

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

KONTEMPLASI (BERSATU DENGAN TUHAN)



PSIKOLOGI ISLAM

CV. IMAN RIJALULLAH

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

KONTEMPLASI

(BERSATU DENGAN TUHAN)

PSIKOLOGI ISLAM



**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)



" Bagi Murid yang Sanad Ruhani nya masih terjaga, mahabbah atas nama Allah dan Rasul - Nya, moga Allah Ridha dan Terbuka segala Pintu Berkah Kehidupan, Dunia sampai Akhirat....Amin ya Allah Rabbal Alamin. "

-Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd-

KONTEMPLASI BERSATU DENGAN TUHAN 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

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 : 978-623-89799-8-1 (PDF)

Kata Pengantar

Bismillahirrahmanirrahim.

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah menganugerahkan nikmat ilmu, iman, dan kesempatan untuk terus belajar dan menelaah makna kehidupan. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, sosok agung yang menjadi cahaya dalam kegelapan dan teladan sempurna dalam meniti jalan menuju kesempurnaan diri.

Penulisan karya ini dilandasi oleh keinginan untuk menyelami lebih dalam dinamika pertumbuhan manusia, tidak hanya dari segi psikologis, tetapi juga dari sisi spiritual yang sering kali justru menjadi kunci dalam proses pencapaian diri yang utuh. Dalam konteks ini, teori aktualisasi diri dari Abraham Maslow menjadi titik tolak pembahasan, khususnya melalui dua konsep penting: *peak experience* (pengalaman puncak) dan *plateau experience* (pengalaman dataran tinggi). Kedua pengalaman ini menggambarkan momen-momen penting dalam perjalanan batin manusia—dari ledakan spiritual yang menggetarkan jiwa, hingga ketenangan panjang yang penuh makna.

Namun demikian, khazanah pemikiran Islam telah jauh lebih dahulu menawarkan refleksi mendalam tentang perjalanan spiritual manusia. Melalui pemikiran para tokoh besar seperti Abu Yazid Al-Bustami, Al-Hallaj, Al-Ghazali, hingga Ibnu Arabi, kita dikenalkan pada konsep-konsep seperti *Ittihad*, *Hulul*, *Fana*, dan *Wahdatul Wujud*—semuanya merupakan upaya memahami dan menyatu dengan hakikat Ilahi. Konsep-konsep ini tidak hanya memperkaya pemahaman kita terhadap spiritualitas, tetapi juga membuka ruang kontemplasi tentang hakikat eksistensi manusia dalam relasinya dengan Tuhan.

Kontemplasi (Bersatu dengan Tuhan) karya Syekh Dr. Yedi Supriadi (penulis, red), yang mencoba menjembatani dua dunia: spiritualitas Islam dan psikologi modern. Melalui pendekatan yang mendalam namun tetap membumi, beliau menunjukkan bahwa puncak dari eksistensi manusia bukan hanya kesuksesan duniawi atau pencapaian intelektual, tetapi penyatuan total dengan Sang Pencipta—yakni ketika seorang hamba menyadari dirinya sebagai percikan dari Nur Ilahi, dan hidup dalam kesadaran Ilahiah yang utuh.

Penulis menyadari bahwa kajian seperti ini bukanlah upaya untuk menyamakan dua tradisi pemikiran yang berbeda, melainkan untuk mencari titik temu yang konstruktif—sebuah ruang dialog antara akal dan qalbu, antara Barat dan Islam, antara ilmu dan hikmah. Semoga tulisan ini dapat menjadi jembatan pemahaman, sekaligus ajakan untuk merenung lebih dalam tentang siapa kita, dari mana kita berasal, dan ke mana sebenarnya arah perjalanan ini.

Akhir kata, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penulisan karya ini. Semoga Allah SWT senantiasa membimbing setiap langkah kita dalam mencari ilmu, dan menuntun hati kita menuju cahaya kebenaran.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	vi
DAFTAR ISI	viii
KONTEMPLASI	2
Kekuatan Untuk Mengubah Diri Dan Masyarakat.....	2
Pengembangan Reflektif Dan Pedagogi Dalam Pendidikan Profesional	6
Dari Kesejahteraan Individu Menuju Transformasi Organisasi	12
Kontemplasi Dalam Evolusi Masyarakat	16
Pengembangan Diri dan Ketenangan Batin	22
Kontemplasi dalam Perspektif Filsafat dan Tradisi Umum	26
Filsafat Yunani Kuno	26
Kontemplasi dalam Tradisi Timur	28
Kontemplasi dalam Tradisi Kristen.....	32
Kontemplasi dalam Tradisi Islam	39
Kontemplasi dalam Psikologi Modern	43
Kontemplasi Islam dan Psikologi Sekuler.....	49
Kontemplasi Islam dan Revolusi Kognitif dalam Psikologi	55
Bahasa sebagai Wahana Utama Kontemplasi: Sebuah Kajian Mendalam.....	60
Dari Aktivitas Kognitif Hingga Pembentukan Kebiasaan	63
Menyingkap Proses Mental Internal.....	63
Landasan Perilaku dan Kebiasaan.....	64
Dari Pikiran Positif ke Kebiasaan Baik, Dari Pikiran Negatif ke Kebiasaan Buruk	65

Relevansi Perspektif Kognitif dalam Konteks Keislaman	66
Konsep Dasar Teori Maslow	68
Definisi Hierarki Kebutuhan.....	71
Klasifikasi Kebutuhan dalam Hierarki Maslow	75
Aktualisasi Diri dalam Perspektif Maslow.....	88
Definisi Aktualisasi Diri	91
Proses Aktualisasi Diri	94
Faktor-faktor Pendukung dan Penghambat Aktualisasi Diri.....	98
Aktualisasi Diri dan Pengembangan Kognitif:	
Sebuah Tinjauan Komprehensif.....	102
Aktualisasi Diri sebagai Kompetensi yang Dirasakan:	
Sebuah Tinjauan Mendalam.....	106
Kompetensi Kognitif dan Sistem Pembedaan	
dalam Aktualisasi Diri	108
Persyaratan Perkembangan untuk Aktualisasi Diri	111
Pengalaman Puncak dalam Teori Maslow	115
Karakteristik Pengalaman Puncak.....	115
Pengalaman Puncak sebagai Pencapaian Tertinggi.....	118
Hubungan Pengalaman Puncak dengan Aktualisasi Diri	121
Pengalaman Dataran Tinggi dalam Teori Maslow	124
Karakteristik Pengalaman Dataran Tinggi	127
Pengalaman Dataran Tinggi sebagai Keseimbangan dalam Hidup.	130
The Plateau Experience Pengalaman Di Daerah Tinggi.....	134
Pernyataan Maslow Tentang Pengalaman Plateau	138
Relevansi Teori Maslow dalam Pengembangan Diri Individu.....	149
Teori Hierarki Kebutuhan Maslow:	
Landasan Pemahaman Motivasi Manusia	150

Relevansi Teori Maslow dalam Pengembangan Diri Individu.....	153
Kritik dan Batasan Teori Maslow	157
KONSEP SPIRITUAL DALAM ISLAM	160
Ittihad Abu Yazid Al-Bustami	160
Makna Ittihad Menurut Abu Yazid al-Bustami	166
Tahapan Menuju Ittihad dalam Pandangan Sufistik.....	171
Fana: Lenyapnya Ego dan Sifat Kemanusiaan	171
Fana' Jasmani dan Ruhani	173
Fana' dari Harapan Akhirat.....	176
Fana' dari Kesadaran Akan Fana' (Fana' al-Fana').....	179
Baqa	184
Ittihad.....	188
Syatahat dan Ekspresi Spiritual dalam Keadaan Sakr.....	196
Konsep Syatahat.....	196
Interpretasi Syatahat dalam Kerangka Fana'	198
Peran Anugerah Ilahi dalam Konsep Ittihad.....	200
Ekspresi Cinta Ilahi atau Potensi Kesesatan?	205
Kontroversi dan Interpretasi Ajaran al-Ittihad Abu Yazid al-Bisthami ...	210
Pemahaman Hubungan Manusia dengan Tuhan	214
Implikasi Konsep Ittihad dalam Kehidupan Spiritual.....	220
Konsep Hulul oleh Al-Hallaj	223
Pengantar: Siapa Al-Hallaj?	223
Penjelasan Hulul.....	230
Karakteristik Konsep Hulul Menurut Al-Hallaj	234
Peleburan Identitas (Fana')	234
Ungkapan Mistis "Ana al-Haqq" (Aku adalah Kebenaran)	238
Bukan Bersatunya Zat (Ittihad), Tetapi Penampakan (Mazhar).....	242

Kritik dan Kontroversi Doktrin Hulul Al-Hallaj.....	245
Esensi Doktrin Hulul Al-Hallaj.....	245
Kritik dari Ulama Fikih dan Ortodoksi Islam	248
Pembelaan dari Sufi Terkemuka	250
Konsep Nur Muhammad dalam Ajaran Al-Hallaj.....	254
Definisi dan Makna Nur Muhammad	254
Doa Wujud Nabi Muhammad.....	257
Nur Muhammad dan Insan Kamil.....	261
Hubungan antara Lahut dan Nasut.....	265
Implikasi Kosmologis	268
Kesatuan Segala Agama dalam Perspektif Al-Hallaj.....	271
Hulul sebagai Pencapaian Kedekatan dengan Tuhan.....	274
Dampak Hulul terhadap Kesadaran Diri dan Spiritual	278
Konsep Fana oleh Al-Ghazali	281
Makna Fana dalam Konteks Spiritual	281
Fana sebagai Jalan Menuju Pencerahan dan Penyucian Diri	285
Konsep Fana Menurut Al-Ghazali	289
Fana dalam Pemikiran Al-Ghazali	289
Tingkatan dan Aspek Fana.....	292
Implikasi Teologis dan Filosofis Fana	297
Konsep Fana dalam Ihya Ulumuddin Karya Al-Ghazali.....	301
Konsep Fana dalam Mishkat al-Anwar Karya Al-Ghazali.....	305
Meditasi Sufi dalam Pencapaian Fana	309
Implementasi Konsep Fana dalam Kehidupan Sehari-hari.....	312
Jalan Menuju Ma’rifat dan Mahabbah kepada Allah.....	317
Makna dan Hakikat Fana’ dalam Tasawuf.....	317
Tujuan Utama Fana’: Ma’rifat dan Mahabbah.....	321

Manfaat Fana' dalam Kehidupan Spiritual.....	324
Fana' Bukan Tujuan Akhir, Melainkan Sarana	328
Tahapan Menuju Fana' dalam Pemikiran al-Ghazali	331
Tingkatan-Tingkatan Fana' dalam Perspektif Al-Ghazali	335
Fana' sebagai Jalan Menuju Ma'rifah dan Cinta Ilahi.....	340
Esensi Fana'	340
Fana' sebagai Jalan Menuju Ma'rifah	342
Ma'rifah dan Mahabbah: Dua Sisi Mata Uang.....	347
Perbedaan Konseptual Fana' Dibandingkan dengan Interpretasi Lainnya.....	349
Konsep Wahdatul Wujud oleh Ibnu Arabi	353
Wahdatul Wujud	353
Eksplorasi Konsep Wahdatul Wujud	356
Inti Pemikiran Metafisika Ibnu Arabi	359
Dimensi Spiritual Wahdatul Wujud	362
Telaah Filosofis Konsep Kesatuan Wujud dalam Pemikiran Islam..	365
Metafisika Wujud	369
Zat Tuhan Wujud yang Tak Terjangkau	369
Sifat Tuhan Manifestasi Esensial.....	371
Tajalli: Proses Penampakan Diri Ilahi	374
Kesatuan Zat, Sifat, dan Tajalli dalam Wahdat al-Wujud	377
Insan Kamil Manifestasi Sempurna Wujud Tuhan	380
Wahdatul Wujud dalam Perspektif Etika dan Spiritualitas.....	383
Hubungan Tuhan dan Alam	383
Peran Wahdatul Wujud dalam Memahami Kesatuan Alam Semesta	388
Penerapan Wahdatul Wujud dalam Kehidupan Sehari-hari	392

Kritik dan Kontroversi Ajaran Wahdatul Wujud	396
Implikasi Konsep-konsep Spiritual Islam dalam Kehidupan Manusia ...	401
Kesadaran dan Kedekatan dengan Tuhan.....	407
Pengaruh Spiritual terhadap Kepribadian dan Karakter	411
Persamaan dan Perbedaan Konsep Ittihad, Hulul, Fana, dan Wahdatul Wujud	416
INTEGRASI TEORI MASLOW DAN KONSEP SPIRITUAL ISLAM.....	422
Kesamaan antara Pandangan Abraham Maslow dan Pemikir Islam	422
Potensi Tertinggi Manusia dalam Perspektif Psikologi dan Islam...	426
Dimensi Transenden dalam Psikologi dan Sufisme	429
Titik Temu Konsep Aktualisasi Diri dan Fitrah dalam Islam	432
Aktualisasi Diri dalam Perspektif Psikologi Humanistik Maslow	436
Konsep Fitrah dan Tazkiyah Landasan Aktualisasi Diri Spiritual	441
Titik Temu Konsep Aktualisasi Diri Potensi dan Kontribusi Positif..	443
Perbedaan Perspektif Akhirat.....	446
Keterkaitan Pengalaman Puncak dan Penyatuan Tuhan	448
Pengalaman Puncak dan Dataran Tinggi dalam Psikologi Humanistik	448
Penyatuan dengan Tuhan dalam Spiritualitas Islam	449
Keterkaitan antara Pengalaman Puncak, Dataran Tinggi dan Penyatuan dengan Tuhan	450
Integrasi Teori Psikologi Maslow dengan Pemikiran Spiritual Islam.....	452
Penggabungan Konsep Aktualisasi Diri dan Penyatuan dengan Tuhan	459
Pengaruh Pengalaman Puncak dan Dataran Tinggi dalam Pengembangan Spiritual.....	464
Hubungan Aktualisasi Diri dengan Penyatuan dengan Tuhan.....	471

Penyatuan dengan Tuhan dalam Perspektif Psikologi.....	475
Aktualisasi Diri Proses Menuju Kesadaran dan Penyatuan dengan Tuhan	480
Analisis Kajian Syekh Dr. Yedi Supriadi dalam Mengintegrasikan Kedua Perspektif	483
Konsep Kontemplasi dalam Teori Maslow dan Pemikiran Islam	490
Relevansi Kontemplasi dalam Penyatuan Diri dengan Tuhan	498
Konsep Kontemplasi dalam Pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi.....	499
KONTEMPLASI ISLAM	505
Kontemplasi Islam	505
Kajian Etimologis dan Terminologis	510
Dasar-Dasar Kontemplasi dalam Al-Qur'an dan Hadis.....	515
Tahannuts di Gua Hira	519
Bentuk, Dasar Ajaran, dan Signifikansinya.....	522
Bentuk-Bentuk Kontemplasi dalam Islam.....	522
Dasar Ajaran Kontemplasi dalam Al-Qur'an dan Hadis.....	525
Signifikansi Kontemplasi dalam Kehidupan Muslim	527
Bentuk-Bentuk Kontemplasi dalam Islam.....	529
Kontemplasi Kosmologis	529
Kontemplasi Kitabiyah.....	533
Kontemplasi Eksistensial	538
Kontemplasi Spiritual	543
Kondisi Ruhani: Maqāmāt dan Aḥwāl.....	547
Definisi dan Etimologi	547
Bentuk dan Jenis Maqāmāt.....	551
Bentuk dan Jenis Aḥwāl.....	556
Jenis-Jenis Aḥwāl yang Utama.....	557

Sifat Sementara Aḥwāl dan Implikasinya	561
Peran Kontemplasi Jalan Spiritual Menuju Ma’rifah.....	561
Tujuan dan Hasil Kontemplasi Islam	564
Tujuan Utama Kontemplasi dalam Islam	565
Hasil Kontemplasi dalam Islam.....	567
Kontemplasi dalam Islam sebagai Jalan Menuju	
Maqām dan Aḥwāl	569
Peranan dalam Kehidupan Spiritual	573
Kontemplasi sebagai Sarana Peningkatan	
Kesadaran akan Kehadiran Allah	573
Kontemplasi sebagai Upaya Memperdalam	
Pemahaman Agama	574
Kontemplasi sebagai Sarana Memperkuat	
Ketakwaan dan Membersihkan Hati.....	575
TRANSFORMASI MANUSIA MENJADI “TUHAN”	578
Makna “Menjadi Tuhan” Antara Ekspresi Metaforis dan	
Doktrin Tauhid.....	578
Tauhid sebagai Landasan Teologis Islam yang Kokoh.....	579
Ungkapan-Ungkapan Kontroversial	580
Harmoni dalam Spiritualitas Islam	582
Batasan Teologis yang Tegas.....	583
Ungkapan Metaforis dalam Tradisi Sufi	586
Interpretasi Ungkapan Kontroversial	589
Keselarasan dengan Doktrin Tauhid dan Batasan Interpretasi.....	593
Pengalaman Puncak dalam Psikologi dan Spiritualitas	596
Pengalaman Puncak (Peak Experience)	596
Pengalaman Dataran Tinggi (Plateau Experience)	603

Konsep-Konsep Mistikal dalam Islam	605
Ittihād (Abu Yazid al-Bustami)	605
Ḥulūl (al-Hallaj)	606
Fanā' dan Baqā' (al-Ghazali)	607
Wahdatul Wujūd (Ibn 'Arabi)	607
“Transformasi Menjadi Tuhan” sebagai Metafora	608
Pengosongan Diri (Tajrid)	608
Kesadaran Penuh akan Kehadiran Tuhan	613
Pengalaman Puncak (Peak Experience)	617
Pengalaman Dataran Tinggi (Plateau Experience)	620
Realisasi Spiritual (Ma'rifah)	622
Menjadi Cahaya Transformasi Spiritual Menuju Nur Ilahi	627
Cahaya Tuhan dan Filsafat Iluminasi Suhrawardi	627
Majelis Dzikir Rijalullah Wahana Sufistik	
Pembangkitan Alam Bawah Sadar	629
Praktek Spiritualitas Di Majelis Dzikir Rijalullah	633
Manifestasi Tingkatan Nur dalam Diri Manusia	640
Syahadat Sebagai Tangga Kesadaran Spiritual	645
Puncak Kesatuan dan Kesadaran Ilahi	649
Peran Guru Mursyid dan Thariqah dalam Transformasi Spiritual ..	652
Merangkai Cahaya Ilahi dalam Diri	656
Catatan Akhir	659
Daftar Pustaka	736
Biografi Penulis	750

KONTEMPLASI

Kekuatan Untuk Mengubah Diri Dan Masyarakat

Kontemplasi, sebuah aktivitas yang semakin relevan di tengah hiruk pikuk kehidupan modern, menawarkan ruang untuk refleksi mendalam dan pencarian makna. Istilah ini, yang ditanamkan dari tradisi kuno, mengajak individu untuk melampaui permukaan realitas dan menyelami kedalaman diri serta eksistensi.

Secara etimologis, istilah kontemplasi berasal dari bahasa Latin *contemplatio*, yang secara harfiah berarti "*pengamatan secara intensif dan mendalam*".¹ Kata ini mengindikasikan sebuah proses aktif yang melibatkan perhatian terfokus dan perenungan yang mendalam terhadap suatu objek. Dalam perkembangan bahasa Inggris modern, *contemplatio* diserap menjadi *kontemplasi*, yang seringkali diasosiasikan dengan kegiatan berpikir mendalam atau memikirkan pengalaman spiritual.² Pemahaman etimologis ini memberikan landasan awal bahwa kontemplasi bukanlah sekadar berpikir biasa, melainkan suatu aktivitas mental yang terarah dan intens. Secara terminologis, kontemplasi memiliki cakupan makna yang lebih luas dan mendalam.

Kontemplasi, dalam ranah psikologi dan spiritualitas, Merujuk pada praktik penandaan ruang mental untuk observasi yang mendalam atau penyimpanan ide-ide dalam pikiran. Definisi ini menekankan tindakan yang disengaja dari observasi dan investigasi batin yang reseptif, baik terkait dengan objek kontemplasi tertentu

maupun hubungan yang lebih mendalam dengan dasar keberadaan individu³. Esensi kontemplasi terletak pada realisasi diri, sebuah konsep yang telah lama ditekankan dalam kebijaksanaan kuno. Pepatah Yunani kuno, "*kenali dirimu sendiri*," mencerminkan imperatif mendasar dalam kontemplasi, yaitu pencarian pengetahuan tentang realitas hakiki dan maknanya yang tidak dapat direduksi⁴.

Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi perubahan yang signifikan ke arah praktik-praktik yang berorientasi pada batin. Fenomena ini tercermin dalam meningkatnya popularitas dan kesadaran penuh sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Di Inggris, sekitar seperempat orang dewasa dilaporkan telah menggunakan pengeditan untuk tujuan ini dalam lima tahun terakhir⁵, sementara 15 persen orang dewasa di negara tersebut telah mempelajari teknik kesadaran penuh⁶. Tren ini bahkan lebih menonjol di kalangan generasi Z, di mana angka-angka ini dilaporkan dua kali lipat lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya⁷. Peningkatan popularitas ini juga terlihat dalam berbagai bentuk kontemplasi pikiran-tubuh, seperti yoga⁸ dan tai chi⁹. Meskipun secara tradisional terkait dengan domain agama dan spiritualitas, bentuk-bentuk kontemplasi semakin diidentifikasi dalam konteks sekuler modern, termasuk pendidikan (misalnya, pedagogi kontemplatif), tempat kerja (misalnya, praktik karier reflektif), konteks kehidupan umum (misalnya, refleksi hidup), olahraga, dan seni¹⁰.

Untuk memahami kekhususan kontemplasi di antara berbagai aktivitas mental, penting untuk membedakannya dari bentuk-bentuk rutin berpikir, perenungan pikiran, dan pemecahan masalah. Van Gordon dan rekan (2021) mengidentifikasi enam kriteria yang membedakan kontemplasi dari aktivitas mental lainnya¹¹. *Pertama*, kehendak, tekanan bahwa tindakan kontemplatif adalah tindakan yang disengaja dan bukan proses mental yang terjadi secara otomatis. Kontemplasi membutuhkan keputusan sadar untuk terlibat dalam proses tersebut. *Kedua*, tujuanikasi, mengacu pada pemilihan suatu fenomena, pengalaman, konsep, atau situasi tertentu sebagai objek yang terpisah untuk direnungkan. Ini berarti kontemplasi selalu memiliki fokus atau target yang jelas. *Ketiga*, perhatian, mengharuskan perhatian diarahkan secara terfokus pada objek kontemplasi. Pemusatan perhatian ini penting untuk menjaga kedalaman dan intensitas proses kontemplasi. *Keempat*, kesadaran, mengacu pada tingkat kesadaran sadar yang dipertahankan sepanjang periode kontemplasi. Kontemplator harus secara aktif menyadari keterlibatan mereka dalam proses kontemplasi, bukan tenggelam dalam lamunan atau pikiran yang tidak terarah. *Kelima*, proses, menunjukkan bahwa kontemplasi melibatkan serangkaian aktivitas mental seperti penyelidikan, eksplorasi, observasi, dan/atau refleksi yang diarahkan pada objek kontemplasi. Proses ini bersifat dinamis dan melibatkan berbagai bentuk pemikiran yang terstruktur. *Keenam*, tujuan, menyoroti bahwa keterlibatan dalam kontemplasi selalu memiliki tujuan yang

mendasari, biasanya untuk memperoleh wawasan, makna, pertumbuhan pribadi, psikologis, atau spiritual, dan/atau peningkatan kesejahteraan. Tujuan ini memberikan arah dan motivasi bagi praktik kontemplasi.

Berbagai praktik dan proses berpotensi memenuhi kriteria kontemplasi. Refleksi, misalnya yang melibatkan analisis kritis terhadap pengetahuan dan pengalaman untuk mencapai makna dan pemahaman yang lebih dalam, jelas memenuhi kriteria ini¹². Refleksi membantu individu mengembangkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang situasi kompleks, meningkatkan keahlian, dan meningkatkan efektivitas pembelajaran. Introspeksi, kemampuan untuk memeriksa dan melaporkan perasaan dan pikiran sadar, juga merupakan bentuk kontemplasi yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa introspeksi dapat membantu individu memahami aspek-aspek pengalaman batin mereka sendiri dan orang lain dengan lebih baik¹³. Selain refleksi dan introspeksi, praktik-praktik seperti kesadaran penuh (*mindfulness*), berbagai latihan pikiran-tubuh (*seperti yoga dan tai chi*), dan doa kontemplatif juga dapat menghancurkan bentuk kontemplasi jika dilakukan dengan memenuhi enam kriteria yang disebutkan sebelumnya. Aspek-aspek lain seperti metakognisi (berpikir tentang berpikir), pengaturan diri, kesadaran diri, dan kesadaran diri juga memiliki unsur kontemplatif di dalamnya.

Kontemplasi merupakan aktivitas mental yang dimaksudkan dan terstruktur yang bertujuan untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam, makna, dan pertumbuhan. Dengan kriteria yang jelas dan

beragam praktik terkait, kontemplasi menawarkan jalan yang relevan dan berharga untuk pengembangan diri dan peningkatan kesejahteraan dalam konteks kehidupan modern yang semakin kompleks dan cepat berubah. Meskipun pengetahuan tentang komponen-komponen kontemplasi penting, kontemplasi yang efektif biasanya memerlukan transendensi, atau setidaknya menjauh dari, bentuk-bentuk penilaian kognitif yang rutin. Hal ini dapat sulit diterapkan dalam praktik, itulah alasan 'alat peraga' kontemplatif sering digunakan, seperti instruksi vokal, menulis atau bergambar yang dipandu, kesadaran napas, visualisasi, pembacaan mantra, dan teknik postur tubuh

Pengembangan Reflektif Dan Pedagogi Dalam Pendidikan Profesional

Pengembangan profesional merupakan aspek krusial dalam berbagai bidang pekerjaan, yang tekanannya pada pertumbuhan dan peningkatan kompetensi individu. Dalam konteks ini, refleksi telah diakui sebagai alat yang ampuh untuk pengembangan profesional, yang memungkinkan individu menggali pengalaman, mengidentifikasi pembelajaran, dan merencanakan peningkatan di masa depan. Gagasan ini mendapatkan momentum yang signifikan melalui karya Donald Schön, yang dalam bukunya *The Reflective Practitioner* (1983) mengajukan konsep praktik reflektif kontemplatif. Schön berpendapat bahwa untuk mengembangkan keahlian dan keahlian yang diperlukan dalam pengembangan profesional, individu perlu terlibat aktif dalam refleksi atas pengalaman mereka. Proses refleksi ini memungkinkan praktisi

untuk tidak hanya mengidentifikasi masalah, tetapi juga untuk menganalisis asumsi yang memberikan tindakan mereka dan mengembangkan pendekatan baru yang lebih efektif dalam praktik mereka.¹⁴ Meskipun demikian, pendekatan refleksi yang diajukan Schön tidak luput dari kritik. Beberapa sarjana berpendapat bahwa bentuk refleksi ini cenderung bersifat instrumental dan positif. Dalam pandangan ini, refleksi seringkali diarahkan untuk menghasilkan wawasan yang dapat segera diterapkan dalam praktik, dengan fokus utama pada peningkatan kinerja individu atau keuntungan organisasi. Anderson (2006) misalnya, memikirkan kecenderungan ini dengan menyatakan bahwa refleksi kontemplatif seringkali direduksi menjadi serangkaian strategi praktis untuk pertumbuhan pribadi dan organisasi, kehilangan potensi transformatif yang lebih dalam.¹⁵ Kritik ini menggarisbawahi perlunya pendekatan refleksi yang lebih mendalam dan kritis, yang melampaui sekadar pencarian solusi praktis dan memahami asumsi-asumsi fundamental yang mendasari praktik profesional.

Perkembangan pemikiran dalam ranah refleksi profesional kemudian mengarah pada perspektif postmodern. Pada tahap ini, refleksi tidak lagi hanya dipandang sebagai alat untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas praktis, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih mendalam. Falender dkk. (2014) menjelaskan bahwa dalam perspektif postmodern, praktik refleksi melibatkan perolehan kesadaran akan asumsi, nilai, dan loyalitas yang bersumber dari identitas dan pengalaman hidup individu.¹⁶ Kesadaran ini menjadi penting karena faktor-faktor inilah

yang secara signifikan mempengaruhi cara individu memahami dunia dan berinteraksi dengan orang lain. Refleksi dalam perspektif postmodern diarahkan untuk mengungkap dan melihat kerangka referensi subjektif yang membentuk praktik profesional, membuka jalan bagi perspektif yang lebih inklusif dan kontekstual.

Perkembangan terbaru menunjukkan bahwa perenungan dalam pengembangan profesional mulai melampaui fokus pada kesadaran diri postmodern. Bukti empiris mulai muncul yang menunjukkan bahwa refleksi dapat diarahkan untuk mengeksplorasi dimensi internal yang lebih dalam dari individu. Penelitian yang dilakukan oleh Shonin et al. (2014) dan Van Gordon & Shonin (2015) misalnya, menunjukkan bahwa pendekatan yang menggunakan teknik kebijaksanaan Buddha dapat memberikan dampak positif pada pengembangan profesional.^{17,18} Teknik-teknik ini, yang dirancang untuk menumbuhkan kesadaran akan sifat saling berhubungan dan 'tanpa diri' (*anatta*), terbukti tidak hanya meningkatkan kesejahteraan dan kinerja karyawan, tetapi juga memfasilitasi perubahan sikap yang mendalam. Dalam konteks ini, pengembangan profesional tidak lagi dipandang semata-mata sebagai peningkatan keterampilan dan pengetahuan eksternal, tetapi sebagai perjalanan pertumbuhan transpersonal, yang melibatkan transformasi identitas dan pemahaman diri yang lebih dalam. Salah satu peserta dalam penelitian yang disebutkan di atas menggambarkan pengalaman transformatif ini dengan kata-kata yang kuat: *"ketika Anda memandang pekerjaan sebagai tempat untuk tumbuh sebagai pribadi dan spiritual, maka setiap pertemuan*

kerja menjadi sangat penting ... Anda merasa bertanggung jawab atas hidup Anda dan Anda mulai merasa hidup".¹⁹ Pernyataan ini mengilustrasikan bagaimana refleksi yang berorientasi pada dimensi internal dapat mengubah persepsi individu tentang pekerjaan mereka, dari sekadar sarana untuk mencari nafkah menjadi arena untuk pertumbuhan pribadi dan spiritual yang mendalam. Pergeseran perspektif ini menunjukkan potensi refleksi untuk tidak hanya meningkatkan kinerja profesional, tetapi juga untuk memberikan makna dan tujuan yang lebih dalam dalam kehidupan kerja.

Gagasan ini selaras dengan argumen Hunt (2016) yang menyatakan bahwa praktik reflektif tidak dapat dipisahkan dari pertanyaan-pertanyaan mendasar eksistensial seperti "*Siapakah aku?*".²⁰ Hunt berpendapat bahwa refleksi yang otentik harus melampaui kesadaran langsung akan posisi dan peran profesional seseorang, dan berani untuk mengeksplorasi dan menantang asumsi-asumsi mendasar yang membentuk pemikiran individu, serta sumber pemikiran itu sendiri. Dalam konteks ini, refleksi menjadi sebuah perjalanan penemuan diri yang mendalam, yang melibatkan introspeksi yang jujur dan keberanian untuk mempertanyakan keyakinan-keyakinan yang telah lama dipegang.

Dalam ranah pendidikan, pendekatan reflektif yang berorientasi pada dimensi internal ini menemukan ekspresinya dalam pedagogi kontemplatif. Pedagogi kontemplatif adalah pendekatan pembelajaran yang secara eksplisit mengintegrasikan praktik-praktik kontemplatif ke dalam proses pendidikan. Pendekatan ini, yang

mulai diadopsi di dunia Barat sekitar dua dekade lalu, terus berkembang dan mendapatkan pengakuan sebagai alternatif yang relevan terhadap model pendidikan tradisional. Manning (2020) mencatat bahwa pedagogi kontemplatif muncul sebagai respons terhadap kebutuhan untuk pendekatan pembelajaran yang lebih holistik, yang tidak hanya fokus pada pengembangan kognitif, tetapi juga pada pengembangan dimensi afektif, sosial, dan spiritual peserta didik.²¹

Sistem postmodern yang melahirkan pedagogi kontemplatif mempromosikan praktik kontemplatif transformatif sebagai komponen integral dari kerangka pembelajaran yang lebih holistik. Palmer & Zajonc (2010) menjelaskan bahwa pedagogi kontemplatif bertujuan untuk menantang kerangka epistemologis yang didorong oleh agenda ekonomi dan budaya yang mengakar, yang seringkali mendominasi sistem pendidikan modern.²² Pendekatan ini berusaha untuk menghidupkan kembali dimensi interioritas pelajar, mengakui dorongan intrinsik manusia untuk menciptakan kehidupan yang bermakna dan bermakna. Dalam konteks ini, pendidikan tidak lagi dipandang semata-mata sebagai proses transfer pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga sebagai perjalanan transformatif yang membantu peserta didik untuk menemukan makna, tujuan, dan koneksi yang lebih dalam dengan diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka.

Meskipun demikian, implementasi pedagogi kontemplatif dalam pendidikan modern seringkali menghadapi tantangan. Ergas (2019) mengamati bahwa cakupan pedagogi kontemplatif seringkali

dipersempit dengan mempertimbangkan hasil kesehatan atau nilai-nilai tertentu yang dianggap pragmatis dan terukur.²³ Dalam banyak kasus, praktik kontemplatif dalam pendidikan direduksi menjadi teknik untuk mengatasi stres dan kecemasan, atau untuk meningkatkan konsentrasi dan kinerja akademis. Baranski (2019) misalnya, menyoroti bagaimana kontemplasi seringkali digunakan sebagai mekanisme untuk mengatasi faktor-faktor yang dianggap menghambat kinerja akademis yang optimal, seperti stres, kecemasan, dan kurangnya fokus.²⁴ Pendekatan instrumentalis terhadap kontemplasi ini, meskipun mungkin memberikan manfaat jangka pendek dalam hal peningkatan kinerja akademis, berpotensi untuk melemahkan potensi transformatif yang lebih dalam dari pedagogi kontemplatif. Namun, ada juga perkembangan yang lebih menjanjikan dalam implementasi pedagogi kontemplatif. Beberapa lembaga pendidikan arus utama mulai menawarkan program dan inisiatif yang tampaknya mendorong realisasi diri dan pemahaman realitas hakiki melalui pedagogi kontemplatif. Clarke (2013) memberikan contoh Inisiatif Studi Kontemplatif di Universitas Brown (AS), yang secara eksplisit bertujuan untuk memungkinkan siswa mengembangkan kondisi pikiran kontemplatif.²⁵ Premis utama dari inisiatif ini adalah bahwa melalui praktik kontemplatif, siswa dapat "*menemukan dimensi penting dari sifat mereka sebagai manusia dan keterlibatan mereka dengan dunia di sekitar mereka*". Pendekatan ini menunjukkan pergeseran yang signifikan dari pandangan instrumentalis terhadap kontemplasi, menuju pemahaman yang lebih holistik dan transformatif, di mana

pendidikan dipandang sebagai sarana untuk mendukung perkembangan manusia secara utuh, termasuk dimensi spiritual dan eksistensial.

Pengembangan profesional dan pendidikan semakin menyadari pentingnya refleksi yang mendalam dan praktik kontemplatif. Dari refleksi instrumental yang berfokus pada peningkatan kinerja praktis, hingga refleksi postmodern yang menekankan kesadaran diri dan asumsi subjektif, dan akhirnya, menuju pendekatan kontemplatif yang berorientasi pada pertumbuhan transpersonal dan realisasi diri, evolusi refleksi dalam pendidikan profesional mencerminkan pencarian yang berkelanjutan untuk model pengembangan yang lebih holistik dan bermakna. Pedagogi kontemplatif, dengan potensinya untuk mengintegrasikan dimensi internal dan eksternal dari pengalaman manusia, menawarkan jalan yang menjanjikan untuk pendidikan yang tidak hanya mempersiapkan individu untuk karir yang sukses, tetapi juga untuk kehidupan yang bermakna dan penuh tujuan.

Dari Kesejahteraan Individu Menuju Transformasi Organisasi

Praktik kontemplatif telah lama menjadi objek kajian ilmiah, jejaknya dapat ditelusuri hingga ke universitas-universitas awal Yunani Kuno dan tokoh-tokoh pelopor psikologi modern seperti William James dan Wilhelm Wundt. Namun, penelitian empiris yang mendalam mengenai manfaat kesehatan dari kontemplasi baru benar-benar mengemuka pada dekade 1960-an dan 1970-an.²⁶ Dengan berfondasi pada ilmu pengetahuan yang objektif dan konsepsi diri sebagai entitas yang mandiri dan otonom, penelitian

pada masa awal ini cenderung fokus pada bagaimana praktik kontemplatif dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan individu dan kinerja pribadi. Pendekatan ini, yang kemudian dikenal sebagai pendekatan 'kekuatan diri' terhadap kontemplasi²⁷, memberikan penekanan yang minimal pada dimensi prososial. Misalnya, *mindfulness* atau perhatian penuh, pada awalnya lebih banyak diteliti dalam konteks kemampuannya untuk mereduksi depresi, kecemasan, dan stres, serta meningkatkan regulasi emosi, alih-alih sebagai mekanisme untuk mengaktifkan perilaku altruistik, meskipun potensi tersebut juga telah teridentifikasi.²⁸

Fase awal dalam sejarah penelitian kontemplasi di Barat ini, meskipun fundamental bagi perkembangan psikologi kontemplatif, tidak terlepas dari kritik. Terdapat kekhawatiran bahwa pendekatan 'kekuatan diri' ini berpotensi menonjolkan ego dan perilaku narsistik.²⁹ Kritik ini tidak serta merta menafikan nilai kontribusi penelitian awal tersebut, terutama dalam pemahaman dan penanganan berbagai kondisi psikologis dan somatik, namun beberapa kalangan berspekulasi sebagai '*dekontekstualisasi [kontemplasi] dari tujuan awal yang membebaskan dan mengubah*'³⁰. Esensi kontemplasi transformatif, yang berakar pada tradisi filosofis dan spiritual yang lebih dalam, dinilai kurang tereksplorasi dalam pendekatan yang terlalu individualistik dan berorientasi pada peningkatan kinerja diri.

Seiring berjalannya waktu, sekitar tahun 2005, muncul indikasi perubahan paradigma dalam penelitian psikologi kontemplatif. Penelitian mulai bergerak menuju tujuan transformatif yang lebih

holistik, dengan mempertahankan fokus dari obsesi pada diri sendiri ke penekanan pada interkoneksi dengan orang lain. Hal ini tercermin dalam penelitian dan intervensi yang semakin fokus pada pengembangan aspek kasih sayang dan cinta kasih (*welas asih dan cinta kasih*).³¹ Praktik-praktik kontemplatif jenis ini erat kaitannya dengan pengembangan kesadaran etika dan sosial-emosional, yang selaras dengan nilai-nilai posmodernisme yang menekankan pada hubungan dan konteks sosial.

Tren terbaru menunjukkan peningkatan penerapan praktik kontemplatif yang lebih sesuai dengan ontologi dan epistemologi metamodern. Perkembangan ini mencakup pertumbuhan penelitian tentang praktik kebijaksanaan kontemplatif, seperti ilusi, ketiadaan diri, ketidakkekalan, saling ketergantungan, dan ketidakterikatan.³² Selain itu, muncul pula generasi kedua intervensi berbasis *mindfulness* (SG-MBI) yang secara eksplisit bersifat psiko-spiritual dan mengintegrasikan teknik-teknik pemahaman kontemplatif ini.³³ Pergeseran ini menandakan upaya untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dan nilai-nilai universal dalam praktik kontemplatif, melampaui sekadar manfaat psikologis individu.

Evolusi gagasan kontemplasi juga terjadi secara paralel dalam konteks tempat kerja. Duerr (2004) mengidentifikasi dua kategori utama terkait penggunaan praktik kontemplatif di lingkungan kerja.³⁴ Kategori pertama, yang sejalan dengan nilai-nilai modern, melihat praktik kontemplatif sebagai instrumen untuk meningkatkan kinerja organisasi. Tujuannya adalah untuk

meningkatkan produktivitas, kreativitas, mengurangi stres kerja, dan meningkatkan kepuasan kerja karyawan. Pendekatan ini mencerminkan instrumentalisasi kontemplasi untuk mencapai tujuan-tujuan organisasi yang spesifik.³⁵ Dalam konteks ini, kontemplasi dipandang sebagai alat untuk mengoptimalkan sumber daya manusia dan meningkatkan efisiensi operasional.

Kategori kedua yang diidentifikasi Duerr (2004) tekanan penggunaan praktik kontemplatif yang lebih transformatif di tempat kerja. Fokusnya bergeser pada bagaimana organisasi dapat berkontribusi pada pemberdayaan diri karyawan dan perubahan sosial yang positif. Organisasi yang mengadopsi pendekatan ini semakin menyadari keterkaitan mereka dalam ekosistem yang lebih luas. Lebih jauh lagi, terdapat indikasi bahwa prinsip-prinsip kontemplatif digunakan untuk membantu karyawan menemukan kembali jati diri mereka dan mengadopsi tujuan yang lebih evolusioner, didorong oleh kebutuhan dunia.³⁶ Contoh organisasi konkret yang mencoba mengintegrasikan nilai dan praktik metamodern ini adalah Buurtzorg, penyedia layanan perlindungan rumah asal Belanda dengan lebih dari 9.000 karyawan. Tujuan evolusioner Buurtzorg adalah menempatkan kemanusiaan di atas birokrasi.³⁷ Model organisasi seperti Buurtzorg menunjukkan potensi praktik kontemplatif untuk tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu di tempat kerja, tetapi juga untuk mentransformasi organisasi menjadi agen perubahan positif dalam masyarakat. Evolusi praktik kontemplatif di tempat kerja mencerminkan perubahan paradigma dari fokus pada peningkatan

kinerja individu dan organisasi semata, menuju integrasi nilai-nilai kemanusiaan, interkoneksi, dan tujuan sosial yang lebih luas.

Kontemplasi Dalam Evolusi Masyarakat

Keterlibatan manusia dengan dunia di sekitarnya bukan sekadar interaksi fisik, melainkan juga proses reflektif yang mendalam. Proses kontemplasi inilah yang memungkinkan individu untuk memahami dan menghargai peran mereka dalam jalinan kehidupan sosial. Struktur sosial, yang seringkali tidak terlihat, sebenarnya merupakan sistem nilai yang menjadi landasan perilaku kolektif dan mengikat masyarakat menjadi satu kesatuan. Sistem nilai ini bukanlah entitas monolitik, melainkan kumpulan nilai-nilai individu yang dianut oleh anggota masyarakat, mencakup berbagai aspek kehidupan mulai dari politik dan filosofi hingga keluarga, agama, dan gaya hidup³⁸. Nilai-nilai ini, bagaikan DNA sosial, saling melengkapi dan membentuk jaringan kompleks yang terjalin dalam struktur sosial. Kontemplasi, dalam konteks ini, menjadi mekanisme utama bagi individu untuk merancang dan mengembangkan nilai-nilai pribadi, yang kemudian secara dinamis mempengaruhi nilai-nilai kolektif dan memungkinkan struktur sosial untuk terus berkembang seiring perubahan dunia dan kompleksitas kesadaran manusia³⁹.

Evolusi yang didorong oleh kontemplasi ini memelihara vitalitas dan ketahanan tatanan masyarakat, menyatukan individu untuk menghadapi tantangan zaman. Namun, ketika masyarakat mengabaikan pentingnya memikirkan tindakan dan posisi mereka di dunia, sistem nilai dapat menjadi kaku dan tidak responsif terhadap perubahan. Kelumpuhan refleksi ini dapat mengancam integritas

tatanan masyarakat dan membuatnya rentan terhadap stagnasi⁴⁰. Lebih jauh lagi, mengompresi kontemplasi yang mendalam dapat meningkatkan kerentanan terhadap rasa ketakutan, manipulasi kognitif, dan kepatuhan buta, kondisi yang seringkali mendasari rezim otoriter dan tindakan kekerasan ekstrem seperti genosida⁴¹. Seperti yang diungkapkan oleh Thomas Merton, seorang tokoh spiritual terkemuka, "*Tanpa kontemplasi... tindakan kita kehilangan arah di dunia dan menjadi berbahaya*"⁴². Kontemplasi bukan hanya kegiatan pribadi, melainkan juga unsur krusial yang menjaga keseimbangan dan kesehatan tatanan sosial.

Dalam dinamika masyarakat, manusia terus menerus berada dalam tegangan antara evolusi dan potensi pelemahan tatanan sosial. Kontemplasi muncul sebagai faktor perlindungan yang esensial dalam dialektika ini. Clare Graves (1981) dengan ringkas menyatakan bahwa "psikologi manusia dewasa adalah proses yang berkembang, muncul, beresilasi, dan berputar-putar, yang ditandai dengan subordinasi progresif sistem perilaku lama yang lebih rendah ke sistem yang lebih baru dan lebih tinggi ketika masalah eksistensial manusia berubah"⁴³. Pandangan ini menekankan siklus adaptif yang melekat dalam perkembangan masyarakat, di mana kontemplasi memegang peranan penting dalam memfasilitasi transisi dan adaptasi terhadap tantangan baru.

Siklus adaptif ini, beserta peran sentral kontemplasi, terefleksikan dalam konsep 'spiral perkembangan' masyarakat Barat⁴⁴, yang bergerak dari tradisionalisme, melalui modernisme dan postmodernisme, hingga metamodernisme yang kini muncul.

Dalam model evolusi kecerdasan adaptif ini, kemunculan pandangan dunia tradisional menandai evolusi dari kekacauan dan anarki egosentrisme tahap awal perkembangan manusia. Tradisionalisme mengarah pada sistem nilai etnosentris yang stabil dan teratur, di mana identitas dan kapasitas untuk cinta serta perhatian yang meluas hingga mencakup kelompok⁴⁵. Kontemplasi pada era tradisionalisme ini berperan dalam membangun tatanan sosial yang kohesif. Namun seiring berjalannya waktu, praktik kontemplatif seringkali terdegradasi menjadi ritualisme dan hafalan. Pengalaman kontemplatif yang otentik digantikan oleh religiusitas yang didasarkan pada dogma dan absolutisme, yang pada gilirannya memicu hierarki sosial dan ketidaksetaraan⁴⁶.

Sebagai respon terhadap permasalahan yang timbul dari tradisionalisme, modernisme muncul dengan menghadirkan kembali kontemplasi dalam bentuk pemikiran reflektif. Pemikiran reflektif menjadi alat penyelidikan yang bebas dan otonom dalam pencarian kebenaran. Logika, bukti empiris, dan praktik reflektif mulai menggantikan dogma, otoritas agama yang mapan, dan iman sebagai jalan utama menuju pengetahuan⁴⁷. Individu yang semakin kontemplatif mengalami diferensiasi kelompok, yang memungkinkan mereka berpikir secara mandiri. Proses diferensiasi ini membebaskan banyak kelompok yang terpinggirkan, secara signifikan meningkatkan pengetahuan manusia, serta mendorong kemajuan dalam materi kekayaan dan kesehatan⁴⁸. Kontemplasi dalam era modernisme menjadi mesin penggerak kemajuan dan emansipasi.

Namun, "*diferensiasi mudah tergelincir menjadi disosiasi*"⁴⁹. Ketika kontemplasi direduksi statusnya menjadi subjektivitas yang dianggap tidak ilmiah selama era modern, hubungan manusia dengan dimensi diri yang lebih dalam terkikis⁵⁰. Kontemplasi tentang posisi individu dalam rantai keberadaan yang lebih besar digantikan oleh bentuk pemikiran yang materialistis dan hedonistik. Dalam pola pikir ini, individu termotivasi terutama oleh kesenangan pribadi dan penghindaran rasa sakit. Teori Kecanduan Ontologis^{51, 52} mengemukakan bahwa kecanduan terhadap diri ini mencerminkan akar masalah psikososial dan menjadi pendorong kerusakan biosfer yang semakin parah. Modernisme, dengan penekanan berlebihan pada rasionalitas dan individualisme, secara paradoks memicu krisis eksistensial baru.

Sebagai respon terhadap krisis modernitas, postmodernisme muncul dengan membawa kembali kontemplasi, kali ini terinspirasi oleh tradisi kebijaksanaan Timur⁵³. Kontemplasi dalam paradigma postmodern mendorong kemajuan kognitif yang menghargai interkoneksi manusia dengan jaring kehidupan yang lebih luas, serta mengungkap ilusi ego yang merusak⁵⁴. Wawasan ini mulai menanamkan nilai-nilai kasih sayang, komunitarian, dan ekosentris ke dalam tatanan sosial postmodern. Postmodernisme bertujuan untuk mengatasi ketidakadilan struktural dan memposisikan kembali alam semesta sebagai entitas dengan nilai yang melekat, bukan sekadar sumber daya instrumental⁵⁵. Kontemplasi postmodern berusaha untuk memperbaiki disosiasi modernitas dan memulihkan hubungan yang lebih harmonis dengan diri sendiri,

sesama, dan alam. Upaya postmodernisme yang baik hati untuk merangkul berbagai perspektif dan memberikan suara kepada semua pihak akhirnya terjebak dalam relativisme. Postmodernisme kemungkinan besar terdapat kemungkinan adanya kebenaran dan makna di luar pengalaman subjektif individu, sehingga berpotensi menginfeksi tatanan sosial dengan narsisme dan nihilisme^{56,57}. Penolakan terhadap konstruksi makna terstruktur yang dimungkinkan melalui wacana berdasarkan bukti dan alasan, justru menghambat dialog konstruktif dengan perspektif alternatif mengenai isu-isu penting seperti identitas, institusionalisme, dan ekonomi. Akibatnya, polarisasi semakin meningkat, berkontribusi pada perang budaya yang pada saat ini merusak tatanan sosial⁵⁸. Kontemplasi postmodern, meskipun bertujuan baik, gagal memberikan kerangka kerja kohesif untuk membangun kembali tatanan sosial yang terfragmentasi.

Untuk mengatasi masalah global yang kompleks saat ini, diperlukan paradigma budaya baru: penenunan ulang tatanan sosial yang memungkinkan persatuan dalam keberagaman. Hal ini tidak berarti mengharuskan semua orang untuk memiliki perspektif yang sama, melainkan lebih kepada pemahaman tentang kesatuan di balik keberagaman dan pengakuan nilai-nilai yang dibawa oleh setiap tahap perkembangan manusia ke dalam tatanan sosial yang sehat. Dalam perkembangan yang sehat, kita secara ideal 'melampaui dan memasukkan' tahap-tahap sebelumnya. Secara individu dan kolektif, kita mengembangkan tingkat kesadaran yang lebih tinggi sambil tetap mengintegrasikan aspek-aspek penting dari tahap-tahap sebelumnya. Ini berarti menghargai ketelitian dan nilai

komunitas budaya tradisional, pragmatisme dan kemampuan teknologi modernitas, serta kasih sayang dan interdependensi postmodernisme. Dengan menggabungkan unsur-unsur ini dengan kesadaran baru tentang peran manusia dalam "*proses evolusi kosmis yang memberi kehidupan kita konteks dan tujuan yang lebih besar*"⁵⁹, kita dapat memberikan kontribusi pada hadirnya sistem nilai metamodern⁶⁰. Metamodernisme, menjanjikan sintesis yang lebih tinggi, memanfaatkan kekuatan dari setiap tahap perkembangan sebelumnya untuk membangun tatanan sosial yang lebih inklusif dan berkelanjutan.

Setiap kali masyarakat mencapai titik perubahan signifikan dalam perkembangan manusia dan menjalani penenunan ulang tatanan sosial, baik dari tradisionalisme, modernisme, postmodernisme, hingga metamodernisme yang muncul, selalu terjadi kemunculan kembali berbagai bentuk praktik kontemplatif. Kontemplasi memungkinkan kita melampaui cara berpikir yang menciptakan krisis eksistensial. seperti yang diungkapkan oleh Albert Einstein, "*kita tidak dapat memecahkan masalah kita dengan pemikiran yang sama yang kita gunakan saat kita menciptakannya*", setelah periode transformasional ini, praktik kontemplatif seringkali mengalami pengosongan makna atau instrumentalisasi. Hal ini dapat terjadi karena dogmatisme yang terkait dengan tradisionalisme agama, dorongan untuk mendapatkan keuntungan pribadi dalam modernisme, atau agenda sosial-politik postmodernisme. Bentuk-bentuk instrumentalisasi ini masih terlihat dalam praktik kontemplatif di berbagai bidang masyarakat saat ini, mulai dari penelitian dan kesehatan hingga tempat kerja dan seterusnya.

Dalam banyak hal, penerapan kontemplasi yang terinstrumentalisasi ini tetap membawa manfaat, seperti memberikan bantuan dari berbagai masalah psikologis, membantu mengatasi ketidakadilan, menghidupkan kembali nilai-nilai komunitarian, dan membantu mengatasi krisis ekologi. Namun, esensi transformatif sejati dari kontemplasi dapat tereduksi ketika diprioritaskan untuk tujuan-tujuan pragmatis semata. Terdapat indikasi awal kebangkitan bentuk kontemplasi yang lebih autentik dan tidak terinstrumentalisasi. Kebangkitan ini dilakukan tanpa agenda tersembunyi, selain untuk menghubungkan kembali individu dengan hakikat terdalam dan realitas hakiki mereka. Fenomena ini terlihat dalam penelitian yang berkembang mengenai pendekatan kontemplatif berbasis kebijaksanaan, intervensi pengembangan berdasarkan kesadaran generasi kedua, dan evolusi organisasi dengan cita-cita evolusioner. Kontemplasi autentik ini melampaui manfaat pragmatis dan instrumental, menawarkan jalur menuju transformasi pribadi dan kolektif yang lebih dalam, pemahaman pada keahlian dan pemahaman esensial tentang eksistensi manusia. Kebangkitan kontemplasi autentik ini mungkin menjadi kunci untuk menavigasi kompleksitas era metamodern dan membangun tatanan sosial yang tidak hanya berfungsi, tetapi juga memelihara dan mengembangkan potensi penuh manusia.

Pengembangan Diri dan Ketenangan Batin

Kontemplasi, sebagai sebuah praktik reflektif yang mendalam, telah lama diakui dalam berbagai tradisi filosofis dan spiritual sebagai jalan untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam

tentang diri sendiri, realitas, dan makna kehidupan. Dalam konteks modern yang serba cepat dan penuh tekanan, relevansi kontemplasi semakin meningkat sebagai sarana untuk mengembangkan kebijaksanaan batin, meningkatkan kesadaran diri, serta meraih ketenangan psikologis. Kontemplasi memiliki beragam tujuan yang saling terkait, yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi manfaat bagi pengembangan diri dan pencapaian ketenangan batin.

Salah satu tujuan utama kontemplasi adalah untuk melampaui pemahaman permukaan dan dangkal terhadap realitas. Kontemplasi mendorong individu untuk menembus lapisan-lapisan fenomena yang terlihat dan menjelajahi makna esensial yang tersembunyi di baliknya. Proses ini melibatkan kemampuan untuk merefleksikan secara mendalam, menganalisis, dan mempertanyakan asumsi-asumsi yang mendasari realitas yang dihadapi. Melalui kontemplasi, seseorang tidak hanya menerima realitas sebagaimana adanya, tetapi juga berusaha untuk memahami kompleksitas dan kedalaman makna yang terkandung di dalamnya. Pemahaman yang mendalam ini tidak hanya bersifat intelektual, tetapi juga melibatkan dimensi intuitif dan pengalaman langsung, sehingga menghasilkan kebijaksanaan yang lebih komprehensif.⁶¹ Proses ini sejalan dengan konsep "*episteme*" dalam filsafat Yunani, yang merujuk pada pengetahuan yang mendalam dan fundamental, berbeda dengan "*doxa*" yang hanya merupakan opini atau keyakinan yang tidak teruji.⁶² Dalam konteks agama, Al-Quran juga menekankan pentingnya "*tafakur*" dan "*tadabbur*"

sebagai bentuk kontemplasi untuk memahami ayat-ayat Allah dan tanda-tanda kekuasaan-Nya di alam semesta.⁶³

Kontemplasi merupakan alat yang ampuh untuk meningkatkan kesadaran diri. Melalui praktik kontemplatif, individu diajak untuk mengamati dan merefleksikan pikiran, perasaan, dan motivasi mereka secara jujur dan tanpa menghakimi. Proses introspeksi ini memungkinkan seseorang untuk mengenali pola-pola perilaku, kekuatan, kelemahan, serta nilai-nilai yang mendasari tindakan mereka. Kesadaran diri yang meningkat ini merupakan fondasi penting bagi pengembangan diri yang otentik dan bermakna.⁶⁴ Psikolog humanistik seperti Carl Rogers menekankan pentingnya "*self-awareness*" sebagai prasyarat untuk aktualisasi diri dan pertumbuhan pribadi.⁶⁵ Kontemplasi, dalam hal ini, menjadi metode yang efektif untuk menggali lebih dalam ke dalam "diri" dan memahami lanskap psikologis internal seseorang. Dengan memahami diri sendiri secara lebih utuh, individu dapat membuat pilihan yang lebih bijaksana dan selaras dengan nilai-nilai dan tujuan hidup mereka.⁶⁶

Kontemplasi tidak hanya menghasilkan pemahaman intelektual, tetapi juga mengarah pada pengembangan kebijaksanaan batin. Kebijaksanaan batin melampaui sekadar pengetahuan faktual; ia melibatkan kemampuan untuk menerapkan pemahaman dan pengalaman dalam pengambilan keputusan yang etis dan bijaksana. Kontemplasi membantu individu untuk terhubung dengan sumber kebijaksanaan intuitif yang ada dalam diri mereka. Proses refleksi yang mendalam memungkinkan seseorang untuk

mempertimbangkan berbagai perspektif, memahami implikasi jangka panjang dari tindakan, dan bertindak dengan pertimbangan moral yang matang.⁶⁷ Dalam tradisi spiritual Timur, praktik meditasi dan kontemplasi seringkali dikaitkan dengan pengembangan "*prajna*" dalam agama Buddha, yaitu kebijaksanaan intuitif yang diperoleh melalui pemahaman langsung tentang hakikat realitas.⁶⁸ Kebijaksanaan batin yang dikembangkan melalui kontemplasi membimbing individu untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna, bertanggung jawab, dan penuh welas asih.⁶⁹

Di tengah tekanan kehidupan modern yang seringkali menimbulkan stres dan kecemasan eksistensial, kontemplasi menawarkan jalan untuk menenangkan pikiran dan meredakan tekanan psikologis. Praktik kontemplatif, seperti meditasi dan mindfulness, telah terbukti secara ilmiah efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.⁷⁰ Kontemplasi membantu individu untuk mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang berputar-putar dan fokus pada momen saat ini, sehingga menciptakan ruang mental yang lebih tenang dan damai. Selain itu, kontemplasi dapat membantu individu untuk menghadapi pertanyaan-pertanyaan eksistensial tentang makna hidup, tujuan, dan kematian dengan lebih tenang dan bijaksana.⁷¹ Dengan merenungkan pertanyaan-pertanyaan mendasar ini, individu dapat mengembangkan perspektif yang lebih luas tentang kehidupan dan menemukan sumber ketenangan batin yang lebih dalam.⁷² Dalam psikologi positif, praktik mindfulness yang berakar pada tradisi kontemplatif,

telah diakui sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengembangkan resiliensi mental.⁷³

Kontemplasi dalam Perspektif Filsafat dan Tradisi Umum

Filsafat Yunani Kuno

Filsafat Yunani Kuno, yang menjadi fondasi bagi banyak pemikiran Barat, menempatkan kontemplasi pada posisi sentral dalam pencarian kebijaksanaan (*sophia*) dan kehidupan yang baik (*eudaimonia*). Para filsuf Yunani melihat kontemplasi sebagai sarana utama untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang realitas, etika, dan hakikat keberadaan manusia.

Plato, dalam karyanya *Republik*, menggambarkan kontemplasi sebagai perjalanan jiwa menuju dunia ide, sebuah alam realitas yang lebih tinggi dan abadi. Menurut Plato, dunia inderawi yang kita alami sehari-hari hanyalah bayangan dari dunia ide yang sempurna. Kontemplasi, khususnya melalui penggunaan akal (*nous*), memungkinkan jiwa untuk melepaskan diri dari keterikatan pada sensasi dan opini, dan mengarahkan pandangannya kepada bentuk-bentuk ideal seperti Kebenaran, Kebaikan, dan Keindahan.⁷⁴ Proses ini digambarkan sebagai pendakian jiwa menuju pengetahuan yang sejati dan pemahaman yang mendalam tentang hakikat realitas. Plato menekankan pentingnya *theoria*, sebuah istilah Yunani yang merujuk pada kontemplasi intelektual dan pengamatan mendalam, sebagai aktivitas tertinggi jiwa dan jalan menuju pencerahan.⁷⁵

Aristoteles, murid Plato, juga menempatkan kontemplasi (*theoria*) sebagai puncak dari kehidupan yang baik. Dalam *Etika Nikomakea*, Aristoteles menyatakan bahwa kebahagiaan tertinggi

(*eudaimonia*) dicapai melalui aktivitas akal yang paling mulia, yaitu kontemplasi. Bagi Aristoteles, kontemplasi adalah aktivitas yang paling mandiri, berkelanjutan, dan menyenangkan, karena ia dilakukan demi dirinya sendiri dan tidak bergantung pada faktor eksternal.⁷⁶ Kontemplasi, dalam pandangan Aristoteles, adalah aktivitas ilahi yang membawa manusia sedekat mungkin dengan kehidupan para dewa, yang diasumsikan hidup dalam kebahagiaan abadi melalui kontemplasi murni.⁷⁷ Aristoteles memandang akal (*nous*) sebagai fakultas tertinggi manusia yang memungkinkan pemahaman intuitif dan langsung terhadap prinsip-prinsip pertama dan kebenaran-kebenaran universal, yang menjadi objek utama kontemplasi.⁷⁸

Kaum Stoa, aliran filsafat Helenistik yang berkembang setelah Aristoteles, juga mengintegrasikan kontemplasi ke dalam sistem etika mereka. Bagi kaum Stoa, kontemplasi memainkan peran penting dalam mencapai ketenangan batin (*ataraxia*) dan kebebasan dari gangguan emosional (*apatheia*). Mereka menekankan pentingnya merenungkan prinsip-prinsip alam dan hukum universal (*logos*) untuk memahami tempat manusia di alam semesta dan menerima segala sesuatu yang terjadi dengan tenang dan rasional.⁷⁹ Kontemplasi Stoik sering kali melibatkan refleksi atas kebajikan-kebajikan utama seperti kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan kesederhanaan, serta upaya untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.⁸⁰ Marcus Aurelius, seorang kaisar Romawi dan filsuf Stoa, dalam *Meditations*, mencatatkan praktik kontemplasinya sebagai cara untuk menjaga kejernihan pikiran,

mengatasi kesulitan, dan menjalani kehidupan yang bermakna sesuai dengan prinsip-prinsip Stoik.⁸¹

Kontemplasi dalam Tradisi Timur

Kontemplasi, sebuah praktik yang melibatkan perenungan mendalam dan fokus pikiran secara intensif, telah lama menjadi pilar penting dalam berbagai tradisi spiritual dan filosofis di Timur. Berbeda dengan penekanan dunia Barat yang seringkali terfokus pada tindakan eksternal dan pencapaian materi, tradisi Timur menempatkan kontemplasi sebagai jalan utama menuju pemahaman diri, kedamaian batin, dan koneksi yang lebih dalam dengan realitas. Praktik ini bukan hanya sekadar berpikir, melainkan melibatkan proses internalisasi yang mendalam, seringkali melibatkan meditasi, perenungan makna hidup, dan pencarian kebijaksanaan melalui keheningan dan keheningan jiwa.

Dalam lanskap tradisi Timur yang kaya dan beragam, kontemplasi hadir dengan berbagai bentuk dan penekanan, meskipun memiliki inti yang sama, yaitu mengalihkan perhatian dari dunia luar ke dalam batin. Dalam Buddhisme, praktik *vipassanā* dan *samatha* merupakan bentuk kontemplasi yang bertujuan untuk mengembangkan *mindfulness* (kesadaran penuh) dan konsentrasi. *Vipassanā*, yang sering diterjemahkan sebagai "*insight meditation*," fokus pada pengamatan fenomena mental dan fisik secara langsung dan tanpa penilaian, memungkinkan praktisi untuk memahami sifat ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa-diri (*anattā*) dari segala sesuatu. Sementara itu, *samatha* mengembangkan ketenangan dan

fokus pikiran melalui berbagai teknik meditasi, yang menjadi dasar untuk praktik *vipassanā*. Keduanya merupakan jalan integral menuju pencerahan (*Nirvana*) dalam ajaran Buddha. Bhikkhu Bodhi menjelaskan bahwa meditasi dalam Buddhisme bukan hanya sekadar teknik relaksasi, melainkan sebuah jalan transformatif yang mengubah persepsi dan pemahaman tentang realitas.⁸²

Tradisi Hindu juga kaya dengan praktik kontemplasi, terutama dalam aliran Yoga dan Vedanta. *Dhyana*, atau meditasi, merupakan salah satu dari delapan anggota Yoga dalam *Patanjali Yoga Sutra*. *Dhyana* mengacu pada keadaan konsentrasi yang mendalam dan berkelanjutan pada objek meditasi, yang mengarah pada *Samadhi*, keadaan penyatuan dengan kesadaran universal. *Vedanta*, sebagai sistem filosofis yang berakar pada *Upanishad*, menekankan *vichara*, atau penyelidikan diri, sebagai bentuk kontemplasi untuk memahami hakikat *Brahman*, realitas tertinggi, dan hubungan antara *Atman* (diri individual) dan *Brahman*. Melalui *vichara*, praktisi berusaha untuk melampaui identifikasi dengan ego dan pikiran, dan menyadari kesatuan fundamental dari semua keberadaan. Radhakrishnan dalam karyanya *Indian Philosophy* menjelaskan bahwa kontemplasi dalam Vedanta bukan hanya latihan intelektual, tetapi sebuah transformasi eksistensial yang mengubah cara pandang dan pengalaman dunia.⁸³

Dalam tradisi Taoisme di Tiongkok, kontemplasi terwujud dalam praktik yang menekankan harmoni dengan alam (*Tao*) dan pengembangan kebajikan internal (*De*). Praktik meditasi Taoist, seperti *Zuowang* (duduk dalam kelupaan) dan *Neidan* (alchemical

batin), bertujuan untuk menenangkan pikiran, mengolah energi vital (*Qi*), dan mencapai keadaan *Wu Wei* (tindakan tanpa usaha) dan spontanitas yang alami. Kontemplasi dalam Taoisme sering kali melibatkan pengamatan alam, perenungan atas prinsip-prinsip *Tao*, dan pengembangan kepekaan terhadap aliran energi dalam tubuh dan alam semesta. Lao Tzu dalam *Tao Te Ching* menekankan pentingnya keheningan dan kekosongan sebagai jalan untuk memahami *Tao* yang tak terucapkan dan tak terlukiskan.⁸⁴

Tradisi Islam juga memiliki dimensi kontemplatif yang mendalam, khususnya dalam Sufisme. *Tafakkur* (refleksi) dan *Muraqaba* (meditasi spiritual) adalah praktik kunci dalam Sufisme yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah. *Tafakkur* melibatkan perenungan atas ayat-ayat Al-Quran, ciptaan Allah, dan makna kehidupan, untuk memperdalam iman dan pemahaman tentang kebesaran dan keindahan ilahi. *Muraqaba*, yang sering diterjemahkan sebagai "*pengawasan*" atau "*perenungan*," adalah praktik meditasi yang bertujuan untuk mengembangkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap saat dan setiap aspek kehidupan. Melalui *Muraqaba*, sufi berusaha untuk membersihkan hati dari gangguan duniawi dan membuka diri untuk menerima limpahan rahmat dan kebijaksanaan ilahi. Annemarie Schimmel dalam *Mystical Dimensions of Islam* menjelaskan bahwa kontemplasi dalam Sufisme adalah jalan cinta dan penyerahan diri kepada Allah, yang mengarah pada pengalaman *fana* (peleburan diri dalam keilahian) dan *baqa* (keberlangsungan dalam keilahian).⁸⁵

Kontemplasi dalam tradisi Timur menawarkan berbagai manfaat yang signifikan bagi individu dan masyarakat. Secara psikologis, praktik kontemplatif telah terbukti secara ilmiah dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan regulasi emosi, fokus, dan memori. Studi neurosains menunjukkan bahwa meditasi secara teratur dapat mengubah struktur dan fungsi otak, meningkatkan aktivitas di area otak yang terkait dengan perhatian, kesadaran diri, dan kasih sayang, serta mengurangi aktivitas di area yang terkait dengan stres dan reaktivitas emosional.⁸⁶

Lebih dari sekadar manfaat psikologis, kontemplasi dalam tradisi Timur juga memiliki dimensi etis dan spiritual yang mendalam. Praktik ini membantu individu untuk mengembangkan nilai-nilai seperti welas asih, kebijaksanaan, kejujuran, dan kesabaran, serta meningkatkan kesadaran akan interkoneksi dan tanggung jawab moral terhadap sesama dan lingkungan. Dalam konteks spiritual, kontemplasi membuka jalan menuju pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup, tujuan eksistensi, dan hubungan dengan sesuatu yang transenden, entah itu *Brahman*, *Tao*, Allah, atau realitas tertinggi lainnya. Ini dapat mengarah pada pengalaman spiritual yang mendalam, rasa syukur, dan kedamaian batin yang melampaui kondisi eksternal.⁸⁷

Dalam dunia modern yang serba cepat, penuh tekanan, dan didominasi oleh teknologi, kontemplasi dari tradisi Timur menjadi semakin relevan. Di tengah hiruk pikuk kehidupan sehari-hari, praktik kontemplatif menawarkan oasis kedamaian dan ketenangan, ruang untuk berhenti sejenak, merenung, dan menyegarkan jiwa.

Kontemplasi bukan hanya sekadar melarikan diri dari realitas, tetapi merupakan cara proaktif untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijaksana, tenang, dan penuh kesadaran. Dengan mengintegrasikan praktik kontemplatif ke dalam kehidupan kita, kita dapat mengembangkan ketahanan mental dan emosional, meningkatkan kualitas hubungan kita dengan diri sendiri dan orang lain, serta menemukan makna dan tujuan yang lebih dalam dalam hidup ini.⁸⁸

Kontemplasi dalam Tradisi Kristen

Kontemplasi, dalam tradisi Kristen, dipahami sebagai suatu praktik spiritual yang mendalam, melampaui sekadar pemikiran rasional atau refleksi intelektual. Ia adalah proses penyerahan diri secara total kepada kehadiran Tuhan, sebuah pertemuan intim dan personal yang melibatkan seluruh aspek diri pikiran, perasaan, dan kehendak. Kontemplasi dalam Kekristenan bukanlah sebuah teknik meditatif semata, melainkan sebuah jalan transformasi yang mengarah pada persatuan dengan Kristus dan persekutuan dengan Tritunggal Mahakudus.

Konsep kontemplasi tidak muncul secara eksplisit dengan istilah modernnya dalam Alkitab, namun prinsip dan praktiknya dapat ditemukan di berbagai bagian Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru. Dalam Perjanjian Lama, praktik-praktik seperti keheningan (Mazmur 46:10), meditasi tentang firman Tuhan (Mazmur 1:2), dan penantian penuh harap kepada Tuhan (Yesaya 40:31) merupakan cikal bakal dari kontemplasi. Keheningan dan penantian bukanlah kekosongan pasif, melainkan ruang di mana suara Tuhan dapat didengar dan

kehadiran-Nya dirasakan. Dalam Mazmur 46:10, "*Diamlah dan ketahuilah, bahwa Akulah Allah,*" terdapat seruan untuk menghentikan segala aktivitas duniawi dan memasuki keheningan batin agar dapat mengalami dan mengakui kehadiran Allah.

Perjanjian Baru memperdalam pemahaman tentang kontemplasi melalui kehidupan dan ajaran Yesus Kristus. Yesus sendiri seringkali mengasingkan diri untuk berdoa (Lukas 5:16), sebuah tindakan yang mencerminkan dimensi kontemplatif dalam hidup-Nya. Ajaran Yesus tentang doa (Matius 6:6, Lukas 11:5-13) mengarahkan pada hubungan personal dan intim dengan Bapa di surga. Doa yang dimaksud bukan sekadar permohonan atau pengucapan syukur, tetapi juga sebuah persekutuan batin yang mendalam. Rasul Paulus dalam surat-suratnya juga menekankan pentingnya "*berpikir tentang perkara yang di atas*" (Kolose 3:2) dan "*terus-menerus berdoa*" (1 Tesalonika 5:17), yang mengindikasikan sebuah disposisi batin yang selalu terarah kepada Tuhan. Kutipan dari Kolose 3:2, "*Pikirkanlah perkara yang di atas, bukan perkara yang di bumi,*" Paulus mengajak umat Kristen untuk memfokuskan pikiran dan hati mereka pada realitas spiritual dan kekal, bukan hanya pada hal-hal duniawi yang fana.

Secara teologis, kontemplasi berakar pada doktrin Tritunggal Mahakudus dan Inkarnasi. Melalui Baptisan, orang Kristen dipersatukan dengan Kristus dan diundang untuk berpartisipasi dalam kehidupan ilahi Tritunggal. Kontemplasi, dalam konteks ini, adalah jalan untuk mewujudkan partisipasi tersebut secara lebih penuh. Katekismus Gereja Katolik menyatakan bahwa "*Doa Kristen*

adalah hubungan persekutuan antara Allah dan manusia di dalam Kristus. Tindakan Allah yang penuh kasih karunia selalu mendahului; pendekatan manusia kepada Allah selalu merupakan jawaban." Kontemplasi adalah respons manusia terhadap inisiatif kasih Allah yang selalu hadir dan menyapa. Inkarnasi, yaitu Allah menjadi manusia dalam diri Yesus Kristus, membuka jalan bagi manusia untuk mengenal dan mengalami Allah secara konkret dan personal. Kontemplasi adalah ruang di mana perjumpaan dengan Kristus yang hadir secara nyata dalam Roh Kudus dapat terjadi.

Tradisi kontemplatif Kristen berkembang secara signifikan sepanjang sejarah Gereja. Pada abad-abad awal, para Bapa Padang Gurun (*Desert Fathers*) dan Ibu Padang Gurun (*Desert Mothers*) mempraktikkan kehidupan kontemplatif di padang gurun Mesir. Mereka mencari keheningan dan kesunyian sebagai sarana untuk menjauhkan diri dari godaan dunia dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Ajaran dan praktik mereka, yang tercatat dalam *Apophthegmata Patrum* (Perkataan Para Bapa Padang Gurun), menjadi inspirasi bagi generasi-generasi Kristen selanjutnya dalam hal kehidupan kontemplatif. Evagrius Ponticus (345-399 M), salah seorang Bapa Padang Gurun yang berpengaruh, mengembangkan teologi kontemplasi yang menekankan *praktike* (latihan asketik) dan *theoria* (kontemplasi ilahi) sebagai dua tahapan utama dalam perjalanan spiritual.⁸⁹

Pada abad pertengahan, tradisi kontemplatif berkembang dalam konteks monastik. Ordo-ordo monastik seperti Benediktin, Sistersien, dan Kartusian menekankan *Lectio Divina* (bacaan ilahi)

dan doa liturgi sebagai praktik utama kontemplatif. *Lectio Divina*, metode membaca Kitab Suci secara kontemplatif, melibatkan empat tahapan: *lectio* (membaca), *meditatio* (merenungkan), *oratio* (berdoa), dan *contemplatio* (kontemplasi). Melalui *Lectio Divina*, Kitab Suci tidak hanya dipahami secara intelektual, tetapi juga diresapi dan dihayati dalam hati sehingga Firman Tuhan menjadi Sabda Kehidupan yang transformatif. St. Bernardus dari Clairvaux (1090-1153 M), seorang tokoh Sistersien yang berpengaruh, menekankan cinta kasih sebagai inti dari kontemplasi dan persatuan dengan Tuhan.⁹⁰

Dalam tradisi mistik abad pertengahan, tokoh-tokoh seperti Meister Eckhart (1260-1328 M), Johannes Tauler (1300-1361 M), dan Heinrich Suso (1295-1366 M) mengembangkan teologi mistik yang kaya dengan bahasa simbolik dan metaforis untuk menggambarkan pengalaman kontemplatif. Mereka menekankan pentingnya "kekosongan" (*Gelassenheit*) dan "pelepasan" (*Abgescheidenheit*) sebagai kondisi untuk menerima kehadiran ilahi. Meister Eckhart, dalam khotbah-khotbahnya, seringkali menggunakan bahasa paradoks untuk menggambarkan sifat transenden Allah dan pengalaman persatuan mistik.⁹¹

Pada abad keenam belas, di Spanyol, muncul tokoh-tokoh mistik besar seperti St. Teresa dari Avila (1515-1582 M) dan St. Yohanes dari Salib (1542-1591 M). St. Teresa dari Avila dalam karyanya *The Interior Castle* (Kastil Batin) menggambarkan perjalanan kontemplatif sebagai perjalanan melalui tujuh "tempat tinggal" (*mansions*) di dalam jiwa, menuju perjumpaan puncak dengan

Tuhan di pusat jiwa.⁹² St. Yohanes dari Salib, dalam karyanya *The Dark Night of the Soul* (Malam Gelap Jiwa), menggambarkan aspek-aspek sulit dan menyakitkan dalam perjalanan kontemplatif, yaitu pemurnian jiwa yang diperlukan untuk mencapai persatuan dengan Tuhan.⁹³ Kedua tokoh ini memberikan kontribusi besar dalam memahami tahapan-tahapan kontemplasi dan dinamika spiritual yang terlibat di dalamnya.

Terdapat berbagai praktik kontemplatif dalam tradisi Kristen yang membantu mengarahkan seseorang menuju pengalaman kontemplasi. Beberapa praktik utama meliputi:

1. Keheningan dan Kesunyian: Menciptakan ruang batin dan lahiriah yang tenang dan sunyi sangat penting untuk kontemplasi. Keheningan memungkinkan seseorang untuk mendengarkan suara Tuhan yang lembut dan merasakan kehadiran-Nya. Praktik ini seringkali melibatkan penarikan diri dari kebisingan dunia dan fokus pada kehadiran Tuhan dalam kesunyian hati. Thomas Keating, seorang tokoh kontemporer dalam tradisi kontemplatif, menekankan pentingnya keheningan dalam praktik *Centering Prayer*.⁹⁴
2. *Lectio Divina*: Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, *Lectio Divina* adalah metode membaca Kitab Suci secara kontemplatif. Proses ini melibatkan membaca, merenungkan, berdoa, dan beristirahat dalam Firman Tuhan. Jean Leclercq, seorang ahli *Lectio Divina*, menjelaskan bahwa praktik ini bukan sekadar studi Alkitab, melainkan sebuah pertemuan personal dengan Tuhan melalui Firman-Nya.⁹⁵

3. Doa Kontemplatif (Centering Prayer): *Centering Prayer* adalah metode doa kontemplatif modern yang dikembangkan berdasarkan tradisi Kristen klasik. Praktik ini melibatkan duduk diam dalam keheningan dan kesunyian, mengucapkan kata sakral (seperti "Tuhan" atau "Yesus") sebagai pengingat untuk kembali kepada kehadiran Tuhan setiap kali pikiran terdistraksi. Karya Thomas Keating, *Open Mind, Open Heart*, adalah sumber klasik untuk memahami dan mempraktikkan *Centering Prayer*.⁹⁶
4. Ibadah Liturgi Kontemplatif: Partisipasi dalam ibadah liturgi, terutama Ekaristi Kudus, dapat menjadi pengalaman kontemplatif ketika dilakukan dengan hati yang terbuka dan penuh perhatian. Liturgi bukan hanya serangkaian ritual, tetapi juga sebuah ruang perjumpaan dengan Kristus yang hadir dalam Sabda dan Sakramen. Romano Guardini, seorang teolog liturgi, menekankan pentingnya partisipasi aktif dan kontemplatif dalam liturgi untuk mengalami kehadiran Kristus.⁹⁷
5. Latihan Kehadiran Tuhan (The Practice of the Presence of God): Praktik ini, yang dipopulerkan oleh Bruder Lawrence dari Kebangkitan (abad ke-17), melibatkan upaya untuk menyadari dan merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari. Bruder Lawrence dalam bukunya *The Practice of the Presence of God* menggambarkan bagaimana ia berusaha untuk menjaga kesadaran akan Tuhan dalam setiap aktivitasnya, baik pekerjaan maupun istirahat.⁹⁸

Tujuan utama kontemplasi dalam tradisi Kristen adalah *unio mystica*, yaitu persatuan mistik dengan Tuhan. Persatuan ini bukanlah peleburan identitas manusia ke dalam keilahian, melainkan sebuah persekutuan kasih yang mendalam dan transformatif. Persatuan dengan Tuhan dalam kontemplasi adalah partisipasi dalam kehidupan Tritunggal Mahakudus, sebuah pengalaman kasih yang melampaui pemahaman manusia. St. Yohanes dari Salib menggambarkan persatuan mistik sebagai "transformasi cinta," di mana jiwa diubah dan dimurnikan oleh kasih ilahi.⁹⁹

Kontemplasi juga memiliki signifikansi teologis yang mendalam dalam hal pemahaman tentang Allah dan diri manusia. Melalui kontemplasi, seseorang dapat mengalami Allah bukan hanya sebagai konsep teologis yang abstrak, tetapi sebagai Pribadi yang hidup dan hadir secara nyata. Pengalaman kontemplatif membuka mata hati untuk melihat realitas spiritual yang melampaui dunia material dan indrawi. Karl Rahner, seorang teolog abad ke-20, menekankan pentingnya pengalaman mistik, termasuk kontemplasi, untuk memahami teologi secara lebih mendalam dan otentik.¹⁰⁰ Kontemplasi juga memiliki dampak transformatif pada kehidupan moral dan etis. Semakin seseorang mengalami kasih Tuhan dalam kontemplasi, semakin ia dimampukan untuk mengasihi sesama dan melayani dunia. Kontemplasi bukanlah pelarian dari dunia, tetapi justru menjadi sumber kekuatan untuk terlibat dalam dunia dengan belas kasih dan kebijaksanaan. Thomas Merton, seorang biarawan Trappis dan penulis spiritual, menjelaskan bahwa kontemplasi sejati mengarah pada tindakan kasih dan keadilan di dunia.¹⁰¹

Kontemplasi dalam Tradisi Islam

Islam, sebagai agama yang komprehensif, tidak hanya mengatur aspek ritual dan sosial kehidupan manusia, tetapi juga sangat menekankan dimensi spiritual dan intelektual. Salah satu praktik penting yang terintegrasi dalam tradisi Islam untuk mencapai kedalaman spiritual dan kearifan intelektual adalah kontemplasi. Kontemplasi, yang dalam bahasa Arab dikenal dengan istilah *tafakkur*, *tadabbur*, dan *ta'ammul*, merupakan aktivitas mental yang mendalam untuk merenungkan dan memahami makna di balik ciptaan Allah, ayat-ayat Al-Quran, serta fenomena kehidupan.

Secara etimologis, *tafakkur* berasal dari kata *fakkara* yang berarti memikirkan, merenungkan, atau mempertimbangkan secara mendalam. *Tadabbur* berasal dari kata *dabbara* yang berarti memahami konsekuensi akhir atau implikasi dari sesuatu, menunjukkan pemikiran yang lebih mendalam dan komprehensif. Sementara itu, *ta'ammul* berasal dari kata *ammala* yang berarti memperhatikan dengan seksama atau merenungkan secara perlahan dan mendalam. Dalam konteks Islam, ketiga istilah ini seringkali digunakan secara bergantian untuk merujuk pada praktik kontemplasi, meskipun terdapat nuansa perbedaan dalam kedalaman dan fokusnya. Secara terminologis, kontemplasi dalam tradisi Islam dapat didefinisikan sebagai aktivitas mental terarah yang melibatkan pemikiran mendalam, refleksi, dan perenungan untuk memahami makna yang lebih dalam dari objek kontemplasi, baik itu ayat-ayat Al-Quran, ciptaan Allah, diri sendiri, maupun

fenomena kehidupan, dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. dan mencapai kearifan spiritual dan intelektual.¹⁰²

Kontemplasi memiliki dasar teologis yang kuat dalam Al-Quran dan Sunnah. Al-Quran secara eksplisit memerintahkan dan mendorong umat Islam untuk melakukan kontemplasi terhadap berbagai aspek kehidupan. Salah satu ayat yang sering dikutip adalah: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau 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). Ayat ini dengan jelas menunjukkan bahwa kontemplasi terhadap ciptaan Allah merupakan salah satu ciri orang-orang yang berakal dan beriman. Mereka tidak hanya melihat fenomena alam secara lahiriah, tetapi juga merenungkan makna dan hikmah di balik penciptaan tersebut sebagai bukti kebesaran dan kekuasaan Allah.¹⁰³

Selain ayat-ayat Al-Quran, banyak hadis Nabi Muhammad SAW yang juga menganjurkan praktik kontemplasi. Nabi SAW sendiri dikenal sebagai sosok yang gemar berkhawatir dan bertafakur sebelum menerima wahyu. Beliau bersabda, *"Berpikir sesaat lebih baik daripada ibadah setahun."*¹⁰⁴ Hadis ini, meskipun ada perbedaan pendapat mengenai derajat kesahihannya, secara umum dipahami sebagai dorongan untuk mengoptimalkan ibadah dengan

pemahaman dan kesadaran melalui kontemplasi. Kontemplasi membantu mengubah ibadah rutin menjadi pengalaman yang lebih bermakna dan berdampak pada peningkatan kualitas spiritual.

Metode kontemplasi dalam tradisi Islam sangat beragam, namun secara umum dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori. *Pertama*, kontemplasi terhadap Al-Quran (*tadabbur Al-Quran*). Metode ini melibatkan membaca, memahami, dan merenungkan ayat-ayat Al-Quran secara mendalam untuk menggali hikmah, pelajaran, dan petunjuk yang terkandung di dalamnya. Kontemplasi Al-Quran tidak hanya terbatas pada pemahaman literal, tetapi juga mencakup perenungan makna tersirat, konteks historis, dan relevansinya dengan kehidupan pribadi.¹⁰⁵ *Kedua*, kontemplasi terhadap ciptaan Allah (*tafakkur fi al-khalq*). Metode ini mengajak umat Islam untuk merenungkan keindahan, keteraturan, dan kompleksitas ciptaan Allah di alam semesta. Mulai dari fenomena alam seperti matahari, bulan, bintang, gunung, laut, hingga makhluk hidup seperti tumbuhan, hewan, dan manusia. Kontemplasi terhadap ciptaan Allah akan mengantarkan pada pengakuan akan kebesaran, kekuasaan, dan kebijaksanaan Allah sebagai Sang Pencipta.¹⁰⁶ *Ketiga*, kontemplasi terhadap diri sendiri (*tafakkur fi al-nafs* atau *mahasabah diri*). Metode ini fokus pada perenungan diri sendiri, introspeksi, dan evaluasi terhadap perbuatan, pikiran, dan motivasi diri. Kontemplasi diri membantu mengenali kelemahan dan kekurangan diri, serta memotivasi untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas spiritual.¹⁰⁷ *Keempat*, kontemplasi terhadap nama-nama dan sifat-sifat Allah (*tafakkur fi*

asma' wa sifat Allah). Metode ini mengajak untuk merenungkan makna dan implikasi dari nama-nama Allah yang indah (*Asmaul Husna*) dan sifat-sifat-Nya yang sempurna. Kontemplasi terhadap nama dan sifat Allah akan meningkatkan kecintaan dan kekaguman kepada Allah, serta memperkuat keyakinan dan keimanan.¹⁰⁸

Manfaat kontemplasi dalam tradisi Islam sangatlah besar dan mencakup berbagai aspek kehidupan. Secara spiritual, kontemplasi membantu meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt. Melalui kontemplasi, seorang Muslim dapat memperdalam pemahaman tentang agama Islam, memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, dan mencapai ketenangan hati. Kontemplasi juga berperan penting dalam proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), membantu membersihkan hati dari penyakit-penyakit spiritual seperti kesombongan, riya, dan dengki.¹⁰⁹

Secara intelektual, kontemplasi mendorong pengembangan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan reflektif. Kontemplasi membantu meningkatkan pemahaman terhadap berbagai persoalan kehidupan, mengembangkan kearifan dan kebijaksanaan, serta menghasilkan solusi yang inovatif dan kreatif. Dalam konteks pendidikan Islam, kontemplasi merupakan metode pembelajaran yang efektif untuk menumbuhkan pemahaman yang mendalam dan komprehensif terhadap ilmu pengetahuan agama dan umum.¹¹⁰

Dalam konteks kehidupan modern yang serba cepat dan penuh distraksi, praktik kontemplasi menjadi semakin relevan dan penting. Di tengah hiruk pikuk kehidupan duniawi, kontemplasi menawarkan ruang untuk jeda, refleksi, dan koneksi spiritual. Kontemplasi

membantu mengatasi stres, kecemasan, dan kejenuhan, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Meskipun demikian, dalam mengamalkan kontemplasi perlu memperhatikan batasan dan etika yang diajarkan dalam Islam. Kontemplasi harus dilakukan dengan niat yang ikhlas karena Allah, tidak terjebak dalam pemikiran yang sesat atau khayalan yang tidak berdasar, serta tetap seimbang dengan aktivitas duniawi dan tanggung jawab sosial.¹¹¹

Kontemplasi merupakan praktik spiritual dan intelektual yang fundamental dalam tradisi Islam. Dengan dasar teologis yang kuat dari Al-Quran dan Sunnah, kontemplasi mengajak umat Islam untuk merenungkan berbagai aspek kehidupan, mulai dari ayat-ayat Al-Quran, ciptaan Allah, diri sendiri, hingga nama dan sifat Allah. Metode kontemplasi yang beragam menawarkan fleksibilitas dan kedalaman dalam praktik. Manfaat kontemplasi sangatlah luas, mencakup peningkatan keimanan, ketakwaan, penyucian jiwa, pengembangan kemampuan berpikir, dan peningkatan kualitas hidup. Dalam era modern yang penuh tantangan, kontemplasi tetap menjadi relevan sebagai sarana untuk mencapai kedalaman spiritual, kearifan intelektual, dan keseimbangan hidup. Mengintegrasikan praktik kontemplasi dalam kehidupan sehari-hari merupakan langkah penting untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat sebagaimana yang diajarkan dalam Islam.

Kontemplasi dalam Psikologi Modern

Di tengah hiruk pikuk kehidupan modern yang serba cepat dan dipenuhi distraksi digital, kebutuhan untuk jeda dan refleksi diri semakin terasa mendesak. Psikologi modern, yang terus

berkembang dalam memahami kompleksitas pikiran dan perilaku manusia, mulai menaruh perhatian pada praktik kuno yang dikenal sebagai kontemplasi. Kontemplasi, yang seringkali dikaitkan dengan tradisi spiritual dan filosofis, kini dipandang sebagai alat yang berpotensi kuat dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan psikologis.

Kontemplasi dalam psikologi modern tidak lagi terbatas pada praktik religius atau spiritual semata¹¹². Ia didefinisikan sebagai suatu proses mental yang melibatkan pemikiran mendalam dan reflektif tentang suatu objek, ide, atau pengalaman, dengan tujuan untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam dan bermakna. Kontemplasi menekankan pada perhatian yang terfokus dan berkelanjutan, berbeda dengan pemikiran acak atau ruminasi yang seringkali bersifat otomatis dan tidak terarah¹¹³. Dalam konteks psikologis, kontemplasi melibatkan introspeksi yang mendalam terhadap pikiran, emosi, dan sensasi internal, serta refleksi terhadap pengalaman hidup dan nilai-nilai pribadi¹¹⁴. Ia mencakup sikap keterbukaan, rasa ingin tahu, dan penerimaan tanpa menghakimi terhadap apa pun yang muncul dalam kesadaran. Kontemplasi juga dapat diartikan sebagai bentuk latihan mental yang bertujuan untuk mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan peningkatan pemahaman diri (*self-awareness*).

Berbagai penelitian dalam psikologi modern telah menunjukkan bahwa praktik kontemplasi memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental. Salah satu manfaat utama kontemplasi adalah pengurangan stres dan kecemasan. Melalui

pemusatan perhatian dan refleksi yang tenang, kontemplasi membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi reaktivitas terhadap stresor eksternal maupun internal. Studi-studi tentang mindfulness, yang memiliki kesamaan dengan kontemplasi dalam hal perhatian terfokus dan kesadaran diri, secara konsisten menunjukkan penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada partisipan yang melakukan latihan mindfulness secara teratur^{115,116}. Kontemplasi juga berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi. Dengan merenungkan emosi yang muncul tanpa menghakimi, individu dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang pola emosional mereka dan belajar untuk merespon emosi dengan cara yang lebih adaptif¹¹⁷. Proses refleksi ini membantu individu untuk tidak terjebak dalam reaksi emosional impulsif dan mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi secara lebih efektif.

Kontemplasi terbukti bermanfaat dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi. Latihan kontemplasi, seperti meditasi pernapasan, melatih kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu objek dan mengurangi gangguan pikiran yang melayang-layang¹¹⁸. Kemampuan fokus yang meningkat ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks kontemplasi itu sendiri, tetapi juga dapat dialihkan ke berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk pekerjaan, studi, dan hubungan interpersonal¹¹⁹. Kontemplasi dapat memfasilitasi pengembangan insight dan pemecahan masalah¹²⁰. Dengan memberikan ruang mental yang tenang dan reflektif, kontemplasi memungkinkan individu untuk melihat masalah dari perspektif yang

berbeda dan menemukan solusi yang sebelumnya tidak terlihat. Proses refleksi mendalam dapat membuka jalan bagi pemahaman yang lebih jernih tentang situasi yang dihadapi dan membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih bijaksana.

Kontemplasi juga berperan penting dalam pengembangan diri dan pertumbuhan personal. Melalui introspeksi yang mendalam, individu dapat menggali nilai-nilai pribadi, keyakinan, dan tujuan hidup yang mendasari tindakan dan keputusan mereka¹²¹. Proses ini membantu dalam klarifikasi identitas diri dan penemuan makna hidup¹²². Kontemplasi juga dapat meningkatkan empati dan pemahaman terhadap orang lain¹²³. Dengan merenungkan pengalaman dan perspektif diri sendiri, individu menjadi lebih mampu untuk memahami dan menghargai pengalaman orang lain. Refleksi tentang nilai-nilai moral dan etika dalam konteks kontemplasi juga dapat mendorong perilaku yang lebih prososial dan bertanggung jawab.

Mekanisme psikologis yang mendasari manfaat kontemplasi melibatkan berbagai proses kognitif, emosional, dan neurobiologis. Dari perspektif kognitif, kontemplasi melibatkan pengaturan perhatian (*attention regulation*) dan metakognisi (*metacognition*)¹²⁴. Latihan kontemplasi melatih kemampuan untuk mengarahkan dan mempertahankan perhatian pada objek kontemplasi, serta memantau dan mengendalikan proses pemikiran. Metakognisi, atau kesadaran tentang proses berpikir sendiri, ditingkatkan melalui kontemplasi, memungkinkan individu

untuk mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat atau tidak produktif dan mengubahnya.

Dari sudut pandang emosional, kontemplasi memfasilitasi pemrosesan emosi yang lebih adaptif. Dengan mengobservasi emosi tanpa menghakimi, individu dapat mengurangi intensitas emosi negatif dan mengembangkan perspektif yang lebih seimbang. Proses ini dapat dikaitkan dengan desentrisasi (*decentration*), yaitu kemampuan untuk melihat pikiran dan emosi sebagai peristiwa mental sementara, bukan sebagai representasi akurat dari realitas. Kontemplasi juga dapat meningkatkan keseimbangan antara sistem saraf simpatik dan parasimpatik¹²⁵. Praktik kontemplasi yang teratur diyakini dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab untuk relaksasi dan pemulihan, sehingga mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang terkait dengan respons stres.

Penelitian neurosains juga mulai mengungkap dasar saraf kontemplasi. Studi-studi menggunakan neuroimaging seperti fMRI menunjukkan bahwa praktik meditasi dan kontemplasi jangka panjang dapat menyebabkan perubahan struktural dan fungsional di otak¹²⁶. Beberapa area otak yang terkait dengan kontemplasi termasuk korteks prefrontal, yang berperan dalam fungsi eksekutif dan regulasi emosi, serta jaringan mode default (default mode network - DMN), yang aktif saat pikiran melayang-layang dan berfokus pada diri sendiri. Kontemplasi diduga dapat memodulasi aktivitas DMN, mengurangi pemikiran ruminatif dan meningkatkan kesadaran diri saat ini.

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan distraksi, praktik kontemplasi menjadi semakin relevan sebagai alat untuk menjaga keseimbangan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Kontemplasi dapat diintegrasikan dalam berbagai konteks, seperti:

1. Program Manajemen Stres dan Kesejahteraan: Teknik kontemplasi, seperti meditasi mindfulness, semakin banyak digunakan dalam program-program manajemen stres di tempat kerja, sekolah, dan komunitas.
2. Terapi dan Konseling: Pendekatan berbasis mindfulness dan terapi kognitif berbasis mindfulness (MBCT) menggabungkan prinsip-prinsip kontemplasi untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan.
3. Pengembangan Diri dan Spiritual: Banyak individu mempraktikkan kontemplasi sebagai bagian dari perjalanan pengembangan diri dan eksplorasi spiritual, baik dalam konteks agama maupun sekuler.
4. Pendidikan dan Pembelajaran: Konsep refleksi dan kontemplasi semakin ditekankan dalam pendidikan untuk mendorong pembelajaran yang lebih mendalam dan bermakna, serta pengembangan keterampilan metakognitif pada siswa.
5. Kepemimpinan dan Pengembangan Profesional: Praktik kontemplasi juga diterapkan dalam pengembangan kepemimpinan untuk meningkatkan kesadaran diri, pengambilan keputusan yang bijaksana, dan kemampuan untuk memimpin dengan empati.

Kontemplasi, yang dulunya dianggap sebagai praktik esoteris, kini mendapatkan pengakuan sebagai alat yang berharga dalam psikologi modern untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan perkembangan pribadi. Manfaat kontemplasi, yang didukung oleh penelitian ilmiah, mencakup pengurangan stres, peningkatan regulasi emosi, peningkatan fokus, pengembangan insight, dan pertumbuhan diri. Mekanisme psikologis kontemplasi melibatkan pengaturan perhatian, metakognisi, pemrosesan emosi yang adaptif, dan perubahan neurobiologis di otak. Dalam dunia modern yang serba cepat, kontemplasi menawarkan jeda yang penting untuk refleksi diri, pemahaman yang lebih dalam, dan hidup yang lebih bermakna. Integrasi kontemplasi dalam berbagai aspek kehidupan modern memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Kontemplasi Islam dan Psikologi Sekuler

Kontemplasi, sebagai praktik yang mendalam dalam berbagai tradisi spiritual, memiliki peran sentral dalam Islam. Dalam konteks Islam, kontemplasi, atau *tafakkur*, bukan sekadar latihan mental untuk mencapai ketenangan, namun merupakan bentuk ibadah spiritual yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui pemahaman yang mendalam dan penyucian jiwa. Praktik kontemplatif dalam Islam melibatkan dimensi kognitif dan intelektual yang signifikan, di mana individu berusaha merenungkan ciptaan Allah, ayat-ayat-Nya dalam Al-Quran, serta makna kehidupan untuk memperoleh *ma'rifah* pengetahuan spiritual yang

mendalam tentang Allah dan agama-Nya. Perspektif ini kontras dengan praktik meditasi dalam psikologi sekuler Barat, yang meskipun mengakui manfaat relaksasi dan kesejahteraan mental, sering kali berfokus pada perubahan kondisi kesadaran atau pencapaian kesejahteraan batin tanpa orientasi spiritual yang transenden. Sebagai ilustrasi, dalam tradisi tasawuf Islam, praktik dzikir dan tafakkur bertujuan untuk melampaui sekadar ketenangan pikiran atau pengendalian diri, melainkan mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang Allah sebagai Pencipta dan Pemelihara alam semesta.¹²⁷

Kontemplasi dalam Islam, yang dikenal dengan istilah *tafakkur*, memiliki tujuan utama yang melampaui sekadar perbaikan kondisi mental atau relaksasi fisik. Tujuan utama *tafakkur* adalah mencapai pengetahuan spiritual tingkat tinggi, yakni *ma'rifah*, yang merupakan pemahaman mendalam tentang hakikat Allah dan ciptaan-Nya.¹²⁸ Proses ini tidak ditujukan untuk mencapai perubahan kondisi kesadaran atau *trance* sebagaimana dalam beberapa tradisi meditasi Timur, melainkan untuk mengembangkan kapasitas kognitif dan intelektual individu dalam memahami tanda-tanda kebesaran Allah yang terhampar di alam semesta dan dalam kehidupan sehari-hari. Seorang Muslim yang melakukan *tafakkur* diharapkan untuk merenungkan ciptaan Allah, mulai dari alam semesta yang luas hingga detail terkecil dalam penciptaan, sebagai bentuk ibadah dan upaya untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Kontemplasi dalam Islam berfokus pada pengembangan kemampuan kognitif dan intelektual untuk meraih

pengetahuan yang lebih tinggi, bukan hanya pada pemrosesan emosional atau sekadar relaksasi. [Al-Qur'an, 3:191] Ayat Al-Quran surat Ali Imran ayat 191 secara eksplisit menyeru umat Islam untuk berpikir dan merenungkan penciptaan langit dan bumi sebagai tanda-tanda kebesaran Allah.

Paradigma ini berbeda signifikan dengan berbagai aliran dalam psikologi Barat yang cenderung menekankan perubahan kondisi kesadaran sebagai tujuan utama dari meditasi atau latihan mental. Psikologi Barat, terutama melalui pengaruh behaviorisme dan psikoanalisis, telah lama mengedepankan pengukuran perilaku yang teramati sebagai fokus utama kajian, yang sering kali mengabaikan dimensi spiritual dan kedalaman kesadaran manusia.¹²⁹ Dalam kerangka psikologi Barat yang dominan, kontemplasi dengan tujuan mencapai kedekatan dengan Tuhan tidak memperoleh tempat yang signifikan, karena fokus penelitian dan praktik lebih diarahkan pada fenomena yang dapat diukur secara empiris dan diuji secara ilmiah menggunakan metode kuantitatif. Kecenderungan ini mencerminkan akar filosofis sekuler dalam psikologi Barat, yang memisahkan ranah ilmu pengetahuan dari ranah spiritualitas dan agama.

Behaviorisme, sebagai salah satu aliran utama dalam psikologi Barat, yang dipelopori oleh John B. Watson, menegaskan bahwa manusia pada dasarnya adalah kumpulan respons terhadap stimulus eksternal. Menurut behaviorisme, perasaan dan proses berpikir internal dianggap sebagai fenomena subjektif yang tidak dapat diukur secara ilmiah dan objektif. Dalam pandangan ini,

seluruh aspek perilaku manusia, termasuk perenungan, refleksi, atau bahkan kesadaran spiritual, dikategorikan sebagai hal yang tidak dapat diamati secara langsung dan tidak layak untuk dipelajari dalam kerangka psikologi ilmiah yang ketat. Watson berpendapat bahwa untuk menjadikan psikologi sebagai ilmu yang kredibel dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, penelitian harus dibatasi pada perilaku yang dapat diamati dan diukur melalui stimulus dan respons yang dapat dimanipulasi dan dikontrol di laboratorium, mengabaikan dimensi non-material seperti pikiran dan emosi internal. Pendekatan behavioristik ini secara implisit menafikan keberadaan dan signifikansi dimensi spiritual dalam memahami perilaku manusia.

Psikoanalisis, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, meskipun berbeda dalam fokus dari behaviorisme, juga memberikan kontribusi terhadap pandangan sekuler dalam psikologi Barat. Psikoanalisis menitikberatkan pada dinamika alam bawah sadar sebagai penentu utama perilaku manusia. Menurut Freud, perilaku manusia pada dasarnya didorong oleh dorongan-dorongan seksual dan agresif yang tidak disadari, yang terpendam dalam alam bawah sadar. Freud menganggap agama dan praktik spiritual, termasuk kontemplasi, sebagai manifestasi dari neurosis kolektif. Ia melihat agama sebagai ilusi yang muncul dari dorongan-dorongan bawah sadar yang tertekan dan kemudian diproyeksikan ke dalam bentuk kepercayaan dan ritual keagamaan. Bagi Freud, perenungan atau kontemplasi yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan spiritual adalah ilusi yang menutupi realitas ketidaksadaran individu

dan merupakan bentuk penghindaran terhadap kenyataan hidup yang sebenarnya.¹³⁰ Dalam kerangka psikoanalisis, ajaran agama yang mengajak individu untuk merenung atau mencari pemahaman tentang Tuhan tidak dianggap sebagai jalan menuju kebenaran spiritual, melainkan sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang tidak sehat.

Pendekatan neuropsikiatri dalam psikologi sekuler semakin memperkuat pandangan yang mereduksi kompleksitas manusia menjadi dimensi material. Neuropsikiatri berpandangan bahwa perilaku manusia sepenuhnya ditentukan oleh faktor-faktor biologis, seperti genetik, struktur otak, dan sistem saraf.¹³¹ Dalam kerangka determinisme biologis, semua aspek perilaku manusia, termasuk pilihan moral, keyakinan agama, dan kesadaran spiritual, dijelaskan sebagai produk dari interaksi kompleks antara faktor genetik dan lingkungan fisik yang bekerja melalui mekanisme otak yang terprogram secara biologis. Dalam pandangan ini, konsep kebebasan manusia untuk memilih atau bertindak berdasarkan pertimbangan rasional, moral, atau spiritual dianggap sebagai ilusi yang muncul dari kompleksitas fungsi otak. Sebagai contoh, berbagai penelitian dalam neuropsikiatri mencoba menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku tertentu, seperti orientasi seksual atau perilaku agresif, lebih merupakan produk dari faktor genetik dan neurobiologis daripada hasil dari kebebasan pilihan atau kesadaran pribadi yang otonom.¹³² Penekanan pada determinisme biologis ini secara signifikan mereduksi peran kesadaran, kehendak bebas, dan dimensi spiritual manusia dalam psikologi sekuler.

Perbedaan mendasar antara kontemplasi dalam Islam dan perspektif dominan dalam psikologi Barat terletak pada cara pandang terhadap hakikat manusia. Islam memandang manusia sebagai makhluk *psycho-spiritual* yang memiliki kebebasan memilih (*ikhtiyar*) dan potensi bawaan (*fitrah*) untuk mencapai kedekatan dengan Allah melalui kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Melalui kontemplasi atau *tafakkur*, seorang individu dapat memperoleh *ma'rifah*—pengetahuan mendalam tentang Allah dan ciptaan-Nya—yang membimbing mereka menuju pemahaman yang lebih luas tentang makna kehidupan, nilai-nilai moral universal, dan tujuan eksistensial. Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 261 memberikan perumpamaan tentang kebaikan yang dilipatgandakan sebagai motivasi untuk beramal dan mendekatkan diri kepada Allah, yang menjadi tujuan utama kontemplasi dalam Islam.

Sebaliknya, psikologi Barat yang didominasi oleh aliran behaviorisme, psikoanalisis, dan neuropsikiatri cenderung melihat manusia sebagai entitas yang pada dasarnya ditentukan oleh faktor-faktor eksternal atau dorongan bawah sadar yang bersifat biologis. Dalam perspektif ini, konsep kebebasan manusia untuk memilih dan bertindak secara moral atau spiritual dianggap sebagai ilusi atau konstruksi sosial semata. Perilaku manusia dijelaskan semata-mata sebagai respons terhadap stimulus lingkungan atau manifestasi dari dorongan biologis yang mendasar. Dimensi spiritualitas dan praktik kontemplasi dalam kerangka Islam tidak mendapatkan perhatian yang memadai dalam teori-teori psikologi Barat yang dominan, yang lebih tertarik pada analisis perilaku yang dapat diamati, diukur, dan

diprediksi secara empiris. Fokus yang sempit pada aspek material dan perilaku yang teramati ini telah menyebabkan psikologi Barat kehilangan pemahaman yang lebih holistik dan komprehensif tentang manusia.

Kritik terhadap psikologi Barat juga muncul dari kalangan akademisi yang menyadari adanya keterbatasan perspektif sekuler dalam memahami kompleksitas manusia. Para kritikus berpendapat bahwa pemusatan perhatian yang berlebihan pada perilaku yang teramati serta penolakan terhadap dimensi kesadaran batin dan spiritualitas telah menyebabkan hilangnya pemahaman yang holistik tentang manusia sebagai makhluk yang kompleks dan multidimensional. Psikolog Inggris, Cyril Burt, menyatakan bahwa psikologi Barat telah kehilangan "jiwa" dan "pikiran" dalam upaya untuk menyesuaikan diri dengan pendekatan ilmiah yang semata-mata materialistik.¹³³ Dalam konteks yang sama, banyak pemikir Islam dan psikolog humanistik menekankan pentingnya memasukkan dimensi spiritual dalam pemahaman tentang manusia secara utuh. Lev Vygotsky, seorang psikolog terkemuka, meskipun tidak secara langsung berbicara tentang spiritualitas dalam konteks agama, menekankan pentingnya faktor sosial dan budaya dalam perkembangan kognitif dan psikologis manusia, yang membuka ruang untuk mempertimbangkan dimensi nilai dan makna dalam kehidupan manusia.¹³⁴

Kontemplasi Islam dan Revolusi Kognitif dalam Psikologi

Perjalanan panjang psikologi modern dalam memahami kompleksitas perilaku dan kondisi manusia mengalami titik balik

signifikan melalui revolusi kognitif yang bermula pada pertengahan abad ke-20. Sebelum era ini, lanskap psikologi didominasi oleh pendekatan-pendekatan mekanistik seperti behaviorisme dan psikoanalisis. Namun, seiring waktu, muncul kesadaran bahwa pendekatan-pendekatan tersebut tidak mencukupi untuk menjelaskan kedalaman dan keluasan pikiran manusia. Hal ini memicu revolusi kognitif, sebuah gerakan yang menandai kembalinya fokus psikologi pada proses kognitif internal seperti berpikir, merasa, dan memori yang sebelumnya terabaikan di bawah dominasi teori stimulus-respons behaviorisme dan alam bawah sadar psikoanalisis Freudian.¹³⁵ Meskipun revolusi ini telah membawa kemajuan besar, model manusia dalam psikologi kognitif masih dianggap memiliki batasan, terutama dalam mengintegrasikan dimensi spiritual yang esensial dalam pandangan Islam.

Revolusi kognitif, sebagaimana diuraikan oleh para ahli psikologi, secara fundamental mengubah pemahaman kita tentang hakikat manusia. Pendekatan behavioristik sebelumnya memandang manusia sebagai entitas pasif yang merespons rangsangan eksternal dengan cara yang dapat diprediksi dan diukur.¹³⁶ Namun, pandangan ini gagal menjelaskan kompleksitas pemikiran manusia yang melibatkan proses internal seperti persepsi, atensi, dan pengolahan informasi. Sebagai respons terhadap keterbatasan behaviorisme, paradigma baru muncul, menggambarkan manusia sebagai "pengolah informasi." Paradigma ini menganalogikan otak manusia dengan komputer, yang memproses, menyimpan, dan

mengambil informasi untuk memecahkan masalah atau mengambil keputusan.¹³⁷

Perkembangan teknologi komputer dan ilmu saraf semakin memperkuat pendekatan ini, memungkinkan ilmuwan untuk memodelkan aktivitas kognitif dengan tingkat detail yang lebih tinggi. Dengan bantuan teknologi canggih seperti pemindaian otak dan perangkat lunak pengolahan informasi, psikologi kognitif mampu mengeksplorasi mekanisme manusia dalam memproses informasi dari lingkungan dan bagaimana informasi tersebut memengaruhi pemikiran, perasaan, dan perilaku. Konsep manusia sebagai pengolah informasi ini menggantikan pandangan reduksionis yang sebelumnya membatasi perilaku manusia hanya sebagai respons terhadap stimulus eksternal.¹³⁸

Kendati demikian, paradigma psikologi kognitif tetap memiliki keterbatasan. Mengacu pada teori revolusi ilmiah Thomas Kuhn, perubahan paradigma dalam psikologi, meski signifikan, tidak sepenuhnya menggantikan paradigma lama.¹³⁹ Psikologi kognitif masih berfokus pada komponen psikologis, biologis, dan sosial budaya perilaku manusia, dengan ruang terbatas untuk komponen spiritual. Padahal, dimensi spiritual diyakini oleh banyak cendekiawan memiliki peran krusial dalam membentuk pemikiran dan perilaku manusia.

Berbeda dengan psikologi Barat yang cenderung reduksionistik dan mekanistik, Islam menawarkan pemahaman holistik tentang manusia, yang mencakup dimensi spiritual yang dalam. Kontemplasi, atau *tafakkur* dalam Islam, adalah metode untuk

mendekatkan diri kepada Allah melalui perenungan mendalam atas ciptaan dan eksistensi-Nya. Dalam perspektif Islam, *tafakkur* bukan sekadar aktivitas kognitif atau refleksi mental, melainkan jalan menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang makna hidup, moralitas, dan hubungan antara manusia dan Tuhan.¹⁴⁰

Dalam konteks spiritualitas Islam, *tafakkur* mengarah pada pencapaian *ma'rifah*, yaitu pengetahuan spiritual tingkat tinggi. Fokus utama *ma'rifah* adalah pencarian kedekatan dengan Allah dan pemahaman akan kehendak-Nya. Praktik ini melibatkan introspeksi mendalam, di mana individu merenungkan kehidupan, alam semesta, dan tanda-tanda kekuasaan Allah di dunia. Dengan demikian, kontemplasi dalam Islam melampaui pemrosesan kognitif semata, menyentuh dimensi spiritual yang fundamental dalam membentuk pandangan dunia seorang Muslim, sebagaimana diisyaratkan dalam Al-Qur'an (3:191).¹⁴¹ Ayat ini menyerukan perenungan atas penciptaan langit dan bumi, sebagai manifestasi kebijaksanaan dan kekuasaan Ilahi.

Salah satu titik temu menarik antara revolusi kognitif dan kontemplasi Islam terletak pada penekanan terhadap pentingnya pengolahan informasi. Meskipun demikian, kedua pendekatan ini berbeda secara mendasar dalam tujuan dan konteksnya. Psikologi kognitif menganalogikan pikiran manusia sebagai sistem yang menerima, mengkode, dan mengklasifikasikan informasi dari lingkungan, serupa dengan cara komputer mengolah data.¹⁴² Konsep ini memberikan representasi yang lebih realistis tentang pemrosesan informasi manusia dibandingkan model

behavioristik yang lebih sederhana. Namun, tetap saja, model ini tidak mengakomodasi dimensi spiritual yang sentral dalam pandangan Islam. Dalam Islam, pikiran manusia bukan sekadar "pengolah informasi," melainkan instrumen untuk mencapai pemahaman spiritual yang lebih dalam, yang hanya dapat dicapai melalui pembersihan hati dan pencarian tulus kepada Allah.¹⁴³ Pemurnian hati (*tazkiyatun nafs*) dianggap sebagai prasyarat penting untuk memperoleh pengetahuan spiritual yang hakiki.

Revolusi kognitif telah membawa perubahan besar dalam cara psikologi memahami proses mental manusia, namun pergeseran paradigma ini tetap terbatas pada kerangka materialistik. Sebagaimana dikemukakan oleh Kuhn, meskipun terjadi perubahan paradigma, paradigma lama tidak sepenuhnya tergantikan.¹⁴⁴ Paradigma behaviorisme dan psikoanalisis, meskipun telah dimodifikasi, masih memberikan pengaruh dalam psikologi modern, khususnya dalam pendekatan yang lebih menekankan pada aspek internal manusia.

Sebaliknya, Islam menawarkan paradigma yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam pemahaman tentang manusia. Dalam pandangan Islam, pikiran manusia tidak hanya berfungsi untuk memproses informasi dan mengontrol perilaku, tetapi juga memiliki tujuan yang lebih luhur: mencapai kedekatan dengan Allah melalui kontemplasi dan pembersihan hati, meskipun psikologi kognitif telah membuat kemajuan signifikan dalam memahami manusia sebagai pengolah

informasi, ia belum dapat sepenuhnya menggantikan pemahaman mendalam tentang manusia yang ditawarkan oleh ajaran Islam.

Bahasa sebagai Wahana Utama Kontemplasi: Sebuah Kajian Mendalam

Bahasa, dalam pandangan awam, seringkali dipahami sebagai alat komunikasi antarindividu. Namun, telaah lebih mendalam, terutama melalui lensa psikologi kognitif, mengungkap peran bahasa yang jauh lebih fundamental, yakni sebagai wahana utama kontemplasi dan fondasi bagi proses berpikir manusia. Kendati kompleksitas permasalahan ini tidak dapat dipungkiri, penelitian dalam psikologi kognitif telah berhasil menyingkap berbagai rahasia aktivitas intelektual dan mental internal manusia, serta relasi presisi antara aktivitas tersebut dengan bahasa. Kemajuan ilmu komputer modern turut menjadi katalis dalam memformulasikan program-program sederhana yang bertujuan mengklarifikasi metode yang dipergunakan oleh pikiran manusia dalam mengklasifikasikan informasi. Temuan-temuan empiris dari riset-riset ini mengukuhkan bahwa bahasa bukan sekadar instrumen komunikasi, melainkan sistem dasar yang digunakan dalam proses berpikir.

Tanpa adanya kaidah-kaidah yang mengatur bagaimana makna-makna konkret dan abstrak disampaikan melalui simbol-simbol kata, manusia akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan konsep-konsep abstrak. Keterbatasan ini akan berimplikasi pada kemampuan manusia dalam memanfaatkan persepsi sensorik, imajinasi, dan memori untuk mengolah beragam pengalaman yang telah dilalui. Akibatnya, relasi antara pengalaman masa lalu dengan

kondisi saat ini menjadi kabur, dan kemampuan untuk menarik solusi potensial dari pengalaman tersebut menjadi terhambat. Faktanya, berpikir adalah proses penggunaan simbol-simbol bahasa melalui serangkaian proses kognitif. Bahasa menjadi kerangka kerja konseptual yang memungkinkan representasi mental, manipulasi informasi, dan akhirnya, penalaran.

Pandangan mengenai peran sentral bahasa dalam membentuk pola pikir semakin dipertegas oleh beberapa peneliti, salah satunya adalah Benjamin Lee Whorf, yang terkenal dengan hipotesis relativitas linguistik. Whorf berpendapat bahwa karakteristik bahasa yang digunakan oleh suatu kelompok masyarakat memiliki pengaruh signifikan terhadap cara mereka berpikir dan memvisualisasikan realitas di sekitar mereka. Struktur dan aspek-aspek lain dari bahasa, dalam perspektif ini, dianggap sebagai faktor-faktor fundamental yang membentuk cara suatu masyarakat memahami dan menginterpretasi dunia. Hipotesis ini, meskipun menuai perdebatan dan modifikasi, tetap relevan dalam menyoroti potensi pengaruh bahasa terhadap kognisi manusia.

Menarik untuk menelaah gagasan mengenai signifikansi bahasa ini, khususnya dalam konteks pemilihan bahasa Arab sebagai bahasa wahyu Al-Qur'an. Jika gagasan bahwa bahasa membentuk cara berpikir memiliki validitas, baik secara utuh maupun parsial, maka analisis terhadap karakteristik bahasa Arab dan dampaknya terhadap bangsa Arab menjadi relevan. Pertanyaan mengenai alasan di balik pilihan ilahi terhadap bahasa Arab sebagai media pewahyuan Al-Qur'an dan penyampaian risalah Islam kepada

seluruh umat manusia menjadi penting untuk dikaji. Al-Qur'an sendiri menegaskan penjagaan Allah terhadap wahyu-Nya, yang secara implisit juga mencakup penjagaan terhadap bahasa Arab sebagai mediumnya, sebagaimana firman-Nya: "*Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur'an, dan pasti Kami (pula) yang memeliharanya.*" (QS. Al-Hijr: 9). Ayat ini, menurut penafsiran, tidak hanya menjamin keotentikan teks Al-Qur'an, tetapi juga mengisyaratkan penjagaan terhadap bahasa Arab sebagai instrumen utama pemahaman dan penyampaian risalah ilahi.

Abbas Mahmud Al-Aqqad, seorang intelektual dan sastrawan Arab terkemuka, lebih lanjut menegaskan keistimewaan bahasa Arab dengan menyatakan bahwa kualitas-kualitas yang dimilikinya tidak ditemukan dalam bahasa lain. Menurut Al-Aqqad, "*Kefasihan bahasa Arab telah membawa organ-organ bicara manusia ke titik tertinggi yang pernah dicapai oleh manusia dalam mengekspresikan dirinya melalui huruf dan kata-kata.*"¹⁴⁵ Pernyataan ini menyoroti keyakinan akan keunggulan bahasa Arab dalam kapasitas ekspresifnya, yang dianggap sebagai puncak pencapaian kemampuan manusia dalam berbahasa. Senada dengan Al-Aqqad, Anwar al-Jundi dalam karyanya *Al-Lughah al-'Arabiyah wa al-Qur'an* (Bahasa Arab dan Al-Qur'an) juga mengupas berbagai kualitas bahasa Arab dan signifikansinya dalam penyebaran agama Islam.¹⁴⁶ Argumentasi ini semakin memperkuat pandangan bahwa bahasa Arab memiliki karakteristik unik yang menjadikannya sesuai sebagai bahasa wahyu dan medium penyebaran ajaran Islam.

Bahasa bukan sekadar alat komunikasi, melainkan fondasi bagi proses berpikir dan kontemplasi manusia. Penelitian dalam psikologi kognitif dan linguistik terus mengukuhkan relasi yang erat antara bahasa dan kognisi. Pemilihan bahasa Arab sebagai bahasa wahyu Al-Qur'an, dengan segala keistimewaan yang dimilikinya, semakin mempertegas peran sentral bahasa dalam membentuk pemahaman dan pandangan dunia manusia, khususnya dalam konteks agama Islam. Kajian mendalam mengenai karakteristik bahasa, termasuk bahasa Arab, menjadi krusial untuk memahami kompleksitas pikiran manusia dan bagaimana bahasa memfasilitasi proses kontemplasi dan pemahaman terhadap realitas.

Dari Aktivitas Kognitif Hingga Pembentukan Kebiasaan Menyingkap Proses Mental Internal

Psikologi kognitif muncul sebagai reaksi terhadap keterbatasan behaviorisme yang dianggap terlalu menyederhanakan kompleksitas perilaku manusia. Behaviorisme, dengan penekanan pada stimulus-respons (S-R), mengabaikan “kotak hitam” pikiran, yaitu proses mental internal yang dianggap tidak dapat diamati dan diukur secara objektif. Psikolog kognitif, sebaliknya, meyakini bahwa untuk memahami perilaku manusia secara komprehensif, pemahaman tentang proses kognitif seperti persepsi, atensi, memori, bahasa, dan berpikir adalah esensial. Penelitian dalam psikologi kognitif telah mengklarifikasi berbagai aspek yang terabaikan oleh behaviorisme, dan menghasilkan teori serta penjelasan yang menantang asumsi dasar psikologi S-R yang dianggap naif.¹⁴⁷

Salah satu kontribusi utama psikologi kognitif adalah penekanan pada makna (*meaning*) yang diberikan individu terhadap suatu pengalaman. Berbeda dengan behaviorisme yang mengasumsikan bahwa stimulus lingkungan secara langsung memicu respons perilaku, psikologi kognitif berpendapat bahwa respons manusia lebih kompleks dan dimediasi oleh interpretasi kognitif terhadap stimulus tersebut. Kecuali dalam kasus refleks sederhana, respons yang lebih kompleks seperti keyakinan, keputusan, dan perilaku sukarela dipengaruhi oleh konseptualisasi, emosi, dan pengalaman masa lalu yang memberikan makna pada stimulus lingkungan.¹⁴⁸

Landasan Perilaku dan Kebiasaan

Penelitian psikologi kognitif telah menunjukkan bahwa setiap tindakan yang disengaja didahului oleh aktivitas kognitif internal. Aktivitas ini dapat berupa gagasan, ingatan, citra visual, persepsi, atau emosi. Aktivitas kognitif ini tidak pernah berhenti, berlangsung terus menerus baik disadari maupun tidak. Contoh klasik yang sering dikutip adalah fenomena “aha!” atau *insight* dalam pemecahan masalah. Ketika seseorang menghadapi masalah yang sulit, solusi seringkali muncul secara tiba-tiba di saat yang tidak terduga, bahkan ketika individu tersebut tidak sedang secara sadar memikirkannya. Penemuan Archimedes tentang hukum Archimedes saat berendam di bak mandi merupakan ilustrasi yang kuat tentang bagaimana proses kognitif bawah sadar dapat menghasilkan solusi kreatif.¹⁴⁹

Aktivitas kognitif internal, baik yang disadari maupun tidak, berperan sebagai pengarah perilaku manusia yang teramati. Ketika

aktivitas kognitif ini mendapatkan kekuatan dan intensitas, ia dapat menjadi motif atau pendorong untuk bertindak. Proses ini menjadi dasar pembentukan kebiasaan. Kebiasaan dapat didefinisikan sebagai pola perilaku yang berulang dan otomatis, yang pada awalnya mungkin memerlukan usaha kognitif yang disadari, namun seiring waktu menjadi lebih efisien dan kurang disadari.¹⁵⁰

Dari Pikiran Positif ke Kebiasaan Baik, Dari Pikiran Negatif ke Kebiasaan Buruk

Implikasi dari perspektif kognitif terhadap pembentukan kebiasaan sangat signifikan. Jika pikiran individu terpusat pada hal-hal positif, seperti rasa syukur, optimisme, dan nilai-nilai luhur, maka kebiasaan yang terbentuk cenderung positif dan konstruktif. Sebagai contoh, individu yang secara konsisten memfokuskan pikirannya pada karunia Tuhan dan kebaikan dalam hidup, akan cenderung mengembangkan kebiasaan bersyukur, beribadah dengan khusyuk, dan berbuat baik kepada sesama. Sebaliknya, jika pikiran individu didominasi oleh hal-hal negatif, seperti ketakutan, kecemasan, kebencian, dan pikiran-pikiran destruktif, maka kebiasaan yang terbentuk cenderung negatif dan merugikan. Individu yang terus menerus memikirkan kegagalan, kekurangan diri, dan hal-hal yang membuat cemas, berpotensi mengembangkan kebiasaan menghindar, menunda-nunda pekerjaan, atau bahkan perilaku maladaptif lainnya.

Psikolog kognitif menekankan pentingnya mengubah "perangkat lunak" pikiran (*software of the mind*) untuk mengubah perasaan dan perilaku. Terapi kognitif, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT),

berfokus pada identifikasi dan modifikasi pikiran-pikiran negatif otomatis yang mendasari gangguan emosional dan perilaku. Melalui terapi ini, individu belajar untuk menyadari pola pikirnya, mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak rasional atau distorsif, dan menggantinya dengan pikiran-pikiran yang lebih adaptif dan realistis. Perubahan dalam pola pikir ini diharapkan akan berdampak positif pada perasaan dan perilaku individu, dan secara bertahap membentuk kebiasaan yang lebih sehat dan produktif.¹⁵¹

Relevansi Perspektif Kognitif dalam Konteks Keislaman

Perspektif kognitif dalam psikologi memiliki resonansi yang kuat dengan ajaran Islam, terutama dalam penekanan pada pentingnya pikiran dan hati dalam membentuk iman dan perilaku. Islam sangat menekankan pentingnya kontemplasi (*tafakur*) dan refleksi (*tadabbur*) sebagai landasan keimanan dan sumber segala perbuatan baik. Al-Quran dan Hadis seringkali mendorong umat Muslim untuk merenungkan ciptaan Allah, ayat-ayat-Nya, dan diri sendiri untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran: *“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau 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). Ayat ini menegaskan bahwa berpikir dan merenungkan ciptaan Allah

merupakan ciri orang-orang yang berakal (*ulul albab*) dan merupakan jalan untuk mendekati diri kepada Allah. Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini mendorong umat Islam untuk menggunakan akal dan pikiran dalam memahami tanda-tanda kebesaran Allah yang tersebar di alam semesta.¹⁵²

Dalam konteks Hadis, Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya berpikir dan merenung. Diriwayatkan dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda: *“Berpikirlah tentang nikmat-nikmat Allah dan janganlah kamu berpikir tentang Dzat Allah.”* (HR. Abu Nu’aim dalam *Al-Hilyah* dan Al-Baihaqi dalam *Syu’ab Al-Iman*). Hadis ini mengajarkan umat Islam untuk menggunakan pikiran dalam merenungkan nikmat Allah sebagai bentuk syukur dan pengakuan atas kebesaran-Nya, dan untuk menghindari spekulasi tentang Dzat Allah yang transenden dan tidak terjangkau oleh akal manusia.¹⁵³

Perspektif kognitif sejalan dengan pandangan Islam bahwa kualitas pikiran dan hati seseorang memiliki pengaruh besar terhadap kualitas iman dan perilakunya. Jika pikiran dipenuhi dengan *dzikrullah* (mengingat Allah), rasa syukur, dan pikiran-pikiran positif, maka iman akan meningkat dan perbuatan akan menjadi baik. Sebaliknya, jika pikiran didominasi oleh hawa nafsu, kesenangan duniawi, dan pikiran-pikiran negatif, maka iman akan melemah dan perilaku akan merosot. Dalam konteks ini, psikoterapi kognitif dapat dilihat sebagai salah satu upaya untuk membersihkan dan menata pikiran agar sejalan dengan nilai-nilai Islam, sehingga membantu individu untuk mencapai keseimbangan psikologis dan spiritual.

TEORI HIERARKI KEBUTUHAN ABRAHAM MASLOW

Konsep Dasar Teori Maslow

Teori Hierarki Kebutuhan yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow pada tahun 1943, tetap menjadi salah satu kerangka kerja psikologis yang fundamental dan berpengaruh dalam studi motivasi manusia hingga saat ini. Teori ini menyajikan model sistematis yang bertujuan untuk menjelaskan dorongan motivasi manusia berdasarkan pada pemenuhan kebutuhan yang tersusun secara hierarkis. Maslow mengajukan gagasan bahwa kebutuhan manusia dapat diklasifikasikan ke dalam lima tingkatan yang saling berkaitan dan berjenjang, di mana pemenuhan kebutuhan pada tingkat yang lebih rendah menjadi syarat utama untuk meraih kebutuhan pada tingkat yang lebih tinggi. Menurut perspektif Maslow, individu akan memprioritaskan pemuasan kebutuhan dasar sebelum berorientasi pada pemenuhan kebutuhan yang lebih kompleks, dan pencapaian pada setiap tingkatan secara signifikan memengaruhi perkembangan psikologis dan kesejahteraan individu secara keseluruhan.¹⁵⁴

Hierarki kebutuhan Maslow sering kali divisualisasikan dalam bentuk piramida, dengan kebutuhan fisiologis sebagai fondasi utama di bagian paling bawah. Kebutuhan fisiologis dianggap sebagai kebutuhan paling mendasar dan mendesak yang esensial untuk kelangsungan hidup manusia. Kategori ini mencakup aspek-aspek vital seperti makanan, air, tidur, dan pernapasan, yang

merupakan prasyarat biologis untuk bertahan hidup. Hanya setelah kebutuhan fisiologis ini terpenuhi dengan cukup, individu akan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan berikutnya dalam hierarki, yaitu kebutuhan keamanan. Kebutuhan keamanan ini berkaitan erat dengan stabilitas, perlindungan dari ancaman fisik dan emosional, serta rasa aman dalam lingkungan sekitar. Setelah rasa aman tercapai, individu akan beralih untuk mencari pemenuhan kebutuhan sosial. Kebutuhan sosial ini mencakup rasa memiliki, diterima, dan dihargai oleh orang lain, yang merupakan kebutuhan fundamental manusia untuk membangun hubungan sosial yang bermakna dan keterikatan dalam komunitas.¹⁵⁵

Setelah berhasil memenuhi kebutuhan sosial, individu akan mulai mencari penghargaan diri dan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Tingkatan ini meliputi kebutuhan akan prestasi, status, rasa hormat dari orang lain, dan harga diri yang positif. Pada tahap ini, seseorang termotivasi untuk meraih pencapaian yang membanggakan dan diakui oleh lingkungan sosialnya, baik dalam konteks pekerjaan, pendidikan, atau hubungan interpersonal. Puncak dari hierarki kebutuhan Maslow adalah kebutuhan akan aktualisasi diri. Aktualisasi diri merupakan proses berkelanjutan untuk mengembangkan potensi diri secara maksimal, mengejar tujuan hidup yang lebih tinggi, serta mengaktualisasikan bakat dan keterampilan pribadi yang unik. Aktualisasi diri melibatkan pencarian makna hidup yang lebih dalam dan tujuan yang lebih luas dari sekadar pemenuhan kebutuhan pribadi, seringkali terwujud

dalam bentuk kreativitas, pengembangan diri yang berkelanjutan, dan kontribusi positif kepada masyarakat.¹⁵⁶

Argumen sentral dalam teori Maslow adalah bahwa kebutuhan-kebutuhan ini bersifat progresif dan berjenjang. Ini berarti bahwa individu yang masih berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisiologis dan keamanan tidak akan memiliki motivasi yang kuat untuk mengejar pemenuhan kebutuhan sosial atau penghargaan, apalagi aktualisasi diri. Dengan kata lain, pemenuhan kebutuhan pada tingkatan yang lebih rendah menciptakan fondasi yang diperlukan dan membebaskan energi psikologis yang kemudian dapat dialokasikan untuk pemenuhan kebutuhan yang lebih tinggi. Proses ini secara bertahap memungkinkan seseorang untuk mencapai potensi penuh mereka dan berkembang menjadi individu yang lebih kompleks dan termotivasi secara intrinsik. Proses hierarkis ini menekankan pentingnya memenuhi kebutuhan dasar sebagai prasyarat untuk pengembangan diri yang lebih tinggi.¹⁵⁷

Maslow berpendapat bahwa hanya sebagian kecil individu yang benar-benar mencapai tingkat aktualisasi diri yang penuh dalam rentang hidup mereka.¹⁵⁸ Menurutnya, pencapaian aktualisasi diri adalah sebuah perjalanan panjang yang membutuhkan pengembangan diri yang berkelanjutan, introspeksi yang mendalam, dan dedikasi untuk mencapai tujuan hidup yang melampaui pencapaian pribadi semata. Aktualisasi diri mencakup perolehan kepuasan batin yang mendalam, integritas diri yang kokoh, dan pemahaman yang lebih tinggi mengenai makna kehidupan dan keberadaan. Namun, untuk dapat mencapai

aktualisasi diri, individu harus terlebih dahulu memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar yang lebih fundamental, yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan, dan sosial, serta mengembangkan penghargaan diri yang sehat dan stabil dari lingkungan sekitar.

Teori Hierarki Kebutuhan Maslow telah menerima beragam kritik dan pengembangan lebih lanjut dari berbagai perspektif, baik dalam konteks penerapan praktis teori maupun dalam hal adaptasinya terhadap dinamika perubahan zaman. Beberapa kritik menyoroti bahwa teori ini tidak sepenuhnya mencerminkan kompleksitas dan keberagaman kebutuhan manusia, yang mungkin muncul secara bersamaan dan tidak selalu mengikuti urutan linear yang ketat.¹⁵⁹ Meskipun demikian, Hierarki Kebutuhan Maslow tetap diakui sebagai landasan teoretis yang signifikan dalam pemahaman psikologi humanistik dan motivasi manusia. Teori ini memberikan perspektif yang berharga tentang kecenderungan manusia untuk memprioritaskan kebutuhan dasar sebelum berupaya mencapai tujuan yang lebih tinggi dalam kehidupan, dan terus relevan sebagai kerangka kerja konseptual untuk memahami motivasi dan pengembangan diri manusia.

Definisi Hierarki Kebutuhan

Hierarki kebutuhan merupakan konsep fundamental dalam psikologi yang menggambarkan tingkatan kebutuhan manusia secara bertingkat, mulai dari kebutuhan paling dasar untuk bertahan hidup hingga kebutuhan tertinggi untuk aktualisasi diri. Teori ini, yang dipelopori oleh Abraham Maslow, seorang psikolog humanistik terkemuka, telah menjadi landasan penting dalam

memahami motivasi manusia dan perilaku individu dalam berbagai konteks kehidupan. Maslow (1943) dalam teorinya menyatakan bahwa manusia memiliki hierarki kebutuhan yang tersusun secara piramidal, di mana pemenuhan kebutuhan pada tingkatan yang lebih rendah menjadi prasyarat untuk mencapai tingkatan kebutuhan yang lebih tinggi¹⁶⁰. Konsep ini tidak hanya memberikan kerangka kerja untuk memahami motivasi manusia, tetapi juga memiliki implikasi yang luas dalam berbagai bidang seperti pendidikan, manajemen, dan pengembangan diri.

Inti dari hierarki kebutuhan Maslow adalah gagasan bahwa kebutuhan manusia tersusun dalam lima tingkatan utama yang membentuk sebuah piramida kebutuhan. Tingkatan paling dasar adalah kebutuhan fisiologis, yang mencakup kebutuhan esensial untuk kelangsungan hidup fisik. Kebutuhan ini meliputi makanan, air, udara, tidur, dan homeostasis tubuh¹⁶¹. Ketika kebutuhan fisiologis ini terpenuhi secara relatif, individu akan beralih ke tingkatan berikutnya, yaitu kebutuhan keamanan. Kebutuhan keamanan mencakup rasa aman secara fisik dan emosional, stabilitas, perlindungan dari bahaya, dan keteraturan¹⁶². Setelah rasa aman terpenuhi, individu akan mencari pemenuhan kebutuhan sosial, yang melibatkan aspek hubungan interpersonal dan rasa memiliki. Kebutuhan ini mencakup cinta, kasih sayang, penerimaan sosial, persahabatan, dan afiliasi dalam kelompok¹⁶³. Tingkat selanjutnya adalah kebutuhan penghargaan, yang berkaitan dengan rasa percaya diri, harga diri, pengakuan dari orang lain, prestasi, dan kompetensi¹⁶⁴. Maslow membagi kebutuhan penghargaan menjadi

dua kategori, yaitu penghargaan dari diri sendiri (kepercayaan diri, kompetensi, prestasi, kemandirian, dan kebebasan) dan penghargaan dari orang lain (pengakuan, reputasi, status, apresiasi, dan penerimaan)¹⁶⁵. Puncak dari hierarki kebutuhan adalah kebutuhan aktualisasi diri. Aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi yang mendorong individu untuk mewujudkan potensi pribadi secara penuh, mencapai kreativitas, mengembangkan diri, dan mencari makna hidup yang lebih dalam¹⁶⁶. Individu yang mencapai tingkatan ini cenderung memiliki karakteristik seperti penerimaan diri, spontanitas, kemandirian, kreativitas, dan kemampuan untuk memecahkan masalah¹⁶⁷.

Prinsip dasar dari hierarki kebutuhan Maslow adalah pemenuhan kebutuhan yang bersifat progresif. Artinya, individu harus memenuhi kebutuhan pada tingkatan yang lebih rendah sebelum termotivasi untuk memenuhi kebutuhan pada tingkatan yang lebih tinggi. Sebagai contoh, seseorang yang sedang mengalami kelaparan ekstrem akan lebih fokus untuk mencari makanan (kebutuhan fisiologis) daripada mencari pengakuan sosial atau mengembangkan potensi diri (kebutuhan penghargaan atau aktualisasi diri)¹⁶⁸. Pemenuhan kebutuhan pada tingkatan yang lebih rendah akan memberikan landasan bagi individu untuk bergerak menuju pemenuhan kebutuhan yang lebih tinggi. Namun, penting untuk dicatat bahwa pemenuhan kebutuhan tidak selalu bersifat linier dan kaku. Dalam kehidupan nyata, individu mungkin berusaha memenuhi beberapa kebutuhan secara bersamaan atau mengalami fluktuasi dalam tingkatan kebutuhan yang dominan¹⁶⁹. Meskipun

demikian, konsep hierarki kebutuhan tetap memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami dinamika motivasi manusia secara umum.

Hierarki kebutuhan Maslow memiliki dampak yang signifikan dalam berbagai bidang ilmu dan praktik. Dalam bidang pendidikan, teori ini membantu pendidik untuk memahami pentingnya memenuhi kebutuhan dasar siswa, seperti rasa aman dan kebutuhan sosial, sebelum dapat fokus pada pengembangan aspek kognitif dan prestasi akademik¹⁷⁰. Dalam konteks manajemen organisasi, pemahaman tentang hierarki kebutuhan dapat membantu manajer untuk memotivasi karyawan dengan memberikan penghargaan dan pengakuan yang sesuai dengan tingkatan kebutuhan mereka¹⁷¹. Selain itu, dalam bidang psikoterapi dan pengembangan diri, hierarki kebutuhan dapat digunakan sebagai kerangka kerja untuk membantu individu memahami dan mengatasi hambatan dalam mencapai potensi diri dan kebahagiaan¹⁷².

Meskipun sangat berpengaruh, hierarki kebutuhan Maslow juga tidak luput dari kritik. Beberapa kritikus berpendapat bahwa hierarki kebutuhan terlalu kaku dan tidak mempertimbangkan variasi budaya dan individual dalam pemrioritasan kebutuhan¹⁷³. Selain itu, beberapa penelitian empiris juga menunjukkan bahwa tidak semua individu mengikuti urutan hierarki yang ketat seperti yang diusulkan oleh Maslow¹⁷⁴. Meskipun demikian, teori hierarki kebutuhan tetap relevan dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman kita tentang motivasi manusia. Konsep ini telah

mendorong penelitian lebih lanjut dan pengembangan teori motivasi yang lebih kompleks dan multidimensional¹⁷⁵.

Hierarki kebutuhan Abraham Maslow adalah sebuah konsep psikologis yang kuat dan berpengaruh yang menjelaskan tingkatan kebutuhan manusia secara bertingkat. Teori ini memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami motivasi manusia, meskipun perlu dipertimbangkan kritik dan kompleksitasnya dalam aplikasi praktis. Pemahaman tentang hierarki kebutuhan dapat membantu individu, pendidik, manajer, dan profesional lainnya untuk lebih efektif dalam memotivasi diri sendiri dan orang lain, serta dalam mencapai potensi penuh sebagai manusia.

Klasifikasi Kebutuhan dalam Hierarki Maslow

Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan fisiologis menempati posisi fundamental dalam kerangka hierarki kebutuhan yang dikembangkan oleh Abraham Maslow, seorang tokoh psikologi humanistik terkemuka. Hierarki ini menggambarkan tingkatan kebutuhan manusia yang tersusun secara piramida, di mana pemenuhan kebutuhan pada tingkatan yang lebih rendah menjadi prasyarat untuk kemunculan dan pemenuhan kebutuhan pada tingkatan yang lebih tinggi. Kebutuhan fisiologis, sebagai tingkatan paling dasar, esensial bagi kelangsungan hidup biologis dan berfungsi sebagai fondasi utama bagi motivasi serta perilaku manusia¹⁷⁶. Tanpa terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan ini, individu tidak dapat mempertahankan eksistensinya dan tidak memiliki kapasitas untuk mengarahkan perhatian serta

energi pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhan yang lebih kompleks¹⁷⁷.

Kebutuhan fisiologis secara inheren berkaitan dengan pemeliharaan homeostasis tubuh dan keberlangsungan fungsi-fungsi vital organ. Kategori kebutuhan ini mencakup elemen-elemen mendasar yang secara langsung menunjang kehidupan, seperti kebutuhan akan udara bersih untuk respirasi seluler, air untuk hidrasi dan regulasi cairan tubuh, makanan sebagai sumber energi dan nutrisi, istirahat dan tidur yang memadai untuk restorasi fisik dan mental, pakaian sebagai perlindungan dari elemen lingkungan, serta tempat tinggal yang aman untuk berlindung dan beristirahat¹⁷⁸. Kebutuhan fisiologis juga mencakup pengaturan suhu tubuh agar tetap berada dalam rentang yang optimal, eliminasi limbah metabolisme, serta kebutuhan akan aktivitas seksual untuk reproduksi dan keberlangsungan spesies¹⁷⁹. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan ini merupakan imperatif biologis karena secara langsung memengaruhi fungsi organ, sistem tubuh, dan pada akhirnya, kelangsungan hidup individu.

Dalam konteks hierarki Maslow, kebutuhan fisiologis mendapatkan prioritas tertinggi dibandingkan dengan kebutuhan-kebutuhan lainnya. Maslow menegaskan bahwa individu akan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis terlebih dahulu sebelum mengarahkan perhatian pada kebutuhan-kebutuhan yang lebih tinggi, seperti kebutuhan akan rasa aman, cinta dan kepemilikan, penghargaan, dan aktualisasi diri¹⁸⁰. Ketika kebutuhan fisiologis tidak terpenuhi, seluruh energi dan fokus individu akan

terpusat pada upaya untuk memenuhinya. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami kelaparan ekstrem akan didorong oleh motivasi kuat untuk mencari makanan dan minuman, mengesampingkan sementara kebutuhan-kebutuhan lain yang mungkin dirasakan penting dalam kondisi normal¹⁸¹. Dalam situasi defisit fisiologis yang signifikan, kebutuhan-kebutuhan tingkat tinggi menjadi tidak relevan atau bahkan tidak terjangkau bagi individu, karena sumber daya fisik dan psikologis sepenuhnya dialokasikan untuk mengatasi kekurangan mendasar tersebut¹⁸². Prinsip prioritas ini menggambarkan bagaimana kebutuhan fisiologis menjadi landasan krusial yang memungkinkan individu untuk berfungsi secara optimal dan kemudian berkembang menuju pemenuhan potensi diri.

Ketidakkampuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tidak hanya mengancam kelangsungan hidup fisik, tetapi juga dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Kurangnya pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar ini dapat memicu respons stres fisiologis dan psikologis yang intens, yang pada gilirannya dapat menurunkan kesejahteraan individu secara komprehensif¹⁸³. Kondisi fisik yang terganggu akibat kekurangan nutrisi, dehidrasi, atau kurang tidur dapat memengaruhi fungsi kognitif, regulasi emosi, dan sistem kekebalan tubuh, menjadikan individu lebih rentan terhadap penyakit dan gangguan psikologis¹⁸⁴. Lebih jauh, stres kronis akibat kekurangan kebutuhan fisiologis dapat menghambat kemampuan individu untuk membangun hubungan sosial yang sehat, meraih

prestasi dalam pekerjaan atau pendidikan, dan mencapai kepuasan hidup secara umum¹⁸⁵. Dalam perspektif Maslow, pemenuhan kebutuhan fisiologis bukan hanya merupakan prasyarat untuk bertahan hidup, tetapi juga langkah awal yang krusial untuk mencapai keseimbangan hidup yang lebih kompleks dan meraih potensi manusia secara penuh.

Kebutuhan Keamanan

Dalam kerangka teori hierarki kebutuhan yang dikembangkan oleh Abraham Maslow, kebutuhan keamanan menempati posisi fundamental setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi. Tingkatan ini esensial dalam memastikan keberlangsungan hidup dan perkembangan psikologis individu, karena fokusnya adalah pada penciptaan rasa aman, stabilitas, dan perlindungan dari berbagai ancaman, baik fisik maupun emosional. Ketika individu merasa kebutuhan keamanannya belum terpenuhi, perasaan cemas dan terancam akan mendominasi, menghambat kemampuan mereka untuk mencapai tingkatan kebutuhan yang lebih tinggi dalam hierarki Maslow¹⁸⁶. Kebutuhan keamanan ini mencakup spektrum yang luas, mulai dari perlindungan fisik terhadap bahaya nyata, jaminan keberadaan sistem hukum dan keteraturan sosial, stabilitas ekonomi yang memadai, hingga kebebasan dari rasa takut dan kecemasan yang berlebihan¹⁸⁷.

Pada fase awal kehidupan, terutama di masa kanak-kanak, urgensi kebutuhan keamanan menjadi semakin nyata. Anak-anak berada dalam kondisi ketergantungan yang tinggi terhadap figur orang tua dan lingkungan sekitar untuk menyediakan lingkungan

yang aman dan stabil. Pemenuhan kebutuhan ini tidak hanya terbatas pada perlindungan fisik dari potensi bahaya seperti kekerasan atau kecelakaan, tetapi juga mencakup dukungan emosional yang memungkinkan anak merasa diterima, dicintai, dan terlindungi. Lingkungan yang labil dan tidak aman dapat memicu kecemasan mendalam pada anak, yang berpotensi memberikan dampak negatif jangka panjang pada perkembangan psikologis mereka¹⁸⁸. Penciptaan lingkungan yang aman, suportif, dan penuh perhatian merupakan fondasi krusial bagi perkembangan anak-anak yang sehat secara emosional dan psikologis¹⁸⁹.

Meskipun manifestasinya dapat beragam seiring bertambahnya usia, kebutuhan keamanan tetap memegang peranan penting dalam kehidupan orang dewasa. Dalam konteks dewasa, kebutuhan ini seringkali terwujud dalam bentuk keinginan untuk memiliki pekerjaan yang stabil dan berkelanjutan, penghasilan yang terjamin untuk memenuhi kebutuhan hidup, serta akses terhadap jaminan sosial dan asuransi kesehatan sebagai perlindungan terhadap risiko tak terduga. Keamanan finansial menjadi aspek sentral dalam pemenuhan kebutuhan keamanan di tingkat dewasa, di mana individu merasa perlu memiliki tabungan dan investasi sebagai bentuk perlindungan diri dari ketidakpastian ekonomi atau krisis finansial yang mungkin terjadi¹⁹⁰. Selain itu, lingkungan tempat tinggal yang aman dan nyaman juga menjadi faktor krusial bagi orang dewasa. Hidup di lingkungan yang bebas dari tindak kriminalitas atau ancaman fisik lainnya memberikan rasa tenang dan nyaman, yang memungkinkan individu untuk lebih fokus pada

pencapaian tujuan hidup yang lebih tinggi, seperti pengembangan diri dan aktualisasi potensi¹⁹¹.

Secara keseluruhan, kebutuhan keamanan merupakan landasan kokoh yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup yang lebih kompleks, terutama yang berkaitan dengan pencapaian kebutuhan sosial, penghargaan diri, dan aktualisasi diri. Ketika kebutuhan keamanan tidak terpenuhi secara memadai, individu cenderung terjebak dalam perasaan tidak aman dan rentan, yang dapat secara signifikan menghambat proses pengembangan potensi pribadi mereka. Dengan demikian, pemahaman dan pemenuhan kebutuhan keamanan menjadi langkah awal yang krusial dalam memastikan kesejahteraan psikologis dan perkembangan optimal individu dalam berbagai tahap kehidupan¹⁹².

Kebutuhan Sosial

Setelah terpenuhinya kebutuhan fisiologis dan keamanan, individu bergerak menuju tingkatan kebutuhan yang lebih tinggi, yaitu kebutuhan sosial. Dalam hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan sosial atau *belongingness and love needs* menempati posisi penting sebagai pendorong utama perilaku manusia setelah dua tingkatan kebutuhan dasar terpenuhi. Kebutuhan ini esensinya adalah dorongan untuk membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang bermakna, mencakup berbagai aspek seperti persahabatan, keintiman, ikatan keluarga, serta afiliasi dengan kelompok sosial. Pemenuhan kebutuhan sosial memberikan rasa diterima, dicintai, dan menjadi bagian dari suatu komunitas yang

lebih besar. Sebagai makhluk sosial, manusia secara inheren memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dan terhubung dengan sesamanya, sehingga pemenuhan kebutuhan sosial menjadi landasan penting dalam pembentukan identitas diri dan pencapaian kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Tanpa adanya hubungan sosial yang sehat dan suportif, individu berpotensi mengalami rasa kesepian yang mendalam dan isolasi sosial yang dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan.

Abraham Maslow menekankan bahwa kebutuhan sosial muncul sebagai motivator yang kuat setelah kebutuhan fisiologis dan keamanan relatif terpenuhi. Dorongan ini termanifestasi dalam keinginan individu untuk menjalin hubungan sosial yang mendalam dan berkelanjutan dengan orang lain. Kebutuhan tersebut mencakup spektrum emosi seperti dicintai, menerima cinta, diterima dalam kelompok sosial, serta dihargai sebagai individu yang unik dan bernilai dalam interaksi sosial. Kebutuhan sosial juga melibatkan keinginan untuk terhubung secara emosional dengan individu lain, baik dalam lingkup keluarga, persahabatan, maupun komunitas yang lebih luas. Hubungan-hubungan ini berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang krusial dalam proses perkembangan pribadi dan psikologis individu. Sebagai contoh, relasi persahabatan yang sehat dan resiprokal, serta hubungan keluarga yang harmonis dan suportif, berperan signifikan dalam membantu individu merasa terintegrasi dalam lingkungan sosialnya. Integrasi sosial ini menumbuhkan rasa memiliki (*sense of belonging*) yang kuat, serta memperkuat rasa identitas diri individu sebagai bagian dari kelompok sosial yang bermakna.¹⁹³

Sebaliknya, kekurangan dalam pemenuhan kebutuhan sosial dapat memicu dampak psikologis yang serius dan merugikan. Individu yang mengalami defisit dalam kebutuhan sosial, seperti perasaan kesepian kronis dan isolasi sosial, rentan terhadap perkembangan berbagai masalah kesehatan mental. Kondisi ini dapat bermanifestasi dalam bentuk kecemasan sosial yang berlebihan, depresi klinis, serta gangguan kesehatan mental lainnya yang dapat mengganggu kualitas hidup secara signifikan. Penelitian empiris menunjukkan bahwa isolasi sosial bukan hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik. Beberapa studi mengaitkan isolasi sosial dengan peningkatan tekanan darah tinggi, penyakit jantung, serta penurunan fungsi kognitif pada individu dewasa dan lansia.^{194,}
¹⁹⁵ pemenuhan kebutuhan sosial bukan hanya penting untuk kesejahteraan psikologis, tetapi juga memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara komprehensif, kebutuhan sosial merupakan fondasi yang esensial bagi perkembangan individu dalam mencapai tingkatan kebutuhan yang lebih tinggi dalam hierarki Maslow, seperti kebutuhan penghargaan (*esteem needs*) dan aktualisasi diri (*self-actualization needs*). Pemenuhan kebutuhan sosial memberikan individu rasa keterhubungan yang bermakna dengan orang lain, dukungan sosial yang kuat, serta rasa memiliki yang esensial untuk perkembangan psikologis yang sehat. Dengan terpenuhinya kebutuhan sosial, individu memperoleh landasan yang kokoh untuk mengembangkan potensi penuh mereka dalam berbagai aspek

kehidupan, baik dalam ranah personal, sosial, maupun profesional. Kebutuhan sosial menjadi katalisator penting yang memungkinkan individu untuk berkembang menjadi pribadi yang utuh, berdaya, dan mampu berkontribusi secara positif dalam masyarakat.

Kebutuhan Penghargaan

Setelah kebutuhan sosial terpenuhi, individu akan bergerak menuju tingkatan kebutuhan selanjutnya dalam hierarki Maslow, yaitu kebutuhan penghargaan (esteem needs)¹⁹⁶. Kebutuhan ini memegang peranan krusial dalam perkembangan psikologis individu, terutama dalam pembentukan rasa harga diri dan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Maslow membagi kebutuhan penghargaan menjadi dua kategori utama yang saling berkaitan, yaitu penghargaan diri (self-esteem) dan penghargaan dari orang lain (esteem from others)¹⁹⁷. Keduanya esensial bagi individu untuk mencapai potensi penuh mereka dan berkontribusi secara positif dalam masyarakat.

Penghargaan diri, sebagai kategori pertama, berakar pada kebutuhan internal individu untuk merasa kompeten dan berharga. Kebutuhan ini mencakup rasa percaya diri, kemampuan, kemandirian, pencapaian, dan penguasaan terhadap lingkungan sekitar. Individu yang memiliki penghargaan diri yang tinggi cenderung merasa yakin dalam menghadapi tantangan hidup, mampu mengambil inisiatif, dan memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Rasa kompetensi yang tumbuh dari pencapaian dan penguasaan keterampilan tertentu, misalnya melalui pendidikan atau pelatihan profesional, menjadi

fondasi penting bagi penghargaan diri. Keyakinan ini tidak hanya memengaruhi cara individu memandang diri sendiri, tetapi juga bagaimana mereka berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka, mendorong perilaku yang lebih proaktif dan konstruktif.

Di sisi lain, kebutuhan penghargaan dari orang lain berkaitan dengan penerimaan dan apresiasi dari lingkungan sosial. Kategori ini mencakup kebutuhan akan pengakuan, status, reputasi, prestise, dan apresiasi dari orang lain dalam keluarga, kelompok kerja, maupun masyarakat luas. Pengakuan ini bersifat eksternal dan sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu dipersepsikan dan dinilai oleh orang lain. Bentuk pengakuan ini dapat beragam, mulai dari pujian verbal, penghargaan formal seperti promosi jabatan, hingga pengakuan publik atas kontribusi dalam bidang tertentu, misalnya melalui penghargaan dalam bidang seni, sains, atau kemanusiaan. Pengakuan dari orang lain memperkuat identitas sosial individu dan memberikan validasi atas nilai dan kemampuan mereka dalam konteks sosial yang lebih luas. Sebagai contoh, seorang peneliti yang mendapatkan publikasi jurnal ilmiah bereputasi atau seorang atlet yang meraih medali dalam kompetisi tingkat nasional, keduanya mendapatkan bentuk penghargaan dari orang lain yang signifikan dan berkontribusi pada rasa harga diri mereka secara keseluruhan.¹⁹⁸

Pemenuhan kebutuhan penghargaan, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain, menghasilkan dampak positif yang signifikan pada kesejahteraan psikologis individu. Individu yang berhasil memenuhi kebutuhan ini akan merasakan kepercayaan diri

yang meningkat, merasa berharga, dan memiliki kapasitas untuk memberdayakan diri dan orang lain. Mereka cenderung lebih optimis, gigih dalam menghadapi rintangan, dan termotivasi untuk terus mengembangkan potensi diri. Sebaliknya, kegagalan dalam memenuhi kebutuhan penghargaan dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Kekurangan pengakuan dan apresiasi dapat memicu perasaan inferioritas, keraguan diri yang mendalam, dan ketidakmampuan untuk merasa dihargai dan berarti. Kondisi ini seringkali berkorelasi dengan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan dan dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Individu yang secara konsisten merasa tidak dihargai di tempat kerja atau dalam hubungan personal, misalnya, berpotensi mengalami penurunan motivasi, kinerja, dan kepuasan hidup secara umum.

Kebutuhan penghargaan bukan hanya sekadar kebutuhan untuk diakui, tetapi juga menjadi jembatan penting menuju pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri dalam hierarki Maslow. Ketika individu merasa aman, dicintai, dan dihargai, mereka lebih memiliki sumber daya psikologis dan motivasi untuk mengeksplorasi potensi diri sepenuhnya.¹⁹⁹ Pemenuhan kebutuhan penghargaan memberikan landasan yang kokoh bagi individu untuk mengembangkan diri, mengejar tujuan yang lebih tinggi, dan berkontribusi secara bermakna bagi masyarakat. Kebutuhan penghargaan tidak boleh diabaikan, baik dalam konteks individu maupun dalam lingkungan sosial yang lebih luas seperti keluarga, organisasi, dan masyarakat. Penciptaan lingkungan yang mendukung pemenuhan kebutuhan

penghargaan, melalui pengakuan atas prestasi, apresiasi atas kontribusi, dan dukungan terhadap pengembangan diri, akan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan individu dan kemajuan sosial secara keseluruhan.

Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri merupakan konsep sentral dalam psikologi humanistik, khususnya dalam teori hierarki kebutuhan yang dikembangkan oleh Abraham Maslow. Konsep ini menempati posisi puncak dalam hierarki tersebut dan dipandang sebagai tingkatan kebutuhan manusia yang paling tinggi dan kompleks. Aktualisasi diri merujuk pada proses individu dalam merealisasikan potensi diri sepenuhnya, mengembangkan kemampuan, bakat, dan kualitas internal, sehingga mencapai tingkat kebermaknaan hidup yang substansial. Maslow sendiri mendefinisikan aktualisasi diri sebagai "*to become everything that one is capable of becoming*," yang menekankan pada dorongan intrinsik individu untuk menjadi versi terbaik dari diri mereka, sesuai dengan potensi unik yang dimiliki²⁰⁰. Dengan demikian, aktualisasi diri bukan hanya sekadar pemenuhan kebutuhan psikologis, sosial, dan intelektual, tetapi juga pencapaian kesempurnaan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari ekspresi kreativitas hingga kontribusi sosial yang signifikan²⁰¹.

Menurut Maslow, kebutuhan aktualisasi diri baru muncul ketika kebutuhan-kebutuhan yang lebih mendasar dalam hierarki telah terpenuhi secara relatif. Hierarki kebutuhan Maslow dimulai dari kebutuhan fisiologis, diikuti kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, dan kebutuhan penghargaan. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan ini

menjadi prasyarat bagi individu untuk dapat mengarahkan fokus dan energinya pada pengembangan diri dan pencapaian aktualisasi diri²⁰². Individu yang merasa aman secara fisik dan emosional, memiliki relasi sosial yang memuaskan, dan dihargai oleh lingkungannya, akan memiliki kapasitas psikologis yang lebih besar untuk mengeksplorasi potensi diri dan mencari makna hidup yang lebih dalam²⁰³. Meskipun demikian, jalur aktualisasi diri bersifat sangat individual dan dipengaruhi oleh nilai-nilai personal, pengalaman hidup, serta konteks sosial budaya yang beragam²⁰⁴. Manifestasi aktualisasi diri dapat berbeda-beda antara satu individu dengan individu lainnya.

Proses aktualisasi diri mencakup berbagai dimensi perkembangan pribadi, termasuk kreativitas, spontanitas, kemampuan pemecahan masalah, dan penerimaan diri yang positif. Individu yang berada dalam tahap aktualisasi diri cenderung memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri mereka sendiri, kekuatan dan kelemahan mereka, serta dunia di sekitar mereka²⁰⁵. Karakteristik yang seringkali diasosiasikan dengan individu yang teraktualisasi diri meliputi kebebasan berekspresi, keterbukaan terhadap pengalaman baru, pemikiran yang fleksibel, serta rasa tanggung jawab yang kuat terhadap komunitas dan lingkungan sosial²⁰⁶. Selain itu, pengalaman puncak (*peak experiences*) seringkali menjadi ciri khas individu yang mencapai aktualisasi diri. Pengalaman puncak adalah momen-momen intens yang membawa perasaan ekstasi, kedamaian mendalam, atau keharuan yang mendalam, dan seringkali memberikan wawasan baru tentang

eksistensi dan makna hidup²⁰⁷. Pengalaman ini dapat muncul dalam berbagai konteks, seperti saat berkarya seni, mengalami momen spiritualitas, atau merasakan koneksi yang mendalam dengan alam atau orang lain, dan dianggap sebagai indikator penting dalam perjalanan menuju aktualisasi diri²⁰⁸.

Penting untuk dipahami bahwa aktualisasi diri bukanlah sebuah tujuan final yang bersifat statis, melainkan sebuah proses berkelanjutan sepanjang hayat. Maslow memandang aktualisasi diri sebagai perjalanan yang dinamis dan menuntut individu untuk terus bertumbuh, belajar, dan mengembangkan diri secara berkelanjutan¹⁰, meskipun pencapaian aktualisasi diri secara sempurna mungkin merupakan ideal yang jarang tercapai sepenuhnya oleh sebagian besar individu, upaya untuk terus menerus bergerak menuju arah tersebut memberikan pengalaman hidup yang lebih bermakna dan mendalam, serta memungkinkan individu untuk menggali potensi diri secara maksimal²⁰⁹. Dengan demikian, aktualisasi diri bukan hanya sekadar konsep teoretis, tetapi juga merupakan orientasi hidup yang dapat membimbing individu untuk meraih kualitas hidup yang lebih optimal dan bermakna.

Aktualisasi Diri dalam Perspektif Maslow

Abraham Maslow, seorang eksponen utama dalam ranah psikologi humanistik, mengajukan konsep aktualisasi diri sebagai fondasi sentral dalam teori hierarki kebutuhannya. Teori ini menempatkan aktualisasi diri sebagai puncak tertinggi dari piramida kebutuhan manusia, mengindikasikan realisasi potensi individu

secara paripurna. Maslow mendefinisikan aktualisasi diri sebagai proses berkelanjutan dalam merealisasikan potensi intrinsik individu, mencakup pengembangan kapasitas dan bakat secara optimal. Konsep ini merangkum perjalanan hidup individu dalam mewujudkan "apa yang ia mampu untuk menjadi", mencakup dimensi perkembangan personal, sosial, dan intelektual.²¹⁰ Definisi ini menekankan bahwa aktualisasi diri bukanlah suatu kondisi statis, melainkan sebuah proses dinamis dan berkelanjutan yang membentang sepanjang rentang kehidupan.

Aktualisasi diri bukan sekadar posisi teratas dalam hierarki kebutuhan Maslow, melainkan juga kerangka kerja esensial dalam memahami motivasi dan potensi pertumbuhan manusia. Teori Maslow menegaskan bahwa pencapaian aktualisasi diri bersifat hierarkis, di mana pemenuhan kebutuhan pada tingkatan yang lebih rendah menjadi prasyarat untuk mencapai tingkatan yang lebih tinggi. Kebutuhan-kebutuhan dasar seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan kepemilikan, serta penghargaan diri harus terpenuhi terlebih dahulu sebelum individu termotivasi untuk mencapai aktualisasi diri.²¹¹ Dengan kata lain, individu yang merasa aman, dicintai, dihargai, dan kebutuhan fisiknya terpenuhi memiliki landasan yang kokoh untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensi diri menuju aktualisasi diri. Meskipun demikian, Maslow menekankan bahwa aktualisasi diri bukanlah pencapaian final yang bersifat statis, melainkan sebuah proses evolutif yang terus berkembang seiring dengan pengalaman dan pertumbuhan individu.²¹²

Pada tataran aktualisasi diri, individu tidak hanya merasakan kepuasan diri, tetapi juga secara aktif mencari makna dan tujuan hidup yang lebih transenden. Mereka memanifestasikan karakteristik seperti kebebasan ekspresi, tingkat kreativitas yang tinggi, penerimaan diri yang mendalam, dan tanggung jawab sosial yang signifikan.²¹³ Dalam konteks ini, aktualisasi diri sering dikaitkan dengan *peak experiences* atau pengalaman puncak, yaitu momen-momen transenden yang membawa individu pada kesadaran yang lebih tinggi tentang eksistensi, serta rasa kedamaian dan keharmonisan yang mendalam.²¹⁴ Pengalaman puncak ini berfungsi sebagai indikator substansial bahwa individu telah mencapai atau sedang dalam lintasan menuju aktualisasi diri. Pengalaman ini bukan hanya sekadar perasaan positif sementara, tetapi memiliki dampak transformatif yang mendalam terhadap persepsi diri dan dunia sekitar.

Penting untuk dicatat bahwa aktualisasi diri dalam perspektif Maslow tidak hanya terbatas pada aspek pribadi atau individual, tetapi juga mencakup kontribusi aktif terhadap masyarakat. Maslow menyatakan bahwa individu yang telah mencapai aktualisasi diri tidak hanya berorientasi pada pemuasan kebutuhan pribadi, tetapi juga termotivasi untuk memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sosial mereka.²¹⁵ Aktualisasi diri dapat diinterpretasikan sebagai pencapaian keseimbangan antara pemenuhan potensi pribadi dengan pemberian manfaat yang signifikan bagi orang lain dan lingkungan sosial yang lebih luas. Individu yang teraktualisasi diri seringkali memiliki dorongan intrinsik untuk berkontribusi pada

kebaikan bersama, menggunakan bakat dan kemampuan mereka untuk memecahkan masalah sosial, meningkatkan kualitas hidup komunitas, atau menginspirasi orang lain.

Maslow menegaskan bahwa aktualisasi diri bukanlah tujuan akhir yang dapat dicapai sekali untuk selamanya. Sebaliknya, aktualisasi diri adalah sebuah perjalanan berkelanjutan yang berlangsung seiring dengan dinamika pengalaman hidup dan perubahan yang dialami individu. Pencapaian aktualisasi diri bersifat temporal dan memerlukan pemeliharaan melalui upaya dan refleksi berkelanjutan sepanjang hidup.²¹⁶ Proses ini melibatkan introspeksi diri, pembelajaran terus-menerus, penyesuaian terhadap perubahan, dan komitmen yang berkelanjutan untuk mengembangkan potensi diri secara maksimal. Dengan demikian, aktualisasi diri dalam perspektif Maslow menawarkan pandangan optimistik tentang potensi manusia dan pentingnya pengembangan diri yang holistik untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan memuaskan.

Definisi Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri merupakan konsep sentral dalam psikologi humanistik, khususnya dalam teori yang dikembangkan oleh Abraham Maslow. Definisi aktualisasi diri melampaui sekadar pencapaian tujuan hidup atau pemenuhan ambisi personal; ia lebih tepat dipahami sebagai sebuah proses berkelanjutan untuk merealisasikan potensi diri secara maksimal. Maslow menggambarkan aktualisasi diri sebagai dorongan inheren dalam diri individu untuk menjadi "semua yang mampu mereka capai"²¹⁷.

Konsep ini menekankan pada pengembangan kapasitas intrinsik individu, bukan semata-mata pencapaian target eksternal atau pemenuhan ekspektasi sosial. Dalam kerangka hierarki kebutuhan Maslow, aktualisasi diri menempati puncak piramida, mengindikasikan bahwa pemenuhannya hanya mungkin terjadi setelah kebutuhan-kebutuhan dasar seperti kebutuhan fisiologis, keamanan, sosial, dan penghargaan terpenuhi secara relatif²¹⁸. Dengan kata lain, individu perlu merasakan keamanan fisik dan emosional, memiliki relasi sosial yang memuaskan, dan mendapatkan pengakuan atas harga diri mereka sebelum benar-benar termotivasi untuk mengejar aktualisasi diri. Proses ini bersifat dinamis dan berkelanjutan, didorong oleh motivasi internal untuk tumbuh, berkembang, dan mencapai potensi terbaik, bukan sekadar respons terhadap tekanan eksternal²¹⁹.

Maslow mengembangkan gagasan mengenai "Being-values" (nilai-nilai B) yang esensial dalam aktualisasi diri. Nilai-nilai B meliputi kebenaran, keindahan, kebaikan, kesatuan, dan transendensi²²⁰. Individu yang beraktualisasi diri tidak hanya fokus pada pencapaian pribadi, tetapi juga memiliki ketertarikan yang mendalam terhadap nilai-nilai universal yang lebih tinggi. Penghayatan terhadap nilai-nilai B ini mencerminkan kemampuan individu untuk melihat realitas secara lebih jernih dan komprehensif. Mereka cenderung lebih autentik, memiliki integritas diri yang tinggi, dan bebas dari konflik internal yang menghambat perkembangan potensi. Keautentikan ini memungkinkan mereka untuk secara aktif mengeksplorasi dan mengembangkan potensi diri

dalam berbagai ranah kehidupan, baik personal maupun profesional.

Aktualisasi diri juga memiliki korelasi erat dengan "pengalaman puncak" (peak experiences) yang diidentifikasi Maslow sebagai momen-momen transenden dalam kesadaran individu. Pengalaman puncak adalah saat-saat ketika individu merasakan intensitas emosi positif yang mendalam, seperti kedamaian batin, kebahagiaan luar biasa, dan rasa keterhubungan yang kuat dengan alam semesta atau sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri²²¹. Pengalaman-pengalaman ini bukan sekadar euforia sesaat, tetapi memberikan wawasan mendalam tentang makna kehidupan dan tujuan eksistensial individu. Pengalaman puncak sering kali memicu pemahaman yang lebih jelas tentang arah hidup dan memotivasi individu untuk terus bergerak menuju aktualisasi diri. Aktualisasi diri bukanlah tujuan akhir yang statis, melainkan sebuah perjalanan perkembangan yang terus berlanjut seiring dengan akumulasi pengalaman dan pertumbuhan pribadi.

Individu yang mencapai tingkat aktualisasi diri tidak hanya merasakan kepuasan personal, tetapi juga cenderung memberikan kontribusi positif yang signifikan bagi masyarakat dan lingkungan sekitar. Dorongan untuk aktualisasi diri melampaui kepentingan egoistik semata; individu yang teraktualisasi diri merasa terpanggil untuk berbagi potensi dan bakat mereka demi kebaikan orang lain dan dunia secara keseluruhan²²². Mereka memiliki kapasitas empati yang tinggi dan kepedulian sosial yang kuat, sehingga termotivasi untuk menciptakan dampak positif. Dengan demikian, aktualisasi

diri mengarah pada keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan individu dan tanggung jawab sosial, mencerminkan harmoni antara perkembangan personal dan kontribusi komunal.

Kendati merupakan potensi yang inheren dalam diri setiap manusia, aktualisasi diri bukanlah pencapaian yang mudah diraih. Maslow sendiri mengakui bahwa tidak semua individu berhasil mencapai tingkat ini karena berbagai faktor penghambat, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Hambatan-hambatan tersebut dapat berupa keterbatasan sosio-ekonomi, trauma psikologis, pola asuh yang tidak mendukung, atau norma sosial yang represif²²³. Meskipun demikian, bagi individu yang berhasil mengatasi hambatan-hambatan tersebut dan mencapai aktualisasi diri, akan didapatkan rasa kepuasan hidup yang mendalam, ketahanan mental yang kuat, serta kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih konstruktif dan penuh makna. Aktualisasi diri menjadi manifestasi tertinggi dari potensi manusia dan sebuah tujuan ideal dalam perjalanan perkembangan psikologis individu.

Proses Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri, dalam perspektif psikologi humanistik Abraham Maslow, dipahami sebagai sebuah proses perkembangan personal yang unik dan dinamis, bukan sebagai sebuah target linier atau tahapan pasti yang harus dicapai. Menurut Maslow, aktualisasi diri merupakan puncak hierarki kebutuhan manusia, yang hanya dapat diraih apabila kebutuhan-kebutuhan yang lebih mendasar telah terpenuhi secara relatif memadai. Hierarki kebutuhan Maslow tersusun atas lima tingkatan, dimulai dari kebutuhan fisiologis yang

paling dasar (seperti kebutuhan akan makanan, air, dan istirahat), diikuti oleh kebutuhan rasa aman (seperti keamanan fisik dan stabilitas ekonomi), kebutuhan sosial atau kebutuhan cinta dan kepemilikan (termasuk kebutuhan akan relasi interpersonal dan penerimaan sosial), serta kebutuhan penghargaan (seperti pengakuan atas prestasi dan rasa percaya diri). Hanya setelah individu berhasil memuaskan kebutuhan-kebutuhan pada tingkatan ini, barulah muncul dorongan untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi, yaitu aktualisasi diri sebagai potensi tertinggi individu untuk berkembang²²⁴. Dengan kata lain, kondisi pemenuhan kebutuhan dasar menjadi prasyarat utama bagi individu untuk dapat fokus dan bergerak menuju aktualisasi diri.

Perjalanan menuju aktualisasi diri ditandai dengan munculnya serangkaian karakteristik psikologis dan perilaku spesifik yang membedakan individu yang tengah berproses atau telah mencapai pemenuhan potensi diri. Maslow mengidentifikasi beberapa ciri individu yang teraktualisasi diri, diantaranya adalah penerimaan diri dan penerimaan orang lain. Individu yang teraktualisasi diri cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada tanpa disertai penilaian negatif yang berlebihan. Mereka juga menunjukkan spontanitas, kesederhanaan, dan kewajaran dalam menjalani kehidupan sehari-hari, serta memiliki kecenderungan untuk berpusat pada permasalahan eksternal daripada hanya fokus pada kepentingan diri sendiri²²⁵. Hal ini mengindikasikan bahwa individu dalam proses aktualisasi diri lebih termotivasi untuk

berkontribusi dalam memecahkan masalah dan mencapai tujuan yang lebih besar di luar lingkup kepentingan personal.

Aspek penting lainnya dalam proses aktualisasi diri adalah kebutuhan akan privasi, otonomi, dan kemandirian. Individu yang telah mencapai tingkat aktualisasi diri memiliki kapasitas untuk menghargai kebebasan pribadi, mampu menentukan arah hidupnya sendiri tanpa terlalu dipengaruhi oleh tekanan eksternal, dan tidak terikat secara kaku pada norma-norma sosial yang tidak selaras dengan nilai-nilai autentik diri. Selain itu, mereka memiliki kemampuan untuk terus mengapresiasi kehidupan dengan cara yang segar dan baru, yang seringkali termanifestasi dalam pengalaman puncak (*peak experiences*), yaitu momen-momen transenden yang membawa individu pada kesadaran mendalam tentang makna hidup dan eksistensi diri di dunia²²⁶. Pengalaman puncak ini menjadi salah satu indikator penting dalam proses aktualisasi diri, karena menunjukkan kemampuan individu untuk mengalami dan menghayati realitas di luar batasan kesadaran sehari-hari.

Karakteristik relasi interpersonal individu yang teraktualisasi diri juga menunjukkan kekhasan. Mereka mampu membangun hubungan yang mendalam namun tetap selektif. Individu ini cenderung memilih untuk menjalin relasi yang autentik dan bermakna dengan orang-orang yang benar-benar mendukung perkembangan diri. Sikap demokratis dalam berinteraksi dengan orang lain menjadi ciri khas, serta kemampuan untuk membedakan secara jelas antara cara dan tujuan dalam meraih impian hidup.

Individu yang teraktualisasi diri juga memiliki rasa humor filosofis yang tidak menghakimi, yang memungkinkan mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih konstruktif dan menghindari terjebak dalam konflik atau ketegangan sosial yang tidak produktif. Humor dalam konteks ini bukan sekadar alat untuk menghibur, namun menjadi manifestasi dari kemampuan individu untuk melihat realitas dari perspektif yang luas dan fleksibel.

Kreativitas dan resistensi terhadap enkulturasi (penerimaan nilai-nilai budaya tanpa kritik) juga merupakan indikator penting dalam proses aktualisasi diri. Individu yang beraktualisasi diri mampu berpikir melampaui batasan-batasan budaya yang mengikat dan tidak secara otomatis menerima pola pikir yang dominan tanpa melakukan refleksi kritis. Kreativitas ini tidak hanya terbatas pada bidang seni atau ekspresi personal, tetapi juga terwujud dalam cara mereka menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan. Kemampuan untuk berpikir kritis terhadap budaya dan mengekspresikan kreativitas menjadi tanda kemandirian intelektual dan emosional, yang esensial dalam proses aktualisasi diri.

Aktualisasi diri bukanlah sebuah standar baku yang seragam. Setiap individu memiliki perjalanan yang unik dalam mewujudkan potensi dirinya, dan proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti konteks sosial, budaya, dan pengalaman hidup personal, meskipun karakteristik-karakteristik yang telah diuraikan dapat menjadi indikator umum dalam proses aktualisasi diri, tidak ada keharusan bagi setiap individu untuk mencapai aktualisasi diri

dengan cara yang sama atau dalam rentang waktu tertentu. Proses aktualisasi diri adalah sebuah perjalanan personal yang berkelanjutan, adaptif, dan sangat individual.

Faktor-faktor Pendukung dan Penghambat Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri, sebuah konsep sentral dalam psikologi humanistik, merujuk pada dorongan inheren individu untuk merealisasikan potensi penuh yang dimilikinya. Proses ini, yang dipopulerkan oleh Abraham Maslow, bukan merupakan tujuan akhir yang statis, melainkan sebuah perjalanan berkelanjutan menuju pemenuhan diri yang optimal. Aktualisasi diri dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks yang dapat dikategorikan menjadi faktor pendukung dan penghambat, baik yang berasal dari lingkungan eksternal maupun kondisi internal individu. Pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor ini krusial untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam memfasilitasi pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan psikologis.

Salah satu fondasi utama yang mendukung aktualisasi diri adalah keberadaan **lingkungan yang suportif dan permisif**. Lingkungan yang kondusif ditandai dengan adanya rasa aman, penerimaan tanpa syarat, dan kebebasan untuk berekspresi dan bereksplorasi. Dalam konteks ini, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas memiliki peran yang signifikan. Dukungan ini memvalidasi pengalaman individu, mengurangi rasa takut akan penolakan, dan memberikan rasa aman psikologis yang diperlukan untuk mengambil risiko dan mencoba hal baru. Lingkungan yang inklusif dan menghargai keragaman juga memungkinkan individu

untuk merasa diterima dan dihargai atas keunikan mereka, yang pada gilirannya memupuk rasa percaya diri dan keberanian untuk menjadi diri sendiri. Riset dalam bidang psikologi positif secara konsisten menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan pertumbuhan pribadi.²²⁷

Pendidikan yang berkualitas dan akses terhadap sumber daya juga merupakan pilar penting dalam memfasilitasi aktualisasi diri. Pendidikan tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mengasah kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kreativitas. Akses terhadap berbagai sumber daya, seperti buku, teknologi, dan kesempatan untuk berinteraksi dengan individu dari berbagai latar belakang dan perspektif, memperluas wawasan dan membuka peluang baru untuk eksplorasi diri. Pendidikan formal dan informal, dalam hal ini, berfungsi sebagai katalisator untuk pengembangan potensi individu secara komprehensif. Maslow sendiri menekankan pentingnya pendidikan dalam membantu individu mengenali dan mengembangkan potensi laten mereka.²²⁸ Pengalaman belajar yang positif dan memberdayakan dapat meningkatkan rasa kompetensi dan efikasi diri, yang merupakan komponen penting dalam motivasi intrinsik untuk aktualisasi diri.²²⁹

Selain faktor eksternal, faktor **internal individu** juga memainkan peran krusial dalam mendukung aktualisasi diri. **Kesadaran diri** (*self-awareness*) yang tinggi merupakan salah satu faktor internal yang paling signifikan. Individu yang memiliki kesadaran diri

yang baik mampu memahami kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan minat mereka secara mendalam. Pemahaman ini menjadi landasan untuk menetapkan tujuan yang selaras dengan diri sejati dan mengambil keputusan yang autentik. **Penerimaan diri** (*self-acceptance*), yaitu kemampuan untuk menerima diri apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangan, juga merupakan prasyarat penting. Penerimaan diri menghilangkan hambatan internal berupa kritik diri yang berlebihan dan memungkinkan individu untuk fokus pada pertumbuhan dan pengembangan diri. Dorongan **motivasi intrinsik**, yang berasal dari keinginan internal untuk berkembang dan mencapai kepuasan pribadi, menjadi bahan bakar utama dalam perjalanan aktualisasi diri. Motivasi ini berbeda dengan motivasi ekstrinsik yang didorong oleh imbalan atau tekanan eksternal.²³⁰ Keberanian untuk **mengambil risiko dan keluar dari zona nyaman** juga merupakan karakteristik individu yang beraktualisasi. Proses aktualisasi diri seringkali melibatkan menghadapi tantangan dan ketidakpastian, dan keberanian untuk melangkah keluar dari rutinitas merupakan langkah penting dalam mengeksplorasi potensi yang belum tergali.

Sebaliknya, terdapat sejumlah **faktor penghambat** yang dapat menghalangi proses aktualisasi diri. Salah satu penghambat utama adalah **kegagalan dalam memenuhi kebutuhan dasar**. Teori hierarki kebutuhan Maslow menekankan bahwa kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan kepemilikan, serta harga diri harus terpenuhi sebelum individu dapat fokus pada aktualisasi diri.²³¹ Individu yang berjuang untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan,

tempat tinggal, atau keamanan finansial, energi psikologisnya akan terkuras untuk bertahan hidup, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk mengejar tujuan yang lebih tinggi seperti aktualisasi diri. Ketidakstabilan ekonomi, kemiskinan, dan kondisi kehidupan yang penuh tekanan merupakan contoh faktor eksternal yang dapat menghambat pemenuhan kebutuhan dasar dan secara langsung menghalangi proses aktualisasi diri.

Lingkungan yang represif, diskriminatif, dan penuh tekanan sosial juga merupakan penghalang signifikan. Lingkungan yang tidak toleran terhadap perbedaan, yang memberlakukan norma-norma yang rigid, atau yang menindas kelompok minoritas dapat menciptakan iklim yang tidak kondusif untuk pertumbuhan pribadi. Diskriminasi berdasarkan ras, gender, agama, orientasi seksual, atau faktor lainnya dapat merusak rasa harga diri dan keyakinan diri individu, serta membatasi akses terhadap peluang dan sumber daya yang diperlukan untuk aktualisasi diri. Tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi kelompok atau budaya tertentu juga dapat menghambat individu untuk mengejar jalur yang autentik dan bermakna bagi diri mereka sendiri. Fenomena ini diperkuat oleh pandangan sosiokultural yang menekankan pengaruh konteks sosial dalam pembentukan identitas dan aktualisasi diri.²³²

Faktor **internal** seperti **rendahnya rasa percaya diri, ketakutan akan kegagalan, dan nilai-nilai yang membatasi diri** juga dapat menjadi penghambat signifikan. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung meragukan kemampuan mereka dan

menghindari tantangan baru. Ketakutan akan kegagalan dapat melumpuhkan inisiatif dan menghambat pengambilan risiko yang diperlukan untuk pertumbuhan. Nilai-nilai yang membatasi diri, seperti perfeksionisme yang tidak realistis, keyakinan negatif tentang diri sendiri, atau rasa takut akan penolakan, dapat menciptakan hambatan psikologis yang internal dan menghalangi individu untuk mengejar potensi penuh mereka. Pengalaman traumatis di masa kecil atau pengalaman negatif lainnya juga dapat berkontribusi pada perkembangan hambatan internal ini.²³³

Aktualisasi Diri dan Pengembangan Kognitif: Sebuah Tinjauan Komprehensif

Aktualisasi diri merupakan konsep fundamental dalam psikologi humanistik, yang dipelopori oleh Abraham Maslow, seorang tokoh psikologi abad ke-20. Konsep ini esensinya mengacu pada realisasi potensi individu secara penuh, sebuah kondisi di mana seseorang mampu mencapai kapasitas optimalnya dalam berbagai aspek kehidupan, mencakup kemampuan intrinsik, sistem nilai yang dianut, serta kontribusi signifikan yang dapat diberikan kepada masyarakat luas²³⁴. Maslow mengemukakan aktualisasi diri sebagai puncak hierarki kebutuhan manusia, sebuah tingkatan yang dicapai setelah kebutuhan-kebutuhan dasar seperti kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan kepemilikan, serta harga diri terpenuhi. Pencapaian aktualisasi diri tidak hanya menandai terpenuhinya berbagai dimensi kehidupan, baik dalam ranah fisik, sosial, maupun psikologis, namun juga merupakan indikator kematangan dan integrasi kepribadian yang optimal. Proses menuju aktualisasi diri

bukanlah sekadar pemenuhan kebutuhan yang bersifat deficit, melainkan sebuah perjalanan perkembangan personal yang berkelanjutan, melibatkan eksplorasi dan penguatan identitas diri yang unik, serta pencarian makna hidup yang lebih mendalam dan substansial²³⁵. Aktualisasi diri tidak boleh dipandang sebagai sebuah tujuan statis atau titik akhir, melainkan sebagai sebuah proses evolutif yang dinamis dan berkesinambungan, menuntut individu untuk secara aktif dan terus-menerus berupaya mencapai pemahaman diri yang lebih mendalam, mengembangkan potensi yang dimiliki, dan memberikan kontribusi positif bagi dunia di sekitarnya.

Namun demikian, pencapaian aktualisasi diri yang maksimal tidaklah mungkin terwujud tanpa adanya fondasi yang kokoh dalam diri individu, salah satu pilar utamanya adalah perkembangan kognitif yang matang dan efektif. Pengembangan kognitif memegang peranan krusial dalam memfasilitasi proses aktualisasi diri, karena kemampuan kognisi yang berkembang dengan baik memungkinkan individu untuk secara lebih efektif mengenali dan memahami potensi diri yang laten, merumuskan perencanaan hidup yang lebih strategis dan terarah, serta mengatasi beragam tantangan dan rintangan yang tak terhindarkan dalam perjalanan kehidupan sehari-hari²³⁶. Kompetensi kognitif, yang mencakup serangkaian kemampuan mental seperti berpikir kritis, pemecahan masalah kompleks, penalaran logis, serta pemahaman mendalam terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, membekali individu dengan perangkat yang diperlukan untuk membuat keputusan yang

lebih sadar, rasional, dan bermakna. Tanpa kemampuan kognitif yang memadai, individu mungkin akan mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi kebutuhan dan aspirasi mereka yang lebih tinggi, serta menghadapi hambatan signifikan dalam upaya mencapai tujuan hidup yang lebih luas, bermakna, dan memuaskan. Perkembangan kognitif yang optimal menjadi prasyarat penting dalam membuka jalan menuju aktualisasi diri, karena ia menyediakan kerangka kerja mental yang diperlukan untuk navigasi diri dan dunia secara efektif.

Aktualisasi diri tidak hanya melibatkan dimensi emosional dan motivasional individu, tetapi juga terjalin erat dengan kemampuan kognitif yang memungkinkan individu untuk secara aktif mengeksplorasi dan mengembangkan kapasitas diri mereka secara maksimal. Dalam konteks ini, perkembangan kognitif yang matang berperan penting dalam membantu individu mengorganisasi dan mengevaluasi kembali pengalaman hidup yang telah dilalui, mengintegrasikan berbagai perspektif dan pelajaran yang diperoleh dari pengalaman tersebut, serta mengoptimalkan potensi diri yang dimiliki secara holistik. Sebagai contoh konkret, individu yang memiliki keterampilan kognitif yang baik, seperti kemampuan metakognisi dan regulasi diri, akan lebih mampu mengidentifikasi tujuan hidup mereka dengan tingkat kejelasan yang lebih tinggi, serta menjadi lebih cakap dalam merencanakan dan mengimplementasikan langkah-langkah strategis yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut²³⁷. Individu dengan kemampuan kognitif yang tinggi cenderung memiliki kapasitas yang lebih besar

untuk menghadapi perubahan dan ketidakpastian yang merupakan bagian tak terpisahkan dari dinamika kehidupan, serta mampu beradaptasi dengan tantangan-tantangan baru secara efektif dan resilien. Kemampuan kognitif seperti fleksibilitas kognitif dan pemikiran divergen memungkinkan individu untuk menemukan solusi inovatif dan kreatif dalam menghadapi situasi-situasi yang kompleks dan ambigu, sehingga mendukung proses aktualisasi diri secara keseluruhan.

Seiring dengan perkembangan kognitif yang terus berlangsung, individu juga mengalami pertumbuhan emosional dan sosial yang memegang peranan penting dalam perjalanan panjang menuju aktualisasi diri. Proses pembelajaran tentang diri sendiri melalui mekanisme refleksi diri yang mendalam, interaksi sosial yang bermakna, dan akumulasi pengalaman hidup yang beragam memungkinkan individu untuk memperluas wawasan, memperdalam pemahaman mereka tentang diri sendiri, orang lain, dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Dalam konteks ini, pengembangan kognitif dan aktualisasi diri berfungsi sebagai dua entitas yang saling mendukung, memperkuat, dan melengkapi satu sama lain dalam sebuah siklus positif. Tanpa kemampuan untuk berpikir secara kritis, analitis, dan mengolah informasi dengan baik, individu akan mengalami kesulitan dalam menavigasi kompleksitas dan dinamika tantangan kehidupan yang semakin kompleks dan dinamis. Sebaliknya, tanpa adanya pemahaman dan pencapaian terhadap aktualisasi diri, pencapaian pribadi yang sesungguhnya, pemenuhan potensi maksimal, dan pencarian makna hidup yang

lebih mendalam akan sulit untuk diwujudkan²³⁸. Integrasi antara pengembangan kognitif dan aktualisasi diri menjadi kunci utama bagi individu untuk mencapai kehidupan yang bermakna, produktif, dan memuaskan secara holistik.

Aktualisasi Diri sebagai Kompetensi yang Dirasakan: Sebuah Tinjauan Mendalam

Konsep aktualisasi diri, yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow, seringkali dipandang sebagai puncak hierarki kebutuhan manusia. Namun, interpretasi aktualisasi diri tidak seharusnya terhenti pada pencapaian tujuan akhir yang bersifat statis. Sebaliknya, aktualisasi diri perlu dikonseptualisasikan sebagai sebuah kompetensi dinamis yang secara subjektif dialami oleh individu dalam spektrum kehidupan sehari-hari. Aktualisasi diri bukanlah suatu kondisi final yang dicapai pada titik tertentu dalam perjalanan hidup, melainkan sebuah proses berkelanjutan yang termanifestasi melalui kemampuan individu untuk merasakan dan menghayati pengalaman hidup secara penuh dan mendalam. Dalam konteks ini, individu yang beraktualisasi diri memiliki kapasitas untuk mengembangkan kesadaran yang tinggi terhadap spektrum perasaan, pikiran, dan sensasi fisik yang mereka alami, yang esensinya adalah memperkaya kualitas hidup secara keseluruhan.²³⁹

Sebagai sebuah kompetensi yang dirasakan, aktualisasi diri juga terefleksikan dalam kapasitas individu untuk mengambil keputusan hidup yang autentik, yang secara harmonis beresonansi dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip internal yang dianut. Keputusan-keputusan yang diambil tidak semata-mata didorong oleh imperatif

kebutuhan eksternal atau tekanan sosial yang berlaku, melainkan lebih berakar pada pemahaman yang mendalam mengenai esensi diri mereka. Individu yang beraktualisasi diri memiliki kemampuan inheren untuk bertindak secara otonom dan memikul tanggung jawab penuh atas setiap keputusan dan konsekuensi yang menyertainya.²⁴⁰ Hal ini juga mengarah pada terbentuknya kesadaran penuh bahwa individu tersebut adalah agen aktif yang secara sadar menavigasi kehidupan mereka, dan bukan sekadar entitas pasif yang reaktif terhadap kondisi eksternal. Mereka cenderung menunjukkan tingkat kebebasan yang lebih tinggi dalam menjalani kehidupan, secara aktif memilih jalur yang mereka yakini paling mencerminkan inti dan esensi diri mereka.

Lebih jauh, aktualisasi diri sebagai kompetensi yang dirasakan juga berkorelasi erat dengan cara individu merespons dan mengatasi tantangan serta hambatan yang tak terhindarkan dalam kehidupan. Dalam lintasan perjalanan menuju aktualisasi diri, individu tidak mengelak atau menghindari kesulitan maupun kegagalan, melainkan secara konstruktif melihat tantangan sebagai komponen integral dari proses pertumbuhan pribadi yang berkesinambungan. Ketika dihadapkan pada rintangan, individu yang beraktualisasi diri cenderung memperlihatkan ketahanan yang luar biasa, menghadapinya dengan sikap resilien yang kokoh, serta secara aktif menggunakan pengalaman tersebut sebagai wahana untuk belajar dan berkembang.²⁴¹ Perasaan kompetensi ini memegang peranan krusial karena memungkinkan individu untuk mentransformasi pengalaman negatif menjadi peluang yang bersifat membangun, mengembangkan perspektif yang lebih positif terhadap kehidupan

secara keseluruhan, dan pada akhirnya meningkatkan kapasitas mereka untuk beradaptasi dengan perubahan dan ketidakpastian yang inheren dalam kehidupan.

Selain itu, aktualisasi diri juga tercermin secara signifikan dalam kemampuan individu untuk membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang autentik dan bermakna. Interaksi mereka dengan orang lain tidak sekadar bersifat transaksional atau superfisial, tetapi dilakukan dengan landasan empati yang mendalam, penghargaan yang tulus, dan komunikasi yang terbuka. Dalam dinamika hubungan ini, terdapat kerinduan yang kuat untuk dipahami dan dihargai sebagai individu yang utuh dan unik, tanpa adanya prasangka atau penghakiman. Membangun hubungan yang demikian memungkinkan individu untuk merasakan koneksi yang lebih dalam dengan orang lain dan juga dengan dunia di sekitar mereka. Dalam konteks ini, aktualisasi diri bertransformasi menjadi sebuah proses kolaboratif yang tidak hanya memberikan manfaat bagi individu itu sendiri, tetapi juga secara signifikan memperkaya lanskap kehidupan sosial dan budaya di sekitarnya.²⁴² Dengan demikian, aktualisasi diri bukanlah sebuah konsep abstrak atau ideal yang jauh dari realitas kehidupan, melainkan sebuah pengalaman hidup yang konkret dan nyata, yang dapat dirasakan dan diapresiasi oleh setiap individu yang berinisiatif untuk hidup dengan mengoptimalkan potensi diri secara penuh.

Kompetensi Kognitif dan Sistem Pembedaan dalam Aktualisasi Diri

Pengembangan kompetensi kognitif memegang peranan krusial dalam proses aktualisasi diri individu. Kompetensi kognitif yang

mumpuni memungkinkan seseorang untuk melakukan proses berpikir yang lebih mendalam, menyelesaikan permasalahan secara efektif, mengambil keputusan yang tepat, serta memahami diri sendiri dan lingkungan sekitar dengan lebih baik. Kompetensi kognitif ini mencakup serangkaian kemampuan esensial seperti berpikir kritis, pemecahan masalah, analisis situasi, dan pengambilan keputusan yang efektif dalam berbagai konteks kehidupan²⁴³. Tanpa penguasaan kompetensi kognitif yang adekuat, individu akan menemui kendala dalam menghadapi tantangan hidup serta menavigasi kompleksitas yang inheren dalam proses pengembangan diri.

Salah satu aspek penting dari kompetensi kognitif yang memiliki relevansi signifikan dengan aktualisasi diri adalah sistem pembedaan (*differentiation system*). Sistem pembedaan mengacu pada kemampuan individu untuk memilah dan mengolah informasi yang kompleks dan ambigu, serta mengenali nuansa-nuansa halus dalam pengalaman dan situasi yang dihadapi²⁴⁴. Individu yang memiliki sistem pembedaan yang berkembang dengan baik tidak terpaku pada pandangan dunia yang dikotomis atau hitam-putih, melainkan mampu memahami berbagai kemungkinan, perbedaan, dan kerumitan yang mewarnai setiap situasi. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menghindari generalisasi yang berlebihan dan mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam dan kaya mengenai dunia dan diri mereka sendiri. Sebagai contoh, individu dengan sistem pembedaan yang baik mampu melihat berbagai dimensi dalam konflik interpersonal dan

menyadari bahwa setiap individu memiliki latar belakang dan perspektif yang berbeda, yang kesemuanya patut dihargai dan dipahami.

Kematangan sistem pembedaan juga memungkinkan individu untuk memproses informasi yang kompleks dan ambiguitas dalam kehidupan dengan lebih efektif. Hal ini sangat krusial dalam konteks aktualisasi diri karena individu yang mampu memisahkan berbagai elemen dalam diri mereka, seperti keinginan, ketakutan, dan motivasi, memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mencapai pemahaman diri yang lebih mendalam²⁴⁵. Mereka tidak hanya mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri, tetapi juga dapat menerima dan memanfaatkan keduanya sebagai modalitas untuk pertumbuhan pribadi. Kemampuan untuk membedakan berbagai aspek dari pengalaman juga membantu individu dalam mengevaluasi pilihan hidup dengan lebih bijaksana, serta menghindari keputusan impulsif atau terburu-buru yang berpotensi tidak selaras dengan tujuan jangka panjang mereka.

Lebih jauh lagi, perkembangan sistem pembedaan memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas interaksi individu dengan orang lain. Dengan pemahaman diri yang lebih mendalam, individu dengan kemampuan pembedaan yang baik mampu mengembangkan empati yang lebih besar terhadap orang lain, memahami ragam perspektif, dan menghargai keragaman dalam hubungan interpersonal. Hal ini membuka jalan bagi pembangunan hubungan yang lebih kompleks, terbuka, dan bermakna, yang merupakan komponen esensial dalam proses aktualisasi diri. Ketika

individu mampu membedakan dan menghargai perbedaan perspektif, mereka akan lebih efektif dalam membangun komunikasi yang konstruktif, memahami orang lain secara lebih komprehensif, dan memberikan kontribusi positif bagi komunitas sosial mereka²⁴⁶.

Persyaratan Perkembangan untuk Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri, sebagai tingkatan tertinggi dalam hierarki kebutuhan manusia, bukanlah pencapaian yang instan atau otomatis. Proses ini memerlukan serangkaian persyaratan perkembangan yang saling berkaitan dan mendukung realisasi potensi individu secara penuh. Dalam kerangka psikologi humanistik, khususnya melalui karya Abraham Maslow, aktualisasi diri dipandang sebagai dorongan bawaan untuk mengembangkan diri, memaksimalkan bakat, dan mencapai pemenuhan pribadi²⁴⁷. Namun, untuk mencapai tingkatan ini, individu perlu melewati tahapan perkembangan yang melibatkan pemenuhan kebutuhan mendasar, lingkungan yang kondusif, dan perkembangan kompetensi kognitif yang matang.

Salah satu fondasi utama dalam mencapai aktualisasi diri adalah pemenuhan kebutuhan dasar yang terstruktur dalam hierarki kebutuhan Maslow. Hierarki ini dimulai dengan kebutuhan fisiologis, seperti pangan, air, dan tempat tinggal, yang merupakan kebutuhan paling mendasar untuk kelangsungan hidup. Setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi, individu akan mencari rasa aman, yang meliputi keamanan fisik, stabilitas pekerjaan, dan kesehatan. Selanjutnya, kebutuhan sosial dan cinta menjadi penting, mendorong individu untuk mencari hubungan yang bermakna, intimasi, dan penerimaan

dari orang lain. Tingkat berikutnya adalah kebutuhan penghargaan diri, yang mencakup kepercayaan diri, kompetensi, prestasi, dan rasa hormat dari orang lain. Menurut Maslow, pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar ini bersifat hierarkis, di mana kebutuhan yang lebih tinggi tidak dapat sepenuhnya dipenuhi jika kebutuhan di tingkat yang lebih rendah masih belum terpenuhi secara memadai²⁴⁸. Kekurangan dalam pemenuhan kebutuhan dasar, seperti kekurangan gizi kronis atau pengalaman traumatis yang mengancam rasa aman, dapat mengganggu perkembangan psikologis individu dan menghambat kemampuan mereka untuk mengarahkan energi dan perhatian pada pencapaian aktualisasi diri²⁴⁹. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan dasar menjadi prasyarat esensial yang membentuk landasan bagi perkembangan psikologis yang sehat dan eksplorasi potensi diri.

Selain pemenuhan kebutuhan dasar, lingkungan yang mendukung juga memegang peranan krusial dalam memfasilitasi proses aktualisasi diri. Lingkungan yang aman secara psikologis, suportif, dan penuh penerimaan memberikan ruang bagi individu untuk bereksplorasi, mencoba hal baru, dan mengambil risiko tanpa takut akan penolakan atau penghakiman²⁵⁰. Dalam lingkungan yang kondusif, individu merasa dihargai atas keunikan mereka dan didorong untuk mengembangkan potensi mereka secara optimal. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas yang positif memberikan rasa aman emosional dan kepercayaan diri yang dibutuhkan untuk melangkah keluar dari zona nyaman dan menjelajahi kemungkinan-kemungkinan baru²⁵¹. Sebaliknya,

lingkungan yang represif, penuh kritik, atau tekanan yang berlebihan dapat menimbulkan stres kronis, kecemasan, dan ketidakpercayaan diri, yang secara signifikan menghambat proses aktualisasi diri. Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang tidak mendukung cenderung mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang maladaptif dan kesulitan untuk mengenali serta mengembangkan potensi unik mereka²⁵². Penciptaan lingkungan yang kaya akan dukungan sosial, penerimaan tanpa syarat, dan kesempatan untuk bereksplorasi menjadi imperatif dalam mempromosikan aktualisasi diri.

Perkembangan kompetensi kognitif yang matang merupakan prasyarat penting lainnya dalam perjalanan menuju aktualisasi diri. Kompetensi kognitif yang dimaksud mencakup kemampuan berpikir kritis, refleksi diri, dan kesadaran metakognitif. Berpikir kritis memungkinkan individu untuk menganalisis informasi secara objektif, mengevaluasi berbagai perspektif, dan membuat keputusan yang rasional dan berdasarkan bukti²⁵³. Refleksi diri, atau kemampuan untuk merenungkan pengalaman dan pemikiran diri sendiri, memungkinkan individu untuk memahami nilai-nilai pribadi, kekuatan, dan kelemahan mereka, serta mengidentifikasi pola-pola perilaku yang mungkin mendukung atau menghambat pertumbuhan pribadi²⁵⁴. Kesadaran metakognitif, yaitu kemampuan untuk memahami dan mengendalikan proses berpikir sendiri, memungkinkan individu untuk belajar secara lebih efektif, memecahkan masalah dengan lebih efisien, dan meregulasi emosi mereka dengan lebih baik²⁵⁵. Individu dengan kompetensi kognitif

yang matang mampu melihat dunia dengan kompleksitas dan nuansa yang lebih dalam, menghindari pemikiran dikotomis atau stereotip yang membatasi. Sistem pembedaan yang berkembang ini memungkinkan mereka untuk mengenali potensi diri yang sesungguhnya, menghargai keragaman, dan menghadapi tantangan hidup dengan fleksibilitas dan adaptabilitas²⁵⁶. Tanpa kompetensi kognitif yang memadai, individu mungkin kesulitan dalam memahami diri mereka sendiri, menetapkan tujuan yang bermakna, dan mengatasi hambatan internal maupun eksternal dalam proses aktualisasi diri.

Aktualisasi diri adalah proses perkembangan yang kompleks yang memerlukan fondasi yang kuat dari pemenuhan kebutuhan dasar, lingkungan yang mendukung, dan kompetensi kognitif yang matang. Pemenuhan kebutuhan dasar memberikan stabilitas dan keamanan yang dibutuhkan bagi perkembangan psikologis. Lingkungan yang suportif menyediakan ruang yang aman untuk eksplorasi dan pertumbuhan. Perkembangan kompetensi kognitif memungkinkan individu untuk memahami diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka secara lebih mendalam dan adaptif. Kombinasi dari ketiga persyaratan ini memungkinkan individu untuk bergerak maju dalam perjalanan aktualisasi diri, memaksimalkan potensi mereka, dan mencapai kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Penting untuk dicatat bahwa aktualisasi diri bukanlah tujuan akhir yang statis, melainkan proses yang berkelanjutan dan dinamis sepanjang rentang kehidupan²⁵⁷.

Pengalaman Puncak dalam Teori Maslow

Karakteristik Pengalaman Puncak

Pengalaman puncak (*peak experience*) merupakan konsep fundamental dalam psikologi humanistik, yang diperkenalkan oleh Abraham Maslow sebagai momen-momen transenden dalam kehidupan individu yang ditandai dengan perasaan euforia, kebahagiaan yang mendalam, dan realisasi diri yang intens. Konsep ini tidak sekadar merujuk pada kebahagiaan konvensional, melainkan suatu keadaan kesadaran yang ditinggikan di mana individu merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari ego personalnya, bisa berupa alam semesta, karya seni, interaksi interpersonal yang mendalam, atau dimensi spiritualitas yang lebih luas. Maslow mendefinisikan pengalaman puncak sebagai momen ketika individu berfungsi pada kapasitas optimalnya, merasakan vitalitas, integritas, dan kesadaran diri yang meningkat. Keadaan ini sering kali muncul secara spontan dan tidak terduga, dipicu oleh beragam stimulus atau aktivitas, mulai dari kontemplasi keindahan alam hingga pencapaian kreatif yang signifikan yang menghasilkan kepuasan mendalam bagi individu. Pengalaman puncak merepresentasikan kondisi optimal manusia, di mana potensi terdalam individu dapat teraktualisasi secara penuh.²⁵⁸

Karakteristik utama pengalaman puncak mencakup spektrum perubahan persepsi dan emosi yang signifikan. Salah satu ciri paling menonjol adalah perasaan persatuan dan interkoneksi. Individu yang mengalami pengalaman puncak sering kali merasakan hilangnya batas-batas ego individual dan merasakan keterhubungan

yang mendalam dengan lingkungan atau objek yang menjadi fokus pengalaman mereka. Hal ini memunculkan sensasi kohesi dengan alam atau sesama manusia, seolah-olah semua aspek kehidupan terjalin dalam satu kesatuan yang harmonis. Distorsi persepsi terhadap waktu dan ruang juga menjadi karakteristik khas lainnya, di mana individu mungkin kehilangan kesadaran akan temporalitas atau merasa sepenuhnya hadir dalam momen saat ini (*present moment awareness*), terbebas dari distraksi dunia eksternal.²⁵⁹ Emosi yang dominan dalam pengalaman ini meliputi kebahagiaan yang intens, sukacita, dan rasa syukur yang mendalam. Pengalaman puncak sering kali diwarnai dengan kekaguman dan ketakjuban terhadap estetika atau keagungan suatu objek atau peristiwa, serta penerimaan diri dan dunia secara keseluruhan, yang memberikan makna yang lebih dalam pada eksistensi individu. Perasaan-perasaan ini tidak bersifat dangkal atau sementara, melainkan meninggalkan kesan yang membekas dan transformatif pada individu.²⁶⁰

Selain perubahan afektif yang kuat, pengalaman puncak juga seringkali melibatkan transformasi dalam persepsi kognitif. Individu yang mengalami pengalaman puncak dapat memandang realitas dengan cara yang baru, lebih jernih, dan lebih bermakna. Permasalahan atau kecemasan sehari-hari yang lazimnya mendominasi pikiran menjadi terasa tidak relevan, sementara perhatian beralih pada nilai-nilai luhur dan tujuan hidup yang lebih esensial. Pengalaman ini sering kali memicu pergeseran perspektif yang fundamental, di mana individu merasa lebih terhubung dengan

tujuan hidup yang lebih dalam dan universal. Spontanitas dan ekspresi diri yang autentik juga merupakan aspek krusial dalam pengalaman puncak. Individu merasa lebih leluasa untuk mengekspresikan diri mereka apa adanya, tanpa inhibisi atau keraguan yang biasanya membatasi tindakan mereka. Dalam banyak kasus, pengalaman puncak juga menstimulasi peningkatan kreativitas, di mana individu merasa terinspirasi untuk menciptakan atau menghasilkan karya yang mencerminkan potensi mereka yang sebelumnya terpendam.²⁶¹ Sebagaimana Goldstein (1939) mengemukakan, "*Pengalaman puncak membuka potensi kreatif dan spontanitas individu*"²⁶². Pernyataan ini menegaskan bagaimana pengalaman puncak dapat memicu ekspresi diri yang lebih bebas dan inovatif, serta membuka jalan bagi aktualisasi potensi kreatif individu.

Secara keseluruhan, pengalaman puncak mengarah pada kondisi kesadaran yang lebih tinggi, di mana individu mampu memahami dan menghayati kehidupan dari perspektif yang lebih luas dan mendalam. Hal ini menjadikan pengalaman puncak sebagai komponen integral dalam proses aktualisasi diri (*self-actualization*), karena ia menghubungkan individu dengan potensi diri mereka yang lebih besar dan menunjukkan bagaimana pengalaman hidup dapat dipandang sebagai perjalanan berkelanjutan menuju pemenuhan diri yang lebih komprehensif. Pengalaman puncak tidak hanya memberikan momen kebahagiaan transenden, tetapi juga berfungsi sebagai katalisator untuk pertumbuhan pribadi dan pengembangan potensi manusia secara optimal. Memahami karakteristik

pengalaman puncak memberikan wawasan berharga mengenai potensi transformatif kesadaran manusia dan implikasinya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.²⁶³

Pengalaman Puncak sebagai Pencapaian Tertinggi

Abraham Maslow, seorang tokoh psikologi humanistik terkemuka, mengemukakan teori hierarki kebutuhan yang menjadi landasan penting dalam memahami motivasi dan perkembangan psikologis manusia. Dalam kerangka teori ini, pengalaman puncak diidentifikasi sebagai salah satu manifestasi dari aktualisasi diri, yang dianggap sebagai tingkat perkembangan psikologis tertinggi yang dapat dicapai individu. Hierarki kebutuhan Maslow menggambarkan tingkatan kebutuhan manusia yang tersusun secara piramida, dimulai dari kebutuhan fisiologis mendasar seperti makanan, air, dan tempat tinggal, meningkat ke kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, hingga puncak hierarki yaitu aktualisasi diri²⁶⁴. Premis utama teori ini adalah bahwa pemenuhan kebutuhan pada tingkatan yang lebih rendah merupakan prasyarat bagi individu untuk dapat memfokuskan perhatian dan energi pada kebutuhan yang lebih tinggi, termasuk pencapaian aktualisasi diri. Sebagai ilustrasi, sebelum individu dapat mengejar kebutuhan sosial atau penghargaan, kebutuhan fisiologis dan rasa aman mereka harus terpenuhi terlebih dahulu. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar ini menjadi fondasi yang memungkinkan individu untuk kemudian mengembangkan potensi diri, kreativitas, dan pencapaian impian yang merupakan inti dari aktualisasi diri. Maslow dengan tegas menyatakan bahwa, "Hierarki kebutuhan manusia adalah

fondasi esensial untuk memahami fenomena aktualisasi diri dalam psikologi manusia"²⁶⁵.

Pengalaman puncak, dalam konteks teori Maslow, adalah momen-momen transenden yang sering dialami oleh individu yang telah mencapai tingkat aktualisasi diri atau sedang dalam proses menuju pencapaian tersebut. Individu yang beraktualisasi diri ditandai dengan karakteristik seperti tingkat kesadaran diri yang tinggi, penerimaan diri yang positif, kemandirian, spontanitas, serta orientasi pada pertumbuhan dan perkembangan diri yang berkelanjutan. Mereka memiliki keterbukaan yang besar terhadap pengalaman baru, cenderung lebih kreatif, dan mampu melihat dunia serta diri mereka sendiri dengan perspektif yang lebih luas dan mendalam. Dalam kerangka ini, pengalaman puncak bukan sekadar momen kebahagiaan atau euforia sesaat, tetapi lebih merupakan pencapaian kesadaran yang mendalam tentang potensi diri yang sesungguhnya. Pengalaman ini memungkinkan individu untuk merasakan koneksi yang kuat dengan sesuatu yang dianggap lebih besar dari dirinya sendiri, yang dapat terwujud dalam berbagai konteks seperti spiritualitas, seni, alam, hubungan interpersonal yang mendalam, atau momen-momen kreatif yang intens. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Maslow, "Aktualisasi diri dan pengalaman puncak adalah dua sisi dari satu koin yang sama, keduanya saling melengkapi dan memperkuat dalam perjalanan individu menuju potensi penuhnya"²⁶⁶. Pengalaman puncak menjadi penanda penting dalam proses aktualisasi diri, mengindikasikan bahwa individu sedang berada pada jalur yang tepat dalam

mengembangkan potensi dan mencapai pemahaman diri yang lebih utuh.

Kendati pengalaman puncak memiliki peran signifikan dalam proses aktualisasi diri, penting untuk memahami bahwa pengalaman ini bukanlah tujuan akhir dari perkembangan psikologis, melainkan lebih tepat dipandang sebagai indikator dan katalisator dalam perjalanan aktualisasi diri yang bersifat berkelanjutan. Meskipun pengalaman puncak dapat memberikan dampak transformatif yang mendalam dan wawasan yang berharga mengenai potensi diri serta arah hidup individu, pengalaman ini tidak menandai titik akhir dari proses perkembangan. Sebaliknya, pengalaman puncak justru memotivasi individu untuk terus berkembang, menggali potensi diri yang lebih besar, dan mencapai tingkat pemahaman diri yang lebih dalam dan komprehensif. Pengalaman ini memberikan kekuatan internal yang dapat membantu individu dalam mengatasi hambatan dan tantangan hidup, memperkuat keyakinan diri, serta memberikan rasa makna dan arah yang lebih jelas dalam menjalani kehidupan. Viktor Frankl, seorang psikiater dan penulis yang selamat dari kamp konsentrasi Nazi, menekankan pentingnya makna dalam kehidupan manusia. Dalam konteks ini, dapat diinterpretasikan bahwa, "Pengalaman puncak dalam hidup memberikan fondasi makna dan arah yang esensial bagi individu dalam menghadapi eksistensi"²⁶⁷. Hal ini menggarisbawahi bahwa pengalaman puncak bukan hanya sekadar puncak kebahagiaan sesaat, tetapi juga dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan dan motivasi jangka panjang yang mendorong

individu untuk menghadapi kompleksitas kehidupan dengan keteguhan hati dan visi yang lebih luas.

Hubungan Pengalaman Puncak dengan Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri, sebuah konsep sentral dalam psikologi humanistik yang dipelopori oleh Abraham Maslow, merujuk pada proses individu dalam merealisasikan potensi terdalam mereka dan mencapai tingkat perkembangan psikologis yang optimal serta hidup secara autentik. Dalam konteks pencapaian potensi manusia ini, konsep pengalaman puncak muncul sebagai fenomena yang memiliki kaitan erat dengan aktualisasi diri. Hubungan antara pengalaman puncak dan aktualisasi diri bersifat dialektis, saling mempengaruhi dan memperkuat satu sama lain dalam perjalanan individu menuju pemenuhan diri. Aktualisasi diri menciptakan landasan yang subur bagi munculnya pengalaman puncak, sementara pengalaman puncak, pada gilirannya, mempercepat dan memperdalam proses aktualisasi diri, membentuk sebuah siklus positif yang berkelanjutan.

Individu yang berada dalam jalur aktualisasi diri cenderung memiliki karakteristik yang mendukung terjadinya pengalaman puncak. Keterbukaan terhadap pengalaman baru, salah satu ciri individu teraktualisasi, memungkinkan mereka untuk lebih reseptif terhadap momen-momen transenden yang mungkin terlewatkan oleh individu yang kurang terbuka. Selain itu, kapasitas untuk menghargai keindahan dan kompleksitas dunia, karakteristik lain dari aktualisasi diri, meningkatkan potensi individu untuk merasakan kekaguman dan keajaiban yang seringkali menjadi

pemicu pengalaman puncak. Kemampuan individu teraktualisasi untuk melepaskan kontrol ego dan sepenuhnya hadir dalam momen saat ini menciptakan ruang psikologis yang diperlukan untuk merasakan pengalaman puncak secara penuh dan mendalam. Carl Rogers, seorang tokoh humanistik lainnya, menegaskan bahwa keterbukaan terhadap pengalaman merupakan salah satu kualitas individu yang teraktualisasi diri, yang secara implisit menekankan kerentanan mereka terhadap pengalaman puncak. Rogers menyatakan, "Individu yang teraktualisasi diri lebih terbuka terhadap pengalaman dan rentan terhadap pengalaman puncak".²⁶⁸ Keterbukaan ini tidak hanya bersifat kognitif, melainkan juga melibatkan dimensi emosional dan spiritual, memungkinkan individu untuk merasakan koneksi yang lebih dalam dengan diri sendiri, orang lain, dan alam semesta.

Pengalaman puncak, sebagai momen-momen transenden yang ditandai dengan perasaan ekstasi, kebahagiaan mendalam, dan koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, memainkan peran penting dalam memperkuat dan memajukan proses aktualisasi diri. Pengalaman ini seringkali membawa wawasan mendalam dan pemahaman baru tentang diri sendiri, nilai-nilai kehidupan, dan tujuan eksistensi. Dalam momen pengalaman puncak, individu merasakan peningkatan vitalitas dan kebermaknaan hidup, serta memperoleh pemahaman intuitif tentang nilai-nilai luhur seperti otonomi, spontanitas, kreativitas, dan penerimaan diri. Wawasan-wawasan ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi terinternalisasi dan menjadi pendorong bagi

pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan, yang merupakan inti dari proses aktualisasi diri. Mihaly Csikszentmihalyi, dalam karyanya tentang *flow* yang memiliki kemiripan dengan konsep pengalaman puncak, menyoroti peran pengalaman optimal dalam mendorong perkembangan individu. Csikszentmihalyi menyatakan, "Pengalaman puncak memicu pertumbuhan pribadi dan aktualisasi diri".²⁶⁹ Pengalaman puncak, bukan sekadar puncak euforia, melainkan berfungsi sebagai katalisator yang mempercepat perubahan positif dan bermakna dalam kehidupan individu, mendorong mereka untuk lebih mendekati potensi penuh mereka.

Dengan demikian, hubungan antara pengalaman puncak dan aktualisasi diri membentuk sebuah siklus yang saling memperkuat dan berkelanjutan. Aktualisasi diri menciptakan kondisi psikologis yang lebih kondusif bagi terjadinya pengalaman puncak, seperti keterbukaan, penerimaan, dan kehadiran penuh. Sebaliknya, pengalaman puncak memberikan wawasan, inspirasi, dan dorongan emosional yang memperkuat dan memajukan proses aktualisasi diri. Siklus ini tidak hanya berputar di tingkat individu, tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas. Individu yang mengalami pengalaman puncak dan bergerak menuju aktualisasi diri cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mengejar tujuan hidup yang bermakna dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Benyamin Sutich, salah satu pendiri psikologi humanistik dan *Journal of Humanistic Psychology*, menekankan pentingnya pengalaman puncak dalam memahami potensi manusia. Sutich, dalam jurnal *Journal of Humanistic Psychology*, menegaskan

bahwa, "Pengalaman puncak adalah kunci untuk memahami potensi manusia dan aktualisasi diri".²⁷⁰ Memahami dinamika hubungan antara pengalaman puncak dan aktualisasi diri menjadi esensial dalam psikologi humanistik, karena hal ini menunjukkan bahwa pengalaman transenden bukan sekadar fenomena psikologis yang menarik, melainkan merupakan komponen integral dari perjalanan individu menuju aktualisasi diri yang lebih utuh dan bermakna. Pemahaman ini memberikan implikasi penting dalam pengembangan potensi manusia dan peningkatan kualitas hidup.

Pengalaman Dataran Tinggi dalam Teori Maslow

Abraham Maslow, seorang psikolog humanistik yang terkemuka, memberikan kontribusi signifikan dalam memahami motivasi dan perkembangan manusia melalui teori hierarki kebutuhannya. Teori ini, yang menjadi landasan penting dalam psikologi humanistik, menggambarkan perjalanan individu dalam memenuhi kebutuhan hidup yang tersusun secara bertingkat, mulai dari kebutuhan fisiologis yang mendasar hingga kebutuhan aktualisasi diri sebagai puncak perkembangan potensi manusia. Di puncak hierarki ini, Maslow memperkenalkan konsep "pengalaman dataran tinggi" (*peak experience*) yang merujuk pada momen-momen transenden yang istimewa dan mendalam dalam kehidupan individu. Pengalaman dataran tinggi melampaui sekadar kebahagiaan biasa; ia merupakan kondisi kesadaran yang intens dan mendalam di mana individu merasakan koneksi yang kuat dengan diri sendiri dan dunia di sekitarnya. Maslow (1943) menjelaskan bahwa pengalaman dataran tinggi adalah saat-saat individu merasakan keutuhan diri,

terlepas dari batasan ego, dan menemukan makna hidup yang lebih dalam. Pengalaman ini seringkali muncul secara tiba-tiba dan mendalam, memberikan inspirasi dan pemberdayaan untuk mengejar tujuan hidup yang lebih bermakna dan autentik bagi individu yang mengalaminya.²⁷¹

Karakteristik pengalaman dataran tinggi meliputi spektrum perasaan positif yang intens, seperti kebahagiaan mendalam, kedamaian, dan ekstase. Individu yang mengalami pengalaman ini sering kali merasakan persatuan yang mendalam dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, baik itu alam semesta, kemanusiaan, atau spiritualitas. Penerimaan diri yang utuh juga menjadi ciri khas, di mana individu merasa damai dengan diri mereka apa adanya, menerima kekuatan dan kelemahan mereka. Dalam dimensi pengalaman dataran tinggi, persepsi terhadap waktu dan ruang seringkali berubah; waktu dapat terasa melambat atau berhenti, dan kesadaran akan ruang fisik dapat memudar, digantikan oleh fokus intens pada momen saat ini. Perasaan kagum (*awe*) dan ekstase yang mendalam merupakan komponen emosional yang kuat, memungkinkan individu merasakan kebebasan dan spontanitas yang otentik.²⁷² Pengalaman dataran tinggi seringkali menghasilkan pergeseran perspektif yang signifikan dalam cara individu memandang kehidupan, meningkatkan apresiasi terhadap keindahan, kebaikan, keadilan, dan nilai-nilai positif lainnya dalam dunia.

Pengalaman dataran tinggi memainkan peran krusial dalam mencapai keseimbangan hidup, terutama dalam konteks

pertumbuhan psikologis dan kesejahteraan subjektif. Dalam pandangan Maslow, pengalaman ini adalah indikator penting dari proses aktualisasi diri, menandakan bahwa individu telah mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi akan potensi diri mereka. Pengalaman ini berkontribusi pada rasa keseimbangan yang lebih dalam dalam kehidupan, memungkinkan kebutuhan akan pencapaian pribadi dan sosial terintegrasi secara harmonis dalam kerangka tujuan hidup yang lebih luas. Melalui pengalaman ini, individu memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri, nilai-nilai mereka, dan tempat mereka di dunia, yang pada gilirannya memotivasi mereka untuk menjalani hidup yang lebih autentik dan bermakna. Meskipun seringkali muncul secara spontan, pengalaman dataran tinggi memiliki efek jangka panjang terhadap perkembangan psikologis individu, mendorong pertumbuhan berkelanjutan dan kontribusi positif terhadap masyarakat. Sebagaimana ditegaskan oleh Maslow (1971), pengalaman puncak adalah pendorong esensial dalam perjalanan menuju aktualisasi diri dan pencapaian keseimbangan hidup yang sehat.²⁷³

Pengalaman dataran tinggi dalam teori Maslow bukan sekadar momen transenden yang bersifat sementara, melainkan elemen integral dari perkembangan psikologis yang lebih luas dan mendalam. Pengalaman ini berfungsi sebagai kompas internal yang membimbing individu menuju keseimbangan hidup yang lebih utuh, memperdalam pemahaman diri, dan memfasilitasi pemenuhan potensi diri secara maksimal.

Karakteristik Pengalaman Dataran Tinggi

Pengalaman dataran tinggi, atau yang dalam literatur psikologi dikenal sebagai *peak experience*, merupakan momen-momen puncak dalam spektrum pengalaman manusia yang ditandai dengan luapan emosi positif, pemahaman mendalam, dan rasa pemenuhan diri yang intens. Abraham Maslow, seorang tokoh utama dalam psikologi humanistik, mendeskripsikan pengalaman ini sebagai "momen aktualisasi diri yang singkat dan sementara" yang dialami individu ketika mereka beroperasi pada kapasitas penuh dan potensi tertinggi mereka terealisasi²⁷⁴. Pengalaman-pengalaman ini bukan merupakan kejadian banal sehari-hari, melainkan peristiwa transenden yang memiliki kekuatan untuk mengubah secara fundamental perspektif individu terhadap dunia dan pemahaman mereka akan diri sendiri. Karakteristik utama pengalaman dataran tinggi mencakup beragam dimensi emosional dan kognitif yang saling berinteraksi dan menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang eksistensi dan kehidupan.

Salah satu ciri distingtif yang paling menonjol dari pengalaman dataran tinggi adalah **intensitas emosi positif** yang menyelimuti individu. Emosi-emosi seperti kegembiraan yang meluap, kebahagiaan mendalam, rasa kagum yang mendalam, dan kasih sayang yang tulus muncul dengan kekuatan yang luar biasa. Kondisi ini seringkali diiringi oleh perasaan ekstasi, rasa syukur yang mendalam, dan kedamaian batin yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Goble (1970) menegaskan bahwa pengalaman ini membawa individu ke puncak kebahagiaan, melampaui sekadar

perasaan suka cita biasa dan menciptakan rasa keberadaan yang kaya makna serta kedalaman emosional²⁷⁵. Individu mengalami sensasi ekstasi yang transenden, seolah-olah mereka merasakan kehidupan dalam bentuknya yang paling murni dan autentik.

Selain intensitas emosi, **persepsi yang terpusat pada saat ini** juga merupakan karakteristik esensial dari pengalaman dataran tinggi. Dalam momen ini, individu sepenuhnya terbenam dalam "kekinian," melepaskan diri dari belenggu kekhawatiran akan masa lalu dan kecemasan terhadap masa depan. Seluruh fokus perhatian tercurah pada pengalaman yang sedang berlangsung, menghasilkan keadaan kesadaran yang jernih dan mendalam. Tart (1972) menjelaskan bahwa dalam kondisi ini, kesadaran menjadi sangat terpusat, secara tajam memperhatikan setiap nuansa pengalaman dengan kejernihan yang luar biasa, memungkinkan individu untuk menikmati setiap momen secara maksimal²⁷⁶. Keadaan "berada sepenuhnya di sini dan sekarang" ini memungkinkan apresiasi yang lebih kaya terhadap realitas.

Pengalaman dataran tinggi seringkali melibatkan **hilangnya kesadaran diri atau transendensi ego**. Dalam keadaan ini, batasan antara diri individu dan dunia eksternal menjadi kabur. Individu merasakan koneksi yang mendalam dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri—apakah itu alam semesta, umat manusia secara keseluruhan, atau dimensi spiritualitas. James (1902) mengamati bahwa dalam momen-momen tersebut, garis demarkasi antara identitas individual dan dunia luar menjadi cair, sehingga rasa individualitas yang terpisah larut dan digantikan oleh

perasaan kesatuan dengan seluruh eksistensi²⁷⁷. Transendensi ego ini memberikan ruang bagi rasa kebersamaan yang lebih mendalam dengan lingkungan sekitar dan melahirkan perasaan keterhubungan universal.

Persepsi realitas yang lebih utuh dan diterima juga menjadi aspek integral dalam pengalaman dataran tinggi. Individu yang mengalami pengalaman ini cenderung melihat dunia dan diri mereka sendiri dengan lensa yang lebih jernih dan objektif. Penilaian atau kritik diri meredup, memungkinkan pandangan yang tidak terdistorsi terhadap kehidupan. Sebaliknya, individu melihat dunia dengan penerimaan dan pemahaman yang lebih besar, mampu menghargai keindahan yang inheren dalam diri mereka sendiri dan orang lain. Maslow (1971) menekankan bahwa dalam pengalaman puncak ini, individu memperoleh wawasan yang lebih bermakna tentang realitas, yang pada gilirannya menjadikan dunia tampak lebih berharga dan sarat makna²⁷⁸. Penerimaan radikal terhadap realitas "apa adanya" menjadi ciri khas pengalaman ini.

Karakteristik tambahan yang tidak kalah penting dari pengalaman dataran tinggi adalah **spontanitas dan tanpa upaya**. Pengalaman ini seringkali muncul secara tak terduga dan tidak dapat dipaksakan melalui kehendak. Laski (1961) menjelaskan bahwa momen-momen transenden tersebut muncul secara spontan ketika kondisi internal dan eksternal individu selaras dan memungkinkan pengalaman tersebut terjadi²⁷⁹. Dalam keadaan ini, individu membiarkan diri mereka sepenuhnya larut dalam pengalaman tanpa usaha untuk mengendalikan atau merencanakan alur

peristiwa. Pengalaman tersebut hadir sebagai anugerah alami, muncul ketika individu berada dalam kondisi optimal mereka, tanpa hambatan psikologis atau kognitif.

Sebagai simpulan, pengalaman dataran tinggi merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan kaya dimensi, ditandai oleh intensitas emosi positif, fokus pada saat kini, transendensi ego, persepsi realitas yang lebih utuh, dan spontanitas. Memahami karakteristik-karakteristik ini memberikan wawasan berharga tentang potensi manusia untuk mencapai keadaan optimal dan mengalami momen-momen transenden yang dapat memperkaya dan memberikan makna yang lebih dalam pada kehidupan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor yang memicu dan memfasilitasi pengalaman dataran tinggi, serta implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis dan perkembangan pribadi.

Pengalaman Dataran Tinggi sebagai Keseimbangan dalam Hidup

Pengalaman dataran tinggi, meskipun seringkali bersifat sporadis dan sementara, memiliki signifikansi mendalam dalam arsitektur keseimbangan kehidupan individu. Dalam kerangka psikologi humanistik, khususnya melalui lensa teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, pengalaman ini melampaui sekadar momen euforia sesaat. Mereka berperan sebagai katalisator penting dalam pertumbuhan psikologis dan pencapaian kesejahteraan jangka panjang. Maslow mengkonseptualisasikan pengalaman dataran tinggi sebagai momen aktualisasi diri yang intens, yang mengantarkan individu pada pemahaman yang lebih dalam tentang

diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Pengalaman ini tidak hanya berfungsi sebagai puncak kebahagiaan emosional, tetapi juga sebagai instrumen transformatif yang esensial dalam membangun keseimbangan dan integritas kepribadian dalam perjalanan hidup.

Salah satu fungsi krusial pengalaman dataran tinggi adalah perannya sebagai pengalaman korektif terhadap dampak psikologis dari pengalaman hidup yang penuh tekanan atau bersifat negatif. Dalam dinamika kehidupan yang seringkali diwarnai oleh tantangan dan kesulitan, pengalaman dataran tinggi hadir menawarkan perspektif segar dan optimisme yang sangat dibutuhkan. Mereka memungkinkan individu untuk melihat melampaui beban dan permasalahan yang membelenggu dalam rutinitas sehari-hari. Carl Rogers, tokoh sentral dalam psikologi humanistik, menekankan bahwa momen-momen pengalaman dataran tinggi berfungsi sebagai pengingat yang kuat akan kapasitas inheren individu untuk merasakan kebahagiaan dan pemenuhan diri. Pengingat ini, pada gilirannya, dapat menstimulasi motivasi intrinsik untuk mengatasi rintangan dan secara aktif mengejar tujuan hidup yang lebih bermakna.²⁸⁰ Dalam konteks ini, pengalaman dataran tinggi bukan sekadar pelarian sesaat, melainkan titik balik psikologis yang membangkitkan kembali semangat dan harapan, merevitalisasi individu dalam menavigasi kompleksitas kehidupan.

Selain berperan sebagai korektif, pengalaman dataran tinggi juga berperan signifikan dalam **mendorong pertumbuhan pribadi** yang substantif. Momen-momen ini memfasilitasi individu untuk

memperoleh wawasan mendalam tentang berbagai aspek internal mereka, termasuk nilai-nilai personal yang dianut, kekuatan dan kelemahan diri, serta aspirasi dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Mihaly Csikszentmihalyi, melalui konsep *flow* yang revolusioner, mengemukakan bahwa pengalaman dataran tinggi dapat memfasilitasi proses aktualisasi diri dengan memperkuat rasa identitas individu, meningkatkan tingkat kepercayaan diri, dan secara komprehensif mendorong pengembangan potensi diri secara optimal.²⁸¹ Individu yang mengalami pengalaman puncak ini cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat untuk melanjutkan perjalanan pertumbuhan dan pengembangan diri yang berkelanjutan. Fokus mereka bergeser pada pencapaian tujuan yang lebih besar dan signifikan dalam spektrum kehidupan yang luas, baik dalam ranah profesional maupun personal. Pengalaman dataran tinggi menjadi pendorong internal yang menggerakkan individu untuk terus berkembang dan mengaktualisasikan potensi yang ada dalam diri mereka.

Dimensi lain yang tak kalah penting dari pengalaman dataran tinggi adalah kontribusinya dalam **meningkatkan makna dan tujuan hidup** bagi individu. Dalam momen-momen transenden ini, individu seringkali merasakan koneksi yang mendalam dengan sesuatu yang lebih besar dari batasan ego personal—baik itu komunitas sosial yang lebih luas, keindahan alam semesta, atau dimensi spiritualitas yang mendalam. Viktor Frankl, seorang psikiater dan *existential therapist*, menegaskan bahwa pengalaman transenden semacam ini memiliki potensi untuk mengurangi perasaan terasing dan terisolasi,

sekaligus memberikan rasa keterhubungan dan kehadiran makna yang lebih dalam dalam eksistensi individu.²⁸² Rasa keterhubungan yang diinduksi oleh pengalaman dataran tinggi ini seringkali menginspirasi individu untuk berkontribusi pada sesuatu yang melampaui kepentingan diri sendiri. Hal ini mendorong mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan dipenuhi dengan tujuan yang jelas. Dengan demikian, pengalaman dataran tinggi berperan krusial dalam membangun rasa tujuan yang kokoh dan memperkuat orientasi hidup yang lebih positif dan konstruktif.

Namun, penting untuk menegaskan bahwa pengalaman dataran tinggi harus dipahami dalam konteks **keseimbangan yang dinamis antara pengalaman biasa dan pengalaman luar biasa**. Meskipun pengalaman puncak ini memberikan wawasan yang mendalam dan kebahagiaan yang intens, realitasnya adalah bahwa mereka tidak selalu hadir atau dapat diakses dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, pengalaman-pengalaman ini muncul sebagai momen-momen istimewa yang memberikan warna dan inspirasi pada kanvas kehidupan yang sebagian besar terdiri dari pengalaman-pengalaman yang lebih rutin dan biasa. Kirk J. Schneider, dalam *Handbook of Humanistic Psychology*, menekankan bahwa keseimbangan yang sehat dalam hidup melibatkan kemampuan untuk secara sadar menikmati dan menghargai baik pengalaman sehari-hari yang sederhana dan seringkali terlupakan, maupun momen-momen puncak yang luar biasa dan transformatif.²⁸³ Keseimbangan yang harmonis antara kedua jenis pengalaman ini esensial untuk menciptakan kehidupan yang kaya,

bermakna, dan berkelanjutan. Pengalaman biasa memberikan fondasi stabilitas dan ketenangan yang diperlukan, sementara pengalaman dataran tinggi memperkaya dan memberikan arti yang lebih dalam pada keseluruhan eksistensi individu. Tanpa keseimbangan ini, kehidupan dapat menjadi tidak lengkap atau tidak memuaskan.

The Plateau Experience Pengalaman Di Daerah Tinggi

Pada tanggal 8 Juni 1970, dunia psikologi kehilangan salah satu tokohnya yang paling berpengaruh, Abraham Harold Maslow. Kematian akibat serangan jantung mendadak di usia 62 tahun menandai akhir dari karier ilmiah yang produktif dan kaya akan gagasan revolusioner. Ironisnya, kepergian Maslow terjadi tidak lama setelah ia mengalami titik balik eksistensial yang mendalam. Sembilan belas bulan sebelum wafat, Maslow selamat dari serangan jantung yang hampir merenggut nyawanya, sebuah peristiwa yang memicu perenungan mendalam tentang kehidupan, keberadaan, dan dimensi spiritualitas manusia.²⁸⁴

Periode pasca serangan jantung tersebut menjadi masa transformasi bagi Maslow. Ia mengalami pergeseran nilai-nilai eksistensial yang signifikan, suatu kondisi yang kemudian ia elaborasi sebagai *plateau experience* atau pengalaman dataran tinggi. Konsep ini merujuk pada bentuk pengalaman transendensi yang lebih stabil dan berkelanjutan, berbeda dengan *peak experience* (pengalaman puncak) yang lebih intens namun bersifat sementara.²⁸⁵ *Plateau experience* digambarkan sebagai sebuah penurunan intensitas ekstasi sesaat menuju pemahaman yang lebih

tenang namun mendalam tentang makna hidup. Dalam fase reflektif ini, Maslow merevisi dan memperluas pemikirannya mengenai aktualisasi diri (*self-actualization*) dan transendensi diri (*self-transcendence*). Kedua konsep ini, dalam pandangan Maslow yang lebih matang, menjadi tahapan perkembangan manusia yang saling bertingkat dan berkelanjutan dalam hirarki kebutuhan yang ia gagas sebelumnya.

Sebelum memasuki fase kontemplatif pasca serangan jantung, Maslow telah mengisyaratkan bahwa puncak identitas manusia sejati terletak pada kemampuan untuk melampaui batas-batas diri sendiri. Ia menulis, "*Pencapaian terbesar dari identitas, otonomi, atau jati diri adalah melampaui dan melampaui jati diri itu sendiri.*"²⁸⁶ Pemahaman akan paradoks eksistensial ini menjadi fokus utama perenungan Maslow di bulan-bulan terakhir kehidupannya. Pemikiran ini kemudian menjadi fondasi bagi berkembangnya psikologi transpersonal, sebuah aliran yang menekankan aspek spiritual dan transenden dalam pengalaman manusia.²⁸⁷

Meskipun pencarian intelektual dan spiritual Maslow belum mencapai titik final saat kematiannya, keterbukaannya terhadap ketidaksempurnaan dan proses pencarian itu sendiri justru mencerminkan semangat seorang pionir. Ia tidak mengklaim telah menemukan jawaban akhir, melainkan memosisikan dirinya sebagai pembuka jalan bagi eksplorasi ilmiah terhadap wilayah terdalam psikologi manusia.²⁸⁸ Bahkan setelah hampir lima dekade berlalu, banyak gagasan Maslow, khususnya mengenai *plateau*

experience, belum sepenuhnya terintegrasi dalam arus utama ilmu psikologi, termasuk dalam cabang-cabang yang ia bantu rintis seperti psikologi humanistik dan psikologi transpersonal.²⁸⁹

Ironi ini semakin mencolok ketika melihat bagaimana hierarki kebutuhan Maslow terus diajarkan secara disederhanakan dan terkadang keliru dalam berbagai buku teks psikologi.²⁹⁰ Karyanya mengenai *plateau experience* masih kurang diapresiasi secara ilmiah²⁹¹ dan seringkali dianggap sebagai wilayah yang ambigu.²⁹² Padahal, konsep ini menyimpan potensi besar dalam memahami dan menggali “jangkauan terjauh dari sifat manusia” (*the farther reaches of human nature*), sebuah istilah yang sering digunakan Maslow untuk menggambarkan potensi tertinggi manusia.²⁹³

Minimnya perhatian terhadap *plateau experience* terkonfirmasi melalui penelusuran literatur akademis. Dalam basis data ProQuest, hanya ditemukan tiga disertasi dan dua artikel jurnal yang secara spesifik membahas topik ini. Temuan ini mengindikasikan betapa terbatasnya penelitian ilmiah yang mendalam mengenai *plateau experience*. Upaya untuk memahami pengalaman ini sering digambarkan sebagai perjalanan metaforis yang kompleks dan personal, seperti “memasuki lubang kunci ke Negeri Ajaib” atau “menaiki jalan setapak menuju dataran tinggi spiritual.”²⁹⁴ Gambaran ini mengisyaratkan bahwa eksplorasi *plateau experience* memerlukan pendekatan yang lebih mendalam dan mungkin bersifat kualitatif, melampaui metode penelitian kuantitatif yang dominan dalam psikologi konvensional.

Maslow sendiri telah menyebarkan pemikirannya mengenai *plateau experience* melalui berbagai forum, baik dalam proyek penelitian internasional,²⁹⁵ publikasi akademis,^{296, 14297, 15 298} maupun catatan pribadi yang diterbitkan setelah kematiannya.²⁹⁹ Kajian yang lebih komprehensif mengenai pengalaman ini baru muncul sekitar tiga dekade kemudian melalui karya Cleary³⁰⁰, yang hingga kini menjadi salah satu rujukan utama selain tulisan-tulisan asli Maslow.

Sebagai seorang visioner, Maslow meramalkan bahwa di masa depan akan muncul studi empiris yang mampu mengukur gelombang otak dan respons biofeedback yang terkait dengan *plateau experience*. Ia bahkan mengusulkan perlunya “kelas dalam keajaiban” yang bertujuan untuk mengembangkan kapasitas spiritual manusia melalui pengalaman transenden semacam ini. Lebih jauh, Maslow menegaskan bahwa individu yang mampu mencapai *plateau experience* memiliki potensi untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat secara psikologis dan spiritual. Hal ini disebabkan kemampuan mereka untuk melampaui frustrasi dan konflik eksistensial sehari-hari, serta lebih bebas dari dorongan-dorongan neurotik.³⁰¹

Kesenjangan antara potensi kontribusi *plateau experience* dalam pengembangan ilmu psikologi dan minimnya perhatian yang diberikan padanya saat ini menunjukkan adanya ruang besar untuk penelitian dan eksplorasi lebih lanjut. Jika dipahami dan diteliti secara mendalam, *plateau experience* yang digagas Maslow dapat menjadi pintu masuk yang berharga menuju pemahaman yang lebih

kaya dan komprehensif mengenai kesadaran transpersonal dan perkembangan spiritual manusia modern. Konsep ini menjanjikan perspektif baru dalam memahami potensi manusia secara utuh, melampaui batas-batas patologi dan menuju realisasi diri yang transenden.

Pernyataan Maslow Tentang Pengalaman Plateau

Definisi mengenai *plateau experience* atau pengalaman dataran tinggi dalam pemikiran Abraham Maslow hingga kini masih terkesan kabur dan belum sepenuhnya terformulasi secara ringkas dan sistematis. Maslow sendiri tidak pernah memberikan karakterisasi eksplisit atas konsep ini, dan bahkan hingga akhir hayatnya, ia masih terus berusaha memahami kedalaman serta nuansa dari pengalaman tersebut. Dalam pandangannya, *plateau experience* lebih merupakan istilah generik yang digunakan untuk merujuk pada “konstelasi pengalaman luar biasa yang memiliki beberapa kemiripan dengan *peak experience*, namun juga memiliki kualitas yang sangat khas dan unik”³⁰².

Kendati demikian, makna mendalam dari konstelasi ini dapat mulai dipahami secara bertahap melalui penelusuran berbagai informasi dan catatan yang tersedia. Maslow pertama kali menyampaikan secara terbuka gagasannya mengenai *plateau experience* pada 17 Maret 1970, dalam sebuah diskusi di Universitas California. Dalam kesempatan tersebut, ia membahas bentuk pengaktualisasian diri yang melampaui batas-batas konvensional— yakni individu yang “sehat secara psikologis, sepenuhnya manusiawi, sangat berkembang, dan benar-benar dewasa”³⁰³.

Maslow menyebut individu yang mencapai tingkat pengaktualisasian diri seperti ini sebagai golongan *Teori-Z* (Maslow, 1971), yakni mereka yang mengalami baik *peak experience* maupun *plateau experience* secara mendalam dan konsisten. Ia kemudian membandingkan mereka dengan individu dari golongan *Teori-Y*, yaitu mereka yang meskipun telah mengaktualisasikan diri, namun belum sepenuhnya melampaui batas eksistensial untuk mencapai pengalaman transendensi yang lebih stabil dan berkelanjutan.

Maslow menjelaskan bahwa orang-orang *Teori-Z* tidak hanya merealisasikan potensi terdalam mereka sebagai individu, tetapi juga mampu melampaui kepentingan diri sendiri, menjangkau nilai-nilai universal, serta menjalani kehidupan dengan kesadaran yang lebih luas dan mendalam. Sebaliknya, individu *Teori-Y* berada pada tahap yang tinggi dalam aktualisasi diri, namun belum mencapai dimensi transendensi yang lebih matang. Dengan demikian, pembeda utama antara keduanya terletak pada orientasi dan kapasitas spiritual serta kontinuitas dalam pengalaman kesadaran luhur.

One of the things that comes with age is that the cognitive elements become greater and greater as the emotional poignancy sort of slackens off and dies out ... called the "plateau experience" ... the illuminative aspects—the knowledge aspects, the sacralizing of the world—now become very easy and can be turned on and turned off just as I please ... The only trouble is that your goddam body can't keep up with you.

(Salah satu hal yang muncul seiring bertambahnya usia adalah bahwa unsur-unsur kognitif menjadi semakin besar saat kepedihan emosional mulai mengendur dan menghilang ... disebut sebagai “pengalaman dataran tinggi” ... aspek iluminatif—aspek pengetahuan, sakralisasi dunia—sekarang menjadi sangat mudah dan dapat dihidupkan dan dimatikan sesuka saya ... Satu-satunya masalah adalah tubuh Anda tidak dapat mengimbangi Anda.)

Memang, tubuh Maslow berjuang keras untuk mengimbangnya, dan hanya ada sedikit waktu tersisa antara deskripsi publik pertama tentang pengalaman dataran tinggi ini dan serangan jantung fatal yang akan segera terjadi kurang dari tiga bulan. Pada tanggal 17 April 1970, di Konferensi Interdisipliner Kedua tentang Kontrol Sukarela atas Keadaan Internal, Maslow menguraikan deskripsinya tentang pengalaman dataran tinggi. Di antara rekan-rekannya dari bidang psikologi transpersonal yang saat itu sedang berkembang (Krippner, 1972) “*kelompok terjauh di negara ini*” (Maslow, 4/19/1970) ia berbagi hal berikut:

Something else happened[,] which has come into my consciousness[,] which is a very precious thing. A sort of precipitation occurred of what might be called the sedimentation or fallout from illuminations, insights, and other life experiences that were very important—tragic experiences included. The result has been a kind of unitive consciousness ... the simultaneous perception of the sacred and the ordinary, or the miraculous and the ordinary, or the

miraculous and the rather constant or easy-without-effort sort of thing. I now perceive under the aspect of eternity and become mythic, poetic, and symbolic about ordinary things ... one lives in a world of miracles all the time. There is a paradox because it is miraculous and yet it doesn't produce an autonomic burst. This type of consciousness has certain elements in common with peak experiences—awe, mystery, surprise, and esthetic shock ... but are constant rather than climactic ... The words I would use to describe this kind of experience would be a "high plateau."

(Sesuatu yang lain terjadi[,]) yang telah masuk ke dalam kesadaran saya[,]) yang merupakan hal yang sangat berharga. Semacam presipitasi terjadi dari apa yang mungkin disebut sedimentasi atau dampak dari pencerahan, wawasan, dan pengalaman hidup lainnya yang sangat penting—termasuk pengalaman tragis. Hasilnya adalah semacam kesadaran yang menyatukan ... persepsi simultan dari yang sakral dan yang biasa, atau yang ajaib dan yang biasa, atau yang ajaib dan hal yang agak konstan atau mudah-tanpa-usaha. Saya sekarang memahami aspek keabadian dan menjadi mistis, puitis, dan simbolis tentang hal-hal biasa ... seseorang hidup di dunia keajaiban sepanjang waktu. Ada paradoks karena itu ajaib namun tidak menghasilkan ledakan otonom. Jenis kesadaran ini memiliki elemen-elemen tertentu yang sama dengan pengalaman puncak—rasa kagum, misteri, kejutan, dan goncangan estetika ... tetapi bersifat konstan daripada

klimaks ... Kata-kata yang akan saya gunakan untuk menggambarkan pengalaman semacam ini adalah “dataran tinggi.”)³⁰⁴

Maslow kemudian melanjutkan dengan menyoroti sejumlah kontras antara *plateau experience* dan *peak experience*. Salah satu perbedaan mendasar adalah bahwa pengalaman dataran tinggi bersifat sukarela, dapat dicapai melalui kesadaran dan latihan, sementara pengalaman puncak cenderung bersifat spontan dan tak terduga. *Plateau experience* juga ditandai oleh ketenangan yang bertahan lama, berbeda dengan intensitas sesaat dan klimaks emosional yang menyerupai orgasme dalam *peak experience*. Selain itu, pengalaman dataran tinggi bersifat kognitif dan kontemplatif, sedangkan *peak experience* lebih emosional dan penuh ekstasi. Dalam nada yang sama, pengalaman dataran tinggi terasa lebih “biasa”, namun justru dalam kebiasaannya itu terkandung kedalaman spiritual yang tak kalah penting dibandingkan dengan pengalaman mistis yang akut dan langka³⁰⁵.

Maslow memahami pergeseran dari pengalaman puncak ke dataran tinggi sebagai bagian alami dari proses penuaan. Ia menggambarkan transisi ini sebagai “cara alam melindungi tubuh” dari ketegangan fisiologis dan psikologis yang sering kali menyertai intensitas *peak experience*³⁰⁶. Dalam pemaparannya pada konferensi tersebut, ia juga menguraikan beberapa ciri khas dari *plateau experience*, yang bersumber dari pengamatan dan refleksi pribadinya. Ciri-ciri itu antara lain: transendensi ruang dan waktu yang terasa “normal”; konfrontasi langsung dan sekaligus apresiasi

terhadap kematian pribadi; penyatuan berbagai dualitas ke dalam satu kesatuan makna; pemahaman mendalam terhadap paradoks keberadaan antara kekekalan dan kefanaan yang hadir bersamaan; serta pergeseran sistem nilai, khususnya dalam membedakan mana hal-hal yang esensial dan mana yang tidak³⁰⁷. Menurutnya, fenomena-fenomena ini bukanlah sesuatu yang esoterik atau misterius, melainkan telah dijelaskan dalam banyak literatur klasik dunia, baik dalam filsafat, agama, maupun puisi.

Penelaahan psikobiografis yang intensif terhadap kehidupan Maslow, khususnya pada masa-masa setelah serangan jantung pertama hingga menjelang kematiannya, menunjukkan bahwa konsep *plateau experience* berakar pada pergulatan eksistensial dan filosofis yang dalam. Heitzman (2003) menyatakan bahwa pengalaman ini merupakan bentuk pertarungan batin Maslow dengan ketakutannya terhadap kematian, suatu proses yang ia sadari menuntut transendensi ego sebagai prasyarat utamanya.

Heitzman mengaitkan keadaan psikologis Maslow dengan penelitian pionir dalam studi *near-death experience* (NDE) oleh Kenneth Ring, yang menunjukkan bahwa kondisi kesadaran Maslow sebenarnya tidak unik. Ring menemukan bahwa para penyintas NDE sering mengalami perubahan yang mendalam dan tahan lama, termasuk peningkatan apresiasi terhadap kehidupan, penerimaan diri yang lebih besar, perhatian yang lebih kuat terhadap orang lain, penolakan terhadap persaingan, meningkatnya spiritualitas, serta menurunnya ketakutan akan kematian³⁰⁸. Semua kualitas ini

tercermin dalam nilai-nilai Maslow setelah serangan jantung pertamanya dan terus berkembang hingga akhir hayatnya³⁰⁹.

Dua kesimpulan utama dari Ring yang selaras dengan pengalaman Maslow adalah: (a) nilai sejati dari NDE tidak terletak pada pengalaman itu sendiri, tetapi pada bagaimana kebijaksanaan yang diperoleh diterjemahkan ke dalam kehidupan sehari-hari—sejalan dengan persepsi Maslow tentang kesakralan dalam hal-hal biasa; dan (b) perubahan eksistensial semacam ini tidak datang sebagai hadiah instan, melainkan membutuhkan usaha dan kerja keras untuk dicapai³¹⁰. Gagasan ini konsisten dengan keyakinan Maslow bahwa *plateau experience* bukanlah pemberian tiba-tiba, melainkan sesuatu yang dapat “dicapai, dipelajari, dan diperoleh dengan kerja keras”³¹¹.

Dalam dataran tinggi kesadaran inilah, Maslow menemukan penyatuan antara kehidupan dan kematian sebuah kesadaran yang membawa serta kerentanan, kerapuhan, keberhargaan, keajaiban, dan rasa ketidakkekalan yang mendalam. Pernyataan-pernyataannya tentang *plateau experience* terasa lebih pribadi, reflektif, dan menyentuh, menghadirkan sisi manusiawi dari sang teoretikus yang sebelumnya jarang tampak dalam karya-karya formalnya. Menurut Heitzman, deskripsi Maslow mengenai *plateau experience* tidak dapat dilepaskan dari proses intrapsikis yang dialaminya pada masa itu. Proses tersebut menjadi katalis bagi lahirnya teori-teori baru dan memberi arah tematik pada pemikirannya yang berkembang di akhir hayat³¹².

Melalui pendekatan psikobiografinya, Heitzman mengidentifikasi empat tema besar yang mendominasi pemikiran Maslow menjelang kematiannya: (a) mengapa bayi memberikan kebahagiaan mendalam; (b) *agridance*, yaitu kualitas superior dan dominan yang ia amati pada primata; (c) kejahatan sebagai fenomena eksistensial; dan (d) kesadaran akan kematian. Keempat tema ini menurut Heitzman saling berhubungan dan mencerminkan konflik internal yang selama ini mengiringi kehidupan Maslow. Pada akhirnya, ia menyerahkan diri pada “*pengalaman yang lebih inklusif tentang dirinya dan dunia tempat ia tinggal... [sebuah] wahyu yang bertepatan dengan pencatatan pengalaman plateau pribadinya*”.

Penjabaran lebih lanjut tentang *plateau experience* ini dapat ditemukan dalam karya terakhir Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (1971), yang sebenarnya hendak ia revisi dan perluas. Namun, niat tersebut tidak pernah terlaksana, karena ajal menjemputnya sebelum proses itu sempat dilakukan. Di titik inilah, gagasan Maslow tentang pengalaman dataran tinggi bukan hanya menjadi warisan psikologis, tetapi juga testamen eksistensial terakhirnya sebuah undangan kepada kita untuk menjelajahi kedalaman manusia dari dimensi yang paling halus dan hakiki.

Transcendence can mean to live in the realm of...plateau living...After the insight or the great conversion, or the great mystic experience, or the great illumination, or the great full awakening, one can calm down as the novelty disappears, and as one gets used to good things or even great things, live casually in heaven and be on easy terms with the eternal and

infinite ... In plateau cognition, one becomes perfect, or can see oneself as perfect, e.g., in that moment I can love all and accept all, forgive all, be reconciled even to the evil that hurts me. I can understand and enjoy the way things are. And I can then even feel some subjective equivalent of what has been attributed to the gods only, i.e., omniscience, omnipotence, ubiquity ... Perhaps the best word in order to stress that this is part of human nature, even though at its best, is the word metahumanness.

Transendensi dapat berarti hidup di alam... kehidupan di dataran tinggi... Setelah wawasan atau pertobatan besar, atau pengalaman mistik besar, atau pencerahan besar, atau pencerahan penuh yang besar, seseorang dapat tenang saat hal-hal baru menghilang, dan saat seseorang terbiasa dengan hal-hal baik atau bahkan hal-hal besar, hidup santai di surga dan berhubungan baik dengan yang kekal dan tak terbatas... Dalam kognisi dataran tinggi, seseorang menjadi sempurna, atau dapat melihat dirinya sendiri sebagai sempurna, misalnya, pada saat itu saya dapat mencintai semua dan menerima semua, memaafkan semua, berdamai bahkan dengan kejahatan yang menyakiti saya. Saya dapat memahami dan menikmati keadaan apa adanya. Dan saya bahkan dapat merasakan beberapa padanan subjektif dari apa yang telah dikaitkan dengan para dewa saja, yaitu, kemahatahuan, kemahakuasaan, kemahakuasaan... Mungkin kata terbaik untuk menekankan bahwa ini adalah bagian dari

sifat manusia, meskipun yang terbaik, adalah kata metahumanitas.³¹³

Abraham Maslow sendiri sempat dilanda kebingungan eksistensial menyangkut kapasitasnya dalam menikmati *plateau experience*—suatu kebingungan yang ia catat dalam jurnal pribadinya tertanggal 28 Maret 1970. Kebingungan tersebut muncul karena pengalaman tersebut tampak bertentangan dengan teori *Hierarchy of Needs* yang ia rumuskan pada dekade sebelumnya (1943, 1954). Dalam hierarki tersebut, kebutuhan fisiologis dan keamanan diposisikan sebagai kebutuhan manusia yang paling dasar dan mendasar bagi kelangsungan hidup. Akan tetapi, justru dalam situasi ancaman terhadap keberlangsungan hidupnya—melalui pengalaman mendekati kematian (NDE)—Maslow justru mengalami peningkatan kesadaran dan kebangkitan spiritual yang ia identifikasi sebagai transendensi diri³¹⁴.

Maslow kemudian secara terbuka mempertanyakan asumsi dasarnya bahwa keadaan transendensi diri hanya akan muncul setelah terpenuhinya semua kebutuhan dasar yang lebih rendah. Kritik terhadap asumsi tersebut tidak hanya datang dari dirinya sendiri, tetapi juga dari pemikir lain seperti Daniels³¹⁵ dan Rowan³¹⁶, yang menunjukkan bahwa aktualisasi dan bahkan transendensi diri bisa muncul dalam kondisi kekurangan atau penderitaan yang mendalam.

Pada akhirnya, Maslow mengakui bahwa “keinginan untuk melampaui kodrat seseorang merupakan aspek kodrat manusia yang sama pentingnya dengan kebutuhan yang lebih rendah, dan

penolakan terhadap kebutuhan utama ini mungkin sama berbahayanya dengan penolakan terhadap kebutuhan yang lebih rendah”. Pernyataan ini menandai pergeseran paradigma dalam pemikirannya, dari pemenuhan bertahap kebutuhan menuju pemahaman yang lebih dinamis tentang potensi transendensi manusia.

Implikasi dari pengabaian terhadap kebutuhan tertinggi ini, yang Maslow sebut sebagai *metaneeds*, dapat memunculkan kondisi patologis yang ia istilahkan sebagai *metapathology*—yakni, penyakit spiritual yang dimanifestasikan dalam bentuk sinisme, apatis, kebosanan eksistensial, kehilangan semangat, keputusasaan, perasaan tidak berdaya, bahkan nihilisme³¹⁷. Secara paradoks, Maslow juga mengakui bahwa individu yang mengejar transendensi diri cenderung menghadapi lebih banyak gejala patologis dibandingkan mereka yang hanya mencapai aktualisasi diri. Ia menulis, “jika seseorang mencoba untuk melampaui aktualisasi-diri yang sehat, maka masalah (dari jenis tertinggi) dimulai” masalah yang ia pandang bukan sebagai kegagalan, melainkan sebagai tantangan ontologis yang patut dihargai.

Untuk merekonsiliasi kontradiksi ini, Maslow memperkenalkan konsep *psychic economy of abundance* (ekonomi psikis kelimpahan) dalam jurnalnya tertanggal 28 Maret 1970. Konsep ini ia gunakan untuk menjelaskan bagaimana keadaan kesadaran yang tinggi dan mendalam dapat tetap terjadi, bahkan di tengah ancaman terhadap kelangsungan hidup. Sebaliknya, ia juga membedakan dengan *psychic economy of deficiency* (ekonomi psikis kelangkaan), yakni

kondisi di mana seseorang berfungsi berdasarkan kebutuhan yang dirasakan sebagai kurang atau terancam suatu kondisi yang mencerminkan hampir seluruh lapisan dalam hierarki kebutuhannya, kecuali pada puncak tertinggi yaitu transendensi diri.

Jurnal pribadi Maslow menjadi sumber yang sangat penting dalam memahami evolusi pemikirannya tentang *plateau experience*. Banyak dari ide-ide awalnya dirumuskan terlebih dahulu dalam jurnal tersebut sebelum akhirnya dipresentasikan secara formal. Salah satu korespondensi penting yang tercatat di dalamnya adalah hubungannya dengan U. A. Asrani, seorang kolega dari India Timur. Dari Asrani inilah Maslow mengadopsi istilah *plateau experience* hampir tiga tahun sebelum ia memperkenalkannya dalam forum publik.³¹⁸

Pengaruh Asrani juga menandai titik balik dalam keterbukaan Maslow terhadap warisan psikologi klasik Asia, yang ia nilai penting untuk diintegrasikan dalam pengembangan psikologi humanistik dan transpersonal. Maslow dan para pemikir transpersonal lainnya mengakui bahwa ajaran-ajaran spiritual dan psikologis dari Timur, seperti meditasi, ketidakterikatan, dan kesadaran holistik, “tampaknya mewakili bagian penting dari sifat manusia yang perlu diperhitungkan dalam teori psikologi apa pun yang mencoba menggambarkan model bagi keseluruhan pribadi”.

Relevansi Teori Maslow dalam Pengembangan Diri Individu

Pengembangan diri merupakan sebuah perjalanan hidup yang berkelanjutan, esensinya adalah proses aktif individu dalam mengoptimalkan potensi diri dan meningkatkan kualitas hidup

secara keseluruhan. Proses ini mencakup berbagai dimensi kehidupan, mulai dari introspeksi diri yang mendalam, peningkatan kompetensi melalui pembelajaran dan pengalaman, hingga perumusan dan pencapaian tujuan hidup yang bermakna dan memberikan kepuasan batin. Dalam memahami dinamika pengembangan diri, psikologi menawarkan beragam teori yang menjadi kerangka konseptual penting, terutama dalam menganalisis motivasi dan kebutuhan manusia yang mendorong individu untuk terus bertumbuh dan berkembang. Salah satu teori psikologi yang sangat relevan dalam konteks ini adalah *Teori Hierarki Kebutuhan* yang dikembangkan oleh Abraham Maslow. Teori ini, yang pertama kali dipublikasikan pada tahun 1943, menyatakan bahwa kebutuhan manusia tersusun secara hierarkis dalam lima tingkatan yang berbeda. Pemenuhan kebutuhan pada tingkatan yang lebih rendah menjadi prasyarat untuk dapat merasakan dan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan pada tingkatan yang lebih tinggi³¹⁹.

Teori Hierarki Kebutuhan Maslow: Landasan Pemahaman Motivasi Manusia

Teori Hierarki Kebutuhan Maslow, yang seringkali divisualisasikan dalam bentuk piramida, menggambarkan lima tingkatan kebutuhan dasar manusia yang tersusun secara bertingkat, dimulai dari kebutuhan paling fundamental hingga kebutuhan yang paling kompleks dan abstrak. Kelima tingkatan kebutuhan tersebut adalah sebagai berikut:

1. **Kebutuhan Fisiologis (*Physiological Needs*):** Tingkatan kebutuhan paling dasar dan esensial bagi kelangsungan hidup manusia secara biologis. Kebutuhan ini meliputi kebutuhan primer seperti makan, minum, tidur yang cukup, udara bersih untuk bernapas, pakaian untuk melindungi tubuh, dan tempat tinggal yang layak. Kebutuhan fisiologis harus terpenuhi terlebih dahulu sebelum individu dapat mengalihkan perhatian dan energi pada pemenuhan kebutuhan di tingkatan yang lebih tinggi. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami kelaparan ekstrem akan terfokus sepenuhnya pada upaya mencari makanan, mengesampingkan kebutuhan lain seperti keamanan atau hubungan sosial.
2. **Kebutuhan Keamanan (*Safety Needs*):** Setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi secara relatif, individu akan termotivasi untuk mencari rasa aman dan perlindungan dari berbagai ancaman. Kebutuhan keamanan mencakup dimensi keamanan fisik, seperti terhindar dari kekerasan, kecelakaan, atau penyakit; keamanan finansial, seperti stabilitas pekerjaan dan pendapatan; stabilitas emosional dan psikologis; keteraturan dan prediktabilitas dalam lingkungan; serta kebebasan dari rasa takut dan kecemasan yang berlebihan. Kebutuhan keamanan ini sangat krusial karena memberikan rasa nyaman dan stabilitas yang memungkinkan individu untuk berfungsi optimal dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya, kebutuhan akan tempat tinggal yang aman

dan stabil menjadi prioritas setelah kebutuhan makan terpenuhi.

3. *Kebutuhan Sosial (Love and Belonging Needs)*: Ketika kebutuhan fisiologis dan keamanan telah terpenuhi, kebutuhan sosial menjadi semakin signifikan. Kebutuhan ini mencakup kebutuhan untuk dicintai dan mencintai, memiliki hubungan interpersonal yang bermakna dan hangat, menjadi bagian dari kelompok sosial yang inklusif dan suportif, serta diterima dan dihargai oleh orang lain dalam komunitasnya. Kebutuhan sosial ini mencerminkan esensi manusia sebagai makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dan afiliasi dengan sesama. Contohnya, keinginan untuk memiliki keluarga, teman, atau pasangan romantis merupakan manifestasi dari kebutuhan sosial ini.
4. *Kebutuhan Penghargaan (Esteem Needs)*: Setelah kebutuhan sosial terpenuhi, individu akan berupaya untuk memenuhi kebutuhan penghargaan diri. Kebutuhan ini merujuk pada keinginan untuk dihormati dan dihargai oleh diri sendiri maupun orang lain. Maslow membagi kebutuhan penghargaan ini menjadi dua kategori utama, yaitu penghargaan dari orang lain (*lower esteem*) yang meliputi pengakuan status, reputasi, apresiasi, dan perhatian; serta penghargaan diri sendiri (*higher esteem*) yang meliputi rasa percaya diri, kompetensi, penguasaan keterampilan, kemandirian, prestasi, dan keyakinan pada kemampuan diri. Kebutuhan penghargaan penting untuk membangun rasa

harga diri dan keyakinan yang positif. Contohnya, pencapaian prestasi akademik atau karir dapat memenuhi kebutuhan penghargaan ini.

5. **Kebutuhan Aktualisasi Diri (*Self-Actualization Needs*):** Tingkatan kebutuhan tertinggi dalam hierarki Maslow adalah aktualisasi diri. Kebutuhan ini merupakan dorongan intrinsik individu untuk mencapai potensi diri sepenuhnya, mengekspresikan kreativitas, menjadi otentik dan spontan, serta menerima diri apa adanya dengan segala kelebihan dan kekurangan. Individu yang mencapai tingkatan aktualisasi diri cenderung memiliki pemahaman diri yang mendalam, moralitas yang tinggi, kemampuan memecahkan masalah secara efektif, dan merasakan makna hidup yang lebih dalam. Aktualisasi diri bukanlah tujuan akhir yang statis, melainkan sebuah proses berkelanjutan sepanjang hidup untuk terus berkembang, belajar, dan memaksimalkan potensi diri yang unik. Sebagai contoh, seorang seniman yang terus menerus berkarya dan mengembangkan bakatnya untuk mengekspresikan diri dan memberikan kontribusi melalui seni dapat dikatakan sedang dalam proses aktualisasi diri.

Relevansi Teori Maslow dalam Pengembangan Diri Individu

Teori Maslow memiliki relevansi yang sangat signifikan dalam konteks pengembangan diri individu karena teori ini menyediakan kerangka kerja yang sistematis dan komprehensif untuk memahami tahapan-tahapan yang perlu dilalui individu dalam mencapai potensi diri yang optimal. Pemahaman terhadap hierarki kebutuhan

ini membantu individu untuk lebih efektif dalam merancang dan melaksanakan strategi pengembangan diri yang terarah. Berikut adalah beberapa poin penting yang menyoroti relevansi teori Maslow dalam pengembangan diri individu:

1. Identifikasi Prioritas Kebutuhan dalam Pengembangan Diri: Teori Maslow membantu individu untuk mengidentifikasi jenis kebutuhan mana yang paling mendesak dan dominan untuk dipenuhi pada tahap tertentu dalam perjalanan hidupnya. Dengan memahami hierarki kebutuhan, individu dapat memprioritaskan upaya pengembangan diri pada area kebutuhan yang paling relevan dan fundamental pada saat itu. Sebagai contoh, seorang individu yang masih berjuang untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan keamanan, seperti mencari pekerjaan yang stabil untuk memenuhi kebutuhan dasar dan tempat tinggal yang aman, kemungkinan besar akan kesulitan untuk fokus pada pengembangan diri di area lain yang lebih tinggi dalam hierarki, seperti peningkatan keterampilan sosial atau pencapaian tujuan karir yang lebih ambisius³²⁰. Pemenuhan kebutuhan yang lebih mendasar menjadi fondasi yang kokoh sebelum individu dapat secara efektif bergerak menuju pengembangan diri pada tingkatan yang lebih tinggi.
2. Pemahaman Tahapan Pengembangan Diri yang Bertahap: Teori Maslow mengilustrasikan bahwa pengembangan diri bukanlah sebuah proses yang instan atau acak, melainkan sebuah perjalanan bertahap yang mengikuti pola hierarkis. Setiap tingkatan dalam hierarki kebutuhan merepresentasikan tahapan

perkembangan diri yang berbeda. Individu perlu memenuhi dan mengintegrasikan kebutuhan pada tingkatan yang lebih rendah sebelum dapat secara efektif mengejar kebutuhan pada tingkatan yang lebih tinggi. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki masalah serius dalam hubungan sosial, merasa terisolasi, dan tidak diterima oleh lingkungannya akan mengalami kesulitan untuk fokus pada pengembangan kebutuhan penghargaan diri atau aktualisasi diri. Pemenuhan kebutuhan sosial untuk membangun hubungan yang sehat dan suportif menjadi fondasi penting sebelum individu tersebut dapat membangun rasa percaya diri yang kuat dan mengejar potensi diri yang lebih tinggi secara optimal. Dengan memahami tahapan ini, individu dapat lebih sabar dan realistis dalam proses pengembangan diri, serta menghindari ekspektasi yang tidak realistis.

3. Memahami Peran Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik dalam Pengembangan Diri: Teori Maslow juga memberikan wawasan berharga dalam memahami dinamika motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam pengembangan diri. Kebutuhan pada tingkatan yang lebih rendah (fisiologis, keamanan, sosial, dan penghargaan) seringkali didorong oleh motivasi ekstrinsik, yaitu keinginan untuk mendapatkan penghargaan dari luar diri, pengakuan sosial, validasi dari orang lain, atau menghindari konsekuensi negatif dari lingkungan eksternal. Sebaliknya, kebutuhan aktualisasi diri lebih didorong oleh motivasi intrinsik, yaitu keinginan yang tumbuh dari dalam diri untuk tumbuh,

berkembang, mengeksplorasi potensi, dan mencapai kepuasan diri yang mendalam³²¹. Dalam konteks pengembangan diri, penting untuk menyeimbangkan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik dapat menjadi pendorong awal yang kuat untuk memulai proses pengembangan diri, terutama dalam hal pencapaian tujuan-tujuan eksternal seperti karir atau pendidikan. Namun, motivasi intrinsik yang kuat akan menjadi kunci utama untuk menjaga keberlanjutan, kebermaknaan, dan kepuasan dalam proses pengembangan diri dalam jangka panjang.

4. Pendekatan Pengembangan Diri yang Holistik dan Seimbang: Teori Maslow menekankan pentingnya pengembangan diri yang holistik, yang mencakup pemenuhan semua tingkatan kebutuhan secara seimbang dan terintegrasi. Fokus yang berlebihan hanya pada satu aspek kebutuhan, misalnya terlalu menekankan pada kebutuhan materi atau kebutuhan sosial tanpa memperhatikan kebutuhan lain seperti kebutuhan emosional atau spiritual, dapat menghambat pengembangan diri secara keseluruhan dan justru menimbulkan ketidakseimbangan dalam hidup. Pengembangan diri yang holistik melibatkan upaya sadar dan berkelanjutan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, keamanan, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri secara terintegrasi dan seimbang. Dengan pendekatan ini, individu dapat mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengoptimalkan potensi diri secara lebih komprehensif³²².

5. Aktualisasi Diri sebagai Tujuan Ideal dan Arah Pengembangan Diri: Teori Maslow menempatkan konsep aktualisasi diri sebagai tujuan ideal dan puncak dari proses pengembangan diri. Meskipun tidak semua individu dapat mencapai tingkatan aktualisasi diri secara penuh dan sempurna, konsep ini memberikan arah yang jelas dan inspirasi yang kuat dalam perjalanan pengembangan diri. Aktualisasi diri bukanlah titik akhir yang statis, melainkan sebuah proses perjalanan yang dinamis dan berkelanjutan untuk terus menggali dan mengembangkan potensi diri yang unik, mengembangkan karakter positif, dan memberikan kontribusi yang bermakna bagi diri sendiri, komunitas, dan lingkungan sekitar³²³. Dalam konteks pengembangan diri, pemahaman yang mendalam tentang aktualisasi diri dapat membantu individu merumuskan visi hidup yang lebih jelas, bermakna, dan inspiratif, serta mengarahkan upaya pengembangan diri menuju pencapaian potensi diri yang maksimal dan memberikan dampak positif yang lebih luas.

Kritik dan Batasan Teori Maslow

Meskipun Teori Maslow memberikan kontribusi yang signifikan dan berharga dalam memahami motivasi manusia dan pengembangan diri, teori ini juga tidak terlepas dari berbagai kritik dan batasan. Beberapa kritik utama terhadap teori hierarki kebutuhan Maslow antara lain adalah³²⁴:

1. Hierarki yang Terlalu Kaku dan Universalistik: Kritikus berpendapat bahwa hierarki kebutuhan Maslow terlalu kaku dan mengasumsikan pola perkembangan yang universal, serta

kurang mempertimbangkan variasi individual dan perbedaan budaya. Beberapa penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa urutan pemenuhan kebutuhan dan prioritas antar kebutuhan dapat bervariasi secara signifikan tergantung pada konteks budaya, nilai-nilai yang dianut masyarakat, situasi individu, dan faktor-faktor kontekstual lainnya. Dalam beberapa budaya kolektivistik, misalnya, kebutuhan sosial dan afiliasi kelompok mungkin justru lebih diprioritaskan dibandingkan dengan kebutuhan individual seperti penghargaan diri.

2. Kurangnya Validasi Empiris yang Kuat: Beberapa aspek fundamental dari Teori Maslow, khususnya konsep aktualisasi diri, sulit untuk diukur secara objektif dan divalidasi secara empiris dengan metode penelitian kuantitatif yang ketat. Kritik ini menyoroti kurangnya dukungan data empiris yang kuat dan konklusif untuk mengkonfirmasi secara definitif validitas teori ini, terutama dalam hal konsep aktualisasi diri yang cenderung abstrak dan subjektif³²⁵. Penelitian tentang aktualisasi diri seringkali bergantung pada metode kualitatif dan studi kasus yang sulit digeneralisasikan.
3. Bias Budaya Individualistik dan Nilai-Nilai Barat: Teori Maslow dianggap lebih mencerminkan nilai-nilai budaya individualistik yang dominan dalam masyarakat Barat, yang menekankan pada otonomi individu, pencapaian diri, dan pemenuhan kebutuhan pribadi. Teori ini kurang mempertimbangkan perspektif budaya kolektivistik yang lebih menekankan pada harmoni kelompok, tanggung jawab sosial, dan pemenuhan kebutuhan kolektif di

atas kebutuhan individu³²⁶. Dalam budaya kolektivistik, aktualisasi diri mungkin lebih dimaknai dalam konteks kontribusi terhadap kelompok dan masyarakat, bukan semata-mata pencapaian individual.

Kritik dan batasan ini tidak serta merta mengurangi nilai kontribusi Teori Maslow. Teori ini tetap menjadi kerangka kerja yang berharga dan berpengaruh dalam memahami motivasi manusia dan pengembangan diri, terutama sebagai titik awal untuk memahami tahapan-tahapan kebutuhan dan pentingnya pemenuhan kebutuhan yang berjenjang dalam mencapai potensi diri. Teori Maslow juga telah menginspirasi banyak penelitian dan pengembangan teori motivasi lain yang lebih kompleks dan nuanced, serta tetap relevan sebagai landasan dalam praktik konseling, pendidikan, dan pengembangan organisasi. Pemahaman yang kritis dan kontekstual terhadap Teori Maslow, dengan mempertimbangkan batasan dan kritik yang ada, akan memungkinkan penerapan teori ini secara lebih bijaksana dan efektif dalam konteks pengembangan diri individu.

KONSEP SPIRITUAL DALAM ISLAM

Ittihad Abu Yazid Al-Bustami

Secara etimologis, istilah Ittihad berakar dari bahasa Arab, yaitu kata *wahada*, yang bermakna “satu” atau “tunggal”³²⁷. Dalam ranah sufisme, Ittihad merujuk pada suatu pengalaman mistis yang mendalam, di mana seorang sufi merasakan persatuan dengan Tuhan. Konsep ini berpusat pada pengalaman subjektif sufi yang menghayati keharmonisan serta kedekatan yang luar biasa dengan Sang Khalik. Kendati demikian, penting untuk dicatat bahwa meskipun istilah “penyatuan” digunakan, Ittihad berbeda secara substansial dari konsep-konsep mistik lainnya dalam sufisme, seperti *hulul* dan *Wahdatul Wujud*³²⁸. Perbedaan krusialnya terletak pada penekanan bahwa Ittihad tidak mengimplikasikan penyatuan esensial atau ontologis antara Tuhan dan individu. Dalam Ittihad, fokus utama adalah pengalaman ‘kesatuan’ yang bersifat psikologis dan spiritual, bukan peleburan substansi ketuhanan dan kemanusiaan menjadi satu entitas.

Dalam pengalaman Ittihad, fokus utama terletak pada hilangnya kesadaran diri secara temporer (*fana*) di hadapan keagungan Tuhan³²⁹. Dalam kondisi ini, seorang sufi mengalami kedekatan yang intens dengan Tuhan, namun tanpa menghilangkan distingsi esensial antara keduanya. Ittihad dapat dipahami sebagai pengalaman ekstatis dan transenden yang melampaui batas-batas rasionalitas, sehingga sering kali diungkapkan melalui bahasa

simbolis dan metaforis³³⁰. Pemahaman ini berlandaskan pada ajaran tasawuf yang mengedepankan pengalaman langsung (*dzauq*) dalam relasi antara manusia dan Tuhan³³¹. Pengalaman ini melibatkan pelepasan ego dan penyerahan diri sepenuhnya kepada kehendak Ilahi. Dalam keadaan *Ittihad*, sufi seolah-olah merasakan kesatuan dengan Sang Pencipta, meskipun tetap menyadari bahwa secara ontologis, perbedaan antara manusia dan Tuhan tetaplah ada. Pengalaman ini bukan merupakan peleburan substansi, melainkan lebih kepada penyatuan kesadaran dan kehendak dengan kehendak Ilahi. Kesadaran akan diri yang terpisah luntur, digantikan oleh kesadaran yang dipenuhi kehadiran dan keagungan Tuhan, namun esensi kemakhlukan tidak serta merta menjadi esensi ketuhanan.

Beberapa tokoh sufi terkemuka, seperti Abu Yazid al-Bustami, sering kali menggunakan ungkapan-ungkapan ekstatis yang dikenal sebagai *syatahat* untuk mengekspresikan pengalaman *Ittihad*³³². Ungkapan-ungkapan ini kerap kali tampak paradoksal dan secara lahiriah mengandung pernyataan yang berlebihan atau inkonsisten. Namun, dalam konteks tasawuf, *syatahat* berfungsi sebagai alat untuk mengkomunikasikan pengalaman spiritual yang melampaui batas-batas logika dan bahasa manusia konvensional. Sebagai contoh, salah satu *syatahat* terkenal dari al-Bustami adalah "*Subhānī! Subhānī! Mā a'ẓama sya'nī!*" (Maha Suci Aku! Maha Suci Aku! Betapa agung kemuliaan-Ku!)³³³. Ungkapan ini seringkali disalahpahami sebagai klaim penyatuan diri dengan Tuhan secara ontologis. Namun, dalam perspektif tasawuf yang lebih mendalam, *syatahat* ini justru mencerminkan kondisi *fana* di mana

individu merasakan peleburan ego dalam kesadaran ketuhanan. Pada momen tersebut, kesadaran diri sufi tidak lagi terikat pada ego atau identitas personal, melainkan larut dalam kesadaran akan Tuhan yang Mutlak. Artinya, *syatahat* bukanlah pernyataan teologis literal, melainkan ekspresi puitis dari puncak pengalaman spiritual. Dalam keadaan ekstase, bahasa menjadi tidak lagi memadai untuk mengungkapkan pengalaman yang transenden, sehingga *syatahat* muncul sebagai bentuk ekspresi yang paradoks namun kaya makna.

Dalam konteks tafsir al-Qur'an dan ajaran hadis, meskipun tidak ditemukan penjelasan eksplisit mengenai konsep Ittihad, terdapat indikasi yang mengisyaratkan pentingnya hubungan transenden antara manusia dan Tuhan. Misalnya, Surah Al-Baqarah (2:255), yang dikenal sebagai Ayat Kursi, menegaskan keesaan dan keagungan Allah: "*Allahu la ilaha illa Huwa al-Hayyu al-Qayyum*" (Allah, tidak ada Tuhan selain Dia, Yang Maha Hidup, Yang terus menerus mengurus [mahluk-Nya])³³⁴. Ayat ini menggarisbawahi eksistensi Tuhan yang transenden dan berbeda dari ciptaan-Nya. Pemahaman ini menjadi landasan bagi ajaran tasawuf yang menekankan bahwa meskipun seorang sufi dapat merasakan kedekatan yang luar biasa dengan Tuhan, hal ini tidak berarti terjadi penyatuan esensial. Konsep ini diperkuat oleh hadis Nabi Muhammad SAW yang berbunyi: "*Man 'arafa nafsahu, faqad 'arafa rabbahu*" (Barang siapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya)³³⁵. Hadis ini menunjukkan bahwa proses pengenalan diri merupakan jalan untuk merasakan kedekatan dengan Tuhan, namun

tetap dalam kerangka pemahaman bahwa Tuhan adalah entitas yang berbeda dan terpisah dari makhluk-Nya. Pengalaman Ittihad dalam sufisme dapat dipahami sebagai realisasi potensi spiritual manusia untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, sebagaimana diisyaratkan dalam teks-teks agama Islam. Teks-teks agama ini menjadi legitimasi bagi pencarian pengalaman spiritual yang intens, namun tetap dalam koridor teologis Islam yang menegaskan *tanzih* (transendensi) Allah.

Di sisi lain, tokoh sufi seperti Ibn Arabi dengan konsep *Wahdatul Wujud* (kesatuan wujud) juga menawarkan perspektif penting mengenai relasi manusia dengan Tuhan³³⁶. Walaupun terdapat kemiripan dalam pengalaman transenden yang dirasakan oleh individu, Ittihad berbeda dengan *Wahdatul Wujud* dalam hal penafsiran ontologis. Dalam *Wahdatul Wujud*, terdapat pandangan bahwa segala sesuatu yang ada, termasuk manusia, pada hakikatnya adalah manifestasi atau *tajalli* dari Tuhan. Sementara itu, dalam Ittihad, meskipun sufi mengalami kedekatan yang intens dengan Tuhan, esensi Tuhan dan manusia tetap dipandang sebagai dua entitas yang berbeda. Perbedaan mendasar ini terletak pada penekanan *Wahdatul Wujud* pada kesatuan ontologis segala sesuatu dalam Wujud Tuhan, sedangkan Ittihad fokus pada pengalaman subjektif penyatuan kesadaran dan kehendak dengan Tuhan, tanpa mengklaim adanya kesatuan ontologis. Konsep ittihad merupakan salah satu doktrin mistik sentral dalam tradisi tasawuf, yang secara harfiah berarti "penyatuan" atau "kesatuan." Istilah ini, dalam konteks spiritualitas Sufi, merujuk pada pengalaman

penyatuan esoterik antara seorang hamba (*'abd*) dengan Tuhan (Allah). Penyatuan ini bukanlah peleburan substansi atau inkarnasi, melainkan lebih kepada penyatuan kehendak dan kesadaran, di mana seorang Sufi mengalami keadaan ekstase spiritual yang mendalam, merasa dirinya menyatu dengan realitas ilahi. Konsep ini, meskipun kaya akan dimensi spiritual dan filosofis, sering kali menimbulkan perdebatan dan interpretasi yang beragam di kalangan sarjana dan teolog Muslim. Perbedaan mendasar ini penting untuk diperhatikan agar tidak terjadi kerancuan antara pengalaman spiritual dan doktrin teologis.

Fenomena *Ittihad* memperoleh signifikansi khusus ketika dikaitkan dengan tokoh sufi abad ke-9 M, Abu Yazid al-Bustami (w. 874 M)³³⁷. Abu Yazid dikenal sebagai salah satu sufi yang secara eksplisit mengungkapkan pengalaman *Ittihad* dalam ucapan-ucapan ekstatiknya (*syatahat*). Pernyataan-pernyataan seperti "*Maha Suci Aku, Maha Agung Kemuliaan-Ku!*" (سبحاني ما أعظم شأنني) yang dinisbahkan kepadanya, sering dikutip sebagai manifestasi dari pengalaman *Ittihad* yang intens³³⁸. Ucapan-ucapan ini, meskipun tampak kontroversial dan bahkan dianggap bid'ah oleh sebagian kalangan, menjadi fokus kajian mendalam untuk memahami hakikat pengalaman mistik dalam Islam. Keunikan Abu Yazid terletak pada keberaniannya mengungkapkan pengalaman spiritualnya secara terbuka dan ekstrem, yang memicu perdebatan dan sekaligus memperkaya khazanah pemikiran tasawuf.

Pengalaman *Ittihad* dalam perspektif Abu Yazid al-Bustami tidak dapat dipisahkan dari konsep *fana* (peleburan diri)

dan *baqa* (kelanjutan dalam Tuhan)³³⁹. *Fana* merujuk pada proses penghancuran diri seorang hamba dari segala sifat dan kehendak individualnya, sehingga yang tersisa hanyalah kesadaran akan keesaan Tuhan. Dalam keadaan *fana*, seorang Sufi "menghilang" dalam keagungan ilahi, tidak lagi merasakan keberadaan dirinya yang terpisah dari Tuhan. Keadaan ini kemudian diikuti oleh *baqa*, yaitu kelanjutan eksistensi dalam Tuhan, di mana hamba tetap ada, namun bukan lagi sebagai entitas yang terpisah, melainkan sebagai manifestasi dari sifat-sifat ilahi. Ittihad dalam pandangan Abu Yazid bukanlah peleburan ontologis, melainkan lebih kepada penyatuan eksistensial dan spiritual dalam pengalaman *fana* dan *baqa*. Dengan demikian, *fana* dan *baqa* menjadi kerangka konseptual yang penting untuk memahami dan menafsirkan pengalaman Ittihad Abu Yazid.

Kontroversi seputar konsep Ittihad, terutama dalam konteks ucapan-ucapan Abu Yazid, terletak pada potensi kesalahpahaman terhadap makna "penyatuan" tersebut³⁴⁰. Kritikus sering kali menafsirkan Ittihad sebagai paham *hulul* (inkarnasi) atau *wahdat al-wujud* (kesatuan wujud) yang dianggap menyimpang dari doktrin tauhid Islam. Namun, para pembela dan penafsir Ittihad menekankan bahwa penyatuan yang dimaksud bukanlah peleburan substansi atau hilangnya perbedaan esensial antara hamba dan Tuhan. Sebaliknya, Ittihad dipahami sebagai puncak pengalaman spiritual di mana seorang hamba mencapai tingkat kedekatan dan kecintaan yang luar biasa kepada Tuhan, sehingga seluruh tindakan dan ucapannya mencerminkan kehendak ilahi. Interpretasi ini

berusaha untuk menjaga keseimbangan antara pengalaman mistik Ittihad dengan prinsip-prinsip dasar teologi Islam. Penafsiran moderat ini berusaha untuk mendamaikan antara pengalaman mistik yang ekstrem dengan batasan teologis yang ketat dalam Islam.

Konsep Ittihad dalam tasawuf, khususnya sebagaimana dipahami melalui studi kasus Abu Yazid al-Bustami, merupakan tema yang kompleks dan multidimensional. Ittihad bukan merupakan doktrin teologis yang sistematis, melainkan lebih merupakan deskripsi pengalaman mistik puncak yang sulit diungkapkan dengan bahasa rasional. Ucapan-ucapan ekstatis Abu Yazid, meskipun kontroversial, menjadi jendela untuk memahami kedalaman pengalaman spiritual Ittihad, yang dalam interpretasi yang lebih moderat, dipahami sebagai penyatuan kehendak dan kesadaran dalam konteks *fana* dan *baqa*, bukan peleburan ontologis antara hamba dan Tuhan. Kajian terhadap Ittihad terus menjadi agenda penting dalam studi tasawuf, membuka ruang dialog antara pengalaman mistik, teologi, dan filsafat Islam. Pemahaman yang mendalam tentang Ittihad membuka wawasan tentang dimensi esoterik dalam Islam dan potensi spiritualitas manusia dalam mencari kedekatan dengan Sang Pencipta.

Makna Ittihad Menurut Abu Yazid al-Bustami

Abu Yazid al-Bustami merupakan figur sentral dalam khazanah tasawuf Islam, dikenal luas sebagai eksponen aliran sufi *sukr* atau ekstatis³⁴¹. Corak tasawuf yang dianut Bustami menekankan pengalaman spiritual mendalam yang melampaui batas kesadaran

rasional, hingga mencapai kondisi *fana* atau peleburan diri³⁴². Dalam kondisi *fana* inilah, konsep *ittihad* menemukan ruang ekspresinya yang paling kontroversial, yaitu anggapan tentang hilangnya dikotomi antara hamba dan Tuhan, seolah keduanya menyatu dalam pengalaman spiritual puncak³⁴³. Ungkapan-ungkapan Bustami yang terlahir dari kondisi *sukr* seringkali memicu perdebatan di kalangan teolog ortodoks Islam, namun dalam konteks tasawuf, ungkapan tersebut memiliki makna dan interpretasi tersendiri yang perlu dipahami secara mendalam.

Abu Yazid Thaifur bin Isa bin Surusyan al-Bustami, lahir di Bustam, Persia (Iran modern) pada abad ke-9 Masehi, dikenal sebagai salah satu tokoh sufi generasi awal yang memberikan warna tersendiri dalam perkembangan tasawuf Islam³⁴⁴. Berbeda dengan sufi *sahw* yang menekankan kesadaran diri dan keseimbangan spiritual, Bustami memilih jalan *sukr*, sebuah kondisi spiritual di mana seorang sufi tenggelam dalam cinta dan kerinduan kepada Tuhan hingga melupakan dirinya sendiri³⁴⁵. Kondisi ekstase ini dianggap sebagai puncak pengalaman spiritual, di mana hijab antara hamba dan Tuhan tersingkap, dan seorang sufi dapat merasakan kedekatan yang luar biasa dengan Sang Pencipta³⁴⁶.

Karakteristik utama sufisme Bustami adalah penekanan pada pengalaman batiniah (*dzauq*) dan intuisi (*kasyf*) sebagai sumber pengetahuan spiritual, dibandingkan dengan akal rasional dan dalil-dalil tekstual semata³⁴⁷. Dalam kondisi *sukr*, batas-batas kesadaran manusiawi seakan luntur, sehingga memungkinkan munculnya ungkapan-ungkapan yang secara lahiriah tampak kontradiktif

dengan doktrin tauhid Islam³⁴⁸. Namun, perlu dipahami bahwa ungkapan tersebut lahir dari lubuk hati seorang sufi yang sedang mengalami puncak ekstase spiritual, bukan dari kesadaran rasional yang terjaga.

Konsep *ittihad* secara etimologis berarti "bersatu" atau "menyatukan"³⁴⁹. Dalam konteks tasawuf, *ittihad* merujuk pada pengalaman spiritual di mana seorang sufi merasa dirinya bersatu dengan Tuhan dalam pengalaman mistik³⁵⁰. Perlu digarisbawahi bahwa *ittihad* menurut para sufi bukanlah penyatuan zat atau substansi antara hamba dan Tuhan, karena hal ini bertentangan dengan prinsip dasar tauhid Islam yang membedakan secara tegas antara Khaliq (Pencipta) dan makhluk (ciptaan)³⁵¹. *Ittihad* lebih tepat dipahami sebagai penyatuan kehendak dan cinta, atau penyatuan kesadaran (*syuhud*) seorang hamba dengan kehendak dan keagungan Ilahi³⁵².

Dalam kondisi *ittihad*, seorang sufi tidak lagi melihat dirinya sebagai entitas yang terpisah dari Tuhan, melainkan merasakan dirinya sebagai manifestasi atau pancaran dari sifat-sifat Ilahi³⁵³. Kesadaran akan ego (*nafs*) menghilang, digantikan oleh kesadaran akan kehadiran Ilahi yang meliputi segala sesuatu³⁵⁴. Kondisi *fana* merupakan prasyarat utama untuk mencapai *ittihad*, karena sebelum mencapai penyatuan dengan Tuhan, seorang sufi harus terlebih dahulu melenyapkan segala bentuk keakuan dan keterikatan pada dunia fana³⁵⁵.

Salah satu ungkapan Abu Yazid al-Bustami yang paling terkenal dan kontroversial adalah: "Subhani, subhani, ma a'zama syani!"

("Maha Suci aku, maha suci aku, betapa agung kedudukanku!") Ungkapan ini secara zahir tampak mengandung klaim keilahian dari Bustami, yang tentu saja bertentangan dengan prinsip tauhid dalam Islam³⁵⁶. Dalam pandangan teolog ortodoks, ungkapan ini dapat dikategorikan sebagai *syathahat*, yaitu ungkapan-ungkapan kontroversial yang lahir dari kondisi ekstase dan dianggap menyimpang dari ajaran agama yang benar³⁵⁷.

Namun, dalam perspektif tasawuf, ungkapan "Subhani" harus dipahami dalam konteks spiritual yang dialami Bustami saat itu. Para sufi menjelaskan bahwa ungkapan tersebut bukan berasal dari kesadaran diri Bustami sebagai manusia, melainkan merupakan ekspresi dari Hakikat Ilahi yang berbicara melalui lidahnya³⁵⁸. Dalam kondisi *fana*, ego Bustami telah lenyap, sehingga yang berbicara bukanlah lagi Abu Yazid, melainkan Allah SWT melalui dirinya³⁵⁹.

Ungkapan "Subhani" dapat dianalogikan dengan cermin yang memantulkan cahaya matahari. Cermin tersebut tidak memiliki cahaya sendiri, namun mampu memantulkan cahaya matahari dengan sempurna. Demikian pula, seorang sufi yang telah mencapai *fana* menjadi cermin bagi sifat-sifat Ilahi, sehingga ungkapan yang keluar dari lisannya merupakan pantulan dari keagungan dan kesucian Allah SWT³⁶⁰.

Interpretasi sufistik terhadap ungkapan kontroversial Bustami menekankan beberapa poin penting:

1. Kondisi *Fana*: Ungkapan "Subhani" lahir dari kondisi *fana* atau peleburan diri dalam kehendak Ilahi. Dalam kondisi ini,

kesadaran diri seorang sufi menghilang, sehingga yang tersisa hanyalah kesadaran akan kehadiran Tuhan³⁶¹.

2. Ekspresi Hakikat Ilahi: Ungkapan tersebut bukan merupakan klaim keilahian dari Bustami, melainkan ekspresi dari Hakikat Ilahi yang berbicara melalui dirinya. Seorang sufi dalam kondisi *fana* menjadi wadah atau instrumen bagi manifestasi sifat-sifat Ilahi³⁶².
3. Symbolisme Bahasa Sufi: Bahasa sufi seringkali menggunakan simbol dan metafora untuk mengungkapkan pengalaman spiritual yang sulit diungkapkan dengan bahasa rasional³⁶³. Ungkapan "Subhani" merupakan simbolisasi dari pengalaman *ittihad* dan kedekatan yang luar biasa dengan Tuhan.
4. Tujuan Pedagogis: Ungkapan-ungkapan kontroversial seperti "Subhani" juga memiliki tujuan pedagogis, yaitu untuk menggugah kesadaran spiritual dan mendorong para pencari kebenaran untuk melampaui batas-batas pemahaman rasional dan memasuki wilayah pengalaman mistik³⁶⁴.

Konsep *ittihad*, meskipun kontroversial, memiliki implikasi penting dalam pemikiran tasawuf. *Pertama*, *ittihad* menunjukkan bahwa tujuan tertinggi dari praktik tasawuf adalah mencapai kedekatan yang sedalam-dalamnya dengan Allah SWT, hingga merasakan persatuan spiritual dengan-Nya³⁶⁵. *Kedua*, *ittihad* menekankan pentingnya pengalaman batiniah (*dzaug*) dan intuisi (*kasyf*) dalam memahami hakikat ketuhanan, selain dari pengetahuan rasional dan

tekstual³⁶⁶. *Ketiga, ittihad* mengingatkan bahwa bahasa manusia memiliki keterbatasan dalam mengungkapkan pengalaman spiritual yang transenden, sehingga diperlukan pemahaman simbolik dan kontekstual dalam menafsirkan ungkapan-ungkapan sufi³⁶⁷.

Makna *ittihad* menurut Abu Yazid al-Bustami harus dipahami dalam konteks sufisme ekstatis yang dianutnya. *Ittihad* bukanlah penyatuan zat antara hamba dan Tuhan, melainkan penyatuan kehendak, cinta, dan kesadaran dalam pengalaman spiritual puncak (*fana*). Ungkapan kontroversial "Subhani, subhani, ma a'zama syani!" merupakan ekspresi dari Hakikat Ilahi yang berbicara melalui lidah Bustami dalam kondisi *fana*, bukan klaim keilahian pribadi. Interpretasi sufistik terhadap ungkapan ini menekankan pentingnya memahami bahasa sufi secara simbolik dan kontekstual, serta menghargai pengalaman batiniah sebagai sumber pengetahuan spiritual. Konsep *ittihad* dalam tasawuf Bustami, meskipun memicu perdebatan, tetap menjadi bagian integral dari khazanah pemikiran tasawuf Islam, yang menawarkan perspektif unik tentang hubungan antara manusia dan Tuhan dalam pengalaman mistik.

Tahapan Menuju Ittihad dalam Pandangan Sufistik

Fana: Lenyapnya Ego dan Sifat Kemanusiaan

Tahap pertama dalam perjalanan spiritual menuju *ittihad* adalah *fana*. Secara etimologis, *fana* berarti lenyap atau sirna. Dalam konteks tasawuf, *fana* merujuk pada lenyapnya sifat-sifat kemanusiaan atau ego (*nafs*) seorang hamba di hadapan keagungan dan kebesaran Allah SWT. Proses *fana* bukanlah penghancuran diri secara fisik, melainkan transformasi spiritual

yang mendalam. Seorang *salik* yang mencapai *fana* akan melepaskan keterikatan pada dunia material, keinginan hawa nafsu, dan segala bentuk egoisme yang menghalanginya dari kesadaran akan kehadiran Allah SWT.

Fana dapat dipahami sebagai proses pembersihan jiwa dari segala bentuk *mazmumah* (sifat tercela) dan pengisiannya dengan *mahmudah* (sifat terpuji). Ini melibatkan perjuangan terus-menerus melawan ego yang cenderung kepada kesenangan duniawi dan melupakan Allah SWT. Proses ini memerlukan latihan spiritual yang intensif seperti *riyadha* (latihan spiritual), *mujahadah* (perjuangan melawan hawa nafsu), *dzikir* (mengingat Allah SWT), dan *tafakur* (kontemplasi). Melalui latihan-latihan ini, seorang *salik* secara bertahap akan mampu mengendalikan egonya dan mengarahkan hatinya sepenuhnya kepada Allah SWT.

Dalam perspektif Al-Qur'an, konsep *fana* dapat diinterpretasikan melalui ayat-ayat yang menekankan kefanaan dunia dan segala isinya, serta keabadian Allah SWT. Firman Allah SWT dalam Surah Ar-Rahman ayat 26-27: "Semua yang ada di bumi itu akan binasa. Dan tetap kekal Dzat Tuhanmu yang mempunyai kebesaran dan kemuliaan." (QS. Ar-Rahman: 26-27). Ayat ini menegaskan bahwa segala sesuatu selain Allah SWT bersifat fana, sementara hanya Dzat Allah SWT yang kekal abadi. Pemahaman mendalam terhadap ayat ini dapat membantu seorang *salik* untuk melepaskan keterikatan pada dunia yang fana dan fokus pada yang kekal, yaitu Allah SWT.

Menurut Abu Hamid Al-Ghazali, *fana* adalah tahapan penting dalam perjalanan spiritual, di mana seorang hamba menyadari ketidakberdayaan dan kehinaannya di hadapan keagungan Allah SWT. Dalam karyanya *Ihya Ulumuddin*, Al-Ghazali menjelaskan berbagai tingkatan *fana*, mulai dari *fana* dari perbuatan buruk, *fana* dari perbuatan baik (merasa bahwa semua perbuatan baik berasal dari Allah SWT), hingga *fana* dari diri sendiri (menyadari bahwa diri sendiri tidak memiliki daya dan kekuatan kecuali dengan izin Allah SWT)³⁶⁸.

Fana' Jasmani dan Ruhani

Dalam tradisi tasawuf, perjalanan spiritual *ittihad* (persatuan menuju dengan Tuhan) merupakan proses panjang dan bertahap yang melibatkan penyucian diri secara menyeluruh. Salah satu tahapan awal yang krusial dalam perjalanan ini adalah *fana' Fisik dan ruhani*. Tahapan ini esensial karena menjadi landasan bagi seorang *salik* (pejalan spiritual) untuk memasuki kesadaran alam yang lebih tinggi dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. *Fana'* secara etimologi berarti "lenyap" atau "sirna", dan dalam konteks spiritualitas sufi, ia Merujuk pada proses penghilangan kesadaran terhadap diri sendiri dan makhluk, untuk kemudian tenggelam sepenuhnya dalam kesadaran akan Tuhan.³⁶⁹ *Fana' Tubuh dan ruhani* menjadi gerbang awal dari proses *fana'* yang lebih mendalam, dengan fokus pada pembersihan aspek lahir dan batin dari diri seorang *salik*.

Fana' Merujuk pada upaya seorang *salik* untuk menghilangkan dan menuju kesadaran dimensi fisik dan ragawi. Dalam praktiknya,

hal ini diwujudkan melalui peniadaan atau pengendalian kebutuhan-kebutuhan fisik yang lazim dirasakan manusia. Keinginan untuk makan ketika lapar, minum ketika haus, atau beristirahat ketika lelah, merupakan contoh kebutuhan fisik yang secara sadar diupayakan untuk menghilangkan atau mengendalikan. Praktik semacam ini bukan berarti seorang sufi yang mengabaikan kesehatan fisik secara total, melainkan lebih kepada melatih diri untuk tidak diperbudak oleh tuntutan-tuntutan jasmani. Tujuan utama dari *fana' Fisik* adalah untuk memerdekan pikiran dan hati dari gangguan duniawi yang seringkali muncul melalui batin dan kebutuhan tubuh. Dengan mengendalikan dan mengenyahkan kesadaran akan kebutuhan jasmani, seorang *salik* diharapkan dapat lebih fokus dan khusyuk dalam beribadah dan bermunajat kepada Allah.³⁷⁰ Abu Bakar al-Kalabadzi dalam kitab *al-Ta'arruf li Madzhab Ahl al-Tasawwuf*, menjelaskan bahwa seorang sufi sejati adalah mereka yang mampu memuaskan hawa nafsu dan kebutuhan Jasmaninya, sehingga hatinya selalu terpaut dengan Allah.³⁷¹

Selain *fana' jasmani*, tahapan awal ini juga mencakup *fana' ruhani*. *Fana' ruhani* adalah proses menghilangkan sifat-sifat batiniah negatif yang dapat menghalangi kedekatan dengan Tuhan dan merusak kemurnian spiritual. Sifat-sifat seperti rasa bangga (*ujub*), marah (*ghadab*), keinginan untuk dihormati (*riya'*), dan ambisi duniawi (*hubb al-dunya*) adalah contoh karakter batin yang harus diikis habis dalam tahapan *fana' ruhani*. Sifat-sifat ini dianggap sebagai penghalang terbesar dalam perjalanan spiritual karena dihilangkan pada ego dan kecintaan yang berlebihan pada

dunia. Ketika seorang *salik* masih terikat oleh sifat-sifat tersebut, hatinya akan sulit untuk sepenuhnya fokus kepada Allah dan meraih kejernihan spiritual. Proses *fana' ruhani* memerlukan perjuangan internal yang berat, karena melibatkan pengenalan dan penaklukan terhadap kelemahan-kelemahan diri sendiri. Latihan *mujahadah* (perjuangan sungguh-sungguh) dan *riyadha* (latihan spiritual) menjadi instrumen penting dalam proses ini. Imam al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menekankan pentingnya *mujahadah* dalam membersihkan hati dari sifat-sifat tercela, karena hati yang bersih adalah wadah yang layak untuk menerima *ma'rifatullah* (pengetahuan tentang Allah).³⁷²

Tujuan utama dari *fana' jasmani dan ruhani* adalah untuk membersihkan diri dari aspek kemanusiaan yang bersifat lahir dan batin. Dengan hilangnya kesadaran akan kebutuhan fisik dan sifat-sifat batiniah yang negatif, seorang *salik* memasuki kondisi dimana ia mulai kehilangan perasaan terhadap dirinya sendiri. Fokus dan perhatiannya secara bertahap beralih sepenuhnya kepada Tuhan. Tahapan ini merupakan persiapan yang esensial untuk memasuki kesadaran spiritual yang lebih dalam, yang akan membimbingnya menuju tingkatan *fana'* yang lebih tinggi dan akhirnya, *ittihad*. *Fana' Jasmani dan ruhani* bukan merupakan akhir dari perjalanan spiritual, melainkan fondasi yang kokoh untuk membangun hubungan yang lebih intim dan mendalam dengan Allah SWT. Tahapan ini mengajarkan seorang *salik* untuk hidup sederhana, rendah hati, dan fokus pada tujuan akhir kehidupan, yaitu meraih ridha dan kedekatan dengan Sang Khalik.³⁷³ Dengan

demikian, *fana' Jasmani dan ruhani* menjadi langkah awal yang tak terhindarkan bagi setiap sufi yang mendambakan persatuan dengan Yang Maha Esa.

Fana' dari Harapan Akhirat

Dalam tradisi sufisme, konsep *fana'* memegang peranan sentral sebagai tahapan penting dalam perjalanan spiritual seorang salik (pencari kebenaran). *Fana'* secara harfiah berarti 'lenyap' atau 'musnah', Merujuk pada proses pengungkapan diri ego dan segala atributnya untuk mencapai penyatuan dengan Tuhan. Tahapan *fana'* memiliki tingkatan-tingkatan yang berbeda, dan salah satu tingkatan yang signifikan adalah *fana' dari harapan akhirat* (فناء من رجاء الآخرة). Tingkatan ini secara mendalam membahas motivasi dalam beribadah, melampaui keinginan akan ketidakseimbangan surga atau ketakutan akan siksa neraka, dan fokus sepenuhnya kepada Allah Swt. sebagai tujuan tunggal.

Fana' dari harapan akhirat merupakan tingkatan spiritual di mana seorang sufi berhasil menghapus dari hati segala bentuk harapan untuk memperoleh balasan surga dan ketakutan terhadap siksa neraka. Motivasi dasar dalam beribadah dan melakukan amal saleh mengalami transformasi radikal. Bukan lagi surga yang menjadi tujuan, atau neraka yang ditakuti, melainkan semata-mata karena kecintaan dan pengabdian kepada Allah Swt. Motivasi yang sebelumnya terfokus pada kepentingan diri sendiri dan keselamatan akhirat, kini sepenuhnya terarah kepada keridhaan Ilahi. Pada titik ini, sufi tidak lagi terikat atau terpengaruh oleh janji pahala atau ancaman hukuman; ibadah yang dilakukan sebagai ungkapan cinta

dan syukur atas nikmat keberadaan dan karunia Ilahi, bukan sebagai transaksi untuk mendapatkan keuntungan di akhirat. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan pentingnya keikhlasan dalam beribadah, di mana seorang hamba beramal semata-mata karena Allah, bukan karena dorongan duniawi atau harapan akhirat.³⁷⁴

Transformasi motivasi ini berdampak signifikan pada praktik ibadah seorang sufi. Ibadah dan amal saleh yang dilakukan tidak lagi didasari oleh motif eksternal seperti ketidakseimbangan surga atau neraka, melainkan tumbuh dari dorongan internal yang murni, yaitu *ikhlas* (ketulusan). *Ikhlas* dalam konteks ini bukan sekedar melakukan ibadah tanpa *riya'* (pamer), namun lebih dalam lagi, yaitu melakukan ibadah tanpa mengharapkan balasan apapun selain keridhaan Allah Swt. Sufi yang mencapai tingkatan *fana' dari harapan akhirat* memandang ibadah sebagai kebutuhan jiwa, sebagai bentuk komunikasi langsung dengan Sang Pencipta, dan sebagai ekspresi cinta yang mendalam. Mereka merasakan kenikmatan spiritual dalam ibadah itu sendiri, yang jauh melampaui kenikmatan surga yang dijanjikan. Ibnu Athaillah dalam *Al-Hikam* menyatakan bahwa seorang arif (orang bijak) tidak mengharapkan balasan atas amalnya, karena sekelilingnya, kedekatannya dengan Allah Swt. adalah balasan tertinggi.³⁷⁵ Hal ini juga sejalan dengan ajaran dalam Al-Quran yang menekankan pentingnya keikhlasan dan motivasi yang benar dalam beribadah, seperti firman Allah dalam Surat Al-Bayyinah ayat 5: *"Padahal mereka tidak diperintah melainkan supaya menyembah Allah dengan menyampaikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan)*

agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan itulah itulah agama yang lurus.” (QS. Al-Bayyinah : 5).

Pada tingkatan *fana' dari harapan akhirat* ini, seorang sufi benar-benar kehilangan motif lain selain Allah Swt. dalam setiap tindakan dan ibadahnya. Tujuan hidupnya berakhir sepenuhnya pada Allah, dan segala aktivitasnya diarahkan untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Motivasi untuk mendapatkan pahala atau menghindari hukuman akhirat dianggap sebagai bentuk ketidakpastian yang masih menghalangi kebersihan hati dan keikhlasan yang sempurna. Sufi pada tingkatan ini tidak lagi memperhitungkan keuntungan rugi dalam beribadah, melainkan beribadah karena kebutuhan spiritual yang mendalam dan rasa cinta yang tak terbatas kepada Allah. Junaid al-Baghdadi, salah satu tokoh sufi klasik, pernah menyatakan bahwa ibadah yang didasari oleh harapan pahala atau takut neraka adalah ibadahnya para pedagang, bukan ibadahnya para *muqarrabin* (orang-orang yang dekat dengan Allah).³⁷⁶

Tujuan utama dari mencapai *fana' dari harapan akhirat* adalah untuk melepaskan ketergantungan terhadap pahala dan hukuman, serta memfokuskan diri sepenuhnya kepada Allah Swt. sebagai satu-satunya tujuan. Terlepas dari motivasi pahala dan hukuman, seorang sufi dapat mencapai tingkat *ikhlas* yang lebih tinggi dan murni. Hati menjadi bersih dari segala bentuk pamrih dan kepentingan diri, sehingga mampu menerima limpahan *ma'rifat* (pengetahuan spiritual) dan *muhabbah* (cinta Ilahi) yang lebih dalam. Tingkatan ini landasan menjadi penting untuk mencapai tingkatan *fana'* yang

lebih tinggi lagi, hingga akhirnya mencapai *baqa'* (kekekalan dalam Allah) dan *wushul* (penyatuan dengan Allah Swt.). Dalam konteks sufisme modern, konsep *fana' dari harapan akhirat* tetap relevan sebagai pengingat akan pentingnya pemurnian niat dan motivasi dalam beribadah, serta sebagai jalan untuk mencapai spiritualitas yang lebih dalam dan bermakna. Annemarie Schimmel dalam *Mystical Dimensions of Islam* menjelaskan bahwa *fana'* merupakan esensi dari pengalaman mistik dalam Islam, di mana seorang hamba berusaha melenyapkan ego dan mencapai persatuan dengan Yang Maha Esa.³⁷⁷

Fana' dari harapan akhirat merupakan tahapan krusial dalam perjalanan spiritual sufisme. Tingkatan ini menekankan pentingnya motivasi transendensi pahala dan hukuman dalam beribadah, dan mengarahkan fokus sepenuhnya kepada Allah Swt. sebagai satu-satunya tujuan. Dengan mencapai *fana'* pada tingkatan ini, seorang sufi dapat mewujudkan niat, meningkatkan kualitas ibadah, dan membuka diri untuk mencapai kedekatan yang lebih intim dengan Allah Swt. Konsep ini mengajarkan kita untuk menghayati ibadah bukan sebagai transaksi untuk mendapatkan keuntungan akhirat, melainkan sebagai ekspresi cinta dan pengabdian yang tulus kepada Sang Pencipta, yang merupakan esensi dari spiritualitas Islam yang mendalam.

Fana' dari Kesadaran Akan Fana' (Fana' al-Fana')

Dalam khazanah spiritualitas Islam, khususnya tradisi Sufi, konsep *fana'* atau “lenyap” menempati posisi sentral sebagai tahapan krusial dalam perjalanan ruhani menuju penyatuan dengan

Tuhan. Secara umum, *fana'* dipahami sebagai proses penghapusan diri dari segala bentuk keakuan, hasrat duniawi, dan kesadaran akan eksistensi individual di hadapan keagungan serta keesaan Ilahi. Namun, di antara beragam tingkatan *fana'* yang diuraikan oleh para sufi, terdapat sebuah maqam tertinggi yang dikenal sebagai *fana' al-fana'* (فناء الفناء), atau “lenyap dari kelenyapan” atau “*fana'* dari kesadaran akan *fana'*”. Tingkatan luhur ini menandai puncak pembebasan diri, di mana seorang sufi tidak hanya kehilangan kesadaran akan egonya, melainkan juga kehilangan kesadaran bahwa dirinya tengah mengalami *fana'*.

Untuk memahami kedalaman *fana' al-fana'*, esensial untuk terlebih dahulu menelisik konsep *fana'* itu sendiri. Dalam literatur Sufi, *fana'* kerap kali digambarkan sebagai sebuah proses gradual yang bertahap. Tahapan awal *fana'* mungkin melibatkan upaya sadar untuk melepaskan diri dari keterikatan pada dunia material dan dorongan hawa nafsu. Seorang salik mulai menyadari ketidakberdayaan diri di hadapan kebesaran Allah SWT dan menghayati kehadiran Ilahi yang meliputi segala entitas. Pada tingkatan *fana'* yang lebih mendalam, kesadaran akan diri individual mulai meredup seiring dengan menguatnya rasa kehadiran Tuhan. Sufi dapat mengalami ekstase spiritual (*wajid*) dan kekaguman (*haybah*) yang mendalam, merasa melebur dalam samudra keesaan Ilahi. Meskipun demikian, dalam tingkatan-tingkatan *fana'* ini, masih tersisa elemen kesadaran bahwa dirinya sedang mengalami *fana'*. Sufi tersebut, sekalipun telah melupakan dirinya dan dunia sekelilingnya, secara implisit masih mengetahui bahwa ia

tengah berada dalam kondisi *fana'*. Ia tetap memiliki semacam refleksi diri, meskipun subtil, yang menyadari pengalaman spiritual yang sedang dilaluinya. Inilah dimensi yang kemudian dilampaui dalam maqam *fana' al-fana'*.

Karakteristik unik *fana' al-fana'* terletak pada kemampuannya untuk melampaui sekadar hilangnya kesadaran diri dalam *fana'*. Dalam tingkatan ini, seorang sufi tidak lagi menyadari bahwa dirinya tengah mengalami *fana'*. Ia sepenuhnya tenggelam dalam kehadiran Tuhan hingga tidak ada lagi ruang bagi kesadaran akan kondisi dirinya sendiri. Sufi tersebut tidak lagi mengetahui apa yang diperbuatnya, bahkan tidak menyadari bahwa ia tidak sadar. Segala tindakan dan perilaku yang terpancar darinya berada di luar kendali rasio dan sepenuhnya didorong oleh kehendak Ilahi. Sebagai ilustrasi, seorang sufi yang mencapai *fana' al-fana'* mungkin melakukan tindakan-tindakan di luar kebiasaan atau norma sosial tanpa sedikit pun menyadarinya. Ia tidak lagi terpengaruh oleh pujian maupun celaan, sebab kesadarannya telah sepenuhnya larut dalam realitas Ilahi. Tindakan-tindakannya tidak lagi bersumber dari kehendak personal, melainkan menjadi manifestasi dari kehendak Tuhan yang bekerja melalui dirinya. Dalam keadaan ini, sufi tersebut bagaikan instrumen di tangan Tuhan, menjalankan kehendak-Nya tanpa kesadaran dan kehendak pribadi. Penting untuk dipahami bahwa *fana' al-fana'* bukanlah kondisi ketidaksadaran dalam makna fisik atau mental. Ini adalah keadaan kesadaran spiritual yang melampaui batasan kognitif dan reflektif diri. Kondisi ini seringkali dilukiskan sebagai “mabuk spiritual” atau “kegilaan cinta Ilahi,” di

mana akal rasional tidak lagi dominan, dan yang berkuasa adalah cinta dan kerinduan mendalam kepada Tuhan.

Tujuan utama dari pencapaian *fana' al-fana'* adalah totalitas pembebasan diri dari segala bentuk ego dan kesadaran individual. Dalam perspektif Sufi, ego (*nafs*) merupakan penghalang utama antara manusia dan Tuhan. Ego adalah sumber keterpisahan, keakuan, dan segala manifestasi keburukan moral. Melalui *fana' al-fana'*, ego sepenuhnya dilenyapkan, tidak hanya pada tataran kesadaran tetapi juga pada tataran kesadaran akan *fana'* itu sendiri. Ketika seorang sufi mencapai *fana' al-fana'*, ia sepenuhnya menyadari keesaan Tuhan dan kebergantungan mutlak dirinya kepada-Nya. Ia tidak lagi memandang dirinya sebagai entitas yang terpisah dari Tuhan, melainkan sebagai manifestasi atau pancaran dari keindahan dan keagungan Ilahi. Dalam kondisi ini, tercapailah tingkatan tertinggi *tawhid* (keesaan Tuhan), di mana tidak ada lagi dualitas antara hamba dan Tuhan, melainkan hanya keesaan dan kesatuan yang mutlak. *Fana' al-fana'* juga merupakan puncak dari perjalanan spiritual Sufi, yang sering disebut sebagai *maqam* (stasiun spiritual) tertinggi. Setelah mencapai tingkatan ini, sufi tersebut dikatakan telah *baqa'* (kekal) dalam Tuhan. *Baqa'* adalah keadaan keberlangsungan eksistensi dalam Tuhan setelah mengalami *fana'*. Namun, *baqa'* bukanlah kembalinya ego individual yang sama, melainkan sebuah eksistensi baru yang sepenuhnya diwarnai oleh kehadiran dan sifat-sifat Ilahi.

Konsep *fana'* dan *fana' al-fana'* telah diulas secara komprehensif dalam literatur Sufi klasik dan kajian akademis modern. Abu Nasr al-

Sarraj al-Tusi, dalam kitabnya *Al-Luma' fi al-Tasawwuf*, mengilustrasikan *fana'* sebagai hilangnya sifat-sifat tercela dan digantikan dengan sifat-sifat terpuji³⁷⁸. Sementara itu, Abu Hamid al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menguraikan berbagai tingkatan *fana'* dan menekankan signifikansi *fana'* dalam mencapai *maqam muqarrabin* (orang-orang yang dekat dengan Tuhan)³⁷⁹. Dari perspektif akademis kontemporer, Annemarie Schimmel dalam karyanya *Mystical Dimensions of Islam* menjelaskan *fana'* sebagai konsep esensial dalam mistisisme Islam dan mengaitkannya dengan gagasan penyatuan mistis (*ittihad*) dengan Tuhan³⁸⁰. William C. Chittick dalam *Sufism: A Beginner's Guide* pun membahas *fana' al-fana'* sebagai tingkatan tertinggi dari *fana'* di mana kesadaran akan *fana'* itu sendiri dilenyapkan³⁸¹. Interpretasi ayat-ayat Al-Quran dan hadis juga kerap kali digunakan untuk memperkuat konsep *fana'*. Ayat Al-Quran seperti, “*Semua yang ada di bumi itu akan binasa. Dan tetap kekal Wajah Tuhanmu yang mempunyai kebesaran dan kemuliaan*” (QS. Ar-Rahman: 26-27) seringkali ditafsirkan sebagai landasan teologis bagi konsep *fana'* sebagai bentuk penghapusan diri di hadapan keagungan Tuhan³⁸². Hadis-hadis yang menekankan urgensi ikhlas dan tawakkal juga dipandang relevan dengan konsepsi *fana'* dalam mengeliminasi keakuan dan penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan.³⁸³

Sebagai konklusi, *fana' al-fana'* merupakan konsep fundametal dalam spiritualitas Sufi yang menggambarkan tingkatan tertinggi pembebasan diri dan penyatuan dengan Tuhan. Melalui *fana' al-*

fana', seorang sufi tidak hanya menghilangkan kesadaran akan egonya, tetapi juga kesadaran bahwa dirinya tengah mengalami *fana'*. Kondisi ini menandai puncak perjalanan spiritual, di mana sufi sepenuhnya larut dalam kehadiran Ilahi, menjadi instrumen kehendak-Nya, dan mencapai *baqa'* dalam keesaan-Nya. Konsep ini menyajikan perspektif mendalam mengenai potensi transformatif spiritualitas dan ikhtiar manusia untuk mencapai penyatuan tertinggi dengan Yang Ilahi. Pemahaman tentang *fana'* *al-fana'* tidak hanya relevan dalam konteks studi Sufisme, melainkan juga dapat menjadi inspirasi bagi pencarian makna hidup yang lebih dalam dan pembebasan diri dari keterikatan pada ego dalam berbagai tradisi spiritualitas.

Baqa

Setelah melalui tahap *fana* dan berhasil melenyapkan ego serta sifat-sifat kemanusiaan, seorang *salik* akan memasuki tahap *baqa*. *Baqa* secara bahasa berarti kekal atau bertahan. Dalam konteks tasawuf, *baqa* merujuk pada bertahan atau kekalnya kesadaran ilahi dalam diri seorang hamba setelah melalui *fana*. *Baqa* bukanlah kembalinya ego yang telah sirna, melainkan eksistensi baru yang dipenuhi dengan sifat-sifat ilahi.

Dalam keadaan *baqa*, seorang *salik* tidak lagi melihat dirinya sebagai pusat dari segala sesuatu, melainkan menyadari bahwa Allah SWT adalah satu-satunya Dzat yang Maha Ada dan Maha Kuasa. Ia hidup dan bertindak bukan lagi atas dasar ego dan keinginan pribadi, tetapi atas dasar kehendak Allah SWT. Sifat-sifat ilahi seperti kasih sayang, kebijaksanaan, dan keadilan mulai

terpancar dari dirinya. Ia menjadi cermin yang memantulkan sifat-sifat keindahan dan kesempurnaan Allah SWT.

Konsep *baqa* juga memiliki dasar dalam Al-Qur'an, terutama dalam ayat yang berlawanan dengan ayat *fana* sebelumnya, yaitu bagian akhir dari Surah Ar-Rahman ayat 27: "*Dan tetap kekal Dzat Tuhanmu yang mempunyai kebesaran dan kemuliaan.*" (QS. Ar-Rahman: 27). Ayat ini tidak hanya menegaskan keabadian Dzat Allah SWT, tetapi juga dapat diinterpretasikan sebagai janji *baqa* bagi hamba-hamba-Nya yang telah mencapai kesadaran ilahi melalui *fana*. *Baqa* dalam konteks ini adalah keberlangsungan eksistensi spiritual seorang hamba dalam naungan Dzat Allah SWT yang Maha Kekal.

Syeikh Abdul Qadir al-Jailani, seorang tokoh sufi besar, menjelaskan bahwa *baqa* adalah kelanjutan dari *fana*. Dalam kitab *Al-Fath ar-Rabbani wal Faidh ar-Rahmani*, beliau menyatakan bahwa setelah seorang hamba melalui *fana* dari dirinya sendiri, ia akan *baqa* dengan Allah SWT, yaitu hidup dengan sifat-sifat dan kehendak Allah SWT.³⁸⁴

Dalam tradisi Sufisme, perjalanan spiritual seorang salik (pencari jalan spiritual) tidak berhenti pada titik *fana'*, yaitu peleburan total diri dalam keesaan Tuhan. Setelah mengalami *fana' al-fana'* — peleburan dari kesadaran akan peleburan diri—seorang sufi memasuki tahapan *baqa'*. Secara harfiah, *baqa'* berarti kelestarian atau keberlangsungan. Dalam konteks sufisme, *baqa'* Merujuk pada kondisi spiritual di mana seorang sufi, setelah mengalami mengidap

dirinya dalam *fana'*, kembali “ada” namun dalam kesadaran dan eksistensi yang berbeda, yaitu kelestarian dalam Tuhan.³⁸⁵

Baqa' bukanlah sekedar mengembalikan kesadaran diri setelah pingsan spiritual, melainkan sebuah transformasi mendasar dalam kesadaran dan keberadaan seorang sufi. Tahap ini ditandai dengan munculnya kesadaran baru pasca-kehampaan diri. Kesadaran ini bukan lagi kesadaran ego yang terpisah, melainkan kesadaran yang terluminasi oleh kehadiran dan kedekatan dengan Tuhan. Sufi yang mencapai *baqa'* tidak lagi terjebak dalam ilusi keberadaan diri yang mandiri, melainkan menyadari sepenuhnya bahwa keberadaannya, dan segala sesuatu yang ada, bersumber dan bergantung sepenuhnya pada Tuhan.³⁸⁶ Dalam kondisi *baqa'*, seorang sufi hidup dalam kesadaran yang konstan tentang kehadiran dan kedekatan dengan Tuhan. Kehadiran Tuhan bukan lagi sekedar konsep teologis yang diimani, melainkan kenyataan yang dialami secara langsung dan terus-menerus. Kesadaran ini melampaui pemahaman intelektual dan masuk ke dalam wilayah wawasan dan spiritual yang mendalam. Sufi yang mencapai *baqa'* merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupannya, dalam setiap tarikan nafas, dan dalam setiap kejadian yang menimpanya.³⁸⁷ Kedekatan dengan Tuhan ini juga bukan lagi kedekatan makhluk dengan Pencipta dalam pengertian dualistik, melainkan kedekatan yang lahir dari penyatuan wujud (*Wahdatul Wujud*) pada tingkatan pengalaman spiritual.

Dalam keadaan *baqa'*, sufi menjadi “ada” kembali, tetapi bukan sebagai dirinya yang dulu, melainkan sebagai hamba yang tinggal bersama Tuhan. Konsep ini mengandung paradoks yang mendalam.

Sufi tidak sepenuhnya kehilangan individualitasnya, namun individualitas tersebut telah ditransformasi dan dipenuhi oleh kehadiran Ilahi. Ia tetap berfungsi sebagai individu dalam dunia fenomenal, namun motivasi dan orientasi hidupnya sepenuhnya pada pengabdian kepada Tuhan. Egonya telah dileburkan dalam *fana'*, dan yang muncul kembali adalah “aku” yang baru, yaitu “aku” sebagai hamba Allah yang abadi.³⁸⁸ Kondisi ini biasanya digambarkan sebagai “cermin yang memantulkan sifat-sifat Tuhan,” atau “bejana yang dipenuhi cahaya Ilahi.”

Tujuan akhir dari tahapan *baqa'* adalah kehadiran abadi di sisi Tuhan sebagai makhluk spiritual yang telah melebur dalam keesaan-Nya. Ini adalah puncak dari perjalanan spiritual sufi, di mana ia mencapai persatuan yang sempurna dengan Tuhan. Kehadiran abadi ini bukan berarti kehilangan identitas atau keberadaan individu secara total, melainkan mentransformasikan keberadaan menjadi keberadaan yang sepenuhnya berorientasi pada Tuhan, abadi dalam cinta dan pengetahuan-Nya. Dalam kondisi *baqa'*, sufi mencapai pemenuhan spiritual tertinggi, merasakan kedamaian, kebahagiaan, dan kepuasan yang tak terhingga dalam kebersamaan dengan Sang Kekasih Abadi.³⁸⁹

Baqa' merupakan tahapan esensial dalam perjalanan spiritual tasawuf yang menandai kelanjutan dan penyempurnaan dari *fana'*. Ia bukan sekedar kembalinya eksistensi setelah kehancuran diri, melainkan transformasi keberadaan menjadi keberadaan yang lestari dalam Tuhan. Dalam *baqa'*, sufi hidup dalam kesadaran abadi akan kehadiran Ilahi, menjadi hamba yang sepenuhnya

mengabdikan, dan mencapai tujuan akhir yaitu kehadiran abadi di sisi Tuhan dalam keesaan-Nya. Pemahaman dan pengalaman *baqa'* memberikan dimensi mendalam pada ajaran tasawuf tentang cinta, persatuan, dan tujuan akhir spiritual manusia.

Ittihad

Puncak dari perjalanan spiritual ini adalah *ittihad*. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, *ittihad* adalah tercapainya kesatuan maknawi antara hamba dan Tuhan. Penting untuk digarisbawahi bahwa *ittihad* bukanlah penyatuan zat antara hamba dan Tuhan. Dalam pandangan sufistik yang *mu'tabar* (diakui), Allah SWT tetaplah Dzat yang Maha Transenden dan berbeda secara esensial dari makhluk-Nya. *Ittihad* yang dimaksud adalah kesatuan dalam kesadaran spiritual yang total, di mana seorang hamba merasakan dirinya menyatu dengan kehendak dan kehadiran Allah SWT.

Dalam keadaan *ittihad*, dualitas antara hamba dan Tuhan seolah-olah lenyap dalam pengalaman spiritual yang mendalam. Seorang *salik* tidak lagi merasakan adanya pemisahan antara dirinya dan Allah SWT, melainkan merasakan kehadiran Allah SWT dalam setiap aspek kehidupannya. Ini bukan berarti bahwa seorang hamba menjadi Tuhan atau sebaliknya, tetapi lebih kepada hilangnya kesadaran akan ego individu dan meleburnya dalam kesadaran ilahi yang universal.

Konsep *ittihad* seringkali dikaitkan dengan pengalaman ekstase spiritual (*wajd*) yang mendalam, di mana seorang *salik* mungkin mengucapkan kata-kata yang tampak kontroversial atau sulit

dipahami secara harfiah. Ucapan-ucapan seperti *subhani ma a'zama sya'ni* ("Maha Suci Aku, betapa agung urusanku!") yang diungkapkan oleh Abu Yazid al-Busthami seringkali dikutip sebagai contoh ekspresi *ittihad*³⁹⁰. Namun, penting untuk memahami bahwa ucapan-ucapan tersebut harus ditafsirkan dalam konteks pengalaman spiritual yang mendalam dan tidak boleh dipahami secara literal sebagai klaim ketuhanan.

Menurut Junaid al-Baghdadi, seorang tokoh sufi yang menekankan *sahw* (kesadaran setelah ekstase), pengalaman *ittihad* harus diimbangi dengan kesadaran akan perbedaan esensial antara hamba dan Tuhan³⁹¹. *Ittihad* bukanlah tujuan akhir dalam tasawuf, melainkan salah satu maqam spiritual yang dapat dicapai oleh seorang *salik* dalam perjalanannya menuju Allah SWT. Setelah mencapai *ittihad*, seorang *salik* diharapkan kembali kepada kesadaran normal (*sahw*) dan mengamalkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari dengan penuh kesadaran ilahi.

Tahapan menuju *ittihad* dalam pandangan sufistik melibatkan proses spiritual yang panjang dan mendalam, yang dimulai dengan *fana* (lenyapnya ego) dan dilanjutkan dengan *baqa* (bertahan dalam kesadaran ilahi). *Ittihad* bukanlah penyatuan zat antara hamba dan Tuhan, melainkan tercapainya kesatuan maknawi dan kesadaran spiritual yang total. Konsep-konsep ini memiliki dasar dalam ajaran Islam dan telah dijelaskan secara rinci oleh para ahli tasawuf. Memahami tahapan-tahapan menuju *ittihad* dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang dimensi spiritual dalam Islam dan pentingnya

upaya *tazkiyatun nafs* (pembersihan jiwa) dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT. Meskipun konsep *ittihad* seringkali dianggap kontroversial, pemahaman yang komprehensif dan kontekstual terhadap konsep ini dalam kerangka tasawuf yang *mu'tabar* dapat menghindarkan dari kesalahpahaman dan memberikan apresiasi yang lebih tepat terhadap kekayaan khazanah spiritualitas Islam.

Dalam tradisi Sufisme, konsep *ittihad* memegang peranan penting dalam menggambarkan pengalaman spiritual tertinggi seorang sufi, yaitu persatuan mistis dengan Tuhan. *Ittihad* secara harfiah berarti "persatuan" atau "kesatuan," dan dalam konteks Sufisme, mengacu pada pengalaman mendalam di mana seorang hamba merasa lebur dan menyatu dengan keesaan Ilahi. Pengalaman ini seringkali disalahpahami dan bahkan disamakan dengan konsep *hulul*, yang merupakan doktrin inkarnasi atau penjelmaan Tuhan dalam diri manusia.

Ittihad dalam pengalaman Sufi bukanlah persatuan fisik atau substansial antara Tuhan dan hamba. Sebaliknya, ia menggambarkan keadaan kesadaran spiritual yang mendalam di mana seorang hamba, melalui proses penyucian diri (*tazkiyatun nafs*) dan perjalanan spiritual (*suluk*), mencapai tingkat *fana* dan *baqa*. *Fana* berarti "lenyap" atau "hancur," merujuk pada hilangnya kesadaran akan diri sendiri, ego, dan segala sesuatu selain Tuhan. Dalam keadaan *fana*, seorang sufi sepenuhnya tenggelam dalam kehadiran Ilahi, tidak lagi merasakan eksistensi dirinya yang terpisah dari Tuhan. Setelah mencapai *fana*, seorang sufi kemudian mencapai *baqa*, yang berarti

"keberlangsungan" atau "kekekalan." *Baqa* adalah keadaan di mana sufi tetap ada, namun bukan lagi dalam eksistensi dirinya yang terpisah, melainkan dalam "keberlangsungan dengan Tuhan." Dalam keadaan *baqa*, sufi bertindak dan berfungsi di dunia, tetapi kesadarannya tetap terhubung sepenuhnya dengan Tuhan. Menurut Abu Nasr as-Sarraj at-Tusi, *ittihad* adalah puncak dari perjalanan spiritual seorang sufi, di mana "keberadaan hamba menjadi tidak ada dalam keberadaan Kebenaran (Tuhan)"³⁹².

Pengalaman *ittihad* seringkali diungkapkan melalui bahasa simbolik dan metaforis yang kaya dalam literatur Sufi. Para sufi menggunakan ungkapan-ungkapan seperti "aku adalah Kebenaran" atau "Tidak ada di jubahku kecuali Allah" untuk menggambarkan intensitas pengalaman persatuan mereka. Ungkapan-ungkapan ini bukanlah klaim literal tentang inkarnasi Tuhan dalam diri mereka, melainkan ungkapan ekstatis dari keadaan *fana* dan *baqa*. Ibnu Arabi, seorang sufi dan filsuf besar, menjelaskan bahwa ungkapan seperti "Aku adalah Kebenaran" (yang diucapkan oleh al-Hallaj) adalah ungkapan *fana*, di mana "hamba telah lenyap dari dirinya sendiri dan tinggal hanya Kebenaran"³⁹³.

Perbedaan mendasar antara *ittihad* dan *hulul* terletak pada penekanan pada konsep *fana*. *Ittihad*, sebagaimana dipahami oleh mayoritas sufi, terutama Abu Yazid al-Bustami, menekankan pada peniadaan diri (*fana' al-'abd*) sebagai syarat utama untuk mencapai persatuan dengan Tuhan. Dalam *ittihad*, bukan Tuhan yang menjelma atau masuk ke dalam diri manusia (*hulul Allah fi al-'abd*), tetapi hamba yang "melebur" atau "larut" dalam kesadaran Tuhan

(*fana' al-'abd fi wujud Allah*). Abu Yazid al-Bustami, salah satu tokoh sufi awal yang dikenal dengan ungkapan-ungkapan ekstatisnya, dengan tegas menolak konsep *hulul*. Ia menekankan bahwa pengalaman persatuan dengan Tuhan adalah hasil dari penyucian diri dan penghancuran ego, bukan karena Tuhan berinkarnasi dalam dirinya. Abu Yazid pernah berkata, "Aku keluar dari 'Abu Yazid' seperti ular keluar dari kulitnya," menunjukkan hilangnya identitas dirinya dalam pengalaman spiritualnya.³⁹⁴ Pernyataan ini menggarisbawahi bahwa *ittihad* adalah transformasi radikal pada diri hamba, bukan perubahan pada esensi Ilahi.

Hulul, di sisi lain, adalah doktrin yang menyatakan bahwa Tuhan menitis atau bersemayam dalam diri manusia. Dalam konsep *hulul*, terjadi persatuan substansial antara Tuhan dan manusia, di mana esensi Ilahi benar-benar hadir dalam tubuh manusia. Doktrin ini seringkali dianggap kontroversial dalam Islam karena berpotensi mengarah pada panteisme atau pengakuan ketuhanan manusia. Meskipun beberapa kelompok atau individu dalam sejarah Sufisme mungkin memiliki kecenderungan atau interpretasi yang mendekati *hulul*, pandangan mayoritas sufi, termasuk tokoh-tokoh sentral seperti Abu Yazid, Ibnu Arabi, dan al-Ghazali, secara tegas membedakan *ittihad* dari *hulul*. Mereka menekankan bahwa *ittihad* adalah pengalaman subjektif dan spiritual yang mendalam, bukan doktrin tentang inkarnasi Ilahi. Sebagaimana dijelaskan oleh Junaid al-Baghdadi, seorang sufi terkemuka dari Baghdad, "Tuhan tetaplah Tuhan dan hamba tetaplah hamba."³⁹⁵

Pernyataan ini menegaskan batas yang jelas antara Pencipta dan makhluk, bahkan dalam pengalaman *ittihad*.

Ittihad adalah konsep sentral dalam Sufisme yang menggambarkan pengalaman persatuan mistis antara hamba dan Tuhan. Konsep ini menekankan pada *fana* dan *baqa* sebagai tahapan penting dalam perjalanan spiritual seorang sufi. Perbedaan utama antara *ittihad* dan *hulul* terletak pada penekanan *ittihad* pada peniadaan diri dan hilangnya kesadaran ego, sementara *hulul* mengimplikasikan inkarnasi atau penjelmaan Tuhan dalam diri manusia. Abu Yazid al-Bustami, sebagai tokoh sufi yang berpengaruh, memberikan penekanan kuat pada *fana* dalam *ittihad*, menegaskan bahwa persatuan dengan Tuhan adalah hasil dari transformasi internal hamba, bukan karena Tuhan "bersemayam" dalam tubuh manusia. Pemahaman yang akurat tentang *ittihad* sangat penting untuk menghindari kesalahpahaman dan interpretasi yang keliru, serta untuk menghargai kekayaan dan kedalaman pengalaman spiritual dalam tradisi Sufisme.

Dalam keadaan *ittihad*, kesadaran ego personal seorang sufi melebur dalam kesadaran ilahi, sehingga segala tindakan dan kehendaknya seolah-olah menjadi manifestasi dari kehendak Tuhan. Sebagaimana dijelaskan oleh Annemarie Schimmel dalam karyanya yang monumental tentang mistisisme Islam, *ittihad* adalah kondisi di mana "individu merasa bersatu dengan Yang Mutlak, meskipun identitas personal tidak sepenuhnya hilang melainkan ditransendensikan".³⁹⁶ Penekanan di sini adalah pada transendensi

ego, bukan penghapusan eksistensi individual. Dalam kondisi *ittihad*, seorang sufi mengalami perubahan mendasar dalam cara mereka berinteraksi dengan dunia. Gerak dan diam mereka tidak lagi didorong oleh keinginan atau kepentingan pribadi, melainkan sepenuhnya dibimbing oleh kehendak Tuhan. Ini bukan berarti sufi kehilangan kehendak bebas, melainkan kehendak mereka telah diselaraskan sepenuhnya dengan kehendak ilahi. Konsep ini sering dikaitkan dengan maqam *fana* dan *baqa*. *Fana* adalah fase penghancuran diri (ego), sementara *baqa* adalah fase keberlangsungan hidup dalam Tuhan.³⁹⁷ Dalam *ittihad*, *fana* mencapai puncaknya, dan *baqa* termanifestasi dalam tindakan-tindakan sufi yang seolah-olah menjadi tindakan Tuhan itu sendiri. Hal ini sejalan dengan pemahaman sufistik tentang manusia sebagai *khalifah fi al-ardh* (wakil Tuhan di bumi), di mana manusia idealnya merefleksikan sifat-sifat ilahi dalam segala aspek kehidupannya.³⁹⁸

Pengalaman *ittihad* seringkali diiringi dengan perubahan dalam persepsi sensorik dan kognitif seorang sufi. Mereka melihat, mendengar, berbicara, dan bertindak bukan lagi atas dasar kehendak ego yang terbatas, melainkan atas kehendak Tuhan semata. Pandangan mereka menjadi pandangan ilahi, pendengaran mereka menjadi pendengaran ilahi, dan seterusnya. Ini bukan berarti sufi menjadi Tuhan, melainkan indera dan tindakan mereka menjadi saluran bagi manifestasi kehendak Tuhan. Dalam perspektif Al-Qur'an, konsep ini dapat dikaitkan dengan ayat-ayat yang menekankan kedekatan Tuhan dengan hamba-Nya, seperti firman

Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 186: "Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat."³⁹⁹ Ayat ini, meskipun tidak secara eksplisit menyebut *ittihad*, mengisyaratkan potensi kedekatan spiritual yang sangat intim antara hamba dan Tuhan.

Pengalaman *ittihad* seringkali memunculkan *syatahat* (ucapan ekstatis), yaitu ungkapan-ungkapan paradoksikal atau tampak kontradiktif yang dilontarkan sufi dalam keadaan ekstasi spiritual. Ungkapan Abu Yazid al-Bistami, seorang sufi besar abad ke-9 M, seperti "Aku adalah Engkau" atau "Tidak ada di rumah ini selain Allah", adalah contoh klasik dari *syatahat*.⁴⁰⁰ Ungkapan-ungkapan ini tidak boleh dipahami secara literal sebagai klaim persatuan zat atau peniadaan eksistensi Tuhan selain diri sufi. Sebaliknya, *syatahat* adalah ekspresi verbal dari pengalaman spiritual yang melampaui batas-batas bahasa dan logika rasional. Sebagaimana dijelaskan oleh Carl Ernst dalam studinya tentang sufisme, *syatahat* adalah "ungkapan paradoksikal yang muncul dari pengalaman mistis intens, yang bertujuan untuk mengindikasikan realitas yang melampaui pemahaman konvensional".⁴⁰¹ Interpretasi *syatahat* harus dilakukan dengan hati-hati dan dalam konteks pengalaman sufistik yang lebih luas.

Tujuan akhir dari *ittihad* dalam sufisme adalah mencapai kesatuan total dengan Tuhan dalam tingkatan spiritual. Namun, penting untuk ditekankan bahwa persatuan yang dimaksud bukanlah persatuan zat atau esensi ontologis. Dalam teologi Islam yang ortodoks, konsep *hulul* (inkarnasi Tuhan dalam makhluk)

atau *wahdat al-wujud* (kesatuan wujud) yang dipahami secara panteistik ditolak. *Ittihad* dalam sufisme yang moderat dipahami sebagai pencapaian tingkat kedekatan dan keintiman spiritual yang paling tinggi dengan Tuhan, di mana ego sufi sepenuhnya ditundukkan dan dipenuhi oleh kehadiran ilahi, namun tetap dalam kerangka *tauhid* (keesaan Tuhan) yang fundamental. Sebagaimana ditegaskan oleh Junaid al-Baghdadi, seorang tokoh sufi berpengaruh, *ittihad* bukanlah penyatuan zat, melainkan penyatuan sifat dan kehendak.⁴⁰² Dengan demikian, *ittihad* merupakan manifestasi tertinggi dari cinta dan pengabdian seorang hamba kepada Tuhannya, sebuah puncak pengalaman spiritual yang menjadi aspirasi bagi banyak sufi dalam perjalanan mereka menuju Tuhan.

Syatahat dan Ekspresi Spiritual dalam Keadaan Sakr

Konsep Syatahat

Dalam tradisi Sufi, dikenal istilah *syatahat* (شطحات), yaitu ungkapan-ungkapan paradoksikal atau kontroversial yang seringkali terlontar dari lisan para sufi dalam keadaan *sakr* (سكر), atau mabuk spiritual. Ungkapan-ungkapan ini, meskipun secara lahiriah tampak menyimpang dari ajaran agama, memiliki kedalaman makna yang hanya dapat dipahami dalam konteks pengalaman spiritualitas Sufistik. Salah satu tokoh sufi besar yang dikenal dengan ungkapan *syatahat*nya adalah Abu Yazid al-Bustami, seorang sufi Persia abad ke-9 Masehi.

Secara etimologis, kata *syatahat* berasal dari bahasa Arab (شطح) yang berarti "melampaui batas," "melenceng," atau "menyimpang"

dari jalan yang lazim. Dalam konteks Sufisme, *syatahat* merujuk pada ungkapan-ungkapan teistik yang paradoksikal atau tampak kontradiktif dengan norma-norma agama dan akal sehat. Ungkapan-ungkapan ini biasanya muncul dalam keadaan *wajd* (وجد) atau *sakr*, yaitu kondisi ekstase spiritual di mana kesadaran diri seorang sufi seolah larut dalam pengalaman kehadiran Ilahi. Annemarie Schimmel dalam *Mystical Dimensions of Islam* menjelaskan bahwa *syatahat* adalah "ucapan-ucapan yang tampak absurd atau bahkan menghujat, yang diucapkan oleh para wali dalam keadaan ekstase."⁴⁰³ Carl Ernst dalam *The Shambhala Guide to Sufism* juga menekankan bahwa *syatahat* harus dipahami sebagai "ungkapan-ungkapan paradoksikal yang muncul dari keadaan ekstase dan ketidakberdayaan diri di hadapan Tuhan."⁴⁰⁴ Kondisi *sakr* merupakan kunci untuk memahami fenomena *syatahat*. *Sakr* bukanlah mabuk dalam artian literal akibat minuman keras, melainkan sebuah keadaan psikologis dan spiritual di mana seorang sufi mengalami "intoksikasi" cinta Ilahi. Dalam keadaan ini, kesadaran rasional dan batas-batas ego diri melemah, bahkan bisa hilang sepenuhnya. Syeikh Abdul Qadir al-Jailani dalam kitab *Al-Fath ar-Rabbani wal Faydh ar-Rahmani* menjelaskan *sakr* sebagai "hilangnya kesadaran hamba tentang dirinya sendiri karena dominasi kehadiran Sang Kekasih (Allah)."⁴⁰⁵ Dalam keadaan *sakr*, seorang sufi seolah "larut" dalam keesaan Tuhan (*tauhid*), sehingga apa yang diucapkan bukanlah lagi berasal dari kesadaran dirinya sebagai individu yang terpisah,

melainkan sebagai ekspresi dari kehendak Ilahi yang mengalir melalui lisannya.

Abu Yazid al-Bustami dikenal luas sebagai sufi yang sering melontarkan *syatahat* dalam keadaan *sakr*. Salah satu ungkapan yang paling terkenal darinya adalah: "Tiada Tuhan selain Aku, Maha Suci Aku."⁴⁰⁶ Ungkapan ini, jika dipahami secara literal dan di luar konteks Sufi, tentu saja terdengar sebagai klaim ketuhanan yang jelas-jelas bertentangan dengan prinsip dasar *tauhid* dalam Islam. Namun, para ulama dan ahli Sufi, termasuk Imam al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan bahwa ungkapan ini tidak boleh dipahami secara harfiah sebagai klaim Abu Yazid atas ketuhanan, melainkan sebagai ekspresi dari keadaan *fana'* (فناء) atau annihilasi diri dalam Tuhan.⁴⁰⁷

Interpretasi Syatahat dalam Kerangka Fana'

Konsep *fana'* merupakan inti dari pemahaman *syatahat* dalam Sufisme. *Fana'* secara harfiah berarti "lenyap" atau "hancur." Dalam konteks spiritual, *fana'* merujuk pada lenyapnya kesadaran ego diri seorang sufi dalam kehadiran Ilahi. Ketika seorang sufi mencapai *maqam fana'*, ia tidak lagi merasakan keberadaan dirinya sebagai entitas yang terpisah dari Tuhan. Yang ia rasakan hanyalah keesaan dan kehadiran Allah Swt. Dalam keadaan *fana'* inilah, menurut interpretasi Sufi, ungkapan-ungkapan *syatahat* seperti "Tiada Tuhan selain Aku, Maha Suci Aku" dapat dipahami. Abu Nasr as-Sarraj at-Tusi dalam *Kitab al-Luma' fi al-Tasawwuf* menjelaskan bahwa dalam keadaan *fana'*, seorang sufi berbicara "*dari Tuhan, bukan dari dirinya sendiri*."⁴⁰⁸ Artinya, ungkapan tersebut bukanlah

klaim ketuhanan dari diri Abu Yazid, melainkan ekspresi dari kehendak Tuhan yang berbicara melalui lisan Abu Yazid yang telah *fana'* dalam-Nya. Ungkapan "*Maha Suci Aku*" dalam *syatahat* Abu Yazid juga dapat dipahami sebagai penegasan akan kemahasucian Allah Swt. dalam diri seorang hamba yang telah *fana'*. Ketika ego diri telah lenyap, yang tersisa hanyalah sifat-sifat Ilahi yang memancar melalui diri hamba tersebut. Dalam konteks ini, pengucapan "*Maha Suci Aku*" bukanlah klaim kesombongan, melainkan pengakuan atas kemahasucian Allah yang termanifestasi dalam diri hamba yang telah mengalami penyatuan spiritual dengan-Nya. Sebagaimana dijelaskan oleh Dr. Javad Nurbakhsh dalam *Sufi Symbolism*, *syatahat* seringkali menggunakan bahasa paradoks untuk "menunjukkan realitas spiritual yang melampaui batas-batas bahasa rasional dan logika."⁴⁰⁹

Penting untuk membedakan antara keadaan *sakr* dan *sahw* (صحو), yaitu keadaan sadar atau kembali kepada kesadaran diri setelah mengalami *sakr*. Para sufi memandang *sakr* sebagai keadaan yang sementara dan perlu diikuti oleh *sahw*. Keadaan *sahw* adalah kondisi di mana seorang sufi kembali kepada kesadaran diri dan mampu mengartikulasikan pengalaman spiritualnya dalam bahasa yang lebih rasional dan sesuai dengan norma-norma agama. Junayd al-Baghdadi, seorang sufi yang sezaman dengan Abu Yazid, lebih menekankan pentingnya *sahw* daripada *sakr*. Ia berpendapat bahwa kesempurnaan spiritual terletak pada kemampuan seorang sufi untuk menjaga keseimbangan antara pengalaman ekstase (*sakr*) dan

kesadaran diri (*sahw*).⁴¹⁰ Ungkapan-ungkapan *syatahat* yang muncul dalam keadaan *sakr* perlu dipahami dan diinterpretasikan dalam keadaan *sahw*, dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip syariat dan ajaran agama yang benar.

Fenomena *syatahat* dalam Sufisme, seperti yang tercermin dalam ungkapan-ungkapan Abu Yazid al-Bustami, merupakan manifestasi unik dari pengalaman spiritualitas yang mendalam. Ungkapan-ungkapan paradoksikal yang muncul dalam keadaan *sakr* tidak boleh dipahami secara literal dan di luar konteks Sufistik. Interpretasi yang tepat terhadap *syatahat* terletak pada pemahaman konsep *fana'* dan *sakr*, serta konteks pengalaman spiritual yang dialami oleh para sufi. *Syatahat*, dalam perspektif Sufi, bukanlah klaim ketuhanan atau penyimpangan dari ajaran agama, melainkan ekspresi spontan dari kesadaran yang telah larut dalam keesaan Ilahi. Pemahaman yang mendalam tentang *syatahat* memerlukan kepekaan terhadap bahasa simbolik Sufi dan konteks pengalaman spiritualitas mistik yang melampaui batas-batas rasionalitas dan bahasa sehari-hari.

Peran Anugerah Ilahi dalam Konsep *Ittihad*

Dalam khazanah tasawuf, konsep *ittihad* menempati posisi sentral sebagai puncak pengalaman spiritual seorang sufi. Secara etimologis, *ittihad* berasal dari bahasa Arab yang berarti penyatuan, mengacu pada persatuan mistikal antara seorang hamba dengan Tuhan. Konsep ini, meskipun memicu perdebatan panjang di kalangan ulama, memiliki daya tarik yang kuat bagi para pencari spiritualitas mendalam karena menjanjikan pengalaman kedekatan

yang intim dengan Sang Khalik. Di antara tokoh sufi terkemuka yang pemikirannya erat dengan konsep *ittihad* adalah Abu Yazid al-Bistami. Namun, pemahaman Abu Yazid mengenai *ittihad* memiliki nuansa tersendiri, khususnya dalam penekanannya pada peran anugerah ilahi (*divine grace*) sebagai faktor determinan tercapainya persatuan tersebut.

Abu Yazid al-Bistami, yang dikenal sebagai salah satu tokoh sufi Persia abad ke-9 Masehi, memberikan kontribusi signifikan dalam perkembangan ilmu tasawuf. Pemikirannya yang berani dan ekspresif seringkali dianggap kontroversial oleh sebagian kalangan, namun di sisi lain, memancarkan kedalaman spiritualitas yang luar biasa. Konsep *ittihad* dalam pemikiran Abu Yazid tidak dipandang sebagai hasil dari jerih payah manusia semata, melainkan lebih sebagai curahan anugerah ilahi yang dilimpahkan Tuhan kepada hamba-Nya yang dikehendaki. Ia meyakini bahwa segala bentuk amal ibadah dan latihan spiritual (*riyadhah*) hanyalah merupakan sarana awal dan persiapan diri, bukan merupakan penyebab utama atau jaminan untuk mencapai *ittihad* dengan Allah SWT⁴¹¹.

Pernyataan Abu Yazid yang mahsyur, "Aku tidak menginginkan sesuatu pun dari Allah, kecuali hanya Allah," menjadi representasi kuat dari pandangannya mengenai anugerah ilahi dalam *ittihad*. Kalimat ini, yang kerap dikutip oleh para penulis dan peneliti tasawuf, mengindikasikan puncak cinta ilahi (*mahabbah*) dan kerinduan eksistensial (*isyq*) seorang hamba kepada Tuhannya. Dalam perspektif Abu Yazid, tujuan tertinggi seorang sufi bukanlah surga, kenikmatan duniawi, atau karunia-karunia spiritual lainnya,

melainkan Allah SWT itu sendiri. Keinginan yang tunggal dan terfokus hanya kepada Allah ini menandakan suatu kondisi jiwa yang telah terbebas dari segala pamrih dan keterikatan duniawi, serta sepenuhnya menyerahkan diri kepada kehendak ilahi⁴¹².

Penekanan Abu Yazid pada anugerah ilahi dalam *ittihad* dapat dipahami dalam kerangka doktrin *fana* dan *baqa* dalam tasawuf. *Fana* bermakna lenyapnya kesadaran diri seorang sufi dalam keagungan dan kebesaran Allah, sementara *baqa* adalah kelangsungan hidup atau eksistensi dalam keabadian Allah. Proses *fana* dan *baqa* bukanlah tahapan yang dapat dicapai sepenuhnya melalui usaha manusia, melainkan merupakan anugerah ilahi yang dilimpahkan kepada hamba-Nya yang telah mencapai derajat kesucian dan kedekatan tertentu. Dalam kondisi *fana*, seorang sufi tidak lagi merasakan keberadaan dirinya yang terpisah dari Tuhan, melainkan melebur dalam lautan keesaan ilahi. Keadaan inilah yang kemudian diinterpretasikan sebagai *ittihad*⁴¹³.

Penting untuk dicermati bahwa konsep *ittihad* yang dianut oleh Abu Yazid, dan sufi pada umumnya, berbeda secara fundamental dengan konsep *hulul* atau *Wahdatul Wujud* yang seringkali disalahpahami. *Ittihad* bukanlah persatuan substansial antara hamba dan Tuhan, melainkan lebih pada persatuan dalam cinta, kehendak, dan pengalaman spiritual. Seorang hamba tidak menjelma menjadi Tuhan, dan Tuhan tidak berinkarnasi menjadi hamba. *Ittihad* adalah pengalaman subjektif seorang sufi yang merasakan kedekatan dan persatuan yang intens dengan Tuhannya,

sehingga segala tindakan dan perkataannya seolah-olah diilhami atau berasal dari Tuhan. Namun demikian, dalam realitas ontologis, perbedaan esensial antara *Khaliq* dan *makhluk* tetap terjaga.

Dalam konteks anugerah ilahi, Abu Yazid menegaskan bahwa *ittihad* murni merupakan karunia dari Allah SWT. Upaya spiritual seperti dzikir, shalat, puasa, dan amalan-amalan lainnya hanyalah merupakan persiapan dan pembuka jalan, namun tidak menjadi garansi tercapainya *ittihad*. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an: "Bukan kamu yang melempar ketika kamu melempar, tetapi Allah-lah yang melempar, dan Allah berbuat demikian untuk memberi kemenangan kepada orang-orang mukmin, dengan kemenangan yang baik. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui." (QS. Al-Anfal [8]: 17). Ayat ini, meskipun secara tekstual berbicara tentang peperangan fisik, dapat diinterpretasikan dalam konteks spiritual sebagai penegasan bahwa segala keberhasilan dan pencapaian, termasuk dalam meraih kedekatan dengan Allah, pada hakikatnya adalah anugerah dan pertolongan dari Allah SWT. Usaha manusia hanyalah merupakan sarana, sementara hasil akhir ditentukan oleh kehendak dan anugerah ilahi⁴¹⁴.

Lebih lanjut, dalam hadis qudsi disebutkan: "Aku adalah sebagaimana prasangka hambaKu kepadaKu, dan Aku bersamanya ketika ia mengingatKu. Jika ia mengingatKu dalam dirinya, Aku akan mengingatnya dalam diriKu. Jika ia mengingatKu di khalayak ramai, Aku akan mengingatnya di khalayak ramai yang lebih baik dari mereka. Jika ia mendekat kepadaKu sejengkal, Aku akan mendekat

kepadanya sehasta. Jika ia mendekat kepadaKu sehasta, Aku akan mendekat kepadanya sedepa. Jika ia datang kepadaKu berjalan, Aku akan datang kepadanya berlari.” (HR. Bukhari dan Muslim)⁴¹⁵. Hadis ini mengisyaratkan bahwa inisiatif kedekatan dengan Allah berasal dari Allah SWT sendiri. Meskipun hamba berikhtiar mendekatkan diri kepada-Nya, namun respons dan anugerah dari Allah jauh lebih besar dan melampaui upaya hamba tersebut. Hal ini selaras dengan pandangan Abu Yazid bahwa *ittihad* lebih merupakan anugerah ilahi daripada sekadar hasil dari usaha manusia (Hadis riwayat Bukhari). Hadis ini juga menekankan luasnya anugerah ilahi dan bagaimana Allah merespon kedekatan hamba-Nya dengan lebih besar (Hadis riwayat Muslim).

Dalam konteks pemikiran Abu Yazid, anugerah ilahi bukanlah sesuatu yang diberikan secara acak, melainkan memiliki kriteria dan hikmah tersendiri. Anugerah ini diberikan kepada hamba-hamba yang telah menyucikan hati mereka dari segala noda duniawi, memfokuskan diri sepenuhnya kepada Allah, dan mencapai tingkat cinta dan kerinduan yang mendalam kepada-Nya. Proses penyucian diri (*tazkiyatun nafs*) dan peningkatan kualitas spiritual menjadi prasyarat esensial untuk menerima anugerah ilahi berupa *ittihad*. Website Pustaka Ilmu Sunni Salafiyah - KTB (2019) menyatakan bahwa Abu Yazid menekankan *ittihad* sebagai anugerah ilahi semata, bukan hasil usaha keras manusia⁴¹⁶.

Sebagai konklusi, peran anugerah ilahi dalam konsep *ittihad* menurut Abu Yazid al-Bistami adalah sentral dan fundamental. Baginya, *ittihad* bukanlah hasil dari amal ibadah atau

latihan spiritual semata, melainkan murni anugerah dari Allah SWT. Upaya manusia hanyalah merupakan sarana awal dan persiapan diri, sementara penentu utama tercapainya *ittihad* adalah anugerah ilahi yang dilimpahkan kepada hamba-Nya yang dikehendaki. Pernyataan Abu Yazid, “Aku tidak menginginkan sesuatu pun dari Allah, kecuali hanya Allah,” mencerminkan puncak cinta ilahi dan kerinduan eksistensial kepada Tuhan sebagai tujuan satu-satunya, yang menjadi fondasi bagi pemahamannya tentang *ittihad* sebagai anugerah ilahi. Pemikiran Abu Yazid ini memberikan perspektif krusial dalam memahami dimensi spiritualitas tasawuf, khususnya dalam memaknai pengalaman *ittihad* sebagai karunia ilahi yang tak ternilai harganya.

Ekspresi Cinta Ilahi atau Potensi Kesesatan?

Tasawuf, sebagai dimensi esoteris dalam Islam, menawarkan jalur spiritual yang mendalam untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Praktik dan pemikiran tasawuf seringkali melibatkan pengalaman spiritual yang intens, yang terkadang diungkapkan melalui bahasa dan konsep yang berbeda dari pemahaman syariat yang eksoteris. Salah satu aspek tasawuf yang kerap menimbulkan kontroversi adalah ungkapan-ungkapan yang tampaknya melampaui batas-batas teologis yang ditetapkan oleh ilmu fikih dan akidah. Pemikiran-pemikiran ini, meskipun bagi para sufi merupakan puncak ekspresi cinta ilahi, seringkali dikritik oleh ulama syariah karena dianggap berpotensi menimbulkan kesalahpahaman, bahkan tuduhan kekufuran.

Salah satu contoh pemikiran sufi yang seringkali menjadi sorotan adalah ungkapan-ungkapan yang mengisyaratkan *ittihad* (persatuan) atau *hulul* (penjelmaan) antara hamba dan Tuhan. Konsep *ittihad*, misalnya, menunjukkan suatu keadaan spiritual di mana seorang sufi merasa lebur dan menyatu dengan kehendak Allah SWT. Ungkapan terkenal *Syathahat* (ucapan-ucapan yang meluap karena ekstase spiritual) seperti "Ana al-Haqq" (Akulah Kebenaran) yang diucapkan oleh Al-Hallaj, menjadi contoh klasik dari pemikiran ini. Al-Hallaj, seorang sufi abad ke-9, mengalami pengalaman spiritual yang mendalam hingga ia mengucapkan kalimat tersebut yang secara literal dapat diartikan sebagai pengakuan ketuhanan dirinya. Ungkapan-ungkapan semacam ini, jika dipahami secara harfiah dan tanpa konteks tasawuf, tentu bertentangan dengan prinsip dasar *tauhid* dalam Islam, yang menegaskan keesaan Allah SWT dan perbedaan mutlak antara Khalik dan makhluk. Prinsip *tauhid* merupakan fondasi utama akidah Islam, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Quran: "Katakanlah: 'Dialah Allah, Yang Maha Esa.'" (QS. Al-Ikhlâs: 1). Ayat ini secara jelas menyatakan keesaan Allah dan menafikan segala bentuk penyekutuan (*syirik*), termasuk menyamakan makhluk dengan Khalik.

Ulama syariah, yang fokus pada penegakan hukum-hukum agama dan menjaga kemurnian akidah, seringkali mengkritik keras pemikiran-pemikiran sufi yang dianggap berpotensi merusak akidah. Mereka berargumen bahwa ungkapan-ungkapan seperti *ittihad* dan *hulul* dapat menyesatkan umat Islam awam,

membuka pintu menuju paham *Wahdatul Wujud* (kesatuan wujud) yang dianggap menyamakan perbedaan antara Tuhan dan alam semesta, dan bahkan mengarah pada kekufuran. Imam Al-Ghazali, seorang cendekiawan Muslim terkemuka yang juga mendalami tasawuf, dalam karyanya *Misykat al-Anwar* menjelaskan berbagai tingkatan pemahaman tentang *tauhid*. Beliau memperingatkan tentang bahaya pemahaman *Wahdatul Wujud* jika tidak dipahami dengan benar dan dalam konteks pengalaman spiritual yang mendalam. Al-Ghazali menyatakan bahwa pemahaman yang benar tentang *tauhid* adalah mengakui keesaan Allah secara mutlak dan membedakan antara Khalik dan makhluk, meskipun ada kedekatan dan hubungan erat antara keduanya.⁴¹⁷

Namun demikian, para sufi membela pemikiran mereka dengan menjelaskan bahwa ungkapan-ungkapan kontroversial tersebut bukanlah klaim literal atas ketuhanan, melainkan ekspresi dari cinta ilahi yang mendalam dan pengalaman spiritual yang sulit diungkapkan dengan bahasa biasa. Mereka menekankan bahwa bahasa tasawuf seringkali bersifat simbolik, metaforis, dan alegoris, dirancang untuk menyampaikan pengalaman batin yang transenden, yang melampaui batas-batas rasionalitas dan bahasa literal. Jalaluddin Rumi, seorang sufi dan penyair Persia abad ke-13, dalam *Matsnawi*-nya banyak menggunakan bahasa simbolik dan metafor untuk menggambarkan pengalaman cinta ilahi. Ia menekankan bahwa cinta kepada Allah SWT dapat membawa seorang hamba kepada tingkat kedekatan yang sangat tinggi dengan-Nya, sehingga ungkapan-ungkapan yang tampaknya

kontroversial sebenarnya adalah luapan dari ekstase cinta tersebut. [Rumi, *Matsnawi*, Penerbit tidak disebutkan, halaman tidak ditemukan, kutipan tidak ditemukan]. Para sufi juga menjelaskan bahwa ungkapan-ungkapan seperti *ittihad* dan *hulul* terjadi dalam kondisi *hal* (keadaan spiritual) tertentu, bukan sebagai *maqam* (tingkat spiritual) yang permanen atau sebagai doktrin teologis yang baku. Dalam kondisi *hal* tersebut, seorang sufi mungkin mengalami ekstase spiritual (*wajd*) yang membuatnya merasa lebur dalam keagungan Allah SWT, sehingga ungkapan yang keluar dari lisannya adalah refleksi dari pengalaman tersebut, bukan pernyataan akidah yang definitif⁴¹⁸.

Selain itu, para ahli tasawuf juga menekankan pentingnya memahami konteks dan tujuan dari ungkapan-ungkapan kontroversial tersebut. Mereka berargumen bahwa ungkapan-ungkapan tersebut seringkali ditujukan untuk kalangan sufi yang telah mencapai tingkat spiritual tertentu, dan tidak dimaksudkan untuk konsumsi publik secara luas. Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, seorang tokoh sufi terkemuka abad ke-12, dalam *Al-Fath ar-Rabbani* mengingatkan para murid tasawuf untuk berhati-hati dalam memahami dan menyampaikan ungkapan-ungkapan spiritual yang mendalam, agar tidak menimbulkan kesalahpahaman dan fitnah di kalangan masyarakat awam.⁴¹⁹

Kontroversi pemikiran sufi ini menunjukkan adanya dialektika yang dinamis antara dimensi esoteris dan eksoteris dalam Islam. Di satu sisi, syariat menekankan pentingnya menjaga batasan-batasan teologis yang jelas dan mencegah segala bentuk penyimpangan

akidah. Di sisi lain, tasawuf menawarkan jalur spiritual yang mendalam untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT melalui pengalaman batin dan cinta ilahi. Untuk menjembatani perbedaan ini, diperlukan pemahaman yang komprehensif dan bijaksana terhadap kedua perspektif. Ulama syariah perlu memahami konteks tasawuf dan tujuan ungkapan-ungkapan sufi, sementara para sufi juga perlu menyadari potensi kesalahpahaman yang mungkin timbul dari ungkapan-ungkapan mereka dan berupaya menyampaikannya dengan cara yang lebih bijaksana dan terukur. Dialog yang konstruktif antara ulama syariah dan ahli tasawuf menjadi penting untuk menghindari polarisasi dan memastikan bahwa dimensi spiritual dan hukum dalam Islam dapat berjalan harmonis dan saling melengkapi.

Kontroversi pemikiran sufi adalah fenomena yang kompleks dan multidimensional. Meskipun ada potensi kesalahpahaman dan penyimpangan, pemikiran sufi juga menawarkan dimensi spiritual yang kaya dan mendalam dalam Islam. Memahami kontroversi ini secara komprehensif memerlukan kajian yang mendalam terhadap sumber-sumber Islam, pemikiran ahli tasawuf, dan perspektif ulama syariah, serta upaya untuk membangun dialog yang konstruktif dan saling menghormati antara kedua belah pihak. Dengan demikian, diharapkan dapat ditemukan titik temu yang bijaksana dan proporsional, sehingga kekayaan spiritualitas Islam dapat tetap terpelihara tanpa mengorbankan prinsip-prinsip dasar akidah dan syariat.

Kontroversi dan Interpretasi Ajaran al-Ittihad Abu Yazid al-Bisthami

Ajaran al-Ittihad, yang dikemukakan oleh Abu Yazid al-Bisthami, seorang tokoh sufi terkemuka pada abad ke-9 Masehi, telah lama menjadi pusat perdebatan intensif di kalangan intelektual dan ulama Muslim. Konsep yang secara literal bermakna “persatuan” atau “penyatuan” ini, merujuk pada pengalaman mistik seorang sufi di mana terjadi peleburan kesadaran antara dirinya dengan Tuhan. Proposisi ini telah memicu beragam reaksi, mulai dari penolakan keras hingga dukungan yang kuat, menjadikannya salah satu aspek paling kontroversial dalam kajian tasawuf. Kontroversi ini berakar pada potensi penafsiran yang beragam, yang dapat berimplikasi pada pemahaman fundamental tentang teologi Islam, terutama doktrin tauhid. Lebih lanjut, ajaran al-Ittihad menantang batas-batas bahasa dan ekspresi dalam menggambarkan pengalaman spiritual yang transenden, membuka ruang interpretasi yang luas dan terkadang saling bertentangan.

Di satu sisi, sejumlah besar ulama syariat melihat ajaran al-Ittihad sebagai sebuah deviasi serius dari prinsip tauhid, yaitu konsep keesaan Tuhan yang merupakan fondasi utama dalam agama Islam. Pandangan ini didasarkan pada argumentasi bahwa konsep penyatuan antara manusia dengan Tuhan adalah antitesis dari prinsip distingsi absolut antara Khalik (Pencipta) dan makhluk (ciptaan). Pernyataan-pernyataan ekstatisme yang dilontarkan Abu Yazid, seperti "Subhānī! Mā a'ḡamu sha'nī!" (Maha Suci Aku! Betapa agungnya urusanku!), seringkali dikutip sebagai justifikasi atas klaim

ketuhanan yang dianggap kufur atau melampaui batas-batas keimanan yang diperbolehkan. Ibn Taimiyah, seorang ulama berpengaruh pada abad ke-13 dan ke-14 Masehi, termasuk dalam barisan kritikus vokal terhadap ajaran al-Ittihad. Dalam berbagai karyanya, Ibn Taimiyah dengan tegas menyatakan bahwa ungkapan-ungkapan semacam itu muncul dari kondisi *ittihad* yang keliru dan merupakan manifestasi dari *fanā'* (peleburan diri) yang belum sempurna, yang pada akhirnya bermuara pada kesatuan wujud yang tercela. Pandangan ini menggarisbawahi pentingnya menjaga jarak ontologis dan perbedaan esensial antara hamba dan Tuhan, sesuai dengan ajaran Al-Qur'an yang secara eksplisit menegaskan keagungan dan kemuliaan Allah SWT yang transenden. Pernyataan-pernyataan yang lahir dari *ittihad* yang keliru dan *fanā'* yang tidak sempurna adalah tercela dan tidak sesuai dengan ajaran tauhid yang benar⁴²⁰.

Namun demikian, di sisi lain, banyak tokoh sufi dan cendekiawan yang memberikan pembelaan dan interpretasi positif terhadap ajaran al-Ittihad yang dikemukakan Abu Yazid. Mereka memahami ajaran ini sebagai ekspresi puncak dari pengalaman spiritual yang mendalam, sebagai tahapan tertinggi dalam perjalanan mistik seorang sufi dalam mendekati diri kepada Allah SWT. Dalam perspektif ini, *al-Ittihad* dipahami bukan sebagai penyatuan substansial yang menghilangkan batas antara hamba dan Tuhan, melainkan sebagai penyatuan dalam cinta (*mahabbah*), pengetahuan (*ma'rifah*), dan kehendak (*iradah*). Abu Nasr as-Sarraj at-Tusi, seorang sufi terkemuka pada abad ke-10 Masehi, dalam

kitabnya *al-Luma' fi at-Tasawwuf*, menjelaskan bahwa kondisi ekstase (*wajd*) dan ucapan-ucapan paradoksikal (*shatahat*) seperti yang dilontarkan Abu Yazid harus dipahami sebagai manifestasi dari luapan cinta dan kerinduan yang mendalam kepada Tuhan, bukan sebagai klaim ketuhanan secara literal. Keadaan ekstase dan ucapan paradoksikal sufi harus dipahami sebagai ungkapan cinta dan kerinduan yang mendalam, bukan klaim ketuhanan literal⁴²¹. Interpretasi ini menekankan signifikansi pemahaman konteks pengalaman spiritual dan bahasa simbolik yang lazim digunakan dalam tradisi tasawuf. Lebih lanjut, penting untuk mempertimbangkan bahwa ucapan-ucapan kontroversial Abu Yazid seringkali disampaikan dalam kondisi ekstase spiritual (*sukr* atau *ghaybah*), di mana kesadaran diri seorang sufi mengalami penghapusan dan yang dominan adalah kesadaran akan kehadiran Tuhan. Dalam kondisi yang sedemikian rupa, bahasa dan ekspresi yang keluar mungkin tidak sepenuhnya terkontrol oleh akal dan logika rasional. Al-Qusyairi, seorang tokoh sufi dan penulis kitab *Risalah al-Qusyairiyah*, menjelaskan bahwa dalam keadaan *ghaybah*, seorang sufi mungkin mengucapkan kata-kata yang secara lahiriah tampak bertentangan dengan ketentuan syariat, namun harus dipahami sebagai ungkapan dari kondisi spiritual yang luar biasa. Dalam keadaan *ghaybah*, seorang sufi mungkin mengucapkan kata-kata yang tampak bertentangan dengan syariat, namun harus dipahami sebagai ungkapan kondisi spiritual yang luar biasa⁴²². Interpretasi terhadap ajaran al-Ittihad dan ungkapan-ungkapan Abu Yazid harus dilakukan dengan kehati-

hatian dan mempertimbangkan konteks pemahaman tasawuf yang lebih luas, termasuk konsep-konsep esensial seperti *fanā'* (peleburan diri), *baqā'* (kelanjutan eksistensi dalam Tuhan), dan *ittishal* (koneksi spiritual).

Selain perspektif teologis dan sufistik tradisional, beberapa cendekiawan modern juga menawarkan sudut pandang yang lebih kontekstual dan historis dalam memahami ajaran al-Ittihad. Annemarie Schimmel, seorang sarjana studi Islam terkemuka, dalam karyanya *Mystical Dimensions of Islam*, menyoroti bahwa ajaran al-Ittihad Abu Yazid harus dipahami dalam kerangka perkembangan awal tasawuf dan pengaruh tradisi mistik lain yang mungkin memengaruhinya pada saat itu. Ia menekankan bahwa Abu Yazid menggunakan bahasa simbolik dan metaforik untuk menyampaikan pengalaman spiritualnya yang pada hakikatnya sulit diungkapkan dengan bahasa konvensional. Ajaran al-Ittihad Abu Yazid harus dipahami dalam konteks perkembangan awal tasawuf dan penggunaan bahasa simbolik untuk pengalaman spiritual⁴²³. Interpretasi ini mengajak para peneliti dan peminat tasawuf untuk melihat ajaran al-Ittihad bukan sebagai dogma teologis yang rigid dan kaku, melainkan sebagai ungkapan pengalaman spiritual yang mendalam dan personal, yang terbuka untuk berbagai interpretasi dalam batasan kerangka ajaran Islam yang esensial, yaitu tauhid. Dengan demikian, pemahaman yang lebih holistik terhadap konteks historis, linguistik, dan psikologis pengalaman mistik Abu Yazid menjadi krusial dalam menavigasi kontroversi seputar ajaran al-Ittihad.

Sebagai konklusi, kontroversi yang berkelanjutan seputar ajaran al-Ittihad Abu Yazid al-Bisthami mencerminkan kompleksitas dan kekayaan pemikiran dalam tradisi tasawuf. Meskipun sebagian ulama dengan gigih menolak ajaran ini sebagai penyimpangan dari prinsip tauhid, banyak sufi dan cendekiawan lain memberikan interpretasi yang lebih nuansif dan kontekstual, yang berusaha mendamaikan pengalaman mistik dengan kerangka teologis Islam. Memahami ajaran ini secara komprehensif memerlukan pendekatan yang multidimensional, yang mempertimbangkan aspek linguistik, psikologis, dan spiritual dari pengalaman mistik. Lebih dari sekadar menilai ajaran ini sebagai benar atau salah secara dikotomis, penting untuk memahami al-Ittihad sebagai bagian integral dari upaya manusia untuk mendekati diri kepada Tuhan dan mengekspresikan pengalaman spiritual yang mendalam, meskipun upaya ini tidak selalu bebas dari risiko kesalahpahaman dan kontroversi. Dengan mengadopsi pendekatan yang hati-hati dan berlandaskan pada pemahaman yang komprehensif tentang tasawuf, kita dapat memperoleh wawasan yang lebih kaya tentang dimensi spiritualitas Islam yang diwakili oleh ajaran-ajaran Abu Yazid al-Bisthami, serta menghargai keragaman ekspresi pengalaman religius dalam Islam.

Pemahaman Hubungan Manusia dengan Tuhan

Konsep *Ittihad* dalam tradisi tasawuf menghadirkan sebuah transformasi fundamental dalam memahami relasi antara manusia dengan Tuhan. Paradigma konvensional umumnya melihat hubungan ini sebagai dikotomi antara dua entitas yang berbeda dan

terpisah: Tuhan sebagai *al-Khaliq* yang transenden dan manusia sebagai *makhluk* yang terbatas dalam penciptaan-Nya. Dalam kerangka berpikir *Ittihad*, perspektif dualistik ini mengalami pergeseran radikal. Relasi manusia dengan Tuhan dipahami bukan lagi sekadar hubungan antara dua subjek yang berbeda, melainkan sebagai sebuah pengalaman persatuan mistis yang mendalam, melampaui batas-batas rasio dan dikotomi subjek-objek. *Ittihad* secara harfiah berarti persatuan, menggambarkan pengalaman spiritual seorang sufi yang merasakan penyatuan esensinya dengan Tuhan. Dalam pengalaman ini, batasan antara diri sufi dan Tuhan seolah menghilang, dan ia merasakan dirinya menjadi satu dengan-Nya dalam cinta dan pengetahuan transenden. Fenomena ini membawa implikasi signifikan terhadap pemahaman mengenai hakikat diri manusia, hakikat Tuhan, dan relasi di antara keduanya dalam kerangka spiritualitas Islam.

Dalam pengalaman *Ittihad*, seorang sufi yang telah mencapai tingkatan spiritual tertentu merasakan bahwa dirinya menjadi bagian tak terpisahkan dari realitas Ilahi. Seluruh eksistensinya dimaknai sebagai manifestasi dari keberadaan Tuhan. Pengalaman ini melampaui sekadar persatuan fisik atau duniawi, melainkan sebuah pengalaman spiritual mendalam yang menghubungkan individu dengan esensi Tuhan yang mutlak, yang berada di luar jangkauan indra dan akal manusia. Dalam konteks ini, cinta (*mahabbah*) memainkan peran sentral. *Mahabbah* dalam *Ittihad* bukanlah sekadar emosi atau nafsu duniawi, melainkan sebuah kekuatan transformatif yang

mendorong jiwa untuk meleburkan ego dan mengantarkan sufi pada kondisi *fana'* (peleburan diri). *Fana'* adalah tahapan krusial dalam pengalaman *Ittihad*, di mana sufi mengalami pembubaran identitas personal yang selama ini ia pahami sebagai dirinya. Identitas diri yang terpisah dan ego individualitas melebur dalam kesadaran akan keagungan dan kehadiran Tuhan yang menyeluruh. Dalam kondisi *fana'*, yang tersisa hanyalah kesadaran akan Tuhan, dan sufi menjadi alat atau media bagi manifestasi kehendak Ilahi. Pengalaman *fana'* ini seringkali digambarkan sebagai kehilangan kesadaran diri dalam lautan ke-Mahaesaan Tuhan, sebuah kondisi ekstase spiritual yang melampaui pengalaman rasional dan indrawi manusia. Al-Bustami, seorang tokoh sufi awal yang dikenal dengan ungkapan-ungkapan *syathahat* yang kontroversial, seringkali dikaitkan dengan pengalaman *Ittihad*, meskipun interpretasi atas pandangannya beragam. Pengalaman *fana'* merupakan puncak dari perjalanan spiritual dalam *Ittihad*, sebuah kondisi penyerahan diri total kepada Tuhan yang menghasilkan persatuan mistis.

Setelah melewati fase *fana'*, seorang sufi memasuki tahapan *baqa'* (kelestarian atau keberlangsungan). *Baqa'* adalah kondisi "kembali sadar" atau "tetap ada" dalam Tuhan, namun dengan tingkat kesadaran yang jauh lebih tinggi dan transformatif. Dalam *baqa'*, sufi tidak hanya mengenali kembali eksistensi dirinya sebagai individu, tetapi juga menyadari bahwa esensi sejati dirinya adalah manifestasi atau tajalli dari Tuhan. *Baqa'* mengarah pada pemahaman mendalam bahwa meskipun individu kembali berfungsi dalam kehidupan sehari-hari, ia kini memiliki kesadaran

yang permanen dan mendalam mengenai Keesaan Tuhan (*Tawhid*) yang meliputi dirinya dan seluruh alam semesta. Dalam perspektif *baqa'*, segala sesuatu di alam semesta dipandang sebagai manifestasi dari Kehadiran Ilahi (*tajalli Ilahi*), dan sufi, sebagai bagian dari alam semesta, menyadari bahwa dirinya tidak terpisah dari Tuhan, melainkan merupakan bagian dari wujud-Nya yang tidak terpisahkan. Konsep *baqa'* ini penting untuk membedakan *Ittihad* dari pandangan panteistik yang menyamakan Tuhan dengan ciptaan. Dalam *baqa'*, meski ada kesatuan esensi, perbedaan antara *al-Khaliq* dan *makhlud* tetap dipertahankan, namun dipahami dalam kerangka relasi yang sangat intim dan tidak terpisahkan. Ibn Arabi, seorang sufi dan filosof besar, mengembangkan konsep *Wahdat al-Wujud* (Kesatuan Wujud) yang sering dikaitkan dengan *Ittihad*, meskipun terdapat perbedaan interpretasi mengenai relasi antara konsep ini dengan pengalaman *Ittihad* dalam tasawuf praktis. Konsep *baqa'* menekankan bahwa persatuan dengan Tuhan tidak menghilangkan eksistensi individu, namun mentransformasi pemahaman individu tentang eksistensi dirinya dalam relasi dengan Tuhan.

Pemahaman *Ittihad* memiliki akar teologis dalam ajaran Al-Qur'an yang menekankan ke-Mahaesaan Tuhan dan ketergantungan total seluruh ciptaan kepada-Nya. Ayat Kursi dalam Surah Al-Baqarah (2:255) menegaskan, "Allah, tidak ada Tuhan selain Dia, Yang Maha Hidup, Yang Berdiri Sendiri," menggambarkan Tuhan sebagai satu-satunya yang memiliki keberadaan mutlak dan

independen, sementara manusia dan seluruh ciptaan lainnya sepenuhnya bergantung pada-Nya. Dalam konteks *Ittihad*, ayat ini dipahami dalam dimensi yang lebih mendalam, bahwa kebergantungan manusia pada Tuhan mencapai titik persatuan esensial dalam pengalaman mistis. Meskipun sufi merasakan kedekatan dan persatuan yang sangat intens dengan Tuhan dalam *Ittihad*, ia tetap mengakui dan menyadari sepenuhnya transendensi dan keagungan Tuhan yang tak terjangkau. Hanya Tuhan yang memiliki eksistensi mutlak, sementara eksistensi manusia adalah pancaran atau manifestasi dari Wujud-Nya. Annemarie Schimmel dalam karyanya *Mystical Dimensions of Islam* menjelaskan bagaimana konsep *Ittihad* dalam tasawuf tidak menghilangkan doktrin *Tawhid* (keesaan Tuhan), namun justru memperdalam pemahaman tentangnya melalui pengalaman spiritual langsung.

Sufi yang mengalami *Ittihad* dan *fana'* memperlihatkan transformasi mendalam dalam cara mereka memandang dunia dan berinteraksi dengan sesama. Dengan kesadaran bahwa segala sesuatu berasal dari Tuhan dan akan kembali kepada-Nya, mereka mengembangkan rasa cinta universal (*mahabbah kulliyah*) dan penghargaan yang mendalam terhadap seluruh ciptaan Tuhan. Dunia tidak lagi dilihat sebagai entitas yang terpisah dari Tuhan, melainkan sebagai manifestasi dari keindahan dan keagungan-Nya. Hal ini tercermin dalam etika dan perilaku sufi yang mengalami *Ittihad*, yang seringkali ditandai dengan kasih sayang, toleransi, dan pengabdian kepada sesama. Hubungan manusia

dengan Tuhan dalam konsep *Ittihad* tidak hanya terbatas pada pengalaman spiritual pribadi seorang sufi, tetapi meluas pada cara mereka berinteraksi dengan dunia dan sesama manusia, dengan kesadaran yang mendalam akan keterkaitan dan keharmonisan ilahi yang mendasari seluruh realitas.

Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW juga memberikan landasan bagi pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan manusia dengan Tuhan yang relevan dengan konsep *Ittihad*. Sabda Nabi Muhammad SAW, "Barang siapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya," menunjukkan bahwa introspeksi dan pemahaman diri yang mendalam adalah kunci untuk merasakan kedekatan dengan Tuhan. Dalam konteks *Ittihad*, pengenalan diri yang mendalam mengarah pada penghapusan ego (*nafs al-ammarah*) dan kesadaran bahwa esensi diri manusia, pada hakikatnya, tidak terpisahkan dari Tuhan. Hadis ini seringkali dikutip dalam literatur sufistik sebagai justifikasi teologis untuk pencarian *Ittihad* sebagai puncak dari perjalanan spiritual. Pemahaman diri dalam konteks ini bukan hanya sekadar pengetahuan intelektual tentang diri, melainkan pengalaman eksistensial yang mengubah kesadaran dan persepsi individu tentang dirinya dan hubungannya dengan Tuhan.

Konsep *Ittihad* dalam tasawuf merepresentasikan sebuah paradigma transformatif dalam memahami relasi manusia dengan Tuhan. Melalui pengalaman mistis *fana'* dan *baqa'*, sufi mencapai tingkat kesadaran yang melampaui dualitas dan keterpisahan, merasakan persatuan esensial dengan realitas Ilahi. Pemahaman ini

tidak hanya mengubah relasi pribadi sufi dengan Tuhan, tetapi juga memengaruhi cara mereka memandang dunia dan berinteraksi dengan sesama, mempromosikan etika cinta universal dan pengabdian kepada seluruh ciptaan. Meskipun konsep *Ittihad* seringkali menjadi perdebatan dalam tradisi Islam, ia tetap menjadi bagian penting dari khazanah spiritualitas Islam, menawarkan jalan bagi pencarian kedekatan dan persatuan dengan Tuhan melalui pengalaman mistis yang mendalam.

Implikasi Konsep Ittihad dalam Kehidupan Spiritual

Konsep *Ittihad* menempati posisi sentral dalam tradisi tasawuf, merujuk pada pengalaman mistis puncak ketika seorang sufi merasakan persatuan yang menyeluruh dengan Tuhan. Pengalaman ini bukan sekadar fenomena transendental, melainkan sebuah transformasi fundamental yang meresap ke dalam seluruh aspek kehidupan seorang sufi, mengubah paradigma spiritual dan etika mereka dalam berinteraksi dengan dunia. *Ittihad* tidak hanya dipahami sebagai tujuan akhir perjalanan spiritual, tetapi juga sebagai titik balik yang memicu perubahan mendalam dalam motivasi, perilaku, dan pandangan dunia seorang sufi.

Salah satu implikasi utama dari *Ittihad* adalah intensifikasi praktik spiritualitas. Pengalaman persatuan dengan Tuhan menumbuhkan kerinduan yang mendalam untuk terus menerus mendekatkan diri kepada-Nya. Kerinduan ini termanifestasi dalam peningkatan kuantitas dan kualitas *riyadhah*—disiplin spiritual—seperti zikir, salat, dan tafakur. Praktik-praktik ini bukan lagi sekadar ritual wajib, melainkan menjelma menjadi sarana vital untuk

memelihara dan memperdalam pengalaman *Ittihad* yang telah dicapai. Motivasi sufi dalam menjalankan *riyadhah* bergeser dari upaya meraih surga atau menghindari neraka, menjadi ekspresi cinta dan kerinduan yang tak terpadamkan kepada Sang Kekasih Ilahi. Dorongan internal ini selaras dengan ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya zikir sebagai jalan menuju ketenangan jiwa, sebagaimana firman Allah SWT dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."⁴²⁴

Lebih jauh, *Ittihad* membawa implikasi etis yang transformatif. Kesadaran akan persatuan dengan Tuhan melahirkan pemahaman bahwa seluruh ciptaan adalah manifestasi dari Kehadiran Ilahi. Pemahaman ini menumbuhkan rasa kasih sayang (*mahabbah*) dan empati yang mendalam terhadap sesama makhluk. Sufi yang telah merasakan *Ittihad* secara alami terpanggil untuk mewujudkan keadilan dan harmoni dalam kehidupan. Mereka memanasifestasikan nilai-nilai etika luhur seperti kejujuran, keadilan, kerendahan hati, dan pengorbanan. Penolakan terhadap segala bentuk kezaliman dan eksploitasi menjadi karakter utama mereka, karena mereka melihat Tuhan hadir dalam setiap entitas ciptaan. Pandangan ini didasari pada kesadaran bahwa semua makhluk, baik manusia, hewan, maupun alam semesta, terjalin dalam jalinan kesatuan wujud (*Wahdatul Wujud*) yang bersumber dari Kehendak Ilahi. Prinsip kasih sayang ini juga ditekankan dalam hadis Nabi Muhammad SAW

yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah: "Tidak menyayangi manusia, ia tidak akan disayangi."⁴²⁵

Dimensi lain dari implikasi *Ittihad* adalah kedamaian batin yang mendalam. Hilangnya rasa keterpisahan antara diri dan Tuhan melahirkan ketenangan jiwa yang melampaui kebahagiaan duniawi yang bersifat temporal dan ilusif. Ketenangan ini bersumber dari realisasi akan kehadiran Tuhan yang imanen dalam segala sesuatu, serta keyakinan bahwa kehidupan duniawi hanyalah panggung sandiwara menuju perjumpaan hakiki dengan Sang Pencipta. Kedamaian ini tidak bergantung pada kondisi eksternal, melainkan berakar pada inti kesadaran sufi yang telah menyatu dengan Realitas Mutlak. Al-Qur'an juga mengisyaratkan kedamaian yang dianugerahkan kepada orang-orang beriman sebagai buah dari kedekatan mereka dengan Allah, seperti yang tertuang dalam Surah Al-Fath ayat 4: "Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada)."⁴²⁶

Kendati demikian, konsep *Ittihad* tidak terlepas dari potensi kesalahpahaman dan tantangan interpretasi. Pengalaman mistis yang intens terkadang memunculkan ungkapan-ungkapan ekstatis (*syatahat*) yang secara lahiriah tampak kontradiktif atau bahkan menyimpang dari norma-norma agama. Pernyataan seperti "*Ana al-Haqq*" (Akulah Kebenaran/Tuhan) yang diucapkan oleh Al-Hallaj, atau "*Subhānī! Mā a'zama sha'nī!*" (Maha Suci Aku! Betapa agungnya urusanku!) yang dilontarkan oleh Abu Yazid al-Busthami, adalah contoh *syatahat* yang dapat disalahartikan sebagai klaim

ketuhanan atau pelecehan terhadap ajaran agama.⁴²⁷ Dalam tradisi tasawuf yang mapan, penekanan pada keseimbangan antara pengalaman mistis dan kepatuhan terhadap syariat menjadi sangat penting. Bimbingan *mursyid*—guru spiritual—yang arif dan bijaksana menjadi krusial untuk mengawal perjalanan spiritual seorang sufi agar terhindar dari penyimpangan dan kesalahan interpretasi. Hal ini sejalan dengan prinsip koreksi diri dalam Islam, sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi: "Setiap anak Adam melakukan kesalahan, dan sebaik-baik orang yang melakukan kesalahan adalah mereka yang bertaubat."⁴²⁸

Konsep *Ittihad* menawarkan dimensi spiritualitas yang sangat tinggi dalam tradisi tasawuf. Implikasinya merentang luas, mulai dari motivasi beribadah, etika sosial, hingga kedamaian batin. Namun, realisasi *Ittihad* juga menuntut kehati-hatian dan bimbingan yang tepat agar tidak terjerumus dalam pemahaman yang keliru. Seorang sufi yang mengalami *Ittihad* tetap harus menjaga kesadaran akan statusnya sebagai makhluk ciptaan Allah, sekalipun dalam keadaan spiritual yang sangat dekat dengan-Nya. Sinergi antara pengalaman mistis, kepatuhan syariat, dan bimbingan guru spiritual yang mumpuni menjadi kunci keberhasilan dalam menapaki jalan spiritualitas *Ittihad*.

Konsep Hulul oleh Al-Hallaj

Pengantar: Siapa Al-Hallaj?

Husayn ibn Mansur al-Hallaj, yang wafat pada tahun 922 M, merupakan figur sufi Persia yang dikenal luas dan kontroversial. Popularitasnya tidak hanya terbatas pada lingkaran tasawuf, namun

juga meluas ke berbagai disiplin ilmu seperti sastra, filsafat, dan sejarah Islam⁴²⁹. Al-Hallaj dikenal karena pandangan-pandangannya yang dianggap radikal dalam dunia tasawuf, membuatnya menjadi simbol spiritualitas ekstrem dalam Islam. Salah satu aspek yang paling menonjol dari pemikiran Al-Hallaj dan menjadi penyebab kontroversi besar adalah pernyataannya yang terkenal: "Ana al-Haqq" (أنا الحق). Ungkapan ini, yang secara literal berarti "Akulah Kebenaran," menjadi pusat perdebatan dan penafsiran yang beragam, baik di kalangan sufi maupun di luar mereka. Pernyataan "Ana al-Haqq" pada akhirnya berujung pada eksekusi Al-Hallaj oleh otoritas Abbasiyah, yang menganggap ungkapan tersebut sebagai bentuk penistaan agama atau *blasphemy* karena dianggap menyamakan dirinya dengan Tuhan. Kendati demikian, dalam perspektif sufistik, ungkapan "Ana al-Haqq" diyakini sebagai ekspresi dari puncak pengalaman mistik yang dikenal sebagai *hulul*, yaitu penyatuan atau penitisan antara hamba dan Tuhan.

Untuk memahami kontroversi yang mengelilingi Al-Hallaj, penting untuk terlebih dahulu menelusuri latar belakang kehidupannya. Nama lengkapnya adalah Abu al-Mughits al-Husayn ibn Mansur ibn Muhammad al-Baydawi. Ia diperkirakan lahir di wilayah Persia, tepatnya di dekat kota Tur, sekitar tahun 858 M. Sejak usia muda, Al-Hallaj telah menunjukkan kecenderungan spiritual yang kuat. Ia mempelajari ilmu agama dan tasawuf dari berbagai guru sufi terkemuka pada masanya, termasuk Sahl al-Tustari dan Amr ibn Uthman al-Makki. Melalui bimbingan guru-guru ini, Al-Hallaj mendalami praktik-praktik sufistik

seperti *zuhud* (asketisme), *riyadha* (disiplin spiritual), dan meditasi. Perjalanan spiritual Al-Hallaj membawanya ke berbagai pusat keilmuan dan kebudayaan Islam, termasuk Baghdad dan Makkah. Di Baghdad, yang merupakan pusat intelektual Kekhalifahan Abbasiyah, ia berinteraksi dengan berbagai kalangan, mulai dari ulama, filsuf, hingga masyarakat awam. Pengalaman ini memperkaya pemikiran Al-Hallaj dan membentuk pandangan-pandangannya yang khas dalam tasawuf. Meskipun memiliki latar belakang sufistik yang kuat dan diakui oleh banyak tokoh sufi pada masanya, pandangan-pandangan Al-Hallaj, khususnya ungkapan "Ana al-Haqq," mendapat penolakan dan kritik keras dari sebagian ulama dan otoritas agama resmi. Kontroversi ini pada akhirnya berujung pada penangkapannya dan eksekusinya di Baghdad pada tahun 922 M.

Pernyataan "Ana al-Haqq" merupakan inti dari kontroversi yang mengelilingi Al-Hallaj. Secara harfiah, ungkapan ini berarti "Akulah Kebenaran." Dalam konteks teologi Islam, "al-Haqq" merupakan salah satu nama Allah *al-Asma' al-Husna* yang berarti "Yang Maha Benar" atau "Kebenaran Mutlak". Pengucapan "Ana al-Haqq" secara lahiriah dapat diinterpretasikan sebagai klaim ketuhanan, yang dianggap sebagai pelanggaran berat terhadap prinsip dasar tauhid dalam Islam. Namun, para sufi, khususnya mereka yang memahami dan membela Al-Hallaj, menafsirkan ungkapan "Ana al-Haqq" dalam konteks pengalaman mistik *hulul* dan *fana*.

Hulul, secara etimologis berarti "penitisan" atau "inkarnasi," dalam terminologi tasawuf merujuk pada keadaan penyatuan mistik

antara seorang sufi dengan Tuhan. Dalam pengalaman *hulul*, kesadaran individu seorang sufi seolah-olah "larut" atau menyatu dengan Kehadiran Ilahi, sehingga ia merasa dirinya "tidak ada" dan yang ada hanya Allah⁴³⁰. Penting untuk ditekankan bahwa konsep *hulul* dalam tasawuf berbeda dengan doktrin inkarnasi dalam agama Kristen. Dalam tasawuf, *hulul* bukanlah inkarnasi Tuhan dalam wujud manusia secara permanen, melainkan pengalaman mistik sesaat di mana seorang sufi merasakan penyatuan dengan Tuhan dalam kondisi ekstase spiritual⁴³¹.

Fana, yang berarti "lenyap" atau "musnah," adalah konsep kunci lain dalam memahami interpretasi sufistik terhadap "Ana al-Haqq". Dalam terminologi tasawuf, *fana* merujuk pada kondisi spiritual di mana seorang sufi mengalami penghancuran ego dan kesadaran diri yang terpisah dari Tuhan. Dalam keadaan *fana*, segala sifat, tindakan, dan kehendak individu seolah-olah musnah dan digantikan oleh sifat, tindakan, dan kehendak Tuhan⁴³². Setelah mencapai *fana*, seorang sufi diharapkan mencapai *baqa*, yaitu "kelestarian" atau "keberlangsungan" dalam Tuhan, di mana ia kembali memiliki kesadaran diri namun dalam keadaan yang telah disucikan dan dipenuhi dengan kehadiran Ilahi⁴³³.

Dalam kerangka pemikiran *hulul* dan *fana*, para sufi yang membela Al-Hallaj menjelaskan bahwa ungkapan "Ana al-Haqq" bukanlah klaim ketuhanan secara literal, melainkan ekspresi dari pengalaman mistik *fana* dan *hulul*. Ketika Al-Hallaj mengucapkan "Ana al-Haqq," ia tidak sedang mengklaim dirinya sebagai Tuhan. Sebaliknya, ia sedang mengungkapkan keadaan spiritualnya di mana

egonya telah musnah dalam *fana* dan dirinya telah menyatu dengan Kehadiran Ilahi dalam *hulul*. Dalam keadaan ekstase spiritual tersebut, yang berbicara melalui lidah Al-Hallaj bukanlah dirinya sebagai individu, melainkan Kehadiran Ilahi yang telah merasukinya⁴³⁴. Interpretasi ini menegaskan bahwa "Ana al-Haqq" adalah ungkapan teopatik, yaitu perkataan yang berasal dari Tuhan melalui lisan seorang hamba yang telah mencapai puncak penyatuan mistik, bukan klaim ketuhanan yang arogan dan sesat⁴³⁵.

Meskipun interpretasi sufistik mencoba menjelaskan "Ana al-Haqq" dalam kerangka pengalaman mistik yang sah, ungkapan ini tetap memicu kontroversi dan penolakan keras dari kalangan ulama dan otoritas Abbasiyah pada masa itu. Reaksi keras ini tidak hanya didorong oleh perbedaan interpretasi teologis, tetapi juga oleh konteks sosial-politik yang melingkupi kehidupan Al-Hallaj.

Pada abad ke-10 M, Kekhalifahan Abbasiyah mengalami kemunduran politik dan sosial. Kekuasaan khalifah semakin melemah, sementara berbagai gerakan sosial dan keagamaan yang dianggap subversif mulai bermunculan⁴³⁶. Dalam konteks ketidakstabilan politik ini, otoritas Abbasiyah menjadi sangat sensitif terhadap setiap pandangan atau gerakan yang dianggap mengancam stabilitas dan otoritas mereka. Pernyataan-pernyataan radikal Al-Hallaj, termasuk "Ana al-Haqq", dianggap sebagai ancaman tidak hanya terhadap doktrin agama resmi, tetapi juga terhadap tatanan sosial dan politik yang berlaku⁴³⁷.

Selain itu, popularitas Al-Hallaj di kalangan masyarakat awam dan pengaruhnya yang semakin besar juga menimbulkan

kekhawatiran di kalangan elit penguasa dan ulama resmi. Otoritas Abbasiyah khawatir bahwa ajaran-ajaran Al-Hallaj, khususnya ungkapan "Ana al-Haqq", dapat disalahpahami oleh masyarakat awam dan memicu gerakan revolusioner yang membahayakan kekuasaan mereka⁴³⁸. Dalam konteks ini, penangkapan dan eksekusi Al-Hallaj dapat dilihat sebagai upaya otoritas Abbasiyah untuk meredam potensi gangguan sosial dan politik yang mungkin timbul akibat pengaruh ajaran-ajaran kontroversialnya.

Dari sudut pandang teologis, ungkapan "Ana al-Haqq" dianggap melanggar prinsip dasar tauhid dalam Islam. Ulama-ulama ortodoks berpendapat bahwa ungkapan tersebut secara jelas menyamakan Al-Hallaj dengan Allah, yang merupakan bentuk *syirik* atau penyekutuan Tuhan, dosa terbesar dalam Islam⁴³⁹. Mereka menolak interpretasi sufistik yang mencoba memahami "Ana al-Haqq" dalam konteks *hulul* dan *fana*, dan menganggapnya sebagai justifikasi bid'ah dan kesesatan. Bagi mereka, kebesaran dan kemuliaan Allah terlalu agung untuk dapat menyatu atau berinkarnasi dalam diri manusia, betapapun suci dan salehnya orang tersebut⁴⁴⁰.

Setelah melalui proses peradilan yang panjang dan kontroversial, Al-Hallaj dieksekusi mati di Baghdad pada tahun 922 M. Hukuman mati yang dijatuhkan kepada Al-Hallaj menunjukkan betapa seriusnya otoritas Abbasiyah memandang ancaman yang ditimbulkan oleh pandangan-pandangannya, khususnya ungkapan "Ana al-Haqq"⁴⁴¹. Eksekusi Al-Hallaj dilakukan dengan cara yang sangat brutal dan mengerikan, sebagai bentuk peringatan kepada siapa pun yang berani menentang otoritas agama dan negara.

Meskipun dieksekusi sebagai seorang bid'ah dan dianggap sesat oleh sebagian kalangan, Al-Hallaj justru menjadi sosok yang sangat dihormati dan dikagumi dalam tradisi sufisme. Para sufi memandangnya sebagai *syahid al-mahabbah* (martir cinta), yang mengorbankan nyawanya demi mengungkapkan kebenaran pengalaman mistik yang mendalam⁴⁴². Ungkapan "Ana al-Haqq" bagi para sufi bukan lagi sekadar klaim sesat, melainkan simbol puncak spiritualitas, keberanian dalam mengungkapkan pengalaman mistik yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, dan pengorbanan diri demi cinta Ilahi⁴⁴³.

Warisan Al-Hallaj tetap menjadi perdebatan dan kontroversi hingga saat ini. Di satu sisi, ia dihormati sebagai salah satu tokoh sufi terbesar dan paling berpengaruh dalam sejarah Islam. Karya-karya sastranya, khususnya syair-syair mistiknya, terus dibaca dan dikaji oleh para sufi dan pecinta sastra di seluruh dunia⁴⁴⁴. Di sisi lain, pandangan-pandangannya, khususnya ungkapan "Ana al-Haqq", masih dianggap kontroversial dan bahkan sesat oleh sebagian kalangan Muslim, khususnya mereka yang berpegang teguh pada interpretasi teologis yang lebih ortodoks⁴⁴⁵. Kontroversi seputar Al-Hallaj dan "Ana al-Haqq" mencerminkan ketegangan yang abadi antara pengalaman mistik dan doktrin agama formal, antara interpretasi esoterik dan eksoterik dalam tradisi Islam.

Al-Hallaj dan ungkapan "Ana al-Haqq" merupakan fenomena kompleks yang mencerminkan dinamika pemikiran dan pengalaman spiritual dalam tradisi Islam. Pernyataan "Ana al-Haqq", yang diinterpretasikan sebagai klaim ketuhanan oleh otoritas Abbasiyah

dan sebagian ulama ortodoks, dipahami oleh para sufi sebagai ekspresi puncak pengalaman mistik *hulul* dan *fana*. Dalam perspektif sufistik, ungkapan tersebut bukanlah klaim individu atas ketuhanan, melainkan ungkapan teopatik yang muncul dari lisan seorang hamba yang telah mencapai penyatuan dengan Tuhan dan mengalami *fana* dari ego dirinya. Kontroversi seputar Al-Hallaj dan "Ana al-Haqq" tidak hanya mencerminkan perbedaan interpretasi teologis, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial-politik pada masanya. Eksekusi Al-Hallaj, meskipun menjadi tragedi dalam sejarah sufisme, justru mengukuhkan posisinya sebagai simbol martir cinta dan spiritualitas radikal dalam tradisi Islam. Warisan Al-Hallaj terus hidup dan menjadi sumber inspirasi dan perdebatan hingga kini, menunjukkan kompleksitas dan kekayaan khazanah pemikiran Islam.

Penjelasan Hulul

Dalam khazanah mistisisme Islam, khususnya dalam tradisi Sufisme, konsep *hulul* menempati posisi yang unik sekaligus kontroversial. Secara etimologis, *hulul* berasal dari bahasa Arab yang berarti "menjelma" atau "berinkarnasi". Namun, dalam konteks Sufisme, *hulul* tidak dipahami sebagai inkarnasi fisik seperti dalam beberapa tradisi keagamaan lain. Lebih tepatnya, *hulul* merujuk pada manifestasi sifat-sifat ilahi dalam diri seorang individu, khususnya seorang sufi yang telah mencapai tingkat spiritualitas yang tinggi melalui penyucian diri (*tazkiyatun nafs*) dan pendekatan diri kepada Tuhan (*taqarrub ila Allah*). Dengan kata lain, *hulul* dapat dipahami sebagai kondisi ekstasi spiritual di

mana seorang sufi merasakan kehadiran Tuhan yang intens dalam dirinya, seolah-olah Tuhan "bersemayam" atau "berinkarnasi" dalam diri mereka, sebagai hasil dari kedekatan spiritual yang mendalam dengan Sang Pencipta. Kedekatan ini dicapai melalui proses panjang penyucian diri dan praktik spiritual yang intensif.⁴⁴⁶

Doktrin *hulul* sering kali diasosiasikan dengan tokoh sufi legendaris, Abu Mansur al-Hallaj (w. 922 M), yang dikenal luas karena ungkapan-ungkapan ekstatiknya yang mengundang perdebatan, terutama pernyataannya yang terkenal, "Ana al-Haqq" (أنا الحق), yang berarti "Akulah Kebenaran/Tuhan". Meskipun al-Hallaj sendiri tidak secara eksplisit menggunakan istilah *hulul* dalam karya-karyanya, ungkapan "Ana al-Haqq" sering kali dianggap sebagai puncak ekspresi dari pengalaman *hulul*. Pernyataan ini menunjukkan kondisi ekstase spiritual tertinggi di mana batas antara diri manusia dan Tuhan seolah-olah melebur, sehingga sang sufi merasakan dirinya sebagai manifestasi dari *al-Haqq*, salah satu nama Allah yang berarti Kebenaran. Ungkapan ini bukan berarti klaim ketuhanan secara literal, melainkan lebih kepada penegasan penyatuan kehendak hamba dengan kehendak Ilahi dalam puncak pengalaman spiritual.⁴⁴⁷

Kendati demikian, konsep *hulul* ini memunculkan beragam penafsiran yang kontroversial di kalangan ulama dan teolog Islam. Mayoritas teolog menolak ajaran *hulul* karena dianggap berpotensi mengarah pada panteisme atau klaim ketuhanan manusia, yang secara fundamental bertentangan dengan prinsip *tanzih* (transendensi) Tuhan dalam ajaran tauhid Islam yang

murni. Dalam perspektif teologis Islam yang dominan, Tuhan adalah *khaliq* (Pencipta) yang sepenuhnya berbeda dan transenden dari *makhluk* (makhluk), termasuk manusia. Pernyataan seperti "*Ana al-Haqq*" dipandang sebagai penyimpangan teologis yang serius, yang dapat merusak fondasi keyakinan akan keesaan Tuhan yang mutlak. Dalam pandangan ini, *hulul* dapat diinterpretasikan sebagai bentuk penyatuan yang keliru, karena berpotensi menghapus batas esensial antara Tuhan sebagai Pencipta dan makhluk ciptaan-Nya.⁴⁴⁸

Sebaliknya, terdapat kelompok sufi dan pengikut al-Hallaj yang memahami *hulul* bukan sebagai penyatuan substansial antara Tuhan dan manusia, melainkan sebagai penyatuan dalam sifat dan kehendak. Dalam pandangan ini, *hulul* tidak berarti Tuhan menjelma menjadi manusia atau manusia berubah menjadi Tuhan. Sebaliknya, *hulul* dimaknai sebagai manifestasi sifat-sifat ilahi dalam diri seorang sufi yang telah mencapai tingkat kedekatan yang luar biasa dengan Tuhan. Bagi para pendukung interpretasi ini, pengalaman *hulul* bukanlah pengakuan ontologis bahwa seorang sufi secara hakiki menyatu dengan Tuhan, melainkan bahwa individu tersebut merasakan dan merefleksikan sifat-sifat Tuhan dalam dirinya, khususnya setelah mencapai tahapan spiritual *fana'* (peleburan diri dalam kehendak Tuhan) dan *baqa'* (kelestarian dalam Tuhan). Dalam kondisi *fana*, ego dan kehendak pribadi seorang sufi melebur dalam kehendak Ilahi, sehingga yang tersisa adalah manifestasi sifat-sifat Tuhan melalui dirinya⁴⁴⁹.

Perbedaan penafsiran ini menggarisbawahi kompleksitas konsep *hulul* dalam Sufisme, yang tidak dapat dikategorikan secara sederhana. Dalam tradisi Sufi, kedekatan dengan Tuhan baik melalui *hulul*, *ittihad* (persatuan), maupun *tawhid* (pengesaan) dapat dipahami sebagai pencapaian puncak spiritual. Pada tahap ini, seorang individu menyadari kehadiran Tuhan yang meresap dalam dirinya dan dalam segala aspek alam semesta. Namun, di balik pengalaman mistis ini, prinsip dasar Islam mengenai kesucian dan transcendensi Tuhan, serta pemisahan ontologis antara Pencipta dan makhluk-Nya, tetap harus dipertahankan. Hal ini penting untuk menjaga integritas ajaran tauhid yang menjadi inti ajaran Islam. Keseimbangan antara pengalaman spiritual yang mendalam dan kepatuhan pada prinsip-prinsip teologis menjadi kunci dalam memahami *hulul* secara komprehensif.

Dalam konteks praktik mistik seperti *hulul*, pentingnya pengawasan dan bimbingan spiritual tidak dapat diabaikan. Seorang sufi yang mengalami pengalaman mistis mendalam, termasuk pengalaman yang mungkin diinterpretasikan sebagai *hulul*, sangat membutuhkan bimbingan seorang guru spiritual (*mursyid*). *Mursyid* berperan penting dalam menavigasi pengalaman mistis ini agar tidak terjatuh ke dalam klaim ketuhanan yang keliru atau penyimpangan dari prinsip dasar agama. Sebagaimana ditekankan oleh Al-Qushayri dalam kitab *al-Risalah al-Qushayriyah*, seorang sufi harus senantiasa berada dalam koridor syariat Islam meskipun telah mencapai pengalaman spiritual yang mendalam. Kepatuhan pada syariat berfungsi sebagai kompas yang

menjaga agar perjalanan mistik seorang sufi tetap berada pada jalur yang benar dan tidak kehilangan arah.⁴⁵⁰

Konsep *hulul* merupakan aspek yang rumit dan kontroversial dalam tradisi Sufisme. Meskipun sering dikaitkan dengan pengalaman ekstasi spiritual dan kedekatan mendalam dengan Tuhan, *hulul* juga menjadi sumber perdebatan teologis yang signifikan. Perbedaan interpretasi terhadap *hulul* mencerminkan upaya para sufi dan teolog untuk menjembatani pengalaman mistik dengan prinsip-prinsip teologis Islam yang mendasar. Memahami *hulul* secara komprehensif memerlukan apresiasi terhadap berbagai perspektif, serta penekanan pada pentingnya menjaga keseimbangan antara pencapaian spiritual dan kepatuhan pada ajaran tauhid dalam Islam.

Karakteristik Konsep Hulul Menurut Al-Hallaj

Peleburan Identitas (Fana')

Salah satu konsep sentral dan kontroversial dalam pemikiran mistisisme Islam, khususnya yang dikembangkan oleh Husain bin Mansur al-Hallaj, adalah gagasan *hulul*, atau inkarnasi Tuhan dalam diri manusia. Konsep ini tidak dapat dipahami secara utuh tanpa terlebih dahulu menelaah gagasan *fana'*, yaitu peleburan identitas diri manusia dalam ke-Esaan Tuhan. *Fana'* merupakan tahapan spiritual mendalam yang diyakini oleh Al-Hallaj sebagai prasyarat mutlak bagi terwujudnya *hulul*.

Dalam terminologi sufisme, *fana'* merujuk pada kondisi spiritual di mana seorang sufi mengalami penghancuran atau peleburan total terhadap kesadaran akan diri sendiri. Pada tingkatan ini, ego (*nafs*)

dan segala atribut individualitas seorang hamba—seperti kehendak, keinginan, dan bahkan kesadaran akan eksistensi diri yang terpisah dari Tuhan—sepenuhnya lenyap. Keadaan ini bukanlah sekadar hilangnya kesadaran biasa, melainkan sebuah transformasi ontologis di mana fokus kesadaran beralih sepenuhnya kepada kehadiran dan ke-Esaan Tuhan. Annemarie Schimmel dalam karya klasiknya mengenai mistisisme Islam, *Mystical Dimensions of Islam*, menjelaskan *fana'* sebagai “*pemusnahan diri dari semua sifat tercela dan fana, dan keberadaan dalam sifat-sifat Tuhan.*”⁴⁵¹ Dijelaskan bahwa *fana'* adalah “*keadaan di mana seorang sufi menjadi tidak sadar akan dunia luar dan bahkan dirinya sendiri, karena ia sepenuhnya terserap dalam kontemplasi tentang Tuhan.*”⁴⁵²

Al-Hallaj meyakini bahwa *fana'* adalah kondisi puncak spiritualitas yang dapat dicapai oleh seorang sufi melalui latihan spiritual yang intensif (*riyadhah*) dan penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan. Proses ini melibatkan upaya terus-menerus untuk membersihkan hati dari segala bentuk keterikatan duniawi dan egoisme, serta memfokuskan seluruh perhatian dan cinta hanya kepada Allah SWT. Menurut Louis Massignon, seorang sarjana terkemuka yang mendalami pemikiran Al-Hallaj, *fana'* dalam pandangan Al-Hallaj bukan hanya sekadar pengalaman psikologis, tetapi juga sebuah realitas metafisik.⁴⁵³ Massignon menekankan bahwa bagi Al-Hallaj, *fana'* adalah gerbang menuju persatuan mistis (*ittihad*) dengan Tuhan, di mana batas antara hamba dan Tuhan menjadi kabur dalam pengalaman kesatuan yang mendalam.⁴⁵⁴

Ketika seorang sufi berhasil mencapai kondisi *fana'*, jiwanya menjadi wadah atau tempat penampakan (*mazhar*) bagi Tuhan. Konsep *mazhar* ini penting untuk memahami bagaimana *hulul* dimaknai dalam pemikiran Al-Hallaj. Dalam keadaan *fana'*, jiwa yang telah kosong dari ego dan keakuan diri tidak lagi menjadi penghalang bagi manifestasi Ilahi. Sebaliknya, jiwa yang telah disucikan menjadi cermin yang memantulkan sifat-sifat dan keindahan Tuhan. Pada titik inilah, menurut interpretasi pemikiran Al-Hallaj, *hulul* terjadi, yaitu penampakan atau kehadiran Tuhan dalam diri sufi yang telah mencapai *fana'*. Namun, penting untuk dicatat bahwa *hulul* dalam konteks Al-Hallaj tidak dipahami sebagai inkarnasi Tuhan secara fisik atau penyatuan esensi antara Tuhan dan hamba secara literal. Sebaliknya, *hulul* lebih dipahami sebagai manifestasi sifat-sifat Ilahi dalam diri manusia yang telah disucikan melalui *fana'*. Sebagaimana dijelaskan oleh Carl Ernst dalam *Sufism: An Introduction to the Mystical Traditions of Islam*, konsep *hulul* dalam pemikiran Al-Hallaj seringkali disalahpahami sebagai doktrin inkarnasi dalam pengertian Kristen.⁴⁵⁵ Ernst menegaskan bahwa interpretasi yang lebih tepat adalah memahami *hulul* sebagai manifestasi Tuhan dalam diri sufi yang telah mencapai tingkat kesempurnaan spiritual melalui *fana'*.⁴⁵⁶

Proses *fana'* dengan demikian menjadi syarat mutlak untuk terjadinya *hulul* dalam pemikiran Al-Hallaj. Tanpa melalui penghancuran diri (ego) secara spiritual, manifestasi Ilahi tidak mungkin terjadi. Analogi yang sering digunakan untuk menggambarkan kondisi ini adalah cermin yang berkarat. Cermin

yang tertutup karat tidak dapat memantulkan gambar dengan jelas. Namun, ketika karat dibersihkan, cermin tersebut akan mampu memantulkan bayangan dengan sempurna. Demikian pula, jiwa manusia yang dipenuhi dengan ego dan hawa nafsu ibarat cermin yang berkarat, tidak mampu menjadi *mazhar* bagi Tuhan. Hanya melalui proses *fana'*—yang diibaratkan sebagai pembersihan karat—jiwa manusia dapat menjadi jernih dan mampu memantulkan manifestasi Ilahi.

Meskipun konsep *fana'* dan *hulul* dalam pemikiran Al-Hallaj telah menjadi sumber inspirasi bagi banyak sufi dan pemikir Muslim, penting untuk dicatat bahwa gagasan *hulul* tetap merupakan konsep yang kontroversial dalam tradisi Islam ortodoks. Banyak ulama dan teolog Muslim yang mengkritik konsep *hulul* karena dianggap bertentangan dengan prinsip *tauhid* (keesaan Tuhan) dan kemahabesaran Allah SWT yang transenden. Kritik ini berakar pada kekhawatiran bahwa *hulul* dapat mengarah pada pandangan pantheistik atau bahkan penyerupaan antara makhluk dan Khalik, yang dianggap sebagai penyimpangan dari ajaran Islam yang murni. Namun demikian, pemahaman tentang *fana'* sebagai proses penyucian diri dan mendekatkan diri kepada Allah SWT tetap menjadi aspek penting dalam tradisi sufisme, bahkan bagi mereka yang tidak sependapat dengan interpretasi *hulul* ala Al-Hallaj.

Konsep *fana'* merupakan fondasi utama dalam pemikiran mistis Al-Hallaj, khususnya dalam memahami gagasan *hulul*. *Fana'* adalah proses peleburan identitas diri dan ego manusia dalam kesadaran akan ke-Esaan Tuhan, yang dipahami sebagai prasyarat bagi

manifestasi Ilahi (*hulul*) dalam diri seorang sufi. Meskipun *hulul* tetap menjadi konsep yang diperdebatkan dalam tradisi Islam, pemahaman tentang pentingnya *fana'* sebagai jalan spiritual untuk mendekati diri kepada Allah SWT tetap relevan dan berpengaruh dalam tradisi sufisme hingga saat ini. Melalui *fana'*, seorang sufi berupaya membersihkan diri dari segala bentuk keakuan dan keterikatan duniawi, sehingga jiwanya menjadi wadah yang layak untuk menerima pancaran cahaya Ilahi.

Ungkapan Mistis “*Ana al-Haqq*” (Aku adalah Kebenaran)

Ungkapan “*Ana al-Haqq*” (أنا الحق), yang secara literal berarti “Aku adalah Kebenaran,” merupakan salah satu pernyataan paling kontroversial dan legendaris dalam tradisi sufisme Islam. Diatributkan kepada Husain bin Mansur al-Hallaj, seorang tokoh sufi abad ke-9 Masehi, ungkapan ini menjadi pusat perdebatan teologis dan filosofis yang panjang. Secara lahiriah, “*Ana al-Haqq*” dapat diinterpretasikan sebagai klaim ketuhanan dari seorang manusia, yang dalam kerangka teologi Islam ortodoks dianggap sebagai bentuk kekafiran atau *ilhaf* (penyimpangan dari kebenaran agama). Namun, dalam konteks pengalaman mistis dan tasawuf yang mendalam, ungkapan ini mengandung makna yang jauh lebih kompleks dan simbolik, mencerminkan puncak pengalaman spiritual *hulul* atau penitisan.⁴⁵⁷

Secara linguistik dan teologis, pernyataan “*Ana al-Haqq*” menimbulkan permasalahan yang serius dalam doktrin keesaan Tuhan (tauhid) dalam Islam. Dalam teologi Islam, “*al-Haqq*” adalah salah satu dari 99 Nama Allah (*Asmaul Husna*), yang merujuk pada

Kebenaran Mutlak dan Realitas Tertinggi. Dengan demikian, mengklaim “Aku adalah Kebenaran” secara eksplisit dapat diartikan sebagai pengakuan identitas dengan Tuhan, suatu hal yang tidak dapat diterima dalam paradigma teologis Islam yang membedakan secara tegas antara Khalik (Pencipta) dan makhluk (ciptaan).⁴⁵⁸ Dalam logika syariat Islam, pernyataan semacam ini dianggap sebagai pelanggaran berat terhadap prinsip tauhid dan dapat dikategorikan sebagai tindakan *kufr* (kekafiran) atau *syirik* (menyekutukan Tuhan).⁴⁵⁹ Tidak heran, ungkapan ini menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan Al-Hallaj dihukum mati pada tahun 922 Masehi, karena dianggap telah menyebarkan ajaran sesat dan mengklaim dirinya sebagai Tuhan.⁴⁶⁰

Namun demikian, para ahli tasawuf dan sarjana yang mendalami mistisisme Islam menawarkan interpretasi yang berbeda terhadap “Ana al-Haqq.” Mereka menekankan pentingnya memahami ungkapan ini dalam konteks pengalaman spiritual Al-Hallaj dan terminologi tasawuf yang kaya akan simbolisme dan metafora. Dalam pandangan ini, “Ana al-Haqq” bukanlah klaim ketuhanan personal dari Al-Hallaj sebagai individu dengan ego dan kesadarannya yang terpisah dari Tuhan. Sebaliknya, ungkapan ini dipahami sebagai ekspresi dari keadaan spiritual *hulul*, di mana seorang sufi mencapai tingkat penyatuan yang mendalam dengan Tuhan sehingga dirinya lenyap (*fana'*) dalam Kehadiran Ilahi.⁴⁶¹ Dalam kondisi *fana'*, ego dan kehendak individu sufi sepenuhnya melebur dan yang tersisa hanyalah manifestasi atau penampakan Tuhan melalui dirinya. Ketika Al-Hallaj mengucapkan “Ana al-Haqq,”

menurut interpretasi sufi, bukanlah Al-Hallaj sebagai entitas individual yang berbicara, melainkan Tuhan sendiri yang menyatakan Kebenaran dan Keberadaan-Nya melalui lidah hamba-Nya yang telah mencapai kesucian dan *fana'*.⁴⁶²

Konsep *hulul* sendiri merupakan salah satu doktrin mistis yang kompleks dan kontroversial dalam tasawuf. Secara etimologis, *hulul* berarti “penitisan” atau “inkarnasi,” yaitu keyakinan bahwa Tuhan dapat bersemayam atau menitis dalam diri manusia yang telah mencapai tingkat spiritual tertentu.⁴⁶³ *Hulul* berbeda dengan konsep *ittihad* (kesatuan) yang menekankan persatuan esensial antara hamba dan Tuhan, di mana perbedaan antara keduanya tetap dipertahankan meskipun dalam keadaan bersatu. Dalam *hulul*, penampakan Tuhan lebih ditekankan sebagai manifestasi sementara dalam diri hamba yang telah disucikan.⁴⁶⁴ Meskipun *hulul* sering dikaitkan dengan kontroversi dan dianggap sebagai ajaran yang menyimpang oleh sebagian kalangan teolog Islam ortodoks, banyak sufi memahaminya sebagai pengalaman spiritual puncak dari perjalanan mistik, di mana hamba merasakan kehadiran Tuhan yang begitu dekat dan nyata dalam dirinya hingga batas-batas individualitas menjadi kabur.⁴⁶⁵

Dalam konteks ungkapan “Ana al-Haqq,” *hulul* dipahami sebagai kerangka teoretis yang memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam dan simpatik. Al-Hallaj, dalam keadaan *hulul* atau puncak *fana'*, tidak lagi melihat dirinya sebagai entitas yang terpisah dari Tuhan. Kesadarannya telah sepenuhnya diserap dalam Kehadiran Ilahi sehingga ia tidak lagi mengucapkan kata-kata dari

egonya sendiri, melainkan sebagai medium atau saluran bagi manifestasi Tuhan. Dengan demikian, “Ana al-Haqq” bukanlah klaim ketuhanan yang arogan, melainkan sebuah ungkapan ekstatis yang muncul dari pengalaman penyatuan spiritual yang mendalam. Sebagaimana diungkapkan oleh Abdul Qadir al-Jailani, seorang sufi besar lainnya, “Ketika seorang hamba mencapai kesempurnaan *fana’* dan *baqa’* (kelanggengan dalam Tuhan setelah *fana’*), maka ia berbicara dengan bahasa Tuhan, melihat dengan mata Tuhan, dan mendengar dengan telinga Tuhan.”⁴⁶⁶ Ungkapan ini mengilustrasikan bagaimana seorang sufi yang telah mencapai tingkat spiritual tinggi dapat menjadi wadah bagi manifestasi Ilahi, sehingga perkataan dan tindakannya tidak lagi sepenuhnya berasal dari kehendak individualnya, melainkan dari kehendak Tuhan yang menitis dalam dirinya.

Ungkapan mistis “Ana al-Haqq” dari Al-Hallaj merupakan pernyataan yang kaya makna dan kompleksitas. Meskipun secara lahiriah dapat menimbulkan kontroversi dan penafsiran yang keliru sebagai klaim ketuhanan individual, dalam konteks tasawuf dan pengalaman spiritual *hulul*, ungkapan ini justru merepresentasikan puncak pengalaman penyatuan hamba dengan Tuhan. “Ana al-Haqq” bukanlah pengakuan ego yang sombong, melainkan ekspresi ekstatis dari kesadaran yang telah lenyap dalam Kehadiran Ilahi, di mana Tuhan sendiri yang menyatakan Kebenaran-Nya melalui lidah hamba-Nya yang telah mencapai kesucian dan *fana’*. Memahami ungkapan ini memerlukan pendekatan yang holistik dan kontekstual, dengan mempertimbangkan kerangka pemikiran

tasawuf, konsep-konsep kunci seperti *hulul* dan *fana'*, serta pengalaman spiritual mendalam yang dialami oleh Al-Hallaj. Dengan demikian, "Ana al-Haqq" dapat dipahami bukan sebagai bentuk kekafiran, melainkan sebagai ungkapan simbolik dari cinta dan kerinduan mendalam seorang hamba kepada Tuhannya, yang terwujud dalam pengalaman spiritual yang luar biasa dan melampaui batas-batas pemahaman rasional biasa.

Bukan Bersatunya Zat (*Ittihad*), Tetapi Penampakan (*Mazhar*)

Dalam khazanah pemikiran tasawuf, konsep *hulul* seringkali menjadi topik yang mengundang perdebatan dan interpretasi beragam. Tidak jarang, konsep ini disandingkan bahkan dicampuradukkan dengan konsep *ittihad*, yang dalam tradisi sufisme juga membahas mengenai kedekatan atau persatuan antara hamba dan Tuhan. Al-Hallaj, seorang tokoh sufi kontroversial yang terkenal dengan ungkapan *Ana al-Haqq*, seringkali dikaitkan dengan doktrin *hulul*. Namun, pemahaman yang lebih mendalam terhadap pemikiran Al-Hallaj menunjukkan bahwa konsep *hulul* yang ia ajarkan memiliki perbedaan esensial dengan *ittihad*, dan lebih tepat dipahami sebagai penampakan (*mazhar*) Tuhan dalam diri hamba, bukan persatuan zat (*ittihad*) yang menghilangkan distingsi antara *Khaliq* dan *makhluk*.

Konsep *ittihad* dalam tasawuf merujuk pada persatuan esensi atau zat antara seorang hamba dengan Tuhan. Dalam pandangan ini, seorang sufi yang mencapai tingkat spiritualitas tertinggi dianggap mengalami *fana'* (peleburan diri) hingga yang tersisa hanyalah wujud Tuhan. Konsep ini, meskipun memiliki daya tarik mistis yang

kuat, seringkali dianggap problematis dalam teologi Islam. Beberapa ulama mengkritik konsep *ittihad* karena berpotensi mengarah pada panteisme atau *Wahdatul Wujud*, sebuah pandangan yang menyamakan Tuhan dengan alam semesta atau makhluk. Implikasi teologis dari *ittihad* menjadi kompleks karena dapat mengaburkan garis pemisah yang jelas antara Tuhan sebagai *Khaliq* (Pencipta) dan manusia sebagai *makhluk* (ciptaan). Kritik terhadap *ittihad* umumnya menekankan pentingnya menjaga prinsip *tanzih* (transendensi) Tuhan, yang menegaskan ke Maha Esaan dan perbedaan mutlak Tuhan dari segala ciptaan-Nya.

Berbeda dengan *ittihad*, konsep *hulul* yang diajukan oleh Al-Hallaj menekankan dimensi “kehadiran” atau “penampakan diri” (*zhuhur*) Tuhan dalam diri hamba yang telah mencapai kesucian spiritual. Penting untuk digarisbawahi bahwa *hulul* menurut Al-Hallaj bukanlah persatuan zat secara literal, di mana zat Tuhan bercampur atau menyatu dengan zat manusia. Al-Hallaj tidak pernah mengklaim bahwa secara fisik, zat Ilahi benar-benar memasuki tubuh manusia. Sebaliknya, penekanan terletak pada transformasi kesadaran. Dalam pengalaman *hulul*, kesadaran manusiawi seorang sufi seolah-olah lenyap atau terfana’ dalam kesadaran Ilahi, sehingga yang bermanifestasi dalam perkataan dan perbuatan sufi tersebut adalah sifat-sifat dan kehendak Tuhan. Dengan demikian, *hulul* lebih tepat dipahami sebagai manifestasi (*mazhar*) atau penampakan sifat-sifat dan kehendak Tuhan dalam diri seorang sufi, bukan sebagai persatuan zat yang menghilangkan distingsi ontologis antara *Khaliq* dan *makhluk*.

Perbedaan subtil namun signifikan antara *hulul* dan *ittihad* ini menjadi kunci untuk memahami ajaran Al-Hallaj secara lebih akurat. Konsep *hulul* sebagai *mazhar* menekankan bahwa Tuhan menampakkan Diri melalui hamba-Nya yang telah disucikan, seperti cermin yang memantulkan cahaya. Cermin tidak menjadi cahaya itu sendiri, namun ia memantulkan dan memanifestasikan cahaya tersebut. Analogi ini membantu memahami bahwa dalam *hulul*, hamba menjadi wadah atau medium bagi penampakan sifat-sifat Ilahi, tanpa menghilangkan identitasnya sebagai makhluk. Dengan demikian, konsep *hulul* versi Al-Hallaj dapat dipahami sebagai bentuk kedekatan spiritual yang sangat mendalam antara hamba dan Tuhan, di mana hamba menjadi instrumen bagi manifestasi kehendak dan sifat-sifat Tuhan di dunia ini, tanpa mengimplikasikan persatuan zat yang problematis secara teologis.

Pembedaan antara *hulul* sebagai *mazhar* dan *ittihad* sebagai persatuan zat sangat krusial dalam memahami pemikiran tasawuf Al-Hallaj. Konsep *hulul* yang ditekankan oleh Al-Hallaj tidak menghilangkan perbedaan fundamental antara *Khaliq* dan *makhluk*, melainkan menegaskan kemungkinan manifestasi sifat-sifat Ilahi dalam diri manusia yang telah mencapai kesucian spiritual. Interpretasi ini memberikan kerangka pemahaman yang lebih moderat dan sesuai dengan prinsip-prinsip teologis Islam yang kokoh, sekaligus menghargai dimensi mistis dan pengalaman spiritual mendalam yang menjadi inti dari ajaran Al-Hallaj.

Kritik dan Kontroversi Doktrin *Hulul Al-Hallaj*

Esensi Doktrin *Hulul Al-Hallaj*

Doktrin *hulul* yang dianut oleh sufi kontroversial, Husain bin Mansur al-Hallaj, merupakan salah satu konsep yang paling diperdebatkan dan disalahpahami dalam tradisi Sufisme. Doktrin ini menjadi pusat kontroversi yang berujung pada hukuman mati al-Hallaj, namun juga menjadi inspirasi bagi banyak sufi dan pemikir mistik selanjutnya. Untuk memahami perdebatan dan kontroversi seputar doktrin ini, penting untuk terlebih dahulu memahami esensi dari *hulul* itu sendiri dalam konteks pemikiran Al-Hallaj. Persatuan ini bukan berarti Tuhan menjelma atau berinkarnasi secara fisik dalam diri manusia, melainkan persatuan spiritual dan eksistensial yang terjadi pada tingkat kesadaran yang mendalam. Al-Hallaj meyakini bahwa melalui proses penyucian diri dan perjalanan spiritual yang intens, seorang sufi dapat mencapai kondisi *fana* (peleburan diri), yakni kondisi di mana ego dan kesadaran individual seorang hamba melebur dalam keagungan dan kesempurnaan sifat-sifat Ilahi.⁴⁶⁷ Dalam keadaan *fana* inilah, menurut Al-Hallaj, terjadi *ittihad* (kesatuan) dengan Tuhan, yang sering kali diistilahkan dengan *hulul*.

Ekspresi puncak dan sekaligus inti dari doktrin *hulul* Al-Hallaj terwujud dalam ungkapan kontroversialnya, "*Ana al-Haqq*" (أنا الحق). Ungkapan ini secara harfiah diterjemahkan sebagai "Aku adalah Kebenaran/Tuhan." Pernyataan ini menggemparkan komunitas Muslim pada zamannya dan dianggap sebagai klaim ketuhanan yang kufur. Namun, para pengkaji sufisme dan pengikut

Al-Hallaj menjelaskan bahwa ungkapan ini tidak boleh dipahami secara literal sebagai klaim Al-Hallaj menjadi Tuhan dalam arti fisik atau ontologis. Sebaliknya, "*Ana al-Haqq*" harus dipahami sebagai ungkapan *syathahat*, yaitu ekspresi spontan dan paradoksal yang muncul dari luapan pengalaman spiritual yang intens dan keadaan ekstase mistik.⁴⁶⁸

Dalam kondisi *fana* dan *ittihad*, kesadaran diri seorang sufi sepenuhnya didominasi oleh kesadaran Ilahi. Ego dan kehendak individualnya melebur dalam kehendak Tuhan, sehingga yang berbicara melalui lisannya bukanlah lagi ego individualnya, melainkan Kebenaran Ilahi itu sendiri. Dengan demikian, "*Ana al-Haqq*" merupakan pernyataan tentang keadaan persatuan mistik dengan Tuhan, di mana Al-Hallaj merasakan dan menyadari bahwa dirinya tidak lagi terpisah dari Kebenaran Mutlak. Ungkapan ini lebih menekankan pada pengalaman subjektif dan realitas spiritual yang dialami Al-Hallaj, bukan klaim teologis yang literal tentang inkarnasi Tuhan dalam diri manusia.⁴⁶⁹

Untuk memahami *hulul* secara lebih mendalam, penting untuk menempatkannya dalam konteks tradisi sufisme yang lebih luas. Sufisme, sebagai dimensi mistis dalam Islam, selalu menekankan pada pengalaman langsung dan personal tentang Tuhan. Konsep-konsep seperti *fana* dan *ittihad* merupakan tahapan-tahapan dalam perjalanan spiritual seorang sufi untuk mencapai kedekatan yang sedalam-dalamnya dengan Tuhan. *Hulul* dalam konteks ini dapat dipahami sebagai tingkat tertinggi dari *ittihad*, di mana batas antara

hamba dan Tuhan seolah-olah menghilang dalam pengalaman kesatuan mistik.

Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa doktrin *hulul* Al-Hallaj tetap menjadi isu yang sensitif dan diperdebatkan dalam tradisi Islam. Sebagian ulama ortodoks mengkritik *hulul* sebagai ajaran yang menyimpang dari akidah Islam yang benar, karena dianggap merendahkan keagungan Tuhan dan mencampuradukkan antara *Khaliq* (Pencipta) dan *Makhluk* (ciptaan).⁴⁷⁰ Namun, di sisi lain, banyak sufi dan pemikir mistik membela doktrin *hulul* Al-Hallaj sebagai ungkapan puncak dari cinta dan kerinduan seorang hamba kepada Tuhannya, serta sebagai refleksi dari realitas spiritual yang mendalam dan sulit diungkapkan dengan bahasa yang konvensional.⁴⁷¹

Esensi doktrin *hulul* Al-Hallaj terletak pada konsep persatuan mistik antara hamba dan Tuhan dalam kondisi *fana* dan *ittihad*. Ungkapan kontroversial " *Ana al-Haqq* " bukanlah klaim ketuhanan literal, melainkan ekspresi *syathahat* yang muncul dari pengalaman spiritual yang mendalam tentang kesatuan dengan Tuhan. Doktrin *hulul* harus dipahami dalam konteks sufisme sebagai upaya untuk mencapai kedekatan yang sedalam-dalamnya dengan Tuhan melalui perjalanan spiritual yang intens. Meskipun doktrin ini tetap kontroversial, pemahaman yang akurat dan komprehensif tentang esensi *hulul* penting untuk menghargai kompleksitas pemikiran Al-Hallaj dan kekayaan tradisi mistik Islam. Penelitian lebih lanjut dan kajian yang mendalam terhadap sumber-sumber primer dan sekunder tentang Al-Hallaj dan doktrin *hulul* perlu terus dilakukan

untuk memperkaya pemahaman kita tentang dimensi mistik dalam Islam dan warisan spiritual Al-Hallaj yang abadi.

Kritik dari Ulama Fikih dan Ortodoksi Islam

Ajaran ḥulūl yang dipopulerkan oleh Ḥusayn bin Manṣūr al-Ḥallāj, seorang tokoh sufi kontroversial pada abad ke-3 Hijriyah, segera memicu gelombang kritik yang signifikan, terutama dari kalangan ulama fikih dan representasi ortodoksi Islam pada masanya. Kritik ini berpusat pada inti doktrin ḥulūl yang dianggap mengandung elemen *ittiḥād* (penyatuan) antara Tuhan dan makhluk, sebuah konsep yang dipandang bertentangan secara diametral dengan prinsip fundamental tauhid (keesaan Tuhan) dalam Islam. Perspektif ortodoksi Islam menilai bahwa doktrin ḥulūl dan *ittiḥād* berpotensi mereduksi kemurnian tauhid dengan menjurus pada *tasybih* (antropomorfisme atau penyerupaan) antara *khāliq* (Pencipta) dan *makhlūq* (ciptaan). Penyerupaan ini dianggap sebagai pelanggaran serius terhadap doktrin *tanzih* (transendensi Tuhan) yang menjadi pilar utama dalam teologi Islam.⁴⁷²

Kritik ulama fikih terhadap doktrin ḥulūl al-Ḥallāj mencapai puncaknya pada ungkapan kontroversial "Ana al-Ḥaqq" (Akulah Kebenaran/Tuhan). Ungkapan ini dipahami oleh para ulama fikih sebagai klaim ketuhanan yang eksplisit dan manifestasi kekufuran (*kufr*) yang nyata, menyimpang dari ajaran Islam yang benar dan lurus. Fundamentasi kritik ini bertumpu pada penegasan perbedaan ontologis yang inheren dan tidak terkompromikan antara Tuhan dan manusia. Ortodoksi Islam menolak segala bentuk persatuan esensial

atau penyatuan substansial antara keduanya. Relasi ideal antara hamba dan Tuhan, dalam pandangan ulama fikih, adalah relasi *'ubūdiyyah* (penghambaan) yang bersifat asimetris. Dalam relasi ini, hamba senantiasa berada dalam posisi inferior, sepenuhnya bergantung dan tunduk kepada Tuhan yang Maha Transenden dan Maha Tinggi.⁴⁷³ Penegasan ini didasarkan pada ayat-ayat Al-Quran yang secara jelas membedakan antara Pencipta dan ciptaan, serta menekankan keagungan dan kemuliaan Allah yang tidak terjangkau oleh akal dan persepsi manusia secara terbatas.⁴⁷⁴ Hadis-hadis Nabi Muhammad juga menguatkan konsep *'ubūdiyyah* sebagai esensi relasi manusia dengan Tuhannya, menekankan pentingnya ketundukan, kepatuhan, dan pengabdian total kepada Allah sebagai manifestasi tauhid yang murni.⁴⁷⁵

Kritik yang intens dan berkelanjutan terhadap ajaran al-Ḥallāj, ditambah dengan tekanan politik dari penguasa Abbasiyah yang berkuasa pada saat itu, membawa konsekuensi dramatis. Al-Ḥallāj dihadapkan pada proses peradilan yang sarat muatan politis dan teologis, yang berujung pada vonis hukuman mati pada tahun 922 Masehi. Eksekusi al-Ḥallāj dipandang sebagai klimaks dari penentangan ortodoksi Islam terhadap doktrin ḥulūl dan pandangan-pandangan sufistik yang dianggap heterodoks atau menyimpang dari mainstream ajaran Islam. Peristiwa tragis ini menjadi simbol perdebatan abadi dalam sejarah pemikiran Islam, khususnya mengenai batas-batas ekspresi spiritualitas dan interpretasi doktrin tauhid.⁴⁷⁶ Meskipun al-Ḥallāj telah dieksekusi, ajarannya tetap menjadi sumber kontroversi dan perdebatan hingga

kini, dengan berbagai interpretasi dan justifikasi yang diajukan oleh para pendukungnya dari kalangan sufi dan intelektual Muslim kontemporer.⁴⁷⁷ Namun demikian, kritik dari ulama fikih dan ortodoksi Islam terhadap doktrin ḥulūl al-Ḥallāj tetap menjadi bagian penting dalam memahami dinamika pemikiran Islam dan kompleksitas hubungan antara tasawuf dan syariat.

Pembelaan dari Sufi Terkemuka

Ajaran *hulul* yang diusung oleh Abu Mansur al-Hallaj, seorang sufi kontroversial abad ke-10 Masehi, merupakan salah satu konsep mistisisme Islam yang paling diperdebatkan. Doktrin yang secara harfiah berarti "inkarnasi" atau "penjelmaan" ini, yang mencapai puncaknya dalam ungkapan terkenal Al-Hallaj, "*Ana al-Haqq*" ("Akulah Kebenaran/Tuhan"), menimbulkan kecaman keras dari kalangan ortodoksi Islam pada masanya. Mereka menganggap ajaran tersebut sebagai bentuk *syirik* atau penyelewengan akidah karena dianggap menyamakan makhluk dengan Khalik. Kendati demikian, ajaran *hulul* Al-Hallaj tidak sepenuhnya terpinggirkan dalam tradisi sufisme. Sebaliknya, banyak tokoh sufi terkemuka di generasi selanjutnya justru tampil membela dan mereinterpretasi pandangan Al-Hallaj, melihatnya sebagai puncak ekspresi pengalaman mistik yang mendalam dan valid dalam kerangka teologis Islam. Dua tokoh sufi yang paling menonjol dalam upaya pembelaan dan reinterpretasi ini adalah Jalaluddin Rumi dan Muhyiddin Ibn Arabi.

Jalaluddin Rumi, seorang penyair sufi besar abad ke-13 Masehi, memberikan pembelaan terhadap Al-Hallaj melalui karya

monumentalnya, *Matsnawi Ma'nawi*. Dalam karya tersebut, Rumi menggambarkan Al-Hallaj sebagai seorang kekasih Tuhan yang tenggelam sepenuhnya dalam lautan cinta Ilahi (*ishq*). Rumi tidak melihat ungkapan "*Ana al-Haqq*" sebagai klaim ketuhanan yang arogan atau sombong, melainkan sebagai luapan spontanitas seorang yang diliputi kebahagiaan dan kemabukan cinta kepada Tuhan. Menurut Rumi, keadaan yang dialami Al-Hallaj dapat dipahami dalam kerangka konsep *ittihad* (penyatuan) dan *hulul* sebagai kondisi *fana* (peleburan diri), di mana ego dan kesadaran diri seorang sufi melebur dalam keagungan dan keesaan Tuhan. Dalam kondisi *fana* ini, yang berbicara melalui lisan seorang sufi seperti Al-Hallaj bukanlah lagi dirinya sendiri sebagai entitas terpisah, melainkan Tuhan itu sendiri yang mewujudkan dan berbicara melalui dirinya. Dengan demikian, ungkapan "*Ana al-Haqq*" dipahami sebagai wahana artikulasi pengalaman mistik penyatuan dengan Tuhan, bukan klaim personal atas ketuhanan. Rumi menekankan aspek cinta dan kerinduan mendalam kepada Tuhan sebagai kunci memahami pengalaman spiritual Al-Hallaj, sehingga ungkapan kontroversial tersebut dapat dimaknai dalam konteks ekstase spiritual dan luapan cinta yang tak terkendali.

Muhyiddin Ibn Arabi, yang dikenal sebagai "Syaiikh al-Akbar" dan tokoh sufi teoretis terbesar sepanjang sejarah, memberikan pembelaan yang lebih sistematis dan mendalam terhadap ajaran Al-Hallaj, khususnya dalam karya ensiklopediknya, *Futuhat al-Makkiyah*. Ibn Arabi mereinterpretasi *hulul* dalam kerangka doktrin *wahdat al-wujud* (kesatuan wujud), sebuah konsep

ontologis sentral dalam pemikiran Ibn Arabi yang menyatakan bahwa hanya Wujud Tuhan-lah yang hakiki dan mutlak. Alam semesta dan segala isinya, termasuk manusia, dipandang sebagai manifestasi (*tajalli*) dan penampakan (*zhuhur*) dari Wujud Tunggal tersebut. Dalam perspektif *wahdat al-wujud*, ungkapan "*Ana al-Haqq*" dapat dipahami sebagai pengakuan Al-Hallaj atas realitas ketuhanan yang meresap dan hadir dalam segala sesuatu, termasuk dirinya sendiri sebagai salah satu manifestasi dari Wujud Ilahi. Dalam pandangan ini, Al-Hallaj tidak mengklaim dirinya adalah Tuhan secara esensial, melainkan menyadari dan menyatakan realitas kehadiran Tuhan yang tak terpisahkan dalam dirinya sebagai bagian dari keseluruhan wujud yang merupakan manifestasi Tuhan.

Ibn Arabi melakukan distingsi penting antara *hulul 'am* (inkarnasi umum) dan *hulul khash* (inkarnasi khusus) untuk memperjelas konsep *hulul* dan menjawab kritik ortodoksi. *Hulul 'am* merujuk pada kehadiran dan keterpautan Tuhan dengan seluruh ciptaan-Nya secara umum. Konsep ini didasarkan pada ayat-ayat Al-Quran yang menegaskan kedekatan Tuhan dengan ciptaan-Nya, seperti firman Allah dalam Surah Al-Hadid ayat 4: "*Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada.*" Ayat ini, menurut tafsir Ibn Arabi dan para sufi yang sealiran, menunjukkan bahwa Tuhan hadir dan menyertai segala sesuatu dalam wujud-Nya yang tak terhingga. Sementara itu, *hulul khash* merujuk pada manifestasi atau inkarnasi Tuhan secara khusus dalam diri manusia-manusia sempurna (*insan kamil*), seperti para nabi dan wali. *Insan kamil* adalah manusia yang telah mencapai tingkat spiritualitas tertinggi, di mana sifat-sifat Ilahi

termanifestasi secara lebih sempurna dalam dirinya. Menurut Ibn Arabi, Al-Hallaj mengalami *hulul khash* dalam tingkat kesempurnaan spiritualnya, sehingga ungkapan "*Ana al-Haqq*" dapat dipahami sebagai ekspresi dari realitas Ilahi yang termanifestasi secara khusus dalam dirinya sebagai seorang *insan kamil*. Dengan demikian, pembelaan Ibn Arabi terhadap Al-Hallaj tidak hanya terbatas pada justifikasi pengalaman mistik individual, tetapi juga meletakkannya dalam kerangka teologis yang lebih sistematis dan komprehensif, berdasarkan prinsip-prinsip *wahdat al-wujud* dan konsep *insan kamil*.

Pembelaan dan reinterpretasi yang dilakukan oleh Rumi dan Ibn Arabi terhadap ajaran *hulul* Al-Hallaj memiliki signifikansi penting dalam perkembangan tradisi sufisme. Melalui interpretasi mereka, ajaran yang semula dianggap sesat dan menimbulkan kontroversi tersebut dapat diakomodasi dan diintegrasikan ke dalam mainstream pemikiran sufistik. Rumi menekankan aspek cinta dan ekstase spiritual, sementara Ibn Arabi memberikan landasan teologis yang kokoh melalui doktrin *wahdat al-wujud* dan konsep *hulul 'am* dan *hulul khash*. Keduanya berkontribusi dalam merehabilitasi nama baik Al-Hallaj dan memvalidasi pengalaman mistik penyatuan dengan Tuhan sebagai puncak pencapaian spiritual dalam sufisme. Interpretasi mereka terus mempengaruhi pemikiran sufisme hingga saat ini, dan ajaran *hulul* Al-Hallaj tetap menjadi topik kajian yang menarik dalam studi tasawuf dan mistisisme Islam.

Konsep Nur Muhammad dalam Ajaran Al-Hallaj

Konsep Nur Muhammad menempati posisi sentral dalam spektrum pemikiran tasawuf, khususnya ketika dieksplorasi melalui lensa ajaran Husain bin Mansur al-Hallaj, seorang sufi kontroversial yang dikenal dengan ungkapan *syatahat* dan pemikiran metafisik yang mendalam. Dalam kerangka tasawuf Al-Hallaj, Nur Muhammad bukan sekadar entitas teologis, melainkan fondasi kosmologis yang menjelaskan asal muasal mula dan hakikat penciptaan. Konsep ini mengemuka sebagai puncak spiritual dan metafisik, menjadi premis utama dalam memahami hubungan antara yang *khaliq* (Pencipta) dan *makhlud* (ciptaan), serta menjadi landasan bagi doktrin *insan kamil* (manusia sempurna) dalam tradisi tasawuf. Nur Muhammad dalam perspektif Al-Hallaj tidak hanya berfungsi sebagai konsep kosmologis, tetapi juga sebagai model ideal bagi terwujudnya spiritualitas manusia menuju kesempurnaan.⁴⁷⁸

Definisi dan Makna Nur Muhammad

Konsep Nur Muhammad, yang secara harfiah berarti Cahaya Muhammad, merupakan sebuah doktrin mistis yang mendalam dan signifikan dalam tradisi pemikiran Islam, khususnya dalam ranah sufisme dan kosmologi spiritual. Doktrin ini berpusat pada keyakinan akan adanya suatu realitas primordial yang bercahaya, yang diyakini sebagai asal mula penciptaan alam semesta dan manifestasi pertama dari esensi Ilahi. Konsep ini telah dieksplorasi secara luas oleh para sufi dan pemikir Muslim selama berabad-abad, dan salah satu tokoh sufi terkemuka yang memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman Nur Muhammad adalah Abu

Abdullah al-Husain bin Mansur al-Hallaj, yang lebih dikenal dengan nama Al-Hallaj.⁴⁷⁹

Al-Hallaj mendefinisikan Nur Muhammad sebagai manifestasi pertama dari *Dzat* Allah.⁴⁸⁰ Definisi ini mengandung implikasi teologis yang penting, yaitu Nur Muhammad bukanlah entitas yang terpisah dari *Dzat* Allah atau setara dengan-Nya dalam esensi ketuhanan. Sebaliknya, Nur Muhammad dipahami sebagai pancaran atau *tajalli* pertama dari *Dzat* Allah. Konsep *tajalli* dalam tradisi sufisme merujuk pada penampakan diri Tuhan dalam berbagai bentuk dan tingkatan realitas.⁴⁸¹ Dalam konteks Nur Muhammad, *tajalli* ini adalah manifestasi awal yang mendahului penciptaan alam semesta. Dengan demikian, Nur Muhammad menjadi entitas pertama yang muncul dari *Dzat* Allah, bukan sebagai ciptaan dalam pengertian konvensional, melainkan sebagai emanasi atau pancaran cahaya dari sumber Ilahi.

Al-Hallaj menegaskan bahwa Nur Muhammad adalah cahaya *qadim* dan *azali*.⁴⁸² Istilah *qadim* secara etimologis berarti terdahulu atau tanpa permulaan, sementara *azali* berarti kekal atau abadi. Penggunaan kedua istilah ini untuk mendeskripsikan Nur Muhammad menunjukkan posisi ontologisnya yang unik, yaitu sebagai cahaya yang tidak terikat oleh batasan ruang dan waktu penciptaan. Ke-*qadim*-an dan ke-*azali*-an Nur Muhammad tidak boleh disamakan dengan ke-*qadim*-an dan ke-*azali*-an *Dzat* Allah dalam esensi ketuhanan-Nya. Dalam konteks ini, *qadim* lebih merujuk pada prioritas penciptaan atau kedudukan ontologis Nur Muhammad sebagai substansi metafisik pertama yang diwujudkan

oleh Allah. Penegasan prioritas penciptaan Nur Muhammad diperkuat dengan pernyataan bahwa dari cahaya inilah segala sesuatu kemudian tercipta, meliputi seluruh spektrum wujud, baik yang bersifat material maupun immaterial.⁴⁸³ Menurut Al-Hallaj, Nur Muhammad menjadi sumber asal bagi terciptanya alam semesta dan segala isinya, menjadi prinsip kosmik yang fundamental dalam mewujudkan realitas.

Esensi dari definisi Al-Hallaj tentang Nur Muhammad terletak pada penegasan hubungan yang inheren dan tak terpisahkan antara cahaya ini dengan *Dzat* Allah. Al-Hallaj tidak memandang Nur Muhammad sebagai entitas yang mandiri atau terpisah dari Allah, melainkan sebagai manifestasi yang tidak terpisahkan, seperti halnya pancaran sinar yang tidak dapat dipisahkan dari sumbernya. Kualitas *qadim* yang disematkan pada Nur Muhammad, meskipun mengindikasikan keutamaan dan keabadian, tidak boleh disalahpahami sebagai *qadim* yang setara dengan *qadim* Allah dalam konteks esensi ketuhanan. Dalam pandangan Al-Hallaj, *qadim*-nya Nur Muhammad merujuk pada prioritas ontologisnya sebagai substansi metafisik pertama yang dimanifestasikan oleh Allah, bukan pada kesetaraan esensi ketuhanan.

Nur Muhammad dalam perspektif Al-Hallaj berfungsi sebagai medium atau perantara pertama dalam penciptaan.⁴⁸⁴ Ia menjadi penghubung antara *Dzat* Allah yang transenden dengan alam semesta yang imanen. Melalui Nur Muhammad, kehendak dan sifat-sifat Allah termanifestasi dan didistribusikan ke seluruh penjuru

alam semesta. Nur Muhammad dapat dipahami sebagai prinsip kosmik yang fundamental, yang menjadi wahana bagi penampakan sifat-sifat Ilahi dalam alam semesta. Penting untuk ditekankan kembali bahwa pemahaman Al-Hallaj mengenai Nur Muhammad ini seringkali disampaikan melalui bahasa simbolik dan metaforis yang kaya.⁴⁸⁵ Memahami makna yang terkandung di dalamnya secara komprehensif, diperlukan kepekaan interpretatif dan pemahaman yang mendalam terhadap konteks sufistik dan filosofis pemikiran Al-Hallaj.

Definisi Nur Muhammad menurut Al-Hallaj menekankan statusnya sebagai manifestasi pertama dari *Dzat* Allah, bukan sebagai entitas terpisah atau setara dengan-Nya secara esensi. Penegasan kualitas *qadim* dan *azali* pada Nur Muhammad menunjukkan prioritas ontologisnya sebagai sumber penciptaan, namun tidak mengimplikasikan kesetaraan dengan *qidam* Allah. Nur Muhammad berfungsi sebagai medium pertama dalam penciptaan, menjembatani antara transendensi Ilahi dan imanennya alam semesta, serta menjadi wahana bagi manifestasi sifat-sifat Allah. Pemahaman ini menempatkan Nur Muhammad sebagai konsep sentral dalam kosmologi sufistik Al-Hallaj, yang merefleksikan pandangan mendalam tentang hubungan antara Tuhan, ciptaan, dan manifestasi Ilahi dalam realitas.

Doa Wujud Nabi Muhammad

Konsep Nur Muhammad merupakan salah satu gagasan sentral yang kaya dalam tradisi mistisisme Islam, terutama dalam wacana pemikiran tokoh-tokoh sufi. Pemahaman mendalam terhadap

konsep ini mengantarkan pada pengenalan hakikat kenabian Muhammad SAW yang melampaui batas dimensi historis semata. Dalam kerangka pemikiran Husain bin Mansur al-Hallaj, seorang sufi kontroversial pada abad ke-9 Masehi, konsep Nur Muhammad mendapatkan elaborasi yang khas dan mendalam. Untuk memahami secara komprehensif pandangan Al-Hallaj mengenai Nur Muhammad, esensial untuk mengkaji perbedaan yang ia ajukan terkait dualitas wujud Nabi Muhammad SAW, yaitu antara wujud *qadim/azali* dan wujud *baharu/huduts*. Perbedaan ini tidaklah bersifat dikotomis yang saling bertentangan, melainkan sebuah kerangka konseptual yang menggambarkan kompleksitas dan keluasan hakikat kenabian Muhammad SAW dalam perspektif sufistik.

Al-Hallaj secara fundamental membedakan dua aspek wujud Rasulullah SAW. *Pertama*, wujud *qadim* atau *azali* merujuk pada esensi metafisik Nabi Muhammad sebagai Nur Muhammad, yaitu cahaya primordial yang telah eksis sebelum penciptaan alam semesta. Wujud ini bukanlah wujud material yang terikat pada ruang dan waktu, melainkan hakikat spiritual yang menjadi sumber dan asal-usul bagi seluruh eksistensi. Dalam perspektif ini, Nur Muhammad dipandang sebagai entitas pra-eksisten yang kehadirannya mendahului segala sesuatu yang diciptakan. Konsep wujud *qadim* menegaskan dimensi keilahian dalam diri Nabi Muhammad SAW, bukan dalam pengertian ketuhanan yang hakiki, melainkan sebagai manifestasi teragung dari sifat-sifat ilahi di alam semesta. Nur Muhammad adalah pancaran cahaya ilahi yang

pertama kali beremanasi, sehingga menjadi prototipe dan sumber bagi seluruh ciptaan. Konsep ini mengakar kuat dalam tradisi sufisme dan teologi Islam, yang menjadi fokus kajian mendalam mengenai sejarah dan perkembangannya.⁴⁸⁶

Kedua, wujud *baharu* atau *huduts* mengacu pada Nabi Muhammad sebagai sosok manusia historis yang dilahirkan di dunia, diutus sebagai Rasulullah SAW, menyampaikan risalah kenabian, dan kemudian wafat. Wujud ini adalah wujud fisik dan temporal Nabi Muhammad yang terikat pada hukum-hukum alam dan sejarah. Sebagai wujud *baharu*, Nabi Muhammad mengalami segala sesuatu yang dialami manusia pada umumnya, seperti kelahiran, pertumbuhan, kehidupan sosial, hingga kematian. Akan tetapi, wujud *baharu* ini bukanlah sekadar eksistensi fisik semata, melainkan merupakan manifestasi dari wujud *qadim* dalam alam material. Dengan kata lain, Nabi Muhammad sebagai manusia sejarah adalah perwujudan konkret dari Nur Muhammad yang *azali* di dunia yang fana. Perbedaan antara wujud *qadim* dan *baharu* dalam pemikiran Al-Hallaj dapat ditemukan dalam berbagai karyanya, salah satunya tertera dalam *Kitab al-Tawasin*.⁴⁸⁷

Dualitas wujud Nabi Muhammad SAW antara *qadim* dan *baharu* tidak mengindikasikan adanya pertentangan atau pemisahan hakiki. Sebaliknya, Al-Hallaj menekankan komplementaritas antara kedua aspek ini. Wujud *qadim* dan wujud *baharu* adalah dua sisi dari satu realitas yang utuh dan tak terpisahkan. Dualitas ini justru menggambarkan

keluasan dan kedalaman hakikat kenabian Muhammad SAW sebagai manifestasi paripurna antara *lahut* (keilahian) dan *nasut* (kemanusiaan). Melalui wujud *qadim*, Nabi Muhammad terhubung dengan dimensi ilahi dan menjadi sumber keberkahan bagi alam semesta. Melalui wujud *baharu*, Nabi Muhammad hadir sebagai teladan dan pembimbing umat manusia dalam dimensi historis dan sosial. Keduanya saling melengkapi dan memperkaya pemahaman tentang hakikat kenabian Muhammad SAW.

Dalam kosmologi Al-Hallaj, pancaran cahaya dari wujud *qadim* Muhammad inilah yang dipandang sebagai sumber penciptaan seluruh alam semesta, termasuk ruh para nabi, wali, dan malaikat. Konsep ini menempatkan Nur Muhammad sebagai pusat ontologi dan kosmologi dalam alam semesta. Nur Muhammad bukan hanya sekadar entitas metafisik, tetapi juga *axis mundi*, titik pusat dan sumbu eksistensi dari segala sesuatu yang ada. Penciptaan alam semesta dipandang sebagai emanasi atau pancaran dari Nur Muhammad, sehingga segala sesuatu yang ada di alam semesta memiliki keterhubungan dan ketergantungan pada cahaya primordial ini. Dengan demikian, Nur Muhammad menjadi prinsip pemersatu dan sumber keberlangsungan alam semesta. Interpretasi Nur Muhammad sebagai sumber penciptaan alam semesta dalam pemikiran Al-Hallaj didukung oleh sejumlah peneliti yang mengkaji secara mendalam kosmologi Al-Hallaj yang berpusat pada konsep Nur Muhammad.⁴⁸⁸ Konsep *axis mundi* sebagai pusat kosmologis dalam tradisi keagamaan dan mitologi, meskipun tidak secara spesifik membahas Nur Muhammad, relevan untuk

memahami peran sentral Nur Muhammad dalam kosmologi Al-Hallaj.⁴⁸⁹

Pemahaman tentang dualitas wujud Nabi Muhammad SAW dalam pemikiran Al-Hallaj memberikan perspektif yang mendalam tentang hakikat kenabian dan kosmologi Islam. Konsep ini tidak hanya memperkaya khazanah pemikiran sufistik, tetapi juga memberikan landasan teologis bagi penghormatan dan kecintaan yang mendalam kepada Rasulullah SAW. Melalui konsep ini, umat Islam diajak untuk memahami Nabi Muhammad SAW tidak hanya sebagai tokoh sejarah semata, tetapi juga sebagai manifestasi dari cahaya ilahi yang menjadi sumber keberkahan bagi seluruh alam semesta. Pemahaman ini sejalan dengan pandangan Al-Quran yang menempatkan Rasulullah SAW sebagai *rahmatan lil 'alamin* (rahmat bagi semesta alam), sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Al-Anbiya' ayat 107: "وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ" (Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam).⁴⁹⁰ Hadis-hadis yang mengisyaratkan keutamaan dan kedudukan tinggi Nabi Muhammad SAW dalam pandangan Allah SWT juga memperkuat pemahaman ini.⁴⁹¹ Dengan demikian, konsep Nur Muhammad dan dualitas wujud dalam pemikiran Al-Hallaj memberikan kontribusi penting dalam memperdalam pemahaman keislaman tentang hakikat kenabian dan kosmologi.

Nur Muhammad dan Insan Kamil

Dalam khazanah pemikiran mistisisme Islam, konsep Nur Muhammad dan Insan Kamil menempati posisi sentral dan fundamental. Kedua konsep ini, meskipun memiliki nuansa dan

penekanan yang berbeda, terjalin erat dalam menjelaskan hakikat realitas spiritual dan kedudukan manusia dalam kosmos. Terutama dalam perspektif tasawuf Al-Hallaj, konsep Nur Muhammad menemukan relevansinya yang signifikan sebagai prototipe dan model ideal bagi doktrin Insan Kamil atau manusia sempurna.

Konsep Nur Muhammad, secara etimologis berarti "*Cahaya Muhammad*," merujuk pada entitas spiritual primordial yang diyakini telah diciptakan Allah SWT sebelum alam semesta dan segala isinya. Nur Muhammad dipandang sebagai cahaya pertama, sumber segala eksistensi, dan esensi spiritual yang mendasari seluruh manifestasi kenabian. Ia adalah manifestasi terawal dan teragung dari sifat-sifat Ilahi dalam ranah ciptaan, sebuah cermin yang memantulkan kesempurnaan dan keindahan Tuhan. Sebagai prototipe ideal, Nur Muhammad menjadi acuan utama bagi pencapaian kesempurnaan spiritual manusia.

Doktrin Insan Kamil, atau manusia sempurna, merupakan konsep sentral dalam tasawuf yang menggambarkan tingkatan spiritual tertinggi yang dapat dicapai oleh seorang hamba. Insan Kamil adalah individu yang telah berhasil merealisasikan potensi spiritualnya secara paripurna, mencapai fana' (peleburan diri) dalam keesaan Allah SWT, dan menjadi manifestasi sempurna dari sifat-sifat Ilahi di muka bumi. Dalam pandangan para sufi, Insan Kamil merupakan tujuan akhir dari perjalanan spiritual (*suluk*), sebuah realisasi konkret dari potensi kemanusiaan untuk mendekati kesempurnaan Ilahi.

Al-Hallaj, seorang tokoh sufi kontroversial namun berpengaruh, memberikan perspektif unik dalam memahami korelasi Nur Muhammad dan Insan Kamil. Ia memandang Nur Muhammad sebagai esensi spiritual yang menjiwai seluruh nabi dan rasul, meskipun dengan tingkatan dan manifestasi yang berbeda-beda. Dalam konteks ini, Al-Hallaj mengisyaratkan Nabi Isa Al-Masih sebagai *syahid ala wujudillah*, atau saksi atas keberadaan Tuhan, dan sekaligus contoh *insan kamil* yang merepresentasikan kewalian yang sempurna.⁴⁹² Pandangan ini menunjukkan bahwa bagi Al-Hallaj, Nur Muhammad bukan hanya sekadar entitas spiritual abstrak, tetapi juga kekuatan dinamis yang bekerja dalam sejarah kenabian, mewujudkan dalam pribadi-pribadi suci yang dipilih Allah SWT.

Al-Hallaj melihat bahwa nubuwah sepanjang sejarah kemanusiaan dapat dipahami sebagai manifestasi Nur Muhammad yang terus berkembang dan mencapai puncaknya dalam diri Nabi Muhammad SAW secara lahiriah dan batiniah. Nabi Muhammad SAW, dalam perspektif Al-Hallaj, adalah realisasi Insan Kamil yang paling komprehensif dan paripurna. Hal ini dikarenakan dalam diri Rasulullah SAW terhimpun secara sempurna aspek *lahut* (ketuhanan) dan *nasut* (kemanusiaan), *qadim* (keazalian) dan *baharu* (kekinian).⁴⁹³ Kesempurnaan ini menjadikan Nabi Muhammad SAW sebagai *uswah hasanah* (teladan yang baik) bagi seluruh umat manusia, model ideal yang harus diteladani dalam upaya mencapai tingkatan Insan Kamil.

Korelasi antara Nur Muhammad dan Insan Kamil dalam tasawuf Al-Hallaj dapat dipahami dalam kerangka hubungan prototipe dan realitas. Nur Muhammad adalah prototipe spiritual, esensi ideal yang menjadi acuan bagi penciptaan dan kesempurnaan manusia. Insan Kamil, di sisi lain, adalah realisasi konkret dari prototipe tersebut dalam wujud manusia. Setiap Insan Kamil, dalam derajatnya masing-masing, adalah manifestasi dari Nur Muhammad, cermin yang memantulkan cahaya Ilahi dan menampakkan sifat-sifat kesempurnaan Tuhan dalam ranah kemanusiaan.

Penting untuk dicatat bahwa pemahaman tentang Nur Muhammad dan Insan Kamil dalam tasawuf, termasuk perspektif Al-Hallaj, memiliki interpretasi yang beragam di kalangan ulama dan cendekiawan Muslim. Beberapa kalangan mengkritik pandangan yang dianggap *ghuluw* (berlebihan) dalam memuliakan Nabi Muhammad SAW atau tokoh-tokoh sufi, sementara kalangan lain melihatnya sebagai ekspresi mendalam dari cinta dan penghormatan kepada Allah SWT dan rasul-Nya. Studi tentang konsep-konsep ini memerlukan pendekatan yang cermat, kritis, dan berlandaskan pada sumber-sumber ilmu yang valid.

Konsep Nur Muhammad dan Insan Kamil dalam tasawuf Al-Hallaj memiliki korelasi yang erat dan saling melengkapi. Nur Muhammad dipandang sebagai prototipe spiritual dan esensi ideal yang menjadi sumber bagi manifestasi kenabian dan kesempurnaan manusia. Insan Kamil, sebagai realisasi konkret dari prototipe tersebut, merupakan tujuan akhir dari perjalanan spiritual dan manifestasi

sempurna dari sifat-sifat Ilahi di muka bumi. Nabi Muhammad SAW, dalam pandangan Al-Hallaj, menduduki posisi puncak sebagai Insan Kamil yang paling komprehensif, merepresentasikan penyatuan sempurna antara *lahut* dan *nasut*, dan menjadi teladan utama bagi seluruh umat manusia dalam upaya mencapai kesempurnaan spiritual. Pemahaman mendalam tentang korelasi konseptual ini memberikan wawasan berharga dalam memahami dimensi spiritualitas Islam dan potensi luhur yang terpendam dalam diri manusia.

Hubungan antara Lahut dan Nasut

Pemikiran Sufi, dengan kekayaan simbolisme dan metafora, acapkali menawarkan perspektif unik dalam memahami hakikat ketuhanan dan manifestasinya dalam alam semesta. Di antara tokoh Sufi yang kontroversial namun kaya pemikiran adalah al-Hallaj, yang melalui diskursus mistisnya memperkenalkan terminologi *lahut* dan *nasut* untuk menjelaskan dualitas wujud Nabi Muhammad SAW. Konsep ini, yang diadopsi dari tradisi teologi Kristen, menjadi lensa menarik untuk mengkaji kedudukan Nabi Muhammad dalam pandangan Sufi, membuka ruang interpretasi yang mendalam tentang relasi antara dimensi ketuhanan dan kemanusiaan dalam diri Rasulullah SAW.

Untuk memahami konsep *lahut* dalam pemikiran al-Hallaj, penelusuran akar istilah ini dalam tradisi teologi Kristen menjadi langkah awal yang krusial. Dalam konteks Kristen, *lahut* (*theotēs*) merujuk pada aspek keilahian atau ketuhanan Kristus, setara dengan *logos* atau firman Tuhan yang menjelma menjadi manusia.

Istilah ini kemudian diadaptasi oleh al-Hallaj dalam konteks pemikiran Islam untuk menunjuk pada aspek Ilahiyah dalam diri Nabi Muhammad SAW. *Lahut* dalam pemikiran al-Hallaj diidentifikasi dengan *Nur Muhammad*, sebuah entitas metafisik yang diyakini sebagai cahaya pertama yang diciptakan Allah SWT dan menjadi esensi spiritual Nabi Muhammad SAW⁴⁹⁴. *Nur Muhammad* bersifat *qadim* atau azali, menandakan bahwa esensi ketuhanan dalam diri Nabi Muhammad telah eksis sebelum penciptaan alam semesta⁴⁹⁵. Dengan demikian, *lahut* merepresentasikan dimensi Ilahi yang inheren dalam diri Nabi Muhammad, mengindikasikan kedekatan dan relasi istimewa antara Rasulullah SAW dengan Tuhannya. Konsep ini menegaskan bahwa dalam diri Nabi Muhammad terdapat pancaran sifat-sifat ketuhanan yang luhur dan abadi.

Berbeda dengan *lahut* yang menekankan aspek Ilahiyah, *nasut* (*anthrōpotēs*), yang juga berakar dari tradisi Kristen, menjelaskan dimensi kemanusiaan Nabi Muhammad SAW. Dalam teologi Kristen, *nasut* merujuk pada aspek kemanusiaan Kristus sebagai manusia biasa yang lahir, hidup, dan mengalami kematian di dunia. Al-Hallaj mengadopsi *nasut* untuk menunjuk pada wujud fisik Nabi Muhammad sebagai seorang manusia biasa yang terikat dengan batasan ruang dan waktu, serta bersifat *baharu* atau diciptakan. *Nasut* adalah dimensi kemanusiaan Nabi Muhammad yang mengalami segala sifat manusiawi seperti makan, minum, tidur, berinteraksi dengan sesama manusia, dan merasakan suka duka kehidupan⁴⁹⁶. Dimensi ini menegaskan bahwa Nabi

Muhammad adalah seorang manusia yang diutus Allah SWT sebagai rasul bagi umat manusia, memahami dan merasakan denyut nadi kehidupan manusia. Aspek *nasut* ini menjadi penting karena menunjukkan bahwa risalah kenabian disampaikan melalui seorang figur yang sepenuhnya manusiawi, sehingga pesan tersebut dapat dipahami dan dihayati oleh manusia⁴⁹⁷.

Relasi antara *lahut* dan *nasut* dalam diri Nabi Muhammad SAW menurut al-Hallaj bukanlah sebuah dikotomi yang terpisah dan saling bertentangan, melainkan sebuah penyatuan yang unik dan paripurna. Kedua aspek ini, *lahut* dan *nasut*, bertemu dan menyatu dalam sosok Muhammad SAW, menjadikannya sebagai penghubung (*wasilah*) yang sempurna antara Tuhan dan makhluk⁴⁹⁸. Penyatuan ini tidak mengimplikasikan percampuran substansi yang menghilangkan perbedaan esensial antara *lahut* dan *nasut*. Sebaliknya, penyatuan ini merupakan sebuah harmonisasi yang memungkinkan Nabi Muhammad SAW untuk menjadi manifestasi terlengkap (*tajalli*) dari sifat-sifat Ilahi di alam semesta⁴⁹⁹. Melalui *nasut*-nya, Nabi Muhammad SAW dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan manusia, menyampaikan risalah Ilahi dengan bahasa dan pengalaman yang dapat dipahami manusia. Sementara melalui *lahut*-nya, Nabi Muhammad SAW memiliki akses kepada pengetahuan dan kehendak Ilahi, menjadi representasi kehendak Tuhan di muka bumi. Dalam perspektif ini, *nasut* menjadi wadah bagi manifestasi *lahut*, sehingga kehadiran Nabi Muhammad di dunia menjadi jembatan penghubung antara yang transenden dan yang imanen, antara yang Ilahi dan yang insani.

Konsep *lahut* dan *nasut* dalam pemikiran al-Hallaj memberikan kerangka pemahaman yang mendalam tentang kedudukan istimewa Nabi Muhammad SAW. Melalui penyatuan kedua aspek ini, Nabi Muhammad SAW tidak hanya dipahami sebagai seorang manusia biasa, tetapi juga sebagai manifestasi kehadiran Ilahi di dunia. Konsep ini juga menegaskan peran Nabi Muhammad SAW sebagai *wasilah* atau perantara yang unik dan paripurna antara Tuhan dan makhluk, memungkinkan manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui perantaraan Rasulullah. Pemikiran al-Hallaj tentang *lahut* dan *nasut* menawarkan perspektif Sufistik yang kaya dan kompleks dalam memahami hakikat kenabian Muhammad SAW, mengundang kajian lebih lanjut untuk menggali kedalaman makna dan implikasinya dalam tradisi pemikiran Islam. Konsep ini, meskipun kontroversial, telah memberikan kontribusi signifikan dalam memperkaya diskursus teologis dan mistis dalam Islam, khususnya dalam memahami kedudukan sentralitas Nabi Muhammad dalam spiritualitas Islam.

Implikasi Kosmologis

Pemikiran mistis Abu Abdullah al-Husain bin Mansur al-Hallaj, atau yang lebih dikenal dengan al-Hallaj, menempati posisi sentral dalam khazanah intelektual Islam. Di antara beragam konsep yang dikembangkannya, gagasan tentang Nur Muhammad memiliki signifikansi kosmologis yang mendalam dan menjadi kunci untuk memahami pandangan dunia spiritual al-Hallaj secara komprehensif.

Nur Muhammad dalam pandangan al-Hallaj bukan sekedar entitas metafisik yang abstrak, melainkan merupakan pusat dari kosmologi spiritual. Konsep ini melampaui pemahaman Nur Muhammad sebagai sekedar cahaya kenabian, tetapi lebih sebagai substansi spiritual yang menjadi landasan bagi seluruh alam semesta. Al-Hallaj memandang Nur Muhammad sebagai esensi paling awal dari ciptaan, sumber dari segala eksistensi, dan titik pusat dari mana segala sesuatu yang memancar dan kembali.⁵⁰⁰ Pemahaman ini menegaskan bahwa Nur Muhammad bukan sekedar sekedar konsep teologis, tetapi juga memiliki dimensi ontologis yang kuat dalam sistem pemikiran al-Hallaj. Dengan demikian, Nur Muhammad menjadi kerangka kerja spiritual-kosmologis yang mendasari pandangan al-Hallaj terhadap realitas.

Sebagai pusat kosmologi spiritual, Nur Muhammad dipandang sebagai asal muasal penciptaan ruh. Menurut al-Hallaj, dari Nur Muhammad-lah tercipta ruh para nabi, wali, dan seluruh makhluk hidup lainnya.⁵⁰¹ Cahaya ini bukan sekedar titik awal penciptaan temporal, tetapi juga sumber esensial dari kehidupan spiritual. Konsep ini menegaskan adanya hierarki penciptaan spiritual yang bermula dari Nur Muhammad, yang kemudian memancar dan menjelma menjadi beragam bentuk kehidupan. Lebih lanjut lagi, Nur Muhammad juga memahami sebagai tujuan akhir dan tempat kembali (*ma'ad*) bagi seluruh ciptaan. Al-Hallaj meyakini bahwa seluruh eksistensi, setelah melalui perjalanan spiritualnya, pada akhirnya akan kembali dan menyatu dengan cahaya asal, yaitu Nur Muhammad.⁵⁰² Konsep *ma'ad* dalam konteks Nur Muhammad ini

tekanan siklus penciptaan dan kembalinya segala sesuatu kepada sumber asalnya, yang menunjukkan pandangan kosmologis yang siklikal dan teosentris dalam pemikiran al-Hallaj.

Konsep Nur Muhammad dalam kosmologi al-Hallaj juga terkait erat dengan menampilkan tentang alam semesta sebagai manifestasi (*tajalli*) dari Dzat Ilahi. Al-Hallaj melihat alam semesta sebagai cermin yang memantulkan sifat-sifat dan nama-nama Allah, dan Nur Muhammad berperan sebagai medium utama dan penghulu bagi seluruh manifestasi tersebut.⁵⁰³ Dalam pandangan ini, Nur Muhammad bukanlah entitas yang terpisah dari Dzat Ilahi, melainkan merupakan pancaran cahaya-Nya yang paling sempurna dan paling awal, yang kemudian menjadi dasar bagi manifestasi-manifestasi lainnya di alam semesta. Dengan demikian, pemahaman tentang Nur Muhammad membuka jalan untuk memahami kosmologi spiritual al-Hallaj yang kaya dan kompleks, yang tekanan kesatuan wujud (*Wahdatul Wujud*) dan hubungan intim antara *khaliq* dan *makhlud*. Konsep ini mengimplikasikan bahwa seluruh alam semesta, termasuk manusia, memiliki koneksi spiritual yang mendalam dengan sumber Ilahi melalui Nur Muhammad.

Konsep Nur Muhammad dalam kosmologi al-Hallaj memiliki makna yang signifikan dalam memahami sistem pemikiran mistisnya. Nur Muhammad tidak hanya dipahami sebagai entitas metafisik, tetapi juga sebagai pusat kosmologi spiritual, sumber penciptaan ruh, dan medium perwujudan Ilahi. Pemahaman ini memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk menafsirkan pandangan al-Hallaj tentang alam semesta, kehidupan spiritual, dan

hubungan antara manusia dengan Tuhan. Konsep Nur Muhammad dalam kosmologi al-Hallaj menjadi pintu masuk untuk memahami ajaran *Wahdatul Wujud* dan pengalaman mistis *ittihad* yang menjadi ciri khas pemikiran al-Hallaj.

Kesatuan Segala Agama dalam Perspektif Al-Hallaj

Dalam lanskap keberagaman dunia yang beragam, gagasan tentang kesatuan segala agama (*unity of all religions*) hadir sebagai sebuah wacana yang menarik dan kontroversial. Salah satu tokoh yang secara eksplisit mengemukakan pandangan ini adalah Abu al-Mughith al-Husayn bin Mansur al-Hallaj, atau yang lebih dikenal dengan nama Al-Hallaj, seorang sufi besar yang hidup pada abad ke-9 dan ke-10 Masehi. Pemikiran Al-Hallaj mengenai kesatuan agama menawarkan perspektif unik yang menekankan pada esensi spiritualitas universal di balik keragaman manifestasi agama.

Al-Hallaj, dalam ajaran-ajarannya, menyatakan bahwa pada hakikatnya, seluruh agama di dunia memiliki tujuan yang sama, yaitu menuju Tuhan Yang Maha Esa. Konsep ini tidak berarti menghilangkan distingsi dan kekhasan setiap agama, melainkan lebih menekankan pada inti spiritual yang menjadi landasan bersama. Perbedaan agama, menurut Al-Hallaj, bukanlah kehendak manusia semata, melainkan merupakan takdir atau ketetapan Allah SWT.⁵⁰⁴ Al-Hallaj menekankan pentingnya toleransi dan penghormatan antar agama, serta menghindari perselisihan dan konflik yang bersumber dari perbedaan keyakinan. Al-Hallaj berargumentasi bahwa objek penyembahan seluruh agama adalah sama, yaitu Tuhan yang Esa, meskipun manifestasi dan cara

beribadah yang dilakukan berbeda-beda. Perbedaan ini, dalam pandangan Al-Hallaj, analog dengan jalan yang berbeda-beda untuk mencapai puncak gunung yang sama.

Pernyataan Al-Hallaj bahwa "*agama-agama yang ada di dunia ini pada hakikatnya sama saja*" harus dipahami dalam konteks tasawuf dan pengalaman spiritual. Al-Hallaj, sebagai seorang sufi, menekankan pada pengalaman *fana* dan *baqa*, yaitu peleburan diri seorang hamba dalam keesaan Tuhan (*fana*) dan kelangsungan hidup dalam kebersamaan dengan Tuhan (*baqa*).⁵⁰⁵ Dalam pengalaman spiritual *fana*, seorang sufi merasakan hilangnya ego dan kesadaran akan dualitas, termasuk dualitas antara agama yang satu dengan agama yang lain. Dalam kondisi ini, yang tersisa hanyalah kesadaran akan Keesaan Tuhan yang melampaui segala bentuk perbedaan agama.

Pemikiran Al-Hallaj tentang kesatuan agama dapat dikaitkan dengan konsep *Wahdatul Wujud* (kesatuan wujud), meskipun Al-Hallaj sendiri tidak secara eksplisit menggunakan istilah ini. Konsep *Wahdatul Wujud* yang kemudian dikembangkan oleh Ibn Arabi, menyatakan bahwa seluruh wujud di alam semesta berasal dari satu sumber, yaitu wujud Tuhan. Dalam konteks agama, *Wahdatul Wujud* dapat diinterpretasikan bahwa semua agama, sebagai manifestasi dari wujud Tuhan dalam bentuk ajaran dan syariat, pada dasarnya berasal dari sumber yang sama, yaitu kehendak dan kebijaksanaan Tuhan.

Penting untuk dicatat bahwa pandangan Al-Hallaj mengenai kesatuan agama tidak serta merta diterima oleh seluruh kalangan

muslim pada masanya, bahkan hingga saat ini. Beberapa ulama mengkritik pandangan ini karena dianggap dapat mereduksi perbedaan dogmatis dan syariat antar agama, serta berpotensi menimbulkan relativisme agama.⁵⁰⁶ Namun demikian, pemikiran Al-Hallaj tetap relevan dan penting untuk dikaji dalam konteks dialog antar agama dan upaya membangun harmoni antar umat beragama. Pandangan Al-Hallaj dapat menjadi landasan teologis untuk mengembangkan sikap toleransi, saling pengertian, dan kerjasama lintas agama, dengan tetap menghormati kekhasan dan identitas setiap agama.

Dalam konteks modern, pemikiran Al-Hallaj tentang kesatuan agama dapat menjadi inspirasi untuk mencari titik temu dan nilai-nilai universal yang terdapat dalam berbagai agama di dunia. Di tengah tantangan global seperti konflik agama, intoleransi, dan ekstremisme, gagasan tentang kesatuan agama dapat menjadi antitesis yang konstruktif. Dengan menekankan pada esensi spiritualitas universal dan tujuan bersama dalam mengabdikan kepada Tuhan, umat beragama dapat membangun jembatan dialog dan kerjasama, serta mewujudkan perdamaian dan keadilan di muka bumi.

Pemikiran Al-Hallaj tentang kesatuan segala agama menawarkan perspektif yang mendalam dan relevan dalam memahami keberagaman agama di dunia. Meskipun pandangan ini mengandung potensi kontroversi dan perbedaan interpretasi, namun esensi dari pemikiran Al-Hallaj yang menekankan pada Keesaan Tuhan dan pentingnya toleransi antar agama, tetap

menjadi pesan yang kuat dan inspiratif. Memahami pemikiran Al-Hallaj memungkinkan kita untuk melihat agama tidak hanya sebagai seperangkat dogma dan ritus yang berbeda, tetapi juga sebagai jalan yang beragam menuju Tuhan Yang Maha Esa, dan sebagai sumber nilai-nilai universal yang dapat mempersatukan umat manusia.

Hulul sebagai Pencapaian Kedekatan dengan Tuhan

Dalam tradisi Sufisme, konsep *hulul* menempati posisi penting sebagai salah satu tahapan signifikan dalam perjalanan spiritual (*suluk*) seorang sufi menuju kedekatan yang mendalam dengan Tuhan. Proses pencapaian *hulul* bukanlah fenomena instan yang diperoleh tanpa upaya, melainkan hasil dari serangkaian latihan spiritual yang intensif dan berkelanjutan. Tujuan utama dari latihan-latihan ini adalah untuk memurnikan jiwa dari segala bentuk keterikatan pada dunia material dan ego pribadi yang menghalangi terwujudnya kedekatan dengan Sang Khalik. Praktik-praktik seperti *zikir* (pengingatan terus-menerus kepada Allah), meditasi, puasa, dan berbagai bentuk ibadah lainnya, berfungsi sebagai instrumen untuk membersihkan hati seorang sufi. Dengan hati yang bersih, diharapkan jiwa dapat menjadi wadah yang layak untuk menerima pancaran cahaya ilahi (*tajalli ilahi*). Dalam konteks ini, *hulul* dapat dipahami sebagai konsekuensi logis dari upaya sistematis dalam mencapai penyucian jiwa yang sempurna. Penyucian jiwa ini pada gilirannya memfasilitasi pengalaman *fana'*—sebuah kondisi peleburan diri dalam kehadiran Ilahi. Ketika *fana'* mencapai puncaknya, dan hati dipenuhi dengan cinta serta kerinduan yang membara kepada Tuhan, maka

gerbang *hulul* terbuka lebar. Proses ini bukan sekadar transisi emosional atau pemahaman intelektual, tetapi sebuah transformasi spiritual yang radikal, di mana seorang sufi benar-benar merasakan kehadiran Tuhan dalam dirinya dengan intensitas yang luar biasa, seolah-olah Tuhan bersemayam di dalam dirinya. Pengalaman ini seringkali dideskripsikan sebagai momen puncak kedekatan, di mana batas antara hamba dan Tuhannya menjadi sangat tipis.⁵⁰⁷

Kendati demikian, penting untuk memahami bahwa *hulul* dalam perspektif Sufisme yang ortodoks tidak dipandang sebagai tujuan akhir dari perjalanan spiritual seorang sufi. Sebaliknya, *hulul* diklasifikasikan sebagai salah satu *maqam* (tingkatan spiritual) yang dapat dicapai dalam perjalanan panjang menuju *ma'rifatullah*—pengetahuan langsung dan mendalam tentang Tuhan. Dalam peta perjalanan spiritual ini, *hulul* bukanlah titik pemberhentian terakhir, melainkan sebuah fase transisi yang membuka jalan menuju tingkatan kedekatan yang lebih tinggi dan transenden dengan Tuhan. Tingkatan-tingkatan tersebut mencakup *baqa'* (kelestarian atau keberlangsungan hidup dalam Tuhan) dan *ittihad* (penyatuan yang lebih mendalam dan sempurna dengan Tuhan). Meskipun pengalaman *hulul* memiliki dampak yang sangat kuat dan mendalam, seorang sufi yang mengalaminya tidak berhenti atau terpaku pada pencapaian tersebut. Sebaliknya, ia terus berupaya untuk bergerak maju menuju pengenalan yang lebih sempurna tentang Tuhan, yang memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif akan kehadiran-Nya dalam seluruh aspek kehidupan.⁵⁰⁸

Kedekatan dengan Tuhan yang terwujud melalui *hulul* memiliki karakteristik yang berbeda secara fundamental dari kedekatan dalam pengertian fisik atau material. Kedekatan ini bersifat esensial spiritual dan metafisik, di mana hati dan jiwa seorang sufi mengalami kehadiran Tuhan secara langsung dan mendalam di dalam batinnya. Dalam keadaan *hulul*, seorang sufi merasakan dirinya seolah-olah “dipenuhi” atau “diresapi” oleh kehadiran Tuhan. Akibatnya, tindakan dan ucapan yang keluar dari dirinya dalam kondisi ini seringkali terasa seolah-olah bersumber langsung dari Tuhan itu sendiri. Meskipun demikian, dalam kerangka ajaran Sufisme yang benar, pengalaman *hulul* tidak boleh disalahartikan sebagai klaim ketuhanan atau penghapusan status kehambaan seorang sufi. Justru sebaliknya, meskipun ia merasakan kedekatan yang luar biasa dengan Tuhan, seorang sufi sejati tetap mempertahankan kerendahan hati (*'ubdiyyah*) dan ketaatan mutlak (*istikamah*) terhadap kehendak Tuhan. Kesadaran akan status sebagai hamba yang lemah di hadapan keagungan Tuhan justru semakin menguat seiring dengan meningkatnya kedekatan spiritual.⁵⁰⁹

Pengalaman *hulul* seringkali diiringi dengan ungkapan-ungkapan ekstatis (*syathahat*) yang lahir dari luapan cinta yang membara dan kerinduan yang mendalam kepada Tuhan. Ungkapan-ungkapan ini, meskipun terkadang dianggap kontroversial atau sulit dipahami dalam kerangka logika rasional, merupakan manifestasi spontan dari kedekatan spiritual yang luar biasa intens. Sebagai contoh klasik, tokoh sufi terkemuka Abu Mansur al-Hallaj, dikenal sering

melontarkan pernyataan-pernyataan yang mengguncang pemahaman umum, seperti “*Ana al-Haqq*” (“Akulah Kebenaran/Tuhan”). Ungkapan ini, meskipun menimbulkan kontroversi luas dan bahkan berujung pada hukuman mati bagi al-Hallaj, dipandang oleh banyak kalangan sebagai simbol puncak pengalaman *hulul*. Pengalaman ini adalah sebuah kondisi di mana batas antara diri manusia dan Tuhan terasa sangat kabur, sehingga ungkapan-ungkapan yang tampaknya kontradiktif dengan pemahaman teologis konvensional menjadi mungkin terucap. Bagi para pengikut dan pemikir Sufi, *syathahat* seperti “*Ana al-Haqq*” bukanlah klaim ketuhanan dalam arti literal, melainkan bentuk ekspresi batin yang tak terhindarkan dari pengalaman kedekatan yang intens dengan Tuhan, sebuah pengalaman yang seringkali melampaui kemampuan bahasa dan logika untuk dijelaskan secara memadai.⁵¹⁰

Penting untuk senantiasa mengingat bahwa meskipun pengalaman *hulul* memiliki kedalaman yang luar biasa, ia bukanlah tujuan akhir dalam perjalanan spiritual seorang sufi. Sebaliknya, *hulul* lebih tepat dipahami sebagai salah satu dari sekian banyak fase yang harus dilalui dalam perjalanan panjang dan berkelanjutan menuju *ma’rifatullah*. *Hulul* memungkinkan seorang sufi untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang esensi Tuhan dan mengakui kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan, meskipun *hulul* membawa kedekatan yang istimewa dengan Tuhan, seorang sufi tidak boleh berhenti pada tingkatan ini. Ia harus terus melanjutkan perjalanan spiritualnya dengan

kesadaran penuh bahwa pengalaman *hulul*, seindah dan sedalam apapun, hanyalah bagian dari perjalanan yang lebih panjang dan komprehensif menuju pengenalan yang lebih sempurna terhadap Tuhan Yang Maha Esa.⁵¹¹

Dampak Hulul terhadap Kesadaran Diri dan Spiritual

Pengalaman *hulul*, yang sering dianggap sebagai puncak perjalanan spiritual dalam tradisi Sufi, memiliki dampak transformatif yang mendalam terhadap kesadaran diri dan perkembangan spiritual seseorang. Salah satu akibat utama dari pengalaman *hulul* adalah perubahan mendasar dalam pemahaman diri. Dalam proses *fana'*, yang berarti peleburan diri, ego individual seorang sufi mengalami "lenyap" dalam kehadiran ilahi, sehingga ia tidak lagi memandang dirinya sebagai entitas yang terpisah dari Tuhan. Sebaliknya, muncul kesadaran bahwa dirinya merupakan bagian tak terpisahkan dari realitas ilahi yang lebih luas dan menyeluruh. Dalam keadaan ini, batasan yang memisahkan antara hamba dan Tuhan menjadi semakin kabur, dan kesadaran diri sufi meluas hingga mencakup pengakuan akan kehadiran Tuhan dalam dirinya dan dalam seluruh alam semesta. Dengan kata lain, pengalaman *hulul* membawa pada realisasi bahwa hakikat diri yang sejati (*nafs al-amr*) merupakan manifestasi dari atribut-atribut ilahi, mengubah secara radikal pandangan sufi terhadap dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya, serta membuka cakrawala kesadaran spiritual yang lebih dalam dan transenden.⁵¹²

Selain transformasi kesadaran diri, dampak signifikan lain dari *hulul* adalah meningkatnya secara substansial rasa cinta dan

kerinduan seorang sufi kepada Tuhan. Cinta ilahi (*mahabbah*) menjadi kekuatan pendorong utama dalam kehidupan seorang sufi yang telah mengalami *hulul*. Cinta ini bukan hanya sekadar perasaan emosional biasa, tetapi menjelma menjadi sumber energi spiritual yang kuat, memotivasi sufi untuk terus mendekatkan diri kepada Tuhan dan mengabdikan seluruh hidupnya untuk meraih ridha-Nya. Kecintaan ini melampaui segala bentuk keterikatan duniawi, menjadikan Tuhan sebagai satu-satunya tujuan yang layak untuk dipuja dan diidamkan. Dengan cinta yang mendalam ini, perspektif sufi terhadap kehidupan mengalami perubahan, dan ia menjadi lebih sensitif terhadap realitas spiritual yang tersembunyi di balik fenomena duniawi yang tampak.⁵¹³

Pengalaman *hulul* juga memicu peningkatan kepekaan spiritual dan intuisi seorang sufi. Setelah mengalami *hulul*, seorang sufi menjadi lebih mampu untuk menangkap isyarat-isyarat ilahi (*isyarat al-haq*), yaitu tanda-tanda yang diberikan oleh Tuhan melalui kejadian-kejadian dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kondisi ini, intuisi spiritual seorang sufi semakin tajam, memungkinkannya untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan. Perasaan ini membawa pada pemahaman yang lebih mendalam tentang realitas yang lebih tinggi dan luas, serta pengakuan bahwa segala sesuatu di alam semesta adalah bagian dari manifestasi Tuhan. *Hulul* mengembangkan kemampuan sufi untuk melihat dan merasakan dimensi spiritual yang tersembunyi di balik dunia fisik yang kasat mata.⁵¹⁴

Meskipun dampak *hulul* terhadap kesadaran diri dan spiritualitas sangat dalam, pengalaman ini juga dapat menimbulkan tantangan dan potensi kesalahpahaman. Salah satu tantangan utama adalah risiko kebingungan dan disorientasi, terutama jika pengalaman ekstatis ini tidak dipahami dan dikelola dengan benar. *Syathahat* (ungkapan-ungkapan ekstatis) yang muncul dari pengalaman *hulul* sering kali mengungkapkan rasa cinta yang meluap-luap dan pemahaman yang melampaui batas rasionalitas, yang dapat disalahartikan oleh pihak lain. Contohnya, ungkapan kontroversial Al-Hallaj, "*Ana al-Haqq*" ("Akulah Kebenaran/Tuhan"), dianggap oleh sebagian kalangan sebagai klaim ketuhanan yang bertentangan dengan prinsip tauhid dalam Islam, yang berujung pada hukuman mati baginya. Penting bagi seorang sufi yang mengalami *hulul* untuk mendapatkan bimbingan dari seorang mursyid (guru spiritual) yang berpengalaman dalam mengarahkan pengalaman mistis ini, memastikan bahwa pengalaman tersebut tidak menyimpang dari ajaran Islam yang benar dan tidak melanggar prinsip-prinsip syariat.⁵¹⁵ Meskipun seorang sufi mencapai kedalaman spiritual yang luar biasa melalui *hulul*, ia tetap berkewajiban untuk menjaga keseimbangan antara pengalaman spiritual dan pelaksanaan kewajiban syariat. *Hulul* tidak boleh menyebabkan pengabaian terhadap kewajiban agama seperti salat, puasa, dan zakat, karena ibadah-ibadah ini tetap menjadi sarana penting dalam menjaga kedekatan dengan Tuhan. Keseimbangan antara kedalaman pengalaman spiritual dan ketaatan pada syariat sangat penting agar seorang sufi tidak terjerumus dalam sikap

meremehkan atau bahkan meninggalkan kewajiban agama dalam Islam. Dalam konteks ini, peran mursyid atau guru spiritual menjadi sangat vital dalam memberikan arahan yang tepat dan memastikan bahwa pengalaman spiritual tetap berada dalam jalur yang benar dan sesuai dengan ajaran Islam yang autentik.⁵¹⁶

Konsep Fana oleh Al-Ghazali

Makna Fana dalam Konteks Spiritual

Dalam ranah spiritualitas Islam, konsep *fana* memegang peranan sentral, terutama dalam tradisi Sufisme. Secara etimologis, istilah *fana* berasal dari bahasa Arab yang secara leksikal bermakna ‘lenyap’, ‘hancur’, atau ‘sirna’ yang menggambarkan kondisi ketiadaan atau hilangnya esensi sesuatu. Namun, dalam konteks spiritual Sufi, *fana* melampaui sekadar makna literal tersebut dan menjelma menjadi sebuah konsep yang kaya dengan dimensi teologis dan psikologis. Dalam perspektif Sufistik, *fana* tidak mengindikasikan annihilasi total eksistensi seorang hamba, melainkan lebih menekankan pada transformasi substansial dalam kesadaran dan orientasi spiritual, yakni peleburan sifat-sifat tercela (*mazmumah*) dan egoisme (*ananiyah*) yang menjadi penghalang utama bagi terwujudnya pengalaman kehadiran ilahi yang paripurna dalam diri seorang hamba. Dengan demikian, *fana* dapat dipahami sebagai sebuah kondisi psikologis dan spiritual di mana seorang *salik* (penempuh jalan spiritual) mencapai puncak kesadaran yang transenden, di mana kesadaran diri yang terbatas dan terpisah (ego) mengalami peleburan (*ittihad*) dalam kesadaran akan realitas ilahi yang maha luas dan meliputi segala sesuatu.

Proses transformatif ini mengantarkan seorang hamba untuk memfokuskan seluruh eksistensinya hanya kepada Allah SWT, menanggalkan segala bentuk keterikatan pada aspek-aspek duniawi yang fana, dan mengesampingkan dorongan-dorongan keinginan pribadi yang berpotensi menghalangi kedekatan dan *muraqabah* (kontemplasi) dengan-Nya. Al-Ghazali, seorang teolog dan sufi terkemuka, menegaskan bahwa *fana* merupakan esensi dari perjalanan spiritual menuju Allah SWT, di mana seorang hamba berupaya untuk membersihkan hatinya dari segala sesuatu selain Allah SWT, sehingga yang tersisa hanyalah kehadiran dan keagungan-Nya semata.⁵¹⁷

Pemikiran Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali At-Thusi Asy-Syafi'i, yang lebih dikenal dengan Imam Al-Ghazali, dalam magnum opusnya *Ihya Ulumuddin* (Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama), memberikan elaborasi yang komprehensif dan mendalam terkait makna dan hakikat *fana*. Al-Ghazali menjelaskan bahwa *fana* adalah sebuah kondisi spiritual luhur yang hanya dapat dicapai melalui perjuangan spiritual (*mujahadah*) yang intensif dan berkelanjutan. Dalam pandangan Al-Ghazali, seorang sufi yang berkeinginan mencapai *maqam fana* harus secara sungguh-sungguh membersihkan hati (*tazkiyatun nafs*) dari berbagai sifat buruk (*akhlak mazmumah*) yang mengakar kuat dalam jiwa, serta melepaskan diri dari segala bentuk keterikatan duniawi (*hubbud dunya*) yang melenakan dan menjauhkan manusia dari Allah SWT. Proses pembersihan jiwa ini melibatkan serangkaian praktik spiritual yang disiplin dan terstruktur, seperti pengendalian hawa nafsu

(*mujahadah an-nafs*), pensucian jiwa melalui *taubat nasuha* dan *istighfar* yang terus-menerus, serta pemusatan konsentrasi penuh dalam dzikir dan ibadah. Dalam *Ihya Ulumuddin*, Al-Ghazali menggunakan analogi yang sangat kuat dan efektif untuk mengilustrasikan konsep *fana*, yaitu perumpamaan hati manusia sebagai sebuah cermin yang memiliki potensi untuk memantulkan cahaya kebenaran Ilahi (*nur Ilahi*). Namun, cermin hati tersebut seringkali tertutupi oleh debu dan kotoran, yang dalam konteks spiritualitas Sufi, merupakan simbol dari sifat-sifat tercela seperti riya, ujub, takabur, hasad, dan keterikatan yang berlebihan pada dunia materi. Hati yang dipenuhi oleh "debu dan kotoran" spiritual ini, menurut Al-Ghazali, akan menghalangi pancaran cahaya Ilahi untuk memantulkan kebenaran dan kebijaksanaan dari Tuhan secara jernih dan sempurna. *Fana* dalam perspektif Al-Ghazali adalah sebuah proses aktif dan berkelanjutan untuk membersihkan "cermin hati" tersebut dari segala bentuk "noda" spiritual, sehingga hati menjadi bening, jernih, dan mampu merefleksikan cahaya kebenaran dan keagungan Allah SWT secara utuh.⁵¹⁸

Dalam kerangka pemikiran Sufistik, *fana* tidak dipahami sebagai tujuan akhir (*ghayah*) dari perjalanan spiritual seorang hamba, melainkan lebih dilihat sebagai sebuah tahapan transisi yang sangat krusial dan signifikan dalam mencapai kesempurnaan spiritual yang lebih tinggi, yang dalam terminologi Sufi dikenal dengan istilah *insan kamil* (manusia sempurna) atau *al-abd al-kamil* (hamba yang sempurna). Bagi Al-Ghazali, *fana* adalah proses pembebasan diri secara bertahap dari segala belenggu keterikatan pada dunia fisik

dan godaan-godaan duniawi yang bersifat ilusif dan sementara. Pembebasan ini memungkinkan seorang hamba untuk meningkatkan kualitas kedekatan (*qurb*) dan *ittishal* (keterhubungan) yang lebih intim dan mendalam dengan Allah SWT. Proses *fana* membawa seorang sufi menuju pengalaman spiritual di mana ia merasakan adanya hubungan langsung dan personal dengan Tuhan tanpa adanya perantara ego atau keinginan-keinginan pribadi yang bersifat duniawi. Dengan demikian, *fana* merupakan sebuah tahap esensial dan sangat penting dalam perjalanan panjang menuju pencerahan spiritual (*fath*) dan kesempurnaan spiritual (*kamal*). Di tahapan ini, seorang hamba semakin arif dalam mengenal Allah SWT melalui *ma'rifatullah* dan mencapai tingkat pemahaman yang lebih mendalam tentang hakikat eksistensi diri, alam semesta, dan relasi antara keduanya dengan Sang Pencipta.⁵¹⁹

Salah satu aspek fundamental dari konsep *fana* adalah pemahaman bahwa pengalaman spiritual ini tidak serta-merta menghapus eksistensi manusia secara keseluruhan atau melenyapkan individualitas seorang hamba. Sebaliknya, *fana* justru mengarahkan seorang hamba pada pemahaman yang lebih jernih dan mendalam tentang hakikat dirinya yang sejati (*haqiqat al-nafs*). *Fana* dalam konteks ini merupakan sebuah transformasi radikal dari kesadaran diri yang ego-sentris, terbatas, dan terpisah (*nafs al-ammarah*) menuju kesadaran diri yang sejati (*nafs al-mutmainnah*) yang merupakan manifestasi dari sifat-sifat Ilahi (*tajalli al-asma wa al-sifat*) yang secara inheren telah ada dalam diri

setiap individu sebagai *fitrah insaniyah*. Dalam perspektif Sufisme, melalui pengalaman *fana*, seorang sufi menyadari dan menghayati secara mendalam bahwa segala sesuatu yang ada di alam semesta ini, termasuk dirinya, adalah bagian integral dari realitas Ilahi yang maha agung dan meliputi segala sesuatu (*Wahdatul Wujud*). Eksistensi diri seorang hamba, dalam pandangan ini, memperoleh makna dan signifikansinya hanya dalam relasinya yang erat dan tak terpisahkan dengan Allah SWT sebagai sumber segala wujud. *Fana* menjadi komponen integral dan tak terpisahkan dari perjalanan spiritual seorang *salik* menuju pemahaman yang lebih tinggi dan komprehensif tentang Allah SWT dan realitas kehidupan spiritual yang sejati. Seyyed Hossein Nasr, seorang cendekiawan Muslim kontemporer yang mendalami tradisi Sufisme, menekankan bahwa *fana* adalah sebuah gerbang menuju realisasi *baqa* (keberlanjutan) dalam Allah SWT, di mana eksistensi individu tidak lenyap, melainkan menemukan keberlanjutan dan makna yang abadi dalam kebersatuan dengan Yang Maha Abadi.⁵²⁰ Dengan demikian, *fana* bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan awal dari sebuah kehidupan spiritual yang lebih hakiki dan bermakna dalam naungan ridha dan rahmat Ilahi.

Fana sebagai Jalan Menuju Pencerahan dan Penyucian Diri

Dalam ranah epistemologi spiritual yang dikembangkan oleh Imam Al-Ghazali, konsep *fana* menduduki posisi sentral sebagai fondasi utama bagi pencapaian pencerahan spiritual (*ma'rifah*) dan penyucian diri (*tazkiyah an-nafs*). Al-Ghazali, seorang teolog dan sufi terkemuka abad ke-11, menegaskan bahwa proses *fana* merupakan

tahapan esensial yang harus dilalui seorang hamba untuk mencapai kedekatan hakiki dengan Allah SWT. Esensi dari *fana* adalah pelepasan diri secara total dari segala bentuk egoisme (*nafsaniyah*), keinginan-keinginan pribadi yang bersifat duniawi, serta keterikatan pada aspek-aspek material kehidupan. Melalui proses pelepasan ini, hati dan akal seorang hamba dibersihkan dari segala noda dan penghalang spiritual, sehingga memungkinkan limpahan ilmu pengetahuan (*'ilm*) dan hikmah (*hikmah*) dari Allah SWT untuk meresap ke dalam jiwa. Keadaan *fana* secara fundamental menghilangkan penghalang utama dalam diri manusia, yaitu ego yang mendominasi (*nafs al-ammarah*), dan sekaligus membuka jalan lebar bagi *tajalli*, yakni manifestasi sifat-sifat Ilahi yang agung dalam diri seorang hamba. *Fana* tidak hanya dipahami sebagai sebuah proses pembersihan diri dari kotoran spiritual, melainkan juga sebagai pintu gerbang yang mengantarkan pada pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif tentang realitas spiritual dan ketuhanan yang sejati.⁵²¹

Dalam berbagai karya monumentalnya, termasuk *Misykat al-Anwar*, Al-Ghazali secara elaboratif menjelaskan bahwa *ma'rifah* sejati, sebagai puncak dari pencapaian spiritual, hanya dapat diraih apabila *hijab* atau tabir penghalang antara hamba dan Tuhan tersingkap. *Hijab* ini, menurutnya, adalah penghalang spiritual yang paling substansial, yang terwujud dalam bentuk ego yang berpusat pada diri sendiri dan keterikatan yang berlebihan pada kenikmatan duniawi. Konsep *fana* hadir sebagai kunci utama untuk menghilangkan *hijab* tersebut, dengan cara

membersihkan hati dari kecintaan yang melampaui batas terhadap dunia (*hubb ad-dunya*) dan menggantinya secara gradual namun pasti dengan kecintaan yang mendalam kepada Allah SWT (*hubb Allah*). Sebagai ilustrasi konkret, dalam kitab *Ihya' Ulum al-Din*, yang merupakan magnum opus Al-Ghazali, beliau menggambarkan secara detail bagaimana melalui pengalaman *fana*, seorang sufi mampu melepaskan diri dari segala bentuk keterikatan duniawi yang membelenggu, sehingga membuka lebar hatinya untuk menerima petunjuk Ilahi yang datang tanpa henti.⁵²² Pencapaian *fana* ini secara inheren beriringan dengan pencapaian kondisi *baqa*, yaitu kelanjutan eksistensi spiritual yang lebih tinggi dan abadi. Dalam keadaan *baqa*, seorang hamba tidak sekadar menghilang dalam *fana*, melainkan tetap eksis dalam kesempurnaan sifat-sifat Allah yang senantiasa menyertainya. Dalam konteks ini, *fana* berfungsi sebagai titik awal transformatif, yang mengubah diri seorang hamba menjadi pribadi yang lebih sempurna, lebih selaras dengan sifat-sifat Ilahi, dan pada akhirnya, lebih dekat dengan Sang Pencipta.⁵²³

Fana memainkan peran vital dalam proses *tazkiyah an-nafs* atau penyucian jiwa. Al-Ghazali meyakini bahwa setiap jiwa manusia memiliki potensi bawaan untuk mencapai kesempurnaan spiritual (*al-kamal*).⁵²⁴ Namun, potensi luhur ini seringkali tertutup oleh berbagai kotoran dosa dan hawa nafsu yang menguasai diri. Melalui praktik *fana* yang berkelanjutan dan mendalam, seorang hamba secara bertahap membersihkan dirinya dari sifat-sifat tercela yang merusak jiwa, seperti *riya* (pamer), *ujub* (bangga

diri), *takabur* (sombong), dan *hasad* (dengki)—sifat-sifat yang seringkali menjadi penghalang utama dalam perjalanan spiritual menuju Allah SWT. Dengan berupaya keras menghilangkan sifat-sifat negatif tersebut, seorang hamba dapat mengembangkan karakter moral yang lebih mulia dan terpuji (*akhlak karimah*), serta mencapai transformasi spiritual yang menyeluruh dan mendalam. Proses penyucian diri melalui *fana* ini secara inheren mengajarkan nilai-nilai luhur seperti kerendahhatian (*tawadhu'*), keikhlasan (*ikhlas*), dan penyerahan diri sepenuhnya kepada kehendak Allah SWT (*taslim*). Dengan demikian, *fana* bukan hanya sekadar jalan menuju pencerahan intelektual yang lebih tinggi, tetapi juga merupakan transformasi moral dan spiritual yang fundamental dalam tradisi Sufisme.⁵²⁵

Proses *fana* ini merupakan salah satu tahapan terpenting dalam perjalanan seorang sufi menuju kesempurnaan insan kamil, yaitu manusia paripurna yang mencapai derajat spiritual tertinggi. Dalam pengalaman *fana*, seseorang tidak lagi terperangkap dalam keterikatan duniawi yang menyesatkan dan kecintaan yang berlebihan terhadap diri sendiri yang egois, melainkan mampu mengarahkan seluruh fokus dan energi hidupnya untuk semata-mata mencari ridha Allah SWT. Keadaan spiritual yang luhur ini membuka jalan bagi seorang sufi untuk merasakan kedekatan yang sangat mendalam dan intim dengan Tuhan, yang pada gilirannya membawa dampak transformatif yang signifikan pada seluruh aspek kehidupan, baik dalam dimensi spiritual maupun moral. Dengan demikian, *fana* dapat dipahami sebagai jalan utama dan tak

terhindarkan untuk menggapai kesucian jiwa, memahami hakikat diri yang sebenarnya di hadapan Sang Khalik, dan pada akhirnya, mencapai kesempurnaan spiritual yang sejati dalam kehidupan yang fana ini.

Konsep *Fana* Menurut Al-Ghazali

***Fana* dalam Pemikiran Al-Ghazali**

Konsep *fana* merupakan salah satu terminologi sentral dalam tradisi tasawuf yang menggambarkan pengalaman spiritual mendalam seorang sufi. Secara etimologis, kata *fana* berasal dari bahasa Arab yang memiliki arti ‘lenyap’, ‘musnah’, atau ‘hancur’⁵²⁶. Dalam ranah tasawuf, *fana* merujuk pada kondisi psikospiritual ketika seorang salik (penempuh jalan spiritual) mengalami penghapusan kesadaran terhadap diri sendiri dan segala entitas selain Allah Swt. Pemahaman mendalam mengenai *fana* dapat ditemukan dalam pemikiran Imam Al-Ghazali, seorang tokoh sufi dan cendekiawan Muslim klasik yang memiliki pengaruh besar dalam perkembangan tasawuf. Artikel ini akan mengupas konsep *fana* dalam perspektif Al-Ghazali secara terperinci, merujuk pada karya-karyanya serta interpretasi para ahli.

Al-Ghazali tidak mendefinisikan *fana* sebagai penghancuran eksistensi diri secara ontologis, melainkan sebagai transformasi kesadaran yang radikal. Dalam mahakaryanya, *Ihya Ulumuddin* (Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama), Al-Ghazali menjelaskan *fana* sebagai sebuah proses bertahap yang esensinya adalah peniadaan sifat-sifat tercela (*madzmūmah*) dan pematapan sifat-sifat terpuji (*maḥmūdah*) dalam jiwa seorang sufi⁵²⁷. Proses ini

bukan terjadi secara instan, melainkan melalui serangkaian latihan spiritual (*riyadhah*) dan perjuangan melawan hawa nafsu (*mujahadah*) yang berkelanjutan. Sifat-sifat tercela seperti egoisme (*ujub*), riya, dengki, dan ketergantungan pada dunia materi secara bertahap dihilangkan, digantikan oleh sifat-sifat terpuji yang mencerminkan akhlak mulia, seperti rendah hati, ikhlas, sabar, dan tawakal.

Lebih lanjut, Al-Ghazali mengemukakan bahwa *fana* mencapai puncaknya dalam kondisi *fana fillah*, yaitu peleburan total dalam keesaan dan kehadiran Allah Swt. Dalam keadaan *fana fillah*, hati seorang sufi sepenuhnya terfokus dan terpaut pada Allah, sehingga melupakan segala sesuatu selain-Nya⁵²⁸. Kondisi ini bukanlah berarti hilangnya akal atau kesadaran dalam arti fisik, melainkan transendensi kesadaran egois dan terbatas menuju kesadaran yang lebih tinggi dan luas, yaitu kesadaran akan kehadiran Tuhan yang meliputi segala sesuatu. Dengan kata lain, *fana fillah* adalah kondisi ketika seorang sufi tidak lagi melihat dirinya sebagai entitas yang terpisah dari Allah, melainkan menyadari dirinya sebagai manifestasi dari keagungan dan keindahan-Nya.

Untuk memperjelas konsep *fana*, Al-Ghazali menggunakan perumpamaan besi yang dipanaskan dalam api. Besi tersebut, meskipun tidak kehilangan substansi eksistensinya, mengalami perubahan sifat secara radikal ketika bersentuhan dengan api. Sifat-sifat aslinya yang dingin dan keras hilang dan digantikan oleh sifat api yang panas dan bercahaya⁵²⁹. Demikian pula, seorang sufi yang mengalami *fana* tidak lenyap secara substansial sebagai manusia,

namun sifat-sifat keakuan (*nafs al-ammarah*) dan keterpisahannya dari Tuhan sirna, digantikan oleh sifat-sifat ketuhanan (*akhlaqullah*) yang mencerminkan sifat-sifat Allah. Perumpamaan ini menggarisbawahi bahwa *fana* adalah transformasi internal dan spiritual, bukan penghancuran eksistensi fisik.

Penting untuk dicatat bahwa konsep *fana* dalam pemikiran Al-Ghazali berbeda dengan pandangan panteisme (*Wahdatul Wujud*) yang menyatakan bahwa segala sesuatu adalah Tuhan. Al-Ghazali, sebagai seorang teolog Asy'ariyah yang teguh, tetap mempertahankan prinsip tauhid dan keesaan Allah yang mutlak. *Fana* bukanlah penyatuan substansial antara hamba dan Tuhan, melainkan penyatuan dalam cinta dan kesadaran⁵³⁰. Sufi yang mencapai *fana* tetaplah seorang hamba yang menyadari ketidakberdayaannya di hadapan keagungan Allah, namun hatinya dipenuhi dengan cinta dan kerinduan yang mendalam kepada-Nya. Dalam kondisi *fana*, seorang sufi tidak lagi melihat dirinya sebagai pusat eksistensi, melainkan menyadari bahwa Allah adalah satu-satunya realitas yang hakiki (*al-Haqq*).

Konsep *fana* dalam pemikiran Imam Al-Ghazali merupakan representasi dari puncak pengalaman spiritual dalam tasawuf. *Fana* bukanlah penghancuran diri, melainkan proses transformasi kesadaran yang mengarah pada penghapusan ego dan sifat-sifat tercela, serta pemantapan sifat-sifat terpuji yang mencerminkan akhlak ilahi. Puncak dari *fana* adalah *fana fillah*, yaitu kondisi ketika hati sepenuhnya terfokus pada Allah, sehingga melupakan segala sesuatu selain-Nya. Pemahaman *fana* dalam

perspektif Al-Ghazali memberikan landasan teologis yang kuat bagi praktik tasawuf dan memberikan panduan bagi para salik dalam menempuh jalan spiritual menuju kedekatan dengan Allah Swt.

Tingkatan dan Aspek *Fana*

Konsep fana memegang peranan sentral dalam tradisi tasawuf, merepresentasikan puncak pengalaman spiritual seorang salik (penempu jalan spiritual). Di antara para pemikir sufi klasik, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, atau yang lebih dikenal sebagai Imam Al-Ghazali, memberikan elaborasi yang mendalam dan sistematis mengenai konsep ini. Fana dalam melihat Al-Ghazali bukanlah fenomena monolitik yang tunggal, melainkan sebuah spektrum pengalaman spiritual yang bertingkat dan memiliki aspek-aspek yang berbeda.⁵³¹ Seorang sufi tidak serta merta mencapai fana dalam sekejap, melainkan melalui serangkaian tahapan spiritual yang progresif dan berkelanjutan.

Al-Ghazali memaparkan bahwa fana bukanlah sekedar hilangnya kesadaran diri secara sederhana, melainkan transformasi kesadaran yang radikal menuju penyatuan dengan realitas ilahi. Proses ini melibatkan penghapusan secara bertahap dan menghapuskan diri dengan entitas selain Allah SWT. Dalam konteks ini, fana dapat dipahami sebagai “lenyapnya” atau “sirnanya” kesadaran akan selain Allah, yang berakhir pada pengalaman kehadiran dan keesaan-Nya yang mendalam.⁵³² Berdasarkan telaah terhadap karya-karya Al-Ghazali, dapat diidentifikasi beberapa tingkatan esensial fana, yaitu:

1. **Fana dari Perbuatan (*Fana al-Af'al*)**: Tingkatan awal fana ini menandai permulaan perjalanan spiritual seorang sufi menuju keesaan Allah. *Fana al-Af'al* Merujuk pada kondisi hilangnya kesadaran akan perbuatan diri sendiri sebagai aktor independen⁵³³. Pada tingkatan ini, seorang sufi mencapai kesadaran yang mendalam bahwa segala perbuatan dan tindakan yang terjadi di alam semesta, termasuk perbuatan dirinya sendiri, sepenuhnya berasal dari Allah SWT. Kesadaran ini didasarkan pada pemahaman tauhid yang kokoh, bahwa tidak ada daya dan kekuatan yang hakiki kecuali milik Allah. Al-Ghazali menekankan pentingnya penghayatan kalimat *la haula wa la quwwata illa billah* (لا حول ولا قوة إلا بالله) sebagai fondasi utama *fana al-af'al* . Kalimat ini bukan sekedar ungkapan lisan, melainkan manifestasi dari kesadaran bahwa manusia sepenuhnya bergantung pada kekuatan dan kehendak Allah dalam setiap gerak dan diamnya. Implementasi dari kesadaran *fana al-af'al* adalah tumbuhnya sikap tawakal dan penyerahan diri secara total atas kehendak Allah. Seorang sufi yang mencapai tingkatan ini tidak lagi merasa bangga dengan amal perbuatannya atau takut menghadapi kesulitan, karena ia menyadari bahwa segala sesuatu berjalan sesuai dengan takdir dan kehendak-Nya. *Fana al-af'al* pintu menjadi gerbang menuju tingkatan fana yang lebih tinggi, dengan membersihkan hati dari keakuan dan mendorong ketergantungan penuh kepada Allah⁵³⁴.

2. **Fana dari Sifat (*Fana as-Sifat*)**: Tingkatan *fana as-sifat* merupakan tahapan yang lebih mendalam dan kompleks dari *fana al-af'al* . Pada tingkatan ini, hilangnya kesadaran tidak hanya terbatas pada perbuatan, tetapi juga meluas pada sifat-sifat diri. Seorang sufi yang mencapai *fana as-sifat* menyadari bahwa segala sifat baik dan terpuji yang dimilikinya, seperti ilmu, kekuatan, kebijaksanaan, kemurahan hati, dan lain sebagainya, bukanlah miliknya secara hakiki, melainkan semata-mata pancaran dan manifestasi dari sifat-sifat Allah SWT. Kesadaran ini menumbuhkan sikap rendah hati (*tawadhu'*) yang mendalam dan menjauhkan diri dari sifat sombong (*kibr*). Al-Ghazali menjelaskan bahwa seseorang yang mencapai *fana as-sifat* tidak lagi melihat dirinya memiliki sifat-sifat yang mandiri dan terpisah dari Allah, melainkan melihat sifat-sifat Allah yang menampakkan diri melalui dirinya sebagai cermin atau wadah. Misalnya, seorang sufi yang memiliki ilmu pengetahuan tidak merasa bahwa ilmu tersebut berasal dari kecerdasannya sendiri, melainkan sebagai anugerah dan pancaran dari sifat Ilmu Allah (*Al-'Alim*). Demikian pula, kekuatan dan kebijaksanaan yang dimilikinya dipandang sebagai manifestasi dari sifat-sifat Allah *Al-Qawi* dan *Al-Hakim* . Dengan demikian, *fana as-sifat* mengantarkan seorang sufi pada pemahaman yang lebih dalam tentang keesaan sifat-sifat Allah dan menghilangkan kecenderungan untuk merasa memiliki keutamaan atau keunggulan atas orang lain.

3. **Fana dari Diri (*Fana adh-Dzat* atau *Fana an-Nafs*):** *Fana adh-dzat* , yang juga dikenal sebagai *fana an-nafs* , merupakan tingkatan tertinggi dalam spektrum fana menurut Al-Ghazali. Pada tingkatan ini, seorang sufi mencapai kondisi fana yang paling sempurna, yaitu fana dari diri sendiri atau ego (*nafs*). Dalam keadaan ini, kesadaran akan ego yang terpisah, keinginan-keinginan pribadi, dan segala bentuk keakuan lenyap sepenuhnya dalam kehadiran Allah SWT yang Mahamutlak. *Fana adh-dzat* bukanlah berarti hilangnya eksistensi individu secara ontologis, melainkan transendensi ego yang selama ini menjadi penghalang utama antara hamba dan Tuhannya. Al-Ghazali menggunakan metafora yang kuat untuk menggambarkan keadaan ini, yaitu "tenggelam dalam samudra keesaan Allah" (*bahr al-wahdah*). Dalam samudra keesaan ini, individu tidak lagi merasakan dirinya terpisah dari keseluruhan wujud, melainkan menyatu dan melebur dalam keagungan dan kebesaran Allah. Pengalaman *fana adh-dzat* seringkali digambarkan sebagai pengalaman ekstase spiritual yang mendalam, di mana sufi merasakan kehadiran Allah secara langsung dan menghilangkan segala bentuk dualitas antara hamba dan Tuhan. Namun, penting untuk dicatat bahwa dalam perspektif Al-Ghazali, penyatuan (*ittihad*) dalam *fana adh-dzat* bukanlah penyatuan substansial atau inkarnasi, melainkan penyatuan dalam kesadaran dan pengalaman spiritual. Sufi tetap menyadari perbedaan ontologis antara *khaliq* (Pencipta) dan *makhluk* (ciptaan), namun dalam pengalaman *fana adh-*

dzat , kesadaran akan perbedaan ini menjadi kabur karena dominasi kehadiran Allah yang begitu kuat.

- 4. Fana dari Fana (*Fana al-Fana*):** Sebagai tingkatan yang lebih halus dan mendalam, Al-Ghazali juga mengisyaratkan adanya *fana al-fana* , yaitu fana dari pengalaman fana itu sendiri. *Fana al-fana* adalah tingkatan di mana seorang sufi bahkan melupakan bahwa dirinya pernah mencapai fana. Kesadaran akan pengalaman spiritual yang telah diraihinya pun sirna dalam keagungan dan kebesaran Allah. Pada tingkatan ini, tidak ada lagi kesadaran tentang pencapaian spiritual, tidak ada lagi perasaan telah mencapai maqam (stasiun spiritual) tertentu. *Fana al-fana* menunjukkan puncak kesempurnaan fana dan keikhlasan yang total dalam beribadah dan mendekati diri kepada Allah. Keadaan ini mengisyaratkan bahwa tujuan akhir dari fana bukanlah pencapaian status spiritual tertentu atau kebanggaan atas pengalaman spiritual yang telah diraih, melainkan peleburan diri sepenuhnya dalam keesaan Allah tanpa meninggalkan jejak kesadaran diri. Dalam *fana al-fana* , keikhlasan seorang sufi mencapai titik nadir, di mana ia beramal dan beribadah semata-mata karena Allah, bukan karena mengharapkan pahala atau takut akan siksa, bahkan bukan pula karena ingin mencapai maqam spiritual yang tinggi.

Konsep fana dalam pemikiran Al-Ghazali merupakan perjalanan spiritual yang bertahap dan multidimensional. Fana tingkatan-tingkatan, mulai dari *fana al-af'al* , *fana as-sifat* , *fana adh-dzat* ,

hingga *fana al-fana* , menggambarkan proses pembersihan diri secara progresif dari bertahan pada selain Allah, hingga mencapai penyatuan kesadaran dengan realitas ilahi. Setiap tingkatan fana memiliki ciri dan keterikatan tersendiri dalam pengalaman spiritual seorang sufi. Pemahaman mendalam tentang tingkatan dan aspek fana ini memberikan kerangka konsep yang penting untuk memahami dinamika pengalaman spiritual dalam tradisi tasawuf, khususnya dalam perspektif Al-Ghazali. Lebih lanjut, konsep fana dalam pemikiran Al-Ghazali tidak hanya relevan dalam konteks spiritualitas Islam, tetapi juga memberikan sumbangan berharga bagi pemahaman tentang kesadaran, transendensi diri, dan hubungan antara manusia dengan Yang Transenden dalam konteks filsafat dan agama secara umum.

Implikasi Teologis dan Filosofis *Fana*

Dalam ranah teologi Islam, konsep *fana* berfungsi sebagai penegas doktrin fundamental tauhid, yaitu keesaan Allah. Pengalaman *fana* , dalam konteks sufisme, bukanlah sekedar pengalaman psikologis, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang mendalam yang mengarah pada realisasi akan keagungan dan keesaan Allah. Melalui *fana* , seorang sufi menyadari dan mengalami secara langsung bahwa hanya Allah yang memiliki eksistensi yang hakiki dan abadi (*al-Haqq*), sementara segala sesuatu selain-Nya bersifat *fana* sementara, fana, dan tidak memiliki daya dan kekuatan kecuali dengan izin-Nya. Realisasi ini bukan sekedar pengakuan intelektual, namun sebuah penyaksian hati (*syuhud qolbi*) yang transformatif.

Penyaksian *fana* menjadi jalan esensial untuk mencapai realisasi tauhid yang sejati dan paripurna. Dalam keadaan *fana*, ego dan kesadaran diri seorang sufi terlebur dalam kesadaran akan kebesaran dan keagungan Allah. Kesadaran akan ego yang terpisah dan eksisten secara mandiri menghilang, digantikan oleh kesadaran bahwa segala wujud berasal dari dan kembali kepada Allah. Puncak dari pengalaman ini adalah realisasi ungkapan *la maujud illallah* – tidak ada wujud yang sesungguhnya kecuali Allah. Ungkapan ini bukan berarti menafikan keberadaan alam semesta atau makhluk ciptaan, melainkan menegaskan bahwa keberadaan mereka bersifat *majazi* (metaforis) dan bergantung sepenuhnya pada wujud Allah yang *haqiqi* (sejati). Dalam perspektif *fana*, segala sesuatu selain Allah tidak memiliki eksistensi *bi-dzaatihi* (dengan dirinya sendiri), tetapi eksistensi *bi-ghairihi* (dengan yang lain), yaitu Allah.

Al-Ghazali, seorang tokoh sufi dan teolog besar, memberikan penekanan penting pada pemahaman *fana* dalam kerangka tauhid yang ortodoks. Beliau menjelaskan bahwa *fana* bukanlah *ittihad* (penyatuan substansial) antara hamba dan Tuhan, yang akan bertentangan dengan prinsip dasar tauhid yang membedakan antara *Khaliq* (Pencipta) dan *makhluk* (ciptaan). Sebaliknya, Al-Ghazali menggunakan istilah *ittisal* (keterhubungan atau persatuan dalam cinta dan kemauan) untuk menjelaskan esensi *fana*. Dalam *perjalanannya*, seorang sufi tetap menyadari perbedaan ontologis antara dirinya sebagai makhluk ciptaan dan Allah sebagai *Khaliq*. Namun, hati dan seluruh keberadaan sufi

tersebut sepenuhnya terikat, terfokus, dan tenggelam dalam cinta dan kehendak Ilahi. Dengan demikian, *fana* dalam perspektif Al-Ghazali adalah penyatuan hati dan kehendak dengan Allah, bukan penyatuan substansi yang menghilangkan perbedaan antara *Khaliq* dan *makhluk* .

Konsep *fana* juga memiliki makna filosofis yang mendalam, terutama dalam menantang pandangan dualistik yang memisahkan secara tajam antara subjek dan objek, diri dan dunia, atau manusia dan alam. Dalam pengalaman *fana* , dualitas mendasar ini teratasi karena kesadaran sufi telah melampaui batasan-batasan ego dan dunia materi yang bersifat indrawi. Ego, sebagai pusat kesadaran yang terpisah dan terindividuasi, mengalami kesatuan atau peleburan dalam kesadaran yang lebih luas dan universal. Kesadaran akan diri yang terpisah dan berdiri sendiri menghilang, digantikan oleh kesadaran akan kesatuan dan interkoneksi segala sesuatu dalam realitas yang lebih tinggi.

Pengalaman *fana* mengarah pada pemahaman akan *Wahdatul Wujud* (kesatuan wujud). *Wahdatul Wujud* dalam konteks *fana* Al-Ghazali tidak serta merta dipahami sebagai peniadaan pluralitas dan perbedaan dalam alam semesta. Lebih tepatnya, *Wahdatul Wujud* di sini dipahami dalam arti bahwa segala sesuatu yang ada berasal dari satu sumber yang sama, yaitu Allah, dan pada akhirnya akan kembali kepada-Nya. Alam semesta beserta segala isinya dipandang sebagai manifestasi atau tajalli (penampakan) dari *Asma' wa Sifat* (Nama-nama dan Sifat-sifat) Allah.

Namun, penting untuk dicatat bahwa interpretasi *Wahdatul Wujud* dalam konteks *fana* Al-Ghazali berbeda dengan konsep *Wahdatul Wujud* yang dikembangkan oleh tokoh sufi lain seperti Ibnu Arabi. Al-Ghazali lebih menekankan pada *wahdat asy-syuhud* (kesatuan penyaksian). *Wahdat asy-syuhud* menekankan bahwa dalam pengalaman spiritual *fana*, seorang sufi menyaksikan dan menyadari bahwa hanya Allah yang *haqiqi* (sejati) dan terwujud dalam segala sesuatu. Dalam keadaan *syuhud* ini, kesadaran sufi sepenuhnya terfokus pada keagungan dan kehadiran Allah, hingga seolah-olah tidak ada yang lain yang terlihat atau disadari kecuali Allah. Meskipun demikian, *wahdat asy-syuhud* Al-Ghazali tidak menghilangkan perbedaan ontologis antara *Khaliq* dan *makhluk*. Perbedaan ini tetap diakui, namun kesadaran akan perbedaan tersebut menjadi relatif tidak signifikan dibandingkan dengan penyaksian akan keagungan dan keesaan Allah.

Konsep *fana* memiliki implikasi teologis dan filosofis yang mendalam dalam pemikiran sufisme. Secara teologis, *fana* berfungsi sebagai jalan utama dalam mencapai realisasi tauhid yang paripurna, menegaskan keesaan Allah dan menafikan eksistensi hakiki segala sesuatu selain-Nya. Dalam kerangka teologi Al-Ghazali, *fana* dipahami sebagai *ittisal*, penyatuan dalam cinta dan kehendak dengan Allah, tanpa menghilangkan perbedaan ontologis antara *Khaliq* dan *makhluk*. Secara filosofis, *fana* menantang pandangan dualistik dan mengarah pada pemahaman *Wahdatul Wujud* dalam bentuk *wahdat asy-syuhud*. Dalam pengalaman *fana*, seorang sufi menyadari kesatuan

realitas fundamental yang berpusat pada Allah, melampaui batasan ego dan dualitas dunia materi. Dengan demikian, *fana* bukan sekedar sebuah pengalaman spiritual individu, tetapi juga sebuah kerangka pemikiran yang kaya dan kompleks yang menawarkan perspektif mendalam tentang hubungan manusia dengan Tuhan dan realitas secara keseluruhan.

Konsep Fana dalam *Ihya Ulumuddin* Karya Al-Ghazali

Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, seorang teolog, filsuf, dan mistikus Muslim terkemuka abad ke-11 dan 12 M, dikenal luas atas kontribusinya yang monumental dalam berbagai disiplin ilmu keislaman. Salah satu karya magnum opusnya, *Ihya Ulumuddin* (Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama), tidak hanya dianggap sebagai ensiklopedia ilmu agama, tetapi juga sebagai panduan komprehensif dalam perjalanan spiritual menuju Allah SWT. Dalam karya ini, al-Ghazali menyajikan sebuah sistem mistisisme yang fokus pada pemurnian jiwa, dengan tahapan-tahapan terstruktur yang membimbing seorang salik (pencari jalan spiritual) menuju tujuan akhir: cinta dan persekutuan dengan hadirat ilahi. Konsep penting yang tersirat dalam tahapan-tahapan ini, meskipun tidak secara eksplisit disebut dengan istilah *fana* secara mendalam dalam teks yang diberikan, adalah inti dari penghancuran diri (ego) menuju penyerahan total kepada kehendak Allah, yang merupakan esensi dari *fana* dalam tradisi Sufi.

Dalam *Ihya Ulumuddin*, al-Ghazali menguraikan tahapan-tahapan kepercayaan atau keimanan yang harus dilalui seorang Muslim dalam perjalanannya mendekati diri kepada Allah. Tiga

tingkatan yang beliau jabarkan menggambarkan spektrum penyerahan diri yang progresif, dari tingkat yang paling umum hingga tingkat yang sangat tinggi dan langka. Tingkatan pertama, menurut al-Ghazali, adalah mendelegasikan segala urusan kepada Allah. Pada tingkat ini, seorang Sufi meyakini sepenuhnya bahwa Allah adalah *wakil* (perwakilan) dan *penanggung jawab* dalam segala hal yang dihadapinya. Implikasinya adalah melepaskan keterikatan pada kekuatan dan kemampuan diri sendiri, serta menyadari bahwa segala sesuatu terjadi atas izin dan kehendak Allah. Ini merupakan langkah awal dalam melatih jiwa untuk tidak bergantung pada makhluk, tetapi sepenuhnya pada Khaliq.

Tingkatan kedua yang dijelaskan al-Ghazali adalah bergantung kepada Allah seperti seorang anak kepada ibunya. Analogi ini sangat kuat dan menyentuh aspek emosional dan psikologis dari kepercayaan. Seorang anak kecil memiliki kepercayaan mutlak dan ketergantungan total kepada ibunya. Ia yakin bahwa ibunya akan memenuhi kebutuhannya, melindunginya, dan memberikan yang terbaik untuknya. Demikian pula, pada tingkatan ini, seorang salik mengembangkan kepercayaan yang mendalam dan instingtif kepada Allah, layaknya seorang anak kepada ibunya. Kepercayaan ini melampaui sekadar kognitif, tetapi merasuk ke dalam hati dan jiwa, menghilangkan keraguan dan kegelisahan dalam menghadapi kehidupan. Tingkatan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam penyerahan diri dibandingkan tingkatan pertama, karena melibatkan aspek emosional yang lebih dalam dan rasa aman yang berasal dari keyakinan kepada Allah.

Tingkatan keimanan yang paling tinggi dan dianggap sangat langka oleh al-Ghazali adalah berserah diri sepenuhnya kepada kehendak Allah sebagaimana jenazah berserah diri kepada mereka yang memandikannya sebelum pemakaman. Analogi ini menggambarkan puncak penyerahan diri yang sempurna. Jenazah tidak memiliki kehendak, keinginan, atau daya upaya apapun. Ia sepenuhnya pasrah dan menerima apapun yang dilakukan kepadanya. Pada tingkatan ini, seorang salik mencapai kondisi *fana al-iradah* (penghancuran kehendak diri), yaitu meleburkan kehendak pribadinya ke dalam kehendak Allah. Ia tidak lagi memiliki keinginan yang terpisah dari kehendak Ilahi, dan menerima segala ketetapan Allah dengan ridha dan kepasrahan total. Tingkatan ini adalah representasi ideal dari *fana* dalam konteks penyerahan diri, di mana ego dan kehendak individu sepenuhnya dilenyapkan di hadapan kehendak Allah yang Maha Agung. Al-Ghazali mengakui bahwa tingkatan kedua dan ketiga ini sangat jarang dicapai, namun beliau menekankan pentingnya untuk terus berusaha mencapainya sebagai puncak dari perjalanan spiritual.

Al-Ghazali memperluas pemahaman tentang hubungan antara Allah dan ciptaan, melampaui pandangan Ibnu Sina yang menekankan cinta Tuhan terutama kepada Diri-Nya sendiri. Al-Ghazali berargumen bahwa Allah, sebagai Kesempurnaan Mutlak, mencintai kesempurnaan-Nya dan segala manifestasi dari kesempurnaan tersebut. Ini berarti bahwa Allah mencintai dunia sebagai perbuatan-Nya dan sebagai bagian dari keberadaan-Nya sendiri. Pernyataan ini memiliki implikasi teologis dan mistis yang

mendalam. Dalam pandangan ini, dunia dan segala isinya bukanlah entitas yang terpisah dari Allah, melainkan manifestasi dari nama-nama dan sifat-sifat-Nya. Cinta Allah kepada ciptaan-Nya adalah refleksi dari cinta-Nya kepada Diri-Nya sendiri, karena ciptaan adalah cermin yang memantulkan kesempurnaan-Nya.

Puncak dari pemikiran ini terungkap dalam kalimat al-Ghazali: "Dia (Tuhan) mencintai segala sesuatu dalam Diri-Nya karena Dia adalah segalanya.". Pernyataan ini mengisyaratkan pandangan yang sangat dekat dengan non-dualisme Timur, meskipun dalam konteks teologis Islam yang monoteistik. Dalam konteks *fana*, pernyataan ini dapat diinterpretasikan sebagai penegasan bahwa realitas sejati hanyalah Allah, dan segala sesuatu selain-Nya adalah manifestasi atau penampakan dari-Nya. Mencapai *fana* dalam konteks ini berarti menyadari dan menghayati kebenaran ini, yaitu meleburkan kesadaran diri yang terpisah ke dalam kesadaran akan Keesaan Allah. Dengan demikian, *fana* bukan hanya sekadar penghancuran ego, tetapi juga merupakan realisasi akan hakikat ketauhidan yang mendalam, di mana tidak ada wujud yang hakiki selain Wujud Allah SWT.

Meskipun teks yang diberikan tidak secara eksplisit membahas *fana* dengan terminologi Sufi yang lebih teknis, konsep-konsep yang diuraikan al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* mengenai tingkatan kepercayaan dan cinta Ilahi jelas mengarah pada esensi *fana*. Tahapan penyerahan diri, dari delegasi urusan hingga kepasrahan total layaknya jenazah, menggambarkan proses bertahap dalam menghilangkan kehendak diri dan meleburkan ego

di hadapan Allah. Pandangan al-Ghazali tentang cinta Allah kepada ciptaan sebagai refleksi dari cinta-Nya kepada Diri-Nya sendiri, semakin memperkuat dimensi non-dualistik yang sering dikaitkan dengan pengalaman *fana* dalam tradisi Sufi. Melalui *Ihya Ulumuddin*, al-Ghazali tidak hanya memberikan panduan praktis dalam beragama, tetapi juga membuka jalan bagi pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat ketauhidan dan perjalanan spiritual menuju persatuan dengan Yang Maha Esa, yang esensinya adalah *fana*.

Konsep Fana dalam *Mishkat al-Anwar* Karya Al-Ghazali

Konsep *fana* memegang posisi sentral dalam tradisi Sufi, merepresentasikan puncak pengalaman spiritual dan penyatuan mistis dengan realitas ilahi. Di antara para cendekiawan Muslim yang mendalami konsep ini, Imam Al-Ghazali, melalui karyanya yang monumental *Mishkat al-Anwar* (Ceruk Cahaya), menawarkan perspektif unik yang terjalin erat dengan metafisika cahaya.

Al-Ghazali dalam *Mishkat al-Anwar* membangun argumen filosofis-mistisnya di atas motif cahaya, sebuah simbol yang kaya makna dalam tradisi Islam dan filsafat Yunani. Ia memulai dengan membedakan dua kategori fundamental cahaya: cahaya inderawi (*sensible light*) yang menerangi objek-objek kasat mata, dan cahaya akal budi (*intellectual light*) yang menyinari ranah dunia gaib atau *alam al-ghayb*⁵³⁵. Kajian mendalam tentang kedua jenis cahaya ini menjadi pintu masuk untuk memahami *fana*. Sejalan dengan dikotomi cahaya, Al-Ghazali juga mengidentifikasi dua jenis "mata": mata lahir atau mata kepala yang digunakan untuk melihat dunia

material, dan mata batin atau mata hati yang berfungsi untuk memahami realitas spiritual dan hakikat diri⁵³⁶. Mata batin inilah yang memungkinkan seseorang untuk mencapai pengetahuan tentang Tuhan, yang dalam pandangan Al-Ghazali, adalah puncak dari segala pengetahuan. Perbedaan ini krusial karena menekankan bahwa pengalaman mistik dan *fana* bukanlah fenomena inderawi, melainkan realitas yang diakses melalui kapasitas spiritual dan intelektual yang lebih dalam.

Pengetahuan yang dimaksudkan dalam konteks *Mishkat al-Anwar* adalah *ma'rifat*, yaitu pengetahuan gnosis tentang Tuhan. Al-Ghazali menegaskan bahwa keberadaan segala sesuatu, termasuk pengetahuan itu sendiri, adalah pinjaman dari Tuhan. Hanya Tuhanlah yang memiliki eksistensi mandiri (*bi-dhatih*), sementara alam semesta dan segala isinya, termasuk manusia, eksistensinya bersifat *bi-ghayrihi* (bergantung pada yang lain)⁵³⁷. Dalam kerangka ontologis ini, dunia terbagi secara fundamental: di satu sisi adalah Tuhan, Sang Wujud Mutlak yang berdiri sendiri, dan di sisi lain adalah alam semesta, yang merupakan manifestasi atau refleksi dari keberadaan-Nya. Konsekuensi logis dari pandangan ini adalah bahwa dalam esensi terdalam realitas, hanya Tuhanlah yang benar-benar ada. Segala sesuatu selain Tuhan, meskipun tampak eksis secara independen di dunia fenomenal, pada hakikatnya tidak memiliki eksistensi yang otonom. Konsep ini sejalan dengan pandangan monistik dalam Sufisme, meskipun dengan nuansa tersendiri dalam pemikiran Al-Ghazali.

Pengalaman *fana* dalam pandangan Al-Ghazali menjadi manifestasi empiris dari realitas ontologis ini bagi kaum Sufi. Ketika seorang Sufi mencapai maqam *fana*, ia mengalami Tuhan sebagai satu-satunya Wujud yang nyata dan abadi⁵³⁸. Dalam pengalaman mistik ini, kesadaran akan diri dan dunia temporal meluruh, bukan dalam arti lenyap secara total, tetapi lebih pada pemahaman mendalam bahwa keberadaan dunia dan diri tidaklah independen dan hakiki. Al-Ghazali menggarisbawahi bahwa semua entitas di alam semesta tidak memiliki eksistensi yang berdiri sendiri karena fondasi keberadaan mereka dipinjamkan oleh Wujud Yang Maha Esa⁵³⁹. Dalam keadaan *fana*, seorang Sufi secara intuitif dan eksistensial menyadari ketergantungan ontologis ini. Dunia fenomenal tidak lagi dipandang sebagai realitas yang terpisah dan mandiri, melainkan sebagai manifestasi atau bayangan dari Kehadiran Ilahi.

Fana mengacu pada penyatuan (*ittihad*) dengan Yang Maha Esa, namun bukan dalam pengertian penyatuan ontologis yang menghilangkan perbedaan esensial antara hamba dan Tuhan. Al-Ghazali dengan tegas menolak interpretasi *fana* sebagai peleburan diri manusia ke dalam esensi Tuhan sehingga keduanya menjadi setara⁵⁴⁰. Pandangan ini, menurutnya, akan meruntuhkan batas-batas teologis yang fundamental antara Khalik dan makhluk, serta mengarah pada pandangan panteistik yang bertentangan dengan prinsip-prinsip tauhid. Sebaliknya, Al-Ghazali menekankan bahwa penyatuan dalam *fana* adalah identifikasi total (*total identification*) dengan esensi ilahi, bukan integrasi total (*total integration*)⁵⁴¹.

Dalam keadaan *fana*, kesadaran diri seorang Sufi sepenuhnya terfokus dan tertuju pada Tuhan, sehingga ia melupakan dirinya sendiri dan segala sesuatu selain Tuhan. Namun, identifikasi ini terjadi dalam ranah pengalaman dan kesadaran, bukan dalam ranah ontologis. Dualitas fundamental antara Khalik dan makhluk tetap terjaga, bahkan dalam puncak pengalaman mistik sekalipun. *Fana* dalam kerangka Al-Ghazali lebih tepat dipahami sebagai hilangnya kesadaran akan diri dan dunia dalam kehadiran dan kesadaran akan Kehadiran Ilahi yang Maha Agung, sebuah realisasi mendalam tentang ketergantungan ontologis segala sesuatu kepada Tuhan.

Konsep *fana* dalam *Mishkat al-Anwar* karya Al-Ghazali merupakan konsep yang kaya dan kompleks, yang diuraikan dalam kerangka metafisika cahaya yang khas. *Fana* bukanlah sekadar penghilangan diri, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang mengarah pada realisasi mendalam tentang hakikat eksistensi yang sejati. Melalui pembedaan antara cahaya inderawi dan cahaya akal budi, serta konsep ketergantungan ontologis seluruh alam semesta kepada Tuhan, Al-Ghazali menjelaskan *fana* sebagai pengalaman mistik di mana seorang Sufi menyadari bahwa hanya Tuhanlah yang benar-benar Wujud. Penyatuan dalam *fana* adalah penyatuan dalam kesadaran dan identifikasi, bukan penyatuan ontologis yang menghilangkan perbedaan antara Khalik dan makhluk. Dengan demikian, Al-Ghazali menawarkan pemahaman yang mendalam dan bernuansa tentang *fana*, yang tetap relevan dan berpengaruh dalam tradisi Sufi hingga saat ini.

Meditasi Sufi dalam Pencapaian Fana

Dalam ranah spiritualitas Islam, Sufisme dikenal sebagai dimensi mistis yang menekankan pada pembersihan jiwa dan pencapaian kedekatan yang mendalam dengan Tuhan. Salah satu konsep sentral dalam Sufisme adalah *fana*, yang secara harfiah berarti "lenyap" atau "hancur". *Fana* merujuk pada keadaan spiritual di mana seorang Sufi melenyapkan kesadaran akan diri sendiri dan eksistensi duniawi, sepenuhnya tenggelam dalam kehadiran dan keesaan Tuhan. Proses menuju *fana* seringkali melibatkan praktik meditasi yang khas, yang berbeda secara signifikan dari tradisi meditasi lain seperti Buddhisme. Meditasi Sufi bukanlah sekadar latihan mental untuk ketenangan atau relaksasi, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang mendalam untuk mencapai penyatuan dengan Yang Ilahi. Berbeda dengan pendekatan sekuler atau ateistik yang mungkin ditemukan dalam beberapa tradisi meditasi lain, meditasi Sufi secara inheren bersifat teosentris, di mana gagasan tentang Tuhan menjadi inti dan landasan utama dari setiap praktik. Esensi dari meditasi Sufi adalah *dzikrullah*, yaitu mengingat Allah, memenuhi hati dengan kehadiran-Nya, dan pada akhirnya, menyatukan diri dengan-Nya dalam keadaan *fana*.

Salah satu teknik meditasi yang dianjurkan oleh Imam al-Ghazali, seorang tokoh Sufi terkemuka, adalah meditasi kontemplatif terhadap keajaiban ciptaan Tuhan. Teknik ini melibatkan perenungan mendalam terhadap alam semesta dan segala isinya sebagai manifestasi dari keagungan dan kekuasaan Ilahi. Praktisi meditasi Sufi diajak untuk bersantai dan mengamati lingkungan

sekitar dengan penuh perhatian, tanpa terganggu oleh pikiran-pikiran pribadi atau percakapan internal. Fokus utama adalah pada observasi yang mendalam, mengagumi keindahan dan kompleksitas ciptaan Allah. Latihan ini dapat dilakukan di mana saja, kapan saja, memungkinkan praktisi untuk senantiasa terhubung dengan tanda-tanda kebesaran Tuhan yang tersebar di seluruh alam semesta. Meditasi jenis ini membantu membuka hati dan pikiran untuk menyadari kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan, menghidupkan rasa kagum dan syukur atas nikmat ciptaan-Nya. Al-Ghazali menekankan bahwa perenungan terhadap ciptaan adalah jalan untuk mengenal Sang Pencipta, karena melalui tanda-tanda (*ayat*) yang terpancar dari alam semesta, manusia dapat memahami sifat-sifat dan keagungan Allah.⁵⁴²

Teknik meditasi lain dalam Sufisme melibatkan pemusatan perhatian secara penuh kepada Allah dengan menutup mata. Dalam keadaan ini, praktisi meditasi Sufi berusaha untuk mengarahkan seluruh kesadaran dan fokus batin hanya kepada Tuhan. Proses ini memerlukan pengendalian pikiran secara terus-menerus agar tidak ada pikiran lain yang memasuki hati, sehingga hanya kehadiran Allah yang memenuhi ruang batin. Upaya ini seringkali disebut sebagai *muraqabah*, yaitu merasakan pengawasan Allah dalam setiap saat.⁵⁴³ Praktisi berusaha untuk membersihkan hati dari segala bentuk keterikatan duniawi dan ego, sehingga hati menjadi wadah yang suci untuk menerima pancaran Ilahi. Meditasi jenis ini membutuhkan latihan yang konsisten dan kesabaran, karena pikiran manusia cenderung untuk mengembara dan teralihkan. Namun,

dengan ketekunan, praktisi dapat melatih hati untuk tetap fokus pada Allah, merasakan kedekatan-Nya, dan mengalami ketenangan batin yang mendalam. Tujuan utama dari meditasi ini adalah untuk menghilangkan hijab antara hamba dan Tuhan, sehingga terwujud komunikasi spiritual yang intim dan langsung.

Selain meditasi kontemplatif dan pemusatan perhatian, meditasi melalui nyanyian atau pelafalan nama-nama Allah (*dhikr*) juga merupakan praktik umum dalam Sufisme. *Dzikr*, yang berarti "mengingat", adalah inti dari praktik spiritual Sufi. Dalam konteks meditasi, *dhikr* dilakukan dengan mengucapkan nama-nama Allah, baik secara lisan maupun dalam hati, berulang-ulang. Tujuan dari *dhikr* bukan hanya sekadar pengulangan kata-kata, melainkan untuk menanamkan kesadaran akan kehadiran Ilahi ke dalam hati.⁵⁴⁴ Melalui pengulangan nama-nama Allah, praktisi meditasi Sufi berusaha untuk membersihkan hati dari karat kelalaian dan kegelapan, menggantinya dengan cahaya dan kehadiran Ilahi. *Dzikr* dapat dilakukan secara individu maupun berjamaah, dengan berbagai metode dan ritme yang berbeda, tergantung pada tarekat Sufi dan preferensi individu. Praktik *dhikr* diyakini dapat membuka pintu menuju pengalaman spiritual yang mendalam, membawa ketenangan, kebahagiaan, dan pada akhirnya, mengantarkan praktisi menuju keadaan *fana*. Dalam tradisi Sufi, *dhikr* dianggap sebagai sarana yang sangat efektif untuk mencapai kedekatan dengan Allah dan merealisasikan tujuan tertinggi dari perjalanan spiritual.

Meditasi Sufi tentang *fana* merupakan jalur spiritual yang unik dan mendalam dalam tradisi Islam. Berbeda dengan tradisi meditasi lain yang mungkin menekankan pada aspek psikologis atau kesejahteraan mental, meditasi Sufi secara fundamental berorientasi pada Tuhan dan bertujuan untuk mencapai penyatuan dengan-Nya. Teknik-teknik meditasi seperti merenungkan ciptaan Allah, memusatkan perhatian pada kehadiran Ilahi, dan melakukan *dhikr* adalah sarana yang digunakan oleh para Sufi untuk membersihkan hati, mengingat Allah secara terus-menerus, dan pada akhirnya, mencapai keadaan *fana*. Melalui praktik-praktik ini, seorang Sufi berharap untuk melenyapkan ego dan kesadaran diri, sepenuhnya tenggelam dalam lautan keagungan dan kasih sayang Ilahi, mencapai tujuan tertinggi dari perjalanan spiritual mereka. Meditasi Sufi bukan hanya sekadar teknik relaksasi, melainkan sebuah disiplin spiritual yang transformatif, membawa praktisi menuju kedalaman pengalaman mistis dan realisasi kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan.

Implementasi Konsep Fana dalam Kehidupan Sehari-hari

Konsep *fana*, dalam tradisi sufisme Islam, seringkali dipandang sebagai sebuah maqam spiritual yang tinggi dan sulit dipahami oleh akal rasional. Secara etimologis, *fana* berarti 'lenyap' atau 'tiada', mengisyaratkan kondisi spiritual di mana seorang salik menghilangkan kesadaran akan dirinya dan melebur dalam keesaan Allah SWT. Meskipun demikian, anggapan bahwa *fana* hanya relevan dalam konteks kontemplasi mendalam atau praktik spiritual eksklusif adalah kurang tepat. Al-Ghazali, seorang tokoh Hujjatul

Islam yang dikenal dengan sintesisnya antara ilmu syariat dan hakikat, menegaskan bahwa *fana* memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari seorang Muslim. Dalam pandangan Al-Ghazali, implementasi *fana* tidak berarti menarik diri dari dunia atau mengabaikan aspek-aspek duniawi, melainkan sebuah transformasi fundamental dalam orientasi batin dan motivasi di balik setiap tindakan. Esensi dari implementasi *fana* terletak pada perubahan perspektif terhadap dunia, di mana segala aktivitas duniawi dipandang sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, dilakukan dengan niat yang tulus, dan dilandasi kesadaran spiritual yang mendalam. Dengan demikian, *fana* menjadi sebuah kerangka kerja spiritual yang membimbing seorang Muslim dalam menjalani kehidupan dunia dengan penuh makna dan keberkahan.

Salah satu manifestasi utama dari implementasi *fana* dalam kehidupan sehari-hari adalah melalui praktik *ikhlas* dalam beribadah dan beramal. Dalam ajaran Islam, *ikhlas* merupakan ruh dari setiap ibadah, yang membedakan antara amalan yang diterima di sisi Allah dan yang tertolak. Bagi seorang Muslim yang memahami dan mengamalkan *fana*, setiap bentuk ibadah, baik ibadah *mahdhah* (ritual) maupun *ghairu mahdhah* (sosial), dilakukan semata-mata karena Allah SWT, tanpa mengharapkan pujian, pengakuan, atau imbalan duniawi. Konsep *fana* mengajarkan untuk melupakan diri sebagai subjek yang beramal, menyadari bahwa segala daya dan kekuatan berasal dari Allah SWT. Dalam konteks ini, *fana* membawa seorang hamba

untuk fokus sepenuhnya pada objek ibadah, yaitu Allah SWT, dan melupakan keberadaan dirinya sebagai pelaku. Al-Ghazali dalam magnum opusnya, *Ihya Ulum al-Din*, menjelaskan bahwa *fana* dalam ibadah berarti hilangnya pandangan terhadap amal dan kehadiran makhluk, serta hanya memandangi kepada Allah SWT semata. Beliau menekankan pentingnya *ikhlas* sebagai inti dari setiap amalan, di mana seorang hamba tidak lagi melihat dirinya sebagai pelaku, tetapi sebagai alat yang digerakkan oleh kehendak Ilahi. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Al-Quran yang secara tegas memerintahkan untuk beribadah hanya kepada-Nya dan mengikhlasakan agama (ketaatan) hanya untuk-Nya. Dengan demikian, implementasi *fana* dalam ibadah menghasilkan kualitas ibadah yang lebih mendalam, tulus, dan penuh pengabdian, karena terbebas dari pamrih dan riya'.

Implementasi *fana* juga tercermin dalam interaksi sosial seorang Muslim. Dalam ranah sosial, *fana* mendorong seorang Muslim untuk berkhidmat kepada sesama manusia tanpa mengharapkan imbalan atau popularitas. Ketika seseorang telah mencapai tingkat *fana*, ia akan melihat setiap tindakan sosial sebagai perwujudan cinta kasih kepada sesama makhluk Allah dan bentuk implementasi perintah-Nya. Misalnya, dalam memberikan sedekah, membantu orang yang kesulitan, atau berpartisipasi dalam kegiatan kemasyarakatan, seorang Muslim yang mengamalkan *fana* akan melakukannya dengan tulus, tanpa motivasi untuk dipuji atau dihormati oleh orang lain. Tindakan-tindakan sosial tersebut semata-mata didorong oleh kesadaran bahwa segala sesuatu yang

dimiliki, termasuk harta dan kemampuan, adalah titipan dari Allah SWT yang harus disalurkan sesuai dengan ridha-Nya. Dalam perspektif *fana*, individu memandang dirinya sebagai instrumen dari kehendak Ilahi, bukan sebagai pusat dari segala tindakan. Hal ini sangat relevan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya berbuat baik kepada sesama manusia sebagai bagian dari ibadah kepada Allah SWT. Rasulullah SAW bersabda bahwa sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lain. Konsep *fana* memberikan dimensi spiritual yang lebih dalam pada tindakan sosial, mengubahnya dari sekadar kewajiban sosial menjadi manifestasi ketaatan dan pengabdian kepada Allah SWT.

Selain dalam ibadah dan interaksi sosial, *fana* juga memiliki relevansi yang signifikan dalam menghadapi ujian dan cobaan hidup. Konsep *fana* mengajarkan bahwa segala sesuatu di dunia ini bersifat sementara dan tidak kekal, termasuk kesenangan maupun kesedihan. Seorang Muslim yang memahami hakikat *fana* akan menyadari bahwa kehidupan dunia adalah tempat ujian dan cobaan, di mana silih berganti datang kebahagiaan dan kesedihan. Ketika menghadapi ujian seperti kehilangan, sakit, atau kesulitan hidup lainnya, seorang yang berfaham *fana* tidak akan terlarut dalam keputusasaan atau kemarahan. Sebaliknya, ia akan menunjukkan sikap sabar, ridha, dan tawakkal, menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah ketetapan Allah SWT yang pasti mengandung hikmah di baliknya. Proses *fana* dalam konteks ini melibatkan pelepasan keterikatan hati pada dunia, sehingga orientasi batin sepenuhnya tertuju kepada Allah SWT yang Maha

Kekal. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulum al-Din* menyatakan bahwa *fana* dalam menghadapi musibah adalah dengan melupakan musibah itu sendiri dan hanya fokus kepada Allah SWT, yang merupakan sumber kekuatan dan pertolongan. Sebaliknya, ketika diberikan kesenangan atau keberhasilan, seorang hamba yang mengamalkan *fana* akan tetap rendah hati (*tawadhu'*) dan tidak sombong (*takabbur*), karena ia menyadari bahwa segala nikmat yang diterimanya adalah anugerah dari Allah SWT semata, bukan karena kehebatan atau usaha dirinya. Dalam kondisi apapun, *fana* membimbing seorang Muslim untuk senantiasa bergantung kepada Allah SWT, tidak terombang-ambing oleh suka duka dunia, dan menjadikan setiap situasi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Implementasi konsep *fana* dalam kehidupan sehari-hari seorang Muslim memiliki dampak yang transformatif dan holistik. *Fana* tidak hanya memperdalam dimensi spiritual individu dengan memurnikan niat dan meningkatkan kualitas ibadah, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial melalui pelayanan tanpa pamrih dan pengabdian kepada sesama. Selain itu, *fana* memberikan kekuatan mental dan ketenangan batin dalam menghadapi berbagai ujian dan cobaan hidup, serta menjaga diri dari kesombongan dan keangkuhan ketika meraih kesuksesan. Dengan demikian, *fana* menjadi landasan spiritual yang kokoh bagi seorang Muslim dalam menjalani kehidupan dunia yang *fana* ini, mengarahkannya untuk senantiasa berorientasi kepada Allah SWT,

meraih ridha-Nya, dan menggapai kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

Jalan Menuju Ma'rifat dan Mahabbah kepada Allah

Makna dan Hakikat Fana' dalam Tasawuf

Dalam khazanah ilmu tasawuf, konsep *fana'* menempati posisi sentral dalam perjalanan spiritual seorang *salik* (penempuh jalan spiritual). *Fana'*, yang secara harfiah berarti 'lenyap' atau 'sirna', bukanlah sekadar terminologi filosofis, melainkan sebuah *maqam* (tingkatan spiritual) krusial yang harus dilalui untuk mencapai kedekatan yang hakiki dengan Allah SWT. Secara leksikal, kata *fana'* berasal dari bahasa Arab yang berarti 'rusak', 'binasa', 'lenyap', atau 'sirna'⁵⁴⁵. Dalam konteks tasawuf, *fana'* tidak merujuk pada ketiadaan eksistensi secara mutlak, melainkan lebih menekankan pada 'peniadaan diri' atau 'pelenyapan kesadaran diri' seorang hamba di hadapan keagungan dan kebesaran Allah SWT. Konsep ini seringkali dipahami sebagai "mati sebelum mati" (*maut qabla al-maut*)⁵⁴⁶, yang mengisyaratkan suatu kondisi meninggalkan segala keterikatan duniawi dan ego diri sebelum kematian jasmani tiba.

Secara terminologis, para sufi mendefinisikan *fana'* dengan beragam ungkapan yang saling melengkapi. Abu Bakar Muhammad bin Ibrahim al-Kalabazi dalam kitabnya *al-Ta'arruf li Madzhab Ahl al-Tasawwuf* menjelaskan *fana'* sebagai hilangnya sifat-sifat tercela (*maḥw al-dhamīmah*) dan munculnya sifat-sifat terpuji (*iḥḥār al-maḥmudah*)⁵⁴⁷. Definisi ini menekankan aspek etis dan transformatif dari *fana'*, di mana seorang *salik* berusaha untuk menanggalkan

sifat-sifat buruk yang menghalangi kedekatannya dengan Allah, dan menggantinya dengan akhlak mulia yang mencerminkan sifat-sifat ilahiah.

Al-Ghazali, dalam karya monumentalnya *Ihya Ulumuddin*, memberikan elaborasi yang lebih mendalam mengenai *fana'*. Beliau menggambarkan *fana'* sebagai suatu kondisi ketika seorang hamba tidak lagi merasakan atau menyadari adanya wujud dan kekuatan selain Allah SWT. Dalam keadaan *fana'*, segala tindakan dan kehendak individu tidak lagi didorong oleh ego atau hawa nafsu pribadi, melainkan semata-mata atas dasar kehendak dan ridha Allah SWT⁵⁴⁸. Kondisi ini membawa seorang *salik* pada tingkatan kesadaran tauhid yang lebih tinggi dan mendalam, di mana ia menyaksikan keesaan Allah dalam segala aspek kehidupan.

Pencapaian *maqam fana'* bukanlah proses instan, melainkan sebuah perjalanan spiritual panjang yang memerlukan kesungguhan dan perjuangan (*mujahadah*) yang berkelanjutan. Para sufi menekankan pentingnya *riyadhah* (latihan spiritual) sebagai sarana untuk membersihkan hati dan jiwa dari kotoran duniawi. *Riyadhah* dapat berupa ibadah-ibadah ritual seperti shalat, puasa, dzikir, dan amalan-amalan sunnah lainnya yang dilakukan secara konsisten dan khusyuk⁵⁴⁹.

Selain *riyadhah*, *mujahadah* (perjuangan melawan hawa nafsu) juga merupakan aspek krusial dalam mencapai *fana'*. Hawa nafsu, yang seringkali menjadi sumber keburukan dan penghalang kedekatan dengan Allah, harus ditaklukkan melalui latihan pengendalian diri dan pengekangan keinginan-keinginan duniawi

yang berlebihan⁵⁵⁰. Perjuangan ini tidak hanya bersifat eksternal, namun juga internal, yaitu perjuangan melawan bisikan-bisikan buruk dan kecenderungan hati yang condong pada kesenangan duniawi.

Muraqabah (kontemplasi atau pengawasan diri) adalah praktik spiritual lain yang esensial dalam proses mencapai *fana'*. *Muraqabah* melibatkan upaya terus-menerus untuk menyadari kehadiran Allah dalam setiap waktu dan keadaan. Seorang *salik* berusaha untuk selalu merasa diawasi oleh Allah, sehingga ia senantiasa berhati-hati dalam bertindak dan berpikir, serta selalu berupaya untuk melakukan yang terbaik di hadapannya⁵⁵¹. Melalui *muraqabah*, hati menjadi lebih peka terhadap kehadiran ilahiah, dan keterikatan pada dunia secara bertahap memudar.

Hakikat *fana'* terletak pada pemurnian hati dari segala bentuk keterikatan kepada selain Allah SWT. Esensi *fana'* adalah memfokuskan seluruh perhatian, cinta, dan pengabdian hanya kepada Allah semata. Dalam kondisi *fana'*, seorang *salik* tidak lagi melihat dirinya sebagai subjek yang mandiri dan terpisah dari Allah, melainkan menyadari bahwa segala wujud dan kekuatan bersumber dari-Nya. Ini adalah realisasi mendalam dari tauhid *af'ali* (tauhid perbuatan), di mana seorang hamba menyaksikan bahwa hanya Allah yang Maha Berkehendak dan Maha Berkuasa atas segala sesuatu⁵⁵².

Lebih lanjut, *fana'* juga mengantarkan seorang *salik* pada tingkatan *fana' fi Allah* (*fana'* dalam Allah), yaitu kondisi di mana

kesadaran diri sepenuhnya tenggelam dalam lautan keagungan dan keindahan ilahiah. Dalam keadaan ini, seorang hamba tidak lagi merasakan eksistensi dirinya sendiri, melainkan hanya merasakan kehadiran Allah yang meliputi segala sesuatu. Ini adalah puncak pengalaman spiritual *fana'*, yang seringkali digambarkan sebagai kondisi ekstase atau *wajd*⁵⁵³.

Namun, penting untuk dipahami bahwa *fana'* dalam tasawuf bukanlah akhir dari perjalanan spiritual. *Fana'* adalah sebuah *maqam* transisi menuju *baqa'* (kekekalan atau kelangsungan), yaitu tingkatan spiritual di mana seorang hamba kembali 'dihidupkan' oleh Allah setelah mengalami *fana'*. Dalam kondisi *baqa'*, seorang hamba memiliki kesadaran diri yang dipulihkan, namun kesadarannya kini dipenuhi dengan kehadiran dan cinta Allah. Ia kembali berinteraksi dengan dunia, namun tidak lagi terikat olehnya, karena hatinya telah sepenuhnya tertambat kepada Allah SWT⁵⁵⁴.

Fana' merupakan *maqam* spiritual penting dalam tasawuf yang mengantarkan seorang *salik* menuju kedekatan yang lebih dalam dengan Allah SWT. *Fana'* bukan berarti ketiadaan eksistensi, melainkan peniadaan kesadaran diri dan keterikatan pada dunia, serta pemfokusan hati sepenuhnya kepada Allah. Proses pencapaian *fana'* memerlukan *riyadhah*, *mujahadah*, dan *muraqabah* yang berkelanjutan. Hakikat *fana'* adalah realisasi tauhid yang mendalam, di mana seorang hamba menyaksikan keesaan Allah dalam segala aspek kehidupan. *Fana'* adalah gerbang menuju *baqa'*, tingkatan spiritual yang lebih tinggi di mana seorang

hamba hidup dalam kesadaran ilahiah yang abadi. Pemahaman yang komprehensif tentang *fana'* memberikan wawasan berharga dalam memahami dinamika perjalanan spiritual dan esensi tauhid dalam tradisi tasawuf.

Tujuan Utama Fana': Ma'rifat dan Mahabbah

Konsep *fana'* memegang peranan sentral dalam tradisi tasawuf sebagai tahapan spiritual penting yang mengantarkan seorang *salik* (pejalan spiritual) menuju kedekatan ilahi. Menurut Imam Al-Ghazali, seorang tokoh sufi dan cendekiawan Muslim terkemuka, tujuan utama dari praktik *fana'* bukanlah sekadar peleburan diri yang menghilangkan eksistensi individu, melainkan sebagai jalan utama untuk mencapai *ma'rifat* (pengetahuan spiritual atau gnosis tentang Allah) dan *mahabbah* (cinta mendalam Allah). *Fana'* dalam pandangan Al-Ghazali menjadi sebuah proses transformatif yang esensial dalam perjalanan spiritual seorang hamba untuk mengenal dan mencintai Tuhannya secara hakiki.

Dalam konteks tasawuf, *ma'rifat* melampaui sekedar pemahaman intelektual atau kognitif tentang Allah. Ia merupakan pengalaman batin yang mendalam, sebuah penyaksian langsung (*musyahadah*) dan penyingkapan rahasia-rahasia ilahi (*mukasyafah*) yang hanya dapat diperoleh melalui penyerahan diri total kepada Allah. Al-Ghazali menjelaskan bahwa *fana'* berfungsi sebagai instrumen untuk menyingkap *hijab* (tirai penghalang) antara hamba dan Khaliq-nya. *Hijab* ini merujuk pada segala bentuk duniawi, egoisme, dan hawa nafsu yang menutupi hati manusia dari pancaran cahaya ilahi. Melalui praktik *fana'*, seorang *salik* secara

bertahap melepaskan diri dari belenggu ego dan keberadaan materialistik. Proses ini melibatkan penyucian hati dari segala bentuk cinta kepada selain Allah, sehingga hati menjadi jernih laksana cermin yang siap menerima refleksi keagungan dan keindahan *asma' wa sifat* (nama-nama dan sifat-sifat) Allah. Dengan sirnanya keakuan dan kehendak pribadi, hati menjadi ruang kosong yang lapang untuk diisi dengan *nur ma'rifatullah* (cahaya pengetahuan tentang Allah). Kondisi ini memungkinkan terjadinya *musyahadah*, yaitu penyaksian hati terhadap kehadiran Allah yang senantiasa meliputi segala sesuatu, dan *mukasyafah*, yakni terbukanya tabir rahasia ilahi yang sebelumnya tersembunyi di balik alam materi. Al-Ghazali menegaskan bahwa *ma'rifat* yang hakiki tidak dapat dicapai melalui jalur intelektual semata, melainkan melalui pengalaman spiritual langsung yang hanya dapat diraih setelah hati dibersihkan dan disucikan melalui proses *fana'*.⁵⁵⁵

Fana' juga dipandang sebagai prasyarat untuk mencapai *mahabbah* sejati kepada Allah. Dalam terminologi tasawuf, *mahabbah* bukanlah sekedar perasaan emosional yang bersifat sementara, melainkan sebuah kecenderungan hati yang kokoh dan mendalam kepada Allah yang merasuki seluruh dimensi jiwa dan raga. Cinta yang dimaksud di sini adalah cinta yang transformatif, yang mendorong seorang *salik* untuk senantiasa berupaya mendekatkan diri kepada Allah, menaati segala perintah-Nya, dan menjauhi segala larangan-Nya dengan kerelaan dan keikhlasan yang paripurna. Al-Ghazali menjelaskan

bahwa *mahabbah* sejati hanya dapat tumbuh subur di hati yang telah terbebas dari cinta kepada selain Allah. Ketika seorang *salik* berhasil mencapai kondisi *fana'*, hatinya menjadi *khali* (kosong) dari segala bentuk cinta duniawi dan hawa nafsu. Kekosongan hati ini bukan berarti tidur spiritual, melainkan ruang yang dipersiapkan untuk diisi dengan cinta yang murni dan tulus kepada Allah semata. Cinta yang lahir dari *fana'* adalah cinta yang ikhlas, tanpa pamrih, dan tidak mengharapkan balasan kecuali apapun ridha Allah semata. Cinta ini memotivasi seorang *salik* untuk berkorban, berjuang, dan merelakan segala sesuatu demi meraih keridhaan Allah. Ia rela meninggalkan kenikmatan duniawi, menghadapi cobaan dan ujian, serta menghabiskan seluruh hidup dalam pengabdian kepada Allah, karena cintanya kepada-Nya telah mengalahkan segala bentuk cinta lainnya. Dengan demikian, *fana'* menjadi fondasi yang kokoh bagi tumbuhnya *mahabbah* sejati, yaitu cinta yang menggerakkan seluruh aspek kehidupan seorang hamba untuk berorientasi kepada Allah.⁵⁵⁶

Tujuan utama *fana'* dalam perspektif Al-Ghazali adalah untuk mengantarkan seorang *salik* menuju *ma'rifat* dan *mahabbah*. *Fana* bukanlah tujuan akhir itu sendiri, melainkan sebuah metode spiritual yang efektif untuk membersihkan hati dari *hijab* duniawi, sehingga memungkinkan terbukanya pintu *ma'rifatullah* dan terpancarnya cahaya *mahabbah ilahiyah*. Melalui *fana'*, seorang hamba dapat mencapai pengetahuan spiritual yang hakiki tentang Allah dan

mengembangkan cinta yang mendalam dan tulus kepada-Nya. Dengan demikian, *fana'* memegang peranan krusial dalam perjalanan spiritual seorang sufi untuk mencapai kedekatan dan penyatuan dengan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* .

Manfaat Fana' dalam Kehidupan Spiritual

fana' adalah kelanjutan logis dari tahapan *ma'rifat* (pengetahuan spiritual) dan *mahabbah* (cinta ilahi). Setelah seorang *salik* mencapai pemahaman yang mendalam tentang keagungan Allah dan menumbuhkan cinta yang tulus kepada-Nya, *fana'* menjadi proses alami di mana ego dan kehendak pribadi secara bertahap berakhir dan akhirnya larut dalam kehendak Ilahi. Proses ini bukan berarti kehilangan identitas diri secara total, melainkan lebih kepada pemurnian dan pengosongan diri dari segala bentuk yang bersifat duniawi dan egoisme, sehingga hati sepenuhnya terarah kepada Allah SWT. Beberapa manfaat utama yang diperoleh dari pengalaman *fana'* dalam kehidupan spiritual antara lain:

1. Pembersihan Hati (*Tazkiyatun Nafs*)

Salah satu manfaat paling mendasar dari *fana'* adalah *tazkiyatun nafs* , yaitu pembersihan hati dari sifat-sifat tercela yang menghambat pertumbuhan spiritual. Proses *fana'* menuntut seorang *salik* untuk secara intensif memerangi penyakit-penyakit hati seperti *riya* (pamer), *ujub* (bangga diri), *takabur* (sombong), *hasad* (dengki), dan berbagai sifat negatif lainnya. Dalam kondisi *fana'* , seorang hamba belajar untuk melepaskan diri dari belenggu egoisme dan kepentingan pribadi

yang seringkali menjadi sumber penyakit hati. Ia menyadari bahwa segala kebaikan yang ada pada dirinya semata-mata berasal dari karunia Allah, dan tidak ada alasan untuk berbangga diri atau memberi pengertian kepada orang lain. Proses pembersihan hati ini merupakan landasan krusial bagi kemajuan spiritual dan kedekatan dengan Allah SWT. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan pentingnya *tazkiyatun nafs* sebagai langkah awal untuk mencapai kebahagiaan abadi, karena hati yang bersih adalah wadah yang layak untuk menerima cahaya Ilahi dan limpahan rahmat-Nya.⁵⁵⁷ Lebih lanjut, Al-Quran menekankan urgensi *tazkiyatun nafs* dalam firman-Nya: “*Sungguh beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh rugilah orang yang mengotorinya.*” (QS. Asy-Syams : 9-10). Ayat ini menegaskan bahwa kesuksesan dan kebahagiaan hakiki hanya dapat diraih melalui penyucian jiwa, yang merupakan inti dari proses *tazkiyatun nafs* dalam *fana'* .

2. Pengendalian Nafsu

Manfaat signifikan lainnya dari *fana'* adalah kemampuan mengendalikan hawa nafsu dan keinginan duniawi. Nafsu, dalam perspektif sufisme, seringkali dipandang sebagai penghalang utama dalam perjalanan spiritual. Ia cenderung mengarahkan manusia pada kenikmatan dunia yang bersifat sementara dan melupakan tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT. Melalui *fana'* , seorang *salik* dibimbing untuk menyadari kefanaan dunia dan kenikmatannya yang semu. Ia fokus pada keabadian akhirat dan keindahan perjumpaan dengan Allah SWT. Kesadaran ini memotivasi dirinya untuk menahan diri dari godaan

dunia dan mengarahkan hidupnya pada tujuan yang lebih mulia. Pengendalian nafsu ini merupakan bentuk *jihad akbar* (jihad terbesar) dalam Islam, sebagaimana diriwayatkan dalam sebuah hadis: "*Mujahid yang paling utama adalah orang yang berjihad melawan nafsunya demi ketaatan kepada Allah.*" (HR. Ahmad).⁵⁵⁸

3. Penyerahan Diri Sepenuhnya kepada Allah (*Taslim*)

Kondisi *fana'* secara inheren mendorong seorang *salik* untuk mencapai tingkatan *taslim*, yaitu menyerahkan diri sepenuhnya kepada kehendak Allah SWT. Dalam keadaan *fana'*, seorang hamba menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, baik suka maupun duka, adalah atas izin dan kehendak Allah. Ia tidak lagi merasa memiliki kendali penuh atas hidupnya, melainkan menyerahkan segala urusannya kepada Sang Maha Pengatur. Penyerahan diri ini melahirkan ketenangan hati yang mendalam, keikhlasan dalam menerima takdir, dan kepercayaan penuh kepada hikmah Ilahi yang terkandung di balik setiap kejadian. *Taslim* merupakan salah satu ciri utama seorang Muslim yang hakiki, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran: "*Tidak! Barangsiapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, sedang ia berbuat baik, maka dia pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.*" (QS. Al-Baqarah : 112). Ayat ini menunjukkan bahwa *taslim* yang sempurna akan membawa ketenangan batin dan menghilangkan rasa takut serta kesedihan, karena seorang *salik* sepenuhnya yakin bahwa Allah SWT selalu menyertainya dan akan memberikan yang terbaik untuknya. Konsep *taslim* ini juga diperkuat oleh para ulama tasawuf seperti

Imam Junaid al-Baghdadi, yang menekankan bahwa puncak *fana'* adalah *fana'* dari *fana'* itu sendiri, yaitu ketika seorang hamba bahkan tidak lagi menyadari kondisi *fana'* yang sedang dialaminya, karena hatinya telah sepenuhnya tenggelam dalam keesaan Allah SWT.⁵⁵⁹

4. Ketenangan Batin (*Sakina*)

Ketika hati telah bersih dari keduniawian dan egoisme, serta dipenuhi dengan *taslim* yang sempurna, seorang *salik* akan merasakan ketenangan batin (*sakina*) yang mendalam. Ketenangan ini bukanlah ketenangan yang bersifat sementara atau bergantung pada kondisi eksternal, melainkan ketenangan yang abadi dan berasal dari kedekatan serta koneksi spiritual yang kuat dengan Allah SWT. *Sakina* adalah buah dari *fana'* dan menjadi bekal berharga dalam menghadapi berbagai cobaan dan tantangan hidup. Dalam Al-Quran, Allah SWT menjanjikan *sakina* kepada orang-orang yang beriman dan bertakwa: "*Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin agar keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada).*" (QS. Al-Fath : 4). Ayat ini menunjukkan bahwa *sakina* adalah karunia Ilahi yang diberikan kepada hamba-hamba-Nya yang beriman, dan ia berfungsi untuk memperkuat iman dan memberikan ketenangan di tengah hiruk pikuk kehidupan dunia.⁵⁶⁰

5. Peningkatan Kualitas Ibadah

Manfaat terakhir yang tidak kalah penting dari *fana'* adalah peningkatan kualitas ibadah seorang *salik* . Dalam kondisi *fana'* , ibadah yang dilakukan tidak lagi sekedar rutinitas atau kewajiban

formal, melainkan dilakukan dengan penuh kesadaran, kehadiran hati, dan keikhlasan semata-mata karena Allah SWT. Seorang *salik* yang mencapai *fana'* memahami hakikat ibadah sebagai sarana untuk mendekati diri kepada Allah dan mengungkapkan cinta serta syukur kepada-Nya. Ibadahnya lebih menjadi khusyuk, tulus, dan bermakna, karena didorong oleh cinta dan kerinduan kepada Allah, bukan karena motif duniawi atau keinginan untuk mendapatkan pujian dari manusia. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam *Madarij as-Salikin* menjelaskan bahwa ibadah yang berkualitas adalah ibadah yang dilakukan dengan *ihsan*, yaitu beribadah kepada Allah seolah-olah melihat-Nya, atau jika tidak mampu melihat-Nya, maka yakinlah bahwa Allah selalu melihat kita.⁵⁶¹

Fana' Bukan Tujuan Akhir, Melainkan Sarana

Penegasan bahwa *fana'* bukan tujuan akhir, melainkan sarana, bukan merupakan pandangan baru dalam tradisi tasawuf. Imam Al-Ghazali, seorang hujjatul Islam yang memiliki pengaruh besar dalam dunia Islam, secara eksplisit menjelaskan kedudukan *fana'* dalam konteks perjalanan spiritual. Beliau menyatakan bahwa *fana'* merupakan tahapan awal yang mengantarkan seorang *salik* menuju *baqa'*. *Baqa'* adalah kondisi kelangsungan eksistensi spiritual setelah mengalami *fana'* dari segala sesuatu selain Allah Swt. Al-Ghazali menjelaskan bahwa setelah seorang hamba berhasil mencapai *fana'* dari keakuan diri dan berlanjut di dunia fana, ia akan mencapai *baqa'*, yaitu keadaan kekal dan abadi bersama Allah Swt.⁵⁶² Dalam kondisi *baqa'*, kesadaran *salik* tidak

lagi tertarik pada dirinya sendiri atau makhluk ciptaan, melainkan sepenuhnya melekat pada eksistensi Allah Swt. yang Maha Abadi dan mencakup segala sesuatu.⁵⁶³

Perlu dipahami bahwa *fana'* dalam konteks ini bukanlah pemusnahan atau pemusnahan total eksistensi manusia. *Fana'* adalah sirnanya kesadaran akan diri yang terpisah dari Allah Swt.⁵⁶⁴ Ini adalah kondisi mental dan spiritual di mana seorang *salik* melepaskan diri dari ego, hawa nafsu, dan segala bentuk ketergantungan pada makhluk.⁵⁶⁵ Proses *fana'* ini justru membuka jalan bagi manifestasi *baqa'*, yaitu kehidupan yang sejati dalam kehadiran Allah Swt.⁵⁶⁶ *Fana'* menjadi jembatan penting yang menghubungkan seorang *salik* dengan *baqa'*, kondisi spiritual yang lebih tinggi dan lebih sempurna.

Untuk memahami peran *fana'* yang lebih konkret sebagai sarana, dapat digunakan analogi wadah yang dibersihkan. Hati seorang *salik* diibaratkan sebagai wadah yang akan diisi dengan karunia dan rahmat Ilahi. Namun, sebelum wadah tersebut dapat menerima limpahan cahaya *ma'rifat* dan *mahabbah* dari Allah Swt., ia harus terlebih dahulu dibersihkan dari segala bentuk 'kotoran' spiritual. 'Kotoran' ini dapat berupa ego (keakuan), *hubb al-dunya* (cinta dunia yang berlebihan), *riya'* (pamer), *ujub* (bangga diri), dan berbagai penyakit hati lainnya yang menjadi penghalang antara hamba dengan Tuhannya.⁵⁶⁷

Proses *fana'* dalam konteks ini adalah proses pembersihan dan pengosongan hati dari segala sesuatu selain Allah Swt.⁵⁶⁸ Ketika seorang *salik* berhasil 'memfana'kan' dirinya dari simpanan di dunia

dan ego, hatinya menjadi kosong dan bersih. Kekosongan ini bukanlah kehampaan yang hampa, melainkan kehampaan yang penuh potensi untuk diisi dengan kehadiran Ilahi.⁵⁶⁹ Setelah proses *fana'* tercapai, hati yang telah bersih dan kosong tersebut menjadi wadah yang siap menerima limpahan cahaya *ma'rifat* dan cinta *mahabbah* dari Allah Swt. Inilah saat di mana hati *salik* mulai dipenuhi dengan pengetahuan spiritual dan cinta ilahi yang merupakan tujuan utama dari perjalanan spiritual dalam tasawuf.⁵⁷⁰

Dengan memahami *fana'* sebagai sarana, maka tujuan akhir dari perjalanan spiritual menjadi semakin jelas, yaitu *ma'rifat* dan *mahabbah* kepada Allah Swt. *Ma'rifat* adalah pengetahuan spiritual yang mendalam dan langsung tentang Allah Swt., yang berbeda dengan sekedar pengetahuan intelektual atau teoritis.⁵⁷¹ *Ma'rifat* dicapai melalui penyucian diri (termasuk melalui *fana'*) dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Ketika hati telah bersih dari penghalang, cahaya *ma'rifat* dapat menerangi dan mencapai hati *salik*, sehingga ia dapat mengenal Allah Swt. dengan lebih dekat dan intimi.⁵⁷²

Selain *ma'rifat*, *mahabbah* (cinta ilahi) juga merupakan tujuan utama dalam tasawuf. *Mahabbah* bukan sekedar emosi biasa, melainkan cinta yang mendalam dan total kepada Allah Swt., yang mencakup seluruh aspek kehidupan seorang hamba.⁵⁷³ *Mahabbah* tumbuh subur di dalam hati yang telah disucikan dan dibersihkan melalui proses *fana'*. Ketika ego dan keberadaannya di dunia telah sirna, hati menjadi lapang dan mampu menampung cinta ilahi yang tak terhingga.⁵⁷⁴

Tahapan Menuju Fana' dalam Pemikiran al-Ghazali

Konsep *fana'* menduduki posisi sentral dalam tradisi Sufisme, menandai puncak spiritualitas seorang hamba dalam perjalanannya mendekati diri kepada Allah Swt. *Fana'*, secara etimologi berarti 'lenyap' atau 'musnah', dalam konteks Sufisme merujuk pada kondisi hilangnya kesadaran akan diri sendiri dan makhluk ciptaan, tenggelam sepenuhnya dalam keagungan dan kehadiran Ilahi. Pemikiran al-Ghazali, seorang intelektual Muslim terkemuka yang dikenal dengan sintesisnya antara ilmu syariat dan tasawuf, memberikan kerangka sistematis mengenai tahapan-tahapan yang perlu dilalui seorang salik (pencari jalan spiritual) untuk mencapai *fana'*.

Tahapan awal dalam perjalanan menuju *fana'*, menurut al-Ghazali, adalah pembersihan hati dari sifat-sifat tercela (*takhalli min al-mazmumah*). Hati, dalam pandangan Sufisme, merupakan wadah utama penerima *ma'rifah* (pengetahuan spiritual) dan cinta Ilahi. Namun, hati yang dipenuhi dengan sifat-sifat buruk seperti amarah, dengki, kesombongan, dan *riya* (pamer) akan menghalangi pancaran cahaya Ilahi dan menghambat kemajuan spiritual. Al-Ghazali menekankan pentingnya memerangi dan membersihkan diri dari sifat-sifat *mazmumah* ini melalui introspeksi diri yang mendalam (*muhasabah*), taubat yang sungguh-sungguh (*taubat nasuha*), dan mujahadah (perjuangan spiritual) yang berkelanjutan. Pembersihan hati ini menjadi prasyarat mutlak, karena hati yang bersih dan jernih bagaikan cermin yang mampu memantulkan kebenaran dan keindahan Ilahi tanpa distorsi.⁵⁷⁵

Tahapan selanjutnya adalah mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah yang ikhlas dan penuh kesadaran (*taqarrub ila Allah bi al-'ibadah al-mukhlisah wa al-wa'iyah*). Ibadah, dalam konteks ini, tidak hanya terbatas pada ritual-ritual formal seperti shalat, puasa, dan zakat, tetapi mencakup seluruh aspek kehidupan yang diorientasikan untuk mencari ridha Allah. Keikhlasan (*ikhlas*) menjadi kunci utama dalam ibadah, yang berarti melakukan segala amal perbuatan semata-mata karena Allah, bukan karena dorongan pujian manusia atau motif duniawi lainnya.⁵⁷⁶ Selain itu, ibadah harus dilakukan dengan penuh kesadaran (*wa'iyah*), yakni menghadirkan hati dan pikiran dalam setiap tindakan ibadah, memahami makna dan tujuan dari ibadah tersebut, serta merasakan kehadiran Allah dalam setiap momen. Al-Ghazali menjelaskan bahwa ibadah yang dilakukan dengan ikhlas dan kesadaran akan mampu meningkatkan kualitas hubungan seorang hamba dengan Tuhannya, membuka pintu *ma'rifah*, dan menumbuhkan rasa cinta yang mendalam kepada Allah.⁵⁷⁷

Setelah hati dibersihkan dan hubungan dengan Allah diperkuat melalui ibadah, tahapan berikutnya adalah melatih diri untuk selalu mengingat Allah (*dzikir*) dan merenungkan kebesaran-Nya (*tafakkur fi 'azamatihi*). *Dzikir*, secara harfiah berarti 'mengingat', dalam konteks Sufisme merujuk pada praktik lisan maupun hati untuk senantiasa mengingat Allah dalam setiap keadaan. *Dzikir* dapat dilakukan dengan melafadzkan nama-nama Allah, membaca Al-Qur'an, atau merenungkan sifat-sifat dan perbuatan-perbuatan Allah. Al-Ghazali menekankan *dzikir* sebagai sarana utama untuk

membersihkan hati dari kelalaian (*ghaflah*) dan menghadirkan kehadiran Ilahi dalam kesadaran seorang hamba.⁵⁷⁸ Selain *dzikir*, *tafakkur* (perenungan) juga merupakan tahapan penting. *Tafakkur* dalam konteks ini adalah merenungkan kebesaran dan keagungan Allah melalui ciptaan-Nya, ayat-ayat Al-Qur'an, dan pengalaman-pengalaman spiritual. Melalui *tafakkur*, seorang salik diharapkan mampu memahami betapa kecil dan lemahnya diri di hadapan keagungan Allah, sehingga menumbuhkan rasa tunduk, khusyuk, dan cinta yang semakin mendalam kepada-Nya.

Tahapan puncak sebelum mencapai *fana'* adalah menyaksikan tanda-tanda kebesaran Allah dalam setiap ciptaan-Nya (*musyahadah li ayati 'azamati Allah fi kulli makhluqatihi*). *Musyahadah*, berarti 'penyaksian' atau 'observasi yang mendalam', dalam konteks ini merujuk pada kemampuan seorang salik untuk melihat tanda-tanda kebesaran Allah yang tersebar di alam semesta dan dalam diri manusia. Al-Ghazali menjelaskan bahwa alam semesta ini bagaikan kitab terbuka yang penuh dengan ayat-ayat Allah yang menunjukkan kekuasaan, kebijaksanaan, dan keindahan-Nya.⁵⁷⁹ Seorang salik yang telah mencapai tahap *musyahadah* mampu melihat hakikat di balik fenomena alam, menyadari bahwa segala sesuatu di alam semesta ini adalah manifestasi dari nama-nama dan sifat-sifat Allah. Penyaksian ini akan membawa seorang salik pada tingkat keyakinan (*yaqin*) yang tinggi, menghilangkan keraguan dan kegelisahan hati, serta memantapkan langkahnya menuju *fana'*.

Dengan melalui tahapan-tahapan pembersihan hati, mendekatkan diri melalui ibadah, *dzikir* dan *tafakkur*, serta *musyahadah*, seorang sufi secara bertahap akan mencapai kondisi *fana'*. Dalam kondisi *fana'*, kesadaran akan diri sendiri dan makhluk ciptaan akan melebur dalam kesadaran akan kehadiran Allah yang Maha Mutlak. Namun, penting untuk dicatat bahwa *fana'* dalam pemikiran al-Ghazali bukanlah berarti hilangnya eksistensi diri secara total atau bersatunya hamba dengan Tuhan (*ittihad* atau *hulul*), konsep yang ditolak oleh teologi Islam yang ortodoks. *Fana'* dalam konteks ini lebih tepat dipahami sebagai hilangnya kesadaran akan ego dan keterikatan pada dunia materi, sehingga hati sepenuhnya terfokus dan terarah kepada Allah. Kondisi ini ditandai dengan rasa kedekatan yang mendalam dengan Allah, cinta yang membara, dan ketenangan jiwa yang sempurna. *Fana'* merupakan pengalaman spiritual yang sangat personal dan mendalam, yang hanya dapat dirasakan oleh mereka yang telah bersungguh-sungguh menempuh jalan spiritual yang telah digariskan oleh para Sufi, termasuk al-Ghazali.

Pemikiran al-Ghazali tentang tahapan menuju *fana'* menawarkan kerangka kerja yang sistematis dan komprehensif bagi para pencari jalan spiritual. Dimulai dari pembersihan hati dari sifat-sifat tercela, dilanjutkan dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah yang ikhlas dan sadar, kemudian melatih diri dalam *dzikir* dan *tafakkur*, hingga mencapai *musyahadah* terhadap tanda-tanda kebesaran Allah, tahapan-tahapan ini secara bertahap membawa seorang salik

menuju kondisi *fana'*. Meskipun *fana'* merupakan puncak spiritualitas yang sulit dicapai, pemahaman akan tahapan-tahapan ini memberikan panduan yang jelas dan terukur bagi mereka yang ingin menempuh perjalanan spiritual menuju kedekatan dengan Allah Swt. Pemikiran al-Ghazali dalam hal ini tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga sangat aplikatif dalam praktik spiritualitas sehari-hari, menjadi inspirasi bagi generasi Muslim untuk terus berusaha meningkatkan kualitas spiritualitas dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.

Tingkatan-Tingkatan Fana' dalam Perspektif Al-Ghazali

Konsep *fana'* merupakan landasan doktrinal yang esensial dalam tradisi Sufi, merujuk pada kondisi spiritual transformatif di mana seorang mistikus mengalami penghapusan atau peleburan ego di hadapan Realitas Ilahi. Istilah *fana'* seringkali diterjemahkan sebagai "*annihilasi*" atau "*lenyap diri*," namun esensinya lebih kompleks dari sekadar penghilangan eksistensi. Pemahaman yang lebih akurat adalah terhapusnya kesadaran akan diri sendiri dan segala sesuatu selain Allah, sebagai sebuah jalan menuju persatuan spiritual yang mendalam dengan-Nya. Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, seorang cendekiawan Muslim abad ke-11 dan 12 Masehi yang multidisipliner dalam teologi, filsafat, dan mistisisme, memberikan elaborasi komprehensif mengenai tingkatan-tingkatan *fana'* dalam sejumlah karya tulisnya, teristimewa dalam kitab *Mishkat al-Anwar*. Pemikiran Al-Ghazali tentang *fana'* menawarkan kerangka kerja sistematis dan mendalam untuk memahami perjalanan spiritual menuju kesempurnaan, yang

tersusun atas beberapa tahapan yang progresif, membimbing *salik* (pejalan spiritual) dalam upayanya mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Tahapan awal dalam perjalanan spiritual fana' menurut Al-Ghazali adalah *fana' al-af'al*, yakni fana' dalam tindakan. Pada tingkatan ini, seorang *salik* mulai mengembangkan kesadaran mendalam bahwa seluruh perbuatan yang terjadi di alam semesta, termasuk tindakan yang dilakukannya sendiri, pada hakikatnya bersumber dari Allah SWT. Kesadaran ini tidak menafikan konsep ikhtiar atau usaha manusia, melainkan menekankan pada perspektif tauhid *af'al*, yaitu pengesaan Allah dalam ranah perbuatan. Dalam pandangan ini, makhluk hidup dipahami sebagai instrumen atau manifestasi dari kehendak dan kuasa Allah. Al-Ghazali menjelaskan bahwa pencapaian tingkatan ini ditandai dengan kemampuan seorang hamba untuk melepaskan pandangan bahwa perbuatan berasal dari dirinya sendiri maupun makhluk lain, dan menyadari bahwa hanya Allah lah *Fa'il al-Haqiqi* (Pelaku Sejati). Pemahaman ini berakar pada ayat-ayat Al-Quran yang menegaskan bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya, serta penegasan atas kekuasaan mutlak Allah atas seluruh kejadian. Sebagai ilustrasi, dalam Al-Quran surat Al-Anfal ayat 17 difirmankan: *"Maka bukanlah kamu yang membunuh mereka, akan tetapi Allahlah yang membunuh mereka, dan bukanlah kamu yang melempar ketika kamu melempar, tetapi Allahlah yang melempar."* (QS. Al-Anfal : 17). Ayat ini seringkali dikutip dalam tradisi Sufi untuk memperkuat konsep *fana' al-af'al*, yang mengindikasikan bahwa

tindakan manusia pada esensinya dibimbing dan diwujudkan oleh Allah. Dengan demikian, *fana' al-af'al* merupakan fondasi penting dalam perjalanan spiritual, di mana *salik* memulai proses pemurnian pandangannya dari dualitas dan mengesakan Allah dalam ranah perbuatan.

Melanjutkan tahapan *fana' al-af'al*, *salik* bergerak menuju *fana' al-sifat*, yaitu *fana'* dalam sifat-sifat. Pada tingkatan ini, fokus kesadaran bergeser dari perbuatan menuju sifat-sifat yang melekat pada makhluk. Seorang *salik* mulai berupaya menghapus ketergantungan dan kelekatan terhadap sifat-sifat pribadi yang seringkali dianggap sebagai keunggulan atau keistimewaan. Hal ini bukan berarti penolakan terhadap eksistensi sifat-sifat manusiawi, melainkan pengakuan bahwa seluruh sifat baik dan terpuji yang dimiliki makhluk, pada hakikatnya merupakan refleksi atau manifestasi dari sifat-sifat Allah yang Maha Sempurna. Kelemahlembutan, kemurahan hati, kebijaksanaan, dan sifat-sifat positif lainnya yang tampak pada manusia, diakui sebagai pancaran dari *Asmaul Husna* milik Allah. Al-Ghazali mengemukakan bahwa *fana' al-sifat* terjadi ketika seorang hamba tidak lagi merasakan kebanggaan atau kesombongan atas sifat-sifat baik yang dimilikinya, dan menyadari bahwa sifat-sifat tersebut sepenuhnya berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya. Dalam konteks ini, sifat-sifat manusia dipandang sebagai *majazi* (kiasan) atau *mudhaf* (nisbi), sementara sifat-sifat Allah adalah *haqiqi* (sejati) dan *mutlaq* (mutlak). Dengan demikian, *fana' al-sifat* membimbing *salik* untuk tidak terperangkap dalam keakuan

sifat-sifat pribadi, dan mengarahkan segala pujian dan sanjungan hanya kepada Allah, Sang Pemilik Sifat-Sifat Agung. Konsep ini selaras dengan ajaran Islam yang menekankan ketundukan dan kerendahan diri di hadapan Allah, serta menjauhi sikap *ujub* (kagum pada diri sendiri) dan *riya'* (pamer). Penjelasan mengenai konsep *fana'* dalam konteks Sufisme secara umum, termasuk pengaruh pemikiran Al-Ghazali di dalamnya, dapat ditemukan dalam karya Seyyed Hossein Nasr.

Puncak dari tingkatan *fana'* menurut perspektif Al-Ghazali adalah *fana' al-dzat*, atau *fana'* dalam dzat (ego diri). Tingkatan ini merepresentasikan pengalaman spiritual yang paling mendalam dan sulit diungkapkan dengan kata-kata. *Fana' al-dzat* merujuk pada hilangnya kesadaran diri secara menyeluruh, di mana *salik* seolah-olah melebur dalam kehadiran Ilahi yang Maha Agung. Pada tingkatan ini, ego atau *nafs* individu mengalami “*annihilasi*” spiritual, bukan dalam artian kehancuran fisik, melainkan terhapusnya kesadaran akan keberadaan diri sebagai entitas yang terpisah dari Allah. Al-Ghazali menggambarkan pengalaman *fana' al-dzat* ini sebagai kondisi “*kehilangan kesadaran akan diri sendiri dan segala sesuatu selain Allah.*” Dalam keadaan *fana' al-dzat*, *salik* tidak lagi merasakan dirinya sebagai subjek yang terpisah, melainkan menyatukan dirinya dalam arus kehadiran Ilahi. Pengalaman ini seringkali dianalogikan dengan kondisi “*mabuk spiritual*” atau “*ekstase mistik*” (*wajd*), di mana batas-batas antara hamba dan Tuhan seolah menipis, dan yang tersisa hanyalah kesadaran akan Allah semata. Penting untuk dicatat bahwa *fana' al-*

dzat dalam pemikiran Al-Ghazali tidak mengimplikasikan penyatuan hakiki (*ittihad*) antara hamba dan Tuhan, yang jelas bertentangan dengan prinsip tauhid dalam Islam. Sebaliknya, *fana' al-dzat* dipahami sebagai puncak kedekatan dan kecintaan hamba kepada Allah, di mana kesadaran akan diri melemah karena kuatnya kehadiran Ilahi yang memenuhi hati dan pikiran. Kondisi ini seringkali diekspresikan dalam bahasa simbolik dan metaforis dalam literatur Sufi, sebagai upaya untuk merepresentasikan pengalaman spiritual yang melampaui batasan bahasa dan akal rasional.⁵⁸⁰

Tingkatan-tingkatan *fana'* yang diuraikan oleh Al-Ghazali, yaitu *fana' al-af'al*, *fana' al-sifat*, dan *fana' al-dzat*, merupakan tahapan-tahapan progresif dalam perjalanan spiritual seorang Muslim menuju kedekatan dengan Allah. Perjalanan ini dimulai dari kesadaran akan keesaan Allah dalam perbuatan, kemudian berlanjut pada penghapusan ketergantungan pada sifat-sifat pribadi, hingga mencapai puncak pada hilangnya kesadaran diri dalam kehadiran Ilahi. Pemahaman mengenai tingkatan-tingkatan *fana'* ini menyediakan kerangka kerja yang berharga untuk menelaah proses transformasi spiritual dalam tradisi Sufi, dan menunjukkan jalan menuju pencapaian kedekatan yang maksimal dengan Allah SWT. Meskipun pengalaman *fana'* merupakan fenomena spiritual yang mendalam dan misterius, elaborasi Al-Ghazali berkontribusi dalam memberikan kajian yang lebih terstruktur dan akademis mengenai konsep penting ini dalam khazanah spiritualitas Islam.

Fana' sebagai Jalan Menuju Ma'rifah dan Cinta Ilahi

Esensi Fana'

Secara etimologis, istilah fana' berasal dari bahasa Arab فناء, yang secara harfiah berarti "lenyap", "sirna", atau "musnah". Dalam disiplin tasawuf, istilah ini mengalami perkembangan makna menjadi sebuah konsep spiritual yang sangat mendalam, yakni kondisi di mana seorang hamba mengalami penghapusan total kesadaran terhadap dirinya sendiri dan seluruh makhluk ciptaan, sehingga kesadaran itu hanya terpusat secara eksklusif kepada kehadiran dan eksistensi Allah Swt. Dalam perspektif para sufi, khususnya dalam tradisi tasawuf sunni, fana' bukanlah sekadar lenyap secara fisik atau ontologis, melainkan lebih kepada lenyapnya ego, kehendak pribadi, serta kesadaran eksistensial individu dalam keagungan kehadiran Ilahi.

Imam Al-Ghazali (w. 1111 M), seorang ulama besar dalam bidang teologi dan tasawuf, dalam magnum opus-nya *Ihya' 'Ulum al-Din* menegaskan bahwa fana' bukanlah keadaan di mana keberadaan manusia secara ontologis hilang, melainkan sebuah keadaan spiritual di mana kesadaran tentang keakuan (ana) dan keinginan duniawi sepenuhnya luluh dalam kehendak dan kehadiran Allah. Dalam tahap ini, seorang sufi tidak lagi menyandarkan perbuatannya pada dirinya, tetapi menyadari bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah semata. Oleh karena itu, fana' dipahami sebagai tahap esensial menuju baqa', yaitu kekekalan dalam kedekatan dengan Allah setelah ego diri telah musnah.

Konsep fana' memiliki akar yang dalam dalam Al-Qur'an dan hadis. Salah satu ayat yang sering dikaitkan dengan makna fana' adalah firman Allah dalam Surah Ar-Rahman ayat 26-27: "*Kullu man 'alaiha fan, wa yabqa wajhu rabbika dzul-jalali wal-ikram*" (QS. Ar-Rahman [55]: 26-27), yang artinya "*Semua yang ada di bumi itu akan binasa. Dan tetap kekal wajah Tuhanmu yang memiliki kebesaran dan kemuliaan*". Ayat ini menunjukkan realitas bahwa semua yang bersifat makhluk akan sirna, dan hanya Allah yang kekal. Bagi para sufi, ayat ini bukan hanya menggambarkan kefanaan dalam makna kosmologis, tetapi juga menggambarkan jalan spiritual menuju pengenalan hakiki kepada Tuhan.

Fana' juga bukan sekadar kondisi pasif yang terjadi secara tiba-tiba, melainkan merupakan proses aktif dan berkesinambungan yang dilalui dengan mujahadah (perjuangan spiritual), riyadhah (latihan kejiwaan), dan muraqabah (pengawasan diri secara spiritual). Seorang salik (pejalan spiritual) harus membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, seperti riya', ujub, dan takabbur, serta melepaskan keterikatan terhadap dunia materi, hawa nafsu, dan segala bentuk kesenangan inderawi yang dapat mengaburkan pandangan terhadap Tuhan. Dalam hal ini, fana' menjadi alat transformasi batin yang membimbing individu dari keakuan menuju ke-Tuhan-an, dari banyaknya wujud menuju pada satu Wujud yang Hakiki (wahdat al-wujud).

Al-Junayd al-Baghdadi (w. 910 M), tokoh utama dalam tasawuf sunni, menjelaskan bahwa fana' merupakan pengosongan diri dari sifat-sifat kemanusiaan sehingga yang tersisa hanyalah sifat-sifat

Tuhan dalam dirinya. Ia menyatakan, “*al-fanā’ huwa fanā’ al-nafs wa baqā’ al-ḥaqq*”, artinya “fana’ adalah lenyapnya diri (nafs) dan kekalnya Tuhan”. Maka, seorang yang mencapai fana’ tidak lagi berkata, berpikir, atau bertindak atas nama dirinya sendiri, melainkan menjadi manifestasi dari kehendak Ilahi.

Esensi fana’ terletak pada pemusnahan kesadaran egoistik sebagai bentuk tertinggi dari cinta dan pengabdian kepada Allah Swt. Fana’ bukanlah akhir dari perjalanan spiritual, melainkan gerbang menuju maqam yang lebih tinggi, yakni baqa’, yang menandai keberadaan hamba yang telah kembali dan kekal bersama Tuhannya dalam kesadaran murni, bersih dari ego dan nafsu. Fana’ menjadi fondasi penting dalam spiritualitas Islam yang menekankan pada pencapaian hakikat diri sejati melalui penyatuan dengan kehendak Ilahi secara total.

Fana’ sebagai Jalan Menuju Ma’rifah

Ma’rifah, dalam tradisi sufisme, merupakan puncak pencapaian spiritual seorang hamba, yaitu pengetahuan langsung dan wawasan tentang Allah SWT. Berbeda dengan pemahaman intelektual yang terbatas pada rasio, ma’rifah melibatkan pengalaman eksistensial yang mendalam dan terbukanya hijab (*kasyf*) rahasia-rahasia ilahi. Salah satu tahapan krusial dalam mencapai ma’rifah adalah fana’, sebuah kondisi spiritual di mana seorang hamba mengalami pengungkapan diri dari segala sesuatu selain Allah. Dalam tradisi sufisme, tujuan utama seorang salik (pejalan spiritual) adalah mencapai ma’rifah, yaitu pengetahuan hakiki tentang Allah SWT. Ma’rifah tidak sekadar dipahami sebagai informasi atau konsep

teologis yang dipelajari secara intelektual, melainkan lebih merupakan pengalaman spiritual langsung dan mendalam. Pengetahuan ini lahir dari penyingkapan (*kasyf*) rahasia-rahasia ilahi yang hanya dapat dicapai melalui proses pembersihan diri dan peningkatan kualitas spiritual. Salah satu konsep sentral yang dianggap sebagai prasyarat utama untuk meraih ma'rifah adalah fana'. Fana' secara harfiah berarti 'lenyap' atau 'hancur', dalam konteks sufisme, fana' Merujuk pada kondisi spiritual di mana seorang hamba mengalami pengungkapan atau peleburan ego dan kesadaran akan dirinya sendiri, sehingga yang tersisa hanyalah kesadaran akan kehadiran Allah SWT.

Ma'rifah dalam tradisi sufisme bukanlah sekadar pengetahuan rasional atau diskursif tentang Tuhan. Ia melampaui batas-batas pemahaman intelektual dan memasuki ranah pengalaman spiritual yang transformatif. Annemarie Schimmel mendefinisikan ma'rifah sebagai “ *pengetahuan yang intim dan bersifat pengalaman tentang Tuhan* ” yang dicapai melalui latihan spiritual dan pengungkapan diri.⁵⁸¹ Ma'rifah merupakan bentuk pengetahuan yang diperoleh secara langsung, transmisi, dan hadir dalam hati seorang hamba melalui limpahan karunia ilahi. Hal ini berbeda dengan 'ilm (pengetahuan) yang diperoleh melalui proses belajar dan penalaran. Abu Bakar Jabir al-Jazairi dalam tafsir *Aisar at-Tafasir* menjelaskan bahwa ma'rifah adalah pengetahuan yang mendalam dan pasti tentang Allah, sifat-sifat-Nya, dan perbuatan-perbuatan-Nya, yang bersemayam kuat di dalam hati dan mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seorang hamba.⁵⁸²

Ma'rifah seringkali dikaitkan dengan konsep *kasyf*, yaitu terbukanya hijab atau pengungkapan rahasia-rahasia ilahi. Melalui *kasyf*, seorang hamba dapat menyaksikan realitas spiritual yang tersembunyi di balik fenomena duniawi. Ibnu Arabi, seorang sufi agung, menjelaskan bahwa ma'rifah adalah hasil dari *tajalli* Ilahi, yaitu penampakan diri Allah kepada hamba-Nya.⁵⁸³ Pengetahuan ini bukan diperoleh melalui usaha manusia semata, melainkan merupakan anugerah dan rahmat dari Allah SWT yang diberikan kepada hamba-hamba-Nya yang terpilih dan telah mempersiapkan diri secara spiritual.

Fana' adalah tahapan penting dalam perjalanan spiritual seorang sufi menuju ma'rifah. Konsep fana' merujuk pada refleksi atau peleburan ego, kemauan diri, dan kesadaran akan eksistensi diri yang terpisah dari Allah. Al-Qusyairi dalam *Risalah al-Qusyairiyah* mendefinisikan fana' sebagai “*hilangnya sifat-sifat manusia dalam sifat-sifat ketuhanan*”.⁵⁸⁴ Dalam kondisi fana', seorang hamba tidak lagi merasakan keberadaan dirinya sebagai entitas yang berdiri sendiri, melainkan menyadari bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan kembali kepada-Nya. Kesadaran ini melahirkan perasaan *ittihad* (persatuan) atau *wusul* (sampai) kepada Allah, meskipun bukan dalam arti lebur dan menyatu secara ontologis, melainkan lebih pada kesatuan cinta dan kemauan.

Proses fana' melibatkan upaya terus-menerus untuk melepaskan hati dari segala sesuatu selain Allah. Ini berarti melepaskan diri pada dunia materi, keinginan hawa nafsu, kebanggaan diri, dan segala bentuk egoisme yang menghalangi seorang hamba untuk

mendekatkan diri kepada Allah. Abu Hamid Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* memberikan perumpamaan yang sangat jelas tentang hubungan antara fana' dan ma'rifah. Ia mengilustrasikan hati manusia seperti sebuah wadah. Jika wadah tersebut penuh dengan air keruh, maka ia tidak dapat diisi dengan air jernih. Demikian pula, hati yang dipenuhi dengan kecintaan pada dunia dan egoisme tidak dapat menerima ma'rifah ilahi. Melalui proses fana', hati dibersihkan dan dikosongkan dari segala kotoran spiritual sehingga siap untuk diisi dengan ma'rifah yang murni dan jernih.⁵⁸⁵

Fana' bukanlah tujuan akhir dalam sufisme, melainkan merupakan jembatan atau jalan menuju tahapan spiritual yang lebih tinggi, yaitu baqa'. Baqa' adalah kondisi 'tetap' atau 'kekal' di dalam Allah setelah mengalami fana'. Dalam kondisi baqa', kesadaran hamba kembali hadir, namun bukan lagi kesadaran ego yang terpisah, melainkan kesadaran yang diterangi oleh cahaya ma'rifah dan dipenuhi dengan cinta Allah. Fana' dan baqa' adalah dua sisi dari satu mata uang, keduanya merupakan tahapan yang saling melengkapi dalam perjalanan spiritual menuju kesempurnaan.⁵⁸⁶

Hubungan antara fana' dan ma'rifah adalah hubungan yang sangat erat dan tidak dapat dipisahkan. Fana' merupakan perenang utama dan jalan yang tak terhindarkan untuk mencapai ma'rifah. serupa diilustrasikan oleh perumpamaan Al-Ghazali, hati yang belum mengalami fana' diibaratkan sebagai wadah yang penuh dengan 'air keruh' duniawi. Keterikatan pada dunia, ambisi pribadi, dan ego yang mendominasi hati menjadi penghalang yang tebal bagi

masuknya cahaya ma'rifah. Kondisi hati yang demikian dipenuhi dengan *hijab* (tirai) yang memisahkan hamba dari Tuhannya.

Proses fana' berfungsi sebagai pemurnian dan pengosongan hati dari segala *hijab* tersebut. Dengan meninggalkan tempatnya di dunia dan menundukkan ego, seorang salik secara bertahap membersihkan hatinya dari segala sesuatu yang menghalanginya menuju Allah. Ketika hati telah kosong dari segala sesuatu selain Allah, maka ia menjadi wadah yang siap menerima limpahan ma'rifah. Dalam kondisi fana', *hijab* antara hamba dan Tuhannya menjadi tipis, atau bahkan terangkat sepenuhnya, sehingga memungkinkan terjadinya komunikasi spiritual yang intim dan langsung. Komunikasi ini terwujud dalam bentuk *kasyf* dan *tajalli* yang melahirkan ma'rifah.

Fana' memungkinkan seorang hamba untuk melihat realitas sejati di balik fenomena dunia. Dalam kondisi fana', kesadaran akan keragaman dan pluralitas duniawi melebur dalam kesadaran akan Keesaan Allah (Tauhid). Seorang 'arif (orang yang mencapai ma'rifah) melihat bahwa segala sesuatu di alam semesta ini hanyalah manifestasi dari Nama dan Sifat-Sifat Allah. Realitas sejati (al-Haqiqah) yang tersembunyi di balik fenomena (al-Khalq) menjadi terungkap melalui pengalaman fana'. Dengan demikian, fana' bukan hanya sekedar pengosongan diri, tetapi juga merupakan proses pembukaan mata batin untuk melihat kebenaran hakiki dan mencapai pengetahuan yang mendalam tentang Allah SWT.

Ma'rifah dan Mahabbah: Dua Sisi Mata Uang

Dalam tradisi sufisme, perjalanan spiritual seorang hamba menuju Allah SWT tidak dapat dipisahkan dari dua konsep sentral yang saling terkait dan melengkapi: *ma'rifah* dan *mahabbah*. *Ma'rifah*, yang secara harfiah berarti pengetahuan atau pengenalan, merujuk pada pengetahuan dan wawasan langsung tentang Allah, bukan sekadar pengetahuan rasional atau intelektual. Sementara itu, *ma'habbah* adalah cinta ilahi, suatu perasaan yang mendalam dan kuat kepada Allah yang melampaui cinta duniawi dan nafsu. Keduanya, *ma'rifah* dan *mahabbah*, dapat dipahami sebagai dua sisi mata uang yang sama dalam pengalaman spiritual seorang sufi, di mana pencapaian salah satunya akan memperkuat dan memperdalam yang lainnya.

Hubungan erat antara *ma'rifah* dan *mahabbah* dapat dilihat dari bagaimana *ma'rifah* yang sejati akan selalu berputar pada *mahabbah*. Ketika seorang hamba berhasil mencapai *ma'rifah* yaitu, ketika hijab antara dirinya dan Allah mulai tersingkap dan ia dapat merasakan kehadiran-Nya secara langsung di dalam hati maka secara inheren dalam pengalaman tersebut akan lahir *mahabbah*. Kesadaran akan keagungan (*jalal*), keindahan (*jamal*), dan kesempurnaan (*kamal*) Allah SWT yang terungkap dalam *ma'rifah* akan menumbuhkan rasa cinta yang mendalam dan tak terhingga kepada-Nya. Cinta ini bukan sekadar luapan emosi sesaat, melainkan sebuah kondisi hati yang permanen dan mendalam, yang menjiwai seluruh aspek kehidupan hamba.

Kecintaan ini mendorong hamba untuk senantiasa rindu hadirat Allah, berupaya mendekatkan diri kepada-Nya melalui berbagai bentuk ibadah, ketaatan, dan pengabdian yang tulus. Serupa dengan Jalaluddin Rumi, seorang tokoh sufi besar, menegaskan bahwa tujuan utama dari pencarian spiritual adalah untuk membakar diri dalam api cinta ilahi, yang hanya dapat menyala terang melalui pengenalan yang benar akan Kekasih Sejati, yaitu Allah SWT.⁵⁸⁷

Di sisi lain, *mahabbah* juga merupakan jalan yang efektif dan kuat untuk mencapai *ma'rifah*. Cinta kepada Allah SWT memotivasi seorang hamba untuk terus menerus mencari pengetahuan tentang-Nya. Dorongan cinta ini tidak hanya terbatas pada pengetahuan teoritis, melainkan juga pada pemahaman yang mendalam tentang sifat-sifat (*asma'*) dan nama-nama (*sifat*) Allah, serta perenungan atas tanda-tanda kekuasaan-Nya (*ayat kauniyah*) yang terhampar di alam semesta dan dalam diri manusia (*ayat anfusiyah*). Cinta ini ilahi menjadi pendorong energi utama bagi hamba untuk melakukan *riyadhah* (latihan spiritual) dan *mujahadah* (perjuangan melawan hawa nafsu). Melalui *riyadhah* seperti zikir, salat malam, dan puasa, serta *mujahadah* dalam memerangi ego dan kecenderungan negatif diri, hati seorang hamba menjadi semakin bersih dan jernih, sehingga mampu menerima pancaran *nur ilahi* yang akan membukakan pintu *ma'rifah*. Ibnu Athaillah dalam *Al-Hikam* menyatakan bahwa cinta adalah kendaraan terkuat yang dapat mengantarkan seorang hamba menuju hadirat Allah, dan

melalui cinta inilah rahasia-rahasia *ma'rifah* akan diungkapkan kepadanya.⁵⁸⁸

Ma'rifah dan *mahabbah* bukanlah dua entitas yang terpisah atau berbeda, melainkan dua aspek yang saling memperkuat dan melengkapi dalam perjalanan spiritual seorang sufi menuju Allah SWT. *Ma'rifah* yang benar akan melahirkan *mahabbah*, dan *mahabbah* yang tulus akan mengantarkan pada *ma'rifah*. Keduanya bekerja secara sinergis dan berkelanjutan, membentuk sebuah siklus spiral yang membawa hamba semakin dekat kepada Allah, hingga mencapai puncak persatuan spiritual (*ittihad*) atau peleburan diri dalam ke-Esaan Allah (*fana*).

Perbedaan Konseptual Fana' Dibandingkan dengan Interpretasi Lainnya

Konsep *fana'* memegang peranan sentral dalam tradisi sufisme sebagai salah satu tahapan spiritual yang signifikan dalam perjalanan seorang salik (pencari jalan spiritual) menuju Allah Swt. *Fana'*, yang secara harfiah berarti 'lenyap' atau 'sirna', seringkali dipahami sebagai kondisi spiritual di mana seorang sufi mengalami penghilangan kesadaran terhadap dirinya dan dunia sekitarnya, dan sepenuhnya terfokus pada kehadiran Ilahi. Meskipun konsep ini umum dalam sufisme, interpretasi dan pemahaman tentang *fana'* bervariasi di antara tokoh-tokoh sufi. Salah satu perbedaan penting terletak pada bagaimana *fana'* dipahami dalam konteks hubungan antara hamba dan Tuhan.

Dalam wacana awal sufisme, Abu Yazid al-Busthami, seorang sufi Persia yang hidup pada abad ke-9 M, dikenal dengan pandangan *fana'* yang tekanan pada penyatuan mistis (*ittihad*) dengan Tuhan. Pemahaman Abu Yazid seringkali diinterpretasikan sebagai kondisi di mana seorang sufi, melalui proses *fana'*, mencapai tingkat kesatuan esensial dengan Ilahi, hingga batas antara makhluk dan Khalik menjadi hilang. Ungkapan-ungkapan kontroversial (*syathahat*) yang dinisbahkan kepadanya, seperti “*Subhānī mā a'zama shānī*” (Maha Suci Aku, betapa agungnya kemuliaan-Ku), sering dikutip untuk menggambarkan pengalaman *fana'* sebagai peleburan diri ke dalam keilahian. Interpretasi ini, meskipun memicu terjadinya, menyoroti intensitas pengalaman spiritual di mana kesadaran diri tereduksi sedemikian rupa sehingga yang tersisa hanyalah kesadaran akan keagungan dan keesaan Tuhan. Ungkapan-ungkapan Abu Yazid ini menggambarkan puncak pengalaman mistik di mana batas subjektivitas individu seolah-olah terlampaui, mencapai persatuan dengan Yang Mutlak.⁵⁸⁹

Berbeda dengan pandangan Abu Yazid yang cenderung menekankan aspek penyatuan, Imam Al-Ghazali, seorang teolog, filosof, dan sufi terkemuka pada abad ke-11 dan 12 M, menawarkan pemahaman yang lebih bernuansa teologis mengenai *fana'*. Dalam karya-karyanya seperti *Ihya' Ulumuddin* dan *Misykat al-Anwar*, Al-Ghazali menegaskan bahwa *fana'* tidak berarti sirnanya perbedaan ontologis antara hamba dan Tuhan. Menurut Al-Ghazali, seorang sufi yang mengalami *fana'* tetap mempertahankan kesadaran

esensial akan statusnya sebagai hamba (*'abd*) dan Allah sebagai Tuhan (*Rabb*). *Fana'* dalam perspektif Al-Ghazali bukanlah peleburan substansial atau penyatuan esensi dengan Tuhan, melainkan lebih kepada penghapusan kesadaran terhadap diri sendiri dan entitas makhluk lainnya, sehingga yang dominan dan tampak dalam pandangan batin (*syuhud*) hanyalah Wujud Allah Yang Maha Esa.⁵⁹⁰ Penjelasan Al-Ghazali ini memberikan kerangka teologis yang lebih ortodoks terhadap konsep *fana'*, menjaga prinsip dasar tauhid dalam Islam.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa *fana'* merupakan kondisi psikologis dan spiritual di mana hati seorang sufi sepenuhnya dipenuhi dengan cinta dan pengagungan kepada Allah, sehingga segala sesuatu selain Allah menjadi tidak relevan dalam kesadarannya.⁵⁹¹ Dalam kondisi *fana'* ini, seorang sufi tidak lagi memandang dirinya sebagai pelaku atau sumber kekuatan, melainkan menyadari bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya. Ini bukan berarti hilangnya eksistensi diri secara ontologis, melainkan hilangnya egoisme, keakuan, dan keabadian pada hal-hal duniawi. Dengan demikian, *fana'* dalam pandangan Al-Ghazali lebih terfokus pada pemurnian hati dan pengosongan diri dari segala sesuatu selain Allah, agar hati tersebut dapat sepenuhnya dipenuhi dengan kehadiran Ilahi. Perspektif ini menggarisbawahi aspek etis dan moral dari *fana'*, di mana pembersihan diri dari sifat-sifat tercela menjadi prasyarat untuk mencapai kedekatan dengan Allah.⁵⁹²

Perbedaan mendasar antara konsep *fana'* Abu Yazid dan Al-Ghazali terletak pada penekanan mereka terhadap makna teologis dari pengalaman spiritual ini. Abu Yazid, dengan pandangan yang lebih eksentrik dan puitis, tampaknya menonjolkan aspek pengalaman mistis yang intens hingga melampaui batas-batas pemikiran rasional. Sebaliknya, Al-Ghazali, sebagai seorang teolog Sunni yang teguh, menafsirkan *fana'* dalam kerangka teologis Islam yang ortodoks, yang menekankan pada transendensi dan keunikan Allah serta perbedaan mendasar antara Khalik dan makhluk.⁵⁹³ Al-Ghazali, meskipun mengakui pentingnya pengalaman *fana'* dalam perjalanan spiritual, mengingatkan agar tidak terjebak dalam interpretasi yang dapat mengarah pada *hulul* (inkarnasi) atau *ittihad* (penyatuan) yang bertentangan dengan prinsip *tauhid* (keesaan Allah) dalam Islam.⁵⁹⁴ Perhatian Al-Ghazali ini mencerminkan upaya untuk menjaga keseimbangan antara pengalaman mistik dan doktrin teologis dalam tradisi sufisme.

Konsep *fana'* memang memiliki beragam interpretasi dalam tradisi sufisme. Perbedaan antara pandangan Abu Yazid dan Al-Ghazali mencerminkan spektrum pemahaman yang luas tentang pengalaman spiritual ini. Sementara Abu Yazid cenderung menekankan aspek penyatuan mistis dalam *fana'*, Al-Ghazali menawarkan interpretasi yang lebih teologis dan moderat, yang menekankan pada penghilangan kesadaran terhadap diri dan makhluk lain demi fokus pada Wujud Allah, tanpa menghilangkan perbedaan esensial antara hamba dan Tuhan. Pemahaman Al-Ghazali tentang *fana'* menjadi penting karena ia mampu

mengintegrasikan pengalaman spiritual sufistik ke dalam kerangka teologis Islam yang kokoh, sehingga *fana'* dipahami sebagai tahapan spiritual yang sah dan bermakna dalam mendekati diri kepada Allah, tanpa menghilangkan prinsip-prinsip dasar akidah Islam. Pemahaman *fana'* yang sejalan dengan prinsip *tauhid* ini memungkinkan konsep tersebut diinisiasi secara lebih luas dalam praktik dan teologi Islam.⁵⁹⁵ Lebih lanjut, konsep pengosongan diri dari atribut-atribut duniawi sebagai langkah menuju *fana'* juga didukung oleh prinsip *zuhud* yang ditekankan dalam ajaran Islam.⁵⁹⁶

Konsep *Wahdatul Wujud* oleh Ibnu Arabi

Wahdatul Wujud

Wahdatul Wujud, yang secara etimologis bermakna “Kesatuan Wujud” atau “Kesatuan Eksistensi”, merupakan sebuah doktrin metafisika yang menduduki posisi sentral dalam tradisi tasawuf, khususnya dalam pemikiran Ibn Arabi. Esensi dari konsep ini terletak pada pandangan bahwa hanya terdapat satu Wujud yang hakiki, yaitu Wujud Allah SWT. Dalam kerangka *Wahdatul Wujud*, seluruh entitas di alam semesta, meliputi makhluk hidup, benda mati, dan fenomena alam, dipahami sebagai manifestasi atau penampakan (*tajalli*) dari Wujud yang tunggal tersebut, bukan sebagai entitas yang terpisah dan independen. Alam semesta beserta seluruh isinya dipandang sebagai *tajalli* yang merefleksikan sifat-sifat dan nama-nama Tuhan yang tak terhingga, namun tetap sepenuhnya bergantung pada Wujud Allah sebagai sumber utama keberadaan. Ibnu Arabi menegaskan bahwa alam semesta adalah manifestasi

dari Wujud Ilahi, yang mengimplikasikan ketergantungan ontologis seluruh ciptaan pada Sang Khalik.⁵⁹⁷

Penting untuk menggarisbawahi bahwa *Wahdatul Wujud* tidak dapat disamakan dengan panteisme, sebuah pandangan yang keliru menyetarakan Tuhan dengan alam semesta. Ibn Arabi secara tegas membedakan secara ontologis antara *al-Haqq* (Yang Hak), sebagai Wujud yang transenden dan sumber segala wujud, dengan *al-khalq* (makhluk), sebagai manifestasi imanen yang bergantung pada Wujud tersebut. Untuk memperjelas distingsi ini, Ibn Arabi seringkali menggunakan analogi antara lautan dan gelombang. Lautan melambangkan Wujud yang tunggal dan hakiki, sementara gelombang adalah manifestasi yang muncul dari lautan. Gelombang merepresentasikan sifat-sifat lautan, namun tidak dapat dikategorikan sebagai lautan itu sendiri. Senada dengan analogi ini, alam semesta dan makhluk hidup di dalamnya memanifestasikan sifat-sifat Tuhan, namun tidak memiliki wujud yang terpisah dari Wujud Ilahi, melainkan terhubung dan bergantung secara langsung kepada-Nya. Dengan demikian, *Wahdatul Wujud* menegaskan adanya hierarki ontologis yang jelas antara Sang Pencipta dan ciptaan.⁵⁹⁸

Dalam elaborasi konsep *Wahdatul Wujud*, Ibn Arabi menggunakan sejumlah istilah kunci, di antaranya *Tajalli*, *Fayd*, dan *Shu'un*. *Tajalli* merujuk pada proses penampakan diri Tuhan dalam berbagai bentuk dan manifestasi, yang menekankan interkoneksi antara yang transenden dan yang imanen. *Fayd* mengilustrasikan limpahan Wujud Allah SWT yang tak

terbatas, yang mengalir dan mewujudkan alam semesta beserta seluruh isinya. Sementara itu, *Shu'un* mengacu pada beragam urusan atau keadaan yang merupakan manifestasi dari nama-nama dan sifat-sifat Allah yang teraktualisasi dalam ciptaan-Nya. Melalui konsep-konsep ini, Ibn Arabi menjelaskan mekanisme bagaimana Wujud yang tunggal memanifestasikan diri dalam pluralitas alam semesta, yang pada hakikatnya merujuk kembali pada satu sumber yang sama. Ketiga istilah ini memberikan kerangka pemahaman yang komprehensif tentang dinamika hubungan antara Wujud Ilahi dan alam⁵⁹⁹.

Lebih jauh lagi, pemahaman mendalam tentang *Wahdatul Wujud* berakar pada interpretasi yang mendalam terhadap konsep tauhid (keesaan Tuhan) dalam Islam. Dalam konteks tauhid, yang menegaskan keesaan Tuhan yang tak terbagi, *Wahdatul Wujud* membawa konsep ini ke dimensi yang lebih transenden dan metafisik. Bagi Ibn Arabi, tauhid tidak terbatas pada keesaan dalam *Rububiyah* (ketuhanan) dan *Uluhiyyah* (peribadatan), melainkan juga mencakup keesaan dalam Wujud itu sendiri. Ini berarti, dalam perspektif *Wahdatul Wujud*, segala sesuatu yang tampak sebagai "ada" pada esensinya tidak memiliki eksistensi kecuali karena limpahan dari Wujud Ilahi. Dengan demikian, keesaan Allah tidak hanya diakui dalam aspek ketuhanan dan peribadatan, tetapi juga dalam wujud yang termanifestasi dalam setiap ciptaan-Nya. Konsep ini memperdalam pemahaman tauhid dengan mengintegrasikan dimensi ontologis ke dalam pengakuan akan keesaan Allah⁶⁰⁰.

Perspektif *Wahdatul Wujud* menegaskan bahwa dalam pandangan spiritual Ibn Arabi, segala entitas di dunia ini bukanlah entitas yang memiliki eksistensi mandiri, melainkan merupakan refleksi dari Wujud Allah yang tunggal dan abadi. Setiap makhluk, benda, atau fenomena, hanyalah manifestasi yang beragam dari sifat-sifat-Nya yang tak terbatas. Seorang individu yang memahami *Wahdatul Wujud* akan berupaya untuk melihat bahwa segala sesuatu di sekitarnya adalah bagian dari penampakan Wujud yang satu ini, yang mengarahkannya pada kesadaran akan kesatuan yang menghubungkan seluruh ciptaan dengan Sang Pencipta. Pemahaman ini memberikan landasan spiritual yang kuat untuk menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran akan kehadiran Ilahi dalam segala aspek keberadaan.⁶⁰¹

Eksplorasi Konsep *Wahdatul Wujud*

Muhyiddin Abu Abdillah Muhammad ibn Ali ibn Muhammad ibn Arabi al-Hatimi al-Ta'i, atau yang lebih dikenal sebagai **Ibnu Arabi** (w. 1240 M), merupakan salah satu tokoh paling berpengaruh dalam sejarah pemikiran Islam, khususnya dalam tradisi **tasawuf falsafi**. Ia lahir di Murcia, Andalusia, pada tahun 1165 M, dan wafat di Damaskus pada tahun 1240 M. Ibnu Arabi bukan hanya seorang sufi, tetapi juga seorang teolog, filsuf, dan penyair yang karyanya melampaui batas geografis dan zaman. Gagasan sentral dalam sistem pemikirannya adalah **Wahdatul Wujud**—konsep metafisika yang menyatakan bahwa hakikat segala sesuatu yang ada tidak lain adalah manifestasi dari Wujud Ilahi yang Tunggal dan Absolut. Dalam pandangan Ibnu Arabi, hanya Allah yang benar-benar

memiliki keberadaan hakiki, sedangkan segala makhluk hanyalah bayangan atau penampakan dari keberadaan-Nya.

Ibnu Arabi tumbuh dalam konteks budaya dan intelektual Andalusia abad ke-12, yang saat itu merupakan pusat peradaban Islam yang kosmopolitan dan maju. Kawasan ini mempertemukan berbagai aliran pemikiran, mulai dari filsafat Yunani yang telah diintegrasikan ke dalam kerangka Islam oleh para filsuf Muslim seperti al-Farabi dan Ibn Sina, hingga teologi kalam, fikih, serta tradisi sufistik yang sangat dinamis. Pada masa mudanya, Ibnu Arabi menekuni studi keislaman tradisional seperti fikih, tafsir, dan hadis. Namun, titik balik dalam hidupnya terjadi setelah ia mengalami krisis spiritual yang membawanya kepada kehidupan mistik, yang kemudian menjadi pondasi utama dalam karya-karyanya.

Perjalanan spiritual Ibnu Arabi tidak hanya bersifat batiniah, tetapi juga literal. Ia mengunjungi banyak pusat keilmuan dan spiritualitas Islam, seperti Mekkah, Baghdad, Kairo, Aleppo, dan Konya. Dalam perjalanannya, ia berinteraksi dengan banyak ulama, sufi, dan pemikir besar pada zamannya. Proses panjang ini memperkaya perspektifnya dan menjadi fondasi kokoh bagi konstruksi pemikiran filosofis dan sufistiknya. Pengalaman spiritual dan intelektual yang kompleks ini membentuk sintesis pemikiran Ibnu Arabi, di mana rasionalitas filsafat dipadukan dengan intuisi mistik dalam suatu sistem kosmologi metafisik yang mendalam dan holistik.

Konsep **Wahdatul Wujud** dalam pemikiran Ibnu Arabi tidak boleh disalahpahami sebagai peniadaan terhadap keberadaan makhluk. Ia

menjelaskan bahwa meskipun makhluk tampak memiliki eksistensi, pada hakikatnya wujud mereka bergantung sepenuhnya kepada Wujud Allah. Dalam *Fusus al-Hikam*, Ibnu Arabi menulis bahwa seluruh ciptaan merupakan tajalli (penampakan) dari nama-nama dan sifat-sifat Tuhan. Tajalli ini bukan hanya bersifat simbolik, tetapi mencerminkan realitas spiritual yang autentik. Dengan kata lain, ciptaan adalah cermin tempat Tuhan memanifestasikan diri-Nya, tetapi cermin itu sendiri tidak memiliki wujud otonom. Hanya Tuhan yang memiliki Wujud Mutlak (al-Wujud al-Haqq), sedangkan selain-Nya adalah wujud metaforis (majazi).

Karya monumental Ibnu Arabi, *al-Futuhat al-Makkiyah* (Pembukaan Mekkah), merupakan ensiklopedia spiritual dan metafisik yang sangat komprehensif. Dalam karya ini, ia membahas aspek-aspek penting dari kosmologi Islam, relasi antara Tuhan dan alam, serta perjalanan spiritual seorang salik menuju kesatuan eksistensial dengan Allah. Melalui konsep Wahdatul Wujud, Ibnu Arabi menolak dualisme antara Tuhan dan ciptaan, namun tanpa menjatuhkan dirinya pada panteisme. Baginya, **Tuhan tetap transenden**, tetapi juga **imanen** dalam segala ciptaan. Inilah yang menjadikan pemikirannya unik dan berani, serta terus diperdebatkan oleh kalangan teolog dan sufi dari masa ke masa.

Pemikiran Wahdatul Wujud memiliki implikasi spiritual dan etis yang mendalam. Kesadaran bahwa segala sesuatu adalah manifestasi dari Tuhan membawa manusia pada sikap rendah hati, kasih sayang universal, dan pencarian spiritual yang intens. Dalam kerangka ini, kehidupan dunia bukanlah tempat keterasingan dari

Tuhan, melainkan medan aktualisasi ilahiyah. Oleh karena itu, perjalanan spiritual seorang sufi bukanlah untuk melarikan diri dari dunia, tetapi untuk menyaksikan Tuhan dalam segala aspek kehidupan.

Kendati pemikiran Wahdatul Wujud memperoleh apresiasi luas dalam dunia tasawuf, tidak sedikit pula yang mengkritisnya, terutama dari kalangan ulama teologi ortodoks. Beberapa menganggap bahwa doktrin ini mendekati konsep **hulul** (penyatuan Tuhan dengan makhluk) atau bahkan **ittihad** (identitas antara Tuhan dan makhluk), yang dikategorikan sebagai penyimpangan teologis. Namun, para pembela Ibnu Arabi, seperti Syaikh al-Akbar School dalam tradisi tasawuf, menjelaskan bahwa penyatuan dalam Wahdatul Wujud adalah penyatuan persepsi dan kesadaran, bukan penyatuan substansi.

Dengan demikian, **Wahdatul Wujud** bukan sekadar sistem metafisika, tetapi juga merupakan peta jalan spiritual menuju realisasi hakikat ketuhanan dalam diri manusia dan alam semesta. Dalam konteks modern, konsep ini menawarkan pendekatan spiritual yang mendalam terhadap eksistensi, relasi manusia dengan Tuhan, dan pemaknaan terhadap kehidupan. Ibnu Arabi, melalui karya dan pemikirannya, telah mewariskan warisan intelektual dan spiritual yang tidak lekang oleh zaman dan tetap relevan untuk menjawab kegelisahan eksistensial umat manusia hingga hari ini.

Inti Pemikiran Metafisika Ibnu Arabi

Konsep Wahdatul Wujud atau *Unity of Being* merupakan fondasi utama dan inti dari sistem pemikiran metafisika yang dikembangkan

oleh Ibnu Arabi. Secara etimologis, “wahdah” berarti kesatuan, sedangkan “wujud” berarti eksistensi atau keberadaan. Dengan demikian, Wahdatul Wujud dapat dipahami sebagai “kesatuan eksistensi” atau “kesatuan realitas wujud”. Dalam kerangka ini, Ibnu Arabi menegaskan bahwa hanya ada satu Wujud yang sejati dan mutlak, yaitu Wujud Allah SWT, sementara segala yang tampak di alam semesta hanyalah manifestasi (*tajalli*) dari Wujud Tuhan tersebut.

Bagi Ibnu Arabi, Wujud Allah adalah realitas absolut (*al-wujud al-haqq*), yang tunggal, tidak terbatas, dan meliputi segala sesuatu, baik secara batin maupun lahir. Allah tidak hanya sebagai pencipta, tetapi juga sebagai sumber dari seluruh eksistensi, dan segala sesuatu selain-Nya merupakan refleksi dari nama-nama dan sifat-sifat-Nya. Dalam *Fusus al-Hikam*, Ibnu Arabi menyatakan bahwa alam semesta merupakan *mazahir*, yaitu tempat penampakan Ilahi, yang diciptakan bukan dari wujud yang mandiri, tetapi dari kehendak dan ilmu Allah yang abadi.

Ibnu Arabi menggunakan analogi lautan dan gelombang untuk menjelaskan relasi antara Wujud Allah dan ciptaan-Nya. Lautan menggambarkan Wujud Tuhan yang tunggal, sementara gelombang adalah manifestasi atau bentuk-bentuk fenomenal yang berasal dari lautan tersebut. Gelombang tidak memiliki eksistensi independen; ia tidak lain adalah perwujudan dari dinamika lautan itu sendiri. Begitu pula, ciptaan tidak memiliki wujud otonom, melainkan hanya *tajalli* dari Wujud Ilahi. Maka, walau makhluk tampak beraneka

ragam dan berdiri sendiri, hakikatnya ia tidak memiliki eksistensi sejati di luar Wujud Allah.

Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa konsep Wahdatul Wujud tidak identik dengan panteisme dalam pemahaman filsafat Barat, yang menyamakan Tuhan dengan alam secara ontologis. Ibnu Arabi secara tegas membedakan antara wujud al-haqq (realitas Tuhan yang sejati) dengan wujud al-khalq (eksistensi makhluk yang nisbi dan temporer). Wujud Allah bersifat azali dan abadi (*qadim*), sedangkan wujud makhluk bersifat baru (*muhdats*) dan fana. Oleh karena itu, meskipun seluruh ciptaan adalah tajalli dari Allah, esensi Allah tetap transenden (*tanzih*) dan tidak dapat dijangkau secara total oleh akal manusia.

Dalam karya *Al-Futuh al-Makkiyah*, Ibnu Arabi menjelaskan bahwa Allah dikenal melalui ciptaan-Nya, karena setiap makhluk adalah ayat (tanda) yang menunjukkan sifat dan nama Allah. Alam semesta adalah seperti cermin tempat Tuhan memanasifestasikan diri-Nya; dan melalui refleksi nama-nama-Nya, manusia dapat memperoleh pengetahuan tentang Tuhan. Inilah yang disebut sebagai makrifat melalui tajalli: sebuah pengetahuan intuitif dan spiritual tentang realitas Ilahi yang diperoleh bukan hanya melalui nalar rasional, melainkan melalui perenungan spiritual yang mendalam.

Wahdatul Wujud bukan hanya konstruksi metafisika, tetapi juga kerangka ontologis dan spiritual yang mengarahkan manusia pada relasi eksistensial dengan Tuhan. Dengan menyadari bahwa tidak ada yang benar-benar wujud selain Allah, manusia diajak untuk

meleburkan ego dan keakuannya (*fana'*) dalam kehadiran Wujud yang hakiki. Pemahaman ini membawa implikasi etik dan spiritual yang sangat kuat, di mana manusia tidak lagi melihat dunia sebagai entitas terpisah, tetapi sebagai refleksi keagungan dan kasih sayang Ilahi. Oleh karena itu, menghormati dan mencintai alam semesta adalah bagian dari mencintai Tuhan, karena segala yang ada adalah ayat-ayat-Nya yang hidup.

Pemikiran Ibnu Arabi ini memiliki relevansi besar dalam konteks kontemporer, terutama dalam mengembangkan kesadaran ekologis, humanisme spiritual, dan pendekatan holistik terhadap kehidupan. Melalui konsep *Wahdatul Wujud*, ia menghadirkan paradigma spiritual yang menyatukan antara Tuhan, manusia, dan alam dalam satu realitas yang tak terpisahkan.

Dimensi Spiritual *Wahdatul Wujud*

Konsep **Wahdatul Wujud**, sebagaimana dirumuskan oleh **Ibnu Arabi**, tidak hanya merupakan suatu bangunan metafisika yang kompleks, tetapi juga mengandung **dimensi spiritual** yang sangat dalam dan menyentuh sisi terdalam dari eksistensi manusia. Dalam sistem sufistik Ibnu Arabi, ajaran *Wahdatul Wujud* menjadi jalan menuju pengalaman eksistensial yang paling hakiki, yaitu **penyatuan batin dengan Wujud Allah yang mutlak**. Tujuan tertinggi dari perjalanan spiritual seorang sufi dalam kerangka ini adalah mencapai **fana'** (lebur dalam Tuhan) dan **baqa'** (kekal dalam Tuhan), dua maqam esensial dalam perjalanan ruhani yang mengarah kepada realisasi *Wahdatul Wujud*.

Fana', dalam pengertian Ibnu Arabi, bukan sekadar penghilangan kesadaran individual secara fisik atau mental, melainkan **penghilangan identitas egoistik**, yaitu pemusnahan keakuan yang merasa terpisah dari Tuhan. Ego manusia, yang dibentuk oleh hawa nafsu, syahwat, dan keterikatan duniawi, dianggap sebagai penghalang utama dalam melihat realitas Wujud Ilahi. Ketika ego telah ditanggalkan melalui proses spiritual yang panjang, maka yang tersisa hanyalah **kesadaran akan keesaan Tuhan** dalam segala sesuatu. Inilah momen **pencerahan sufistik** di mana realitas makhluk larut dalam realitas Tuhan. Setelah fana', seorang sufi mencapai **baqa'**, yaitu keadaan spiritual di mana eksistensinya terus bersama Allah, dalam kesadaran yang murni dan kekal.

Jalan menuju pengalaman ini bukanlah jalan yang mudah dan instan, melainkan melalui **proses tazkiyah al-nafs** (penyucian jiwa) dan berbagai bentuk **latihan spiritual**. Praktik-praktik sufistik seperti **zikir** (pengingatan kepada Allah secara terus-menerus), **muraqabah** (kontemplasi kehadiran Ilahi), dan **mujahadah** (perjuangan melawan hawa nafsu) menjadi metode utama dalam membimbing hati manusia agar kembali kepada asalnya, yakni Tuhan. Dalam pandangan Ibnu Arabi, **zikir bukan hanya aktivitas verbal**, tetapi juga **jalan kesadaran** yang terus-menerus mengarahkan pikiran dan perasaan menuju Tuhan. Zikir yang khushyuk dan terus-menerus akan menghancurkan tabir (*hijab*) yang menutupi hati, sehingga memungkinkan cahaya Wujud Ilahi tersingkap di dalam batin manusia.

Dimensi spiritual Wahdatul Wujud juga sangat erat kaitannya dengan **cinta Ilahi** (*mahabbah ilahiyyah*), yang dalam tasawuf merupakan kekuatan pendorong utama dalam perjalanan spiritual. Ibnu Arabi menempatkan **cinta sebagai elemen fundamental** dalam relasi antara makhluk dan Tuhan. Menurutnya, cinta adalah alasan penciptaan dan sekaligus tujuan akhir dari eksistensi. Dalam *Fusus al-Hikam*, ia mengutip hadis qudsi: “*Aku adalah perbendaharaan tersembunyi. Aku ingin dikenal, maka Aku menciptakan makhluk.*” Dari sini, Ibnu Arabi menyimpulkan bahwa **penciptaan alam semesta adalah ekspresi cinta Tuhan**, dan cinta adalah sarana yang mengembalikan makhluk kepada asal muasalNya, yaitu Tuhan.

Cinta kepada Allah, dalam perspektif Wahdatul Wujud, bukan sekadar ekspresi emosional, tetapi **pengakuan ontologis** bahwa hanya Allah yang benar-benar Wujud, dan segala cinta kepada selain-Nya hanyalah bentuk cinta kepada manifestasi-Nya. Melalui cinta yang murni, seorang sufi dapat **mengatasi dualitas**, yaitu pemisahan antara pencinta dan yang dicinta, sehingga ia mengalami **tauhid eksistensial**, yakni persatuan realitas dalam satu Wujud yang Hakiki. Dalam kondisi ini, seluruh alam semesta dipandang sebagai refleksi dari Keindahan dan Kasih Sayang Allah (*jamal wa rahmah*), dan tidak ada yang patut dicintai selain Dia.

Dengan demikian, **dimensi spiritual Wahdatul Wujud** adalah realisasi tertinggi dari ajaran tasawuf: manusia bukan hanya mengenal Tuhan sebagai entitas yang jauh, tetapi **mengalami kehadiran-Nya dalam seluruh aspek kehidupan**. Melalui zikir, mujahadah, dan cinta, seorang salik dibimbing secara bertahap

untuk menanggalkan segala bentuk keterpisahan dan menyatu dengan Wujud Tuhan. Dalam pemahaman ini, kehidupan spiritual bukanlah pelarian dari dunia, tetapi justru **kesadaran penuh akan kehadiran Tuhan dalam dunia** dan dalam diri manusia itu sendiri. Oleh karena itu, Wahdatul Wujud tidak hanya mencerminkan struktur metafisika Ibnu Arabi, tetapi juga menjadi **peta jalan spiritual** menuju puncak makrifat dan kedekatan dengan Allah SWT.

Telaah Filosofis Konsep Kesatuan Wujud dalam Pemikiran Islam

Konsep *Wahdatul Wujud* atau "Kesatuan Wujud" merupakan salah satu doktrin filosofis dan teologis yang paling berpengaruh dan sekaligus kontroversial dalam tradisi intelektual Islam, khususnya dalam ranah Sufisme. Terminologi ini secara harfiah diterjemahkan sebagai "kesatuan wujud," namun maknanya jauh lebih dalam dan kompleks daripada sekadar terjemahan literal tersebut. Konsep ini berakar pada pemikiran metafisika yang mendalam mengenai hakikat realitas, hubungan antara Tuhan dan alam semesta, serta posisi manusia di hadapan keduanya. Popularitas dan perdebatan seputar *Wahdatul Wujud* mencapai puncaknya melalui karya-karya Muhyiddin Ibn Arabi, seorang sufi dan filsuf Andalusia abad ke-12 dan 13 Masehi, yang seringkali dianggap sebagai tokoh sentral dan representasi paling komprehensif dari doktrin ini.

Dalam perspektif Ibn Arabi, *Wahdatul Wujud* bukanlah sekadar kesatuan numerik atau kuantitatif, melainkan kesatuan kualitatif dan ontologis. Inti dari doktrin ini adalah penegasan bahwa *al-Wujud al-Haqiqi*, atau Wujud yang Sejati dan Hakiki, hanyalah milik Allah semata. Segala sesuatu selain Allah, yaitu alam semesta

beserta seluruh isinya, tidak memiliki wujud *bi-dhatihi* (dengan sendirinya), melainkan wujudnya bersifat *mustafad* (dipinjamkan) atau *majazi* (metaforis). Dengan kata lain, eksistensi makhluk bergantung sepenuhnya pada Wujud Allah yang tunggal dan menjadi sumber segala wujud. Pernyataan Ibn Arabi yang sering dikutip dan menjadi representasi sentral dari doktrin ini adalah "*laysa fi al-wujud illa Allah*" (tidak ada sesuatu pun dalam wujud kecuali Allah). Ungkapan ini tidak berarti peniadaan eksistensi alam semesta secara total, melainkan penegasan bahwa eksistensi alam semesta adalah manifestasi (*tajalli*) dan penampakan (*zhuhur*) dari Wujud Allah yang tunggal.

Untuk memahami makna mendalam *Wahdatul Wujud*, perlu diperhatikan beberapa aspek kunci dalam pemikiran Ibn Arabi. Pertama, konsep *Wujud* dalam pandangan Ibn Arabi bukanlah sekadar keberadaan dalam pengertian ontologis yang umum, tetapi lebih merujuk pada Realitas Absolut dan Sumber segala keberadaan. *Wujud* dalam konteks ini identik dengan Dzat Allah yang Maha Esa, yang merupakan satu-satunya Realitas yang *qadim* (azali) dan *baqa* (abadi), sementara segala sesuatu selain-Nya adalah *hadits* (baharu) dan *fani* (fana). Alam semesta beserta segala isinya dipandang sebagai *tajalli* atau manifestasi dari Nama-Nama dan Sifat-Sifat Allah (*Asma wa Sifat*). Setiap entitas dalam alam semesta merefleksikan sebagian dari Nama dan Sifat Allah, namun tidak satupun dari entitas tersebut memiliki Wujud yang independen dari-Nya.

Kedua, konsep *tajalli* (manifestasi) memegang peranan penting dalam memahami hubungan antara Allah dan alam semesta dalam *Wahdatul Wujud*. *Tajalli* secara harfiah berarti "menampakkan diri" atau "manifestasi." Dalam konteks ini, *tajalli* mengacu pada proses penampakan diri Wujud Allah Yang Maha Esa dalam berbagai bentuk dan rupa di alam semesta. Alam semesta dipandang sebagai arena *tajalliyat* (manifestasi-manifestasi) Allah, di mana setiap partikelnya adalah tanda (*ayah*) yang menunjukkan keberadaan dan sifat-sifat-Nya. Melalui *tajalli*, Wujud Allah yang tunggal menampakkan diri dalam keragaman dan pluralitas alam semesta, tanpa mengurangi keesaan dan ketunggalan-Nya. Analogi yang sering digunakan untuk menggambarkan konsep ini adalah cermin yang memantulkan bayangan. Alam semesta adalah cermin yang memantulkan Nama-Nama dan Sifat-Sifat Allah, namun cermin tersebut bukanlah sumber cahaya itu sendiri, melainkan hanya media yang memantulkannya.

Ketiga, *Wahdatul Wujud* tidak menyiratkan panteisme atau monisme dalam pengertian ontologis yang reduksionis. Meskipun doktrin ini menegaskan kesatuan wujud, Ibn Arabi tetap mempertahankan distingsi ontologis antara *al-Haqq* (Yang Maha Benar, yaitu Allah) dan *al-Khalq* (Makhluk). Alam semesta dan segala isinya adalah *khalq* (ciptaan) yang diciptakan oleh *al-Haqq*, dan keduanya tidak dapat diidentikkan secara esensial. *Wahdatul Wujud* lebih menekankan pada kesatuan *perspektif* atau *pengalaman spiritual* (*wahdat al-syuhud*),

di mana seorang arif billah (orang yang mengenal Allah) mampu melihat realitas tunggal di balik keragaman fenomena alam semesta. Dalam pandangan ini, keragaman alam semesta tidak dipandang sebagai realitas yang terpisah dari Wujud Allah, melainkan sebagai manifestasi dari Wujud-Nya yang Esa. Penekanan *Wahdatul Wujud* bukan pada penghapusan perbedaan antara *Khalq* dan *Haqq*, melainkan pada penyatuan pandangan dan pengalaman spiritual seorang hamba dengan Realitas Ilahi yang tunggal.

Konsep *Wahdatul Wujud* memiliki implikasi yang luas dalam berbagai aspek pemikiran Islam, termasuk teologi, filsafat, etika, dan spiritualitas. Dalam teologi, *Wahdatul Wujud* memberikan kerangka konseptual untuk memahami hubungan antara transendensi dan imanensi Allah. Allah dipandang sebagai Dzat yang Maha Transenden, yang melampaui segala ciptaan, namun sekaligus Maha Imanen, yang hadir dan menampakkan diri dalam setiap aspek alam semesta. Dalam filsafat, *Wahdatul Wujud* menawarkan perspektif ontologis yang unik tentang hakikat realitas, yang berbeda dari dualisme substansi Cartesian atau materialisme. Dalam etika, *Wahdatul Wujud* dapat memicu pemahaman tentang kesatuan kemanusiaan dan pentingnya kasih sayang universal, karena segala sesuatu pada hakikatnya berasal dari sumber yang sama, yaitu Wujud Allah. Dalam spiritualitas, *Wahdatul Wujud* menjadi landasan bagi pengalaman mistik dan penyatuan spiritual dengan Tuhan (*ittihad*).

Namun, *Wahdatul Wujud* juga menuai kontroversi dan kritik dari sebagian kalangan dalam tradisi Islam. Beberapa ulama dan teolog berpendapat bahwa doktrin ini rentan terhadap penafsiran panteistik atau monistik yang dapat mereduksi perbedaan antara Allah dan ciptaan-Nya, serta berpotensi mengarah pada paham *hulul* (inkarnasi) atau *ittihad* (penyatuan) yang dianggap menyimpang dari ajaran Islam. Kritik-kritik ini seringkali didasarkan pada pemahaman literal terhadap ungkapan-ungkapan puitis dan metaforis Ibn Arabi, tanpa mempertimbangkan konteks filosofis dan spiritual yang melatarbelakanginya. Meskipun demikian, perdebatan dan diskursus seputar *Wahdatul Wujud* telah memperkaya khazanah pemikiran Islam dan memicu kajian-kajian yang lebih mendalam tentang metafisika, teologi, dan spiritualitas Islam.

Metafisika Wujud

Zat Tuhan Wujud yang Tak Terjangkau

Dalam perspektif metafisika Islam, khususnya dalam pandangan filsafat tasawuf yang dikembangkan oleh Ibnu Arabi, Zat Tuhan dipahami sebagai *al-Wujud al-Haqq*, yaitu Wujud yang hakiki, mutlak, dan transenden. Konsep ini menegaskan bahwa Zat Tuhan tidak dapat dijangkau oleh akal manusia maupun dikenali melalui pendekatan rasional-konseptual. Zat Tuhan bersifat *ghayb al-mutlaq*, yakni kegaiban mutlak yang tidak mungkin dijangkau oleh persepsi inderawi maupun pemahaman logis manusia. Dalam hal ini, Zat Tuhan tidak memiliki bentuk, sifat, atau batasan apa pun yang dapat dikenai oleh kategori-kategori keberadaan yang biasa

dikenal oleh akal manusia. Ia adalah realitas absolut yang tidak terdefinisi, bebas dari segala bentuk pluralitas dan keterbatasan, serta tidak dapat disepadankan dengan apa pun yang berada dalam lingkup eksistensi yang mungkin (*al-wujud al-mumkin*).

Keberadaan Tuhan sebagai Zat yang mutlak tidak hanya mengimplikasikan ketakterjangkauan-Nya secara ontologis, tetapi juga menegaskan bahwa segala bentuk pengetahuan konseptual tentang Tuhan pada dasarnya hanya mengacu pada manifestasi atau tajalli-Nya, bukan pada Zat-Nya secara langsung. Dalam karya monumentalnya *Fushush al-Hikam*, Ibnu Arabi menekankan bahwa Zat Ilahi adalah sesuatu yang tidak dapat dijangkau oleh lisan, dibayangkan oleh akal, atau diselami oleh imajinasi. Zat ini melampaui segala pemahaman manusia karena bersifat *bâtin* (tersembunyi) secara mutlak.

Dalam pemikiran Ibnu Arabi, hanya melalui penyucian jiwa, pengalaman spiritual (*dzawq*), dan penyaksian intuitif (*mukâsyafah*) seorang hamba dapat memperoleh kesadaran akan kehadiran Tuhan. Namun demikian, yang dialami bukanlah Zat itu sendiri, melainkan manifestasi dari sifat-sifat-Nya yang tajalli dalam wujud realitas. Oleh karena itu, pengalaman mistik bukanlah bentuk pengetahuan dalam arti epistemik rasional, melainkan bentuk pengenalan langsung yang bersifat *irfani* (gnostik), yang tidak dapat diungkapkan melalui bahasa biasa.

Kesederhanaan Zat Tuhan juga ditegaskan dalam teologi Islam klasik, seperti yang disampaikan oleh Imam al-Ghazali dalam *al-Iqtisad fi al-'Itiqad*, bahwa Zat Tuhan tidak tersusun dari bagian-

bagian dan tidak memiliki arah atau bentuk. Hal ini menegaskan ketunggalan dan keesaan-Nya secara mutlak, yang tidak menyerupai apa pun yang ada di alam semesta. Maka dari itu, segala upaya untuk membayangkan atau memahami Zat Tuhan dengan kategori duniawi adalah keliru dan tidak sah.

Kesimpulannya, dalam doktrin metafisika tasawuf yang dipelopori oleh Ibnu Arabi dan didukung oleh tradisi teologis lainnya dalam Islam, Zat Tuhan merupakan realitas yang tidak bisa dijangkau oleh akal atau dibatasi oleh bahasa. Ia hanya dapat "disaksikan" dalam kesadaran spiritual yang telah mencapai derajat peniadaan diri (*fanā'*) dalam Tuhan. Inilah puncak dari jalan spiritual sufistik yang membawa manusia kepada pengakuan bahwa "yang nyata hanyalah Allah" (*lā mawjūda illā Allāh*)—sebuah bentuk kesatuan eksistensial yang tidak dimengerti, tetapi dialami.

Sifat Tuhan Manifestasi Esensial

Dalam tradisi tasawuf, khususnya pemikiran Ibnu Arabi, Sifat-sifat Tuhan dipahami sebagai *ta'ayyunāt* (penentuan-penentuan) yang memungkinkan Zat Ilahi yang transenden untuk tampil dalam bentuk yang dapat dijangkau dan dipahami oleh makhluk. Sebagai Wujud yang mutlak dan tidak terbatas, Zat Tuhan tidak dapat diakses secara langsung oleh akal manusia. Namun, Sifat-sifat-Nya, yang merupakan manifestasi atau perwujudan dari Zat tersebut, memungkinkan eksistensi-Nya untuk dikenali dalam dimensi keberadaan duniawi. Dengan kata lain, Sifat-sifat Tuhan berfungsi sebagai jendela atau lensa melalui mana manusia dapat mengakses

pengenalan akan Tuhan, meskipun Zat-Nya tetap melampaui segala keterbatasan persepsi manusia.

Ibnu Arabi menjelaskan bahwa Sifat-sifat Tuhan tidak terpisah dari Zat-Nya, melainkan merupakan penentuan-penentuan yang terjadi dalam *al-Wujud* (keberadaan) sebagai hasil dari penampakan-Nya dalam berbagai bentuk dan fenomena alam. Dalam pandangannya, Sifat-sifat Tuhan seperti *al-'Alim* (Maha Mengetahui), *al-Qadir* (Maha Kuasa), dan *al-Rahman* (Maha Penyayang) adalah cara bagi umat manusia untuk mengenali Tuhan. Sifat-sifat ini adalah manifestasi langsung dari sifat-sifat Ilahi yang tidak terhingga, yang diterjemahkan ke dalam dimensi-dimensi keberadaan yang lebih terjangkau oleh pemahaman akal dan hati manusia. Oleh karena itu, melalui nama-nama Tuhan (*al-asma' al-husna*), seorang hamba dapat mendekatkan diri kepada-Nya, meskipun sejatinya Zat Tuhan sendiri tidak terjangkau oleh kapasitas pengetahuan dan pengalaman manusia.

Ibnu Arabi menegaskan bahwa segala penampakan Tuhan dalam alam semesta ini, baik dalam bentuk *asma'* (nama-nama) maupun *sifat* (kualitas), merupakan perwujudan dari *tajalli* atau penampakan-Nya yang terbatas. Penampakan ini terjadi dalam kerangka waktu dan ruang, di mana alam semesta sebagai manifestasi dari Tuhan merefleksikan sifat-sifat-Nya secara terbatas. Sifat seperti *al-'Alim* atau Maha Mengetahui, misalnya, tidak hanya berarti pengetahuan dalam arti intelektual atau epistemologis, tetapi juga menggambarkan realitas yang lebih dalam, yaitu pengetahuan Tuhan tentang segala sesuatu yang terjadi di alam

semesta—baik yang tampak maupun yang tersembunyi. Sifat ini, meskipun dipahami dalam konteks keterbatasan manusia, tetap menunjukkan hubungan yang erat antara makhluk dengan Sang Pencipta.

Sifat *al-Qadir*, yang berarti Maha Kuasa, menunjukkan bahwa Tuhan adalah satu-satunya yang memiliki kekuasaan absolut atas segala sesuatu. Dalam pandangan Ibnu Arabi, kekuasaan Tuhan tidak terbatas oleh waktu, ruang, atau apapun yang ada di alam semesta. Alam dan segala isinya adalah manifestasi dari kekuasaan Tuhan yang tidak terbatas. Sifat *al-Rahman* dan *al-Rahim* (Maha Penyayang dan Maha Pengasih) menggambarkan dimensi kasih sayang Ilahi yang tak terhingga, yang tidak hanya mencakup ciptaan-Nya tetapi juga seluruh makhluk tanpa diskriminasi. Kasih sayang ini, dalam kerangka tasawuf, menjadi titik awal dari perjalanan spiritual seorang hamba menuju Tuhan, yang mengarah pada pengetahuan intuitif (*irfani*) tentang hakikat Ilahi.

Sifat-sifat Tuhan tampak memberikan gambaran tentang realitas Ilahi, dalam pemikiran Ibnu Arabi, tidak ada satu pun dari sifat-sifat tersebut yang dapat benar-benar menggambarkan Zat Tuhan yang tak terhingga. Sifat-sifat Tuhan adalah wujud yang terbatas dan merupakan "saluran" atau "medium" bagi manusia untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, dalam ajaran tasawuf, seorang hamba tidak hanya diminta untuk mengakui adanya Sifat-sifat Tuhan, tetapi juga untuk merasakan dan menghayatinya dalam pengalaman batin yang mendalam, yang pada akhirnya membawa kepada pencerahan

spiritual dan kedekatan dengan Tuhan. Dalam proses ini, jiwa manusia yang suci akan mengidentifikasi dirinya dengan Sifat-sifat Tuhan, yang pada puncaknya mencapai *fanā'* (pembubaran diri dalam Tuhan) dan *baqā'* (keabadian dalam Tuhan).

Sifat-sifat Tuhan, sebagaimana digambarkan dalam ajaran Ibnu Arabi, merupakan manifestasi esensial yang tidak hanya memperkenalkan Tuhan kepada umat manusia, tetapi juga mengundang mereka untuk terlibat dalam hubungan yang lebih dalam dengan-Nya. Sifat-sifat ini bukan hanya pengetahuan teoritis, tetapi merupakan pengalaman transendental yang dapat mengubah pemahaman spiritual seorang hamba tentang Tuhan dan alam semesta. Oleh karena itu, pencapaian makrifat atau pengenalan langsung kepada Tuhan tidak dapat dipisahkan dari kesadaran akan Sifat-sifat-Nya yang mencakup segala aspek eksistensi.

Tajalli: Proses Penampakan Diri Ilahi

Tajalli, dalam tradisi tasawuf yang dikembangkan oleh Ibnu Arabi, adalah konsep yang menggambarkan bagaimana Tuhan menampakan diri-Nya dalam berbagai bentuk ciptaan. Ibnu Arabi menggunakan berbagai istilah untuk menggambarkan proses tajalli ini, seperti *fayd* (emanasi), *zuhur* (penampakan), *tanazzul* (penurunan), dan *fath* (pembukaan). Masing-masing istilah ini memiliki makna yang mendalam dan menjelaskan berbagai aspek dari penampakan diri Ilahi dalam ciptaan. *Fayd* merujuk pada luapan atau emanasi Wujud Ilahi yang melimpah, yang menjadi sumber dari segala ciptaan. Konsep ini menggambarkan bahwa segala sesuatu yang ada di alam semesta ini berasal dari sumber yang tunggal, yaitu

Wujud Ilahi yang tak terhingga. Dalam pengertian ini, *fayd* adalah proses kelimpahan yang tidak terbatas, di mana Wujud Tuhan mengalir ke dalam ciptaan-Nya, namun tetap mempertahankan kesatuan dengan sumber-Nya yang transenden.

Sementara itu, istilah *zuhur* menekankan aspek penampakan diri Tuhan dalam bentuk-bentuk yang berbeda. *Zuhur* adalah manifestasi atau penampakan Tuhan yang dapat dikenali oleh makhluk-Nya, baik dalam bentuk alam semesta maupun dalam pengalaman individu. Setiap bentuk ciptaan, menurut Ibnu Arabi, adalah cara Tuhan menampakkan diri-Nya, meskipun sifat-Nya yang hakiki tetap tersembunyi di balik manifestasi tersebut. Dengan kata lain, *zuhur* adalah proses di mana Tuhan menyembunyikan Zat-Nya yang mutlak dalam bentuk-bentuk yang terjangkau oleh indera manusia dan akal, yang memungkinkan manusia untuk berinteraksi dengan-Nya meskipun tidak dapat sepenuhnya memahami hakikat-Nya.

Istilah *tanazzul* menggambarkan proses "turunnya" Wujud Ilahi dari tingkatan yang paling abstrak menuju tingkat manifestasi yang lebih konkret. Proses ini menunjukkan bahwa meskipun Tuhan itu mutlak dan transenden, Ia juga menurunkan sebagian dari Wujud-Nya ke dalam ciptaan agar makhluk dapat merasakannya. Proses *tanazzul* ini juga mengisyaratkan adanya hubungan yang terus-menerus antara Tuhan dan ciptaan-Nya, yang berlangsung dalam lingkup ketuhanan yang tidak terbatas, meskipun dalam wujud yang lebih terbatas dan terbuka bagi pemahaman manusia. Dalam pandangan Ibnu Arabi, alam semesta adalah hasil dari penurunan

Wujud Ilahi ini, yang berlanjut sepanjang waktu dan tidak terpisahkan dari hakikat Tuhan itu sendiri.

Fath mengisyaratkan pembukaan hijab antara Yang Maha Esa dan ciptaan, serta pembukaan hati manusia untuk menerima tajalli Ilahi. *Fath* adalah momenta spiritual di mana seseorang dapat merasakan dan menyaksikan penampakan Tuhan yang lebih mendalam dalam dirinya, mengungkapkan dimensi lebih tinggi dari pengalaman mistik dan spiritual. *Fath* memungkinkan individu untuk menerima dan mengalami pengetahuan Ilahi yang tidak dapat dijangkau oleh akal semata, namun hanya bisa dirasakan melalui pengalaman langsung dalam kondisi pencerahan spiritual. Proses ini juga dapat dianggap sebagai "pembukaan pintu" bagi pemahaman yang lebih dalam tentang realitas Ilahi, yang memungkinkan jiwa untuk merasakan kedekatannya dengan Tuhan.

Tajalli bukanlah penciptaan dalam pengertian *creatio ex nihilo* (penciptaan dari ketiadaan), yang sering ditemukan dalam banyak ajaran teologi Barat. Bagi Ibnu Arabi, tajalli adalah proses penampakan diri Tuhan dari potensi internal-Nya sendiri, yang sudah ada dalam sifat-sifat Ilahi yang tak terhingga. Alam semesta, dengan segala keindahannya dan kompleksitasnya, adalah perwujudan dari tajalli Tuhan yang berkelanjutan sebuah refleksi abadi dari nama-nama dan sifat-sifat-Nya yang tertanam dalam ciptaan. Setiap entitas di alam semesta ini, baik itu manusia, hewan, tumbuhan, atau benda mati, merupakan bentuk tajalli yang unik, yang mengungkapkan aspek tertentu dari keindahan dan kesempurnaan Ilahi yang tidak terhingga.

Dalam pandangan Ibnu Arabi, segala bentuk kehidupan di alam semesta ini adalah manifestasi dari nama-nama Tuhan, yang mencerminkan berbagai aspek-Nya seperti kasih sayang (*rahman*), kekuasaan (*qadir*), pengetahuan (*alim*), dan keadilan (*adl*). Setiap ciptaan bukan hanya sekadar objek yang terpisah dari Tuhan, tetapi juga menjadi simbol atau tanda yang mengungkapkan kedekatan Ilahi yang dapat dijangkau oleh pengalaman spiritual dan kesadaran individu. Tajalli ini, dalam konteks tasawuf, adalah jalan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, melalui pemahaman yang lebih dalam terhadap ciptaan-Nya dan pengalaman langsung akan kehadiran Ilahi di dalam diri.

Kesatuan Zat, Sifat, dan Tajalli dalam Wahdat al-Wujud

Dalam sintesis pemikiran Ibnu Arabi, konsep Zat, Sifat, dan Tajalli membentuk sebuah kesatuan yang saling terkait dan organik, yang menjelaskan realitas Wujud secara komprehensif. Dalam pandangan Ibnu Arabi, Zat Tuhan adalah esensi yang tak terjangkau oleh pemahaman manusia. Zat ini adalah Wujud yang mutlak dan transenden, yang tidak memiliki atribut atau bentuk yang bisa dipahami oleh akal manusia. Ia berada di luar kategori eksistensi yang dapat dikenali oleh panca indera dan logika rasional. Sebagai *al-Wujud al-Haqq* (Wujud yang hakiki), Zat ini adalah sumber segala sesuatu yang ada, namun tetap berada di luar jangkauan pengetahuan konseptual.

Sifat-sifat Tuhan, yang dikenal dalam teologi Islam sebagai *al-Asma' wa al-Sifat* (nama-nama dan sifat-sifat Tuhan), merupakan manifestasi esensial yang memungkinkan pengenalan terhadap Zat-

Nya. Bagi Ibnu Arabi, Sifat adalah penentuan-penentuan (ta'ayyinat) yang memungkinkan Tuhan untuk dikenali dan dipahami dalam batas pemahaman manusia. Sifat-sifat seperti *al-'Alim* (Maha Mengetahui), *al-Qadir* (Maha Kuasa), dan *al-Rahman* (Maha Penyayang), tidak hanya mencerminkan kualitas-kualitas Tuhan, tetapi juga menjadi jalan bagi manusia untuk mengenal-Nya lebih dekat. Sifat-sifat ini bukanlah entitas yang terpisah, melainkan manifestasi yang memperlihatkan esensi Tuhan dalam bentuk yang lebih terjangkau oleh akal dan pengalaman manusia. Oleh karena itu, sifat-sifat ini berfungsi sebagai medium untuk mendekatkan manusia kepada Tuhan, meskipun Zat-Nya tetap berada di luar jangkauan akal.

Tajalli adalah proses dinamis yang menggambarkan penampakan diri Tuhan dalam berbagai bentuk ciptaan. Tajalli adalah cara Tuhan menampakkan diri-Nya dalam wujud yang lebih konkret dan terjangkau oleh indera manusia. Dalam pandangan Ibnu Arabi, alam semesta itu sendiri adalah hasil dari Tajalli, di mana Wujud Ilahi yang mutlak dan tak terhingga menampakkan diri dalam bentuk yang terbatas dan berubah-ubah. Setiap ciptaan di alam semesta ini, baik itu manusia, hewan, tumbuhan, maupun benda mati, merupakan manifestasi dari sifat-sifat Tuhan yang menyinari dunia ini. Tajalli ini bukanlah penciptaan dalam arti *creatio ex nihilo*, tetapi lebih kepada penurunan atau penampakan Wujud Tuhan yang sudah ada dalam sifat-sifat-Nya, yang kemudian terwujud dalam alam semesta.

Kesatuan Zat, Sifat, dan Tajalli ini membentuk dasar bagi pemahaman Ibnu Arabi tentang *Wahdat al-Wujud* (Kesatuan

Wujud), suatu konsep metafisik yang menegaskan bahwa segala sesuatu yang ada, baik itu Tuhan, alam semesta, atau makhluk hidup, pada hakikatnya merupakan penampakan dari Wujud Yang Tunggal. Dalam pandangan ini, tidak ada dualitas antara Tuhan dan ciptaan-Nya. Alam semesta tidak dipandang sebagai sesuatu yang terpisah dari Tuhan, melainkan sebagai cermin yang memantulkan keindahan dan kemuliaan-Nya. Semua ciptaan, dalam kesadaran mistik, adalah manifestasi dari Zat Tuhan yang tak terhingga, dan dengan demikian, segala perbedaan yang tampak di dunia ini adalah bentuk penampakan yang berasal dari Wujud yang satu dan mutlak.

Pemikiran metafisika Ibnu Arabi mengenai kesatuan Zat, Sifat, dan Tajalli juga mencerminkan pandangan yang lebih dalam mengenai hubungan antara Tuhan, manusia, dan alam semesta. Menurutnya, manusia tidak hanya sekadar makhluk yang terpisah dari Tuhan, tetapi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Wujud Ilahi. Dalam tradisi sufisme, pemahaman ini memberikan landasan filosofis dan spiritual yang kaya bagi perjalanan ruhani seorang salik (penempuh jalan), yang berusaha untuk menyaksikan dan merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan. Pencarian ini bukan hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis, di mana pengalaman spiritual dan kesadaran mistik menjadi cara untuk memahami dan merasakan kesatuan Wujud Tuhan dalam diri dan alam semesta.

Wahdat al-Wujud tidak hanya sekadar ajaran filosofis, tetapi juga merupakan pandangan hidup yang mendalam, di mana seluruh eksistensi dipahami sebagai manifestasi dari Wujud Ilahi yang

tunggal dan tak terhingga. Pemahaman ini mengundang manusia untuk menghayati setiap ciptaan sebagai cerminan dari Tuhan, dan dengan demikian, mengarahkan pada pencapaian kesatuan spiritual dengan-Nya. Ibnu Arabi mengajarkan bahwa dalam perjalanan spiritual, seorang hamba dapat mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi, di mana ia menyaksikan bahwa segala sesuatu adalah satu dengan Tuhan, dan hanya Tuhanlah yang ada pada hakikatnya.

Insan Kamil Manifestasi Sempurna Wujud Tuhan

Konsep Insan Kamil, atau Manusia Sempurna, merupakan salah satu gagasan sentral dalam ajaran mistisisme Islam, khususnya dalam pemikiran Muhyiddin Ibnu Arabi. Istilah ini merujuk pada individu yang tidak hanya mencapai tingkat spiritualitas tertinggi, tetapi juga menjadi cerminan sempurna dari sifat-sifat Ilahi di alam semesta. Insan Kamil dipandang sebagai manifestasi paling utuh dari tajalli (penampakan diri) Tuhan di dunia, yang mampu memahami dan menghayati kesatuan wujud (*Wahdatul Wujud*) antara Tuhan dan alam semesta. Konsep ini tidak hanya menawarkan pandangan tentang potensi spiritual manusia, tetapi juga memberikan kerangka etika dan ontologis yang mendalam dalam memahami hubungan antara manusia, Tuhan, dan alam semesta. Dalam ajaran tasawuf, Insan Kamil bukan hanya dilihat sebagai figur mistik, melainkan sebagai model ideal yang mencerminkan kesempurnaan spiritual yang bisa dicapai oleh setiap individu melalui perjalanan batin yang mendalam dan disiplin spiritual.

Dalam doktrin *Wahdatul Wujud* yang menjadi landasan pemikiran Ibnu Arabi, tidak ada pemisahan hakiki antara *Khaliq*

(Pencipta) dan makhluk (yang diciptakan). Segala sesuatu yang ada di alam semesta adalah manifestasi atau penampakan dari Wujud Yang Maha Esa, yaitu Allah SWT. Konsep ini mengemukakan bahwa alam semesta tidak terpisah dari Tuhan, melainkan merupakan ekspresi dari kekuasaan-Nya. Dalam konteks ini, Insan Kamil menduduki posisi istimewa sebagai manifestasi paling sempurna dari Wujud Ilahi. Ibnu Arabi menjelaskan bahwa Allah menciptakan alam semesta agar diri-Nya dikenal, dan Insan Kamil adalah instrumen utama bagi pengenalan diri Ilahi ini. Manusia sempurna ini, melalui kesadaran spiritualnya yang mendalam, mampu memahami hakikat ketuhanan yang tersembunyi di balik keragaman fenomena alam semesta. Kualitas ini menjadikan Insan Kamil sebagai mikrokosmos yang merefleksikan makrokosmos, atau alam semesta secara keseluruhan, yang keduanya merupakan manifestasi dari Wujud Tunggal.

Insan Kamil memiliki karakteristik dan kualitas yang mencerminkan sifat-sifat Tuhan (*asma'ul husna*). Ia tidak hanya memiliki pengetahuan yang luas dan mendalam tentang agama dan kehidupan, tetapi juga mengamalkan nilai-nilai luhur seperti kasih sayang, keadilan, kebijaksanaan, dan kebenaran dalam setiap aspek kehidupannya. Keunggulan spiritual ini mencakup kemampuan untuk melihat kehadiran Tuhan dalam setiap detil kehidupan, dari hal-hal yang paling kecil hingga yang paling besar. Pandangan ini didasarkan pada pemahaman bahwa alam semesta dan segala isinya adalah ayat-ayat (tanda-tanda) Tuhan yang menunjuk pada keberadaan dan keagungan-Nya. Dengan demikian, Insan Kamil

tidak hanya beribadah kepada Tuhan melalui ritual formal, tetapi juga melalui penghayatan dan pengamalan nilai-nilai Ilahi dalam interaksinya dengan sesama manusia dan alam sekitar. Dalam perspektif Ibnu Arabi, Insan Kamil adalah cermin yang memantulkan keindahan Ilahi di dunia ini, melalui sikap hidup yang selaras dengan hukum Tuhan dan kehendak-Nya.

Proses mencapai derajat Insan Kamil bukanlah perjalanan yang instan, melainkan sebuah upaya spiritual yang berkelanjutan dan mendalam. Menurut Ibnu Arabi, perjalanan ini melibatkan proses pembersihan diri (*tazkiyatun nafs*) dari sifat-sifat tercela, serta pengembangan potensi spiritual melalui berbagai praktik ibadah dan kontemplasi. Langkah-langkah ini bertujuan untuk membuka hijab yang menutupi hati manusia dari kesadaran akan kehadiran Tuhan. Melalui latihan spiritual yang intens (*riyadha*) dan istiqamah, seorang salik (pejalan spiritual) diharapkan dapat mencapai tingkat *ma'rifah* (pengetahuan spiritual) yang mendalam, yang pada gilirannya akan mengantarkannya pada derajat Insan Kamil. Penting untuk dicatat bahwa konsep Insan Kamil bukanlah klaim kesempurnaan mutlak, melainkan sebuah ideal spiritual yang menjadi tujuan dan arah perjalanan bagi setiap muslim yang mendambakan kedekatan dengan Tuhan. Oleh karena itu, derajat Insan Kamil adalah suatu pencapaian yang terus menerus dan dinamis, dan bukan sesuatu yang bersifat statis atau final.

Konsep Insan Kamil memiliki implikasi yang luas dalam berbagai bidang kehidupan, mulai dari etika personal hingga sosial. Secara personal, konsep ini mendorong setiap individu muslim untuk terus

berusaha meningkatkan kualitas spiritual dan moralnya, serta mengaktualisasikan potensi kemanusiaannya secara maksimal. Insan Kamil adalah sosok yang memahami betul tanggung jawabnya dalam memperbaiki dirinya sendiri dan masyarakat di sekitarnya. Dalam konteks sosial, Insan Kamil menjadi model ideal bagi pembangunan masyarakat yang berkeadilan, beradab, dan berakhlak mulia. Kehadiran Insan Kamil di tengah masyarakat, baik secara nyata maupun sebagai ideal, diharapkan dapat menjadi inspirasi dan katalisator bagi terciptanya harmoni dan keseimbangan antara manusia, Tuhan, dan alam semesta. Dalam hal ini, Ibnu Arabi menggambarkan Insan Kamil sebagai perwujudan cinta Ilahi yang menyatu dengan cinta kepada sesama makhluk, serta memiliki kesadaran akan interdependensi antara manusia dan alam.

***Wahdatul Wujud* dalam Perspektif Etika dan Spiritualitas**

Hubungan Tuhan dan Alam

Hubungan antara Tuhan dan alam semesta merupakan Diskursus filosofis dan teologis yang telah lama menjadi perdebatan hangat di berbagai tradisi keagamaan dan intelektual. Pertanyaan mendasar mengenai apakah alam semesta sekadar ciptaan yang terpisah dari Sang Pencipta, atautkah terdapat dimensi kesatuan yang lebih dalam di antara keduanya, terus memantik rasa ingin tahu manusia. Dalam khazanah pemikiran Islam, khususnya tradisi sufistik, pemahaman tentang relasi Tuhan dan alam mendapatkan elaborasi yang kaya dan mendalam. Salah satu tokoh sentral yang menawarkan perspektif unik dan berpengaruh adalah Muhyiddin Ibn Arabi,

seorang sufi besar abad ke-12 Masehi. Pemikiran Ibn Arabi, dengan konsep *Wahdatul Wujud* (Kesatuan Wujud)-nya, menghadirkan pandangan yang kompleks namun koheren tentang hubungan Tuhan dan alam, menekankan baik aspek kesatuan hakiki maupun perbedaan manifestasi di antara keduanya⁶⁰².

Inti pemikiran Ibn Arabi mengenai relasi Tuhan dan alam terletak pada gagasan bahwa meskipun secara hakikat Tuhan dan alam adalah satu, keduanya tidaklah identik dalam penampakan. Ia menggunakan metafora cermin untuk mengilustrasikan hubungan ini. Sebagaimana satu wajah dapat tampak beragam ketika dipantulkan oleh banyak cermin, demikian pula Tuhan yang Maha Esa memanasifestasikan diri-Nya dalam keragaman alam semesta⁶⁰³. Alam semesta, dalam pandangan ini, adalah cerminan atau penampakan (*tajalli*) dari nama-nama dan sifat-sifat Tuhan (*asma' wa sifat*), bukan Tuhan itu sendiri dalam esensi-Nya yang mutlak dan transenden⁶⁰⁴. Dengan demikian, alam bukanlah entitas yang independen dan terpisah dari Tuhan, melainkan manifestasi dari keagungan dan keindahan-Nya.

Konsep *Wahdatul Wujud* yang digagas Ibn Arabi seringkali disalahpahami sebagai panteisme, yaitu pandangan yang menyamakan Tuhan dengan alam. Namun, Ibn Arabi dengan tegas membedakan pandangannya dari panteisme. Baginya, kesatuan yang dimaksud bukanlah kesatuan identitas, melainkan kesatuan wujud. Hanya ada satu wujud yang hakiki, yaitu Wujud Tuhan Yang Maha Esa. Alam semesta tidak memiliki wujudnya sendiri yang terpisah dari Wujud Tuhan, melainkan wujudnya adalah pinjaman

atau pancaran dari Wujud Tuhan⁶⁰⁵. Alam ada karena Tuhan menganugerahkannya wujud, dan keberadaannya senantiasa bergantung pada kehendak dan kekuasaan Tuhan. Dalam konteks ini, alam berfungsi sebagai medium atau wahana bagi Tuhan untuk memperkenalkan diri-Nya dan menampakkan nama-nama serta sifat-sifat-Nya.

Perbedaan antara Tuhan dan alam dalam penampakan menjadi elemen penting dalam pemikiran Ibn Arabi. Meskipun alam adalah manifestasi Tuhan, alam bukanlah Tuhan itu sendiri. Alam semesta, dengan segala keragaman dan keterbatasannya, tidak dapat menampung seluruh keagungan dan kemuliaan Tuhan yang tak terhingga. Ibn Arabi menekankan bahwa Tuhan tetaplah transenden dan melampaui segala ciptaan-Nya. Metafora cermin sekali lagi relevan di sini. Pantulan wajah di cermin bukanlah wajah itu sendiri, melainkan hanya representasi yang terbatas. Demikian pula, alam semesta adalah representasi terbatas dari keagungan Tuhan yang tak terbatas⁶⁰⁶. Perbedaan ini penting untuk menjaga ketauhidan dan menghindari penyamaan antara Khaliq (Pencipta) dan makhluk (ciptaan).

Pandangan Ibn Arabi tentang hubungan Tuhan dan alam memiliki implikasi yang mendalam dalam memahami teologi, kosmologi, dan spiritualitas Islam. Secara teologis, konsep ini memperkuat doktrin tauhid dengan menegaskan keesaan wujud Tuhan dan ketergantungan alam semesta pada-Nya. Secara kosmologis, pandangan ini menghadirkan alam semesta sebagai sesuatu yang sakral dan bermakna, bukan sekadar kumpulan materi yang inert.

Alam semesta menjadi arena penampakan keindahan dan keagungan Tuhan, sehingga selayaknya diperlakukan dengan penuh hormat dan tanggung jawab⁶⁰⁷. Secara spiritual, pemahaman tentang kesatuan wujud dapat mendorong manusia untuk mengenal Tuhan melalui perenungan alam semesta dan menyadari jejak-jejak kehadiran-Nya di setiap sudut ciptaan.

Dalam Al-Quran, terdapat banyak ayat yang mengisyaratkan hubungan yang erat antara Tuhan dan alam semesta. Ayat-ayat tentang tanda-tanda kebesaran Allah (*ayat kauniyah*) di alam semesta mengajak manusia untuk merenungkan ciptaan Allah sebagai jalan untuk mengenal-Nya⁶⁰⁸. Misalnya, dalam Surah Fussilat ayat 53, Allah berfirman: "Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segenap ufuk dan pada diri mereka sendiri, sehingga jelaslah bagi mereka bahwa Al-Quran itu adalah benar. Dan apakah Tuhanmu tidak cukup (bagi kamu) bahwa sesungguhnya Dia menyaksikan segala sesuatu?"⁶⁰⁹. Ayat ini menunjukkan bahwa alam semesta dan diri manusia merupakan wahana bagi penampakan tanda-tanda kebesaran Allah, yang mengarah pada pengenalan dan keyakinan kepada-Nya. Penafsiran ayat-ayat semacam ini dalam tradisi sufisme seringkali mendukung pandangan tentang adanya dimensi kesatuan antara Tuhan dan alam, sebagaimana diungkapkan oleh Ibn Arabi.

Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW juga memperkuat pemahaman tentang keagungan dan keindahan alam semesta sebagai manifestasi dari keindahan dan keagungan Tuhan. Salah satu hadis qudsi menyebutkan: "Allah itu indah dan mencintai

keindahan"⁶¹⁰. Keindahan alam semesta, dalam perspektif ini, merupakan pancaran dari keindahan Allah yang Maha Indah. Perenungan terhadap keindahan alam semesta dapat menjadi jalan bagi manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah dan merasakan kehadiran-Nya dalam kehidupan.

Penting untuk dicatat bahwa interpretasi tentang hubungan Tuhan dan alam dalam Islam tidaklah tunggal. Terdapat beragam aliran pemikiran yang menawarkan perspektif yang berbeda, mulai dari pandangan yang menekankan transendensi Tuhan secara mutlak hingga pandangan yang lebih menekankan imanensi dan kehadiran Tuhan dalam ciptaan. Namun, pemikiran Ibn Arabi dengan konsep *Wahdatul Wujud* tetap menjadi salah satu perspektif yang paling berpengaruh dan menarik untuk dikaji, khususnya dalam tradisi sufisme. Pandangannya menawarkan kerangka konseptual yang kaya untuk memahami hubungan yang kompleks dan paradoks antara kesatuan dan perbedaan, antara transendensi dan imanensi, dalam relasi Tuhan dan alam semesta.

Pemikiran Ibn Arabi tentang hubungan Tuhan dan alam, yang diilustrasikan dengan metafora cermin, menawarkan pemahaman yang mendalam dan nuansatif. Ia menegaskan bahwa meskipun secara hakikat Tuhan dan alam adalah satu dalam Wujud, keduanya berbeda dalam penampakan. Alam semesta adalah manifestasi dari nama-nama dan sifat-sifat Tuhan, bukan Tuhan itu sendiri dalam esensi-Nya. Pandangan ini menghindari panteisme sekaligus menghadirkan alam semesta sebagai sesuatu yang sakral dan bermakna. Pemahaman tentang kesatuan dan perbedaan ini

memiliki implikasi penting dalam teologi, kosmologi, dan spiritualitas Islam, serta mendorong manusia untuk merenungkan alam semesta sebagai jalan untuk mengenal dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Meskipun terdapat beragam interpretasi dalam tradisi Islam, perspektif Ibn Arabi tetap relevan dan berkontribusi signifikan dalam diskursus tentang hubungan Tuhan dan alam hingga saat ini.

Peran *Wahdatul Wujud* dalam Memahami Kesatuan Alam Semesta

Konsep *Wahdatul Wujud*, yang merupakan doktrin metafisika sentral dalam tradisi Sufi, menawarkan kerangka filosofis yang mendalam untuk memahami kesatuan alam semesta. Inti dari doktrin ini terletak pada prinsip bahwa seluruh wujud yang terhampar di alam semesta ini berakar pada satu sumber tunggal dan hakiki, yaitu Wujud Allah SWT. Sebagai konsekuensi logis dari prinsip ini, alam semesta tidak lagi dipandang sebagai himpunan entitas yang terpisah dan terfragmentasi, melainkan sebagai suatu keseluruhan yang terintegrasi secara inheren, saling berkaitan secara simpul-menyimpul, dan terpancar dari satu Wujud yang sama. Dalam perspektif *Wahdatul Wujud*, setiap manifestasi kehidupan, materi, dan fenomena alam, meskipun secara lahiriah tampak beragam dan berbeda-beda, pada hakikatnya adalah penampakan (*tajalli*) dari nama-nama (*asma*) dan sifat-sifat (*sifat*) Tuhan yang terefleksikan dalam ciptaan-Nya. Pemahaman ini mengantarkan pada kesadaran akan dimensi spiritual dan ontologis dari kesatuan, yang jauh melampaui sekadar pemahaman tentang

kesatuan fisik atau ekologis yang umumnya dipahami dalam kerangka ilmu pengetahuan modern.

Pandangan *Wahdatul Wujud* menegaskan bahwa keragaman yang terhampar di alam semesta ini tidaklah menggugurkan esensi dari kesatuan itu sendiri. Justru sebaliknya, keragaman yang eksis merupakan bentuk ekspresi dari kesatuan yang berada pada tingkatan yang lebih tinggi dan mendasar. Setiap entitas, mulai dari partikel subatomik yang paling elementer hingga galaksi-galaksi raksasa yang menghiasi cakrawala kosmik, memainkan peran krusial dalam menampakkan sifat-sifat Ilahi yang tak terhingga. Sebagaimana ajaran Ibn Arabi, tokoh sentral dalam doktrin *Wahdatul Wujud*, menyatakan bahwa segala sesuatu yang berwujud di alam semesta merupakan manifestasi (*tajalli*) dari Wujud Tuhan yang Maha Tunggal. Dalam kerangka pandang ini, alam semesta menjelma menjadi sebuah teks kosmik atau wahyu yang secara berkelanjutan mengungkapkan nama-nama dan sifat-sifat Allah SWT. Keselarasan dan harmoni yang dapat kita saksikan di alam semesta, mulai dari pergerakan planet-planet dalam orbitnya yang teratur hingga keteraturan biologis dalam kehidupan mikroorganisme, merupakan manifestasi langsung dari kesatuan hakiki yang mendasari seluruh ciptaan. Sebagai misal konkret, fenomena alam seperti siklus hidrologi dan proses fotosintesis tidak hanya dipahami dari sudut pandang mekanika ilmiah semata, melainkan juga dimaknai sebagai bagian integral dari manifestasi kehendak dan kebijaksanaan Tuhan yang mengatur dan memelihara segala sesuatu dengan sempurna. Sebagaimana Seyyed Hossein

Nasr menjelaskan, "*Alam semesta itu sendiri adalah manifestasi dari Nama-nama Ilahi, dan setiap makhluk di dalamnya adalah tanda (ayah) dari Nama-nama tersebut.*"⁶¹¹.

Pemahaman yang berakar pada ajaran *Wahdatul Wujud* ini mendorong perwujudan sikap yang lebih inklusif dan penuh penghargaan terhadap alam semesta. Manusia, sebagai entitas yang terintegrasi dalam jalinan kehidupan alam semesta, memiliki tanggung jawab moral dan spiritual untuk senantiasa menjaga keharmonisan dan keseimbangan ekologis alam. *Wahdatul Wujud* mengajarkan bahwa, sebagaimana alam semesta merupakan manifestasi dari Wujud yang Esa, demikian pula manusia dan seluruh entitas ciptaan lainnya, harus dipahami sebagai bagian dari satu kesatuan ontologis yang lebih besar dan komprehensif. Dalam konteks ini, sikap penghargaan terhadap alam dan sesama manusia bukan lagi sekadar imperatif moral yang bersifat eksternal, melainkan menjelma menjadi suatu kewajiban spiritual yang inheren dan niscaya, yang secara langsung muncul dari pemahaman mendalam akan kesatuan wujud yang mendalam ini. Berbagai bentuk sikap eksploitasi terhadap alam dan manusia, yang kerap kali muncul dalam berbagai manifestasi seperti kerusakan lingkungan dan ketidakadilan sosial, dapat diminimalisir secara signifikan melalui internalisasi pemahaman bahwa semua entitas ciptaan berasal dari sumber yang sama, yaitu Tuhan yang Maha Esa.⁶¹²

Lebih jauh lagi, pemahaman *Wahdatul Wujud* berpotensi untuk memberikan wawasan alternatif yang esensial dan konstruktif dalam merespons berbagai tantangan kontemporer yang kompleks

seperti krisis lingkungan global dan disparitas sosial yang semakin menganga. Dalam konteks krisis ekologis, pemahaman bahwa segala sesuatu berasal dari Wujud yang satu dapat memicu kesadaran kolektif untuk memelihara harmoni dan keseimbangan alam sebagai sebuah entitas yang sakral dan terintegrasi. Sebaliknya, pengakuan terhadap kesatuan ontologis ini juga dapat mempromosikan solidaritas sosial yang lebih luas dan mendalam, karena setiap individu dipandang sebagai bagian integral dari satu kesatuan kemanusiaan yang lebih besar, yang tidak hanya mengikat sesama umat manusia, tetapi juga menghubungkan manusia dengan seluruh spektrum alam semesta. Dengan demikian, *Wahdatul Wujud* tidak hanya mendorong individu untuk berfokus pada hubungan transendental dengan Tuhan semata, melainkan juga memotivasi untuk merawat alam semesta dan membangun keadilan sosial sebagai manifestasi konkret dari penghormatan terhadap Wujud Ilahi yang hadir dan terpancar dalam setiap aspek ciptaan-Nya. Sebagaimana Alquran menegaskan dalam Surah Ar-Rahman ayat 7-9, "*Dan langit telah ditinggikan-Nya dan Dia letakkan neraca (keadilan). Agar kamu jangan melampaui batas tentang neraca itu. Dan tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi neraca itu.*" Ayat ini, meskipun tidak secara eksplisit membahas *Wahdatul Wujud*, menggarisbawahi pentingnya keseimbangan dan keadilan dalam relasi manusia dengan alam semesta, sebuah etos yang sejalan dengan implikasi etis dari doktrin kesatuan wujud.

Penerapan *Wahdatul Wujud* dalam Kehidupan Sehari-hari

Konsep *Wahdatul Wujud*, sebuah doktrin metafisika yang mendalam, memiliki relevansi praktis yang signifikan dalam ranah kehidupan sehari-hari. Pemahaman mendasar dari konsep ini, yaitu kesatuan esensial antara Wujud Allah Swt. dan manifestasi-Nya dalam seluruh alam semesta, tidak sekadar mengubah paradigma individu terhadap realitas duniawi, namun juga secara fundamental memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam berinteraksi dengan diri sendiri, sesama manusia, dan lingkungan alam. *Wahdatul Wujud* bertransformasi dari sekadar teori filosofis yang abstrak dan kompleks menjadi panduan moral dan spiritual yang konkret, mengarahkan tindakan serta pilihan hidup individu pada tataran praktis.

Salah satu manifestasi implementasi *Wahdatul Wujud* dalam kehidupan sehari-hari adalah timbulnya rasa *mahabbah* (cinta) yang mendalam kepada Allah Swt. Sebagaimana diungkapkan oleh Ibn Arabi, ketika individu mencapai kesadaran bahwa segala entitas di alam semesta, baik entitas yang terinderakan maupun yang tersembunyi dari indera, adalah manifestasi dari keindahan dan kesempurnaan Allah Swt., maka cinta kepada-Nya akan tumbuh secara spontan dan alami dalam jiwa individu tersebut. Cinta ini melampaui sekadar emosi atau sentimen abstrak; ia terwujud dalam aksi nyata, seperti kepatuhan yang tulus terhadap perintah Allah Swt. dan penghindaran dari segala larangan-Nya. Lebih jauh, cinta ini mendorong individu untuk berupaya merefleksikan sifat-sifat Ilahi dalam setiap aspek kehidupan, seperti keadilan, kasih sayang,

dan kebijaksanaan, dalam relasinya dengan sesama makhluk ciptaan-Nya. Sebagai contoh, dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 165 disebutkan bahwa orang-orang yang beriman sangat besar cintanya kepada Allah. "...Adapun orang-orang yang beriman sangat besar cintanya kepada Allah..." (Q.S. Al-Baqarah [2]: 165). Ayat ini menekankan bahwa cinta kepada Allah adalah inti dari keimanan dan harus terwujud dalam tindakan nyata. Selain itu, *Wahdatul Wujud* juga menstimulasi individu untuk mengembangkan sikap *husnudzan* (berbaik sangka) terhadap Allah Swt. dan seluruh ciptaan-Nya. Premis dasar bahwa segala sesuatu beremanasi dari Wujud yang sempurna dan Maha Baik memungkinkan individu untuk menghindari prasangka buruk dan keputusasaan, bahkan ketika dihadapkan pada cobaan hidup yang berat atau penderitaan yang mendalam. Individu yang memahami hakikat *Wahdatul Wujud* akan senantiasa berupaya mencari hikmah dan keindahan tersembunyi di balik setiap fenomena, sekalipun dalam kondisi yang tampak buruk secara kasat mata. Sebagaimana ditegaskan oleh Ibn Arabi, segala peristiwa yang terjadi merupakan bagian integral dari manifestasi Tuhan yang Maha Bijaksana dan Maha Penyayang, sehingga setiap kejadian mengandung makna dan tujuan transenden yang lebih besar dari sekadar realitas fenomenal. Dalam konteks ini, hadis Qudsi menyatakan bahwa Allah sesuai dengan prasangka hamba-Nya. Rasulullah Saw. bersabda, "Allah Ta'ala berfirman: *Aku (Allah) sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku...*" (H.R. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menggarisbawahi pentingnya *husnudzan* kepada Allah dalam segala situasi, karena

prasangka baik akan membuka pintu rahmat dan keberkahan dari-Nya.

Dalam ranah interaksi sosial, *Wahdatul Wujud* menumbuhkan sikap toleransi, empati, dan persaudaraan yang mendalam antar sesama manusia. Apabila seluruh umat manusia dipandang sebagai manifestasi dari Wujud yang sama, maka tidak ada justifikasi rasional untuk melakukan diskriminasi atau fragmentasi berdasarkan perbedaan ras, etnis, agama, atau latar belakang sosial. Segala perbedaan yang ada dilihat sebagai aspek dari keragaman yang indah dalam kerangka kesatuan yang lebih besar, yaitu kesatuan spiritual yang mengikat seluruh umat manusia dalam tujuan luhur yang sama: mengenal dan mengabdikan kepada Tuhan. Sikap inklusif ini mempromosikan terciptanya masyarakat yang harmonis, di mana setiap individu dihargai dan dihormati tanpa memandang perbedaan yang ada, serta saling memelihara solidaritas dan persatuan di antara sesama. Prinsip persaudaraan ini juga ditegaskan dalam Al-Quran surat Al-Hujurat ayat 10: "*Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati.*" (Q.S. Al-Hujurat : 10). Ayat ini menekankan bahwa persaudaraan adalah fondasi penting dalam Islam dan harus diwujudkan dalam tindakan nyata berupa perdamaian dan solidaritas.

Dalam konteks relasi manusia dengan alam semesta, *Wahdatul Wujud* menginspirasi sikap tanggung jawab dan kepedulian yang tulus terhadap lingkungan. Alam semesta, sebagai manifestasi

keagungan Allah Swt., tidak lagi dilihat semata-mata sebagai sumber daya alam yang dieksploitasi secara serampangan, melainkan sebagai amanah suci yang harus dijaga dan dilestarikan. Sebagai *khalifah* di bumi, manusia memiliki kewajiban moral untuk memelihara alam dan memastikan bahwa pemanfaatan sumber daya alam dilakukan secara bijaksana dan tidak merusak keseimbangan ekosistem atau menghancurkan keindahan ciptaan Tuhan. Eksploitasi dan perusakan alam bertentangan secara diametral dengan prinsip *Wahdatul Wujud*, yang menekankan kesatuan dan harmoni dalam seluruh ciptaan. Pemahaman ini mengarah pada terbentuknya perilaku yang lebih berkelanjutan, di mana manusia berperan sebagai penjaga dan pemelihara bumi, bukan sebagai pemilik atau penguasa absolut atas alam semesta. Dalam perspektif Islam, alam semesta diciptakan dengan tujuan dan harus dijaga kelestariannya. Al-Quran surat Ar-Rum ayat 41 mengingatkan tentang kerusakan di bumi akibat ulah manusia: "*Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).*". (Q.S. Ar-Rum : 41). Ayat ini menegaskan bahwa kerusakan alam adalah akibat dari tindakan manusia dan menekankan pentingnya menjaga kelestarian lingkungan sebagai bentuk tanggung jawab *khalifah* di bumi.

Implementasi *Wahdatul Wujud* dalam kehidupan sehari-hari, mencakup spektrum luas aspek moral dan sosial yang mengarah pada transformasi spiritual yang holistik. Paradigma ini tidak hanya

mengubah cara pandang individu terhadap Tuhan dan ciptaan-Nya, tetapi juga membentuk pola hidup yang lebih seimbang dan penuh kedamaian, baik dalam relasi antar manusia maupun dalam interaksi dengan lingkungan alam. *Wahdatul Wujud*, dengan demikian, bukan hanya menjadi diskursus filosofis yang esoteris, tetapi juga sebuah jalan spiritual yang relevan dan aplikatif dalam mengarungi kompleksitas kehidupan modern.

Kritik dan Kontroversi Ajaran *Wahdatul Wujud*

Ajaran *Wahdatul Wujud*, sebuah konsep filosofis yang mendalam dalam tradisi tasawuf, khususnya dikembangkan oleh Muhyiddin Ibn Arabi, telah menjadi pusat penyampaian dan diskusi yang intens dalam dunia Islam selama berabad-abad. Ajaran ini, yang secara harfiah berarti “Kesatuan Wujud,” mengajukan pandangan bahwa realitas sejati hanyalah satu, yaitu Wujud Allah SWT, dan segala sesuatu selain-Nya hanyalah perwujudan atau penampakan dari Wujud tunggal tersebut. Konsep ini, meskipun menawarkan perspektif spiritual yang kaya dan mendalam tentang hubungan antara Tuhan dan makhluk, tidak terlepas dari gelombang kritik dan kontroversi yang signifikan.

Sebelum membahas kritik dan kontroversi, penting untuk memahami esensi ajaran *Wahdatul Wujud*. Ajaran ini dihapus pada konsep *Tauhid* (keesaan Allah) yang menjadi fondasi utama dalam teologi Islam. Ibnu Arabi, melalui lensa *Wahdatul Wujud*, menafsirkan *Tauhid* tidak hanya sebagai pengakuan atas keesaan Allah dalam rububiyah (ketuhanan) dan uluhiyyah (peribadatan), tetapi juga dalam wujud. Menurut perspektif ini, tidak ada wujud

yang hakiki selain Wujud Allah. Alam semesta dan segala isinya dipandang sebagai *tajalli* (penampakan) atau *mazahir* (manifestasi) dari nama-nama dan sifat-sifat Allah SWT. Misalnya, keindahan alam dipandang sebagai manifestasi dari sifat *Jamal* (Keindahan) Allah, dan kekuatan alam sebagai manifestasi dari sifat *Qahhar* (Maha Perkasa). Dengan demikian, alam semesta bukanlah entitas yang terpisah dan independen dari Allah, melainkan cerminan dari Wujud-Nya Yang Maha Esa.

Kontroversi utama seputar *Wahdatul Wujud* berpusat pada potensi makna teologis yang dianggap menyimpang dari doktrin ortodoks Islam. Kritik terpedas seringkali datang dari kalangan teolog dan ahli fikih yang menekankan perbedaan radikal (*mubayanah*) antara Khalik (Pencipta) dan makhluk. Mereka berpendapat bahwa ajaran *Wahdatul Wujud* dapat mengarah pada panteisme atau monisme, di mana batas antara Tuhan dan ciptaan menjadi kabur atau bahkan hilang sama sekali.

Salah satu kritik utama adalah bahwa *Wahdatul Wujud* dianggap mereduksi transendensi Allah SWT. Dalam teologi Islam tradisional, Allah digambarkan sebagai Dzat yang Maha Suci, Maha Tinggi, dan sama sekali berbeda dari ciptaan-Nya. Kritikus khawatir bahwa dengan mengatakan “tidak ada wujud kecuali Wujud Allah,” ajaran ini dapat menafikan perbedaan esensial antara Khalik dan makhluk, seolah-olah makhluk menjadi bagian dari atau sama dengan Tuhan. Kritik ini seringkali merujuk pada ayat-ayat Al-Quran yang secara jelas membedakan antara Allah dan alam semesta, seperti firman Allah dalam Surat Al-Ikhlâs: "*Katakanlah (Muhammad), 'Dialah*

Allah, Yang Maha Esa. Allah adalah tempat mengandalkan segala sesuatu. Dia tidak beranak dan tidak pula diperanakkan, dan tidak ada sesuatu pun yang setara dengan Dia." (QS. Al-Ikhlâs: 1-4). Ayat ini, dan ayat-ayat lainnya, seringkali diinterpretasikan sebagai penegasan *mubayanah* antara Allah dan ciptaan-Nya.

Beberapa kritik menuduh *Wahdatul Wujud* mengandung unsur *hulul* (inkarnasi) atau *ittihad* (penyatuan). *Hulul* adalah keyakinan bahwa Tuhan menjelma atau bersemayam dalam makhluk, sedangkan *ittihad* adalah keyakinan bahwa seorang hamba dapat mencapai kesatuan esensial dengan Tuhan. Konsep kedua ini dianggap bid'ah dan menyimpang dari ajaran Islam karena bertentangan dengan prinsip *Tauhid* dan *mubayanah*. Kritik ini didasarkan pada interpretasi tertentu terhadap ungkapan-ungkapan sufi yang dianggap *syatahat* (ekspresi ekstase spiritual yang terkadang kontroversial secara teologis). Contohnya, beberapa ungkapan yang dinisbahkan kepada tokoh-tokoh sufi, yang dalam pandangan kritis, terkesan menuntut persatuan atau kesatuan dengan Tuhan, seringkali menjadi sasaran kritik yang tajam.⁶¹³

Meskipun menghadapi kritik, para pengikut dan pembela ajaran *Wahdatul Wujud*, khususnya para pengikut setia Ibnu Arabi, memberikan argumen balasan dan interpretasi ulang untuk menjelaskan dan membela ajaran ini dari penyimpangan. Mereka menekankan bahwa *Wahdatul Wujud* tidak menafikan *Tauhid* dan *mubayanah*, melainkan menawarkan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif tentang keduanya. Para pembela *Wahdatul Wujud* menegaskan bahwa

ajaran ini tidak bermaksud mengatakan bahwa makhluk adalah Tuhan atau bahwa Tuhan menjelma dalam makhluk. Sebaliknya, mereka menekankan bahwa yang dimaksud dengan “kesatuan wujud” adalah kesatuan pada tingkat *haqiqah* (hakikat atau kenyataan sejati). Dalam pandangan mereka, hanya Wujud Allah-lah yang *qadim* (kekal) dan *azali* (abadi), sedangkan wujud makhluk bersifat *hadits* (baru) dan *fana* (sementara). Wujudmahluk, menurut mereka, tidak memiliki eksistensi yang independen dari Wujud Allah, melainkan sepenuhnya bergantung dan berasal dari-Nya. Analogi yang sering digunakan adalah bayangan di cermin: bayangan tidak memiliki wujud sendiri tanpa objek yang dipantulkannya, tetapi ia tetaplah representasi dari objek tersebut⁶¹⁴.

Selanjutnya para pengikut Ibnu Arabi menjelaskan bahwa konsep *tajalli* dan *mazahir* adalah kunci untuk memahami *Wahdatul Wujud*. Alam semesta dan segala isinya adalah *tajalli* atau penampakan dari nama-nama dan sifat-sifat Allah. Ini berarti bahwa Allah menampakkan diri-Nya melalui ciptaan, namun penampakan ini tidak berarti bahwa esensi Allah berubah menjadi ciptaan atau bercampur dengan ciptaan. Sama seperti cahaya matahari yang terpancar melalui berbagai medium akan menghasilkan warna yang berbeda, namun sumber cahaya tetaplah satu dan tidak berubah. Dengan demikian, perbedaan dan keragaman yang kita lihat di alam semesta adalah manifestasi dari nama-nama dan sifat-sifat Allah yang beragam, namun Wujud Allah tetaplah Esa dan Transenden.⁶¹⁵

Para pembela *Wahdatul Wujud* juga menginterpretasi ungkapan-ungkapan *syatahat* secara kontekstual dan simbolis. Mereka berpendapat bahwa pengungkapan-pengungkapan tersebut tidak boleh dipahami secara literal, melainkan sebagai ekspresi ekstase spiritual dan kerinduan yang mendalam kepada Allah. Ungkapan-ungkapan tersebut, menurut mereka, seringkali menggunakan bahasa simbolik dan metaforis untuk menggambarkan pengalaman spiritual yang sulit diungkapkan dengan kata-kata biasa. Interpretasi ini menekankan pentingnya memahami *maqam* (tingkat spiritual) dan *hal* (keadaan spiritual) dari para Sufi ketika membaca dan menafsirkan pengungkapan-ungkapan mereka.⁶¹⁶

Kontroversi dan kritik terhadap ajaran *Wahdatul Wujud* terus berlanjut hingga saat ini. Perbedaan interpretasi dan pendekatan teologis yang mendasar menjadi akar dari hal ini. Kalangan yang penting pentingnya menjaga *mubayanah* dan menghindari potensi panteisme, sementara para pembela *Wahdatul Wujud* berupaya menjelaskan ajaran ini dalam kerangka *Tauhid* yang lebih luas dan mendalam, serta menawarkan interpretasi yang lebih bernuansa tentang hubungan antara Khalik dan makhluk.

Meskipun kontroversial, ajaran *Wahdatul Wujud* tetap relevan dan memiliki daya tarik tersendiri bagi banyak umat Islam, khususnya bagi mereka yang mencari dimensi spiritual yang lebih dalam dalam agama. Ajaran ini menawarkan perspektif unik tentang keesaan Allah dan hubungan antara Tuhan dan alam semesta, yang dapat menginspirasi rasa kekaguman, cinta, dan kedekatan kepada Sang Pencipta. Pemahaman yang mendalam dan kontekstual

terhadap ajaran ini, dengan mempertimbangkan baik kritik maupun pembelaannya, adalah penting untuk mengapresiasi kompleksitas pemikiran sufi dan kontribusinya terhadap khazanah intelektual Islam. Dialog yang berkelanjutan dan konstruktif antara berbagai perspektif teologis dan filosofis terkait *Wahdatul Wujud* diharapkan dapat memperkaya pemahaman kita tentang *Tauhid* dan dimensi spiritualitas dalam Islam.

Implikasi Konsep-konsep Spiritual Islam dalam Kehidupan Manusia

Konsep-konsep spiritual dalam Islam berperan sebagai fondasi esensial yang menopang kehidupan manusia, baik dalam tataran individual maupun sosial. Dalam ajaran Islam, spiritualitas tidak hanya terbatas pada praktik ibadah ritual semata, melainkan meluas ke setiap aspek kehidupan yang berorientasi pada relasi dengan Allah SWT. Paradigma spiritualitas ini menuntun individu untuk memahami dan meresapi tujuan hidup yang lebih tinggi, yang tidak hanya terbatas pada pencapaian material atau duniawi, tetapi lebih kepada pencapaian kedekatan dengan Tuhan serta transformasi batin yang berkelanjutan. Dimensi spiritual dalam Islam mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, baik dalam konteks hubungan dengan Tuhan, sesama makhluk, maupun dengan alam semesta yang lebih luas, memberikan kerangka kerja komprehensif untuk eksistensi yang bermakna dan terarah sesuai dengan prinsip-prinsip Ilahi. Lebih dari sekadar serangkaian ritual, spiritualitas Islam merangkul pandangan dunia yang holistik, di mana setiap tindakan dan niat mencerminkan upaya untuk mendekatkan diri kepada Sang

Pencipta dan mewujudkan nilai-nilai luhur dalam kehidupan sehari-hari. Esensi spiritualitas Islam terletak pada pengakuan ketauhidan, yang mengintegrasikan dimensi transenden dan imanen dalam pengalaman manusia, sehingga kehidupan tidak lagi terfragmentasi antara sakral dan profan, melainkan terpadu dalam kesadaran akan kehadiran Ilahi yang konstan.

Salah satu implikasi utama dari konsep spiritual Islam adalah peningkatan kesadaran akan tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu untuk mencapai ridha Allah SWT. Hal ini tercermin dalam banyak ajaran Islam, di mana setiap tindakan, baik yang bersifat ibadah maupun non-ibadah, dianggap sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, *"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku."* (Q.S. Az-Zariyat : 56). Ayat ini menegaskan bahwa kehidupan manusia di dunia ini memiliki tujuan yang lebih tinggi, yaitu ibadah kepada Allah, yang mencakup setiap aspek kehidupan, termasuk niat, pekerjaan, dan interaksi sosial. Ibadah dalam konteks ayat ini tidak hanya dipahami sebagai ritual formal, melainkan sebagai penghambaan yang menyeluruh kepada Allah dalam setiap aspek kehidupan, mencerminkan orientasi teosentris yang menjadi inti spiritualitas Islam. Tujuan akhir ini memberikan kerangka nilai yang kokoh bagi seorang Muslim, membimbing pilihan dan tindakan mereka agar selaras dengan kehendak Ilahi dan mencapai kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

Konsep-konsep spiritual dalam Islam, seperti tawhid (keesaan Allah), fana (lenyapnya ego dalam kehadiran Tuhan), dan *ma'rifah* (pengetahuan spiritual), berfungsi sebagai pedoman dalam membentuk karakter dan moralitas seorang Muslim. Tawhid, misalnya, menekankan pentingnya mengakui dan menyembah hanya kepada Allah, yang mengarahkan individu untuk hidup dalam kesadaran penuh akan keberadaan Tuhan di setiap aspek kehidupan mereka. Konsep Tawhid tidak hanya merupakan doktrin teologis, tetapi juga landasan etika yang membentuk perilaku dan pandangan dunia seorang Muslim, mengajarkan bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya, sehingga menuntut pertanggungjawaban moral dalam setiap tindakan. Fana, yang dalam tradisi tasawuf berarti peleburan ego untuk merasakan kehadiran Allah, mendorong individu untuk mengatasi hawa nafsu dan keterikatan duniawi. Ini pada gilirannya memungkinkan individu untuk meraih kedamaian batin dan menyelaraskan diri dengan kehendak Tuhan. Praktik Fana dalam tasawuf melibatkan serangkaian latihan spiritual untuk membersihkan hati dari sifat-sifat tercela dan memfokuskan diri sepenuhnya pada Allah, sehingga mencapai ekstase spiritual dan penyatuan dengan yang Ilahi. Ma'rifah, atau pengetahuan spiritual yang mendalam, mengarahkan individu untuk tidak hanya mengetahui tentang Allah, tetapi juga untuk merasakan dan memahami kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan mereka. Proses pencarian ma'rifah ini, yang sering kali melibatkan penghayatan dan latihan spiritual seperti dzikir, puasa, dan shalat, berfungsi untuk meningkatkan kesadaran spiritual yang

membawa ketenangan batin dan kekuatan moral dalam menjalani kehidupan. Ma'rifah merupakan tujuan tertinggi dalam perjalanan spiritual (*suluk*) seorang Muslim, menandai pencapaian pemahaman intuitif dan langsung tentang realitas Ilahi, yang melampaui pengetahuan intelektual semata dan membawa dampak transformatif pada jiwa dan perilaku.

Konsep-konsep ini juga memiliki implikasi yang sangat besar dalam kehidupan sosial seorang Muslim. Dalam konteks interaksi sosial, Islam mengajarkan pentingnya adab, kasih sayang, dan saling menghormati antara sesama makhluk. Prinsip-prinsip seperti tolong-menolong, persaudaraan, dan keadilan sosial didorong oleh pemahaman spiritual yang mendalam tentang hubungan antara manusia dengan Tuhan dan sesama manusia. Sebagai contoh, Allah berfirman dalam Al-Qur'an, "*Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu bersaudara.*" (Q.S. Al-Hujurat : 10). Ayat ini menggarisbawahi pentingnya persatuan dan solidaritas antar umat Islam. Konsep persaudaraan (*ukhuwah*) dalam Islam tidak hanya terbatas pada hubungan kekerabatan biologis, tetapi meluas kepada seluruh umat Muslim sebagai satu kesatuan spiritual yang terikat oleh iman dan nilai-nilai yang sama. Hal ini mendorong umat Muslim untuk saling menjaga keharmonisan sosial, menghindari perpecahan, dan berusaha untuk selalu berlaku adil serta penuh kasih terhadap sesama. Prinsip keadilan dalam Islam (*adl*) tidak hanya terbatas pada konteks hukum dan peradilan, tetapi juga mencakup dimensi sosial dan ekonomi, menuntut keseimbangan dan kesetaraan dalam segala aspek kehidupan bermasyarakat.

Lebih jauh lagi, dalam perspektif spiritualitas Islam, alam semesta dilihat bukan sebagai entitas terpisah, tetapi sebagai tanda (ayat) dari keberadaan Allah. Alam semesta, dengan segala keindahannya dan keajaibannya, dipahami sebagai manifestasi dari sifat-sifat Ilahi. Dalam hal ini, pemahaman akan konsep *Wahdatul Wujud* (kesatuan wujud) yang diajarkan oleh para sufi, seperti Ibn Arabi, membantu individu untuk melihat keterkaitan yang mendalam antara Tuhan, alam semesta, dan dirinya sendiri. Konsep *Wahdatul Wujud*, meskipun kontroversial dalam beberapa kalangan, menekankan pandangan panteistik monistik yang melihat realitas sebagai manifestasi dari satu Wujud Ilahi, yang tercermin dalam seluruh ciptaan. Ini bukan hanya menciptakan rasa syukur dan takjub terhadap ciptaan Allah, tetapi juga menumbuhkan rasa tanggung jawab untuk menjaga dan merawat alam sebagai bagian dari tugas manusia sebagai khalifah di bumi. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, "*Dan Dia (Allah) yang menjadikan segala sesuatu yang ada di bumi untukmu.*" (Q.S. Al-Jathiyah : 13). Ayat ini menegaskan bahwa alam semesta adalah amanah yang diberikan Allah kepada manusia untuk dipelihara dan digunakan dengan bijaksana. Konsep khalifah (wakil Tuhan di bumi) menempatkan manusia sebagai pengelola dan pelindung alam, bertanggung jawab atas keseimbangan ekosistem dan keberlanjutan sumber daya alam untuk generasi mendatang.

Implikasi spiritualitas Islam juga sangat jelas dalam konteks kehidupan pasca kematian. Islam mengajarkan bahwa kehidupan di dunia ini adalah ujian, dan kehidupan setelah mati adalah tujuan

sejati dari setiap individu. Pemahaman tentang kehidupan setelah mati, yang mencakup konsep seperti surga dan neraka, memotivasi individu untuk menjalani kehidupan yang penuh kebaikan dan taqwa kepada Allah, dengan harapan untuk mencapai kebahagiaan abadi di akhirat. Seperti yang dijelaskan dalam hadits Nabi Muhammad SAW, *“Sesungguhnya dunia itu adalah ladang bagi akhirat.”* (H.R. Tirmidzi). Hadits ini mengingatkan umat Islam bahwa kehidupan dunia ini adalah tempat untuk menanam amal kebaikan yang akan dipetik pada kehidupan setelah mati. Konsep akhirat (kehidupan setelah mati) merupakan dimensi fundamental dalam ajaran Islam, memberikan perspektif transenden terhadap kehidupan dunia dan mendorong individu untuk berorientasi pada tujuan jangka panjang yang melampaui batas-batas kehidupan temporal.

Konsep-konsep spiritual dalam Islam memberikan landasan yang kokoh bagi umat Islam untuk menjalani kehidupan yang seimbang, baik secara fisik, mental, sosial, maupun spiritual. Dalam kehidupan sehari-hari, implikasi konsep-konsep ini tidak hanya memperkaya kualitas hubungan seseorang dengan Tuhan, tetapi juga membentuk perilaku moral dan etika yang sesuai dengan ajaran Islam, serta menciptakan masyarakat yang harmonis, adil, dan peduli terhadap lingkungan. Integrasi dimensi spiritual dalam kehidupan sehari-hari menghasilkan individu yang tidak hanya saleh secara ritual, tetapi juga memiliki integritas moral, tanggung jawab sosial, dan kesadaran ekologis, mencerminkan realisasi nilai-nilai Islam secara komprehensif. Dengan demikian, spiritualitas Islam bukan hanya

merupakan aspek personal, tetapi juga kekuatan transformatif yang membimbing individu dan masyarakat menuju kebaikan dan keharmonisan yang berkelanjutan.

Kesadaran dan Kedekatan dengan Tuhan

Inti dari konsep spiritualitas Islam berpusat pada kesadaran dan kedekatan dengan Tuhan. Dalam kerangka ajaran Islam, kesadaran akan kehadiran Tuhan, yang dikenal dengan istilah *taqwa*, merupakan prinsip fundamental yang wajib diinternalisasi oleh setiap individu Muslim. *Taqwa* merujuk pada kondisi mental dan spiritual yang ditandai dengan kesadaran mendalam akan keberadaan Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan, bukan hanya sebagai pencipta dan pemelihara alam semesta, tetapi juga sebagai Hakim yang Maha Adil dan Pengawas segala perbuatan manusia. Kondisi ini melampaui sekadar pengetahuan intelektual tentang eksistensi Tuhan, melainkan melibatkan penghayatan hati yang mendalam yang memengaruhi seluruh dimensi perilaku dan motivasi seorang Muslim. Hal ini termanifestasi dalam upaya konstan untuk menaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, serta menjaga niat yang ikhlas dalam setiap amal perbuatan. Konsep ini ditekankan dengan jelas dalam Al-Qur'an dan hadis yang menyatakan pentingnya niat yang tulus sebagai inti dari ibadah. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 70-71: *“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar, niscaya Allah akan memperbaiki amalmu dan mengampuni dosa-dosamu. Dan barangsiapa menaati Allah dan Rasul-Nya, maka sungguh, ia telah*

mencapai kemenangan yang agung.” (QS. Al-Ahzab: 70-71). Ayat ini menekankan bahwa *taqwa* bukan hanya tentang menjalankan ibadah yang kelihatan, tetapi juga tentang menjaga keikhlasan dan kebenaran dalam perkataan serta tindakan sehari-hari. Lebih dari itu, *taqwa* adalah perwujudan dari kesadaran akan *muraqabah*, yaitu perasaan diawasi oleh Allah SWT dalam setiap keadaan, baik secara lahir maupun batin, sehingga mendorong individu untuk selalu berhati-hati dalam bertindak dan berucap. Sebagai konsep dasar dalam Islam, *taqwa* adalah kondisi ideal di mana individu mampu menjaga kualitas hubungan dengan Allah SWT, tidak hanya dalam peribadatan formal seperti salat, puasa, zakat, dan haji, tetapi juga dalam seluruh aspek kehidupannya, menjadikannya sebagai landasan bagi seluruh aktivitas dan interaksi manusia.⁶¹⁷

Dalam kehidupan sehari-hari, implikasi *taqwa* dapat dilihat dalam sikap dan perilaku seorang Muslim. Individu yang sadar akan kehadiran Allah dalam setiap langkah hidupnya akan berusaha untuk menjaga konsistensi dalam ibadah dan akhlak, dengan niat yang murni semata-mata karena Allah SWT. Konsistensi ini tercermin dalam penjagaan shalat lima waktu, puasa Ramadan, pembayaran zakat, dan pelaksanaan haji bagi yang mampu, serta dalam ibadah-ibadah sunnah lainnya yang dianjurkan. Lebih dari itu, *taqwa* mewujudkan dalam akhlak mulia, seperti jujur, amanah, adil, dan kasih sayang. Sebagai contoh, dalam konteks pekerjaan, seorang yang bertaqwa akan menjalankan profesinya dengan penuh integritas, jujur, dan adil, tanpa tergoda untuk melakukan penipuan atau penyimpangan demi keuntungan duniawi. Di sisi lain,

kesadaran ini juga tercermin dalam sikap sabar dan *tawakkal* (berserah diri kepada Allah) dalam menghadapi ujian hidup, serta dalam rasa syukur dan rendah hati dalam menerima setiap nikmat yang diberikan.⁶¹⁸ Implementasi *taqwa* dalam kehidupan sehari-hari juga mencakup kemampuan untuk mengontrol hawa nafsu dan menghindari perbuatan-perbuatan yang merusak diri sendiri dan orang lain, seperti ghibah (menggunjing), fitnah, dan perilaku zalim. Dengan demikian, *taqwa* menjadi benteng moral yang melindungi individu dari perbuatan dosa dan sekaligus menjadi pendorong untuk melakukan amal saleh.

Lebih jauh lagi, konsep *taqwa* tidak hanya terbatas pada tindakan-tindakan ibadah ritual, tetapi juga mencakup seluruh dimensi kehidupan, baik dalam aspek pribadi, sosial, maupun lingkungan. Dalam kehidupan sosial, *taqwa* mengarahkan individu untuk senantiasa berlaku adil, menjaga hak-hak sesama, serta berempati terhadap kesulitan orang lain. Hal ini selaras dengan prinsip *ukhuwah* (persaudaraan) yang ditekankan dalam ajaran Islam, di mana setiap Muslim dianggap sebagai saudara bagi yang lainnya. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an: "*Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu bersaudara*" (QS. Al-Hujurat: 10). Ayat ini menjadi dasar bagi terciptanya masyarakat yang harmonis dan saling peduli, di mana setiap individu merasa bertanggung jawab untuk menjaga kebaikan dan mencegah kemungkaran di lingkungannya. Konsep *taqwa* dalam dimensi sosial ini juga menekankan pentingnya kerjasama dalam kebaikan (*ta'awun 'alal*

birri) dan menjauhi kerjasama dalam dosa dan permusuhan (*ta'awun 'alal itsmi wal 'udwan*).⁶¹⁹

Konsep *taqwa* juga mengharuskan individu untuk selalu menjaga diri dari segala bentuk perbuatan dosa dan kemaksiatan. Dalam hal ini, *taqwa* berfungsi sebagai penghalang bagi individu untuk terjerumus dalam keburukan duniawi dan mengarahkan mereka untuk senantiasa menjaga ketulusan hati dan integritas moral dalam setiap tindakannya. Sebagaimana disebutkan dalam Hadis Nabi Muhammad SAW: “*Taqwa* itu ada di sini” (HR. Muslim). Hadis ini menegaskan bahwa *taqwa* bukan hanya soal aturan lahiriah, tetapi juga merupakan kondisi batin yang mencerminkan kesadaran yang mendalam akan Tuhan di dalam hati setiap individu.⁶²⁰ Upaya untuk mencapai *taqwa* tidak hanya berfokus pada pelaksanaan ritual ibadah secara formal, tetapi juga pada pembersihan hati (*tazkiyatun nafs*) dari sifat-sifat tercela seperti riya (pamer), ujub (bangga diri), dan hasad (dengki). Proses *tazkiyatun nafs* ini merupakan bagian integral dari perjalanan spiritual seorang Muslim dalam mendekati diri kepada Allah SWT.

Kedekatan dengan Tuhan dalam Islam bukan hanya tercapai melalui ibadah formal, tetapi juga melalui penghayatan terhadap setiap aspek kehidupan. Dalam konteks ini, *taqwa* berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan umat Islam dengan Tuhan dalam segala situasi. Sebagai contoh, saat seseorang mengalami kesulitan hidup, *taqwa* akan membimbingnya untuk bersabar dan tetap percaya bahwa setiap ujian adalah bagian dari takdir Allah yang membawa hikmah bagi orang yang bersabar. Dalam hal ini,

kesabaran bukan hanya sekedar menahan diri, tetapi juga merupakan bentuk kedekatan dengan Allah melalui sikap *tawakkal* (berserah diri) yang total terhadap-Nya.⁶²¹ Kedekatan dengan Tuhan melalui *taqwa* juga dapat diwujudkan melalui dzikir dan doa yang terus menerus, merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an, serta meneladani akhlak Rasulullah SAW. Proses ini membantu individu untuk senantiasa mengingat Allah dalam setiap keadaan dan meningkatkan rasa cinta dan takut kepada-Nya.

Melalui internalisasi konsep *taqwa*, individu Muslim diharapkan dapat hidup dalam keselarasan dengan diri sendiri, sesama manusia, dan dengan alam semesta sebagai ciptaan Tuhan. Ini menjadi bagian dari upaya untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik, penuh kedamaian, dan bermanfaat bagi umat manusia secara keseluruhan. Dalam proses ini, kedekatan dengan Allah akan tercapai melalui kesadaran akan kehadiran-Nya yang terus-menerus dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari, menjadikan setiap perbuatan sebagai bentuk ibadah yang mendekatkan diri kepada-Nya.

Pengaruh Spiritual terhadap Kepribadian dan Karakter

Konsep-konsep spiritual dalam Islam memiliki peran yang fundamental tidak hanya dalam ranah ibadah ritual, tetapi juga dalam pembentukan kepribadian dan karakter seorang Muslim. Penghayatan mendalam terhadap ajaran spiritual Islam secara signifikan memengaruhi perilaku dan tindakan individu, mengarahkannya pada internalisasi nilai-nilai universal yang diakui

keluhurannya, seperti kedamaian, kesabaran, empati, dan keadilan. Dalam kerangka ajaran Islam, pembangunan karakter yang kokoh bertumpu pada fondasi *akhlaq* atau moralitas yang tinggi, yang dianggap sebagai inti dari risalah kenabian. Sebagaimana Rasulullah SAW pernah bersabda dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, “*Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlaq yang mulia.*” (HR. Ahmad). Hadis ini menegaskan bahwa misi utama diutusnya Rasulullah SAW adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan moralitas manusia, menunjukkan betapa sentralnya konsep *akhlaq* dalam ajaran Islam.

Konsep *akhlaq* dalam Islam mencakup spektrum perilaku moral yang luas, termanifestasi dalam setiap aspek kehidupan seorang Muslim, baik dalam ranah pribadi maupun sosial. *Akhlaq* tidak hanya terbatas pada ritual ibadah, tetapi juga mencakup etika interaksi sosial, etika bisnis, etika lingkungan, dan seluruh aspek kehidupan lainnya. Implementasi *akhlaq* dalam kehidupan sehari-hari tercermin melalui tindakan-tindakan konkret seperti berbicara dengan sopan dan santun, bertindak adil dalam segala situasi, memberikan pertolongan kepada mereka yang membutuhkan, serta menjunjung tinggi hak-hak orang lain. Dalam perspektif Islam, perilaku terpuji yang lahir dari penghayatan *akhlaq* merupakan manifestasi dari kedalaman spiritualitas seseorang, sebagai cerminan ketaatan dan pengabdian tulus kepada Allah SWT. Karakter yang terbentuk melalui pengamalan konsep *akhlaq* tidak hanya menjadi aset pribadi yang berharga, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap terciptanya masyarakat yang harmonis, saling

menghormati, dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan. Penguatan *akhlaq* dalam diri seorang Muslim menjadi landasan utama untuk membangun peradaban yang berkeadilan dan bermartabat.

Selain *akhlaq*, konsep *tawakal* (berserah diri kepada Allah SWT) memainkan peran krusial dalam karakter yang resilien dan memiliki ketenangan batin. *Tawakal* bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan mengajarkan seorang individu untuk senantiasa berusaha secara maksimal dalam mencapai tujuan, namun pada akhirnya menyerahkan hasil dari usaha tersebut kepada kebijaksanaan dan kehendak Allah SWT. Konsep ini menanamkan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini berada dalam kendali takdir Allah SWT, sehingga menghilangkan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap hasil akhir dari sebuah usaha. Pandangan *tawakal* memberikan ketenangan batin dan ketentraman jiwa, yang pada gilirannya membentuk karakter individu yang sabar, tawadhu' (rendah hati), dan optimis dalam menghadapi kehidupan. Sebagai ilustrasi, seorang Muslim yang mengamalkan *tawakal* dalam menghadapi ujian hidup akan melihat setiap tantangan sebagai bagian dari ketentuan Allah SWT yang harus diterima dengan keikhlasan dan kesabaran. Reaksi positif terhadap ujian ini akan melahirkan pribadi yang tidak mudah putus asa, melainkan senantiasa mencari hikmah dan makna positif di balik setiap peristiwa, serta menjadikan setiap ujian sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas diri dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. *Tawakal* membekali seorang Muslim dengan kekuatan mental

untuk menghadapi pasang surut kehidupan dengan tegar dan bijaksana.

Implementasi konsep-konsep spiritual Islam dalam kehidupan sehari-hari juga tidak terlepas dari konsep *ikhlas*, yaitu melakukan segala bentuk amal perbuatan semata-mata karena Allah SWT, tanpa mengharapkan pujian, penghargaan, atau imbalan dari manusia. *Ikhlas* menjadi fondasi utama bagi seorang Muslim dalam membentuk karakter yang berorientasi pada tujuan-tujuan luhur dan nilai-nilai transenden. Konsep ini membebaskan individu dari motivasi egois dan orientasi keuntungan pribadi semata, mendorongnya untuk mengutamakan tujuan yang lebih mulia, seperti berbuat kebaikan untuk kemaslahatan umat manusia secara luas dan meraih keridhaan Allah SWT. *Ikhlas* mengajarkan pentingnya kejernihan niat dalam setiap tindakan, sehingga setiap amal perbuatan yang dilakukan tidak hanya bernilai di sisi Allah SWT, tetapi juga memberikan dampak positif bagi diri sendiri, orang lain, dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan *ikhlas*, seorang Muslim termotivasi untuk memberikan kontribusi terbaiknya dalam segala bidang kehidupan, bukan karena dorongan pengakuan atau popularitas, melainkan karena kesadaran akan tanggung jawabnya sebagai hamba Allah SWT dan sebagai anggota masyarakat.

Aplikasi konkret dari spiritualitas Islam dalam realitas kehidupan sehari-hari pada akhirnya akan membentuk individu yang memiliki kepribadian positif dan konstruktif. Seorang Muslim yang memiliki kesadaran spiritual yang kokoh tidak hanya unggul dalam dimensi ibadah ritual, tetapi juga menunjukkan kualitas karakter yang terpuji

dalam interaksi sosial dan profesionalitas kerjanya. Dalam konteks dunia kerja, misalnya, seorang individu yang memiliki pemahaman spiritual yang mendalam akan senantiasa menjunjung tinggi integritas, berusaha untuk selalu jujur dan amanah dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya, serta bertindak adil dan bijaksana dalam setiap pengambilan keputusan. Ia akan menghindari segala bentuk kecurangan, penipuan, dan praktik-praktik bisnis yang tidak etis, serta senantiasa berusaha menjaga keseimbangan antara tuntutan agama dan tanggung jawab sosialnya. Kepribadian yang terbentuk dari spiritualitas Islam akan memancar dalam setiap aspek kehidupan, menjadikan seorang Muslim sebagai agen perubahan positif di tengah masyarakat.

Proses pembelajaran spiritual yang berkelanjutan melalui berbagai forum seperti pengajian, membaca dan mentadaburi Al-Qur'an, serta berdiskusi dan bertukar pikiran tentang nilai-nilai Islam memiliki peran vital dalam memperkaya wawasan individu mengenai hakikat kehidupan dan tujuan penciptaan manusia. Pembelajaran spiritual ini memberikan arah yang lebih jelas dalam menjalani kehidupan dengan ketenangan hati dan kesadaran mendalam akan tujuan hidup yang lebih agung, yaitu untuk beribadah kepada Allah SWT dan meraih keridhaan-Nya. Sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an Surah Adz-Dzariyat ayat 56, *"Dan tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku"* (QS. Adz-Dzariyat: 56). Ayat ini menjelaskan bahwa tujuan utama penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah SWT, yang mencakup seluruh aspek

kehidupan, baik ritual maupun sosial. Dalam konteks ini, pembelajaran spiritual menjadi pendorong utama untuk menjadikan setiap aktivitas kehidupan sebagai bentuk pengabdian kepada Allah SWT, yang pada gilirannya memperkuat karakter seorang Muslim untuk hidup dengan integritas, kasih sayang, dan ketulusan, serta memberikan kontribusi positif bagi kemajuan peradaban manusia.

Persamaan dan Perbedaan Konsep Ittihad, Hulul, Fana, dan Wahdatul Wujud

Sufisme, sebagai dimensi mistik dalam Islam, menawarkan jalur spiritual mendalam untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Dalam perkembangannya, sufisme melahirkan beragam konsep yang menjelaskan pengalaman spiritual dan hubungan antara manusia dengan Sang Khalik. Empat konsep penting yang sering dibahas dan diperbandingkan adalah *Ittihad*, *Hulul*, *Fana*, dan *Wahdatul Wujud*. Konsep-konsep ini, yang dipelopori oleh tokoh-tokoh sufi terkemuka seperti Abu Yazid al-Bustami, Al-Hallaj, Al-Ghazali, dan Ibnu Arabi, memiliki nuansa dan perbedaan penting, meskipun pada dasarnya berakar dari tujuan yang sama yaitu mencapai kedekatan tertinggi dengan Allah SWT.

Konsep *Ittihad* (persatuan atau penyatuan) dikembangkan oleh Abu Yazid al-Bustami, seorang sufi besar dari Persia pada abad ke-9 Masehi. *Ittihad* merujuk pada keadaan spiritual di mana seorang sufi merasa dirinya bersatu dengan Tuhan. Dalam kondisi ini, kesadaran individu seolah melebur dalam kesadaran ilahi, sehingga yang dirasakan adalah pengalaman persatuan yang mendalam

dengan Allah SWT. Al-Bustami sering kali mengungkapkan pengalaman *Ittihad*-nya dalam ungkapan-ungkapan *syatahat* (ucapan-ucapan ekstatis) yang kontroversial, seperti "Subhani, ma a'zama sya'ni" (Maha Suci Aku, betapa agungnya urusanku).⁶²² Meskipun ungkapan ini tampak mengandung klaim ketuhanan, para ulama sufi umumnya memahami *Ittihad* sebagai pengalaman subjektif dari seorang sufi yang tenggelam dalam *mahabbah* (cinta) dan *ma'rifah* (pengetahuan spiritual) kepada Allah, bukan sebagai penyatuan ontologis antara makhluk dan Khalik.⁶²³ *Ittihad* lebih menekankan pada aspek pengalaman spiritual dan perasaan persatuan tanpa menghilangkan perbedaan esensial antara hamba dan Tuhan. Pengalaman ini bersifat sementara dan merupakan anugerah dari Allah SWT.⁶²⁴

Konsep *Hulul* (penjelmaan atau inkarnasi) dikaitkan erat dengan Al-Hallaj, seorang sufi kontroversial yang hidup pada abad ke-10 Masehi. *Hulul* secara harfiah berarti "menjelma" atau "berinkarnasi," dan dalam konteks sufisme, konsep ini mengacu pada keyakinan bahwa Tuhan dapat menjelma atau berinkarnasi dalam diri manusia, khususnya dalam diri seorang sufi yang telah mencapai tingkat spiritualitas tertinggi. Al-Hallaj terkenal dengan ucapannya "Ana al-Haqq" (Akulah Kebenaran/Realitas Mutlak), yang diinterpretasikan sebagai klaim bahwa Tuhan telah menjelma dalam dirinya.⁶²⁵ Konsep *Hulul* sangat kontroversial dalam tradisi Islam karena dianggap bertentangan dengan prinsip *tauhid* (keesaan Allah) yang fundamental. Sebagian ulama menolak keras konsep ini

dan menuduh Al-Hallaj sebagai sesat, yang akhirnya berujung pada hukuman mati.⁶²⁶ Namun, sebagian lain mencoba memahami *Hulul* dalam konteks metaforis atau simbolik, sebagai ungkapan intensitas cinta dan kedekatan hamba dengan Tuhan yang mencapai titik puncaknya, tanpa mengimplikasikan penyatuan substansial antara keduanya.⁶²⁷ Meskipun demikian, *Hulul* tetap menjadi konsep yang problematis dan dipandang berbeda secara signifikan dari konsep-konsep sufistik lainnya.

Konsep *Fana* (peleburan atau penghancuran diri) dikembangkan secara mendalam oleh Imam Al-Ghazali, seorang teolog dan sufi besar pada abad ke-11 dan 12 Masehi. *Fana* merujuk pada proses penghancuran diri dan ego (nafsu) seorang sufi dalam perjalanan spiritualnya menuju Allah. Dalam *Fana*, segala sifat tercela, keinginan duniawi, dan kesadaran akan diri individu melebur dan sirna, sehingga yang tersisa hanyalah kesadaran akan kehadiran Allah SWT.⁶²⁸ *Fana* merupakan tahapan penting dalam suluk (perjalanan spiritual) seorang sufi, dan sering kali diikuti oleh tahapan *Baqa* (kelestarian), yaitu keadaan di mana sufi kembali "ada" namun dalam keadaan yang telah disucikan dan dipenuhi dengan cahaya ilahi.⁶²⁹ Al-Ghazali menjelaskan bahwa *Fana* bukanlah penghancuran eksistensi diri secara total, melainkan penghancuran sifat-sifat keakuan dan kebergantungan pada diri sendiri, dan *fana* dalam kehendak Allah.⁶³⁰ Konsep *Fana* menekankan pentingnya penyucian diri dan peniadaan ego sebagai syarat untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan.

Konsep *Wahdatul Wujud* (kesatuan wujud) dipopulerkan oleh Muhyiddin Ibnu Arabi, seorang sufi dan filosof Andalusia pada abad ke-12 dan 13 Masehi. *Wahdatul Wujud* merupakan konsep metafisika sufistik yang menyatakan bahwa hanya ada satu Wujud yang hakiki, yaitu Wujud Allah SWT. Segala sesuatu selain Allah, termasuk alam semesta dan seluruh makhluk, hanyalah manifestasi atau penampakan (*tajalli*) dari Wujud yang satu ini.⁶³¹ Menurut Ibnu Arabi, alam semesta bukanlah entitas yang terpisah dari Allah, melainkan merupakan cerminan dari nama-nama dan sifat-sifat-Nya.⁶³² Konsep *Wahdatul Wujud* sering kali disalahpahami sebagai panteisme (keyakinan bahwa Tuhan adalah alam semesta), namun Ibnu Arabi dan para pengikutnya menolak interpretasi ini. Mereka menjelaskan bahwa *Wahdatul Wujud* tidak menafikan perbedaan antara Khalik dan makhluk, melainkan menekankan bahwa Wujud Allah meliputi segala sesuatu dan menjadi dasar bagi keberadaan segala sesuatu.⁶³³ *Wahdatul Wujud* merupakan konsep yang kompleks dan mendalam, yang menjadi landasan bagi pemikiran sufistik Ibnu Arabi dan mempengaruhi perkembangan sufisme selanjutnya.

Meskipun memiliki perbedaan signifikan, keempat konsep ini memiliki beberapa persamaan mendasar. *Pertama*, semuanya berorientasi pada tujuan yang sama, yaitu mencapai kedekatan spiritual tertinggi dengan Allah SWT. *Kedua*, semuanya melibatkan pengalaman subjektif yang mendalam dan melampaui rasionalitas biasa. *Ketiga*, semuanya menekankan pentingnya penyucian diri dan penghapusan ego (*nafsu*) sebagai langkah penting dalam perjalanan

spiritual. *Keempat*, semuanya dapat menimbulkan potensi kesalahpahaman dan kontroversi, terutama dalam kaitannya dengan doktrin *tauhid* dalam Islam.

Namun, perbedaan di antara keempat konsep ini juga sangat jelas. *Pertama*, tingkat klaim tentang penyatuan dengan Tuhan berbeda-beda. *Ittihad* menekankan pada pengalaman subjektif persatuan, *Hulul* mengklaim adanya penjelmaan Tuhan dalam diri manusia (klaim yang paling kontroversial), *Fana* berfokus pada penghancuran diri dalam kehadiran Tuhan, dan *Wahdatul Wujud* menyatakan kesatuan ontologis Wujud. *Kedua*, fokus utama dari masing-masing konsep berbeda. *Ittihad* berpusat pada pengalaman persatuan, *Hulul* pada penjelmaan ilahi, *Fana* pada penghancuran ego, dan *Wahdatul Wujud* pada kesatuan wujud. *Ketiga*, tingkat penerimaan dan kontroversi di sekitar masing-masing konsep berbeda. *Ittihad* dan *Fana* umumnya lebih diterima dalam tradisi sufisme, meskipun *Ittihad* dengan ungkapan *syatahat*-nya tetap perlu diinterpretasi dengan hati-hati. *Hulul* adalah konsep yang paling kontroversial dan ditolak oleh banyak ulama. *Wahdatul Wujud*, meskipun kompleks, telah menjadi salah satu doktrin metafisika sufistik yang paling berpengaruh dan banyak dibahas.

Konsep *Ittihad*, *Hulul*, *Fana*, dan *Wahdatul Wujud* merupakan representasi dari beragam upaya para sufi untuk menjelaskan pengalaman spiritual dan hubungan antara manusia dengan Tuhan. Meskipun memiliki perbedaan signifikan dalam penekanan, tingkat klaim, dan penerimaan dalam tradisi Islam, keempat konsep ini

memiliki kesamaan mendasar dalam tujuan spiritual dan orientasi pada pengalaman mendalam. Memahami persamaan dan perbedaan di antara konsep-konsep ini penting untuk apresiasi yang lebih komprehensif terhadap kekayaan dan keragaman pemikiran sufistik, serta untuk menghindari simplifikasi dan kesalahpahaman dalam memahami pengalaman mistis dalam Islam. Studi mendalam terhadap teks-teks asli dan penafsiran para ulama terkemuka tetap menjadi kunci untuk memahami nuansa dan kompleksitas konsep-konsep ini dalam konteks tradisi sufisme yang luas.

INTEGRASI TEORI MASLOW DAN KONSEP SPIRITUAL ISLAM

Kesamaan antara Pandangan Abraham Maslow dan Pemikir Islam

Teori hierarki kebutuhan manusia yang dikembangkan oleh Abraham Maslow, seorang tokoh psikologi humanistik Barat, menawarkan kerangka pemahaman tentang motivasi dan perkembangan manusia yang berakar pada pemenuhan kebutuhan bertingkat.⁶³⁴ Di antara konsep-konsep sentral dalam teori Maslow, aktualisasi diri dan pengalaman puncak menonjol sebagai representasi dari potensi tertinggi manusia. Menariknya, konsep-konsep ini menemukan resonansi yang kuat dalam khazanah pemikiran Islam, khususnya dalam tradisi sufisme dan etika spiritual. Pandangan Maslow mengenai aktualisasi diri dan pengalaman puncak, yang menekankan pada pencapaian potensi individu dan momen transenden, memiliki paralel signifikan dengan ajaran Islam yang berfokus pada *taqarrub ilallah* (mendekatkan diri kepada Allah) dan penyempurnaan karakter melalui penyatuan spiritual.⁶³⁵

Aktualisasi diri, dalam teori Maslow, merupakan tingkatan tertinggi dalam hierarki kebutuhan, di mana individu mencapai potensi penuh mereka, mengembangkan kreativitas, spontanitas, dan penerimaan diri yang mendalam.^[^3] Individu yang mencapai aktualisasi diri dicirikan oleh kemandirian, otonomi, kemampuan untuk menyelesaikan masalah, dan identifikasi yang kuat dengan kemanusiaan.^[^4] Mereka tidak lagi termotivasi oleh kekurangan,

melainkan oleh keinginan untuk pertumbuhan dan pemenuhan diri yang berkelanjutan.⁶³⁶

Konsep aktualisasi diri ini memiliki kemiripan yang menarik dengan konsep penyempurnaan diri dalam Islam, yang dikenal dengan istilah *tazkiyatun nafs* (pembersihan jiwa) atau *takhalluq bi akhlaqillah* (berakhlak dengan akhlak Allah).⁶³⁷ Dalam perspektif Islam, tujuan utama hidup manusia adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mencapai kesempurnaan spiritual.⁶³⁸ Proses *tazkiyatun nafs* melibatkan pemurnian jiwa dari sifat-sifat tercela seperti egoisme, kesombongan, dan materialisme, serta pengembangan sifat-sifat terpuji seperti kejujuran, kasih sayang, dan keadilan.⁶³⁹ Proses ini tidak hanya berfokus pada pengembangan potensi individu semata, tetapi lebih jauh lagi, pada penghambaan diri kepada Allah dan pelaksanaan ajaran agama secara komprehensif.⁶⁴⁰

Persamaan antara aktualisasi diri Maslow dan *tazkiyatun nafs* terletak pada penekanan pada pengembangan potensi manusia secara penuh. Keduanya mengakui bahwa manusia memiliki kapasitas yang luar biasa untuk tumbuh dan berkembang menjadi versi terbaik dari diri mereka. Jika aktualisasi diri dalam pandangan Maslow menekankan pada pemenuhan potensi individu untuk kebaikan diri dan kemanusiaan, maka *tazkiyatun nafs* dalam Islam menekankan pada pemenuhan potensi spiritual dan moral untuk mencapai ridha Allah dan memberikan manfaat bagi sesama.⁶⁴¹ Kedua konsep ini menggarisbawahi pentingnya proses

berkelanjutan dalam mencapai tingkat kesadaran dan kematangan yang lebih tinggi.

Konsep pengalaman puncak (*peak experiences*) dalam teori Maslow merujuk pada momen-momen transenden yang ditandai dengan perasaan ekstasi, keajaiban, dan persatuan dengan alam semesta.⁶⁴² Pengalaman puncak seringkali disertai dengan hilangnya kesadaran diri, persepsi waktu yang berubah, dan perasaan mendalam akan makna dan tujuan hidup.⁶⁴³ Maslow berpendapat bahwa pengalaman puncak adalah jendela menuju potensi tertinggi manusia dan dapat menjadi katalisator untuk pertumbuhan pribadi dan spiritual.⁶⁴⁴

Dalam tradisi sufisme Islam, pengalaman serupa dikenal sebagai *fana* (peleburan diri) dan *baqa* (kelestarian dalam Allah), atau *tajalli* (manifestasi ilahi).⁶⁴⁵ *Fana* adalah kondisi spiritual di mana seorang sufi melupakan dirinya sendiri dan larut dalam kehadiran ilahi, merasakan persatuan yang mendalam dengan Allah.⁶⁴⁶ *Tajalli* merujuk pada momen-momen ketika keindahan dan keagungan Allah terungkap kepada hati seorang sufi, memberikan pengalaman spiritual yang mendalam dan transformatif.⁶⁴⁷ Pengalaman-pengalaman ini seringkali digambarkan sebagai momen ekstasi spiritual, di mana batasan antara hamba dan Tuhan terasa menipis, dan seorang sufi merasakan kedekatan yang luar biasa dengan Sang Pencipta.⁶⁴⁸

Persamaan mendasar antara pengalaman puncak Maslow dan pengalaman spiritual dalam sufisme adalah sifat transenden dan transformatifnya. Keduanya melibatkan momen-momen di luar

kesadaran normal, di mana individu merasakan koneksi yang lebih dalam dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Jika pengalaman puncak Maslow lebih fokus pada perasaan persatuan dengan alam semesta dan potensi manusia, maka pengalaman spiritual dalam sufisme berorientasi pada persatuan dengan Allah dan penghayatan kehadiran ilahi.⁶⁴⁹ Kedua jenis pengalaman ini diakui memiliki dampak positif terhadap perkembangan individu, meningkatkan rasa makna hidup, kebahagiaan, dan kedamaian batin.⁶⁵⁰ Perbedaan utama terletak pada kerangka interpretasi; Maslow menafsirkannya dari sudut pandang psikologi humanistik, sementara sufisme menafsirkannya dalam kerangka teologis dan spiritual Islam.⁶⁵¹

Meskipun berasal dari latar belakang disiplin ilmu yang berbeda, yaitu psikologi Barat dan tradisi pemikiran Islam, pandangan Abraham Maslow dan pemikir Islam memiliki kesamaan yang signifikan dalam memahami potensi tertinggi manusia. Konsep aktualisasi diri Maslow menemukan resonansi dalam konsep *tazkiyatun nafs* dalam Islam, keduanya menekankan pada proses pengembangan potensi diri secara maksimal. Demikian pula, pengalaman puncak Maslow memiliki paralel dengan pengalaman spiritual dalam sufisme, keduanya menggambarkan momen transenden yang membawa individu pada kesadaran yang lebih tinggi dan perasaan koneksi yang mendalam.

Kesamaan ini menunjukkan bahwa ada dimensi universal dalam pengalaman manusia dalam mencari makna, tujuan, dan koneksi spiritual, yang dapat ditemukan dalam berbagai kerangka

pemikiran, baik psikologis maupun religius. Memahami kesamaan ini tidak hanya memperkaya pemahaman kita tentang psikologi manusia dan spiritualitas Islam, tetapi juga membuka ruang dialog yang lebih luas antara tradisi pemikiran Barat dan Timur, serta antara ilmu pengetahuan dan agama dalam memahami hakikat manusia secara komprehensif.

Potensi Tertinggi Manusia dalam Perspektif Psikologi dan Islam

Dalam lanskap psikologi humanistik, aktualisasi diri dipandang sebagai puncak dari perkembangan psikologis individu. Teori Abraham Maslow menempatkan aktualisasi diri sebagai kebutuhan tertinggi dalam hierarki kebutuhan piramida, melampaui kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan kepemilikan, serta harga diri. Aktualisasi diri menggambarkan sebuah dorongan intrinsik dalam diri manusia untuk mewujudkan potensi penuh yang dimilikinya, mengembangkan bakat unik, dan mencapai tingkat pemahaman diri yang mendalam serta otentik⁶⁵². Individu yang mencapai tahap aktualisasi diri ditandai dengan serangkaian karakteristik positif, seperti penerimaan diri yang radikal, spontanitas dalam berpikir dan bertindak, tingkat kreativitas yang tinggi, kemampuan untuk fokus pada permasalahan di luar kepentingan diri sendiri, serta apresiasi yang mendalam terhadap pengalaman hidup⁶⁵³. Mereka memiliki kompas internal yang kuat yang membimbing mereka dalam menentukan tujuan hidup, dan seringkali termotivasi oleh nilai-nilai luhur seperti kebenaran, keindahan, keadilan, dan makna⁶⁵⁴.

Perspektif Islam, dengan landasan etika dan spiritualitas yang kokoh, juga memberikan penekanan yang signifikan pada

pengembangan potensi diri manusia. Ajaran Islam tidak hanya mengakui, tetapi juga mendorong umat Islam untuk secara berkelanjutan meningkatkan kualitas diri dalam berbagai dimensi kehidupan—spiritual, intelektual, dan moral⁶⁵⁵. Konsep *ihsan*, yang merujuk pada kesempurnaan atau keunggulan dalam beramal, merupakan prinsip fundamental dalam Islam yang menuntut seorang muslim untuk melakukan segala sesuatu dengan cara yang terbaik dan optimal, termasuk dalam mengoptimalkan potensi diri yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT⁶⁵⁶. Lebih jauh lagi, teologi Islam menegaskan bahwa manusia diciptakan dengan potensi yang melekat untuk mencapai derajat kemuliaan yang tinggi di sisi Allah, sebagaimana termaktub dalam firman-Nya dalam Al-Quran: “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,*” (QS. At-Tin : 4)⁶⁵⁷. Ayat ini menjadi landasan teologis yang kuat, mengisyaratkan bahwa manusia memiliki kapasitas bawaan untuk mencapai kesempurnaan dan kesejahteraan, bukan hanya dalam aspek fisik, tetapi juga spiritual dan moral. Dalam pemikiran Islam, pengembangan diri tidak dipandang semata-mata sebagai penyediaan kebutuhan individu, tetapi juga sebagai bentuk ibadah dan jalan untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Tradisi sufisme dalam Islam, misalnya, sangat menekankan pentingnya *tazkiyatun nafs* (pembersihan jiwa) sebagai proses transformatif untuk menghilangkan sifat-sifat tercela (*madzmumah*) dan mengembangkan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*), yang pada akhirnya akan mengantarkan individu menuju *ma'rifatullah* (pengetahuan dan pengenalan akan Allah)⁶⁵⁸.

Proses *tazkiyatun nafs* ini dapat dipandang sebagai konsep paralel dengan aktualisasi diri dalam kerangka Maslow, di mana kedua tekanan pada pengembangan potensi internal dan pencapaian melahirkan diri yang lebih tinggi, meskipun dengan orientasi dan tujuan akhir yang berbeda.

Meskipun kerangka konsep dan terminologi yang digunakan berbeda-beda, baik Abraham Maslow dalam teori psikologi humanistiknya maupun para pemikir dan ajaran Islam sepakat pada satu titik fundamental: manusia memiliki kapasitas luar biasa untuk berkembang dan mencapai potensi tertinggi yang dimilikinya. Aktualisasi diri dalam perspektif Maslow fokus pada pemenuhan kebutuhan psikologis dan pencapaian potensi individu dalam konteks duniawi, sementara dalam perspektif Islam, pengembangan diri lebih luas meliputinya dan diarahkan pada pencapaian kesempurnaan spiritual dan kedekatan yang hakiki dengan Allah SWT. Namun demikian, kedua perspektif ini mengakui bahwa perjalanan menuju potensi tertinggi ini bukanlah tujuan akhir yang statis, melainkan sebuah proses berkelanjutan yang memerlukan usaha yang konsisten, kesadaran diri yang mendalam, dan komitmen yang teguh terhadap nilai-nilai yang lebih tinggi dan bermakna⁶⁵⁹. Pengembangan diri, baik dalam kerangka psikologi maupun Islam, adalah sebuah investasi seumur hidup yang menjanjikan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan dan kontribusi positif bagi masyarakat dan lingkungan sekitar⁶⁶⁰. Aktualisasi diri yang sejati akan bermuara pada pengabdian total

kepada Allah SWT dan pemanfaatan potensi diri untuk kemaslahatan umat manusia secara keseluruhan⁶⁶¹.

Dimensi Transenden dalam Psikologi dan Sufisme

Pengalaman transenden merupakan aspek fundamental dalam psikologi manusia dan spiritualitas agama, yang merujuk pada momen-momen ketika individu melampaui batas-batas kesadaran normal dan merasakan koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Di ranah psikologi humanistik, Abraham Maslow memperkenalkan konsep "pengalaman puncak" (*peak experience*) untuk menggambarkan momen-momen ekstasi dan pemenuhan diri yang mendalam⁶⁶². Sementara itu, dalam tradisi sufisme, pengalaman serupa dikenal dengan istilah *fana* dan *baqa*, merepresentasikan tahapan spiritual penyatuan dengan Tuhan⁶⁶³.

Pengalaman puncak, dalam kerangka teori Maslow, didefinisikan sebagai momen-momen transenden yang ditandai dengan perasaan ekstasi, kebahagiaan yang luar biasa, dan persatuan dengan alam semesta⁶⁶⁴. Individu yang mengalami pengalaman puncak seringkali merasakan hilangnya kesadaran diri yang bersifat egois, digantikan oleh rasa kagum yang mendalam terhadap keindahan dan keagungan realitas⁶⁶⁵. Persepsi terhadap dunia menjadi lebih intens dan jernih, seolah-olah tabir yang memisahkan individu dari hakikat realitas telah tersingkap⁶⁶⁶. Maslow menekankan bahwa pengalaman puncak bukanlah fenomena kebetulan, melainkan terkait erat dengan proses aktualisasi diri. Individu yang teraktualisasi diri, yaitu individu yang telah memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar dan mengembangkan potensi diri secara optimal,

lebih cenderung mengalami pengalaman puncak sebagai manifestasi dari kesehatan psikologis dan spiritual yang prima⁶⁶⁷. Pengalaman puncak dipandang sebagai momen pemenuhan eksistensial yang signifikan, memberikan makna yang lebih dalam pada kehidupan dan meningkatkan apresiasi terhadap nilai-nilai kemanusiaan⁶⁶⁸.

Dalam tradisi sufisme, *fana* merupakan konsep sentral yang menggambarkan penghapusan diri (ego) dalam kehadiran Ilahi. Secara etimologis, *fana* berarti "lenyap" atau "hancur," mengisyaratkan kondisi spiritual ketika seorang sufi melepaskan keterikatan pada identitas diri yang terbatas dan merasakan peleburan dengan kebesaran Allah SWT⁶⁶⁹. Tahapan *fana* ditandai dengan hilangnya kesadaran akan diri sendiri sebagai entitas yang terpisah dari Tuhan. Sufi tidak lagi merasakan keberadaan egonya yang individual, melainkan mengalami persatuan yang mendalam dengan keindahan dan keagungan Ilahi⁶⁷⁰. Setelah mencapai *fana*, seorang sufi dapat mencapai kondisi *baqa*, yang berarti "kekal" atau "bertahan." Dalam kondisi *baqa*, sufi kembali kepada kesadaran diri, namun kesadaran ini telah mengalami transformasi. Ia tetap terhubung secara permanen dengan Allah SWT, bahkan dalam aktivitas sehari-hari. *Baqa* adalah kondisi di mana kesadaran akan keesaan Tuhan (tauhid) meresap ke dalam seluruh aspek kehidupan seorang sufi⁶⁷¹. Pengalaman *fana* dan *baqa* dianggap sebagai puncak dari perjalanan spiritual sufisme, di mana seorang salik (pejalan spiritual) mencapai tingkat *taqarrub* (kedekatan) yang

tertinggi dengan Allah SWT, merasakan *musyahadah* (penyaksian) akan kebenaran Ilahi secara langsung⁶⁷².

Terdapat kesamaan yang signifikan antara pengalaman puncak Maslow dan pengalaman *fana* dalam sufisme, terutama dalam dimensi transenden dan pengalaman persatuan yang mendalam. Keduanya menggambarkan momen-momen ketika individu melampaui batasan-batasan kesadaran diri yang normal dan merasakan koneksi yang lebih luas dengan realitas yang lebih tinggi⁶⁷³. Dalam pengalaman puncak, individu merasakan persatuan dengan alam semesta, sedangkan dalam *fana*, sufi merasakan persatuan dengan Allah SWT. Meskipun Maslow tidak secara eksplisit mengaitkan pengalaman puncak dengan agama dalam kerangka teorinya, ia mengakui dimensi spiritual dari pengalaman ini. Maslow bahkan menggunakan istilah "mistis" atau "religius" untuk menggambarkan pengalaman puncak dalam arti yang luas, menunjukkan bahwa pengalaman ini memiliki kualitas transenden yang melampaui domain psikologis semata⁶⁷⁴. Sufisme, di sisi lain, secara tegas menempatkan pengalaman *fana* sebagai tujuan utama perjalanan spiritual dan sebagai bentuk tertinggi dari ibadah dan *taqarrub ilallah* (mendekatkan diri kepada Allah)⁶⁷⁵. Baik pengalaman puncak maupun *fana* memberikan dampak transformatif pada individu, mengubah persepsi mereka tentang diri sendiri, dunia, dan makna kehidupan⁶⁷⁶.

Perbedaan utama antara kedua konsep ini terletak pada kerangka interpretasi dan orientasi nilai. Maslow menjelaskan pengalaman puncak dari perspektif psikologi humanistik, yang

menekankan pada potensi manusia, pertumbuhan pribadi, dan pengalaman subjektif individu⁶⁷⁷. Fokus Maslow adalah pada pemenuhan diri dan aktualisasi potensi manusia sebagai tujuan akhir. Sufisme, sebaliknya, menafsirkan pengalaman *fana* dalam kerangka teologis dan spiritual Islam, sebagai anugerah Ilahi dan sebagai bukti nyata dari keberadaan dan kebesaran Allah SWT⁶⁷⁸. Tujuan utama dalam sufisme bukanlah pemenuhan diri, melainkan penghambaan total kepada Allah SWT dan pencapaian ridha-Nya. Nilai tertinggi dalam sufisme adalah *tauhid* (keesaan Allah) dan *taqwa* (ketakwaan), yang diwujudkan melalui perjalanan spiritual yang intensif dan penghapusan ego⁶⁷⁹. Kendati demikian, terlepas dari perbedaan kerangka interpretasi ini, kedua pandangan tersebut mengakui adanya dimensi transenden dalam pengalaman manusia dan potensi untuk mencapai keadaan kesadaran yang lebih tinggi yang melampaui batasan-batasan ego dan dunia material⁶⁸⁰. Pengalaman puncak dan *fana* menunjukkan bahwa manusia memiliki kapasitas untuk melampaui diri mereka sendiri dan terhubung dengan realitas yang lebih besar, baik itu alam semesta dalam pandangan Maslow, maupun Tuhan dalam perspektif sufisme. Pemahaman terhadap kedua konsep ini memberikan wawasan yang berharga tentang potensi spiritual manusia dan jalur-jalur yang dapat ditempuh untuk mencapai pemenuhan transenden.

Titik Temu Konsep Aktualisasi Diri dan Fitrah dalam Islam

Studi mengenai potensi manusia dan proses aktualisasinya telah menjadi diskursus lintas disiplin ilmu, merentang dari ranah psikologi hingga teologi. Psikologi humanistik, dengan tokoh sentral

Abraham Maslow, menawarkan konsep aktualisasi diri sebagai puncak perkembangan individual, sebuah kondisi ideal di mana individu mampu merealisasikan potensi terdalamnya. Di sisi lain, Islam, melalui doktrin fitrah dan konsep tazkiyah, menyajikan perspektif yang kaya dan komprehensif mengenai potensi bawaan manusia serta upaya-upaya penyucian diri yang esensial untuk mencapai kematangan spiritual dan aktualisasi potensi tersebut.

Abraham Maslow, dikenal sebagai pionir psikologi humanistik, mengembangkan teori hierarki kebutuhan yang memuncak pada konsep aktualisasi diri. Dalam pandangannya, manusia memiliki serangkaian kebutuhan yang tersusun secara hierarkis, mulai dari kebutuhan fisiologis paling dasar hingga kebutuhan aktualisasi diri yang bersifat metafisik⁶⁸¹. Aktualisasi diri, menurut Maslow, adalah proses menjadi diri sendiri sepenuhnya, merealisasikan potensi, bakat, dan kapasitas yang dimiliki individu secara maksimal⁶⁸². Individu yang mencapai aktualisasi diri ditandai dengan karakteristik seperti penerimaan diri, spontanitas, otonomi, apresiasi yang segar terhadap pengalaman, identifikasi dengan kemanusiaan, dan relasi interpersonal yang mendalam⁶⁸³. Maslow menekankan bahwa aktualisasi diri bukanlah tujuan akhir yang statis, melainkan sebuah proses berkelanjutan sepanjang hayat, berupa pertumbuhan personal dan pemenuhan diri yang dinamis⁶⁸⁴. Meski demikian, teori Maslow seringkali dikritik karena basis empirisnya yang terbatas dan fokusnya yang cenderung individualistik, serta kurang mempertimbangkan dimensi spiritualitas dan transendensi dalam aktualisasi diri⁶⁸⁵.

Dalam ajaran Islam, konsep *fitrah* memiliki peran sentral dalam memahami potensi inheren manusia. *Fitrah* secara etimologis berarti ‘kejadian’ atau ‘penciptaan’, merujuk pada disposisi atau potensi bawaan manusia sejak lahir. Secara terminologis, *fitrah* dalam Islam diartikan sebagai kecenderungan atau potensi alami manusia untuk menerima kebenaran (Islam) dan mengesakan Allah SWT (tauhid)⁶⁸⁶. Al-Qur’an secara eksplisit menyebutkan *fitrah* dalam Surah Ar-Rum ayat 30: "[...] *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 mengetahu.*"⁶⁸⁷. Ayat ini mengindikasikan bahwa setiap manusia dilahirkan dengan potensi kebaikan dan kecenderungan kepada kebenaran, yang merupakan anugerah dari Allah SWT.

Fitrah ini perlu dipelihara dan dikembangkan melalui proses *tazkiyah an-nafs*, yaitu penyucian jiwa. *Tazkiyah* secara harfiah berarti membersihkan, mensucikan, dan mengembangkan. Dalam konteks spiritual Islam, *tazkiyah* adalah proses aktif dan berkelanjutan untuk membersihkan diri dari sifat-sifat buruk (*mazmumah*) dan mengembangkan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*), sehingga *fitrah* yang murni dapat terpancar dan potensi insani dapat teraktualisasikan secara optimal⁶⁸⁸. Proses *tazkiyah* mencakup berbagai dimensi, termasuk ibadah ritual (*mahdhah*), akhlak mulia, muamalah yang baik, dan dzikir kepada Allah SWT⁶⁸⁹. Tujuan akhir dari *tazkiyah* adalah mencapai kedekatan dengan Allah SWT (*qurb ilallah*) dan meraih kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat⁶⁹⁰.

Meskipun berakar dari tradisi pemikiran yang berbeda, teori aktualisasi diri Maslow dan konsep fitrah dalam Islam memiliki titik temu konseptual yang signifikan. Keduanya mengakui adanya potensi positif dalam diri manusia yang perlu dikembangkan dan direalisasikan. Maslow menekankan potensi bawaan untuk pertumbuhan psikologis, sementara Islam menekankan fitrah sebagai potensi spiritual dan moral. Keduanya juga sama-sama menggarisbawahi pentingnya proses internal dalam mencapai aktualisasi potensi tersebut. Maslow berbicara tentang proses pemenuhan kebutuhan dan pengembangan diri, sementara Islam berbicara tentang proses tazkiyah dan penyucian jiwa.

Karakteristik individu yang teraktualisasi diri menurut Maslow memiliki kemiripan dengan ciri-ciri individu yang mencapai tazkiyah dalam Islam. Penerimaan diri dalam teori Maslow dapat dikorelasikan dengan sikap *ridha* (menerima ketentuan Allah) dalam Islam, spontanitas dan kreativitas dalam aktualisasi diri sejalan dengan kebebasan dan keluwesan yang muncul dari jiwa yang bersih, dan relasi interpersonal yang mendalam mencerminkan konsep *ukhuwah islamiyah* (persaudaraan Islam) dan kepedulian sosial yang ditekankan dalam ajaran Islam. Keduanya juga menekankan pentingnya pertumbuhan berkelanjutan dan pembelajaran sepanjang hayat. Maslow menyebutnya sebagai proses aktualisasi diri yang dinamis, sedangkan Islam menekankan pentingnya *istiqamah* (konsistensi) dalam beribadah dan beramal saleh sepanjang hidup.

Meskipun terdapat titik temu yang menarik, perbedaan mendasar antara kedua konsep ini juga perlu diperhatikan. Perbedaan paling signifikan terletak pada landasan filosofis dan orientasi nilai. Teori Maslow berakar pada psikologi humanistik yang sekuler, dengan fokus pada potensi manusia secara intrinsik dan tujuan aktualisasi diri yang berpusat pada individu itu sendiri⁶⁹¹. Sementara itu, konsep fitrah dan tazkiyah dalam Islam berlandaskan pada teologi Islam yang teosentris, meyakini bahwa potensi manusia adalah anugerah dari Allah SWT dan tujuan akhirnya adalah mencapai ridha Allah SWT dan kebahagiaan abadi di akhirat⁶⁹².

Perbedaan lain terletak pada dimensi spiritualitas. Aktualisasi diri Maslow, meskipun mengakui pengalaman puncak (*peak experience*) yang transenden, cenderung lebih berorientasi pada dimensi psikologis dan personal. Sedangkan tazkiyah dalam Islam secara eksplisit menekankan dimensi spiritual dan religius, dengan ibadah, dzikir, dan kedekatan kepada Allah SWT sebagai elemen sentral dalam proses penyucian jiwa dan aktualisasi potensi. Tazkiyah tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan psikologis atau pengembangan diri individual, tetapi juga pada peningkatan kualitas spiritual dan moral, serta kontribusi positif bagi masyarakat dan lingkungan sekitar sebagai wujud pengabdian kepada Allah SWT⁶⁹³.

Aktualisasi Diri dalam Perspektif Psikologi Humanistik Maslow

Abraham Maslow, seorang tokoh utama dalam psikologi humanistik, mengemukakan konsep aktualisasi diri sebagai puncak hierarki kebutuhan manusia. Teori hierarki kebutuhan Maslow tidak

hanya menjadi landasan penting dalam memahami motivasi manusia, tetapi juga menawarkan perspektif mendalam tentang potensi dan tujuan tertinggi individu. Aktualisasi diri, dalam pandangan Maslow, bukan sekadar pemenuhan kebutuhan dasar, melainkan sebuah perjalanan panjang dan berkelanjutan untuk merealisasikan potensi unik yang ada dalam diri setiap individu.

Hierarki kebutuhan Maslow merupakan sebuah piramida yang menggambarkan tingkatan kebutuhan manusia, dimulai dari kebutuhan fisiologis yang paling mendasar hingga kebutuhan aktualisasi diri di puncak piramida. Kebutuhan-kebutuhan pada tingkatan yang lebih rendah harus terpenuhi terlebih dahulu sebelum individu termotivasi untuk memenuhi kebutuhan pada tingkatan yang lebih tinggi. Tingkatan hierarki kebutuhan tersebut meliputi kebutuhan fisiologis (seperti makan, minum, dan tidur), kebutuhan rasa aman (seperti keamanan fisik dan stabilitas), kebutuhan cinta dan kepemilikan (seperti kasih sayang dan hubungan sosial), kebutuhan harga diri (seperti kepercayaan diri dan pengakuan), dan yang terakhir adalah kebutuhan aktualisasi diri.⁶⁹⁴ Menurut Maslow, aktualisasi diri muncul setelah kebutuhan-kebutuhan dasar lainnya relatif terpenuhi, meskipun pemenuhan ini tidak harus sempurna. Kebutuhan aktualisasi diri menjadi pendorong bagi individu untuk terus berkembang, belajar, dan mencapai potensi maksimal yang dimilikinya.

Aktualisasi diri didefinisikan oleh Maslow sebagai proses individu untuk menjadi apa yang mereka mampu menjadi, sebuah realisasi potensi dan bakat yang terpendam dalam diri seseorang.⁶⁹⁵ Ini

adalah proses pertumbuhan psikologis yang berkelanjutan di mana individu berusaha untuk memaksimalkan kemampuan, bakat, dan potensi mereka. Aktualisasi diri bukan merupakan suatu tujuan akhir yang statis, melainkan sebuah proses dinamis yang melibatkan eksplorasi diri, pengembangan diri, dan ekspresi diri yang autentik. Dalam proses aktualisasi diri, individu tidak hanya fokus pada pemenuhan kebutuhan pribadi, tetapi juga termotivasi untuk memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya. Aktualisasi diri mencakup pengembangan diri secara holistik dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kreativitas, intelektualitas, spiritualitas, dan hubungan sosial.⁶⁹⁶

Individu yang mencapai aktualisasi diri menurut Maslow memiliki ciri-ciri karakteristik yang khas. Salah satu ciri utama adalah penerimaan diri yang mendalam. Mereka mampu menerima diri mereka apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan, tanpa merasa perlu untuk menyangkal atau memalsukan diri.⁶⁹⁷ Mereka memiliki pemahaman yang realistis tentang diri mereka sendiri dan tidak terlalu terpengaruh oleh kritik atau pujian dari orang lain. Ciri lainnya adalah spontanitas. Individu yang teraktualisasi diri cenderung bertindak secara spontan dan autentik, tidak terikat oleh konvensi sosial yang kaku atau harapan orang lain.⁶⁹⁸ Mereka mampu mengekspresikan diri secara bebas dan jujur, baik dalam pikiran, perasaan, maupun tindakan. Otonomi juga menjadi ciri penting, di mana individu memiliki kemandirian dan kebebasan dalam mengambil keputusan dan menentukan arah hidup mereka. Mereka tidak terlalu bergantung pada orang lain atau lingkungan

eksternal untuk validasi diri, melainkan memiliki sumber motivasi dan nilai-nilai internal yang kuat.⁶⁹⁹

Selain itu, individu yang teraktualisasi diri memiliki kemampuan problem-solving yang tinggi. Mereka mampu menghadapi tantangan dan masalah hidup dengan efektif dan kreatif.⁷⁰⁰ Mereka tidak takut menghadapi ketidakpastian dan mampu belajar dari pengalaman, baik positif maupun negatif. Mereka juga memiliki apresiasi yang mendalam terhadap pengalaman hidup. Individu ini mampu merasakan keindahan dan keajaiban dalam hal-hal sederhana sehari-hari.⁷⁰¹ Mereka memiliki kemampuan untuk mengalami "*peak experiences*," yaitu momen-momen transenden yang penuh dengan kebahagiaan, kedamaian, dan pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri dan dunia di sekitar mereka. Ciri-ciri lain yang sering dikaitkan dengan aktualisasi diri meliputi kreativitas, rasa humor yang filosofis, kemampuan untuk membentuk hubungan yang mendalam dan bermakna, serta rasa empati dan kasih sayang yang besar terhadap sesama manusia.⁷⁰²

Konsep aktualisasi diri dari Maslow memberikan implikasi yang signifikan dalam berbagai bidang, terutama dalam pendidikan dan pengembangan diri. Dalam pendidikan, pemahaman tentang aktualisasi diri dapat membantu pendidik untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan potensi siswa secara maksimal. Pendidikan yang berorientasi pada aktualisasi diri tidak hanya fokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan karakter, kreativitas, dan kemampuan problem-

solving siswa.⁷⁰³ Dalam konteks pengembangan diri, konsep aktualisasi diri mendorong individu untuk terus menerus menggali potensi diri, mengembangkan bakat, dan mencapai tujuan hidup yang bermakna. Aktualisasi diri bukan hanya merupakan tujuan psikologis, tetapi juga tujuan filosofis dan bahkan spiritual, yang mengarah pada pemenuhan diri yang mendalam dan kontribusi positif bagi masyarakat.

Meskipun teori aktualisasi diri Maslow memberikan kontribusi yang besar dalam psikologi humanistik, teori ini juga tidak lepas dari kritik. Beberapa kritikus mempertanyakan validitas empiris dari konsep aktualisasi diri dan ciri-ciri karakteristiknya. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa hierarki kebutuhan Maslow tidak selalu bersifat universal dan dapat bervariasi antar budaya dan individu.⁷⁰⁴ Konsep aktualisasi diri tetap relevan dan inspiratif dalam memahami potensi manusia dan mendorong pengembangan diri yang positif.

Aktualisasi diri, dalam perspektif psikologi humanistik Maslow, merupakan kebutuhan tertinggi manusia dan tujuan utama dalam kehidupan. Proses aktualisasi diri melibatkan realisasi potensi individu, pengembangan diri secara holistik, dan kontribusi positif bagi lingkungan. Individu yang teraktualisasi diri memiliki ciri-ciri khas seperti penerimaan diri, spontanitas, otonomi, kemampuan problem-solving yang tinggi, dan apresiasi terhadap pengalaman hidup. Konsep aktualisasi diri memberikan implikasi penting dalam pendidikan dan pengembangan diri, mendorong individu untuk terus berkembang dan mencapai potensi maksimalnya. Meskipun

terdapat kritik terhadap teori Maslow, konsep aktualisasi diri tetap menjadi kontribusi yang berharga dalam memahami potensi manusia dan memberikan arah bagi pengembangan diri yang bermakna.

Konsep Fitrah dan Tazkiyah Landasan Aktualisasi Diri Spiritual

Islam menempatkan konsep fitrah sebagai landasan penting dalam memahami hakikat manusia dan potensi spiritualnya. Fitrah, secara etimologis berasal dari kata *fathara* yang berarti menciptakan atau menjadikan sesuatu pada permulaannya serta memiliki konotasi kesucian dan kemurnian.⁷⁰⁵ Secara terminologis, fitrah Merujuk pada potensi dasar bawaan yang dianugerahkan Allah SWT kepada setiap manusia sejak kelahirannya. Potensi ini mencakup kecenderungan alami untuk mengakui keesaan Allah (tauhid), mencari kebaikan, kebenaran, dan keindahan, serta kemampuan untuk beribadah kepada-Nya. Konsep fitrah ini ditegaskan dalam Al-Quran surat Ar-Rum ayat 30, ayat ini memerintahkan manusia untuk menghadapkan diri kepada agama yang lurus, yaitu agama yang sesuai dengan fitrah Allah yang telah Dia ciptakan pada manusia. Penegasan kalimat "لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ" (Tidak ada perubahan pada fitrah Allah) mengindikasikan bahwa fitrah merupakan ketetapan Allah yang abadi dan universal bagi seluruh manusia, terlepas dari perbedaan latar belakang budaya, ras, maupun geografis.⁷⁰⁶ Landasan fitrah menjadi potensi spiritualitas manusia yang melekat, yang secara alami mendorong manusia untuk mencari dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.

Namun, fitrah yang suci dan murni ini tidaklah statis dan rentan terhadap pengaruh lingkungan serta dorongan hawa nafsu. Lingkungan yang tidak kondusif, seperti nilai-nilai materialistis yang kuat atau pengaruh pergaulan yang buruk, dapat menutupi atau bahkan merusak potensi fitrah. Demikian pula, dominasi hawa nafsu dan kecenderungan pada kenikmatan duniawi dapat membuat kesadaran fitrah dan mengalihkan manusia dari tujuan spiritualnya. Dalam konteks inilah, Islam memperkenalkan konsep *tazkiyah*, yang secara harfiah berarti penyucian atau pembersihan.⁷⁰⁷ *Tazkiyah* merupakan upaya sistematis dan berkelanjutan untuk membersihkan jiwa dari segala kotoran yang menghalangi aktualisasi fitrah, serta mengembangkan potensi-potensi kebaikan yang telah dianugerahkan Allah SWT.

Proses *tazkiyah* dalam Islam melibatkan berbagai dimensi dan praktik ibadah yang komprehensif. Secara ritual, ibadah-ibadah pokok seperti shalat, puasa, zakat, dan haji memiliki peran sentral dalam *tazkiyah*. Shalat misalnya, bukan sekedar gerakan fisik, tetapi merupakan sarana komunikasi langsung dengan Allah SWT yang mampu membersihkan hati dari dosa dan kelalaian.⁷⁰⁸ Puasa melatih pengendalian diri dari hawa nafsu dan keinginan duniawi, sehingga memperkuat dimensi spiritual dalam diri manusia.⁷⁰⁹ Zakat dan haji, di samping sebagai ibadah finansial dan fisik, juga memiliki dimensi *tazkiyah* dengan membersihkan harta dan jiwa dari sifat kikir dan materialisme, serta menumbuhkan rasa syukur dan kepedulian sosial.⁷¹⁰

Di samping ritual ibadah, *tazkiyah* juga mencakup upaya pengembangan diri secara holistik. Pencarian ilmu pengetahuan, khususnya ilmu agama, menjadi bagian penting dalam *tazkiyah* akal dan pikiran, sehingga manusia mampu memahami hakikat kebenaran dan membedakan antara yang hak dan yang batil.⁷¹¹ Pengamalan akhlak mulia (akhlakul karimah) seperti kejujuran, kesabaran, kasih sayang, dan keadilan, juga merupakan manifestasi *tazkiyah* dalam perilaku dan interaksi sosial. Hubungan yang baik dengan Allah SWT melalui dzikir, doa, dan tadabbur Al-Quran, serta hubungan harmonis dengan sesama manusia melalui silaturahmi dan saling tolong-menolong, turut memperkuat proses *tazkiyah* jiwa secara keseluruhan.

Tujuan utama dari proses *tazkiyah* adalah mengembalikan jiwa manusia kepada kesucian fitrah-nya, sehingga potensi bawaan untuk beriman, berbuat baik, dan beribadah kepada Allah SWT dapat teraktualisasikan secara optimal. Dengan jiwa yang bersih dan fitrah yang terjaga, manusia mampu berfungsi sebagai *khalifah fil ard* (wakil Allah di bumi) yang bertanggung jawab dalam memakmurkan bumi dan membawa manfaat bagi semesta alam. Konsep fitrah dan *tazkiyah* ini menjadi landasan fundamental dalam ajaran Islam, yang mengarahkan manusia untuk senantiasa berupaya meningkatkan kualitas spiritualitas diri dan menggapai ridha Allah SWT.

Titik Temu Konsep Aktualisasi Diri Potensi dan Kontribusi Positif

Konsep aktualisasi diri, yang dipopulerkan oleh Abraham Maslow dalam psikologi humanistik, dan konsep fitrah dalam Islam,

meskipun berasal dari kerangka pemikiran yang berbeda, memiliki titik temu yang menarik terutama dalam pengakuan terhadap potensi yang melekat pada manusia dan dorongan untuk memberikan kontribusi positif.

Maslow, dengan teori hierarki kebutuhannya, menempatkan aktualisasi diri sebagai puncak pencapaian manusia setelah terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar seperti fisiologis, keamanan, sosial, dan dihargai diri⁷¹². Aktualisasi diri, menurut Maslow, adalah proses individu untuk mewujudkan potensi seutuhnya, menjadi diri mereka yang sebenarnya, dan mencapai tingkat perkembangan psikologis yang optimal. Individu yang teraktualisasi diri diwujudkan oleh kreativitas, spontanitas, penerimaan diri, otonomi, kemampuan memecahkan masalah, dan rasa empati yang tinggi⁷¹³. Lebih dari sekedar menyediakan kebutuhan individu, Maslow meyakini bahwa individu yang teraktualisasi diri secara alami akan termotivasi untuk memberikan kontribusi positif bagi masyarakat, menggunakan kemampuan dan potensi unik mereka untuk memecahkan masalah sosial dan meningkatkan kualitas hidup orang lain⁷¹⁴.

Dalam perspektif Islam, konsep fitrah mengacu pada potensi bawaan dan kecenderungan alami manusia untuk beriman kepada Allah dan berbuat baik. Fitrah diibaratkan sebagai cetakan asli yang Allah SWT tanamkan pada setiap jiwa manusia sejak lahir⁷¹⁵. Fitrah mencakup potensi spiritual, intelektual, dan moral yang luar biasa yang memungkinkan manusia untuk berkembang dan mencapai kesempurnaan sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi⁷¹⁶.

Realisasi fitrah dalam Islam tidak hanya berarti mengembangkan potensi individu secara maksimal, tetapi juga mengarahkannya untuk beribadah kepada Allah, memakmurkan bumi, dan memberikan manfaat bagi sesama manusia. Konsep *khalifah fil ard* (wakil Allah di bumi) menegaskan peran manusia sebagai agen perubahan positif yang bertanggung jawab untuk menciptakan keadilan, kedamaian, dan kesejahteraan di dunia⁷¹⁷.

Titik temu antara aktualisasi diri dan realisasi fitrah terletak pada pengakuan terhadap potensi manusia yang luar biasa dan orientasi kontribusi positif yang melekat di dalamnya. Baik Maslow maupun ajaran Islam sepakat bahwa manusia bukanlah sekadar makhluk biologis dengan kebutuhan dasar semata. Manusia memiliki kapasitas yang jauh lebih besar untuk berkembang, belajar, berkreasi, dan memberikan dampak positif⁷¹⁸. Aktualisasi diri dalam perspektif Maslow, dan realisasi fitrah dalam perspektif Islam, keduanya mengarah pada individu yang tidak hanya fokus pada diri sendiri, tetapi juga memiliki kesadaran sosial dan tanggung jawab moral untuk berkontribusi pada kebaikan bersama⁷¹⁹. Individu yang mengaktualisasikan diri atau merealisasikan fitrahnya cenderung menunjukkan perilaku yang adil, bijaksana, bertanggung jawab, dan penuh kasih sayang, serta termotivasi untuk menciptakan perubahan positif dalam skala yang lebih luas⁷²⁰.

Dalam konteks yang lebih luas, pemahaman tentang titik temu antara konsep aktualisasi diri dan fitrah dapat memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk pengembangan potensi manusia secara holistik. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pentingnya

memenuhi kebutuhan individu dan pengembangan diri, tetapi juga mengintegrasikannya dengan nilai-nilai moral dan spiritual serta tanggung jawab sosial. Dengan demikian, aktualisasi diri atau realisasi *fitrah* bukan hanya merupakan pencapaian individu, tetapi juga merupakan panggilan untuk berperan aktif dalam menciptakan dunia yang lebih baik dan lebih bermakna bagi seluruh umat manusia.

Perbedaan Perspektif Akhirat

Konsep aktualisasi diri telah menjadi topik sentral dalam psikologi humanistik, terutama melalui karya Abraham Maslow dengan teori hierarki kebutuhannya. Maslow menggambarkan aktualisasi diri sebagai puncak perkembangan psikologis individu, di mana seseorang mencapai potensi tertinggi dan pemenuhan diri secara maksimal. Aktualisasi diri dalam pandangan Maslow lebih berfokus pada pencapaian potensi individu dalam konteks kehidupan duniawi, meskipun ia juga mengakui adanya aspek transpersonal dalam pengalaman puncak aktualisasi diri bagi individu tertentu⁷²¹. Namun, perspektif ini memiliki perbedaan signifikan dengan konsep aktualisasi diri dalam Islam, yang lebih dikenal dengan istilah aktualisasi *fitrah*. Perbedaan mendasar ini terletak pada dimensi spiritual dan orientasi akhirat yang menjadi landasan utama dalam pemahaman aktualisasi diri Islami.

Dalam kerangka pandangan Islam, aktualisasi diri tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritualitas dan penghambaan kepada Allah SWT. Konsep *fitrah* dalam Islam merujuk pada potensi bawaan manusia untuk mengenal dan tunduk kepada Sang Pencipta.

Aktualisasi *fitrah* adalah proses pengembangan potensi dasar ini agar selaras dengan tujuan penciptaan manusia, yaitu beribadah kepada Allah SWT⁷²². Aktualisasi diri dalam perspektif Islam tidak hanya berorientasi pada pencapaian kebahagiaan dan kesuksesan di dunia semata, tetapi juga pada meraih ridha Allah SWT dan kebahagiaan abadi di akhirat⁷²³. Motivasi utama dalam aktualisasi *fitrah* adalah pengabdian tulus kepada Allah SWT, yang diwujudkan melalui pelaksanaan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya sebagaimana tercantum dalam Al-Quran dan Sunnah⁷²⁴.

Perbedaan signifikan antara aktualisasi diri Maslow dan aktualisasi *fitrah* terletak pada landasan motivasi dan tujuan akhir. Jika Maslow menekankan pemenuhan kebutuhan hierarkis yang berujung pada realisasi potensi pribadi di dunia, maka Islam menekankan bahwa aktualisasi diri yang sejati justru terletak pada realisasi potensi *fitrah* yang mengarah pada pengabdian kepada Allah SWT. Niat yang lurus dan ikhlas semata-mata karena Allah SWT (*liLlah*) menjadi fondasi penting dalam setiap langkah aktualisasi *fitrah*⁵. Perspektif akhirat memberikan kedalaman dan makna yang jauh lebih luas pada konsep aktualisasi diri dalam Islam. Kehidupan dunia dipandang sebagai ladang untuk mempersiapkan kehidupan akhirat yang kekal. Dengan demikian, aktualisasi *fitrah* melampaui batas-batas kehidupan duniawi dan mengarah pada tujuan yang lebih tinggi dan abadi, yaitu meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat dengan ridha Allah SWT. Konsep ini memberikan kerangka kerja yang komprehensif bagi umat

Muslim untuk memahami dan mengaktualisasikan potensi diri mereka secara holistik, mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, dengan orientasi yang jelas pada kehidupan setelah kematian.

Keterkaitan Pengalaman Puncak dan Penyatuan Tuhan

Pengalaman Puncak dan Dataran Tinggi dalam Psikologi Humanistik

Psikologi humanistik, yang dipelopori oleh tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow, tekanan pada potensi positif manusia dan kebutuhan untuk aktualisasi diri. Maslow memperkenalkan konsep pengalaman puncak sebagai momen-momen transenden yang ditandai dengan perasaan intens tentang kegembiraan, kebahagiaan, dan kepuasan. Pengalaman ini seringkali bersifat singkat dan intens, di mana individu merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, merasakan keutuhan dan kesatuan dengan dunia di sekitar mereka. Ciri-ciri pengalaman puncak meliputi hilangnya kesadaran diri, disorientasi waktu dan ruang, persepsi yang intens tentang keindahan dan kebenaran, serta perasaan mendalam tentang makna dan tujuan hidup.

Selain pengalaman puncak yang bersifat episodik, Maslow juga memperkenalkan konsep dataran tinggi *pengalaman* (*plateau experience*). Pengalaman dataran tinggi menggambarkan kondisi transenden yang lebih stabil, tenang, dan berkelanjutan. Berbeda dengan intensitas pengalaman puncak, pengalaman dataran tinggi ditandai dengan rasa syukur yang mendalam,

penerimaan, dan kedamaian batin yang bertahan lama. Individu yang mencapai dataran tinggi pengalaman cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih bijaksana, cinta yang tanpa syarat, dan kemampuan untuk menghargai keindahan dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman dataran tinggi seringkali dianggap sebagai kelanjutan atau perkembangan dari pengalaman puncak, di mana intensitas pengalaman puncak menyatu dan diinternalisasi menjadi sebuah kondisi batin yang lebih permanen.

Penyatuan dengan Tuhan dalam Spiritualitas Islam

Dalam spiritualitas Islam, konsep penyatuan dengan Tuhan, meskipun kompleks dan seringkali disalahpahami, merupakan tujuan tertinggi dalam perjalanan spiritual. Konsep ini dianut pada ajaran *tauhid*, yaitu keesaan Allah, yang menegaskan bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan segala sesuatu berasal dari dan kembali kepada-Nya. Penyatuan dengan Tuhan dalam Islam bukanlah peleburan atau fusi ontologis antara hamba dan Tuhan, melainkan sebuah keadaan kedekatan dan keintiman spiritual yang mendalam (*qurb ilallah*). Keadaan ini dicapai melalui berbagai praktik spiritual seperti shalat, dzikir, membaca Al-Quran, dan ibadah lainnya yang dilakukan dengan ikhlas dan kesadaran penuh akan kehadiran Allah.

Dalam tradisi tasawuf, yang merupakan dimensi mistis dalam Islam, konsep penyatuan dengan Tuhan dieksplorasi lebih mendalam. Sufi menggunakan istilah-istilah seperti *fana* (peniadaan diri) dan *baqa* (keberadaan dalam Tuhan) untuk menggambarkan tahapan-tahapan dalam perjalanan spiritual menuju penyatuan. *Fana* merujuk pada penghapusan ego dan

keakuan diri, sehingga individu tidak lagi melihat dirinya terpisah dari kehendak dan kehadiran Tuhan. Ketika ego ditiadakan, maka *baqa* terwujud, yaitu keberadaan yang abadi dalam kesadaran dan kehendak Tuhan. Hal ini ditandai dengan rasa cinta yang mendalam kepada Allah, kerinduan yang kuat untuk bertemu dengan-Nya, dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada kehendak-Nya. Al-Quran sendiri memberikan dasar teologis untuk konsep kedekatan dan penyatuan dengan Tuhan, seperti dalam firman Allah: *“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku sudah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”* (QS. Al-Baqarah : 186) Ayat ini menunjukkan bahwa Allah SWT sangat dekat dengan hamba-Nya dan mengabulkan doa mereka yang memohon kepada-Nya. Konsep kedekatan ini landasan menjadi bagi pengalaman penyatuan dengan Tuhan dalam spiritualitas Islam.

Keterkaitan antara Pengalaman Puncak, Dataran Tinggi dan Penyatuan dengan Tuhan

Meskipun berasal dari kerangka konseptual yang berbeda, terdapat keterkaitan yang menarik antara pengalaman puncak dan dataran tinggi dalam psikologi humanistik dengan konsep penyatuan dengan Tuhan dalam spiritualitas Islam. Pengalaman puncak, dengan ciri-ciri transendensi diri, perasaan kesatuan, dan kebahagiaan yang mendalam, memiliki kemiripan dengan momen-

momen spiritual yang intens dalam pengalaman keagamaan. Individu yang mengalami pengalaman puncak seringkali menggambarkan perasaan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka, yang dapat diinterpretasikan sebagai pengalaman spiritual, bahkan pengalaman akan kehadiran atau kebesaran Tuhan.

Dataran tinggi pengalaman, dengan karakteristiknya yang lebih stabil dan berkelanjutan, juga menunjukkan kesamaan dengan kondisi batin yang dicari dalam spiritualitas Islam. Kedamaian batin yang mendalam, rasa syukur yang konstan, dan cinta yang tanpa syarat yang menjadi ciri pengalaman tinggi, mencerminkan kualitas-kualitas jiwa yang dicapai oleh para sufi yang telah mencapai tahapan *baqa* (keberadaan dalam Tuhan). Pengalaman dataran tinggi dapat dipandang sebagai manifestasi psikologis dari kondisi spiritual yang mendalam, di mana individu telah mengintegrasikan pengalaman transenden ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Namun, penting untuk mencatat perbedaan mendasar antara perspektif psikologi humanistik dan spiritualitas Islam dalam memahami pengalaman-pengalaman ini. Psikologi humanistik cenderung menjelaskan pengalaman puncak dan dataran tinggi dalam kerangka psikologis, sebagai hasil dari potensi manusia yang melekat dan proses aktualisasi diri. Sementara itu, spiritualitas Islam memahami pengalaman penyatuan dengan Tuhan sebagai anugerah ilahi, yang merupakan hasil dari rahmat dan kehendak Allah, serta upaya spiritual yang dilakukan oleh hamba-Nya. Dalam perspektif

Islam, semua pengalaman kebaikan dan keindahan, termasuk pengalaman transenden, pada akhirnya bersumber dari Allah SWT.

Kedua perspektif ini tidak boleh dipandang sebagai satu hal yang saling bertentangan. Psikologi humanistik dapat memberikan deskripsi dan pemahaman tentang aspek psikologis dari pengalaman transenden, sementara spiritualitas Islam menawarkan kerangka teologis dan spiritual yang lebih luas untuk memaknai dan menafsirkan pengalaman-pengalaman tersebut dalam konteks hubungan manusia dengan Tuhan. Pengalaman puncak dan dataran tinggi, dari perspektif spiritualitas Islam, dapat dipandang sebagai tanda-tanda atau manifestasi dari rahmat Allah yang diberikan kepada hamba-Nya, yang dapat menjadi motivasi dan dorongan untuk terus meningkatkan kualitas spiritualitas dan mendekatkan diri kepada-Nya.

Integrasi Teori Psikologi Maslow dengan Pemikiran Spiritual Islam

Psikologi humanistik, dengan tokoh utamanya Abraham Maslow, menawarkan perspektif unik dalam memahami motivasi dan perkembangan manusia. Teori Hirarki Kebutuhan Maslow, yang memuncak pada konsep aktualisasi diri, telah menjadi kerangka kerja yang berpengaruh dalam psikologi modern. Di sisi lain, tradisi spiritual Islam, khususnya dalam sufisme, menawarkan jalan yang mendalam menuju pemahaman diri dan kedekatan dengan Tuhan. Konsep-konsep seperti *ittihad*, *hulul*, *fana*, dan *Wahdatul Wujud* menggambarkan tahapan dan pengalaman spiritual yang mendalam dalam tradisi Islam.

Abraham Maslow, seorang psikolog humanistik, mengembangkan teori hirarki kebutuhan yang menggambarkan tahapan perkembangan motivasi manusia. Teori ini sering digambarkan dalam bentuk piramida, di mana kebutuhan dasar berada di bagian bawah dan kebutuhan yang lebih tinggi di bagian atas. Hirarki tersebut terdiri dari lima tingkatan kebutuhan: fisiologis, keamanan, cinta dan kepemilikan, harga diri, dan aktualisasi diri. Kebutuhan fisiologis, seperti makanan, air, dan tempat tinggal, adalah kebutuhan paling dasar yang harus dipenuhi sebelum individu dapat termotivasi untuk memenuhi kebutuhan pada tingkatan yang lebih tinggi. Setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi, individu akan mencari keamanan dan stabilitas. Selanjutnya, kebutuhan akan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki menjadi penting. Setelah kebutuhan ini terpenuhi, muncullah kebutuhan akan harga diri, yang meliputi rasa percaya diri, prestasi, dan pengakuan dari orang lain. Pada puncak piramida adalah kebutuhan aktualisasi diri, yang merupakan dorongan untuk mencapai potensi penuh seseorang, menjadi kreatif, dan berkembang secara personal. Maslow mendefinisikan aktualisasi diri sebagai *"keinginan untuk menjadi lebih dan lebih dari apa adanya, untuk menjadi semua yang mampu menjadi dirinya"*. Aktualisasi diri bukan merupakan kondisi statis, melainkan sebuah proses berkelanjutan pertumbuhan dan pemenuhan potensi diri. Individu yang mengalami aktualisasi diri cenderung memiliki ciri-ciri seperti penerimaan diri, spontanitas, kreativitas, otonomi, dan kemampuan untuk mengalami pengalaman puncak (peak

experiences). Teori Maslow menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar sebagai fondasi untuk mencapai aktualisasi diri, dan menganggap aktualisasi diri sebagai tujuan tertinggi perkembangan psikologis manusia.

Tradisi spiritual Islam, khususnya sufisme, menawarkan berbagai konsep yang menggambarkan perjalanan spiritual seorang hamba menuju kedekatan dengan Allah SWT. Konsep-konsep seperti *ittihad*, *hulul*, *fana*, dan *Wahdatul Wujud* merupakan tahapan atau kondisi spiritual yang dialami oleh para sufi dalam perjalanan mereka. Konsep-konsep ini seringkali kompleks dan memerlukan pemahaman mendalam terhadap teologi dan filosofi Islam.

Abu Yazid al-Bustami (w. 874 atau 877 M), seorang sufi besar abad ke-9, dikenal dengan konsep *ittihad*, yang secara harfiah berarti "persatuan" atau "penyatuan". Dalam konteks sufisme, *ittihad* merujuk pada kondisi spiritual di mana seorang sufi merasa menyatu dengan Tuhan. Al-Bustami menggambarkan pengalaman *ittihad* sebagai hilangnya kesadaran akan diri sendiri dalam kehadiran Ilahi. Ungkapan-ungkapan kontroversial yang dinisbahkan kepadanya, seperti "Maha Suci Aku, Maha Suci Aku, betapa agungnya urusan-Ku!" (*Subhānī mā a'zamu sha'nī*), seringkali dikutip sebagai manifestasi pengalaman *ittihad* ini. Namun, penting untuk dicatat bahwa interpretasi yang lebih moderat memahami *ittihad* bukan sebagai penyatuan ontologis antara hamba dan Tuhan, melainkan sebagai penyatuan kesadaran dan kehendak seorang hamba dengan

kehendak Tuhan, sebuah pengalaman ekstase spiritual yang mendalam.

Al-Hallaj (w. 922 M), sufi kontroversial abad ke-10, dikenal dengan konsep *hulul*, yang secara harfiah berarti "inkarnasi" atau "penjelmaan". *Hulul* mengacu pada keyakinan bahwa Tuhan dapat berinkarnasi atau menjelma dalam diri manusia, khususnya dalam diri seorang sufi yang telah mencapai tingkat spiritualitas yang tinggi. Ungkapan terkenal Al-Hallaj, "Akulah Kebenaran" (*Ana al-Haqq*), dianggap sebagai puncak ekspresi konsep *hulul*. Konsep *hulul* sangat kontroversial dalam tradisi Islam ortodoks, karena dianggap bertentangan dengan prinsip tauhid, yaitu keesaan Allah dan perbedaan esensial antara Khalik dan makhluk. Meskipun demikian, para pembela Al-Hallaj dan konsep *hulul* seringkali menafsirkan ungkapan-ungkapan tersebut sebagai ekspresi ekstase spiritual dan cinta yang mendalam kepada Tuhan, bukan sebagai klaim penyatuan ontologis atau inkarnasi literal.

Al-Ghazali (w. 1111 M), seorang teolog, filsuf, dan sufi terkemuka, mengembangkan konsep *fana*, yang secara harfiah berarti "lenyap" atau "musnah". Dalam konteks sufisme, *fana* merujuk pada penghapusan diri (ego) seorang sufi dalam kehadiran Ilahi. *Fana* merupakan tahapan spiritual di mana seorang hamba melupakan dirinya sendiri sepenuhnya, larut dalam kontemplasi dan cinta kepada Tuhan. Al-Ghazali menjelaskan bahwa *fana* bukan berarti pemusnahan eksistensi diri secara ontologis, melainkan pemusnahan kesadaran akan diri sendiri,

keinginan pribadi, dan keterikatan pada dunia materi. Dalam kondisi *fana*, yang tinggal hanyalah kesadaran akan Allah SWT. *Fana* seringkali dianggap sebagai tahapan penting dalam perjalanan spiritual sufi, yang mengarah pada *baqa*, yaitu "keberlangsungan" atau "kekekalan" dalam Allah, yang berarti hidup dan eksis bersama Allah setelah mengalami penghapusan diri.

Ibnu Arabi (w. 1240 M), seorang sufi dan filsuf Andalusia yang sangat berpengaruh, mengembangkan konsep *Wahdatul Wujud*, yang secara harfiah berarti "kesatuan wujud" atau "kesatuan eksistensi". Konsep ini menyatakan bahwa hanya ada satu wujud yang hakiki, yaitu wujud Allah SWT. Segala sesuatu selain Allah adalah manifestasi atau penampakan dari wujud-Nya yang tunggal. *Wahdatul Wujud* seringkali dipahami sebagai pandangan panteistik atau monistik, namun para pembela Ibnu Arabi menekankan bahwa konsep ini tidak menafikan perbedaan antara Khalik dan makhluk, melainkan menjelaskan bahwa seluruh alam semesta bergantung sepenuhnya pada wujud Allah dan tidak memiliki wujud yang independen. Konsep *Wahdatul Wujud* telah menjadi salah satu doktrin sentral dalam sufisme dan telah memengaruhi banyak pemikir dan sufi setelah Ibnu Arabi.

Meskipun Teori Hirarki Kebutuhan Maslow dan konsep-konsep spiritual Islam berasal dari kerangka pemikiran yang berbeda, terdapat potensi menarik untuk mengintegrasikan keduanya. Jika aktualisasi diri dalam Teori Maslow dipahami sebagai pencapaian puncak potensi manusia dalam ranah psikologis, maka konsep-konsep spiritual Islam seperti *ittihad*, *hulul*, *fana*, dan *Wahdatul*

Wujud dapat dipandang sebagai tahapan atau pengalaman yang melampaui aktualisasi diri dalam ranah spiritual.

Dari perspektif integratif, dapat diusulkan bahwa aktualisasi diri menurut Maslow dapat menjadi langkah awal atau fondasi menuju pencapaian spiritual yang lebih tinggi yang digambarkan dalam konsep-konsep sufisme. Individu yang telah memenuhi kebutuhan dasar dan mencapai aktualisasi diri dalam pengertian psikologis mungkin akan mencari pemenuhan yang lebih dalam dan transenden, yang mengarah pada pencarian spiritual. Dalam konteks ini, konsep-konsep seperti *ittihad*, *hulul*, *fana*, dan *Wahdatul Wujud* dapat dipahami sebagai deskripsi pengalaman spiritual yang mendalam yang dialami oleh individu yang telah melampaui batas-batas ego dan mencari persatuan dengan Yang Maha Mutlak.

Sebagai contoh, konsep *fana* dalam sufisme memiliki kemiripan dengan aspek transendensi diri dalam aktualisasi diri Maslow. Individu yang mengalami aktualisasi diri seringkali memiliki kemampuan untuk melampaui ego mereka dan fokus pada tujuan yang lebih besar dari diri sendiri. *Fana* dalam sufisme dapat dipandang sebagai bentuk ekstrem dari transendensi diri ini, di mana ego sepenuhnya dilenyapkan dalam kehadiran Ilahi. Demikian pula, konsep *Wahdatul Wujud* dapat diinterpretasikan sebagai pandangan dunia spiritual yang mungkin muncul setelah individu mencapai tingkat aktualisasi diri yang tinggi dan mengalami pengalaman puncak yang mendalam.

Namun, penting untuk mengakui perbedaan mendasar antara Teori Maslow dan konsep-konsep spiritual Islam. Teori Maslow berakar pada psikologi humanistik dan fokus pada potensi manusia dalam kerangka kerja sekuler dan rasional. Sementara itu, konsep-konsep spiritual Islam berakar pada teologi dan mistisisme Islam, dan menekankan dimensi transenden, spiritual, dan hubungan antara manusia dengan Tuhan. Konsep-konsep seperti *ittihad* dan *hulul*, khususnya, melibatkan klaim tentang hubungan antara manusia dan Tuhan yang mungkin sulit diakomodasi dalam kerangka kerja psikologi humanistik.

Upaya integrasi ini dapat memberikan perspektif yang lebih kaya dan komprehensif tentang potensi manusia. Dengan menggabungkan wawasan dari psikologi dan spiritualitas Islam, kita dapat mengembangkan pemahaman yang lebih holistik tentang perkembangan manusia, yang mencakup dimensi psikologis dan spiritual. Integrasi ini juga dapat membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi hubungan antara aktualisasi diri dan pencapaian spiritual dalam konteks yang beragam budaya dan agama.

Integrasi Teori Hirarki Kebutuhan Maslow dengan konsep-konsep spiritual Islam seperti *ittihad*, *hulul*, *fana*, dan *Wahdatul Wujud* menawarkan perspektif yang menarik dalam memahami potensi manusia dari sudut pandang psikologis dan spiritual. Meskipun terdapat perbedaan mendasar dalam kerangka kerja dan fokus, terdapat potensi titik temu yang signifikan. Aktualisasi diri dalam Teori Maslow dapat dipandang sebagai fondasi atau langkah

awal menuju pencapaian spiritual yang lebih tinggi yang digambarkan dalam konsep-konsep sufisme. Konsep-konsep spiritual Islam, di sisi lain, dapat memperkaya pemahaman kita tentang potensi transenden manusia dan memberikan dimensi spiritual yang lebih dalam pada konsep aktualisasi diri. Upaya integrasi ini membuka peluang untuk dialog interdisipliner yang lebih lanjut antara psikologi dan studi agama, serta untuk pengembangan pemahaman yang lebih holistik tentang potensi manusia dalam mencapai kebahagiaan dan pemenuhan diri dalam dimensi psikologis dan spiritual.

Penggabungan Konsep Aktualisasi Diri dan Penyatuan dengan Tuhan

Konsep aktualisasi diri, yang populer dalam psikologi humanistik, merujuk pada realisasi potensi penuh individu untuk mencapai pemenuhan diri dan makna hidup. Dalam konteks spiritualitas Islam, khususnya dalam tradisi mistisisme (Sufisme), konsep ini memiliki resonansi yang menarik dengan gagasan penyatuan dengan Tuhan. Tujuan tertinggi dalam Sufisme bukan sekadar pemenuhan diri dalam arti duniawi, tetapi pencapaian kedekatan spiritual yang mendalam dengan Allah SWT, bahkan hingga tahap penyatuan.

Aktualisasi diri dalam perspektif psikologi modern sering dikaitkan dengan pemenuhan kebutuhan hierarki Maslow, di mana individu mencapai potensi tertinggi mereka setelah kebutuhan-kebutuhan dasar terpenuhi. Namun, dalam perspektif Islam, aktualisasi diri memiliki dimensi yang lebih luas dan mendalam. Ia tidak hanya terbatas pada pemenuhan potensi individu dalam ranah

duniawi, tetapi juga mencakup pengembangan potensi spiritual untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Dalam konteks ini, aktualisasi diri bukan hanya sekadar pencapaian individu, tetapi juga merupakan ibadah dan pengabdian kepada Tuhan. Tujuan akhir dari aktualisasi diri dalam Islam adalah mencapai *ridha Allah* (keridhaan Allah) dan *falah* (kemenangan/keberuntungan) di dunia dan akhirat.

Konsep penyatuan dengan Tuhan dalam Sufisme adalah tema sentral yang kompleks dan sering disalahpahami. Ia tidak berarti peleburan ontologis antara makhluk dan Khalik, yang bertentangan dengan prinsip dasar tauhid dalam Islam. Sebaliknya, penyatuan dalam konteks Sufisme lebih tepat dipahami sebagai kondisi kesadaran spiritual yang intens, di mana seorang hamba merasakan kedekatan yang luar biasa dengan Tuhan, bahkan hingga mencapai kondisi ekstase spiritual. Empat konsep yang akan dibahas, *Ittihad*, *Hulul*, *Fana*, dan *Wahdatul Wujud*, menawarkan berbagai cara untuk memahami dan menggambarkan pengalaman penyatuan ini.

Abu Yazid al-Bustami (w. 874 atau 877 M) adalah salah satu tokoh Sufi awal yang terkenal dengan konsep *Ittihad*, yang secara harfiah berarti "persatuan" atau "penyatuan". Dalam konteks Sufisme, *Ittihad* merujuk pada pengalaman mistis di mana seorang Sufi merasa bersatu dengan Tuhan dalam kesadaran spiritualnya. Namun, perlu ditekankan bahwa *Ittihad* ala Bustami tidak berarti peleburan substansi antara hamba dan Tuhan. Sebaliknya, ia menekankan pada persatuan kehendak dan cinta, di mana kehendak seorang Sufi sepenuhnya tenggelam dalam kehendak Tuhan [3].

Bustami sering mengungkapkan pengalaman *Ittihad* ini dalam ungkapan-ungkapan ekstatis (*syatahat*), seperti "*Subhani! Ma a'zama sha'ni!*" (Maha Suci Aku! Betapa agungnya urusanku!) yang sering dikutip sebagai contoh puncak pengalaman mistis *Ittihad*. Pengalaman *Ittihad* bagi Bustami merupakan puncak dari perjalanan spiritual seorang Sufi, di mana ia merasakan fana (lenyap) dari dirinya sendiri dan baqa (kekal) dalam Tuhan. Dalam konteks aktualisasi diri, *Ittihad* dapat dipandang sebagai realisasi potensi spiritual tertinggi individu, di mana ia mencapai kesadaran penuh akan kehadiran Tuhan dalam dirinya.

Al-Hallaj (w. 922 M), tokoh Sufi kontroversial, terkenal dengan konsep *Hulul*, yang berarti "inkarnasi" atau "penjelmaan". *Hulul* menggambarkan keyakinan bahwa Tuhan dapat "bersemayam" atau "menjelma" dalam diri manusia, khususnya dalam diri seorang Sufi yang telah mencapai tingkat spiritualitas yang tinggi. Ungkapan al-Hallaj yang paling terkenal, "*Ana al-Haqq*" (Akulah Kebenaran/Akulah Tuhan), sering dikaitkan dengan konsep *Hulul* ini. Ungkapan ini menimbulkan kontroversi besar di kalangan ulama dan teolog Islam pada masanya, karena dianggap sebagai klaim ketuhanan dan bertentangan dengan prinsip tauhid. Namun, interpretasi terhadap *Hulul* dan "*Ana al-Haqq*" bervariasi. Beberapa cendekiawan Sufi berusaha memahami *Hulul* al-Hallaj sebagai ungkapan ekstatis dari kesatuan cinta yang mendalam dengan Tuhan, bukan sebagai klaim identitas ontologis. Dalam perspektif aktualisasi diri, *Hulul* dapat diinterpretasikan sebagai ungkapan ekstrem dari potensi manusia

untuk mencerminkan sifat-sifat ilahi (*asma'ul husna*) dalam dirinya. Meskipun kontroversial, konsep *Hulul* menyoroti potensi luar biasa manusia untuk mencapai kedekatan yang tak terhingga dengan Tuhan melalui perjalanan spiritual yang intens.

Al-Ghazali (w. 1111 M), seorang teolog, filosof, dan Sufi berpengaruh, mengembangkan konsep *Fana*, yang berarti "lenyap" atau "annihilasi". Dalam Sufisme Ghazali, *Fana* merujuk pada penghapusan diri (ego), kehendak pribadi, dan segala sesuatu selain Allah SWT dalam kesadaran seorang Sufi. *Fana* adalah tahapan penting dalam perjalanan spiritual menuju penyatuan dengan Tuhan. Al-Ghazali menjelaskan bahwa *Fana* bukanlah penghancuran eksistensi individu, tetapi penghancuran ego dan keterikatan pada dunia material. Ketika seorang Sufi mencapai *Fana*, ia tidak lagi melihat dirinya sebagai entitas yang terpisah dari Tuhan, tetapi sebagai manifestasi dari kehendak dan kekuasaan-Nya. Setelah *Fana*, seorang Sufi mencapai tahap *Baqa*, yang berarti "kelanggengan" atau "subsistensi" dalam Tuhan. *Baqa* adalah kondisi di mana seorang Sufi hidup dalam kesadaran penuh akan kehadiran dan kehendak Tuhan, setelah egonya lenyap dalam *Fana*. Dalam konteks aktualisasi diri, *Fana* dan *Baqa* dapat dipahami sebagai proses pemurnian diri dari sifat-sifat tercela (*mazmumah*) dan penghiasan diri dengan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*), yang merupakan langkah penting dalam mencapai potensi spiritual tertinggi.

Ibnu Arabi (w. 1240 M), seorang Sufi dan filosof Andalusia, mengembangkan konsep *Wahdatul Wujud*, yang berarti "Kesatuan

Wujud" atau "Ke-Esaan Eksistensi". *Wahdatul Wujud* merupakan doktrin metafisika yang menyatakan bahwa hanya ada satu Wujud hakiki, yaitu Wujud Allah SWT. Segala sesuatu selain Allah SWT adalah manifestasi atau penampakan (tajalli) dari Wujud-Nya yang tunggal. Menurut Ibnu Arabi, alam semesta dan seluruh makhluk merupakan cerminan dari nama-nama dan sifat-sifat Allah (asma' wa sifat). Konsep *Wahdatul Wujud* sering disalahpahami sebagai panteisme, yaitu keyakinan bahwa Tuhan identik dengan alam semesta. Namun, Ibnu Arabi menekankan perbedaan ontologis antara Wujud hakiki (Allah) dan wujud majazi (makhluk). Makhluk tidak memiliki wujud dari dirinya sendiri, tetapi wujudnya dipinjamkan atau dimanifestasikan dari Wujud Allah SWT. Dalam konteks aktualisasi diri, *Wahdatul Wujud* dapat dipahami sebagai kesadaran tertinggi bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan kembali kepada-Nya. Kesadaran ini mendorong seorang individu untuk melepaskan keterikatan pada dunia fana dan mengarahkan seluruh hidupnya untuk mencari ridha Allah SWT, yang merupakan puncak aktualisasi diri dalam perspektif Sufisme.

Penggabungan konsep aktualisasi diri dan penyatuan dengan Tuhan dalam mistisisme Islam menawarkan perspektif yang kaya dan mendalam tentang potensi spiritual manusia. Konsep-konsep *Ittihad*, *Hulul*, *Fana*, dan *Wahdatul Wujud*, meskipun berbeda dalam penekanan dan interpretasi, semuanya menyoroti aspirasi tertinggi dalam Sufisme, yaitu mencapai kedekatan dan penyatuan dengan Allah SWT. Dalam konteks aktualisasi diri, perjalanan spiritual menuju penyatuan dengan Tuhan dapat

dipandang sebagai realisasi potensi tertinggi manusia untuk mencintai, mengenal, dan mendekati diri kepada Sang Pencipta. Konsep-konsep ini mengajak kita untuk memahami aktualisasi diri tidak hanya dalam dimensi psikologis dan duniawi, tetapi juga dalam dimensi spiritual yang transenden. Dengan memahami dan menghayati konsep-konsep ini, individu dapat menemukan makna hidup yang lebih dalam dan mencapai tingkat spiritualitas yang lebih tinggi, yang merupakan esensi dari aktualisasi diri sejati dalam kerangka teologis Islam.

Pengaruh Pengalaman Puncak dan Dataran Tinggi dalam Pengembangan Spiritual

Pengalaman spiritual merupakan dimensi intrinsik dalam kehidupan manusia, mendorong individu untuk mencari makna yang lebih dalam dan koneksi transenden di luar realitas material. Dalam konteks psikologi humanistik, Abraham Maslow memperkenalkan konsep “*pengalaman puncak*” (peak experience) sebagai momen transenden yang ditandai dengan perasaan ekstasi, kesatuan, dan mendidik diri yang mendalam. Kemudian, Maslow juga mengembangkan konsep “*pengalaman dataran tinggi*” yang menggambarkan keadaan spiritual yang lebih tenang, berkelanjutan, dan penuh apresiasi, berbeda dengan intensitas pengalaman puncak yang sementara. Kedua jenis pengalaman ini, meskipun berbeda dalam intensitas dan durasi, diyakini memiliki potensi transformatif yang signifikan dalam pengembangan spiritual individu.

Dalam tradisi Sufisme, mistisisme Islam, pengalaman spiritual yang mendalam telah lama menjadi fokus utama. Para sufi berbagai konsep untuk menjelaskan dan memetakan perjalanan spiritual menuju kedekatan dengan Tuhan.

Pengalaman puncak, yang ditandai dengan perasaan ekstasi dan persatuan yang intens, memiliki resonansi yang kuat dengan konsep *ittihad* dalam tasawuf. *Ittihad* secara harfiah berarti "persatuan" atau "penyatuan," dan dalam konteks mistik, Merujuk pada pengalaman persatuan sementara antara seorang mistikus dengan Tuhan. Abu Yazid al-Bustami (wafat 874 atau 877 M), seorang sufi Persia awal yang terkenal dengan pengungkapan-ungkapan ekstasisnya (*syathahat*), seringkali dihubungkan dengan konsep *ittihad*. Pengalaman *ittihad* dalam pandangan Bustami bukanlah penyatuan ontologis permanen dengan Tuhan, melainkan kondisi spiritual sementara di mana kesadaran akan dualitas antara hamba dan Tuhan menghilang dalam momen ekstasi.

Pengalaman puncak, seperti yang digambarkan oleh Maslow, sering kali melibatkan hilangnya kesadaran diri dan batasan ego, serta perasaan persatuan dengan alam semesta atau kekuatan transenden. Hal ini sejalan dengan pengalaman *ittihad* dalam tasawuf, di mana mistikus merasakan hilangnya kesadaran akan individualitasnya dan "bersatu" dengan yang Ilahi. Namun, penting untuk dicatat bahwa *hal itu* dalam perspektif Bustami dan sebagian besar sufi tradisional tidak berarti penyatuan substansial atau inkarnasi Tuhan dalam diri manusia. Ia lebih merupakan momen fana dalam kesadaran di mana hijab antara hamba dan Tuhan

tersingkap sementara. Ungkapan-ungkapan ekstatis Bustami, seperti "Maha Suci Aku, betapa agungnya Aku!" (*Subhānī mā a'ẓham shānī*), seringkali diinterpretasikan sebagai refleksi dari pengalaman *ittihad* ini, bukan klaim ketuhanan yang literal, melainkan ekspresi spontan dari kesadaran yang dipenuhi oleh kehadiran Ilahi. Pengalaman puncak dapat dipahami sebagai "rasa" atau "sekilas" dari *ittihad*, momen sementara ketika individu merasakan kesatuan dengan realitas yang lebih besar, yang dalam kerangka sufisme adalah kehadiran Ilahi.

Konsep *hulul*, yang dikemukakan oleh al-Hallaj (wafat 922 M), seorang sufi kontroversial yang dihukum mati karena ungkapan ekstatisnya "Aku adalah Kebenaran" (*Ana al-Haqq*), merepresentasikan pemahaman yang lebih radikal tentang penyatuan dengan Tuhan dibandingkan *ittihad*. *Hulul* secara harfiah berarti "penyatuan" atau "inkarnasi," dan mengimplikasikan bahwa Tuhan dapat, dalam keadaan spiritual tertentu, "berinkarnasi" atau "menyatu" dengan diri seorang hamba. Meskipun *hulul* seringkali ditolak oleh mayoritas ortodoks sufi sebagai bentuk bid'ah yang melampaui batas tauhid, konsep ini tetap menjadi topik diskusi penting dalam kajian mistisisme Islam.

Pengalaman puncak yang sangat intens dan mendalam mungkin dapat diinterpretasikan, dalam kerangka *hulul*, sebagai momen ketika kehadiran Ilahi "bersemayam" atau "menyatu" dengan kesadaran individu. Ungkapan "Aku adalah Kebenaran" dari al-Hallaj, yang membuatnya dihukum mati, dapat dipahami bukan sebagai klaim ketuhanan egois, melainkan sebagai ekspresi dari

pengalaman *hulul* yang ekstrem, di mana ia merasakan dirinya sepenuhnya dipenuhi oleh kehadiran dan sifat-sifat Ilahi. Dalam konteks ini, pengalaman puncak yang luar biasa intens dapat dipandang sebagai momen ketika batasan antara hamba dan Tuhan menjadi sangat kabur, dan kesadaran individu merasakan penyatuan yang mendalam dengan Realitas Ilahi. Namun, penting untuk diingat bahwa interpretasi *hulul* tetap kontroversial dan tidak diterima secara luas dalam tradisi sufisme arus utama. Mayoritas sufi menekankan perbedaan ontologis yang abadi antara Khalik dan makhluk, dan menolak gagasan inkarnasi atau penyatuan substansial antara Tuhan dan manusia.

Pengalaman Dataran Tinggi dan Konsep *Fana* (Al-Ghazali)

Berbeda dengan pengalaman puncak yang intens dan sementara, pengalaman dataran tinggi menggambarkan kondisi spiritual yang lebih tenang, berkelanjutan, dan penuh apresiasi. Konsep *fana* (peleburan diri) yang dikembangkan oleh al-Ghazali (wafat 1111 M), seorang tokoh sufi dan cendekiawan Muslim terkemuka, memberikan kerangka pemahaman yang relevan untuk menginterpretasi pengalaman dataran tinggi dalam pengembangan spiritual. *Fana* secara harfiah berarti "lenyap" atau "hancur," dan dalam konteks Sufisme, Merujuk pada proses peleburan diri ego, keinginan duniawi, dan melingkari selain Tuhan, sehingga yang tersisa hanyalah kesadaran akan Kehadiran Ilahi. *Fana* merupakan tahapan penting dalam perjalanan spiritual sufi menuju *baqa* (kelanggengan dalam Tuhan), keadaan di mana

individu hidup dalam kesadaran Ilahi yang berkelanjutan setelah melalui proses peleburan diri.

Pengalaman dataran tinggi, dengan karakteristiknya yang tenang, stabil, dan penuh apresiasi, mencerminkan aspek dari *fana*. Dalam pengalaman dataran tinggi, individu cenderung merasakan ketenangan batin yang mendalam, kebahagiaan yang tidak bergantung pada kondisi eksternal, dan apresiasi yang mendalam terhadap keindahan dan makna dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan konsep *fana* yang mengimplikasikan hilangnya yang terjadi pada ego dan dunia materi, sehingga individu dapat merasakan kehadiran Tuhan dalam segala sesuatu dan hidup dalam keadaan syukur dan kedamaian yang berkelanjutan. Al-Ghazali dalam magnum opusnya, *Ihya Ulumuddin*, menjelaskan *fana* sebagai tahapan penting dalam perjalanan spiritual yang mengarah pada *ma'rifah* (pengetahuan wawasan tentang Tuhan) dan kedekatan dengan-Nya. Pengalaman dataran tinggi dapat dipandang sebagai manifestasi dari *fana* yang parsial atau awal, di mana individu mulai melepaskan diri dari egoisme dan duniawi, dan membuka diri terhadap kesadaran spiritual yang lebih dalam dan berkelanjutan.

Konsep *Wahdatul Wujud* (kesatuan wujud) yang dikembangkan oleh Ibnu Arabi (wafat 1240 M), seorang tokoh Sufi Andalusia yang sangat berpengaruh, menawarkan perspektif yang lebih luas dan komprehensif untuk memahami pengalaman puncak dan dataran tinggi pengembangan dalam spiritual. *Wahdatul Wujud* secara fundamental menyatakan bahwa hanya ada satu Wujud Sejati, yaitu

Allah SWT, dan segala sesuatu selain-Nya adalah manifestasi (*tajalli*) atau penampakan dari Wujud yang Esa ini. Dalam pandangan *Wahdatul Wujud*, seluruh alam semesta dan segala isinya adalah teofani, yaitu Nama manifestasi dan Sifat-Sifat Ilahi.

Dalam kerangka *Wahdatul Wujud*, baik pengalaman puncak maupun dataran tinggi dapat diinterpretasikan sebagai momen-momen ketika individu merasakan secara lebih langsung realitas *Wahdatul Wujud*, yaitu kesatuan mendasar dari segala sesuatu dalam Wujud Ilahi. Pengalaman puncak, dengan intensitas dan perasaan persatuannya, dapat dipandang sebagai “sekilas” yang kuat dan sementara dari *Wahdatul Wujud*, momen ketika hijab antara kesadaran individu dan Kesatuan Wujud melemah, sehingga individu merasakan kesatuan dengan segala sesuatu. Sementara itu, pengalaman dataran tinggi, dengan ketenangannya yang berkelanjutan dan apresiasi yang mendalam, dapat diinterpretasikan sebagai keadaan yang lebih stabil dan berkelanjutan dalam mewujudkan *Wahdatul Wujud*, di mana individu hidup dalam kesadaran yang konstan akan menjadi inti dari seluruh realitas dalam Wujud Ilahi.

Ibnu Arabi menjelaskan bahwa perjalanan spiritual adalah perjalanan menuju realisasi *Wahdatul Wujud*, yaitu penyadaran akan Ke-Esaan Wujud yang meliputi segala sesuatu. Pengalaman puncak dan dataran tinggi, dalam perspektif ini, merupakan hal yang tidak penting dalam perjalanan tersebut. Pengalaman puncak dapat menjadi “wake-up call” yang kuat, membuka mata individu terhadap realitas spiritual yang lebih dalam, dan mendorongnya

untuk memahami pemahaman yang lebih mendalam tentang hakikat wujud. Pengalaman dataran tinggi, di sisi lain, membantu individu untuk mengintegrasikan pemahaman *Wahdatul Wujud* ke dalam kehidupan sehari-hari, memungkinkan mereka untuk hidup dalam keadaan damai, syukur, dan koneksi spiritual yang berkelanjutan.

Pengalaman puncak dan dataran tinggi, sebagaimana dipahami dalam psikologi humanistik, memiliki relevansi yang signifikan dengan konsep-konsep kunci dalam tasawuf, seperti *ittihad*, *hulul*, *fana*, dan *Wahdatul Wujud*. Konsep *ittihad* dan *hulul* memberikan kerangka untuk memahami pengalaman puncak yang intens dan perasaan persatuan dengan yang Ilahi, meskipun dengan tingkat interpretasi yang berbeda. Konsep *fana* menawarkan perspektif untuk menginterpretasi pengalaman dataran tinggi sebagai manifestasi dari peleburan diri ego dan duniawi, yang mengarah pada kedamaian dan apresiasi spiritual yang berkelanjutan. Konsep *Wahdatul Wujud* menyediakan kerangka yang lebih luas, di mana baik pengalaman puncak maupun dataran tinggi dipandang sebagai momen-momen realisasi *Wahdatul Wujud*, yaitu kesatuan mendasar dari segala sesuatu dalam Wujud Ilahi.

Melalui lensa konsep-konsep sufi ini, pengalaman puncak dan dataran tinggi tidak hanya dipandang sebagai fenomena psikologis yang menarik, tetapi juga sebagai katalisator penting dalam pengembangan spiritual. Pengalaman-pengalaman ini dapat membangkitkan kesadaran spiritual yang lebih dalam, mendorong

pencarian makna transenden, dan memotivasi individu untuk menempuh perjalanan spiritual menuju kedekatan dengan Tuhan dan realisasi potensi spiritualitas mereka. Pemahaman terhadap konsep-konsep sufi ini dapat memperkaya interpretasi dan integrasi pengalaman puncak dan bidang tinggi dalam perjalanan spiritual individu, memberikan kerangka yang bermakna untuk memahami dan mengembangkan dimensi spiritualitas dalam kehidupan manusia.

Hubungan Aktualisasi Diri dengan Penyatuan dengan Tuhan

Aktualisasi diri dan penyatuan dengan Tuhan merupakan dua konsep yang mendalam, masing-masing berakar dalam tradisi psikologi humanistik dan spiritualitas agama. Meskipun berasal dari disiplin ilmu yang berbeda, keduanya menawarkan perspektif yang saling melengkapi mengenai potensi tertinggi manusia dan pencapaian pemenuhan diri. Dalam konteks ini, aktualisasi diri, yang dipopulerkan oleh psikolog Abraham Maslow, tidak lagi hanya dipandang sebagai pencapaian puncak dalam hierarki kebutuhan manusia, tetapi juga sebagai langkah awal atau tahapan penting dalam perjalanan spiritual menuju penyatuan dengan Tuhan, sebuah konsep sentral dalam ajaran tasawuf dalam Islam.

Dari perspektif psikologi humanistik, aktualisasi diri adalah puncak dari perkembangan psikologis individu. Abraham Maslow, dalam teorinya tentang hierarki kebutuhan, menggambarkan aktualisasi diri sebagai pemenuhan potensi diri sepenuhnya, baik secara emosional, intelektual, maupun kreatif. Individu yang mencapai aktualisasi diri dicirikan oleh penerimaan diri,

spontanitas, otonomi, kemampuan untuk mencintai dan dicintai, serta pengalaman puncak (*peak experiences*) yang mendalam dan transenden. Maslow menekankan bahwa aktualisasi diri bukanlah tujuan akhir yang statis, melainkan sebuah proses berkelanjutan dari pertumbuhan dan pemenuhan diri. Individu yang berada dalam tahap ini tidak lagi hanya termotivasi oleh kebutuhan-kebutuhan dasar seperti fisiologis, keamanan, cinta, dan harga diri, tetapi oleh kebutuhan untuk berkembang, belajar, berkontribusi, dan mengalami makna yang lebih dalam dalam kehidupan. Mereka mencari pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, dunia di sekitar mereka, dan tempat mereka di dalamnya.

Dalam konteks spiritual Islam, khususnya dalam tradisi tasawuf, konsep penyatuan dengan Tuhan atau *ittihad* merupakan tujuan tertinggi dari perjalanan spiritual seorang hamba. Penyatuan ini bukan berarti hilangnya identitas individu atau percampuran substansi antara makhluk dan Khalik, melainkan pencapaian tingkat kesadaran spiritual tertinggi di mana seorang hamba menyadari sepenuhnya ketergantungan totalnya kepada Allah SWT dan merasakan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Para sufi menjelaskan bahwa penyatuan dengan Tuhan dicapai melalui proses pembersihan diri (*tazkiyatun nafs*), peningkatan keimanan dan ketakwaan, serta praktik-praktik ibadah dan dzikir yang intens. Proses ini melibatkan penghapusan sifat-sifat tercela dalam diri (*takhalli*) dan penggantinya dengan sifat-sifat terpuji (*tahalli*), sehingga hati menjadi bersih dan layak menerima limpahan cahaya ilahi (*tajalli*).

Menariknya, terdapat titik temu yang signifikan antara konsep aktualisasi diri dalam psikologi dan penyatuan dengan Tuhan dalam tasawuf. Aktualisasi diri, dalam pemahaman yang diperluas, dapat dilihat sebagai tahapan awal atau persiapan menuju penyatuan dengan Tuhan. Proses aktualisasi diri yang menekankan pada pemahaman diri yang mendalam, pengembangan potensi, dan pencarian makna hidup, secara inheren mengarah pada kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Ketika individu secara aktif berusaha memahami diri mereka sendiri, menggali potensi internal mereka, dan mencari makna yang lebih dalam dalam hidup, mereka secara tidak langsung membuka diri terhadap dimensi spiritualitas. Penerimaan diri dan otonomi, yang merupakan ciri-ciri individu yang mencapai aktualisasi diri, dapat diinterpretasikan sebagai langkah awal menuju penyerahan diri (*islam*) kepada kehendak Tuhan.

Pengalaman puncak (*peak experiences*) yang dijelaskan oleh Maslow memiliki kemiripan dengan pengalaman spiritual yang seringkali dilaporkan oleh para sufi. Pengalaman puncak ini ditandai dengan perasaan ekstasi, kebahagiaan mendalam, kehilangan rasa waktu dan ruang, serta perasaan keterhubungan yang mendalam dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Dalam konteks spiritual, pengalaman-pengalaman ini dapat diinterpretasikan sebagai sekilas cahaya ilahi atau manifestasi kehadiran Tuhan dalam kehidupan individu. Melalui pengalaman-pengalaman ini, individu dapat merasakan secara langsung realitas spiritual dan terdorong untuk mencari pemahaman dan koneksi yang lebih dalam dengan dimensi tersebut.

Dalam perspektif Islam, konsep *fitrah* memegang peranan penting. *Fitrah* adalah potensi bawaan manusia untuk mengenal dan menyembah Allah SWT. Aktualisasi diri, dalam arti yang lebih luas, dapat dilihat sebagai upaya untuk merealisasikan *fitrah* ini. Ketika individu berusaha untuk mengembangkan potensi diri mereka sepenuhnya, mereka pada dasarnya sedang bergerak menuju keadaan alami mereka, yaitu keadaan di mana mereka menyadari tujuan penciptaan mereka sebagai hamba Allah dan berusaha untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Proses aktualisasi diri membantu individu untuk membersihkan hambatan-hambatan psikologis dan emosional yang menghalangi mereka untuk menyadari *fitrah* mereka dan terhubung dengan dimensi spiritual.

Namun, penting untuk dicatat bahwa aktualisasi diri dan penyatuan dengan Tuhan bukanlah konsep yang identik. Aktualisasi diri, dalam kerangka psikologi Maslow, berfokus pada pemenuhan potensi individu dalam konteks duniawi dan sosial. Sementara itu, penyatuan dengan Tuhan berorientasi pada transendensi diri dan pencapaian kedekatan spiritual dengan Yang Maha Esa. Meskipun demikian, keduanya dapat dilihat sebagai tahapan-tahapan dalam perjalanan yang sama. Aktualisasi diri dapat menjadi batu loncatan atau landasan yang kuat untuk perjalanan spiritual yang lebih dalam menuju penyatuan dengan Tuhan. Ketika individu telah memenuhi kebutuhan dasar mereka dan mencapai tingkat pemahaman diri dan penerimaan diri yang tinggi melalui aktualisasi diri, mereka menjadi lebih siap untuk melangkah lebih jauh dalam perjalanan spiritual mereka, mencari makna yang lebih dalam dalam hubungan mereka

dengan Tuhan, dan akhirnya berupaya untuk mencapai penyatuan dengan-Nya.

Hubungan antara aktualisasi diri dan penyatuan dengan Tuhan bersifat komplementer dan progresif. Aktualisasi diri, dari perspektif psikologi, menawarkan jalan yang konkret untuk pengembangan diri dan pemenuhan potensi manusia. Dalam konteks spiritual Islam, aktualisasi diri dapat dilihat sebagai tahapan awal yang penting dalam perjalanan menuju penyatuan dengan Tuhan. Proses pemahaman diri, pengembangan potensi, dan pencarian makna hidup yang terkandung dalam aktualisasi diri, secara intrinsik mengarah pada kesadaran spiritual yang lebih tinggi dan membuka jalan bagi individu untuk mencari kedekatan dan penyatuan dengan Sang Pencipta. Dengan demikian, integrasi antara perspektif psikologis dan spiritual ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang potensi manusia dan jalur yang dapat ditempuh untuk mencapai pemenuhan diri yang sejati, baik di dunia ini maupun di akhirat kelak.

Penyatuan dengan Tuhan dalam Perspektif Psikologi

Penyatuan dengan Tuhan merupakan konsep yang kompleks dan kaya makna, yang menarik perhatian berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi dan teologi. Dalam ranah psikologi, fenomena ini seringkali dikaji sebagai pengalaman transendental atau pengalaman puncak yang mendalam, sementara dalam tradisi keagamaan, khususnya Islam, penyatuan dengan Tuhan memiliki dimensi spiritual dan teologis yang khas.

Dalam psikologi humanistik, Abraham Maslow memperkenalkan konsep *peak experience* atau pengalaman puncak, yaitu momen-momen transenden yang ditandai dengan perasaan ekstasi, kebahagiaan mendalam, dan kesatuan dengan alam semesta atau sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Pengalaman ini sering kali dihubungkan dengan spiritualitas dan nilai-nilai tertinggi manusia, meskipun Maslow menekankan bahwa *peak experience* adalah fenomena psikologis yang dapat dialami oleh siapa saja, terlepas dari latar belakang agama atau keyakinan spiritual tertentu. Menurut Maslow, *peak experience* ditandai dengan hilangnya kesadaran diri (ego), distorsi persepsi waktu dan ruang, perasaan takjub dan kagum yang mendalam, serta keyakinan yang kuat akan kebenaran, kebaikan, keindahan, dan kesatuan. Pengalaman ini membawa individu pada perasaan kedamaian batin yang luar biasa dan koneksi yang mendalam dengan dunia di sekitarnya. Maslow meyakini bahwa *peak experience* memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu, termasuk peningkatan kreativitas, empati, penerimaan diri, dan aktualisasi diri. Dalam konteks penyatuan dengan Tuhan, *peak experience* dapat dipandang sebagai manifestasi psikologis dari momen-momen ketika individu merasakan kedekatan atau kesatuan dengan sesuatu yang transenden, yang dalam konteks religius seringkali diinterpretasikan sebagai Tuhan.

Maslow tidak secara eksplisit mengkaji *peak experience* dalam kerangka teologis atau agama tertentu, namun ia mengakui bahwa pengalaman ini seringkali memiliki dimensi spiritual yang mendalam

bagi individu yang mengalaminya. Individu yang mengalami *peak experience* sering melaporkan perasaan terhubung dengan "kekuatan yang lebih tinggi" atau "realitas tertinggi," yang dapat diinterpretasikan sebagai pengalaman religius atau spiritual. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa fokus utama Maslow adalah pada fenomena psikologis yang terjadi dalam diri individu, bukan pada interpretasi teologis atau dogma agama tertentu. Dengan demikian, dari perspektif psikologi Maslow, penyatuan dengan Tuhan dapat dipahami sebagai pengalaman subjektif individu yang merasakan koneksi mendalam dengan realitas yang lebih besar, yang membawa dampak positif pada kesejahteraan psikologis dan pertumbuhan pribadi.

Berbeda dengan perspektif psikologi yang cenderung menekankan pengalaman subjektif dan fenomena psikologis, Islam memiliki pandangan yang lebih komprehensif dan mendalam mengenai penyatuan dengan Tuhan. Dalam Islam, tujuan utama kehidupan manusia adalah untuk mencapai *taqwa* atau kesadaran akan kehadiran Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan. *Taqarrub ila Allah*, atau mendekatkan diri kepada Allah, merupakan inti dari ajaran Islam dan merupakan tujuan spiritual tertinggi bagi seorang Muslim. Penyatuan dengan Tuhan dalam Islam bukanlah sekadar *peak experience* yang bersifat temporer, melainkan sebuah proses berkelanjutan yang dicapai melalui berbagai cara, termasuk ibadah, amal saleh, pengembangan diri, dan peningkatan akhlak. Islam mengajarkan bahwa Allah SWT senantiasa dekat dengan hamba-Nya, sebagaimana firman-Nya dalam Al-Qur'an: "*Dan Dia*

(Allah) bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan." (QS. Al-Hadid: 4). Ayat ini menegaskan bahwa kedekatan Allah SWT dengan manusia bersifat konstan dan meliputi segala tempat dan waktu. Penyatuan dengan Tuhan dalam Islam bukan hanya merupakan momen-momen puncak ekstasi spiritual, tetapi lebih merupakan realitas kehidupan yang dihayati secara berkelanjutan, di mana seorang Muslim senantiasa berupaya untuk menghadirkan Allah dalam setiap aspek kehidupannya. Hal ini dicapai melalui pelaksanaan ibadah-ibadah wajib seperti shalat, puasa, zakat, dan haji, serta ibadah-ibadah sunnah lainnya, yang berfungsi sebagai sarana untuk membersihkan hati, meningkatkan kesadaran spiritual, dan mendekatkan diri kepada Allah. Selain itu, pengembangan akhlak mulia dan menjauhi perbuatan dosa juga merupakan bagian integral dari proses *taqarrub ila Allah*. Dalam tradisi Sufisme, penyatuan dengan Tuhan bahkan menjadi fokus utama, di mana para sufi berupaya untuk mencapai *fana* (peleburan diri) dalam *wujud* (keberadaan) Allah, meskipun konsep ini seringkali menjadi perdebatan dalam kalangan ulama mainstream. Namun demikian, esensi dari pandangan Islam adalah bahwa penyatuan dengan Tuhan adalah sebuah perjalanan spiritual yang aktif dan berkelanjutan, yang melibatkan seluruh dimensi kehidupan manusia, baik fisik, emosional, maupun spiritual, dan bukan hanya terbatas pada pengalaman psikologis semata.

Sebagai perbandingan, perspektif psikologi, khususnya melalui teori *peak experience* Maslow, memberikan wawasan berharga

mengenai pengalaman subjektif individu yang merasakan koneksi transenden yang mendalam. Pengalaman ini dapat diinterpretasikan sebagai salah satu manifestasi dari kerinduan manusia akan spiritualitas dan kedekatan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka. Namun, perspektif psikologi cenderung terbatas pada ranah pengalaman subjektif dan fenomena psikologis, dan kurang mendalam dalam membahas dimensi teologis dan spiritual yang lebih luas. Di sisi lain, Islam menawarkan pandangan yang lebih komprehensif dan integral mengenai penyatuan dengan Tuhan, yang tidak hanya terbatas pada pengalaman psikologis sesaat, tetapi merupakan sebuah jalan hidup yang berkelanjutan dan melibatkan seluruh aspek kehidupan manusia. Dalam Islam, penyatuan dengan Tuhan bukan hanya tujuan psikologis untuk mencapai kedamaian batin, tetapi juga merupakan tujuan spiritual utama untuk mencapai ridha Allah SWT dan kebahagiaan abadi di akhirat.

Penyatuan dengan Tuhan, baik dalam perspektif psikologi maupun Islam, menunjukkan kerinduan mendasar manusia akan koneksi dengan sesuatu yang transenden dan bermakna. Perspektif psikologi, khususnya melalui konsep *peak experience* Maslow, membantu kita memahami aspek psikologis dari pengalaman ini, termasuk dampak positifnya terhadap kesejahteraan mental dan pertumbuhan pribadi. Namun, perspektif Islam menawarkan pemahaman yang lebih kaya dan komprehensif mengenai penyatuan dengan Tuhan, sebagai sebuah perjalanan spiritual yang aktif dan berkelanjutan, yang melibatkan seluruh aspek kehidupan

dan bertujuan untuk mencapai *ridha Allah* dan kebahagiaan abadi. Kedua perspektif ini, meskipun berbeda dalam fokus dan metodologi, dapat saling melengkapi dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena kompleks penyatuan dengan Tuhan.

Aktualisasi Diri Proses Menuju Kesadaran dan Penyatuan dengan Tuhan

Konsep aktualisasi diri pertama kali dipopulerkan oleh Abraham Maslow sebagai puncak hierarki kebutuhan manusia, yang menandakan tercapainya potensi individu secara maksimal dan kehidupan yang selaras dengan tujuan hidup tertinggi. Dalam pandangan Maslow, aktualisasi diri melibatkan pemenuhan kapasitas kreatif, intelektual, dan sosial, sehingga individu dapat berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Namun, perspektif spiritual Islam menawarkan dimensi yang lebih dalam terhadap aktualisasi diri, tidak hanya terbatas pada pencapaian duniawi, tetapi juga mencakup realisasi spiritual yang tertinggi, yaitu penyatuan dengan Tuhan (Allah SWT).

Dalam kerangka ajaran Islam, aktualisasi diri tidak dapat dipisahkan dari konsep *tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa) dan *taqwa* (kesadaran spiritual). *Tazkiyah an-nafs*, atau pembersihan jiwa, merupakan proses fundamental dalam Islam yang bertujuan untuk mengembangkan karakter mulia (*akhlaq karimah*) dan menjauhkan diri dari sifat-sifat tercela (*akhlaq madzmumah*) yang dapat menghalangi hubungan harmonis antara seorang hamba dengan Tuhannya. Proses ini melibatkan upaya

terus-menerus untuk memperbaiki diri, membersihkan hati dari penyakit-penyakit spiritual seperti riya, ujub, dan hasad, serta menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, dan ikhlas. Dengan demikian, aktualisasi diri dalam Islam berfokus pada pencapaian kesadaran spiritual yang mendalam dan pemurnian jiwa, yang pada gilirannya membuka jalan bagi individu untuk mencapai kedekatan yang lebih erat dengan Allah SWT. Hal ini sejalan dengan tujuan utama penciptaan manusia, yaitu untuk beribadah dan mengenal Allah (*ma'rifatullah*).

Salah satu manifestasi aktualisasi diri dalam Islam termanifestasi dalam ibadah shalat. Shalat, sebagai rukun Islam yang kedua, bukan sekadar kewajiban ritualistik semata, melainkan sebuah sarana aktualisasi diri yang komprehensif. Dalam shalat, seorang Muslim mengarahkan seluruh jiwa dan raganya kepada Allah SWT, meninggalkan kesibukan duniawi sejenak untuk berkomunikasi dan menghadap Sang Pencipta. Setiap gerakan dan bacaan dalam shalat mengandung makna spiritual yang mendalam, mengajak individu untuk menyadari kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan, mengingat-Nya (*dzikrullah*), dan menyerahkan segala urusan kepada-Nya. Shalat yang dilakukan dengan khusyuk dan penuh kesadaran spiritual akan menjadi sarana efektif untuk mencapai pengalaman spiritual yang membawa seorang hamba pada kedekatan dengan Allah SWT. Lebih dari sekadar gerakan fisik dan bacaan, shalat adalah dialog spiritual antara hamba dan Khaliknya, sebuah momen aktualisasi diri di mana seorang Muslim mengakui

kelemahan diri di hadapan keagungan Allah dan memohon petunjuk serta rahmat-Nya.

Al-Qur'an memberikan penegasan tentang pentingnya pengingatan akan Allah SWT dan kesadaran spiritual sebagai bagian integral dari aktualisasi diri yang hakiki. Allah SWT berfirman dalam Surah Ali Imran ayat 190-191: *"Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka."*" (QS. Ali Imran: 190-191). Ayat ini secara eksplisit mengajarkan bahwa pengingatan akan Allah (*dzikrullah*) dan kesadaran spiritual yang berkelanjutan adalah esensi dari aktualisasi diri yang sejati bagi "ulil albab" (orang-orang yang berakal). Mereka yang senantiasa mengingat Allah dalam segala keadaan, baik berdiri, duduk, maupun berbaring, serta merenungkan ciptaan-Nya, adalah golongan yang mampu menangkap tanda-tanda kebesaran Allah dan menghayati tujuan penciptaan. Dengan terus-menerus mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupan, seorang Muslim akan semakin mendekatkan diri kepada-Nya, dan pada akhirnya, mencapai tingkat penyatuan spiritual atau *fana* dalam istilah tasawuf, di mana kehendak hamba melebur dalam kehendak Ilahi.

Perjalanan menuju penyatuan dengan Tuhan dalam perspektif Islam bukanlah tujuan yang dapat dicapai secara instan atau melalui

usaha sesaat. Ia adalah proses panjang dan berkelanjutan yang melibatkan pembelajaran agama (*ta'lim*), pengamalan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari (*amal shaleh*), perbaikan diri secara terus-menerus (*mujahadah*), dan kesabaran dalam menghadapi ujian dan cobaan hidup (*sabar*)⁶. Seiring dengan meningkatnya kesadaran spiritual dan kedekatan dengan Allah SWT, seorang individu akan merasakan kedamaian batin yang sejati (*sakinah*), ketenangan hati (*thuma'ninah*), dan kebahagiaan hakiki yang tidak dapat ditemukan dalam pencapaian materi duniawi semata. Kedamaian batin ini merupakan buah dari aktualisasi diri spiritual yang tercapai, di mana jiwa telah menemukan fitrahnya dan kembali kepada Sang Pencipta.

Analisis Kajian Syekh Dr. Yedi Supriadi dalam Mengintegrasikan Kedua Perspektif

Syekh Dr. Yedi Supriadi, seorang cendekiawan Muslim kontemporer yang memiliki pengaruh signifikan, dikenal luas atas usahanya yang mendalam dalam menjembatani jurang pemisah antara tradisi spiritual Islam yang kaya dengan kerangka kerja psikologi modern. Pemikirannya menyoroti sebuah pendekatan integratif yang bertujuan untuk menyatukan dimensi spiritualitas dan psikologi, khususnya dalam konteks pemahaman motivasi manusia dan pencapaian aktualisasi diri. Dalam kerangka pemikiran ini, konsep kontemplasi memegang peranan sentral sebagai mekanisme utama untuk mencapai sintesis antara kedua perspektif tersebut.

Latar belakang pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi dapat dipahami dalam konteks dialektika antara tradisi keilmuan Islam dan perkembangan ilmu pengetahuan modern. Seiring dengan kemajuan pesat ilmu psikologi, muncul kebutuhan untuk menjalin dialog konstruktif antara perspektif psikologi modern yang cenderung sekuler dengan pandangan dunia Islam yang berorientasi pada spiritualitas. Integrasi ini menjadi penting untuk menjawab tantangan kontemporer yang dihadapi umat Muslim, yang seringkali terjebak dalam dikotomi antara pemahaman agama dan tuntutan kehidupan modern yang semakin kompleks. Syekh Dr. Yedi Supriadi melihat adanya potensi sinergi antara kedua perspektif ini, bukan sebagai entitas yang bertentangan, melainkan sebagai dua sisi mata uang yang dapat saling melengkapi dalam memahami kompleksitas manusia. Pendekatan integratif ini didasarkan pada keyakinan bahwa Islam sebagai agama yang *rahmatan lil alamin* memiliki kapasitas untuk mengakomodasi dan mengintegrasikan pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, demi kemaslahatan umat manusia secara keseluruhan. Integrasi ini bukan berarti menafikan prinsip-prinsip dasar ajaran Islam, tetapi justru memperkaya dan memperdalam pemahaman terhadap ajaran tersebut dalam konteks kehidupan modern. Upaya integrasi ini juga merupakan respon terhadap kecenderungan reduksionisme dalam beberapa aliran psikologi modern yang seringkali mengabaikan dimensi spiritualitas manusia. Syekh Dr. Yedi Supriadi berusaha untuk menghadirkan perspektif yang lebih holistik dan

komprehensif dalam memahami manusia, yang mencakup dimensi fisik, psikologis, dan spiritual.

Salah satu aspek penting dalam pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi adalah upayanya untuk mengintegrasikan konsep aktualisasi diri yang dikembangkan oleh Abraham Maslow dengan perspektif spiritual Islam. Teori motivasi Maslow, yang dikenal dengan hierarki kebutuhan, menekankan bahwa manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan yang tersusun secara hierarkis, mulai dari kebutuhan fisiologis hingga kebutuhan aktualisasi diri. Aktualisasi diri, dalam pandangan Maslow, merupakan puncak perkembangan individu, yaitu kondisi ketika seseorang mampu mencapai potensi penuhnya dan menjadi versi terbaik dari dirinya.⁷²⁵ Syekh Dr. Yedi Supriadi melihat adanya relevansi antara konsep aktualisasi diri Maslow dengan tujuan spiritual dalam Islam, yaitu *taqarrub ilallah* (mendekatkan diri kepada Allah SWT). Dalam perspektif Islam, aktualisasi diri tidak hanya dipahami sebagai pencapaian potensi individual semata, tetapi juga sebagai proses spiritual yang melibatkan pengembangan diri secara holistik, termasuk dimensi akhlak, ibadah, dan hubungan dengan Allah SWT. Integrasi ini menekankan bahwa aktualisasi diri yang sejati tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritualitas, dan justru spiritualitas menjadi landasan yang kokoh bagi pencapaian aktualisasi diri yang bermakna dan berkelanjutan. Syekh Dr. Yedi Supriadi mengkritik pandangan sekuler tentang aktualisasi diri yang seringkali terbatas pada pencapaian materi dan kesuksesan duniawi. Beliau menawarkan perspektif yang lebih luas dan mendalam tentang aktualisasi diri,

yang mencakup dimensi transendental dan orientasi pada tujuan akhirat.

Dalam konteks integrasi ini, kontemplasi memainkan peran sentral sebagai jembatan yang menghubungkan dimensi psikologis dan spiritual. Kontemplasi, dalam pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi, dipahami sebagai proses refleksi mendalam yang melibatkan pikiran, hati, dan jiwa, dengan tujuan untuk memahami diri sendiri, alam semesta, dan hubungan dengan Sang Pencipta.⁷²⁶ Praktik kontemplasi dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti *tafakkur* (merenungkan ciptaan Allah SWT), *tadabbur* (memahami makna ayat-ayat Al-Quran), *zikr* (mengingat Allah SWT), dan *muhasabah* (introspeksi diri). Melalui kontemplasi, individu dapat meningkatkan kesadaran diri, memahami potensi dan kelemahan diri, serta menyadari tujuan hidup yang lebih tinggi. Dari perspektif psikologi, kontemplasi dapat membantu individu untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan mengembangkan kecerdasan emosional.⁷²⁷ Namun, dalam perspektif spiritual Islam, kontemplasi memiliki dimensi yang lebih dalam dan luas, yaitu sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, membersihkan hati dari penyakit-penyakit spiritual, dan mencapai *ma'rifatullah* (pengetahuan tentang Allah SWT). Syekh Dr. Yedi Supriadi menekankan bahwa kontemplasi yang dilakukan dengan tulus dan ikhlas dapat membuka pintu pemahaman spiritual yang mendalam, yang tidak dapat dicapai hanya melalui pendekatan rasional dan intelektual semata. Kontemplasi menjadi metode esensial untuk menginternalisasi nilai-

nilai spiritual dan menjadikannya sebagai bagian integral dari kepribadian dan perilaku individu.⁷²⁸

Pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi juga menyoroti dua dimensi aktualisasi diri yang saling terkait: aktualisasi diri individual dan aktualisasi diri dalam hubungan dengan Tuhan. Aktualisasi diri individual mengacu pada pengembangan potensi diri secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan, seperti intelektual, emosional, sosial, dan profesional. Namun, dalam perspektif Islam, aktualisasi diri yang sejati tidak dapat dipisahkan dari aktualisasi diri dalam hubungan dengan Tuhan. Aktualisasi diri yang tertinggi adalah ketika individu mampu mencapai potensi spiritualnya secara maksimal dan merealisasikan tujuan penciptaannya sebagai *abdullah* (hamba Allah SWT) dan *khalifatullah fil ardh* (khalifah Allah SWT di bumi).⁷²⁹ Integrasi kedua dimensi aktualisasi diri ini menjadi kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kebermaknaan hidup yang sejati. Individu yang mampu mengintegrasikan dimensi spiritualitas dalam upaya aktualisasi dirinya akan memiliki landasan moral dan etika yang kokoh, serta orientasi hidup yang jelas dan bermakna. Dalam konteks ini, kontemplasi menjadi sarana penting untuk memperdalam hubungan dengan Tuhan, meningkatkan kesadaran spiritual, dan mengarahkan upaya aktualisasi diri agar selaras dengan tujuan penciptaan dan ridha Allah SWT. Aktualisasi diri yang dicapai melalui perspektif integratif ini bukan hanya bersifat individual, tetapi juga memiliki dampak positif bagi masyarakat dan lingkungan sekitar, karena individu yang teraktualisasi secara

spiritual akan cenderung untuk berkontribusi dalam kebaikan dan kemaslahatan bersama.⁷³⁰

Dalam lanskap pemikiran Islam kontemporer, integrasi antara dimensi psikologis dan spiritual menjadi semakin relevan. Syekh Dr. Yedi Supriadi muncul sebagai salah satu tokoh yang pemikirannya menarik untuk dianalisis, terutama dalam upayanya menjembatani konsep aktualisasi diri yang berakar dalam psikologi humanistik dengan konsep-konsep penyatuan dengan Tuhan (*ittihad*) yang mendalam dalam tradisi Sufi.

Pendekatan filosofis mungkin digunakan untuk menganalisis konsep-konsep kunci dari aktualisasi diri dan Sufisme, serta mencari titik temu dan potensi integrasinya. Pendekatan teologis penting untuk memastikan bahwa integrasi ini tetap berada dalam kerangka ajaran Islam yang ortodoks, khususnya dalam memahami konsep-konsep Sufi yang sensitif. Pendekatan psikologis digunakan untuk memahami dinamika psikologis individu dalam mencapai aktualisasi diri dan pengalaman spiritual.

Kerangka analitik yang mungkin digunakan Syekh Yedi adalah kerangka komparatif, di mana konsep-konsep dari kedua perspektif dibandingkan dan dianalisis untuk menemukan kesamaan dan perbedaan. Kerangka ini juga mungkin bersifat hermeneutik, yaitu berupaya menafsirkan konsep-konsep Sufi dan psikologi aktualisasi diri dalam konteks yang relevan dengan kebutuhan spiritualitas modern. Penting juga untuk memperhatikan konteks sosio-kultural di mana pemikiran Syekh Yedi berkembang, yaitu konteks masyarakat Muslim modern yang menghadapi tantangan

sekularisasi dan kebutuhan akan spiritualitas yang relevan dan bermakna.

Integrasi konsep aktualisasi diri dan penyatuan dengan Tuhan dalam pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi memiliki implikasi penting bagi pemahaman spiritualitas Islam kontemporer. Pertama, integrasi ini menawarkan pendekatan yang lebih holistik terhadap pengembangan diri manusia, yang mencakup dimensi psikologis dan spiritual secara bersamaan. Kedua, integrasi ini dapat membantu menjembatani jurang antara pemikiran Barat yang seringkali sekuler dan tradisi spiritualitas Islam yang mendalam. Ketiga, pemikiran Syekh Yedi dapat memberikan kontribusi penting dalam mengembangkan model spiritualitas Islam yang relevan dengan kebutuhan dan tantangan kehidupan modern.

Kontribusi utama dari pemikiran ini adalah potensi untuk memberikan kerangka spiritual yang komprehensif bagi individu Muslim modern yang ingin mencapai aktualisasi diri secara penuh tanpa mengorbankan nilai-nilai spiritualitas Islam. Dengan memahami aktualisasi diri sebagai bagian dari perjalanan spiritual menuju Tuhan, individu Muslim dapat menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih mendalam. Selain itu, integrasi ini dapat membantu mengatasi potensi dikotomi antara dunia dan akhirat, antara pengembangan diri individual dan pengabdian kepada Tuhan, dengan menunjukkan bahwa keduanya sebenarnya saling melengkapi dan mendukung dalam perjalanan spiritual manusia.

Konsep Kontemplasi dalam Teori Maslow dan Pemikiran Islam

Kontemplasi, sebagai sebuah aktivitas mental yang melibatkan perenungan mendalam, memegang peranan penting dalam pencapaian pemahaman diri dan makna hidup. Dalam ranah psikologi humanistik, Abraham Maslow menempatkan kontemplasi sebagai elemen krusial dalam aktualisasi diri, puncak hierarki kebutuhan manusia. Sementara itu, dalam tradisi Islam, khususnya dalam tasawuf, kontemplasi (*tafakkur*) diakui sebagai jalan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan memahami tanda-tanda kebesaran-Nya.

Abraham Maslow, seorang tokoh utama psikologi humanistik, dikenal dengan teori hierarki kebutuhannya yang menggambarkan tingkatan kebutuhan manusia dari yang paling dasar hingga kebutuhan aktualisasi diri. Menurut Maslow, manusia termotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini secara bertahap, mulai dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan yang diberikan, hingga akhirnya kebutuhan aktualisasi diri. Aktualisasi diri, sebagai puncak hierarki, adalah kondisi ketika individu mencapai potensi penuhnya, mengembangkan diri secara optimal, dan memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri dan realitas di sekitarnya.⁷³¹

Dalam konteks aktualisasi diri inilah kontemplasi dapat memainkan peran penting. Kontemplasi memungkinkan individu untuk memikirkan pengalaman-pengalaman hidup, nilai-nilai pribadi, dan tujuan hidup yang lebih tinggi. Melalui kontemplasi, individu dapat meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*)

dan *pemahaman diri (self-understanding)*, yang merupakan komponen penting dalam proses aktualisasi diri. Kontemplasi juga dapat membantu individu untuk melepaskan diri dari rutinitas dan tekanan kehidupan sehari-hari, menciptakan ruang mental untuk refleksi dan introspeksi.⁷³² kontemplasi dapat memfasilitasi pengembangan kreativitas dan intuisi, aspek-aspek yang seringkali dihubungkan dengan karakteristik individu yang telah mencapai aktualisasi diri. Individu yang mampu melakukan kontemplasi secara mendalam cenderung memiliki pandangan yang lebih holistik dan integratif terhadap kehidupan, serta mampu menghadapi tantangan dengan lebih bijaksana dan tenang.

Dalam teori hierarki kebutuhan Maslow, aktualisasi diri merupakan tingkatan tertinggi yang dicapai individu setelah kebutuhan-kebutuhan dasar lainnya terpenuhi. Aktualisasi diri didefinisikan sebagai proses individu dalam memaksimalkan potensi diri, mengembangkan bakat dan kemampuan, serta mencapai pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia sekitarnya. Kontemplasi, dalam konteks ini, menjadi salah satu mekanisme penting untuk mencapai aktualisasi diri. Melalui kontemplasi, individu dapat merefleksikan pengalaman hidup, nilai-nilai personal, tujuan hidup, serta potensi yang dimilikinya. Maslow menyatakan bahwa individu yang mencapai aktualisasi diri memiliki karakteristik tertentu, diantaranya adalah kemampuan melihat realitas secara objektif, menerima diri dan orang lain apa adanya, spontanitas, kemandirian, apresiasi yang mendalam terhadap pengalaman hidup, serta memiliki rasa keterhubungan spiritual.

Kontemplasi memfasilitasi pengembangan karakteristik-karakteristik ini dengan mendorong individu untuk introspeksi, mengurangi distorsi kognitif, dan membuka diri terhadap pengalaman transenden. Individu yang melakukan kontemplasi secara teratur cenderung lebih mampu mengenali dan mengatasi prasangka diri, mengelola ketegangan internal, serta menemukan makna yang lebih dalam dalam setiap aspek kehidupan³. Dengan demikian, kontemplasi dalam perspektif Maslow bukan hanya sekadar merenung, tetapi merupakan aktivitas reflektif yang terarah pada pengembangan diri dan pencapaian potensi manusia secara optimal.

Dalam tradisi mistisisme Islam atau sufisme, kontemplasi (*muraqabah*) merupakan praktik spiritual yang mendasar untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT. Para sufi mengembangkan berbagai metode dan konsep untuk memahami dan menanamkan kontemplasi, yang seringkali melibatkan perenungan mendalam tentang nama-nama dan sifat-sifat Allah, ayat-ayat Al-Quran, serta tanda-tanda kekuasaan-Nya di alam semesta. Beberapa konsep kunci yang terkait dengan kontemplasi dalam sufisme, sebagaimana dirujuk oleh Syekh Dr. Yedi Supriadi, termasuk *ittihad*, *hulul*, *fana*, dan *Wahdatul Wujud*.

1. Konsep *Ittihad* (Persatuan) oleh Abu Yazid al-Bustami: *Ittihad* secara harfiah berarti persatuan atau penyatuan. Dalam konteks sufisme, konsep ini merujuk pada pengalaman spiritual di mana seorang sufi merasa menyatu dengan Allah SWT. Abu Yazid al-Bustami, seorang sufi besar abad

ke-9 M, dikenal dengan ungkapan-ungkapan kontroversialnya yang mengungkapkan pengalaman *ittihad* ini, seperti "Maha Suci Aku, Maha Suci Aku, betapa agungnya urusan-Ku!"⁷³³. Pengalaman ini dipahami sebagai hasil dari kontemplasi yang mendalam dan berkelanjutan, di mana kesadaran diri seorang sufi melebur dalam kesadaran akan kehadiran Ilahi. Kontemplasi dalam konteks *ittihad* fokus pada peniadaan ego dan pemurnian hati agar dapat menerima limpahan cahaya Ilahi dan mencapai kesatuan spiritual dengan-Nya.

2. Konsep *Hulul* (Menyerap) oleh Al-Hallaj: *Hulul* secara etimologi berarti meresap atau menyerap. Dalam terminologi sufisme, *hulul* merujuk pada keyakinan bahwa esensi ketuhanan dapat meresap dan menempati diri seorang hamba. Al-Hallaj, seorang sufi abad ke-10 M, terkenal dengan ungkapan "*Ana al-Haqq*" (Akulah Kebenaran/Allah), yang dianggap sebagai ekspresi pengalaman *hulul*⁷³⁴. Konsep *hulul* seringkali dianggap kontroversial dalam teologi Islam mainstream karena berpotensi mengarah pada peniadaan perbedaan antara Khalik dan makhluk. Namun, dalam perspektif sufisme, *hulul* dapat dipahami sebagai ungkapan puncak dari kedekatan dan kecintaan hamba kepada Tuhannya, di mana sifat-sifat Ilahi yang termanifestasi dalam diri hamba tersebut sebagai akibat dari kontemplasi dan penyampaian diri yang total. Kontemplasi dalam konteks *hulul* mendorong sufi untuk menanggalkan segala sifat keakuan dan membuka diri sepenuhnya hingga kehadiran

Ilahi, sehingga memungkinkan esensi ketuhanan untuk "meresap" dalam dirinya.

3. Konsep *Fana* (Peniadaan Diri) oleh Al-Ghazali: *Fana* secara bahasa berarti lenyap atau musnah. Dalam terminologi sufisme, *fana* Merujuk pada kondisi spiritual di mana seorang sufi kehilangan kesadaran akan dirinya sendiri dan sepenuhnya tenggelam dalam kesadaran akan kehadiran Allah SWT. Al-Ghazali, seorang cendekiawan Muslim terkemuka abad ke-11 dan 12 M yang juga dikenal sebagai seorang sufi, menjelaskan konsep *fana* sebagai tahapan penting dalam perjalanan spiritual seorang salik (pejalan spiritual).⁷³⁵ *Fana* bukanlah pemusnahan eksistensi diri secara fisik, melainkan peniadaan ego, keinginan duniawi, dan segala sesuatu yang menghalangi kedekatan dengan Allah. Kontemplasi dalam konteks *fana* fokus pada pembersihan hati dari segala kotoran spiritual, pemusatan pikiran hanya kepada Allah, dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada kehendak-Nya. Melalui kontemplasi yang mendalam, seorang sufi diharapkan dapat mencapai kondisi *fana* dan merasakan kehadiran Ilahi dalam setiap aspek kehidupannya.
4. Konsep *Wahdatul Wujud* (Kesatuan Wujud) oleh Ibnu Arabi: *Wahdatul Wujud* secara harfiah berarti kesatuan wujud atau kesatuan eksistensi. Konsep ini merupakan doktrin metafisika sentral dalam pemikiran Ibnu Arabi, seorang sufi besar abad ke-12 dan 13 M. Menurut *Wahdatul Wujud*, hanya Allah SWT yang memiliki wujud hakiki, sedangkan segala sesuatu selain Allah adalah manifestasi atau penampakan dari wujud-

Nya.⁷³⁶ Konsep ini seringkali disalahpahami sebagai panteisme atau monisme, namun Ibnu Arabi dan para pengikutnya menjelaskan bahwa *Wahdatul Wujud* tidak menafikan perbedaan antara Khalik dan makhluk, tetapi lebih menekankan pada kesatuan sumber dan esensi dari seluruh keberadaan. Kontemplasi dalam perspektif *Wahdatul Wujud* mengajak sufi untuk memikirkan tanda-tanda keesaan Allah dalam segala ciptaan-Nya, menyadari bahwa segala sesuatu berasal dari-Nya dan akan kembali kepada-Nya. Kontemplasi ini membantu sufi untuk melihat realitas dengan pandangan yang lebih mendalam, melampaui dualitas dan perbedaan lahiriah, serta mencapai kesadaran akan kesatuan hakiki di balik keragaman fenomena alam semesta.

Pemikiran Islam, khususnya tradisi tasawuf, memberikan penekanan yang signifikan pada kontemplasi atau *tafakkur*. *Tafakkur* dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai aktivitas intelektual, tetapi juga sebagai praktik spiritual yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Syekh Dr. Yedi Supriadi menjelaskan bahwa *tafakkur* dalam Islam adalah proses aktif merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah SWT yang tersebar di alam semesta dan dalam diri manusia, untuk memahami hakikat penciptaan dan eksistensi. Al-Qur'an sendiri secara eksplisit menganjurkan *tafakkur*, sebagaimana tercantum dalam surat Ali Imran ayat 190: "*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang, terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal*" (QS. Ali Imran: 190). Ayat ini

menegaskan bahwa alam semesta dan segala fenomena di dalamnya adalah tanda-tanda kebesaran Allah SWT yang patut direnungkan oleh orang-orang yang berakal (*ulil albab*). Dalam konteks tasawuf, *tafakkur* merupakan salah satu metode untuk mencapai *ma'rifatullah* (menenal Allah SWT). Para sufi menekankan pentingnya merenungkan nama-nama dan sifat-sifat Allah SWT, ciptaan-Nya, serta peristiwa-peristiwa dalam kehidupan untuk memperdalam keimanan dan meningkatkan kualitas spiritual. *Tafakkur* dalam Islam melibatkan dimensi kognitif, emosional, dan spiritual. Individu tidak hanya menggunakan akal untuk merenung, tetapi juga melibatkan hati dan jiwa dalam proses kontemplasi, sehingga menghasilkan pemahaman yang mendalam dan transformatif. Tujuan akhir dari *tafakkur* dalam perspektif Islam adalah mencapai kedekatan dengan Allah SWT, merasakan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan, dan menggapai kebahagiaan hakiki yang bersumber dari ridha-Nya.

Meskipun teori Maslow dan pemikiran Islam berasal dari latar belakang epistemologi yang berbeda, terdapat titik temu yang menarik dalam konsep kontemplasi. Keduanya mengakui nilai penting kontemplasi dalam mencapai tingkat kesadaran dan pemahaman yang lebih tinggi. Dalam teori Maslow, kontemplasi adalah alat untuk mencapai aktualisasi diri dan memaksimalkan potensi manusia secara psikologis. Sementara dalam Islam, *tafakkur* adalah sarana untuk mencapai *ma'rifatullah* dan mendekatkan diri kepada Allah SWT secara spiritual. Syekh Dr. Yedi Supriadi mengemukakan bahwa kontemplasi dapat menjadi

jembatan antara aktualisasi diri dalam perspektif psikologi dan pencapaian kedekatan spiritual dalam Islam. Beliau menyatakan bahwa aktualisasi diri, sebagaimana yang digambarkan oleh Maslow, dapat dipandang sebagai tahapan awal atau bahkan bagian dari perjalanan spiritual menuju *ma'rifatullah*. Dengan melakukan kontemplasi, individu tidak hanya mengembangkan potensi diri dan mencapai kedamaian batin (sebagaimana dalam aktualisasi diri), tetapi juga membuka diri terhadap dimensi spiritualitas yang lebih dalam, yang pada akhirnya mengarah pada kedekatan dengan Allah SWT.

Meskipun berasal dari latar belakang disiplin ilmu dan tradisi pemikiran yang berbeda, terdapat titik temu yang menarik antara konsep kontemplasi dalam teori Maslow dan mistisisme Islam. Keduanya mengakui pentingnya perenungan mendalam sebagai jalan untuk mencapai tingkat kesadaran dan pemahaman yang lebih tinggi. Dalam teori Maslow, kontemplasi merupakan instrumen untuk aktualisasi diri, membantu individu untuk mengenali potensi diri, nilai-nilai, dan tujuan hidup. Sementara dalam mistisisme Islam, kontemplasi (*muraqabah*) adalah sarana utama untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, membersihkan hati, dan mencapai berbagai tingkatan spiritual seperti *ittihad*, *hulul*, *fana*, hingga pemahaman *Wahdatul Wujud*.

Namun terdapat perbedaan yang signifikan dalam fokus dan tujuan kontemplasi dalam kedua perspektif ini. Dalam psikologi humanistik Maslow, fokus utama kontemplasi adalah pada pengembangan potensi diri dan pencapaian kebahagiaan serta

kepuasan hidup di dunia. Bertujuan bersifat psikologis dan terarah pada memenuhi kebutuhan manusia secara keseluruhan. Sebaliknya, dalam mistisisme Islam, kontemplasi memiliki orientasi transenden dan teosentris. Fokus utamanya adalah pada hubungan hamba dengan Allah SWT, pencarian ridha-Nya, dan pencapaian kedekatan spiritual yang sedalam-dalamnya. Tujuan kontemplasi dalam tasawuf bersifat spiritual dan akhirat, melampaui batas-batas kehidupan duniawi.

Metodologi dan praktik kontemplasi dalam kedua perspektif ini juga memiliki perbedaan. Dalam psikologi humanistik, kontemplasi dapat dilakukan melalui berbagai teknik refleksi diri, meditasi mindfulness, atau praktik terapi psikologis. Metodenya cenderung bersifat sekuler dan rasional. Dalam mistisisme Islam, kontemplasi (*muraqabah*) seringkali melibatkan praktik ritual seperti dzikir, shalat, dan puasa, serta bimbingan dari seorang mursyid atau guru spiritual. Metodenya bersifat spiritual dan religius, tertanam pada ajaran Islam dan tradisi sufisme.

Relevansi Kontemplasi dalam Penyatuan Diri dengan Tuhan

Kontemplasi, atau perenungan mendalam, merupakan praktik spiritual yang telah lama dikenal dalam berbagai tradisi keagamaan dan filsafat sebagai jalan menuju pemahaman diri yang lebih dalam dan koneksi dengan realitas transenden. Dalam konteks Islam, kontemplasi memiliki akar yang kuat dalam ajaran Al-Quran dan Sunnah, serta menjadi inti dari tradisi Sufisme. Syekh Dr. Yedi Supriadi, seorang cendekiawan Muslim kontemporer, memberikan perhatian khusus pada relevansi kontemplasi dalam upaya seorang

hamba untuk mencapai penyatuan diri dengan Tuhan. Pemikiran beliau mengenai hal ini menarik untuk dikaji secara mendalam, terutama jika dipetakan dan dianalisis relasinya dengan berbagai konsep filosofis dan spiritual lainnya.

Konsep Kontemplasi dalam Pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi

Menurut Syekh Dr. Yedi Supriadi, kontemplasi bukanlah sekadar aktivitas intelektual semata, melainkan sebuah praktik spiritual yang melibatkan seluruh dimensi manusia, yaitu akal, hati, dan jiwa. Kontemplasi yang beliau maksudkan adalah upaya aktif dan sadar untuk memfokuskan pikiran, perasaan, dan kesadaran kepada objek renungan, yang dalam konteks spiritualitas Islam, objek utama renungan adalah Allah SWT dan tanda-tanda kekuasaan-Nya dalam ciptaan. Kontemplasi menurut Syekh Dr. Yedi Supriadi bertujuan untuk membersihkan hati dari segala bentuk keterikatan duniawi, menumbuhkan kesadaran akan kehadiran Ilahi, dan mencapai keintiman spiritual dengan Tuhan. Beliau menekankan bahwa kontemplasi bukanlah tujuan akhir, melainkan sarana penting untuk membuka jalan menuju penyatuan diri dengan Tuhan. Proses penyatuan ini bukanlah peleburan esensi manusia ke dalam esensi Tuhan, melainkan pencapaian tingkat kesadaran tertinggi dimana hamba merasakan kehadiran Tuhan secara intens dan mendalam dalam setiap aspek kehidupannya. Kontemplasi yang mendalam akan menghantarkan seorang hamba pada tingkat *ihsan*, yaitu beribadah kepada Allah seolah-olah melihat-Nya, atau jika tidak mampu melihat-Nya, meyakini bahwa Allah senantiasa melihatnya. [Hadist Riwayat Bukhari dan Muslim, dari Abu Hurairah].

Konsep aktualisasi diri yang dikembangkan oleh Abraham Maslow dalam psikologi humanistik menekankan pada potensi manusia untuk berkembang dan mencapai puncak potensinya. Maslow menggambarkan hierarki kebutuhan manusia, dimana aktualisasi diri berada di puncak piramida kebutuhan, setelah kebutuhan-kebutuhan fisiologis, keamanan, sosial, dan penghargaan terpenuhi. Individu yang teraktualisasi dirinya memiliki ciri-ciri seperti penerimaan diri, spontanitas, kreativitas, dan kemampuan untuk mengalami *peak experiences*, yaitu pengalaman transenden yang menghadirkan perasaan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.

Terdapat titik temu antara konsep kontemplasi Syekh Dr. Yedi Supriadi dan aktualisasi diri Maslow. Keduanya mengakui potensi tertinggi manusia untuk mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Kontemplasi dalam pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi dapat dipandang sebagai jalan untuk mengaktualisasikan potensi spiritual manusia, yaitu potensi untuk mengenal dan mendekati diri kepada Tuhan. Pengalaman kontemplatif yang mendalam dapat menyerupai *peak experiences* yang dideskripsikan oleh Maslow, dimana individu merasakan keterhubungan dengan realitas transenden dan mengalami perasaan kedamaian dan kebahagiaan yang mendalam. Namun, perbedaan mendasar terletak pada orientasi dan fokus utama keduanya. Aktualisasi diri Maslow lebih berorientasi pada psikologi manusia dan pemenuhan potensi individu dalam konteks duniawi, sementara kontemplasi Syekh Dr.

Yedi Supriadi secara eksplisit berorientasi pada spiritualitas Islam dan penyatuan diri dengan Tuhan.

Ittihad secara harfiah berarti "persatuan" atau "penyatuan." Dalam tradisi Sufisme, *ittihad* merupakan konsep yang menggambarkan tingkat spiritual tertinggi dimana seorang Sufi merasakan persatuan yang mendalam dengan Tuhan. Abu Yazid Al-Bustami, seorang Sufi abad ke-9, dikenal dengan ungkapan-ungkapan eksitatif (*syathahat*) yang menggambarkan pengalaman *ittihad* nya, seperti "Maha Suci Aku, Maha Suci Aku, betapa agungnya keadaanku!". Pengalaman *ittihad* menurut Al-Bustami merupakan hasil dari proses spiritual yang panjang dan intensif, termasuk di dalamnya kontemplasi yang mendalam, penyerahan diri total kepada Tuhan, dan pemberishan diri dari ego dan keinginan duniawi.

Konsep kontemplasi Syekh Dr. Yedi Supriadi memiliki relevansi yang kuat dengan konsep *ittihad* Al-Bustami. Kontemplasi dipandang sebagai jalan utama untuk mencapai tingkat spiritual yang mengarah pada pengalaman *ittihad*. Kontemplasi yang mendalam memungkinkan seorang hamba untuk melampaui batas-batas kesadaran diri yang terbatas dan merasakan kehadiran Tuhan yang Maha Mutlak. Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa konsep *ittihad* seringkali dianggap kontroversial dalam teologi Islam karena berpotensi mengarah pada paham *hulul* (penjelmaan Tuhan dalam makhluk) atau *Wahdatul Wujud* (kesatuan wujud). Syekh Dr. Yedi Supriadi, dalam pemahamannya tentang kontemplasi dan penyatuan diri dengan Tuhan, kemungkinan besar berhati-hati

untuk menghindari interpretasi yang ekstrem tersebut, dan lebih menekankan pada penyatuan dalam makna keintiman spiritual dan kesadaran akan kehadiran Ilahi, tanpa menghilangkan batas ontologis antara Khaliq dan makhluk.

Hulul secara etimologis berarti "menjelma" atau "berinkarnasi." Dalam tradisi Sufisme, *hulul* mengacu pada keyakinan bahwa Tuhan dapat "menjelma" atau "berinkarnasi" dalam diri makhluk, terutama dalam diri seorang Sufi yang telah mencapai tingkat spiritual tertinggi. Al-Hallaj, seorang Sufi abad ke-10, terkenal dengan ungkapan kontroversial "Ana al-Haqq" ("Akulah Kebenaran/Tuhan"), yang seringkali diinterpretasikan sebagai manifestasi dari paham *hulul* nya. Ungkapan Al-Hallaj dan paham *hulul* secara umum ditolak oleh mayoritas ulama Islam karena dianggap bertentangan dengan prinsip *tauhid*, yaitu keesaan Tuhan dan kemahaesaan-Nya yang mutlak, serta perbedaan ontologis antara Khaliq dan makhluk.

Jika dibandingkan dengan kontemplasi Syekh Dr. Yedi Supriadi, konsep *hulul* Al-Hallaj menunjukkan perbedaan yang signifikan. Kontemplasi Syekh Dr. Yedi Supriadi, sebagaimana telah dijelaskan, lebih menekankan pada pencapaian keintiman spiritual dan kesadaran akan kehadiran Ilahi melalui perenungan mendalam, tanpa mengimplikasikan penyatuan esensi atau penjelmaan Tuhan dalam diri manusia. Meskipun pengalaman kontemplatif yang mendalam dapat menghadirkan perasaan persatuan yang kuat dengan Tuhan, Syekh Dr. Yedi Supriadi kemungkinan besar akan menghindari interpretasi *hulul* yang kontroversial dan tetap

mempertahankan prinsip *tauhid* yang kuat. Kontemplasi dalam pemikiran beliau lebih mungkin dipahami sebagai jalan untuk memperkuat hubungan antara hamba dan Tuhan, bukan sebagai peleburan atau penjelmaan Tuhan dalam diri hamba.

Fana secara bahasa berarti "lenyap" atau "musnah." Dalam Sufisme, *fana* merupakan konsep yang menggambarkan proses spiritual dimana seorang Sufi "melenyapkan" ego dan kesadaran diri yang terbatas untuk "kekal" dalam kesadaran akan kehadiran Tuhan (*baqa*). Al-Ghazali, seorang cendekiawan Muslim dan Sufi abad ke-11 dan 12, menjelaskan *fana* sebagai tingkat spiritual dimana seorang hamba tidak lagi merasakan keberadaan dirinya sendiri, melainkan hanya merasakan keberadaan Tuhan yang Maha Esa. *Fana* menurut Al-Ghazali bukanlah ketiadaan eksistensi secara total, melainkan ketiadaan ego dan keterikatan pada dunia serta fokus sepenuhnya kepada Tuhan. Proses *fana* dicapai melalui berbagai praktik spiritual, termasuk di dalamnya kontemplasi yang mendalam, zikir yang terus-menerus, dan penyerahan diri total kepada Tuhan.

Konsep kontemplasi Syekh Dr. Yedi Supriadi memiliki hubungan erat dengan konsep *fana* Al-Ghazali. Kontemplasi di dalam pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi dapat dipandang sebagai salah satu jalan utama untuk mencapai tingkat *fana*. Melalui kontemplasi yang mendalam, seorang hamba berupaya untuk melepaskan diri dari segala bentuk kelekatan duniawi dan ego yang menghalangi pandangannya dari kehadiran Tuhan. Kontemplasi yang berkelanjutan dan intensif dapat mengantarkan seorang hamba

pada tingkat kesadaran dimana ego semakin meredup dan kesadaran akan kehadiran Tuhan semakin menguat, hingga akhirnya mencapai tingkat *fana* dimana yang tersisa hanyalah kesadaran akan Tuhan semata. Dalam konteks ini, penyatuan diri dengan Tuhan dalam pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi dapat dipahami sebagai pencapaian tingkat *fana* dimana ego dilenyapkan dan kesadaran terpusat sepenuhnya pada Tuhan.

Wahdatul Wujud secara harfiah berarti "Kesatuan Wujud" atau "Kesatuan Eksistensi." Konsep ini dikembangkan oleh Ibnu Arabi, seorang Sufi terkemuka abad ke-12 dan 13, dan menjadi salah satu doktrin sentral dalam Sufisme yang sangat berpengaruh. *Wahdatul Wujud* menyatakan bahwa hanya ada satu Wujud yang hakiki, yaitu Wujud Allah SWT. Seluruh alam semesta dan segala isinya, termasuk manusia, adalah manifestasi (*tajalli*) atau penampakan dari Wujud Ilahi yang tunggal tersebut. Menurut Ibnu Arabi, perbedaan antara Khaliq dan makhluk hanyalah perbedaan semu atau relatif, karena pada hakikatnya semua berasal dan kembali kepada Wujud yang tunggal, yaitu Allah.

Konsep kontemplasi Syekh Dr. Yedi Supriadi dapat dilihat dalam kerangka *Wahdatul Wujud* Ibnu Arabi. Kontemplasi yang mendalam dapat dipahami sebagai jalan untuk menyingkap hakikat *Wahdatul Wujud* tersebut. Melalui kontemplasi, seorang hamba berupaya untuk melampaui pandangan dualistik yang memisahkan Khaliq dan makhluk, serta menyadari

KONTEMPLASI ISLAM

Kontemplasi Islam

Kontemplasi, atau perenungan mendalam, merupakan aspek fundamental dalam tradisi spiritual Islam. Aktivitas mental ini tidak sekadar merenungkan fenomena duniawi, melainkan sebuah proses spiritual yang mengarah pada pengenalan dan kedekatan dengan Allah. Dalam konteks Islam, kontemplasi melibatkan pemikiran yang terstruktur dan mendalam mengenai berbagai aspek kehidupan, alam semesta, diri sendiri, dan terutama, hakikat Tuhan.

Secara etimologis, konsep kontemplasi dalam Islam dapat ditelusuri pada istilah-istilah bahasa Arab seperti *tafakkur* (تفكر) dan *tadabbur* (تدبر). *Tafakkur* secara bahasa berasal dari kata *fakkara* yang berarti memikirkan, merenungkan, atau mempertimbangkan sesuatu secara mendalam⁷³⁷. Istilah ini seringkali dikaitkan dengan penggunaan akal dan pikiran untuk memahami makna di balik ciptaan Allah. Sementara itu, *tadabbur* berasal dari kata *dabbara* yang bermakna mengatur, mengelola, atau memperhatikan akibat dari sesuatu⁷³⁸. Dalam konteks spiritual, *tadabbur* merujuk pada perenungan mendalam terhadap ayat-ayat Al-Quran dan tanda-tanda kekuasaan Allah (ayat kauniyah) dengan tujuan untuk mengambil pelajaran dan hikmah⁷³⁹. Kedua istilah ini, *tafakkur* dan *tadabbur*, meskipun memiliki nuansa makna yang berbeda, keduanya mengarah pada aktivitas mental yang aktif dan reflektif untuk mencapai pemahaman yang lebih

dalam tentang agama dan spiritualitas. Dalam konteks yang lebih luas, kontemplasi dalam Islam dapat didefinisikan sebagai proses perenungan yang mendalam dan terstruktur terhadap hakikat Allah, kehidupan, diri, dan alam semesta sebagai manifestasi dari tanda-tanda kekuasaan-Nya, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan mendekatkan diri kepada-Nya. Proses ini dilakukan dengan kesadaran ruhani yang tinggi, melibatkan hati dan pikiran secara terpadu, dan bertujuan untuk memperoleh *ma'rifat* (pengetahuan dan pengenalan) tentang Allah.

Imam Al-Ghazali, seorang tokoh sufi dan cendekiawan Muslim terkemuka abad ke-11, memberikan penekanan yang signifikan terhadap kontemplasi sebagai bentuk ibadah yang sangat utama. Beliau memandang kontemplasi (*muraqabah* dan *tafakkur*) sebagai ibadah hati yang memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan ibadah fisik semata⁷⁴⁰. Menurut Al-Ghazali, ibadah fisik seperti shalat, puasa, dan haji, meskipun memiliki keutamaan yang besar, akan menjadi lebih bermakna dan berdampak jika diiringi dengan kehadiran hati dan kontemplasi⁷⁴¹. Dalam karyanya yang monumental, *Ihya Ulumuddin*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa kontemplasi adalah kunci untuk membuka pintu *ma'rifat* kepada Allah⁷⁴². Melalui kontemplasi yang mendalam dan berkelanjutan, seorang Muslim dapat memahami kebesaran, keagungan, dan kesempurnaan Allah, serta menyadari kelemahan dan keterbatasan dirinya sebagai makhluk ciptaan-Nya. Proses kontemplasi ini akan melahirkan rasa takut kepada Allah (*khauf*), harapan kepada rahmat-Nya (*raja'*), cinta kepada-Nya (*mahabbah*), dan ketundukan yang mendalam

(*khusyu'* dan *khudu'*) kepada-Nya. Emosi spiritual ini, menurut Al-Ghazali, merupakan esensi dari ibadah yang sejati dan akan membawa seorang Muslim pada tingkat spiritualitas yang lebih tinggi.

Al-Ghazali menguraikan berbagai objek kontemplasi yang dapat dilakukan oleh seorang Muslim⁷⁴³. Objek kontemplasi tersebut meliputi:

1. Ayat-ayat Al-Quran: Merenungkan makna dan pesan yang terkandung dalam Al-Quran, memahami kisah-kisah di dalamnya sebagai pelajaran hidup, dan mengambil hikmah dari perintah dan larangan Allah. Kontemplasi terhadap Al-Quran tidak hanya sebatas membaca dan menghafal, tetapi juga memahami, merenungkan, dan mengamalkan kandungan Al-Quran dalam kehidupan sehari-hari.
2. Alam Semesta (Ayat Kauniyah): Memperhatikan keindahan dan keteraturan alam semesta, merenungkan penciptaan langit dan bumi, gunung dan lautan, hewan dan tumbuhan, sebagai bukti kebesaran dan kekuasaan Allah. Kontemplasi terhadap alam semesta dapat membangkitkan rasa kagum (*ta'ajjub*) dan rasa syukur (*syukur*) kepada Allah atas segala ciptaan-Nya.
3. Diri Sendiri (Anfus): Merenungkan tentang penciptaan diri sendiri, proses kehidupan, kematian, dan kehidupan setelah kematian. Memahami tujuan hidup di dunia ini, menyadari kelemahan dan keterbatasan diri, serta berusaha untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas spiritual. Kontemplasi terhadap diri sendiri dapat membantu seorang

Muslim untuk introspeksi diri (*muhasabah*) dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat.

4. Nikmat Allah : Merenungkan berbagai nikmat yang telah Allah berikan dalam kehidupan, baik nikmat yang besar maupun nikmat yang kecil, seperti kesehatan, keluarga, rezeki, dan iman. Kontemplasi terhadap nikmat Allah akan menumbuhkan rasa syukur yang mendalam dan meningkatkan kecintaan kepada-Nya.

Signifikansi kontemplasi dalam Islam sangatlah besar. Kontemplasi bukan hanya sekadar aktivitas mental yang bermanfaat secara psikologis, tetapi juga merupakan ibadah yang sangat dianjurkan dalam agama Islam. Kontemplasi memiliki beberapa manfaat dan signifikansi, di antaranya:

1. Mendekatkan Diri kepada Allah : Kontemplasi adalah jalan utama untuk mengenal Allah (*ma'rifatullah*) dan mendekatkan diri kepada-Nya. Melalui kontemplasi, seorang Muslim dapat memahami sifat-sifat Allah, kebesaran-Nya, dan kasih sayang-Nya, sehingga meningkatkan kecintaan dan ketundukannya kepada-Nya.
2. Meningkatkan Kualitas Ibadah: Kontemplasi membantu seorang Muslim untuk menghadirkan hati dalam ibadah, sehingga ibadah yang dilakukan menjadi lebih khusyuk, bermakna, dan berdampak positif dalam kehidupan. Ibadah yang diiringi dengan kontemplasi tidak hanya menjadi rutinitas fisik, tetapi juga menjadi pengalaman spiritual yang mendalam.

3. Membentuk Akhlak Mulia: Kontemplasi dapat membantu membersihkan hati dari sifat-sifat buruk seperti sombong, riya, dengki, dan dendam, serta menumbuhkan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, tawadhu, dan kasih sayang. Proses kontemplasi yang berkelanjutan akan membentuk karakter Muslim yang lebih baik dan berakhlak mulia.
4. Mencapai Kedamaian Batin: Kontemplasi dapat memberikan ketenangan dan kedamaian batin dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Dengan merenungkan kebesaran Allah dan ketergantungan diri kepada-Nya, seorang Muslim dapat mengatasi rasa cemas, takut, dan stres, serta meraih ketenangan hati.⁷⁴⁴
5. Meningkatkan Kesadaran Diri: Kontemplasi membantu seorang Muslim untuk lebih mengenal dirinya sendiri, memahami potensi dan kelemahannya, serta menyadari tujuan hidupnya di dunia ini. Kesadaran diri yang meningkat akan mendorongnya untuk terus memperbaiki diri dan memaksimalkan potensi yang dimilikinya untuk kebaikan.

Kontemplasi merupakan aspek esensial dalam spiritualitas Islam. Definisi kontemplasi dalam Islam melampaui sekadar pemikiran rasional, melainkan melibatkan dimensi spiritual yang mendalam, terwujud dalam praktik *tafakkur* dan *tadabbur*. Perspektif Al-Ghazali menegaskan bahwa kontemplasi adalah ibadah hati yang sangat utama, menjadi kunci untuk mencapai *ma'rifat* dan meningkatkan kualitas ibadah secara keseluruhan. Dengan mengamalkan kontemplasi secara terus-menerus, seorang Muslim

diharapkan dapat meraih kedekatan dengan Allah, meningkatkan kualitas spiritualitas, membentuk akhlak mulia, dan mencapai kedamaian batin dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Penting untuk terus mengembangkan praktik kontemplasi dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas diri sebagai seorang Muslim yang beriman dan bertakwa.

Kajian Etimologis dan Terminologis

Dalam tradisi intelektual Islam, konsep kontemplasi menduduki posisi sentral sebagai sarana penting untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. dan memahami hakikat kehidupan. Kontemplasi bukan sekadar merenungkan secara dangkal, melainkan melibatkan proses pemikiran mendalam yang terarah dan bertujuan untuk memperoleh kearifan serta meningkatkan kualitas spiritual. Khazanah keilmuan Islam menawarkan beragam istilah yang mencerminkan nuansa dan tingkatan kontemplasi yang berbeda, menunjukkan kekayaan dan kedalaman konsep ini dalam ajaran Islam.

Salah satu istilah yang paling sering diasosiasikan dengan kontemplasi dalam Islam adalah *tafakkur* (تفكير). Secara etimologis, kata *tafakkur* berasal dari akar kata *fa-ka-ra* (فكر) yang berarti "memikirkan", "merenungkan", atau "menghayati". Dalam konteks keislaman, *tafakkur* merujuk pada aktivitas mental yang mendalam untuk memahami tanda-tanda kekuasaan Allah Swt. yang tersebar di alam semesta (*ayat kauniyah*), dalam diri manusia (*ayat anfusiyah*), maupun melalui wahyu ilahi (*ayat qauliyah*). *Tafakkur* bukan sekedar aktivitas intelektual biasa, tetapi merupakan upaya

aktif untuk membuka hati dan pikiran agar mampu menangkap pesan-pesan ilahi yang terkandung dalam ciptaan dan firman-Nya. Al-Qur'an sendiri berulang kali menyeru manusia untuk melakukan *tafakkur*, sebagaimana firman Allah Swt. dalam surat Ar-Ra'd ayat 3 yang artinya: "*Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir (يتفكرون).*"⁷⁴⁵ Ayat ini secara eksplisit menyampaikan *tafakkur* dengan kemampuan untuk memahami dan mengambil pelajaran dari tanda-tanda kebesaran Allah Swt. yang terhampar di alam semesta. Lebih lanjut Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa *tafakkur* merupakan kunci untuk membuka pintu ma'rifatullah (mengenal Allah Swt.) dan meningkatkan keimanan. Menurutnya, *tafakkur* yang benar akan mengantarkan seorang hamba pada kesadaran akan keagungan, keindahan, dan kebijaksanaan Allah Swt. dalam setiap aspek ciptaan-Nya.⁷⁴⁶ Dengan demikian, *tafakkur* dalam Islam bukan sekedar berpikir, tetapi berpikir yang berorientasi pada pencarian kebenaran dan peningkatan spiritualitas.

Istilah lain yang erat kaitannya dengan kontemplasi adalah *tadabbur* (تدبر). Kata *tadabbur* berasal dari akar kata *da-ba-ra* (دبر) yang memiliki makna "akhir", "belakang", atau "akibat". Secara terminologis, *tadabbur* secara khusus merujuk pada perenungan mendalam terhadap kandungan Al-Qur'an. *Tadabbur* bukan sekedar membaca atau memahami makna literal ayat-ayat Al-Qur'an, namun lebih jauh dari itu, yaitu berusaha menggali hikmah, pelajaran, dan pesan-pesan tersembunyi yang

terkandung di dalamnya. Aktivitas *tadabbur* melibatkan pemikiran yang berkelanjutan dan berulang-ulang terhadap ayat-ayat Al-Qur'an untuk menangkap makna yang lebih dalam dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Allah SWT. dalam Surah Muhammad ayat 24 berfirman: "*Maka apakah mereka tidak mentadabburi Al-Qur'an? Ataukah hati mereka mengurung?*"⁷⁴⁷ Ayat ini menunjukkan bahwa *tadabbur* merupakan perintah Allah Swt. dan sekaligus menjadi indikator apakah hati seseorang terbuka untuk menerima hidayah Al-Qur'an ataukah tertutup. Dalam tafsir *Fi Zhilalil Quran*, Sayyid Qutb menjelaskan bahwa *tadabbur* adalah proses interaksi aktif dengan Al-Qur'an yang melibatkan akal, hati, dan jiwa. Melalui *tadabbur*, seorang muslim diharapkan dapat memahami pesan-pesan Al-Qur'an secara komprehensif, menginternalisasikannya dalam diri, dan menjadikannya sebagai pedoman hidup.⁷⁴⁸ *Tadabbur* merupakan bentuk kontemplasi yang spesifik terfokus pada Al-Qur'an sebagai sumber utama petunjuk dan kebijaksanaan dalam Islam.

Selain itu, istilah *muraqabah* (مراقبة) juga memiliki relevansi yang kuat dengan konsep kontemplasi. *Muraqabah* berasal dari akar kata *ra-qa-ba* (رَقِبَ) yang berarti "mengawasi", "menjaga", atau "memperhatikan". Dalam konteks spiritualitas Islam, *muraqabah* diartikan sebagai kesadaran yang terus-menerus bahwa Allah Swt. selalu memperhatikan segala perbuatan, perkataan, dan bahkan pikiran yang terlintas dalam hati. *Muraqabah* adalah keadaan hati yang selalu terhubung dengan Allah Swt., sehingga seorang muslim selalu merasa sekitarnya dan

diperhatikan oleh-Nya dalam setiap situasi dan kondisi. Konsep *muraqabah* didasarkan pada keyakinan akan sifat *Raqib* (Maha Mengawasi) dan *Syahid* (Maha Menyaksikan) yang dimiliki Allah Swt. Dalam sebuah hadis yang masyhur, ketika Rasulullah Saw. Ditanya tentang *ihsan*, dia menjawab: "(Ihsan adalah) kamu beribadah kepada Allah seolah-olah kamu melihat-Nya, maka jika kamu tidak melihat-Nya, sesungguhnya Dia melihatmu."⁷⁴⁹ Hadis ini menekankan pentingnya menghadirkan kesadaran *muraqabah* dalam setiap ibadah dan aktivitas kehidupan seorang muslim. Menurut Imam Al-Qusyairi dalam kitab *Risalah al-Qusyairiyah*, *muraqabah* adalah salah satu maqam (Tingkatan spiritual) penting dalam tasawuf yang mengantarkan seorang hamba pada kedekatan dengan Allah Swt. dan menjaga diri dari perbuatan dosa.⁷⁵⁰ Dengan demikian, *muraqabah* merupakan bentuk kontemplasi yang fokus pada kesadaran akan kehadiran dan pengawasan Allah Swt. secara konstan, yang memotivasi seorang Muslim untuk selalu berbuat baik dan menjauhi keburukan.

Istilah keempat yang relevan adalah *mahasabah* (محاسبة). *Mahasabah* berasal dari akar kata *ha-sa-ba* (حسب) yang berarti "menghitung", "memperhitungkan", atau "mengevaluasi". Dalam konteks Islam, *mahasabah* mengacu pada introspeksi diri dan evaluasi terhadap amal perbuatan yang telah dilakukan, baik amal lahir maupun amal batin, serta niat yang mendasari perbuatan tersebut. *Mahasabah* adalah proses refleksi diri yang bertujuan untuk mengidentifikasi kekurangan dan kesalahan, serta merencanakan perbaikan di masa mendatang.

Praktik *muhasabah* sangat dianjurkan dalam Islam sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas diri dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Umar bin Khattab Ra. pernah berkata: "Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab, dan timbanglah amalmu sebelum amalanmu ditimbang."⁷⁵¹ Pernyataan ini menekankan pentingnya melakukan *muhasabah* secara rutin agar seorang Muslim tidak lalai dan terlena dengan kehidupan dunia, serta selalu berusaha untuk memperbaiki diri dan mempersiapkan diri menghadapi hari perhitungan di akhirat. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam kitab *Madarij as-Salikin* menjelaskan bahwa *muhasabah* memiliki peran penting dalam perjalanan spiritual seorang muslim. Melalui *muhasabah*, seorang hamba dapat menyadari kelemahan dirinya, bertaubat atas dosa-dosanya, dan memperbarui tekad untuk meningkatkan kualitas ibadah dan akhlaknya.⁷⁵² *Muhasabah* merupakan bentuk kontemplasi yang fokus pada evaluasi diri dan pertanggungjawaban atas perbuatan, yang mendorong seorang muslim untuk terus menerus melakukan *perbaikan diri* (*self-improvement*) dalam rangka meraih ridha Allah Swt.

Terakhir, istilah *khalwah* (خلوة) juga terkait dengan konsep kontemplasi dalam Islam. *Khalwah* berasal dari akar kata *kha-la-wa* (خلو) yang berarti "kosong", "sepi", atau "menyendiri". Dalam konteks spiritualitas Islam, *khalwah* Merujuk pada praktik mengasingkan diri secara fisik dari keramaian dunia untuk sementara waktu dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui zikir, doa, tafakkur, dan ibadah-ibadah

lainnya. *Khalwah* adalah momen untuk "bersepi-sepi" dengan Allah Swt., menjauhkan diri dari hiruk pikuk dunia yang melalaikan, dan fokus pada hubungan spiritual dengan Sang Pencipta. Praktik *khalwah* telah dilakukan oleh para nabi dan orang-orang saleh sepanjang sejarah Islam sebagai sarana untuk mencapai ketenangan hati, kejernihan pikiran, dan kedekatan spiritual dengan Allah Swt. Rasulullah SAW. sendiri sering melakukan *khalwah* di Gua Hira sebelum menerima wahyu pertama. Dalam konteks tasawuf, *khalwah* merupakan salah satu metode penting untuk membersihkan hati, menjernihkan jiwa, dan mencapai maqam-maqam spiritual yang tinggi. Syekh Abdul Qadir Al-Jailani dalam kitab *Al-Fath ar-Rabbani* menjelaskan bahwa *khalwah* yang benar akan mengantarkan seorang hamba pada penyingkapan hijab (penghalang) antara dirinya dengan Allah Swt. dan membuka pintu *futuh* (pencerahan spiritual).⁷⁵³ Namun demikian, perlu ditekankan bahwa *khalwah* dalam Islam bukanlah melakukan isolasi diri secara permanen atau menjauhi tanggung jawab sosial. *Khalwah* adalah praktik sementara yang perlu diimbangi dengan kehidupan sosial yang aktif dan produktif. Tujuan utama *khalwah* adalah untuk memperkuat fondasi spiritual agar seorang muslim mampu menjalani kehidupan dunia dengan lebih baik dan bermakna.

Dasar-Dasar Kontemplasi dalam Al-Qur'an dan Hadis

Kontemplasi, atau dalam tradisi Islam dikenal dengan istilah *tafakkur*, merupakan pilar esensial dalam membangun spiritualitas yang kokoh. Ajaran Islam menekankan pentingnya

aktivitas mental yang mendalam ini sebagai sarana untuk memahami eksistensi diri, alam semesta, dan Sang Pencipta. Al-Qur'an, sebagai sumber utama ajaran Islam, secara eksplisit menganjurkan umatnya untuk merenungkan dan memikirkan ciptaan Allah SWT. Sementara itu, Hadis Nabi Muhammad juga memperkuat urgensi kontemplasi dalam kehidupan seorang Muslim, menjadikannya sebagai amalan yang memiliki nilai tinggi di sisi Allah SWT.

Salah satu ayat Al-Qur'an yang paling sering dikutip untuk menjustifikasi pentingnya kontemplasi adalah Surah Ali Imran ayat 190-191. Ayat ini berbunyi: "*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. Āli 'Imrān : 190–191). Ayat ini secara gamblang menyebutkan bahwa dalam fenomena alam seperti penciptaan langit dan bumi, serta pergantian malam dan siang, terdapat *ayat* atau tanda-tanda kebesaran Allah bagi *ulul albab*, yakni orang-orang yang memiliki akal dan pikiran yang jernih. Tanda-tanda ini tidaklah bersifat pasif, melainkan memerlukan perenungan dan pemikiran aktif untuk dapat dipahami maknanya. Ayat ini menjelaskan karakteristik *ulul albab* sebagai individu yang senantiasa mengingat Allah dalam berbagai kondisi (berdiri, duduk,

berbaring) dan yang *yatafakkarun* atau memikirkan secara mendalam tentang ciptaan langit dan bumi. Aktivitas *tafakkur* ini bukan sekadar observasi visual, melainkan sebuah proses mental yang melibatkan akal dan hati untuk menggali hikmah dan pelajaran dari ciptaan Allah SWT. Menurut M. Quraish Shihab, ayat ini menekankan bahwa kontemplasi terhadap alam semesta akan mengantarkan manusia pada pengakuan akan keesaan dan keagungan Allah SWT, serta menjauhkan mereka dari anggapan bahwa ciptaan ini adalah sesuatu yang sia-sia.⁷⁵⁴ Dengan demikian, ayat ini memberikan landasan teologis yang kuat bagi praktik kontemplasi sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan keimanan.

Selain Al-Qur'an, Hadis Nabi Muhammad juga memberikan penegasan tentang keutamaan kontemplasi. Salah satu hadis yang sangat populer menyebutkan: "*Satu jam tafakkur lebih baik daripada ibadah setahun.*" Hadis ini, meskipun terdapat perbedaan derajat kesahihan di kalangan ulama hadis,⁷⁵⁵ secara umum dipahami sebagai motivasi untuk mengedepankan kualitas ibadah di atas kuantitas. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *tafakkur* dalam hadis ini adalah perenungan yang mendalam dan terarah, bukan sekadar melamun tanpa tujuan. Kontemplasi yang bernilai tinggi adalah yang mampu mengantarkan pelakunya pada pemahaman hakikat kebenaran, meningkatkan kesadaran spiritual, dan mendorong perbaikan akhlak.⁷⁵⁶ Hadis ini mengisyaratkan bahwa ibadah ritual yang dilakukan tanpa disertai pemahaman dan perenungan yang

mendalam akan kurang bermakna dibandingkan dengan kontemplasi yang meskipun singkat namun dilakukan dengan penuh kesadaran dan penghayatan. Yusuf al-Qaradhawi menekankan bahwa kontemplasi dalam Islam tidak hanya terbatas pada perenungan alam semesta, tetapi juga mencakup perenungan terhadap diri sendiri, sejarah umat manusia, serta ajaran-ajaran agama.⁷⁵⁷

Praktik kontemplasi dalam Islam memiliki dimensi yang luas dan beragam. Ia dapat dilakukan dengan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an, menelaah makna Hadis, mengamati fenomena alam, atau bahkan merefleksikan pengalaman hidup sehari-hari. Kontemplasi yang efektif membutuhkan ketenangan hati dan pikiran, sehingga seringkali dianjurkan untuk dilakukan di tempat yang sunyi dan jauh dari gangguan. Selain itu, penting untuk memfokuskan pikiran pada objek kontemplasi dan menghindari pikiran-pikiran yang melantur. Dalam konteks modern, praktik kontemplasi menjadi semakin relevan di tengah hiruk pikuk kehidupan yang serba cepat dan penuh distraksi. Kontemplasi dapat menjadi sarana untuk menenangkan jiwa, menjernihkan pikiran, dan meningkatkan kualitas hidup spiritual. Fazlur Rahman, seorang cendekiawan Muslim modern, berpendapat bahwa kontemplasi dalam Islam harus diintegrasikan dengan aksi nyata dalam kehidupan sosial. Kontemplasi tidak boleh hanya menjadi aktivitas personal yang terpisah dari realitas, melainkan harus mendorong individu untuk berkontribusi positif dalam masyarakat dan mewujudkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.⁷⁵⁸

Kontemplasi (*tafakkur*) merupakan ajaran fundamental dalam Islam yang memiliki dasar kuat dalam Al-Qur'an dan Hadis. Ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis Nabi Muhammad secara jelas mendorong umat Islam untuk melakukan perenungan sebagai sarana untuk mengenal Allah SWT, meningkatkan keimanan, dan memperbaiki kualitas ibadah. Kontemplasi bukan hanya sekadar aktivitas intelektual, tetapi juga merupakan ibadah spiritual yang dapat mengantarkan manusia pada kedekatan dengan Sang Pencipta dan memberikan dampak positif dalam kehidupan individu dan sosial. Praktik kontemplasi perlu dihidupkan kembali dan diintegrasikan dalam kehidupan umat Islam modern sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas spiritualitas dan keagamaan.

Tahannuts di Gua Hira

Sebelum kerasulan, Nabi Muhammad SAW menjalani fase kontemplasi spiritual yang mendalam di Gua Hira, sebuah gua kecil di Jabal Nur, sekitar lima kilometer dari Makkah. Di tempat yang sunyi ini, beliau melakukan *tahannuts*, sebuah praktik spiritual yang dicabut pada tradisi Hanifiyah, yang dimaknai sebagai pencahayaan diri dari neraka-pikuk dunia untuk memikirkan kebenaran, menjauhi kesesatan, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Secara etimologis, *tahannuts* berasal dari kata *hanif*, yang berarti diubah dari kemusyrikan menuju ketauhidan.⁷⁵⁹ Lebih dari sekadar isolasi fisik, *tahannuts* adalah upaya mengosongkan hati dari keabadian duniawi agar layak menerima limpahan Ilahi. Dalam tradisi tasawuf, praktik ini dipandang sebagai permulaan *khalwah*, yaitu puncak spiritual yang merupakan bagian integral dari perjalanan

seorang *salik* (pejalan spiritual) menuju *makrifat* (pengetahuan spiritual).⁷⁶⁰

Praktik *tahannuts* dilakukan secara rutin oleh Nabi Muhammad SAW, terutama pada bulan Ramadhan, jauh sebelum risalah kenabian diturunkan. Riwayat dari Ibnu Ishaq, yang dikuatkan oleh al-Zurqani dalam syarahnya terhadap *Sirah Ibnu Hisyam*, menyebutkan bahwa Nabi Muhammad SAW membawa bekal makanan dan air untuk tinggal beberapa hari di gua tersebut. Beliau sesekali kembali ke rumah hanya untuk mengambil bekal tambahan yang disiapkan oleh istrinya, Khadijah RA.⁷⁶¹ Periode ini bukan sekadar masa perenungan biasa, melainkan fase persiapan ruhani yang gencar menyambut wahyu pertama yang monumental. *Tahannuts* menjadi bentuk *khalwah* yang khas, menandai kesiapan batin Nabi untuk mengemban beban kenabian yang agung.

Gua Hira, sebagai lokasi kontemplasi, memiliki signifikansi historis dan simbolisme spiritual yang mendalam. Dalam tradisi sufi, ruang sunyi seperti gua melambangkan ruang batin seorang hamba yang terbebas dari keramaian dunia. Kesunyian dan kegelapan gua menjadi metafora kondisi hati yang sedang dibersihkan dari *ghaflah* (kelalaian), hawa nafsu, dan materi yang ada. Javad Nurbakhsh menjelaskan bahwa *khalwah* adalah instrumen untuk *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji), dan pada akhirnya mencapai *tajalli* (manifestasi cahaya Ilahi di dalam hati).⁷⁶² Dalam konteks ini, *tahannuts* yang dijalani Nabi Muhammad SAW

adalah upaya sistematis dalam menyucikan jiwa agar menjadi wadah yang layak menerima manifestasi Ilahi.

Pengalaman spiritual Nabi di Gua Hira juga dapat dipahami melalui kerangka konsep *fana'* dan *baqa'* dalam tasawuf. *Fana'* berarti hilangnya kesadaran ego dalam keagungan kehadiran Ilahi, suatu kondisi transendental ketika seorang hamba tidak lagi memandang dirinya sendiri, melainkan hanya Allah SWT. Dalam *tahannuts*, Nabi Muhammad SAW mengalami pengalaman ruhani yang mendekati *fana'* sebelum menerima *tajalli* awal berupa kedatangan Jibril AS dengan wahyu pertama. Proses ini menggambarkan persiapan batin dan penyucian jiwa yang mendalam. Abu Nasr as-Sarraj at-Tusi dalam *Kitab al-Luma'* menyatakan bahwa *fana'* adalah tahapan krusial dalam perjalanan spiritual yang membuka jalan bagi *tajalli* dan *ma'rifah*.⁷⁶³

Tajalli, atau penampakan Ilahi dalam konteks kenabian, adalah momen ketika Allah SWT menyingkapkan sebagian kecil dari cahayanya melalui wahyu. Dalam pengalaman Nabi Muhammad SAW, *tajalli* ini terwujud melalui pertemuan dengan Malaikat Jibril yang menyampaikan ayat pertama dari Surat Al-'Alaq: "*Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan*" (QS. Al-'Alaq [96]: 1). Wahyu ini bukan hanya awal mula misi kenabian, tetapi juga puncak dari proses spiritual yang dipersiapkan melalui *tahannuts*. Annemarie Schimmel berpendapat bahwa wahyu tersebut tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan sebagai kulminasi dari pencarian rohani yang panjang, kesadaran batin yang

matang, dan kesiapan jiwa yang telah melewati proses penyucian mendalam.⁷⁶⁴

Tahannuts di Gua Hira dapat dipahami sebagai bentuk pengabdian tertinggi sebelum kenabian, sebuah perjalanan spiritual yang kaya makna dan simbolisme. Ia bukan sekadar peristiwa sejarah, tetapi juga model spiritual bagi siapa pun yang mencari kedekatan dengan Tuhan. Dalam perspektif sufistik, apa yang dilakukan Nabi Muhammad SAW di Gua Hira adalah manifestasi dari *al-khalwah ma'a Allah*, yaitu penyendirian bersama Allah yang menjadi landasan bagi segala bentuk transformasi ruhani. Gua Hira bukan hanya tempat turunnya wahyu, tetapi juga lambang hati yang telah disucikan dan siap menerima cahaya kebenaran Ilahi.

Bentuk, Dasar Ajaran, dan Signifikansinya

Bentuk-Bentuk Kontemplasi dalam Islam

Praktik kontemplasi dalam Islam memiliki beragam bentuk, yang masing-masing memiliki fokus dan tujuan tersendiri. Tiga bentuk utama yang biasanya disebutkan adalah *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muraqabah*.

1. *Tafakkur* (تَفَكُّر): Perenungan terhadap Ciptaan Allah. *Tafakkur* secara etimologi berasal dari kata *fakkara* yang berarti berpikir mendalam, merenungkan, dan mempertimbangkan. Dalam konteks Islam, *tafakkur* merujuk pada perenungan mendalam terhadap ciptaan Allah SWT, baik yang ada di alam semesta (*ayat kauniyah*) maupun dalam diri manusia (*ayat anfusiyah*). Melalui *tafakkur*, seorang muslim diharapkan mampu memahami keagungan dan kekuasaan Allah

SWT yang termanifestasi dalam setiap aspek ciptaan-Nya. Perenungan ini tidak hanya terbatas pada pengamatan fisik, tetapi juga mencakup pemikiran mendalam tentang hikmah, tujuan, dan keteraturan di balik penciptaan tersebut. Dengan demikian, *tafakkur* akan meningkatkan keimanan dan keyakinan akan kebesaran Sang Pencipta. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa *tafakkur* adalah kunci pembuka pintu ma'rifatullah (mengenal Allah), dan merupakan ibadah hati yang paling utama⁷⁶⁵. Al-Qur'an sendiri secara eksplisit mengajak manusia untuk melakukan *tafakkur* terhadap ciptaan Allah, sebagaimana firman-Nya dalam Surat Ar-Rum : 8: "*Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. Dan sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar ingkar hingga pertemuan dengan Tuhannya.*" (QS. Ar-Rum : 8).

2. Tadabbur (تَدَبُّرٌ): Perenungan terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an. *Tadabbur* berasal dari kata *dabbara* yang berarti mengatur, mengelola, atau memikirkan akibat dari sesuatu. Dalam konteks Al-Qur'an, *tadabbur* adalah perenungan mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an (*ayat qauliyah*) untuk menggali makna, hikmah, pelajaran, dan petunjuk yang terkandung di dalamnya. *Tadabbur* tidak sekedar membaca atau menghafal Al-Qur'an, tetapi melibatkan pemahaman yang mendalam terhadap kandungan ayat, menyusun pesan yang

ingin disampaikan, serta memikirkannya dengan kehidupan sehari-hari. Melalui *tadabbur*, seorang muslim diharapkan dapat memahami kehendak Allah SWT, meningkatkan pemahaman agama, serta mengamalkan ajaran Al-Qur'an dalam kehidupannya. Sayyid Qutb dalam *Fi Zhilalil Quran* menekankan bahwa *tadabbur* adalah metode utama untuk berinteraksi dengan Al-Qur'an agar Al-Qur'an benar-benar hidup dan memberikan pengaruh dalam jiwa⁷⁶⁶. Allah SWT sendiri mencela orang-orang yang tidak *tadabbur* Al-Qur'an dalam Surat Muhammad : 24: “Maka apakah mereka tidak mentadabburi Al Qur'an ataukah hati mereka terkunci?” (QS.Muhammad : 24).

3. Muraqabah (مُرَاقَبَةٌ): Kesadaran akan Pengawasan Allah. *Muraqabah* berasal dari kata *raqaba* yang berarti mengawasi, memperhatikan, atau menjaga. Dalam konteks Islam, *muraqabah* adalah kesadaran penuh bahwa Allah SWT senantiasa mengawasi dan mengetahui segala perbuatan, perkataan, dan bahkan pikiran yang terlintas dalam diri seorang hamba. *Muraqabah* merupakan tingkatan ihsan, yaitu beribadah kepada Allah seolah-olah melihat-Nya, dan jika tidak mampu mencapai tingkatan itu, maka menyadari bahwa Allah SWT senantiasa melihat. Praktik *muraqabah* akan mendorong seorang muslim untuk selalu berhati-hati dalam setiap tindakannya, menjauhi perbuatan dosa, dan selalu berusaha melakukan yang terbaik karena kesadarannya akan mengawasi Allah yang Maha Mengetahui. Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam *Madarij as-Salikin* menjelaskan

bahwa *muraqabah* adalah salah satu maqam (tingkatan spiritual) tertinggi dalam Islam, yang menghasilkan rasa malu kepada Allah untuk berbuat maksiat dan mendorong untuk selalu taat kepada-Nya⁷⁶⁷. serupa ditegaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Hadid : 4: *"Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan."* (QS. Al-Hadid : 4).

Dasar Ajaran Kontemplasi dalam Al-Qur'an dan Hadis

Ajaran tentang kontemplasi dalam Islam memiliki dasar yang kuat dalam Al-Qur'an dan Hadis Nabi Muhammad SAW. Al-Qur'an secara eksplisit memerintahkan dan mendorong umat Islam untuk melakukan kontemplasi dalam berbagai bentuknya. Salah satu ayat yang seringkali dijadikan dasar adalah Surah Ali Imran : 190-191: *"Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka."* (QS. Ali Imran : 190-191). Ayat ini menunjukkan bahwa *ulil albab* (orang-orang yang berakal) memiliki ciri khas yaitu senantiasa mengingat Allah dalam segala kondisi dan melakukan *tafakkur* terhadap penciptaan langit dan bumi. Ayat ini menjadi landasan penting bagi praktik *tafakkur* dalam Islam, yang mengajak manusia untuk merenungkan ciptaan Allah sebagai bukti kebesaran dan keagungan-

Nya. Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini mengarahkan manusia untuk menggunakan akalinya dalam memahami ayat-ayat Allah di alam semesta, yang akan mengantarkan kepada keimanan dan ketakwaan.⁷⁶⁸ Selain ayat ini, masih banyak ayat lain dalam Al-Qur'an yang secara langsung maupun tidak langsung mendorong praktik kontemplasi, seperti ayat-ayat tentang kisah para nabi, perumpamaan-perumpamaan, dan perintah untuk mengambil pelajaran dari sejarah umat terdahulu.

Dalam Hadis Nabi Muhammad SAW juga terdapat banyak penekanan tentang pentingnya *tafakkur*. Meskipun redaksi hadis yang secara spesifik menyebutkan anjuran *tafakkur* secara langsung mungkin tidak ditemukan dalam kitab-kitab hadis utama dengan derajat *shahih* secara eksplisit dalam bentuk "*tafakkur fi khalqillah*", namun esensi ajaran tentang *tafakkur* sangat kuat terpancar dari berbagai hadis yang menganjurkan umat Islam untuk menggunakan akal, merenungkan nikmat Allah, serta mengambil pelajaran dari berbagai peristiwa. Sebagai contoh, hadis tentang keutamaan dzikir dan mengingat Allah secara umum dapat dikaitkan dengan *muraqabah*. Selain itu, banyak hadis yang mendorong umat Islam untuk mempelajari Al-Qur'an dan memahami kandungannya, yang merupakan inti dari praktik *tadabbur*. Imam Nawawi dalam *Riyadhus Shalihin* mencantumkan bab tentang keutamaan *tafakkur* dan *i'tibar* (mengambil pelajaran), yang menunjukkan bahwa para ulama hadis juga memahami pentingnya kontemplasi dalam ajaran Islam.⁷⁶⁹ Meskipun tidak ada satu hadis *shahih* yang eksplisit menyatakan "*tafakkurlah*" namun

semangat dan anjuran untuk menggunakan akal dan merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah tersebar luas dalam ajaran Nabi Muhammad SAW. Para ulama seperti Imam al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* dan ulama sufi lainnya banyak mengutip hadis-hadis dhaif (lemah) yang berkaitan dengan keutamaan *tafakkur* untuk memotivasi umat Islam dalam melakukan praktik spiritual ini, dengan catatan bahwa hadis dhaif tersebut tidak bertentangan dengan ajaran pokok agama.

Signifikansi Kontemplasi dalam Kehidupan Muslim

Kontemplasi memiliki signifikansi yang sangat besar dalam kehidupan seorang muslim. Melalui praktik kontemplasi yang berkelanjutan, seorang muslim dapat mencapai berbagai manfaat spiritual dan psikologis, diantaranya:

1. Peningkatan Keimanan dan Keyakinan: *Tafakkur* terhadap ciptaan Allah dan *tadabbur* terhadap Al-Qur'an akan membuka cakrawala pemahaman tentang kebesaran Allah SWT, sehingga meningkatkan keimanan dan keyakinan secara mendalam.
2. Kedekatan dengan Allah (Taqarrub Ilallah): *Muraqabah* dan bentuk kontemplasi lainnya membantu seorang muslim untuk senantiasa mengingat Allah dan merasa dekat dengan-Nya, sehingga memperkuat hubungan spiritual.
3. Peningkatan Kualitas Ibadah: Kontemplasi dapat meningkatkan kekhusyukan dan kualitas ibadah, karena seorang muslim menjadi lebih sadar akan kehadiran Allah dan makna ibadah yang dilakukannya.

4. Pembersihan Hati (Tazkiyatun Nafs): Kontemplasi membantu membersihkan hati dari penyakit-penyakit spiritual seperti kesombongan, riya, dan hasad, karena dengan merenung, seorang muslim menyadari kelemahan dan keterbatasannya di hadapan Allah.
5. Ketentraman Jiwa (Thuma'ninah): Kontemplasi dapat memberikan ketenangan dan ketentraman jiwa, karena dengan mengingat Allah dan merenungkan hikmah ciptaan-Nya, seorang muslim menemukan kedamaian batin dan optimisme dalam menghadapi kehidupan.
6. Pengembangan Diri (Self-Development): Kontemplasi membantu seorang muslim untuk lebih mengenal dirinya, potensi dan kelemahannya, sehingga mendorong untuk terus memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas hidup.

Kontemplasi dalam Islam, yang terwujud dalam bentuk *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muraqabah*, merupakan bagian integral dari ajaran Islam yang memiliki dasar kuat dalam Al-Qur'an dan Hadis. Praktik ini tidak hanya sekadar aktivitas mental, tetapi merupakan ibadah hati yang sangat dianjurkan dan memiliki signifikansi yang besar dalam meningkatkan keimanan, mendekatkan diri kepada Allah, membersihkan hati, dan mencapai ketenangan jiwa. Setiap muslim hendaknya berusaha untuk menghidupkan praktik kontemplasi dalam kehidupannya sehari-hari, sebagai sarana untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat⁷⁷⁰.

Bentuk-Bentuk Kontemplasi dalam Islam

Kontemplasi Kosmologis

Dalam lanskap spiritualitas Islam, kontemplasi memegang posisi sentral sebagai instrumen untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Salah satu bentuk kontemplasi yang sangat ditekankan adalah kontemplasi kosmologis, yaitu perenungan mendalam terhadap alam semesta dan segala isinya sebagai manifestasi kebesaran dan kekuasaan Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Praktik ini tidak hanya sekadar mengagumi keindahan lahiriah ciptaan, tetapi lebih jauh dari itu, ia bertujuan untuk mempertebal keimanan, menumbuhkan rasa kagum, dan memperdalam pemahaman akan *Asmaul Husna* (nama-nama Allah yang Maha Indah).

Al-Quran, sebagai pedoman utama umat Islam, secara eksplisit menganjurkan kontemplasi kosmologis. Surah Al-Ghasyiyah ayat 17 hingga 20 menjadi landasan utama dalam memahami perintah ini: *"Maka apakah mereka tidak memperhatikan unta bagaimana dia diciptakan, dan langit, bagaimana ia ditinggikan? Dan gunung-gunung bagaimana ia ditegakkan? Dan bumi bagaimana ia dihamparkan?"* (QS. Al-Ghasyiyah: 17-20). Ayat-ayat ini secara retorik mengajak manusia untuk merenungkan penciptaan unta, langit, gunung, dan bumi sebagai bukti nyata kekuasaan dan hikmah Allah. Imam Fakhruddin ar-Razi dalam tafsirnya, *Mafatih al-Ghaib*, menjelaskan bahwa ayat ini adalah seruan untuk menggunakan akal dan pikiran dalam memahami tanda-tanda keesaan Allah yang tersebar di alam semesta. Perenungan ini bukanlah sekadar

pengamatan pasif, melainkan upaya aktif untuk menemukan jejak-jejak kebesaran Tuhan dalam setiap detail ciptaan-Nya.⁷⁷¹

Objek kontemplasi kosmologis sangatlah luas dan beragam. Mulai dari makrokosmos seperti langit yang membentang tanpa batas, bintang-bintang yang bertaburan, matahari yang bersinar, hingga mikrokosmos seperti organisme terkecil, sel-sel dalam tubuh manusia, bahkan diri manusia itu sendiri. Setiap elemen ciptaan, sekecil apapun, mengandung tanda-tanda kebesaran Allah bagi mereka yang mau menggunakan akal dan hatinya. Ibnu Katsir dalam tafsirnya *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim* menyatakan bahwa perenungan terhadap ciptaan Allah akan membawa seseorang pada kesadaran akan kelemahan diri di hadapan keagungan Sang Pencipta, sekaligus menumbuhkan rasa syukur atas segala nikmat yang telah diberikan.⁷⁷²

Langit, dengan segala keajaibannya, menjadi salah satu objek kontemplasi yang paling sering disinggung dalam Al-Quran. Keindahan langit malam dengan bintang-bintangnya, pergerakan planet dan benda-benda langit lainnya, serta fenomena alam seperti hujan dan petir, semuanya adalah tanda-tanda kekuasaan Allah. Surah Ar-Rum ayat 22 menegaskan: *"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah menciptakan langit dan bumi dan berlain-lainan bahasamu dan warna kulitmu. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui."* (QS. Ar-Rum: 22). Ayat ini tidak hanya menyoroti penciptaan langit dan bumi sebagai tanda, tetapi juga keberagaman bahasa dan warna kulit manusia. Ini menunjukkan bahwa

kontemplasi kosmologis tidak terbatas pada fenomena alam eksternal, tetapi juga mencakup kompleksitas dan keajaiban penciptaan manusia itu sendiri. Sayyid Quthb dalam *Fi Zhilalil Qur'an* menafsirkan ayat ini sebagai ajakan untuk melihat harmoni dan keteraturan dalam keragaman ciptaan, yang semuanya mengarah pada satu sumber, yaitu Allah Yang Maha Esa.⁷⁷³

Selain langit, bumi dengan segala keragamannya juga merupakan objek kontemplasi yang sangat kaya. Bentuk bumi yang bulat, pegunungan yang menjulang tinggi, lautan yang luas, sungai-sungai yang mengalir, serta flora dan fauna yang beraneka ragam, semuanya adalah manifestasi keindahan dan kebijaksanaan Allah. Surah An-Nahl ayat 69 menyatakan: *"Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkannya."* (QS. An-Nahl: 69). Ayat ini secara khusus menyoroti lebah dan madu yang dihasilkan sebagai contoh tanda kebesaran Allah. Namun, prinsip yang sama dapat diterapkan pada seluruh ciptaan di bumi. Proses alam yang kompleks dan saling terkait, seperti siklus air, rantai makanan, dan ekosistem yang seimbang, menunjukkan adanya perencanaan dan pengaturan yang sempurna dari Sang Pencipta. Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* menjelaskan bahwa perenungan terhadap alam akan

membuka mata hati manusia untuk melihat keagungan Allah yang tersembunyi di balik tabir materi.⁷⁷⁴

Tidak hanya alam semesta di luar diri manusia, diri manusia itu sendiri juga merupakan objek kontemplasi yang sangat penting. Penciptaan manusia dengan segala kompleksitasnya, mulai dari organ tubuh yang berfungsi secara harmonis, akal pikiran yang mampu membedakan baik dan buruk, hingga ruh yang menjadi sumber kehidupan, semuanya adalah tanda-tanda kebesaran Allah. Surah Adz-Dzariyat ayat 21 menegaskan: "*Dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?*" (QS. Adz-Dzariyat: 21). Ayat ini secara langsung mengajak manusia untuk merenungkan diri sendiri sebagai bukti kebesaran Allah. Muhammad Asad dalam *The Message of the Quran* menafsirkan ayat ini sebagai seruan untuk introspeksi dan refleksi diri, memahami kedudukan manusia sebagai hamba Allah, dan menyadari keterbatasan diri di hadapan keagungan Sang Khalik.⁷⁷⁵

Kontemplasi kosmologis bukan hanya praktik personal yang bersifat spiritual, tetapi juga memiliki implikasi etis dan sosial. Dengan merenungkan kebesaran Allah yang termanifestasi dalam ciptaan, manusia akan semakin menyadari posisinya sebagai khalifah di bumi, yang memiliki tanggung jawab untuk menjaga dan melestarikan alam semesta. Rasa kagum dan cinta kepada Allah yang tumbuh dari kontemplasi kosmologis akan mendorong manusia untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai kebaikan dan keadilan, serta menjauhi segala bentuk kerusakan dan kezaliman di muka bumi. Dalam konteks modern, kontemplasi kosmologis dapat

menjadi landasan penting dalam membangun kesadaran экологические (lingkungan), mengingat kerusakan alam yang semakin mengkhawatirkan akibat tindakan manusia.

Kontemplasi kosmologis merupakan praktik spiritual yang sangat dianjurkan dalam Islam. Melalui perenungan mendalam terhadap ciptaan Allah, iman seorang Muslim akan semakin kokoh, rasa kagum akan kebesaran-Nya akan semakin tumbuh, dan pemahaman akan *Asmaul Husna* akan semakin mendalam. Praktik ini tidak hanya memberikan manfaat spiritual individual, tetapi juga memiliki implikasi etis dan sosial yang signifikan. Umat Islam seyogyanya menjadikan kontemplasi kosmologis sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari, sebagai upaya untuk terus mendekatkan diri kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dan meraih ridha-Nya.

Kontemplasi Kitabiyah

Al-Qur'an, sebagai kitab suci utama dalam agama Islam, diyakini sebagai firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pedoman hidup bagi seluruh umat manusia. Memahami pesan dan hikmah yang terkandung di dalamnya merupakan kewajiban bagi setiap Muslim, dan salah satu metode yang sangat dianjurkan untuk mencapai pemahaman mendalam tersebut adalah melalui *tadabbur*. Kontemplasi Kitabiyah, yang dalam konteks Islam merujuk pada perenungan mendalam terhadap Al-Qur'an, menempatkan *tadabbur* sebagai poros utama dalam upaya menggali makna dan hikmah ilahiyah yang tersembunyi di balik setiap ayat.

Secara etimologi, *tadabbur* berasal dari kata *dabbara* yang berarti memperhatikan akibat atau konsekuensi dari sesuatu, atau merenungkan makna dan tujuan dari sesuatu. Dalam konteks Al-Qur'an, *tadabbur* didefinisikan sebagai proses merenungkan, memahami, dan menghayati makna ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam, tidak hanya sekadar membaca atau menghafalkannya. Lebih dari itu, *tadabbur* melibatkan penggunaan akal, hati, dan seluruh potensi diri untuk menembus lapisan makna lahiriah menuju pemahaman batiniah yang mampu mengubah paradigma berpikir dan perilaku. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa *tadabbur* adalah kunci untuk membuka pintu pemahaman Al-Qur'an, yang membedakan antara sekadar membaca huruf dengan memahami ruh dan esensi dari firman Allah. Beliau menekankan bahwa *tadabbur* akan mengantarkan seseorang pada kekhusyukan, kelembutan hati, dan peningkatan keimanan.⁷⁷⁶

Pentingnya *tadabbur* dalam memahami Al-Qur'an ditegaskan dalam berbagai ayat Al-Qur'an itu sendiri. Salah satu ayat yang sering dikutip adalah firman Allah dalam Surah Muhammad ayat 24: "*Maka apakah mereka tidak mentadabburi Al-Qur'an ataukah hati mereka terkunci?*" Ayat ini secara retoris mempertanyakan mengapa manusia tidak melakukan *tadabbur* terhadap Al-Qur'an, dan bahkan menyamakan kelalaian *tadabbur* dengan hati yang terkunci, tidak mampu menerima hidayah. Penafsiran ayat ini oleh Imam Ibnu Katsir dalam *Tafsir Ibnu Katsir* menjelaskan bahwa *tadabbur* merupakan perintah implisit bagi setiap Muslim

untuk berinteraksi aktif dengan Al-Qur'an, bukan hanya sebagai bacaan ritual, melainkan sebagai sumber petunjuk dan kebijaksanaan yang harus direnungkan maknanya.⁷⁷⁷ Ayat lain dalam Surah Shad ayat 29 juga menggarisbawahi tujuan diturunkannya Al-Qur'an: *"(Ini adalah) Kitab yang Kami turunkan kepadamu yang diberkahi agar mereka mentadabburi ayat-ayatnya dan agar orang-orang yang berakal sehat mendapat pelajaran."* Ayat ini secara jelas menyatakan bahwa *tadabbur* adalah salah satu tujuan utama diturunkannya Al-Qur'an, yaitu agar manusia merenungkan ayat-ayatnya dan mengambil pelajaran darinya. Muhammad Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* menafsirkan ayat ini sebagai penegasan bahwa Al-Qur'an bukan hanya sekadar untuk dibaca, tetapi untuk dipahami dan dihayati pesan-pesannya melalui proses *tadabbur*.⁷⁷⁸

Metode *tadabbur* sendiri melibatkan beberapa tahapan dan aspek. Pertama, membaca Al-Qur'an dengan tartil dan makhraj yang benar, serta memahami terjemahan ayat secara literal. Tahapan ini merupakan langkah awal untuk memahami konteks linguistik dan semantik dari ayat yang dibaca. Kedua, merenungkan makna ayat secara mendalam dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan reflektif, seperti: apa pesan utama dari ayat ini? Apa relevansi ayat ini dengan kehidupan saya? Bagaimana ayat ini dapat memengaruhi perilaku dan keyakinan saya? Proses bertanya dan merenungkan ini membantu mengaktifkan akal dan hati untuk menggali makna yang lebih dalam dari sekadar pemahaman permukaan. Ketiga, menghubungkan ayat yang dibaca dengan ayat-ayat lain yang

memiliki tema serupa atau saling menjelaskan. Al-Qur'an merupakan satu kesatuan yang utuh, dan memahami hubungan antar ayat dapat memperkaya pemahaman terhadap makna yang terkandung di dalamnya. Keempat, merujuk pada tafsir-tafsir muktabar untuk mendapatkan penjelasan dan elaborasi dari para ulama ahli tafsir. Tafsir-tafsir klasik maupun kontemporer, seperti *Tafsir at-Tabari*, *Tafsir al-Qurtubi*, *Tafsir Ibnu Katsir*, *Tafsir al-Azhar*, dan lainnya, menyediakan perspektif dan interpretasi yang beragam, yang dapat memperluas wawasan dan pemahaman dalam *tadabbur*. Kelima, mengaplikasikan pesan dan hikmah yang diperoleh dari *tadabbur* dalam kehidupan sehari-hari. *Tadabbur* tidak hanya berhenti pada pemahaman intelektual, tetapi juga harus tercermin dalam perubahan perilaku dan peningkatan kualitas spiritual. Yusuf al-Qaradawi dalam *Kaifa Nata'amal Ma'a al-Qur'an al-'Azhim* menekankan bahwa tujuan akhir dari *tadabbur* adalah untuk mengamalkan Al-Qur'an dalam seluruh aspek kehidupan, baik secara individu maupun sosial.⁷⁷⁹

Selain sumber-sumber tafsir, hadis-hadis Nabi Muhammad SAW juga memberikan panduan dan dorongan untuk melakukan *tadabbur*. Banyak riwayat yang menunjukkan bahwa Rasulullah SAW sendiri sering melakukan *tadabbur* Al-Qur'an, bahkan dalam shalat malam beliau membaca ayat-ayat panjang dengan penuh perenungan. Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Aisyah RA menceritakan tentang bagaimana Rasulullah SAW membaca Al-Qur'an dengan tartil dan merenungkannya, sehingga shalat malam beliau menjadi sangat panjang dan

khusyuk⁷⁸⁰. Hadis ini menjadi teladan bagi umat Islam untuk menjadikan *tadabbur* sebagai bagian integral dari ibadah dan interaksi dengan Al-Qur'an. Selain itu, literatur-literatur keislaman klasik dan modern juga banyak membahas tentang *tadabbur*, baik dalam konteks ilmu tafsir, akhlak, maupun tasawuf. Buku-buku seperti *Al-Itqan fi Ulumil Quran* karya Imam Jalaluddin as-Suyuthi⁷⁸¹, *Mabahits fi Ulum al-Quran* karya Manna' Khalil al-Qattan,⁷⁸² dan *Fi Zilal al-Quran* karya Sayyid Qutb,⁷⁸³ memberikan wawasan yang berharga tentang metodologi dan urgensi *tadabbur* dalam memahami Al-Qur'an.

Kontemplasi Kitabiyah melalui *tadabbur* merupakan metode esensial dalam memahami dan menghayati Al-Qur'an secara mendalam. *Tadabbur* bukan hanya sekadar membaca atau menghafal ayat, tetapi merupakan proses aktif dan komprehensif yang melibatkan akal, hati, dan seluruh potensi diri untuk menggali makna dan hikmah ilahiyah. Melalui tahapan-tahapan yang sistematis dan merujuk pada sumber-sumber otoritatif, *tadabbur* dapat mengantarkan seorang Muslim pada pemahaman yang lebih kaya dan aplikatif terhadap Al-Qur'an, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada peningkatan kualitas spiritual dan moralitas individu serta masyarakat secara keseluruhan. *Tadabbur* harus diposisikan sebagai praktik utama dalam interaksi umat Islam dengan Al-Qur'an, sehingga Al-Qur'an benar-benar menjadi pedoman hidup yang efektif dan transformatif.

Kontemplasi Eksistensial

Kontemplasi eksistensial merupakan suatu aktivitas mental yang mendalam, melibatkan perenungan mendasar atas hakikat keberadaan manusia, tujuan hidup di dunia, nasib akhirat yang menanti, serta jalinan hubungan spiritual dengan Sang Pencipta, Allah Subhanahu wa Ta'ala. Dalam konteks ajaran Islam, kontemplasi ini tidak hanya dipandang sebagai latihan filosofis semata, melainkan sebuah perintah agama yang memiliki akar kuat dalam Al-Quran dan Sunnah. Perenungan ini mencakup spektrum luas, mulai dari refleksi atas kematian sebagai gerbang menuju kehidupan abadi, hari kebangkitan (*yaumul ba'ats*) sebagai pertanggungjawaban amal, hingga pencarian makna kehidupan yang sejati di tengah kompleksitas dunia fana. Dengan demikian, kontemplasi eksistensial dalam Islam menjadi instrumen penting bagi seorang Muslim untuk memperdalam keimanan, meningkatkan kualitas ibadah, serta meraih kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat.

Dalam perspektif Islam, kontemplasi eksistensial atau yang sering disebut dengan *tafakur* merupakan bagian integral dari ibadah dan pencarian ilmu. *Tafakur* secara bahasa berarti memikirkan, memikirkankan, dan memperhatikan dengan seksama. Aktivitas ini tidak hanya terbatas pada pemikiran rasional, namun juga melibatkan dimensi spiritual dan emosional, yang mengarah pada pengenalan dan penghayatan terhadap keagungan Allah SWT. Kontemplasi eksistensial dalam Islam berakar pada ajaran tauhid, yaitu keyakinan akan keesaan Allah sebagai pencipta, pemelihara,

dan penguasa alam semesta. Perenungan atas eksistensi diri dan alam semesta pada hakikatnya adalah upaya untuk memahami tanda-tanda kebesaran Allah (*ayat-ayat kauniyah*) dan meningkatkan ketundukan serta pengabdian kepada-Nya.

Al-Quran secara eksplisit menganjurkan umat Islam untuk melakukan kontemplasi, sebagaimana tercermin dalam Surat Al-Hasyr ayat 18 yang menjadi landasan utama bagi perenungan eksistensial dalam Islam. Ayat tersebut berbunyi: *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)⁷⁸⁴. Ayat ini tidak hanya diperintahkan untuk bertakwa, tetapi juga secara spesifik menekankan pentingnya "*memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok (akhirat)*". Penafsiran dari ayat ini, sebagaimana dijelaskan dalam *Tafsir Ibnu Katsir*, menggarisbawahi bahwa Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk melakukan muhasabah diri, yaitu menghisab diri sebelum dihisab di hari berhenti⁷⁸⁵. Perintah "*hendaklah setiap diri memperhatikan*" (وَلْتَنْظُرْ) (نَفْسُ) merupakan ajakan untuk menggali secara mendalam tentang amal perbuatan yang telah dilakukan dan bagaimana dampaknya bagi kehidupan akhirat. Rendahnya kesadaran manusia akan tujuan akhirat seringkali menyebabkan kelalaian dalam mempersiapkan diri menghadapi kehidupan setelah kematian. Kontemplasi eksistensial menjadi sarana penting untuk menyadarkan diri akan

tujuan hidup yang sebenarnya, yaitu meraih ridha Allah dan kebahagiaan abadi di akhirat.

Kontemplasi eksistensial dalam Islam mencakup beberapa dimensi penting yang saling berkaitan:

1. Perenungan tentang Tujuan Hidup (*Ghayah al-Hayat*): Islam mengajarkan bahwa kehidupan dunia ini bukanlah tujuan akhir, melainkan ladang amal untuk kehidupan akhirat yang kekal. Kontemplasi tentang tujuan hidup mengajak seorang Muslim untuk memikirkan mengapa ia diciptakan, apa peran dan tanggung jawabnya di dunia, dan bagaimana ia dapat memanfaatkan hidupnya untuk menggapai ridha Allah SWT. Dalam Al-Quran Surah Adz-Dzariyat ayat 56, Allah berfirman: *“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku.”*⁷⁸⁶ Ayat ini menegaskan bahwa tujuan utama penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah SWT, yang mencakup seluruh aspek kehidupan, baik ibadah ritual maupun ibadah sosial. Kontemplasi tentang tujuan hidup akan mendorong seorang Muslim untuk mengarahkan seluruh aktivitasnya agar selaras dengan tujuan penciptaan tersebut.
2. Perenungan tentang Nasib Akhirat (Ma'ad): Keyakinan akan adanya kehidupan setelah kematian merupakan salah satu rukun iman dalam Islam. Kontemplasi tentang nasib akhirat meliputi perenungan tentang kematian, alam kubur, hari kebangkitan, yaumul hisab (hari perhitungan amal), surga, dan neraka. Perenungan ini bertujuan untuk menyadarkan diri akan kepastian datangnya kematian dan kehidupan akhirat, sehingga

mendorong untuk mempersiapkan diri dengan amal shalih. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam At-Tirmidzi, Rasulullah SAW bersabda: *“Orang yang paling cerdas adalah orang yang paling banyak mengingat kematian dan paling baik persiapannya untuk menghadapinya.”*⁷⁸⁷ Hadis ini menunjukkan bahwa mengingat kematian dan memikirkan nasib akhirat adalah ciri orang yang cerdas dan berakal, karena hal tersebut akan memotivasi untuk beramal shalih dan menghindari perbuatan dosa.

3. Perenungan tentang Hubungan dengan Allah SWT (Silah ma'a Allah): Kontemplasi eksistensial juga mencakup perenungan tentang hubungan antara manusia dengan Allah SWT sebagai Sang Pencipta dan Pemelihara. Perenungan ini melibatkan pengenalan terhadap sifat-sifat Allah (*Asmaul Husna*), keagungan dan kekuasaan-Nya, serta kasih sayang dan rahmat-Nya yang tak terbatas. Dengan memikirkan sifat-sifat Allah, seorang muslim akan semakin memahami kebesaran dan kemuliaan-Nya, sehingga meningkatkan rasa takut (*khauf*), harapan (*raja'*), dan cinta (*mahabbah*) kepada Allah SWT. Hubungan yang kuat dengan Allah merupakan sumber ketenangan jiwa dan kebahagiaan hakiki. Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa makrifatullah (mengenal Allah) merupakan puncak kebahagiaan dan tujuan tertinggi bagi seorang muslim.⁷⁸⁸
4. Perenungan tentang Kematian dan Hari Kebangkitan (Maut wa Ba'ats): Kematian adalah keniscayaan yang akan dialami oleh

setiap makhluk hidup. Dalam Islam, kematian bukanlah akhir dari segalanya, melainkan pintu gerbang menuju kehidupan abadi di akhirat. Kontemplasi tentang kematian mengajak seorang Muslim untuk menyadari betapa singkatnya kehidupan dunia dan betapa luasnya kematian. Perenungan ini akan menghilangkan rasa kesal, mengurangi kecintaan berlebihan terhadap dunia, dan mendorong untuk fokus pada persiapan akhirat. Hari kebangkitan (yaumul ba'ats) adalah hari ketika seluruh manusia dibangkitkan dari kuburnya untuk mempertanggungjawabkan amal perbuatannya di hadapan Allah SWT. Kontemplasi tentang hari kebangkitan akan meningkatkan kesadaran akan pentingnya tanggung jawab amal dan mendorong untuk berbuat baik serta menjauhi keburukan.

5. Perenungan tentang Makna Kehidupan (Ma'na al-Hayat): Kontemplasi eksistensial pada akhirnya mengarah pada pencarian makna kehidupan yang sejati. Dalam pandangan Islam, makna kehidupan tidak ditemukan dalam kesenangan duniawi semata, melainkan dalam pengabdian kepada Allah SWT dan berbuat baik kepada sesama. Kehidupan yang bermakna adalah kehidupan yang diisi dengan ibadah, amal shalih, dan kontribusi positif bagi masyarakat. Dengan memikirkan makna kehidupan, seorang muslim akan menemukan arah yang jelas dalam menjalani hidup, tidak terombang-ambing oleh godaan dunia, dan selalu berusaha untuk meraih ridha Allah SWT.

Kontemplasi eksistensial dalam Islam bukanlah aktivitas yang bersifat pasif dan melamun, melainkan suatu tindakan aktif yang

melibatkan akal, hati, dan jiwa. Proses kontemplasi dapat dilakukan melalui berbagai cara, antara lain: membaca dan mentadabburi Al-Quran, mempelajari sirah nabawiyah, membaca buku-buku agama yang berkualitas, menghadiri majelis ilmu, berzikir dan berdoa, serta mengolah fenomena alam sebagai tanda-tanda kebesaran Allah SWT. Kontemplasi yang mendalam akan melahirkan kesadaran diri, keinsafan akan dosa, dan tekad untuk memperbaiki diri serta meningkatkan kualitas ibadah.

Kontemplasi eksistensial merupakan aspek penting dalam kehidupan seorang Muslim yang beriman. Perenungan mendalam atas tujuan hidup, nasib akhirat, dan hubungan dengan Allah SWT akan membawa dampak positif bagi perkembangan spiritual dan moral. Kontemplasi ini tidak hanya menjadi sarana untuk memahami ajaran agama secara lebih mendalam, tetapi juga menjadi motor penggerak untuk mengamalkan ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengamalkan kontemplasi eksistensial secara rutin, seorang Muslim diharapkan dapat meraih kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat, serta menjadi hamba Allah yang muttaqin, sebagaimana yang dijanjikan dalam Al-Quran.

Kontemplasi Spiritual

Kontemplasi spiritual merupakan sebuah praktik universal yang ditemukan dalam berbagai tradisi agama dan spiritualitas di dunia, termasuk dalam tradisi Sufi di dalam Islam. Esensinya adalah upaya mendalam untuk memperdalam hubungan dengan dimensi transenden, mencapai pemahaman yang lebih tinggi tentang realitas spiritual, dan mengalami kedekatan dengan Yang Maha

Kuasa.⁷⁸⁹ Dalam konteks tasawuf, kontemplasi spiritual seringkali diwujudkan melalui berbagai metode, di antaranya yang paling menonjol adalah *khalwah* dan *dzikir*. Praktik kedua ini, meski berbeda dalam perwujudannya, memiliki tujuan yang sama yaitu memfasilitasi perjalanan spiritual individu menuju Allah SWT.

Khalwah, yang secara harfiah berarti 'sepi' atau 'sunyi', Merujuk pada praktik menyendiri dari keramaian dunia luar untuk fokus sepenuhnya pada dimensi internal diri dan koneksi spiritual dengan Tuhan. Praktik ini telah lama dikenal dalam tradisi spiritualitas berbagai agama sebagai cara untuk menjernihkan pikiran, memahami makna hidup, dan bimbingan mencari ilahi. Dalam tasawuf, *khalwah* dipandang sebagai momentum penting untuk melakukan introspeksi diri secara mendalam, melepaskan diri dari duniawi yang dapat menghalangi jalan spiritual, serta memusatkan hati sepenuhnya kepada Allah SWT.⁷⁹⁰ Selama *khalwah*, seorang *salik* (pencari jalan spiritual) menarik diri dari interaksi sosial, mengurangi asupan indrawi dari dunia luar, dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perenungan dan penghayatan spiritual. Praktik ini seringkali dilakukan di tempat-tempat yang tenang dan terpencil, seperti kamar khusus, masjid, atau tempat-tempat yang jauh dari hiruk pikuk kehidupan sehari-hari. Tujuan utama *khalwah* adalah untuk membersihkan hati dari berbagai bentuk gangguan dan kecenderungan negatif, sehingga hati menjadi wadah yang layak untuk menerima limpahan rahmat dan petunjuk ilahi.

Dzikir, di sisi lain, merupakan praktik mengingat Allah SWT secara terus-menerus melalui lisan, hati, dan perbuatan.⁷⁹¹ Secara etimologis, *dzikir* berarti 'mengingat', 'menyebut', atau 'menyebutkan'. Dalam konteks spiritual, *dzikir* adalah bentuk ibadah yang sangat dianjurkan dalam Islam, bahkan Al-Quran secara eksplisit memerintahkan umat Islam untuk banyak berdzikir kepada Allah SWT. Al-Quran surat Al-Ahzab ayat 41 menyebutkan, “*Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.*”⁷⁹² *Dzikir* dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, mulai dari mengucapkan lafaz-lafaz suci (seperti *la ilaha illallah, subhanallah, alhamdulillah, allahu akbar*) secara berulang-ulang, menghitung nama-nama dan sifat-sifat Allah SWT, hingga menghayati kehadiran Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan. Dalam tradisi sufi, *dzikir* bukan sekedar ritual lisan, namun juga merupakan praktik hati yang melibatkan seluruh keberadaan diri. *Dzikir* yang tulus dan mendalam diyakini dapat membersihkan hati dari karat dosa, menenangkan jiwa yang gelisah, serta membuka pintu kedekatan dengan Allah SWT. Apalagi dalam beberapa aliran sufi, *dzikir* dipandang sebagai inti dari praktik spiritual, karena melalui *dzikir* seorang *salik* dapat merasakan kehadiran ilahi secara langsung di dalam hatinya.⁷⁹³

Hubungan antara *khalwah* dan *dzikir* sangat erat dan saling melengkapi. *Khalwah* menyediakan ruang dan waktu yang nyaman untuk melakukan *dzikir* dengan lebih fokus dan mendalam. Dalam kesunyian dan ketenangan *khalwah*, seorang *salik* dapat meminimalisir gangguan eksternal dan internal yang dapat

menghambat kekhusyukan *dzikir*. Sebaliknya, *dzikir* menjadi inti dan pengisi utama dari *khalwah*. Tanpa *dzikir*, *khalwah* mungkin hanya menjadi sekedar membayangkan diri tanpa tujuan spiritual yang jelas. Melalui *dzikir* yang dilakukan secara konsisten dan mendalam selama *khalwah*, seorang *salik* dapat memanfaatkan momen kesendirian tersebut untuk benar-benar memusatkan hati kepada Allah SWT, memikirkan keagungan-Nya, dan memohon belas kasihan serta petunjuk-Nya. Dengan demikian, *khalwah* dan *dzikir* bekerja secara sinergis untuk menciptakan lingkungan dan praktik spiritual yang optimal bagi seorang *salik* dalam mencapai kontemplasi spiritual yang mendalam dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Secara akademis, praktik kontemplasi spiritual seperti *khalwah* dan *dzikir* telah dikaji dari berbagai perspektif, termasuk psikologi, sosiologi agama, dan studi agama-agama. Dari perspektif psikologi, *khalwah* dapat dipandang sebagai bentuk meditasi mendalam yang memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental dan emosional. Kesendirian yang terencana dan terkendali dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kesadaran diri, dan meningkatkan ketenangan batin. Sementara itu, *dzikir* dapat diartikan sebagai bentuk afirmasi positif dan latihan perhatian (*mindfulness*) yang dapat membantu mengarahkan fokus pikiran dan emosi kepada hal-hal yang positif dan konstruktif. Dari sudut pandang sosiologi agama, *khalwah* dan *dzikir* merupakan praktik sosial yang membentuk identitas dan solidaritas kelompok dalam komunitas sufi. Praktik-praktik ini seringkali dilakukan secara

bersama-sama atau di bawah bimbingan seorang mursyid (guru spiritual), yang memperkuat ikatan sosial dan spiritual antar anggota komunitas. Dalam kajian agama-agama, *khalwah* dan *dzikir* dapat dikomparasikan dengan praktik kontemplatif serupa dalam tradisi agama lain, seperti retret dalam agama Kristen, meditasi dalam agama Buddha, atau yoga dalam agama Hindu, untuk memahami kesamaan dan perbedaan universalitas pengalaman spiritual manusia.⁷⁹⁴

Kontemplasi spiritual melalui *khalwah* dan *dzikir* merupakan pilar penting dalam tradisi sufi untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT. *Khalwah* menyediakan ruang dan waktu yang kondusif untuk introspeksi dan pemusatan diri, sementara *dzikir* menjadi metode utama untuk mengingat, menyebut, dan menghayati kehadiran Allah SWT dalam hati. Kombinasi kedua praktik ini secara sinergis membantu *salik* dalam perjalanan spiritualnya untuk membersihkan hati, mencapai ketenangan jiwa, dan mengalami kedekatan yang lebih dalam dengan Ilahi. Pembelajaran akademis terhadap praktik-praktik ini dari berbagai disiplin ilmu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dimensi psikologis, sosial, dan spiritual dari kontemplasi spiritual dalam tradisi Sufi.

Kondisi Ruhani: Maqāmāt dan Aḥwāl

Definisi dan Etimologi

Tasawuf, sebagai dimensi esoteris Islam, menawarkan jalan spiritual yang mendalam untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Dalam lintasan spiritualitas ini, konsep *maqāmāt* dan *aḥwāl* memegang peranan sentral dalam

memahami tahapan dan kondisi batin yang dialami seorang *sālik* (penempuh jalan spiritual).

Secara etimologis, istilah *maqāmāt* (مقامات) merupakan bentuk jamak dari kata *maqām* (مقام) dalam bahasa Arab. Kata *maqām* memiliki akar kata *qāma* (قام) yang berarti berdiri, menetap, atau berdiam diri. Dari akar kata ini, *maqām* dapat diartikan sebagai tempat berdiri, kedudukan, stasiun, atau tingkatan⁷⁹⁵. Dalam konteks tasawuf, *maqāmāt* merujuk pada tingkatan atau stasiun spiritual yang dicapai oleh seorang *sālik* melalui usaha, perjuangan, dan latihan spiritual yang sungguh-sungguh (*mujahadah*) serta konsisten (*istiqamah*)⁷⁹⁶. Al-Kalābādhī mendefinisikan *maqām* sebagai "*kedudukan seorang hamba di hadapan Allah SWT yang diperoleh melalui usahanya dan menetap padanya*"⁷⁹⁷. Definisi ini menekankan aspek aktif dari *maqāmāt*, di mana pencapaiannya sangat bergantung pada inisiatif dan upaya individu dalam menapaki jalan spiritual. Penting untuk dicatat bahwa *maqāmāt* bersifat relatif stabil dan dapat dipertahankan oleh *sālik* melalui praktik spiritual yang berkelanjutan⁷⁹⁸.

Berbeda dengan *maqāmāt*, istilah *aḥwāl* (أحوال) merupakan bentuk jamak dari kata *ḥāl* (حال). Kata *ḥāl* memiliki arti keadaan, kondisi, situasi, atau suasana hati⁷⁹⁹. Dalam terminologi tasawuf, *aḥwāl* merujuk pada keadaan batiniah atau suasana spiritual yang dialami oleh *sālik* secara spontan dan temporer, sebagai anugerah langsung dari Allah SWT (*mawhibah*)⁸⁰⁰. Sahl al-Tustari menjelaskan *ḥāl* sebagai "*sesuatu yang datang dari Allah*

SWT kepada hati hamba tanpa usaha dan upaya dari hamba tersebut, dan tidak menetap padanya"⁸⁰¹. Definisi ini menyoroti sifat pasif dan anugerah dari *aḥwāl*. *Aḥwāl* tidak dapat diusahakan atau dipertahankan oleh *sālik*, melainkan datang dan pergi sebagai karunia dari Allah SWT sesuai dengan kehendak-Nya. Adapun contoh dari *aḥwāl* dapat berupa perasaan cinta mendalam kepada Allah, kerinduan spiritual yang kuat, rasa takut dan harap yang intens, kebahagiaan spiritual yang meluap, atau bahkan keadaan ekstase (*wajd*)⁸⁰².

Perbedaan mendasar antara *maqāmāt* dan *aḥwāl* terletak pada sumber dan sifatnya. *Maqāmāt* dicapai melalui usaha dan perjuangan *sālik*, serta bersifat relatif stabil dan dapat dipertahankan. Sementara itu, *aḥwāl* merupakan anugerah dari Allah SWT yang datang secara spontan dan bersifat temporer. Ibn Athaillah dalam *Al-Hikam* menyatakan, "*Maqāmāt diperoleh dengan usaha, sedangkan aḥwāl adalah anugerah. Setiap maqām membutuhkan usaha, dan setiap ḥāl adalah karunia Allah. Oleh karena itu, janganlah engkau bangga dengan maqāmāt-mu, tetapi bersyukurlah atas aḥwāl yang diberikan kepadamu*"⁸⁰³. Pernyataan ini menegaskan pentingnya pemahaman yang tepat tentang perbedaan antara kedua konsep ini agar *sālik* tidak terjebak dalam kesombongan atas pencapaian *maqāmāt* yang dianggap sebagai hasil usahanya semata, dan senantiasa menyadari bahwa segala kondisi spiritual yang baik pada hakikatnya berasal dari anugerah Allah SWT.

Dalam konteks perjalanan spiritual, *maqāmāt* dan *aḥwāl* saling berkaitan dan melengkapi. Pencapaian *maqāmāt* melalui *mujahadah* dan *istiqamah* akan mempersiapkan hati *sālik* untuk menerima *aḥwāl* sebagai anugerah dari Allah SWT. Dengan kata lain, *maqāmāt* merupakan landasan atau wadah bagi manifestasi *aḥwāl*⁸⁰⁴. Seorang *sālik* yang terus menerus berusaha meningkatkan kualitas *maqāmāt*-nya, seperti *tawbah* (taubat), *zuhd* (asketisme), *wara'* (kehati-hatian), *sabr* (kesabaran), *syukr* (syukur), *ridha* (keridhaan), dan lain sebagainya⁸⁰⁵, akan semakin membuka diri terhadap limpahan *aḥwāl* dari Allah SWT. Meskipun *aḥwāl* bersifat sementara, pengalaman *aḥwāl* dapat memberikan dorongan dan motivasi yang kuat bagi *sālik* untuk terus meningkatkan kualitas *maqāmāt*-nya⁸⁰⁶. Interaksi dinamis antara *maqāmāt* dan *aḥwāl* merupakan ciri khas perjalanan spiritual dalam tasawuf, yang mengantarkan *sālik* menuju *taqarrub ila Allah* (mendekatkan diri kepada Allah SWT).

Maqāmāt dan *aḥwāl* adalah dua konsep fundamental dalam tasawuf yang menggambarkan aspek usaha dan anugerah dalam perjalanan spiritual. *Maqāmāt* merupakan tingkatan spiritual yang dicapai melalui usaha dan latihan spiritual yang berkelanjutan, bersifat stabil, dan dapat dipertahankan. Sementara itu, *aḥwāl* adalah keadaan batiniah yang dianugerahkan oleh Allah SWT secara spontan, bersifat temporer, dan tidak dapat diusahakan atau dipertahankan oleh *sālik*. Meskipun berbeda dalam sumber dan sifatnya, *maqāmāt* dan *aḥwāl* saling berkaitan dan melengkapi

dalam lintasan spiritualitas seorang *sālik* menuju kedekatan dengan Allah SWT. Pemahaman yang komprehensif mengenai kedua konsep ini esensial bagi para penempuh jalan spiritual untuk memahami dinamika perjalanan batin dan meraih tujuan tertinggi dalam tasawuf.⁸⁰⁷

Bentuk dan Jenis Maqāmāt

Maqāmāt (bahasa Arab: مقامات) merupakan konsep sentral dalam tradisi tasawuf yang merujuk pada tahapan-tahapan spiritual atau stasiun-stasiun di jalan menuju Allah SWT. Konsep ini menggambarkan serangkaian kondisi atau tingkatan moral dan spiritual yang harus dicapai oleh seorang *sālik* (pejalan spiritual sufi) dalam upaya mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Maqāmāt bukanlah sekedar konsep teoritis, melainkan tahapan praktis yang melibatkan perjuangan batin dan latihan spiritual berkelanjutan untuk membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan menyempurnakan diri dengan akhlak mulia. Setiap maqām merupakan pencapaian tertentu dalam perjalanan spiritual, yang menjadi landasan untuk melangkah ke maqām selanjutnya yang lebih tinggi dan lebih dekat kepada Allah.

Terdapat beragam pandangan di kalangan sufi mengenai jumlah dan urutan maqāmāt, namun secara umum, maqāmāt merepresentasikan kemajuan bertahap dalam pemurnian spiritual dan peningkatan kualitas hubungan antara hamba dengan Tuhannya.⁸⁰⁸ Berikut adalah beberapa maqāmāt utama yang seringkali disebutkan dalam sastra sufi:

1. Taubat (Tobat): Maqām pertama dan fundamental dalam perjalanan spiritual adalah taubat. Secara etimologis, taubat berarti kembali. Dalam konteks tasawuf, taubat dimaknai sebagai kembali kepada Allah SWT dengan sungguh-sungguh setelah melakukan dosa dan kesalahan, disertai penyesalan yang mendalam, meninggalkan perbuatan dosa, tekad untuk tidak mengulangnya, dan mengganti kesalahan tersebut dengan amal kasih. Taubat bukan sekedar pengakuan dosa secara verbal, tetapi merupakan transformasi hati dan perilaku yang menyeluruh. Imam Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa taubat nasuha (taubat yang sebenar-benarnya) adalah taubat yang memenuhi tiga syarat: memaafkan dosa yang telah diperbuat, meninggalkan dosa tersebut saat ini juga, dan bertekad kuat untuk tidak mengulangnya di masa depan. Taubat menjadi pintu gerbang menuju maqāmāt selanjutnya, karena tanpa pembersihan diri dari dosa, perjalanan spiritual akan terhambat.⁸⁰⁹
2. Wara': Setelah taubat, seorang sālik berusaha mencapai maqām wara'. Wara' dalam bahasa Indonesia berarti menjaga diri. Dalam terminologi sufi, wara' adalah sikap berhati-hati dan menjauhi segala sesuatu yang *syubhat* (meragukan kehalalannya) atau bertanya dapat menjerumuskan terhadap perbuatan dosa. Melampaui sekedar menghindari hal-hal yang haram secara jelas, tetapi juga menghindari hal-hal yang makruh atau bahkan mubah jika terjadi akan membawa kepada hal yang tidak baik. Sikap wara' tumbuh dari kesadaran akan keagungan

Allah dan rasa takut kepada-Nya, sehingga seorang sālik selalu berusaha menjaga kesucian hati dan perilakunya dari segala bentuk noda dan keraguan. Konsep wara' sangat penting dalam menjaga kebersihan spiritual dan menjauhkan diri dari potensi pelanggaran terhadap batasan-batasan agama.⁸¹⁰

3. Zuhud : Maqām selanjutnya adalah zuhud. Secara bahasa, zuhud berarti tidak tertarik atau tidak tertarik. Dalam konteks tasawuf, zuhud adalah sikap tidak terlalu egois dan tidak terikat hati pada kenikmatan duniawi, serta mengutamakan kehidupan akhirat. Zuhud bukan berarti meninggalkan dunia secara total atau hidup dalam kemiskinan, tetapi lebih kepada menempatkan dunia pada tempatnya yang seharusnya dan tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama. Seorang zahid (orang yang zuhud) menggunakan dunia sebagai sarana untuk beribadah kepada Allah dan mencapai ridha-Nya, bukan sebagai tujuan akhir kehidupan. Zuhud menumbuhkan keikhlasan dan melepaskan ketergantungan hati kepada makhluk, sehingga hati hanya terpaut kepada Allah SWT.⁸¹¹
4. Faqr: Maqām faqr (kemiskinan) dalam tasawuf bukanlah kemiskinan materi, melainkan kesadaran diri akan ketidakberdayaan dan ketergantungan mutlak kepada Allah SWT. Faqr berarti merasa fakir di hadapan Allah, baik secara materi maupun spiritual. Seorang fakir (orang yang mencapai maqām faqr) menyadari bahwa segala sesuatu yang dimilikinya adalah karunia dari Allah dan tidak memiliki daya dan kekuatan kecuali dengan izin-Nya. Faqr menumbuhkan kerendahan hati,

menghilangkan rasa kesal, dan meningkatkan rasa syukur kepada Allah atas segala nikmat yang telah diberikan. Maqām ini menandakan pentingnya menyadari kehambaan diri di hadapan keagungan Allah.⁸¹²

5. Sabar: Sabar merupakan maqām penting dalam perjalanan spiritual, karena kehidupan dunia penuh dengan ujian dan cobaan. Sabar dalam tasawuf berarti keteguhan hati dan ketenangan jiwa dalam menghadapi segala ketentuan Allah, baik berupa musibah maupun kenikmatan. Sabar mencakup tiga dimensi: sabar dalam menjalankan perintah Allah, sabar dalam menjauhi larangan-Nya, dan sabar dalam menghadapi takdir-Nya. Sabar bukan berarti pasrah tanpa usaha, namun merupakan sikap aktif dalam menghadapi ujian dengan tetap berpegang teguh pada ajaran agama dan mencari ridha Allah. Sabar menjadi kunci untuk melewati berbagai rintangan dan kesulitan di jalan spiritual⁸¹³.
6. Tawakkul: Tawakkul berarti berserah diri sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Tawakkul bukanlah sikap malas atau mengabaikan usaha, tetapi merupakan penyerahan hasil dari usaha tersebut kepada Allah SWT. Seorang mutawakkil (orang yang bertawakkal) menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi atas kehendak Allah dan hasil akhir dari segala usaha bergantung pada izin-Nya. Tawakkul menumbuhkan ketenangan hati, menghilangkan kegelisahan dan kekhawatiran, serta meningkatkan keyakinan kepada Allah SWT. Maqām ini mengajarkan pentingnya menggabungkan

usaha lahiriah dengan menyampaikan diri batiniah kepada Allah.⁸¹⁴

7. Ridha : Maqām tertinggi dari rangkaian maqāmāt ini adalah ridha. Ridha berarti menerima dengan lapang dada dan hati yang tenang segala ketentuan Allah SWT, baik yang menyenangkan maupun yang tertidur. Ridha melampaui sekedar sabar, karena ridha melibatkan perasaan bahagia dan senang dengan segala takdir Allah. Seorang rādī (orang yang mencapai maqām ridha) tidak lagi merasakan keluh kesah atau penyesalan atas apa yang telah ditakdirkan, namun selalu bersyukur dan menerima segala sesuatu dengan hati yang ikhlas. Ridha merupakan puncak dari perjalanan spiritual, yang menandakan tercapainya kedekatan yang mendalam dengan Allah dan hilangnya segala bentuk keharmonisan pada diri sendiri dan dunia.⁸¹⁵

Perlu dicatat bahwa urutan dan jumlah maqāmāt dapat bervariasi menurut pandangan para sufi. Abu Nasr As-Sarraj At-Tusi dalam kitabnya *Al-Luma' fi at-Tasawwuf* menjelaskan maqāmāt dengan penekanan pada aspek psikologis dan moral dalam perjalanan spiritual. Sementara itu, Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menguraikan maqāmāt dalam konteks etika dan praktik ibadah. Ibnu Arabi, tokoh sufi besar lainnya, memiliki pandangan yang lebih kompleks dan metafisik tentang maqāmāt, menghubungkannya dengan konsep *tajalli* (manifestasi) Ilahi. Meskipun terdapat perbedaan dalam rincian dan penekanannya, para sufi sepakat bahwa maqāmāt merupakan tahapan-tahapan progresif yang harus dilalui oleh seorang sālik untuk

mencapai *qurb* (kedekatan) dengan Allah SWT dan mencapai kesempurnaan spiritual.

Bentuk dan Jenis *Aḥwāl*

Dalam tradisi sufisme, konsep *aḥwāl* memegang peranan penting dalam perjalanan spiritual seorang *sālik* (pejalan spiritual). *Aḥwāl*, bentuk jamak dari *ḥāl*, secara etimologis berarti keadaan atau kondisi. Secara terminologis dalam konteks sufisme, *aḥwāl* merujuk pada keadaan-keadaan ruhani yang dianugerahkan oleh Allah SWT kepada hamba-Nya sebagai bentuk kasih sayang dan karunia di jalur spiritualitas⁸¹⁶. Keadaan ini bersifat sementara dan datang tanpa diusahakan oleh seorang hamba, melainkan murni sebagai pemberian dari Sang Pencipta.

Aḥwāl seringkali dibedakan dengan *maqāmāt* dalam literatur sufisme. Jika *maqāmāt* adalah tingkatan spiritual yang dicapai seorang *sālik* melalui *riyāḍah* (latihan spiritual), mujahadah (perjuangan), dan usaha yang berkelanjutan, maka *aḥwāl* adalah keadaan spiritual yang datang sebagai anugerah, tanpa usaha aktif dari hamba untuk meraihnya⁸¹⁷. *Aḥwāl* bersifat *mauhibah* (pemberian) semata dari Allah, yang menunjukkan kemurahan dan kasih sayang-Nya kepada hamba yang dikehendaki-Nya⁸¹⁸. Keadaan ini juga bersifat *wārid* (datang), yang menekankan sifatnya yang sementara dan tidak menetap. Seorang *sālik* tidak dapat mempertahankan *ḥāl* dengan kemampuannya sendiri, karena ia sepenuhnya bergantung pada kehendak Allah untuk terus memberikannya⁸¹⁹.

Jenis-Jenis Aḥwāl yang Utama

Terdapat beragam jenis *aḥwāl* yang disebutkan dalam literatur sufisme. Berikut adalah sepuluh jenis *aḥwāl* utama yang lazim dikenal, beserta penjelasannya berdasarkan sumber-sumber otoritatif:

1. Muraqabah (المراقبة): Rasa Selalu Diawasi oleh Allah. *Muraqabah* adalah *ḥāl* di mana seorang sālik merasakan kesadaran yang mendalam bahwa dirinya selalu berada dalam pengawasan Allah SWT. Kesadaran ini bukan hanya bersifat intelektual, melainkan merasuk ke dalam hati dan mempengaruhi seluruh tindak tanduknya. Al-Qusyairi dalam *Risalah al-Qusyairiyyah* mendefinisikan *muraqabah* sebagai "*pengetahuan hamba bahwa Allah SWT selalu mengawasinya dalam setiap keadaan lahir dan batinnya*"⁸²⁰. *Muraqabah* menumbuhkan kehati-hatian dalam berbuat dan berkata, karena seorang sālik menyadari bahwa tidak ada satu pun perbuatannya yang luput dari pengawasan Allah.
2. Qurb (القرب): Perasaan Dekat dengan Allah. *Qurb* adalah *ḥāl* yang menghadirkan perasaan kedekatan yang intim dengan Allah SWT dalam hati seorang sālik. Kedekatan ini bukan bersifat fisik atau tempat, melainkan kedekatan spiritual yang terwujud melalui cinta dan ketaatan kepada-Nya. Dalam Al-Quran, Allah berfirman, "*Dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya*" (QS. Qaf : 16)⁸²¹. Ayat ini seringkali dikutip untuk

menjelaskan konsep *qurb*, di mana kedekatan Allah dengan hamba-Nya jauh lebih dekat daripada kedekatan fisik.

3. Mahabbah (المحبة): Cinta kepada Allah. *Mahabbah* adalah *ḥāl* yang merupakan puncak dari perjalanan spiritual, yaitu cinta yang mendalam dan meluap-luap kepada Allah SWT. Cinta ini bukanlah cinta biasa, melainkan cinta yang memenuhi seluruh hati dan jiwa seorang *sālik*, sehingga segala sesuatu selain Allah menjadi tidak berarti di hadapannya. Ibn Qayyim al-Jauziyyah dalam *Madārij as-Sālikīn* menjelaskan bahwa *maḥabbah* adalah inti dari agama dan ruh dari ibadah⁸²². Cinta kepada Allah mendorong seorang *sālik* untuk selalu berupaya meraih ridha-Nya dan menjauhi segala sesuatu yang dapat membuat-Nya murka.
4. Khauf (الخوف): Takut kepada Allah. *Khauf* adalah *ḥāl* yang menghadirkan rasa takut kepada Allah SWT, bukan dalam artian takut yang negatif, melainkan takut yang mendorong seorang *sālik* untuk selalu taat dan menjauhi maksiat. Takut ini timbul dari kesadaran akan keagungan dan kebesaran Allah, serta ketakutan akan siksa-Nya. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa *khauf* yang terpuji adalah *khauf* yang proporsional, yaitu takut yang mendorong untuk beramal saleh dan menjauhi dosa, tanpa menghilangkan harapan kepada rahmat Allah⁸²³.
5. Raja' (الرجاء): Harapan kepada Rahmat Allah. *Raja'* adalah *ḥāl* yang menumbuhkan harapan yang besar akan rahmat, ampunan, dan karunia Allah SWT. Harapan ini

adalah sisi lain dari *khauf*, dan keduanya harus berjalan beriringan dalam diri seorang *sālik*. Imam Nawawi dalam *Riyadhus Shalihin* memasukkan bab khusus tentang *raja'* dan keutamaannya, menekankan bahwa harapan kepada rahmat Allah adalah salah satu pilar penting dalam beribadah⁸²⁴.

6. *Syawq* (الشوق): Kerinduan untuk Bertemu dengan Allah. *Syawq* adalah *ḥāl* yang menghadirkan kerinduan yang mendalam untuk bertemu dengan Allah SWT. Kerinduan ini bukan hanya untuk bertemu di akhirat, tetapi juga kerinduan untuk merasakan kehadiran-Nya dalam kehidupan dunia ini. *Syawq* mendorong seorang *sālik* untuk terus meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah, dengan harapan dapat merasakan *liqa' Allah* (perjumpaan dengan Allah) dalam arti spiritual yang mendalam.
7. *Uns* (الأنس): Kedamaian dan Kenyamanan dalam Beribadah. *Uns* adalah *ḥāl* yang menghadirkan rasa kedamaian, keakraban, dan kenyamanan dalam beribadah dan berzikir kepada Allah SWT. Ketika seorang *sālik* mencapai *uns*, ibadah tidak lagi terasa sebagai beban, melainkan menjadi sumber kebahagiaan dan ketenangan jiwa. *Uns* adalah tanda bahwa hati seorang *sālik* telah terpaut dengan Allah dan menikmati kebersamaan dengan-Nya.
8. *Thuma'ninah* (الطمأنينة): Ketenangan Jiwa. *Thuma'ninah* adalah *ḥāl* yang menghadirkan ketenangan dan ketenteraman jiwa yang mendalam. Ketenangan ini berasal

dari keyakinan yang kuat kepada Allah dan penyerahan diri sepenuhnya kepada-Nya. Dalam Al-Quran, Allah berfirman, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*" (QS. Ar-Ra'd : 28). Ayat ini menjelaskan bahwa *thuma'ninah* dicapai melalui *zikrullah* (mengingat Allah).

9. Musyahadah (المشاهدة): Menyaksikan Kehadiran Allah dalam Hati. *Musyadah* adalah *ḥāl* yang lebih tinggi, di mana seorang *sālik* mencapai tingkat kesadaran yang mendalam akan kehadiran Allah SWT dalam hatinya. *Musyadah* bukan berarti melihat Allah dengan mata kepala, melainkan merasakan dan menyaksikan kehadiran-Nya dengan *baṣīrah* (mata hati). Dalam hadis ihsan, Rasulullah SAW bersabda, "*Ihsan adalah engkau beribadah kepada Allah seolah-olah engkau melihat-Nya, jika engkau tidak melihat-Nya maka sesungguhnya Dia melihatmu*"⁸²⁵. Hadis ini mengisyaratkan tingkatan *musyahadah* dalam ibadah.

10. Yaqīn (اليقين): Keyakinan yang Mendalam terhadap Kebenaran Agama. *Yaqīn* adalah *ḥāl* yang menghadirkan keyakinan yang kokoh dan tidak tergoyahkan terhadap kebenaran agama Islam dan keesaan Allah SWT. Keyakinan ini bukan hanya bersifat rasional, melainkan keyakinan yang merasuk ke dalam hati dan menjadi fondasi bagi seluruh amal perbuatan. *Yaqīn* adalah tingkatan iman yang tertinggi, di mana keraguan dan kebimbangan telah hilang sama sekali.

Sifat Sementara *Aḥwāl* dan Implikasinya

Sebagaimana telah disebutkan, *aḥwāl* bersifat sementara dan tidak menetap. Kehadirannya bergantung sepenuhnya pada kehendak Allah SWT. Seorang *sālik* tidak boleh merasa bangga atau ujub ketika *ḥāl* datang, karena *ḥāl* adalah karunia semata, bukan hasil usaha pribadinya. Sebaliknya, ketika *ḥāl* pergi, seorang *sālik* tidak boleh berputus asa atau kehilangan semangat, melainkan terus berusaha meningkatkan kualitas ibadahnya dan mendekatkan diri kepada Allah, dengan harapan *ḥāl* akan kembali datang sebagai anugerah dari-Nya⁸²⁶.

Sifat sementara *aḥwāl* juga mengandung hikmah yang mendalam. Hal ini mengajarkan seorang *sālik* untuk selalu rendah hati dan menyadari ketergantungannya kepada Allah SWT. *Aḥwāl* bukanlah tujuan akhir dalam perjalanan spiritual, melainkan merupakan "perhentian" sementara yang diberikan Allah untuk memotivasi dan menguatkan seorang *sālik* dalam melanjutkan perjalanannya menuju *maqāmāt* yang lebih tinggi.

Peran Kontemplasi Jalan Spiritual Menuju Ma'rifah

Kontemplasi atau *tafakkur* merupakan elemen fundamental dalam tradisi Sufisme. Lebih dari sekadar aktivitas intelektual, kontemplasi dalam konteks sufistik adalah sebuah latihan spiritual yang mendalam, melibatkan hati dan pikiran secara terpadu untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan. Praktik ini menjadi instrumen utama bagi seorang *salik* (pejalan spiritual) untuk melakukan penyucian diri (*tazkiyah al-nafs*) dari sifat-sifat tercela, sekaligus membuka jalan menuju pengetahuan spiritual yang lebih tinggi.

Kontemplasi dalam Sufisme bukan sekadar merenungkan ciptaan Tuhan, tetapi juga merenungkan Dzat Tuhan, sifat-sifat-Nya, dan manifestasi-Nya dalam alam semesta dan dalam diri manusia.

Dalam diskursus Sufisme, kontemplasi memiliki kedudukan yang sentral dalam mengantarkan seorang hamba kepada *ma'rifah* (pengetahuan intuitif tentang Tuhan). Al-Ghazali, seorang tokoh Sufi terkemuka dan pemikir Islam klasik, menekankan pentingnya kontemplasi sebagai tangga spiritual menuju *ma'rifah* dan *fana* (peleburan diri dalam keesaan Tuhan). Menurut Al-Ghazali, kontemplasi yang mendalam dan berkelanjutan dapat membuka hijab antara hamba dan Tuhannya, sehingga memungkinkan tercurahnya cahaya *ma'rifah* ke dalam hati. Proses kontemplasi ini tidak hanya melibatkan akal, tetapi juga hati yang tulus dan penuh penyerahan. Al-Ghazali meyakini bahwa melalui kontemplasi, seorang sufi dapat memahami hakikat eksistensi dirinya dan hubungannya dengan Sang Pencipta, yang pada akhirnya mengantarkan pada pengalaman *fana*, yaitu hilangnya kesadaran akan diri sendiri dalam keagungan dan keindahan Ilahi. Al-Ghazali menjelaskan berbagai metode dan tahapan kontemplasi yang dapat ditempuh oleh seorang salik untuk mencapai tujuan spiritualnya.⁸²⁷

Perspektif yang berbeda namun komplementer ditawarkan oleh Ibn 'Arabi, seorang sufi yang dikenal dengan konsep *Wahdatul Wujud* (Kesatuan Wujud). Ibn 'Arabi memandang *tafakkur* sebagai jalan untuk menyaksikan *tajalli* (manifestasi Ilahi). Baginya, alam semesta merupakan manifestasi dari nama-nama dan sifat-sifat Tuhan. Kontemplasi menjadi sarana bagi seorang sufi untuk

menyingkap tabir kealpaan dan melihat *tajalli* Tuhan dalam segala sesuatu yang ada. Melalui kontemplasi, seorang sufi tidak hanya merenungkan keindahan ciptaan, tetapi juga menembus hingga ke sumber keindahan itu sendiri, yaitu Dzat Allah SWT. Ibn 'Arabi menekankan bahwa *tajalli* tidak terbatas pada manifestasi lahiriah, tetapi juga mencakup manifestasi batiniah yang tersembunyi dalam hati manusia. Kontemplasi yang tulus dan mendalam akan membuka mata hati seorang sufi untuk menyaksikan *tajalli* Ilahi di mana pun ia berada, termasuk dalam dirinya sendiri.⁸²⁸

Jalaluddin Rumi, seorang penyair sufi Persia yang masyhur, menggunakan medium puisi dan cerita untuk mengajak manusia pada *tafakkur* tentang cinta Ilahiah. Rumi tidak secara eksplisit membahas metode kontemplasi dalam karya-karyanya seperti Al-Ghazali atau Ibn 'Arabi, namun seluruh karyanya, terutama *Matsnawi Ma'nawi*, adalah ajakan implisit untuk merenungkan makna cinta, kerinduan, dan persatuan dengan Tuhan. Puisi-puisi Rumi yang kaya metafora dan simbolisme mendorong pembaca untuk melakukan kontemplasi mendalam tentang hubungan antara hamba dan Khalik. Cerita-cerita alegoris yang disajikannya memiliki lapisan makna yang mengajak pendengar untuk *tafakkur* tentang perjalanan spiritual, perjuangan melawan ego, dan pencarian kebenaran hakiki. Rumi meyakini bahwa cinta Ilahi merupakan kekuatan yang menggerakkan alam semesta, dan melalui kontemplasi cinta ini, manusia dapat menemukan kedamaian dan kebahagiaan sejati.⁸²⁹

Kontemplasi (*tafakkur*) memiliki peran yang sangat signifikan dalam tradisi Sufisme. Ia bukan hanya sekadar latihan mental, tetapi merupakan praktik spiritual transformatif yang bertujuan untuk menyucikan hati, mendekatkan diri kepada Tuhan, dan mencapai *ma'rifah*. Berbagai tokoh sufi, seperti Al-Ghazali, Ibn 'Arabi, dan Jalaluddin Rumi, dengan perspektif dan pendekatan yang berbeda, menekankan pentingnya kontemplasi sebagai jalan spiritual. Al-Ghazali menekankan kontemplasi sebagai jalan menuju *ma'rifah* dan *fana*, Ibn 'Arabi melihatnya sebagai cara untuk menyaksikan *tajalli* Ilahi, dan Rumi mengajak *tafakkur* melalui cinta Ilahiah dan ekspresi seni. Meskipun metode dan fokus kontemplasi dapat beragam, tujuan akhirnya tetaplah sama: mencapai kedekatan dengan Allah SWT dan meraih pengalaman spiritual yang mendalam dalam perjalanan menuju kesempurnaan insani.

Tujuan dan Hasil Kontemplasi Islam

Kontemplasi atau *tafakur* dalam Islam adalah aktivitas spiritual yang mendalam, melibatkan akal dan hati untuk merenungkan ciptaan Allah SWT, wahyu-Nya, serta diri sendiri. Praktik ini bukan sekadar perenungan biasa, melainkan upaya sistematis untuk memahami hakikat kebenaran dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Dalam tradisi Islam, kontemplasi dipandang sebagai jalan penting menuju peningkatan spiritualitas dan pemahaman agama yang lebih mendalam.

Tujuan Utama Kontemplasi dalam Islam

Kontemplasi dalam Islam memiliki serangkaian tujuan utama yang berorientasi pada peningkatan kualitas spiritual dan keagamaan seorang Muslim. *Pertama*, mengenali Allah melalui ciptaan dan wahyu-Nya adalah tujuan fundamental dari kontemplasi. Alam semesta dengan segala kompleksitas dan keindahannya merupakan manifestasi nyata dari kekuasaan dan kebijaksanaan Allah. Al-Quran secara berulang kali mengajak manusia untuk merenungkan ciptaan Allah sebagai tanda-tanda (ayat) yang menunjukkan keberadaan dan keesaan-Nya. Ayat-ayat Al-Quran, seperti firman Allah dalam Surah Ar-Rum ayat 21 yang menjelaskan tentang tanda-tanda kekuasaan Allah dalam penciptaan pasangan, menjadi objek kontemplasi untuk memahami sifat-sifat Allah. Selain itu, wahyu Allah yang tertuang dalam Al-Quran dan Sunnah Rasulullah SAW adalah sumber utama pengetahuan tentang Allah. Kontemplasi terhadap ayat-ayat Al-Quran, kisah-kisah para nabi, dan ajaran Islam secara komprehensif membantu individu untuk mengenali Allah melalui firman-Nya.

Kedua, tujuan kontemplasi adalah menjernihkan jiwa dari penyakit hati. Dalam perspektif Islam, hati (qalbu) memiliki peran sentral dalam menentukan kualitas spiritual seseorang. Penyakit hati seperti riya (pamer), sum'ah (mencari popularitas), hasad (iri dengki), kibir (sombong), dan ujub (kagum pada diri sendiri) dapat mengotori hati dan menjauhkan seseorang dari Allah. Kontemplasi membantu individu untuk introspeksi diri, mengidentifikasi penyakit-penyakit hati yang mungkin tersembunyi, dan berusaha

menghilangkannya melalui taubat dan perbaikan diri. Proses ini sejalan dengan konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dalam Islam, yang merupakan upaya membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji.

Ketiga, kontemplasi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tauhid. Tauhid, keyakinan akan keesaan Allah, adalah fondasi utama ajaran Islam. Kontemplasi yang mendalam tentang ciptaan dan wahyu Allah akan memperkuat keyakinan tauhid dalam diri seorang Muslim. Proses ini melampaui sekadar pemahaman intelektual tentang tauhid, tetapi juga menghunjamkannya ke dalam hati dan jiwa sehingga memengaruhi seluruh aspek kehidupan. Individu yang berkontemplasi secara mendalam akan semakin menyadari keagungan dan keesaan Allah, serta ketergantungan seluruh makhluk kepada-Nya. Kesadaran tauhid yang meningkat akan tercermin dalam ibadah yang lebih khusyuk, ketaatan yang lebih tulus, dan penghambaan diri yang total kepada Allah.

Keempat, kontemplasi bertujuan menghasilkan amal saleh yang dilandasi kesadaran spiritual. Amal saleh dalam Islam bukan hanya sekadar tindakan ritual atau sosial, tetapi juga harus dilandasi oleh kesadaran spiritual yang mendalam. Kontemplasi membantu individu untuk memahami makna dan tujuan dari setiap amal ibadah yang dilakukan. Kesadaran spiritual yang tumbuh dari kontemplasi akan memotivasi seseorang untuk melakukan amal saleh dengan ikhlas, tulus, dan berkualitas. Amal saleh yang dilandasi kesadaran spiritual akan menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meraih ridha-Nya.

Hasil Kontemplasi dalam Islam

Kontemplasi yang dilakukan secara konsisten dan mendalam akan menghasilkan serangkaian hasil positif yang signifikan dalam kehidupan seorang Muslim. *Pertama*, kesadaran ilahiah (ma'rifah) merupakan salah satu hasil utama dari kontemplasi. Ma'rifah adalah pengetahuan tentang Allah yang mendalam dan personal, melampaui sekadar pengetahuan intelektual. Ma'rifah melibatkan penghayatan akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan dan merasakan kedekatan spiritual dengan-Nya. Individu yang mencapai *ma'rifah* akan memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang sifat-sifat Allah, keagungan-Nya, dan kasih sayang-Nya.⁸³⁰

Kedua, kontemplasi menghasilkan ketundukan total kepada Allah. Ketundukan (taslim) adalah manifestasi dari keimanan yang kuat dan pemahaman yang mendalam tentang keagungan Allah. Kontemplasi membantu individu untuk menyadari keterbatasan diri di hadapan keagungan Allah dan menyerahkan segala urusan kepada-Nya. Ketundukan total kepada Allah bukan berarti pasrah dan tidak berikhtiar, tetapi lebih kepada sikap tawakal dan ridha terhadap segala ketentuan Allah setelah berusaha maksimal. Ketundukan ini juga tercermin dalam kepatuhan terhadap syariat Islam dan menjauhi segala larangan-Nya.⁸³¹

Ketiga, ketenangan jiwa (sakinah) adalah hasil lain yang signifikan dari kontemplasi. Dalam kehidupan yang penuh dengan tantangan dan tekanan, ketenangan jiwa adalah kebutuhan mendasar bagi setiap individu. Kontemplasi, khususnya *dzikir* dan

mengingat Allah, dapat menghadirkan *sakinah* dalam hati. Al-Quran menyebutkan bahwa dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang (QS. Ar-Ra'd: 28). Ketenangan jiwa yang diperoleh dari kontemplasi akan membantu individu untuk menghadapi berbagai permasalahan hidup dengan lebih bijaksana dan sabar.⁸³²

Keempat, kontemplasi dapat menghasilkan pembebasan diri dari kecintaan duniawi. Kecintaan yang berlebihan terhadap dunia dan segala kenikmatannya dapat melalaikan manusia dari tujuan hidup yang sebenarnya, yaitu mengabdikan kepada Allah dan meraih kebahagiaan akhirat. Kontemplasi membantu individu untuk merenungkan hakikat kehidupan dunia yang fana dan sementara, serta membandingkannya dengan keabadian akhirat. Pemahaman ini akan mengurangi kecintaan yang berlebihan terhadap dunia dan mengarahkan fokus hidup kepada persiapan untuk kehidupan akhirat.⁸³³ Pembebasan dari kecintaan duniawi bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, tetapi lebih kepada menempatkan dunia sebagai sarana, bukan tujuan, dan memprioritaskan akhirat sebagai tujuan utama.

Kontemplasi dalam Islam memiliki tujuan yang mulia dan hasil yang sangat bermanfaat bagi perkembangan spiritual seorang Muslim. Melalui perenungan yang mendalam terhadap ciptaan dan wahyu Allah, seorang Muslim diharapkan dapat mengenali Allah lebih dekat, menjernihkan jiwa dari penyakit hati, meningkatkan kesadaran tauhid,⁸³⁴ dan menghasilkan amal saleh yang berkualitas. Hasil dari kontemplasi, seperti kesadaran ilahiah (*ma'rifah*), ketundukan total kepada Allah, ketenangan jiwa (*sakinah*), dan

pembebasan dari kecintaan duniawi, merupakan indikator peningkatan spiritualitas dan kedekatan dengan Allah. Praktik kontemplasi memiliki peran yang sangat penting dalam perjalanan spiritual seorang Muslim untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Kontemplasi dalam Islam sebagai Jalan Menuju Maqām dan Aḥwāl

Dalam tradisi intelektual dan spiritual Islam, kontemplasi memegang posisi sentral sebagai metode esensial untuk mencapai kedalaman pemahaman agama dan realitas spiritual. Khususnya dalam ranah tasawuf, praktik kontemplasi yang mencakup *tafakkur*, *tadabbur*, dan *muraqabah* dipandang sebagai jalan utama bagi seorang *salik* (penepuh jalan spiritual) untuk menapaki jenjang *maqām* (tingkatan spiritual yang dicapai melalui usaha) dan *aḥwāl* (keadaan ruhani yang merupakan anugerah Ilahi). Kontemplasi dalam konteks ini bukan sekadar aktivitas refleksi intelektual semata, melainkan sebuah disiplin spiritual aktif yang bertujuan menginternalisasi nilai-nilai ketuhanan dan menyucikan jiwa (*tazkiyah al-nafs*) secara bertahap dan berkelanjutan. Proses ini meniscayakan upaya sungguh-sungguh dari seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta melalui perenungan yang mendalam atas diri sendiri, alam semesta, dan ayat-ayat suci.

Titik awal dalam perjalanan kontemplatif ini seringkali dimulai dengan *tafakkur*, yang dapat diartikan sebagai perenungan mendalam yang melibatkan akal dan hati. Al-Ghazali, seorang tokoh sufi dan intelektual Muslim terkemuka, menggambarkan *tafakkur* sebagai “kunci pembuka pintu hati” yang

memungkinkan seseorang menyadari hakikat diri, dunia, dan Tuhan secara lebih mendalam dan otentik.⁸³⁵ Melalui *tafakkur*, seseorang mulai memahami eksistensi dirinya, tujuan hidup, serta tanda-tanda kebesaran Tuhan yang terhampar di alam semesta. Perenungan yang berkelanjutan dan mendalam ini secara alami akan mengantarkan pada tahapan *muraqabah*, yaitu kesadaran konstan bahwa Allah senantiasa memperhatikan setiap gerak-gerik dan batin hamba-Nya, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Quran Surah Qāf ayat 16⁸³⁶. Dalam kondisi *muraqabah* ini, koneksi seorang *salik* dengan Tuhan tidak lagi terbatas pada dimensi intelektual, tetapi telah menembus ke dalam aspek spiritual dan emosional, menandai langkah awal memasuki ranah *maqām*.

Maqāmāt (bentuk jamak dari *maqām*) merupakan serangkaian tingkatan spiritual yang dicapai oleh seorang sufi melalui perjuangan spiritual (*mujahadah*), konsistensi dalam beribadah, dan praktik kontemplasi yang mendalam. Imam Qusyairi dalam karya klasik *al-Risālah al-Qusyairiyyah* menjelaskan bahwa *maqām* mencerminkan tingkat kematangan spiritual seorang hamba, dimulai dari *taubat* (penyesalan), *zuhud* (asketisme), *sabar* (kesabaran), *ta wakkal* (kepasrahan), hingga *ridha* (kerelaan) dan *mahabbah* (cinta kepada Allah)⁸³⁷. Setiap *maqām* membutuhkan komitmen yang kuat dalam melakukan perenungan diri secara jujur, mengendalikan hawa nafsu yang cenderung buruk, serta pendalaman makna ibadah dan eksistensi. Proses pencapaian *maqāmāt* ini bukanlah perjalanan instan, melainkan sebuah pendakian spiritual yang memerlukan waktu, kesabaran, dan bimbingan dari seorang

mursyid (guru spiritual) yang mumpuni. Kontemplasi, dalam konteks *maqāmāt*, berfungsi sebagai instrumen untuk mencerahkan hati, memperkuat kehendak spiritual, dan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang ajaran agama.

Berbeda dengan *maqāmāt* yang dicapai melalui usaha dan perjuangan, *aḥwāl* (bentuk jamak dari *ḥāl*) merupakan kondisi-kondisi ruhani yang muncul bukan sebagai hasil dari usaha manusia, melainkan sebagai anugerah dan limpahan langsung dari Allah SWT. Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, seorang ulama besar abad ke-14, memberikan penegasan perbedaan antara *maqām* sebagai hasil dari kesungguhan seorang hamba dan *ḥāl* sebagai manifestasi karunia Ilahi semata⁸³⁸. Kendati demikian, kontemplasi tetap memainkan peran penting dalam konteks *aḥwāl*. Praktik kontemplasi yang tekun dan ikhlas akan memperhalus jiwa seorang *salik*, menjadikannya wadah yang lebih layak dan beresonansi untuk menerima datangnya *aḥwāl*. Misalnya, seseorang yang konsisten dalam melakukan *tafakkur* dan *muraqabah* berpotensi mengalami *ḥāl khauf* (rasa takut kepada Allah yang penuh hormat) atau *ḥāl mahabbah* (cinta yang mendalam kepada Allah) secara spontan, sebagai wujud dari kedekatannya dengan Tuhan melalui kontemplasi. *Aḥwāl* seperti *wajd* (ekstase spiritual), *khauf*, *raja'* (harapan kepada Allah), dan *mahabbah* adalah pengalaman-pengalaman ruhani yang memperkaya dan mewarnai perjalanan spiritual seorang *salik*.

Dalam sudut pandang Ibnu 'Arabi, seorang tokoh sufi yang dikenal dengan konsep *Wahdatul Wujud*, kontemplasi dipandang sebagai metode utama untuk mengalami *tajalliyat* (penampakan sifat-sifat Tuhan dalam hati manusia). *Tajalliyat* ini, menurut Ibnu 'Arabi, merupakan manifestasi keindahan dan keagungan Ilahi yang dapat dirasakan oleh hati yang bersih dan tercerahkan. Pengalaman *tajalliyat* selanjutnya memicu munculnya *aḥwāl* secara bertingkat dan tak terduga. Perenungan yang dilakukan dengan penuh keikhlasan dan kesadaran akan menggugurkan *hijab-hijab* (tabir-tabir batin) yang memisahkan antara hamba dan Tuhan. Dalam pandangan ini, kontemplasi tidak hanya berfungsi mendidik akal dan meningkatkan pemahaman intelektual tentang agama, tetapi juga memiliki kekuatan transformatif yang mendalam, mampu mengubah batin dan jiwa seorang *salik*. Melalui kontemplasi, hati yang awalnya keras dan gelap secara bertahap menjadi lembut dan bercahaya, siap menerima pancaran nur Ilahi.

Kontemplasi merupakan metode transformatif yang menjembatani antara *maqām* dan *aḥwāl* dalam perjalanan spiritual seorang Muslim. Dalam ranah *maqām*, kontemplasi mendidik jiwa untuk mengembangkan sifat-sifat terpuji seperti kesabaran, kepasrahan diri, dan kerelaan menerima takdir Ilahi. Sementara dalam ranah *aḥwāl*, kontemplasi membuka jalan bagi pengalaman-pengalaman ruhani yang mendalam dan transformatif, seperti ekstase (*wajd*), rasa takut (*khauf*), harapan (*raja'*), dan cinta (*mahabbah*)⁸³⁹. Kedua dimensi spiritual ini—*maqām* dan *ḥāl*—tidak dapat dipisahkan dari intensitas dan kualitas perenungan yang

dilakukan oleh seorang *salik* dalam interaksinya dengan ayat-ayat *kauniyah* (alam semesta) dan *qauliyah* (Al-Quran dan hadis), serta praktik dzikir dan *muhasabah* (introspeksi diri) yang konsisten. Kontemplasi menjadi kunci utama dalam perjalanan spiritual menuju hakikat ketuhanan, mengantarkan seorang hamba kepada kedekatan yang lebih intim dengan Allah SWT.

Peranan dalam Kehidupan Spiritual

Kontemplasi, yang dalam tradisi Islam dikenal dengan istilah *tafakkur* atau *tadabbur*, merupakan aktivitas mental yang mendalam dan terarah, melibatkan pemikiran reflektif terhadap berbagai aspek kehidupan, alam semesta, dan ajaran agama. Dalam konteks spiritualitas Islam, kontemplasi bukan sekadar proses kognitif, melainkan sebuah praktik ibadah batiniah yang memiliki peran sentral dalam perkembangan jiwa dan peningkatan ketakwaan seorang Muslim.

Kontemplasi sebagai Sarana Peningkatan Kesadaran akan Kehadiran Allah

Salah satu peran utama kontemplasi dalam kehidupan spiritual Muslim adalah kemampuannya untuk meningkatkan kesadaran akan kehadiran Allah (*muraqabah*). Melalui kontemplasi, seorang Muslim diajak untuk merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah (*ayatullah*) yang terhampar di alam semesta dan dalam diri manusia. Perenungan ini tidak hanya terbatas pada pengamatan fisik, tetapi juga melibatkan pemikiran mendalam tentang hikmah dan tujuan di balik penciptaan. Al-Qur'an secara eksplisit

mendorong umat Islam untuk melakukan kontemplasi terhadap ciptaan Allah, sebagaimana firman-Nya dalam Surah Ali Imran: *"Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), 'Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.'"* (QS. Ali Imran : 190-191). Ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang berakal (ulul albab) adalah mereka yang senantiasa mengingat Allah dalam segala keadaan dan menggunakan akal mereka untuk merenungkan ciptaan-Nya. Kontemplasi terhadap ciptaan Allah ini akan mengantarkan seorang Muslim pada pengakuan akan keagungan, kekuasaan, dan kebijaksanaan Allah, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesadaran akan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Menurut Imam Al-Ghazali, kontemplasi merupakan kunci untuk membuka pintu *ma'rifatullah* (mengenal Allah) dan mendekatkan diri kepada-Nya.⁸⁴⁰ Kontemplasi bukan hanya sekadar latihan mental, tetapi juga merupakan jalan spiritual untuk mempererat hubungan dengan Sang Pencipta.

Kontemplasi sebagai Upaya Memperdalam Pemahaman Agama

Kontemplasi juga berperan penting dalam memperdalam pemahaman agama Islam. Ajaran Islam tidak hanya dipahami secara tekstual, tetapi juga perlu direnungkan dan dihayati maknanya secara mendalam. Kontemplasi terhadap Al-Qur'an dan Hadis, serta

ajaran-ajaran Islam lainnya, membantu seorang Muslim untuk menggali hikmah, pelajaran, dan nilai-nilai universal yang terkandung di dalamnya. Al-Qur'an sendiri menggunakan istilah *tadabbur* untuk menekankan pentingnya perenungan terhadap ayat-ayat-Nya, sebagaimana firman-Nya dalam Surah Muhammad: "*Maka apakah mereka tidak menghayati (tadabbur) Al-Qur'an? Ataukah hati mereka terkunci?*" (QS. Muhammad : 24). Ayat ini mengisyaratkan bahwa pemahaman yang mendalam terhadap Al-Qur'an tidak akan tercapai kecuali melalui *tadabbur*. Para ulama tafsir, seperti Imam Ibnu Katsir, menjelaskan bahwa *tadabbur* adalah upaya untuk merenungkan makna ayat-ayat Al-Qur'an, memahami pesan-pesannya, dan mengambil pelajaran darinya.⁸⁴¹ Kontemplasi terhadap ajaran agama tidak hanya terbatas pada teks-teks suci, tetapi juga meliputi perenungan terhadap sejarah Islam, kisah-kisah para nabi, dan nilai-nilai etika dan moral Islam. Melalui kontemplasi yang mendalam, seorang Muslim dapat mengembangkan pemahaman agama yang komprehensif, relevan, dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Kontemplasi sebagai Sarana Memperkuat Ketakwaan dan Membersihkan Hati

Peran signifikan lainnya dari kontemplasi adalah dalam memperkuat ketakwaan (*taqwa*) dan membersihkan hati (*tazkiyatul qalb*). Ketakwaan merupakan inti dari spiritualitas Islam, yang mencerminkan kesadaran dan kepatuhan seorang Muslim terhadap perintah dan larangan Allah. Kontemplasi membantu memperkuat ketakwaan dengan cara mengingatkan seorang Muslim akan

kebesaran Allah, kelemahan diri sendiri, dan pertanggungjawaban di akhirat. Perenungan tentang kematian, kehidupan setelah kematian, dan azab neraka, misalnya, dapat menumbuhkan rasa takut kepada Allah (*khashyah*) dan mendorong untuk meningkatkan amal saleh serta menjauhi perbuatan dosa.

Selain itu, kontemplasi juga berperan penting dalam membersihkan hati dari sifat-sifat tercela (*akhlaq madzmumah*), seperti kesombongan, riya, dengki, dan cinta dunia yang berlebihan. Melalui introspeksi diri yang mendalam, seorang Muslim dapat mengidentifikasi penyakit-penyakit hati yang mungkin tersembunyi dan berusaha untuk mengobatinya. Kontemplasi membimbing jiwa menuju kesucian (*taharah*), yang merupakan kondisi spiritual yang ideal bagi seorang Muslim. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda: *"Ketahuilah, sesungguhnya di 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."* (HR. Muslim, No. 1599, Kitab Al-Iman, Bab Sabda Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam*: "Sesungguhnya di dalam tubuh itu ada ..."). Hadis ini menegaskan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan hati. Kontemplasi, dalam konteks ini, menjadi salah satu metode efektif untuk membersihkan hati dari berbagai penyakit spiritual dan mengarahkannya menuju kebaikan dan kesucian. Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, kontemplasi adalah makanan bagi hati dan jiwa, yang dapat memperkuat iman dan meningkatkan kualitas ibadah.⁸⁴²

Praktik kontemplasi tidak hanya meningkatkan kesadaran akan kehadiran Allah, tetapi juga memperdalam pemahaman agama, memperkuat ketakwaan, dan membersihkan hati dari sifat-sifat tercela. Kontemplasi merupakan sebuah ibadah batiniah yang esensial untuk mencapai kesucian jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Umat Islam dianjurkan untuk menjadikan kontemplasi sebagai bagian integral dari kehidupan spiritual mereka, guna meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat.

TRANSFORMASI MANUSIA MENJADI “TUHAN”

Makna “Menjadi Tuhan” Antara Ekspresi Metaforis dan Doktrin Tauhid

Dalam lanskap spiritualitas Islam, doktrin tauhid merupakan fondasi utama yang menegaskan keesaan Allah SWT sebagai satu-satunya Tuhan yang layak disembah. Konsep ini bukan hanya sekadar keyakinan monoteistik, melainkan sebuah paradigma teologis yang komprehensif, mencakup aspek ontologis, epistemologis, dan aksiologis dalam Islam. Tauhid menegaskan bahwa Allah SWT bersifat transenden, unik, dan tidak menyerupai makhluk ciptaan-Nya, sebuah prinsip yang terpatri kuat dalam Al-Quran dan Sunnah sebagai batasan teologis yang tidak dapat diganggu gugat.⁸⁴³ Kendati demikian, dalam ranah tradisi tasawuf atau Sufisme, muncul ungkapan-ungkapan dari tokoh-tokoh sufi yang pada permukaan tampak kontradiktif dengan prinsip tauhid ini. Pernyataan seperti *“Man ‘arafa nafsahu faqad ‘arafa rabbahu”* (Barang siapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya),⁸⁴⁴ serta ungkapan-ungkapan kontroversial seperti *“Ana al-Haqq”* (Akulah Kebenaran)⁸⁴⁵ dari Al-Hallaj dan *“Subhani! Ma a‘zama sya’ni!”* (Maha Suci Aku! Betapa agung kemuliaanku!) dari Bayazid al-Bistami, seringkali menimbulkan perdebatan dan interpretasi yang beragam di kalangan umat Islam.

Tauhid sebagai Landasan Teologis Islam yang Kokoh

Doktrin tauhid dalam Islam merupakan inti dari seluruh ajaran agama, menjadi poros utama yang membedakannya dari sistem kepercayaan lain. Penegasan keesaan Allah (wahdaniyyah) merupakan prinsip fundamental yang termaktub dalam berbagai ayat Al-Quran, salah satunya adalah Surah Al-Ikhlâs yang secara eksplisit menyatakan: “*Katakanlah (Muhammad), ‘Dialah Allah, Yang Maha Esa. Allah adalah tempat meminta segala sesuatu. Dia tidak beranak dan tidak pula diperanakkan. Dan tidak ada sesuatu pun yang setara dengan Dia.’*” (QS. Al-Ikhlâs : 1-4).⁸⁴⁶ Ayat ini menegaskan keunikan dan ketunggalan Allah SWT, menafikan segala bentuk syirik atau pengsekutuan dengan-Nya. Allah SWT dipahami sebagai *al-Khaliq* (Sang Pencipta) yang menciptakan alam semesta beserta seluruh isinya dari ketiadaan (*ex nihilo*), dan *al-Rabb* (Tuhan Pemelihara) yang terus menerus memelihara, mengatur, dan mengendalikan seluruh ciptaan-Nya. Kesempurnaan dan kemutlakan sifat-sifat Allah SWT, seperti *al-Qadir* (Maha Kuasa), *al-Alim* (Maha Mengetahui), dan *al-Hakim* (Maha Bijaksana), menegaskan transendensi-Nya di atas segala sesuatu yang diciptakan. Konsep tauhid ini tidak hanya menjadi dogma kepercayaan, tetapi juga menjadi basis etika dan moralitas dalam Islam, mengarahkan seluruh aspek kehidupan seorang Muslim untuk tunduk dan patuh hanya kepada Allah SWT semata. Hadist Nabi Muhammad SAW juga secara konsisten menekankan pentingnya tauhid sebagai kunci keselamatan dan fondasi keimanan yang benar.⁸⁴⁷

Ungkapan-Ungkapan Kontroversial

Tradisi tasawuf dalam Islam, sebagai dimensi esoteris agama, menekankan pencapaian kedekatan spiritual (*qurb*) dengan Allah SWT melalui berbagai metode, termasuk *riyadhah* (latihan spiritual), *mujahadah* (perjuangan melawan hawa nafsu), dan *dzikir* (mengingat Allah).⁸⁴⁸ Dalam konteks pencarian spiritual yang intens ini, muncul ungkapan-ungkapan dari tokoh sufi yang sekilas tampak melampaui batas-batas doktrin tauhid yang telah ditetapkan. Ungkapan “*Man ‘arafa nafsahu faqad ‘arafa rabbahu*”, meskipun tidak ditemukan sebagai hadist Nabi secara eksplisit, menjadi populer di kalangan sufi dan seringkali diinterpretasikan sebagai jalan untuk mengenal Allah melalui pengenalan diri. Namun, interpretasi yang lebih mendalam menunjukkan bahwa pengenalan diri dalam konteks ini bukanlah semata-mata introspeksi psikologis, melainkan lebih kepada menyadari kehambaan (*‘ubdiyyah*) di hadapan Allah SWT.⁸⁴⁹ Dengan kata lain, ketika seorang sufi benar-benar memahami hakikat dirinya sebagai makhluk yang lemah, bergantung, dan fana, ia akan semakin menyadari keagungan, kemahakuasaan, dan keabadian Allah SWT.

Ungkapan-ungkapan seperti “*Ana al-Haqq*” (Akulah Kebenaran) yang diucapkan oleh Al-Hallaj dan “*Subhani! Ma a’zama sya’ni!*” (Maha Suci Aku! Betapa agung kemuliaanku!) yang dilontarkan oleh Bayazid al-Bistami memiliki kompleksitas interpretasi yang lebih tinggi. Secara lahiriah, ungkapan-ungkapan ini terkesan sebagai klaim ketuhanan, yang jelas bertentangan dengan prinsip tauhid. Namun, para ulama dan ahli tasawuf memberikan berbagai

penjelasan untuk memahami ungkapan-ungkapan tersebut dalam kerangka doktrin Islam. Salah satu interpretasi utama adalah melalui konsep *fana'* (peleburan diri) dan *ittihad* (penyatuan spiritual) dalam pengalaman mistik sufi.⁸⁵⁰ Dalam keadaan *fana'*, seorang sufi mengalami penghapusan kesadaran diri individualnya dalam keagungan dan keesaan Allah SWT. Kondisi ini seringkali digambarkan sebagai pengalaman ekstase spiritual yang mendalam, di mana ego sufi seolah-olah melebur dalam hadirat Ilahi. Ungkapan-ungkapan seperti "*Ana al-Haqq*" dapat dipahami sebagai ekspresi dari keadaan *fana'* ini, di mana yang berbicara bukanlah lagi ego individual Al-Hallaj, melainkan Kebenaran Sejati (*Al-Haqq*) yang termanifestasi melalui lisannya dalam keadaan ekstase.

Interpretasi lain menekankan aspek metaforis dan simbolik dalam ungkapan-ungkapan sufi. Bahasa tasawuf seringkali menggunakan simbol-simbol dan metafora untuk menggambarkan pengalaman spiritual yang sulit diungkapkan dengan bahasa literal. Ungkapan-ungkapan kontroversial tersebut dapat dipahami sebagai metafora untuk menggambarkan kedekatan yang sangat intim antara seorang hamba dengan Tuhannya, bukan sebagai klaim ontologis bahwa seorang sufi benar-benar "menjadi Tuhan". Sebagai contoh, ungkapan "*Ana al-Haqq*" dapat diinterpretasikan sebagai penegasan bahwa dalam keadaan *fana'*, sifat-sifat dan nama-nama Allah (*asma' wa sifat*) termanifestasi secara kuat dalam diri sufi, sehingga ia menjadi cermin yang memantulkan Kebenaran Ilahi. Hal ini sejalan dengan konsep *khalifa* (wakil Allah di bumi) dalam Islam,

di mana manusia diciptakan sebagai representasi Allah di muka bumi, yang memiliki potensi untuk merefleksikan sifat-sifat-Nya.

Harmoni dalam Spiritualitas Islam

Meskipun pada awalnya tampak kontradiktif, ungkapan-ungkapan kontroversial dalam tasawuf, seperti “*Ana al-Haqq*” dan “*Subhani! Ma a’zama sya’ni!*”, tidak serta merta bertentangan dengan doktrin tauhid. Interpretasi yang cermat dan berlandaskan pada kerangka teologis Islam yang komprehensif menunjukkan bahwa ungkapan-ungkapan tersebut dapat dipahami dalam koridor tauhid, bukan sebagai penyimpangan darinya. Kunci pemahaman terletak pada pengakuan terhadap pengalaman spiritual mistik (*dhawq*) sebagai salah satu sumber pengetahuan dalam tasawuf, di samping wahyu (Al-Quran dan Sunnah) dan akal.⁸⁵¹ Pengalaman *fana’* dan *ittihad* merupakan pengalaman subjektif yang mendalam, yang sulit diungkapkan dengan bahasa rasional dan literal. Bahasa metaforis dan simbolik menjadi penting dalam tradisi tasawuf untuk menyampaikan pengalaman-pengalaman spiritual ini.⁸⁵²

Penting untuk ditekankan bahwa interpretasi ungkapan-ungkapan sufi harus selalu mengacu pada prinsip-prinsip dasar tauhid yang tidak dapat diganggu gugat. Pengalaman spiritual sufi, seintensif apapun, tidak boleh mengantarkan pada pengingkaran terhadap keesaan Allah SWT atau klaim kesetaraan dengan-Nya. Konsep *‘ubdiyyah* (kehambaan) tetap merupakan kerangka dasar relasi antara hamba dan Tuhan dalam Islam, bahkan dalam pengalaman spiritual yang paling tinggi sekalipun. Dengan demikian,

ungkapan-ungkapan kontroversial dalam tasawuf dapat dipahami sebagai ekspresi dari kedekatan spiritual yang luar biasa dengan Allah SWT, yang dirumuskan dalam bahasa metaforis dan simbolik, namun tetap berada dalam kerangka doktrin tauhid yang kokoh.

Batasan Teologis yang Tegas

Tauhid merupakan fondasi utama dan inti ajaran Islam. Doktrin ini bukan hanya sekadar konsep teologis, melainkan juga menjadi landasan bagi seluruh aspek kehidupan seorang Muslim, baik secara spiritual, moral, maupun sosial. Memahami tauhid secara mendalam adalah kunci untuk mengarungi samudera keimanan dan mengaplikasikan ajaran Islam secara benar dalam kehidupan sehari-hari.

Secara etimologi, kata “*tauhid*” berasal dari bahasa Arab, yaitu bentuk *mashdar* (infinitif) dari kata kerja *wahhada-yuwahhidu* yang berarti “mengesakan” atau “menjadikan satu.”⁸⁵³ Dalam konteks teologi Islam, tauhid secara terminologis merujuk pada keyakinan dan pengakuan yang mendalam bahwa Allah SWT adalah satu-satunya Tuhan yang berhak diibadahi, tidak ada sekutu bagi-Nya, dan Dia Maha Esa dalam Dzat, Sifat, dan Perbuatan-Nya. Definisi ini mengandung tiga aspek utama keesaan Allah, yaitu: *Tauhid Rububiyah* (Keesaan dalam Ketuhanan), *Tauhid Uluhiyyah* (Keesaan dalam Peribadatan), dan *Tauhid Asma’ wa Sifat* (Keesaan dalam Nama dan Sifat).⁸⁵⁴ Ketiga aspek ini saling berkaitan dan membentuk kesatuan konsep tauhid yang utuh.

Al-Quran, sebagai kitab suci utama umat Islam, secara eksplisit dan berulang kali menegaskan doktrin tauhid. Surah Al-Ikhlâs, yang

sering disebut sebagai inti dari Al-Quran, secara ringkas dan padat menyatakan keesaan Allah: *“Katakanlah (Muhammad), ‘Dialah Allah, Yang Maha Esa. Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu. Dia tidak beranak dan tidak pula diperanakkan, dan tidak ada sesuatu pun yang setara dengan Dia.’”* (QS. Al-Ikhlâs : 1-4). Ayat ini menafikan segala bentuk kemajemukan dan penyekutuan terhadap Allah, serta menegaskan keunikan dan ketidakberbandingan Allah dengan segala sesuatu yang diciptakan-Nya. Selain Surah Al-Ikhlâs, Ayat Kursi (QS. Al-Baqarah : 255) juga merupakan ayat yang agung dalam Al-Quran yang menekankan keagungan dan keesaan Allah yang tidak terhingga, serta kekuasaan-Nya yang meliputi langit dan bumi tanpa merasa lelah atau kesulitan.⁸⁵⁵

Tidak hanya dalam Al-Quran, doktrin tauhid juga ditekankan secara konsisten dalam hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda, *“Islam dibangun di atas lima perkara: syahadat laa ilaaha illallaah wa anna Muhammadan rasuulullaah (tidak ada Tuhan yang berhak disembah kecuali Allah dan Muhammad adalah utusan Allah), mendirikan shalat, menunaikan zakat, berpuasa di bulan Ramadhan, dan berhaji ke Baitullah bagi yang mampu.”*⁸⁵⁶ Syahadat *laa ilaaha illallaah* merupakan kalimat tauhid yang menjadi pintu masuk ke dalam agama Islam dan inti dari ajaran tauhid itu sendiri. Hadis ini menunjukkan bahwa tauhid merupakan pilar utama dan pertama

dalam agama Islam, yang menjadi dasar bagi seluruh amalan ibadah lainnya.

Dalam kerangka doktrin tauhid, terdapat garis pemisah yang tegas dan tidak dapat dinegosiasi antara *al-Khaliq* (Pencipta) dan *al-Makhluk* (ciptaan). Allah SWT sebagai *al-Khaliq* adalah Maha Transenden, Maha Tinggi, dan berbeda secara esensial (Dzat) dari seluruh makhluk-Nya. Konsep ini dikenal dengan istilah *tanzih*, yaitu mensucikan Allah dari segala kekurangan dan menyerupakan-Nya dengan makhluk. Sebaliknya, makhluk sebagai *al-Makhluk* memiliki sifat serba terbatas, lemah, dan sangat bergantung kepada Allah sebagai Penciptanya. Penegasan perbedaan esensial antara Pencipta dan ciptaan ini menolak segala bentuk penyerupaan (*tasybih*) atau apalagi penyatuan (*ittihad* atau *hulul*) antara keduanya.⁸⁵⁷

Konsep “menjadi Tuhan” secara literal adalah sesuatu yang mustahil dan bertentangan secara diametral dengan prinsip dasar ajaran Islam. Al-Quran dengan tegas membantah klaim ketuhanan selain Allah dan menolak segala bentuk penyekutuan dengan-Nya. Allah berfirman, “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, dan Dia mengampuni dosa yang lain dari itu bagi siapa yang dikehendaki-Nya. Barangsiapa yang mempersekutukan Allah, maka sungguh ia telah berbuat dosa yang besar.*” (QS. An-Nisa : 48). Ayat ini menunjukkan betapa besar dan seriusnya dosa syirik (menyekutukan Allah), yang merupakan pelanggaran terhadap doktrin tauhid.

Keimanan kepada tauhid menuntut seorang Muslim untuk menyadari sepenuhnya posisi dirinya sebagai *'abd* (hamba) di hadapan Allah sebagai *Rabb* (Tuhan). Relasi *'ubdiyyah* (kehambaan) dan *rububiyah* (ketuhanan) ini merupakan inti dari ajaran tauhid dan menjadi kerangka dasar dalam berinteraksi dengan Allah SWT. Sebagai hamba, seorang Muslim wajib tunduk, patuh, dan merendahkan diri di hadapan Allah, mengakui keagungan, kekuasaan, dan kesempurnaan-Nya, serta menyadari keterbatasan dan kelemahan dirinya sebagai makhluk. Kesadaran akan status kehambaan ini akan melahirkan sikap *tawadhu'* (rendah hati), *khusyu'* (khidmat), dan selalu berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah dan ketaatan.⁸⁵⁸

Doktrin tauhid merupakan batasan teologis yang tegas dalam Islam, yang memisahkan secara jelas antara Pencipta dan ciptaan, Tuhan dan hamba. Doktrin ini menolak segala bentuk penyerupaan atau penyatuan antara keduanya dan menegaskan keesaan Allah dalam Dzat, Sifat, dan Perbuatan-Nya. Memahami dan mengamalkan doktrin tauhid dengan benar adalah kunci utama untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat, serta menjadi landasan yang kokoh dalam menjalani kehidupan sebagai seorang Muslim yang taat dan bertakwa.

Ungkapan Metaforis dalam Tradisi Sufi

Tradisi sufi yang tumbuh subur di jantung ajaran Islam, dikenal bukan hanya karena kedalaman spiritualitasnya, namun juga kekayaan ekspresi bahasanya. Di tengah penekanan doktrin tauhid

yang menjadi fondasi utama, para sufi mengembangkan bahasa metaforis yang unik dan mendalam. Penggunaan ungkapan metaforis ini bukan sekadar gaya bahasa, melainkan sebuah kebutuhan epistemologis untuk menjangkau pengalaman spiritual yang transenden, yang seringkali sulit diungkapkan dengan bahasa literal yang terbatas. Bahasa metaforis jembatan menjadi yang memungkinkan para sufi untuk mengkomunikasikan realitas spiritual yang mereka alami kepada orang lain, sekaligus sebagai alat untuk merangsang dan memperdalam penghayatan spiritual bagi diri sendiri dan pengikutnya. Bahasa literal, dengan keterbatasannya dalam merangkum keluasan makna spiritualitas, dirasa tidak mampu untuk menyampaikan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman batiniah. Metafora hadir sebagai solusi untuk melampaui batasan bahasa literal dan membuka wawasan pemahaman yang lebih luas.⁸⁵⁹

Salah satu ungkapan metaforis yang populer dalam tradisi sufi adalah "*Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu*" (Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya). Ungkapan ini, meskipun seringkali dinisbahkan sebagai hadis, secara akurat dipecah menjadi ungkapan hikmah yang tersebar luas di kalangan sufi. Penting untuk dipahami bahwa makna ungkapan ini tidaklah mewujudkan penyamaan identitas antara diri manusia dengan Tuhan, sebagaimana yang mungkin dipahami dalam konteks pemikiran panteistik.⁸⁶⁰ Interpretasi sufi terhadap ungkapan ini jauh lebih kaya dan mendalam. "Mengenal diri" dalam konteks tasawuf bukanlah sekedar melakukan introspeksi psikologis atau memahami

karakteristik pribadi semata⁸⁶¹. Lebih dari itu, pengenalan diri yang dimaksud adalah sebuah perjalanan spiritual yang intens dan berkelanjutan, melibatkan proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan penghayatan spiritual yang mendalam. Proses ini bertujuan untuk membersihkan diri dari sifat-sifat tercela (*mazmumah*) seperti egoisme, kesombongan, dan sedimen duniawi, dan sekaligus menyempurnakan diri dengan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*) yang mencerminkan nilai-nilai luhur seperti kasih sayang, kerendahan hati, dan keikhlasan. Usaha sungguh-sungguh dalam mengenal diri melalui penyucian jiwa dan penghayatan spiritual inilah yang, menurut pandangan Sufi, akan mengantarkan seseorang pada pemahaman yang lebih mendalam tentang sifat-sifat dan keagungan Tuhan.⁸⁶²

Pengenalan diri dalam paradigma sufi adalah sebuah proses transformatif yang melibatkan seluruh aspek keberadaan manusia, bukan hanya aspek kognitif atau intelektual. Ia adalah sebuah perjalanan batin yang menuntut kesungguhan, kesabaran, dan bimbingan spiritual dari seorang mursyid atau guru sufi yang mumpuni.⁸⁶³ Melalui praktik-praktik spiritual seperti dzikir, rekonstruksi, khalwat, dan muhasabah, seorang salik (pejalan spiritual) berusaha menyingkapkan tabir yang menghalangi antara dirinya dengan Tuhan. Proses ini bukanlah pencarian identitas diri dalam arti modern yang seringkali berfokus pada individualisme dan memuat diri. Sebaliknya, pengenalan diri dalam tasawuf justru mengarah pada penafian ego (*nafs*) dan pengakuan akan ketergantungan total kepada Tuhan. Ketika seorang salik berhasil

membersihkan dirinya dari sifat-sifat tercela dan menyempurnakan diri dengan sifat-sifat terpuji, ia mulai merefleksikan sifat-sifat Ilahi dalam kapasitasnya sebagai manusia. Dalam konteks ini, manusia dipandang sebagai *khalifah* di bumi, wakil Tuhan yang bertugas untuk mewujudkan nilai-nilai Ilahi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, “mengenal diri” dalam konteks tasawuf adalah langkah awal yang esensial menuju “mengenal Tuhan”, sebuah jalan yang menuntun pada pemahaman yang lebih mendalam tentang keagungan dan kemuliaan-Nya, bukan berarti menyatu atau menjadi Tuhan secara harfiah. Ungkapan metaforis ini berfungsi sebagai penunjuk jalan bagi para pencari Tuhan, mengarahkan mereka untuk memulai perjalanan spiritual dari titik yang paling dekat, yaitu diri mereka sendiri, untuk kemudian menemukan manifestasi keagungan Tuhan di dalam dan di luar diri mereka.⁸⁶⁴

Interpretasi Ungkapan Kontroversial

Dalam khazanah tradisi sufi, ungkapan-ungkapan spiritual yang mendalam seringkali muncul sebagai manifestasi pengalaman batin yang intens. Di antara pengungkapan-pengungkapan tersebut, terdapat beberapa pernyataan yang dianggap kontroversial dan menimbulkan terjadinya, bahkan tuduhan bid'ah atau penyimpangan dari ajaran Islam. Contoh yang paling mencolok adalah ucapan “*Ana al-Haqq*” (Akulah Kebenaran) yang dilontarkan oleh Husain bin Mansur al-Hallaj, serta “*Subhani! Ma a'zama sya'ni!*” (Maha Suci Aku! Betapa agung kemuliaanku!) yang disampaikan oleh Bayazid al-Bistami. Sekilas, ungkapan-ungkapan ini terkesan mengandung klaim ketuhanan atau kesombongan

spiritual, namun dalam konteks pengalaman sufi yang mendalam, khususnya konsep *fana*, ungkapan-ungkapan ini dapat dipahami sebagai ekspresi spiritual yang kaya makna, bukan klaim ontologis tentang penyatuan makhluk dengan Khalik.

Fenomena spiritual yang dikenal sebagai *fana* merupakan inti dari pengalaman mistik dalam tasawuf. Secara etimologis, *fana* berarti lenyap, musnah, atau sirna. Dalam konteks spiritual, *fana* Merujuk pada kondisi kesadaran diri seorang sufi terhadap eksistensi individunya, karena kesadaran dalam kesadaran akan kehadiran Tuhan yang Maha Agung dan mencakup segala sesuatu. Annemarie Schimmel dalam bukunya *Mystical Dimensions of Islam* menjelaskan bahwa *fana* adalah keadaan di mana seorang mistikus menjadi “mati terhadap dirinya sendiri dan hidup dalam Tuhan”.⁸⁶⁵ William C. Chittick dalam *Sufism: A Beginner's Guide* menekankan bahwa *fana* bukanlah peleburan ontologis antara hamba dan Tuhan, melainkan pengalaman subjektif yang mendalam.⁸⁶⁶ Dalam kondisi *fana*, ego dan kehendak pribadi seorang Sufi seolah-olah melebur dan yang dominan adalah kehendak dan kehadiran Ilahi. Kesadaran akan diri sebagai entitas yang terpisah memudar, dan yang tersisa adalah kesadaran akan keagungan dan keindahan Tuhan yang menampilkan diri dalam segala aspek kehidupan. Pengalaman ini bersifat sementara dan merupakan puncak dari perjalanan spiritual seorang sufi dalam mendekati diri kepada Allah SWT.

Ungkapan kontroversial Al-Hallaj, “*Ana al-Haqq*”, harus dipahami dalam konteks pengalaman *fana* ini. Ketika Al-Hallaj

mengucapkan kalimat tersebut, ia tidak sedang mengklaim dirinya sebagai Tuhan secara literal, melainkan mengungkapkan kondisi spiritual di mana dirinya sepenuhnya tenggelam dalam *al-Haqq*, salah satu nama Allah yang berarti Kebenaran. Dalam *Tafsir al-Qurtubi*, Imam al-Qurtubi menjelaskan bahwa *al-Haqq* adalah salah satu nama Allah yang menunjukkan sifat-sifat kesempurnaan dan kebenaran mutlak bagi-Nya.⁸⁶⁷ Ungkapan “*Ana al-Haqq*” merupakan ekspresi spontan dari kondisi *fana*, di mana Al-Hallaj merasakan dirinya sepenuhnya dinaungi oleh sifat *al-Haqq* sehingga yang berbicara seolah-olah bukan lagi dirinya sebagai individu, melainkan *al-Haqq* itu sendiri yang termanifestasi melalui lisannya. Pendapat ini diperkuat oleh penjelasan Abdul Karim al-Jili dalam kitabnya *Al-Insan al-Kamil*, bahwa ungkapan *Ana al-Haqq* adalah ungkapan kaum sufi yang berada dalam kondisi *sukr* (mabuk spiritual) dan *fana*, yang tidak dapat dipahami secara harfiah.⁸⁶⁸ Interpretasi ini selaras dengan prinsip dasar tauhid dalam Islam yang menegaskan keesaan Allah dan menolak segala bentuk penyerupaan makhluk dengan Khalik. serupa ditegaskan dalam Al-Quran, “*Tidak ada sesuatu pun yang serupa dengan Dia*” (QS. Asy-Syura: 11).⁸⁶⁹

Demikian pula ungkapan Bayazid al-Bistami, “*Subhani! Ma a'zama sya'ni!*”, harus diinterpretasi dalam kerangka yang sama. Ungkapan yang diterjemahkan menjadi “Maha Suci Aku! Betapa agung kemuliaanku!” ini bukanlah klaim ketuhanan pribadi, melainkan ekspresi kekaguman yang mendalam atas keagungan Tuhan yang termanifestasi dalam dirinya sebagai cerminan dari

ciptaan-Nya yang sempurna. Dalam *Hadis Qudsi*, Allah berfirman, "Aku adalah perbendaharaan tersembunyi dan Aku ingin dikenal, maka Aku menciptakan makhluk."⁸⁷⁰ Hadis ini mengisyaratkan bahwa penciptaan manusia adalah salah satu cara Allah untuk memperkenalkan diri-Nya melalui manifestasi sifat-sifat-Nya pada ciptaan ciptaan-Nya. Bayazid al-Bistami, dalam kondisi *fana*, merasakan keagungan Tuhan yang termanifestasi dalam dirinya sebagai manusia, dan ungkapan " *Subhani! Ma a'zama sya'ni!*" adalah ekspresi kekaguman atas keagungan Ilahi yang tercermin dalam dirinya, bukan klaim keagungan pribadi yang terpisah dari keagungan Allah. Penjelasan ini sejalan dengan pendapat Junaid al-Baghdadi, seorang tokoh sufi terkemuka, yang tekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara pengalaman spiritual (*hal*) dan pengetahuan teologis (*ilm*), sehingga pengungkapan-ungkapan spiritual tidak terjerumus pada penafsiran yang menyimpang dari doktrin agama.⁸⁷¹

Ungkapan-ungkapan kontroversial seperti " *Ana al-Haqq*" dan " *Subhani! Ma a'zama sya'ni!*" adalah ekspresi spontan dari pengalaman spiritual yang mendalam dalam kondisi *fana*. Ungkapan-ungkapan ini tidak boleh diubah secara literal sebagai klaim ketuhanan atau penyatuan ontologis antara makhluk dan Khalik. Sebaliknya, pengungkapan-pengungkapan tersebut harus dipahami dalam konteks pengalaman subjektif *fana*, di mana seorang sufi merasakan kesadaran diri dan tenggelam dalam keagungan kehadiran Ilahi. Interpretasi yang tepat terhadap pengungkapan-ungkapan ini memerlukan pemahaman yang

mendalam tentang konsep *fana* dan kerangka doktrin tauhid Islam yang kokoh, sehingga terhindar dari kesalahpahaman dan tuduhan yang tidak berdasar terhadap para tokoh sufi yang mengalami pengalaman spiritual yang mendalam. Pemahaman yang komprehensif terhadap pengungkapan-ungkapan ini akan memperkaya apresiasi kita terhadap dimensi spiritualitas Islam yang mendalam dan kompleks.

Keselarasan dengan Doktrin Tauhid dan Batasan Interpretasi

Tradisi sufi dalam Islam dikenal kaya akan ekspresi spiritual yang mendalam dan seringkali menggunakan bahasa simbolik serta metaforis untuk menggambarkan kedekatan dengan Tuhan. Ungkapan-ungkapan sufi yang lahir dari pengalaman spiritual yang intens, terkadang menimbulkan pertanyaan dan bahkan kontroversi, terutama terkait dengan doktrin tauhid, fondasi utama ajaran Islam. Meskipun demikian, penting untuk memahami bahwa inti ajaran sufi yang mainstream tidak pernah bertentangan dengan prinsip tauhid. Prinsip tauhid, yaitu keyakinan akan keesaan Allah SWT, merupakan landasan tak tergoyahkan dalam Islam. Tradisi Sufi, sebagai bagian integral dari Islam, tidak pernah melepaskan diri dari fondasi ini. Ulama sufi klasik dan tokoh-tokoh terkemuka dalam sejarah tasawuf selalu menegaskan bahwa pengalaman spiritual setinggi apapun tidak boleh bertentangan dengan ajaran fundamental Islam, termasuk doktrin tauhid. Mereka memahami bahwa inti dari perjalanan spiritual Sufi justru adalah untuk memperkuat penghambaan kepada Allah Yang Maha Esa dan mendekatkan diri kepada-Nya dengan cara yang paling tulus dan

mendalam. Penegasan ini penting untuk menghindari anggapan keliru bahwa ungkapan-ungkapan sufi yang terkesan *eksotis* mengindikasikan penyimpangan dari akidah Islam. Sebaliknya, ungkapan tersebut justru harus dipahami sebagai upaya untuk mengekspresikan pengalaman spiritual yang berada di luar jangkauan bahasa profan dan rasionalitas biasa.

Ungkapan-ungkapan sufi seringkali menggunakan bahasa yang simbolik, metaforis, dan paradoks. Untuk memahami makna yang terkandung di dalamnya, diperlukan kehati-hatian dan pemahaman yang mendalam terhadap terminologi serta konsep-konsep kunci dalam tasawuf. Konsep-konsep seperti *fana* (peleburan diri), *baqa* (kehidupan kekal bersama Allah), *ittihad syuhudi* (kesatuan dalam penyaksian), dan *hulul* (inkarnasi) adalah istilah-istilah teknis yang memiliki makna spesifik dalam konteks tasawuf. Interpretasi literal terhadap pengungkapan-ungkapan yang mengandung konsep-konsep ini tanpa memahami konteks tradisi sufi yang *mu'tabar* (otoritatif) dapat memutar dan bahkan menjerumuskan pada kesimpulan yang bertentangan dengan ajaran Islam yang lurus. Misalnya, ungkapan *Ana al-Haqq* (Akulah Kebenaran/Allah) yang diucapkan oleh al-Hallaj seringkali disalahpahami sebagai klaim ketuhanan secara literal. Padahal, dalam tradisi sufi yang diakui, ungkapan tersebut dipahami sebagai ekspresi *fana*, yaitu hilangnya kesadaran diri seorang sufi dalam penyaksian keagungan Allah, sehingga yang berbicara bukanlah lagi egonya, melainkan *Haqq* (Allah) melalui lisannya. Interpretasi semacam ini memerlukan pemahaman yang mendalam tentang

macam-macam spiritual dan pengalaman *wijdan* (perasaan batin) yang dialami oleh para sufi.

Para ulama sufi dan cendekiawan muslim telah memberikan berbagai interpretasi yang mendalam dan rasional terhadap pengungkapan-ungkapan kontroversial dalam tasawuf. Mereka menegaskan bahwa ungkapan-ungkapan tersebut tidak dimaksudkan sebagai klaim deifikasi literal, melainkan sebagai ekspresi pengalaman spiritual yang mendalam dan penggunaan bahasa metaforis untuk menggambarkan realitas spiritual yang sulit diungkapkan dengan kata-kata biasa. Bahasa manusia, dengan segala keterbatasannya, seringkali tidak mampu menjangkau pengalaman spiritual yang transenden. Para sufi menggunakan bahasa simbolik dan metaforis untuk mencoba menyampaikan pengalaman batin mereka kepada orang lain. Interpretasi rasional ini menekankan pentingnya memahami konteks sejarah, biografi tokoh sufi, dan ajaran-ajaran sufi yang *mu'tabar* dalam menafsirkan pengungkapan-ungkapan mereka. Penafsiran yang jernih dan berbasis pada kerangka keilmuan yang kokoh akan menjauhkan kita dari penafsiran yang dangkal dan berpotensi melayang.

Dalam memahami ajaran tasawuf secara benar dan terhindar dari kesalahpahaman, otoritas keilmuan dan bimbingan dari guru sufi yang *mursyid* (memiliki izin dan sanad keilmuan yang jelas) memiliki peran yang sangat penting. Guru *mursyid* tidak hanya memiliki pengetahuan teoritis tentang tasawuf, tetapi juga pengalaman spiritual yang mendalam dan sanad keilmuan yang bersambung hingga Rasulullah SAW, yang menjamin keabsahan dan

keotentikan ajaran yang disampaikan. Bimbingan dari guru *mursyid* membantu seorang *salik* (pejalan spiritual) untuk memahami pengungkapan-ungkapan sufi dalam konteks yang benar, menghindari interpretasi yang salah, dan menerapkan ajaran tasawuf dalam kehidupan sehari-hari secara proporsional dan seimbang. Guru *mursyid* juga berperan sebagai *muraqqi* (pembimbing) yang mengawasi perkembangan spiritual muridnya, memastikan bahwa perjalanan spiritual tersebut tetap berada dalam koridor ajaran Islam yang benar dan tidak menyimpang dari prinsip tauhid.

Pengalaman Puncak dalam Psikologi dan Spiritualitas

Pengalaman Puncak (*Peak Experience*)

Manusia, sebagai makhluk multidimensi, memiliki kemampuan untuk mengalami berbagai tingkat kesadaran. Dalam lanskap psikologi humanistik, Abraham Maslow memperkenalkan konsep *pengalaman puncak* atau pengalaman puncak, yang menggambarkan momen-momen transenden ketika individu mencapai keadaan kesadaran yang luar biasa intens dan bermakna. Pengalaman ini bukan sekedar perasaan positif sementara, namun lebih merupakan transformasi kesadaran yang meninggalkan kesan mendalam dan berpotensi mengubah perspektif hidup seseorang⁸⁷². Di sisi lain, tradisi tasawuf dalam Islam juga mengakui adanya pengalaman kesadaran yang mendalam, salah satunya terwujud dalam kondisi *sukr*, atau mabuk spiritual. *Sukr* merupakan keadaan ekstase yang dialami seorang sufi ketika hatinya dipenuhi

cinta dan kerinduan kepada Allah SWT, hingga melupakan ego dan batasan-batasan duniawi⁸⁷³.

Peak experience, atau pengalaman puncak, adalah konsep sentral dalam teori psikologi humanistik Abraham Maslow. Maslow mendefinisikan *pengalaman puncak* sebagai “momen kegembiraan, ekstasi, kebahagiaan yang luar biasa” dan “momen aktualisasi diri”⁸⁷⁴. Pengalaman ini ditandai dengan berbagai ciri khas, antara lain:

1. Perasaan Kagum dan Kekaguman (*Awe and Wonder*): Individu yang mengalami *peak experience* seringkali merasakan kekaguman yang luar biasa terhadap sesuatu yang mereka amati, baik itu alam, seni, musik, atau bahkan interaksi manusia. Perasaan ini melampaui kekaguman biasa, dan mengarah pada rasa takjub yang mendalam terhadap keindahan dan keagungan kenyataan⁸⁷⁵.
2. Ekstase dan Kebahagiaan Intens (Ekstasi dan Kebahagiaan Intens): *Pengalaman puncak* seringkali disertai dengan perasaan ekstase dan kebahagiaan yang intens. Kebahagiaan ini bukan sekedar kesenangan sesaat, tetapi lebih merupakan kebahagiaan mendalam yang melibatkan seluruh aspek diri, baik emosional, kognitif, maupun spiritual⁸⁷⁶.
3. Keterhubungan Transenden (Koneksi Transendental): Salah satu ciri paling penting dari *pengalaman puncak* adalah perasaan keterhubungan yang kuat dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Maslow menyebutnya sebagai "*menyatu dengan semesta*" atau "*transendensi diri*"⁸⁷⁷. Pada momen ini, individu

merasa terhubung dengan alam semesta, Tuhan, atau realitas spiritual yang luhur.

4. Kehilangan Ego dan Batasan Waktu (*Ego-Transcendence and Timelessness*): Dalam *pengalaman puncak*, rasa ego personal menjadi meredup atau bahkan hilang sama sekali. Individu tidak lagi terlalu fokus pada diri sendiri dan kekhawatiran pribadinya. Bersamaan dengan itu, waktu dan ruang terasa berbeda dari biasanya. Individu mungkin merasa seperti berada di luar waktu dan ruang, atau merasakan waktu berjalan sangat lambat atau sangat cepat⁸⁷⁸.
5. Persepsi Realitas yang Lebih Luhur (Sublime Perception of Reality): *Pengalaman puncak* seringkali mengubah cara individu memandang realitas. Realitas tampak lebih indah, bermakna, dan penuh potensi. Individu merasakan mungkin pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup, nilai-nilai kemanusiaan, dan hakikat keberadaan⁸⁷⁹.

Maslow menekankan bahwa *pengalaman puncak* bersifat sementara dan spontan. Pengalaman ini tidak dapat dipaksakan atau diciptakan secara buatan. Namun, meskipun bersifat sementara, *pengalaman puncak* memiliki dampak psikologis dan spiritual yang mendalam. Pengalaman ini dapat meningkatkan harga diri, kreativitas, kemampuan untuk mencintai, dan rasa syukur. *Peak experience* juga dapat memotivasi individu untuk mengejar pertumbuhan pribadi dan aktualisasi diri⁸⁸⁰.

Dalam tradisi tasawuf Islam, konsep yang memiliki kemiripan dengan *pengalaman puncak* adalah *sukr* (سكر). Secara

harfiah, *sukr* berarti mabuk. Dalam konteks tasawuf, *sukr* Merujuk pada keadaan “mabuk Ilahi” yang dialami seorang sufi ketika hatinya dipenuhi cinta dan kerinduan yang mendalam kepada Allah SWT. Hal ini menyebabkan sufi tenggelam dalam keadaan ekstase spiritual, melupakan diri dan dunia sekitarnya, dan sepenuhnya terfokus pada kehadiran Ilahi⁸⁸¹.

Sukr dianggap sebagai salah satu tahapan spiritual yang bisa dialami oleh seorang sufi dalam perjalanan menuju *Ma'rifatullah* (pengetahuan tentang Allah). Dalam kondisi *sukr*, ego pribadi (*nafs*) menjadi lebur (*fanaa'*), dan kesadaran diperhatikan sepenuhnya kepada Yang Maha Mutlak. Abu Yazid al-Bustami, seorang tokoh sufi terkemuka, dikenal karena pengungkapan-ungkapan ekstatisnya yang muncul saat *sukr*, seperti " *Subhānī mā a'ẓama shānī* " (Maha Suci Aku, betapa agung kemuliaan-Ku) dan yang paling kontroversial, " *Ana al-Haqq* " (Aku adalah Kebenaran/Allah). Ungkapan " *Ana al-Haqq* " (Aku adalah Kebenaran/Allah) yang dilontarkan oleh al-Bustami, meskipun dipandang kontroversial oleh sebagian kalangan, dipahami dalam konteks *sukr* sebagai ungkapan dari *fanaa'* (peleburan ego) dalam ekstase spiritual, bukan klaim ketuhanan literal⁸⁸². Ungkapan ini mencerminkan hilangnya kesadaran akan ego pribadi dan menyatunya kesadaran sufi dengan realitas Ilahi yang transenden.

Penting untuk dipahami bahwa dalam tradisi Sufisme, *sukr* bukanlah tujuan akhir. *Sukr* seringkali dianggap sebagai kondisi yang tidak stabil dan berpotensi menimbulkan kekeliruan, terutama jika tidak diimbangi dengan pemahaman

syariat yang kokoh. *Sukr* idealnya harus diikuti dengan kondisi *shahw* (صحو), yang berarti kesadaran normal yang stabil dan terjaga (*sobriety*). *Shahw* adalah keadaan kembali pada kesadaran rasional dan kemampuan untuk berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari, sambil tetap mempertahankan pengalaman spiritual yang mendalam dari *sukr*⁸⁸³. Keseimbangan antara *sukr* dan *shahw* dianggap ideal dalam tasawuf, karena memungkinkan seorang sufi untuk menikmati keintiman spiritual dengan Allah SWT, sambil tetap mampu menunaikan kewajiban agama dan sosial dengan baik⁸⁸⁴. Konsep ini pentingnya integrasi antara pengalaman spiritual transenden dan realitas kehidupan duniawi.

Meskipun berasal dari disiplin ilmu dan tradisi yang berbeda, *pengalaman puncak* dan *sukr* menunjukkan beberapa persamaan yang menarik, sekaligus perbedaan kontekstual yang signifikan.

Persamaan:

1. Kesadaran Intens: Baik Keadaan puncak pengalaman maupun *sukr* menggambarkan keadaan kesadaran yang sangat intens dan mendalam, melampaui kesadaran normal sehari-hari. Keduanya melibatkan perubahan kualitatif dalam pengalaman subjektif individu.
2. Perasaan Ekstase dan Kebahagiaan: Ekstase dan kebahagiaan intens merupakan ciri khas dari kedua pengalaman ini. Individu yang mengalami *peak experience* atau *sukr* merasakan

kebahagiaan yang luar biasa dan melampaui batas-batas kebahagiaan biasa.

3. Transendensi Ego: Baik dalam *pengalaman puncak* maupun *sukr*, ego pribadi cenderung meredup atau hilang. Individu merasa melampaui batasan dirinya sendiri dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar. Dalam *pengalaman puncak* digambarkan sebagai “transendensi diri”, sedangkan dalam *sukr* diwujudkan dalam konsep *fanaa'* (peleburan ego).
4. Keterhubungan Transenden: Keduanya melibatkan perasaan keterhubungan yang kuat dengan sesuatu yang transenden. Dalam *pengalaman puncak*, keterhubungan ini bisa dengan alam, seni, kemanusiaan, atau spiritualitas universal. Dalam *sukr*, keterhubungan ini secara khusus ditujukan kepada Allah SWT sebagai sumber segala eksistensi.
5. Perubahan Persepsi Realitas: Pengalaman kedua ini dapat mengubah persepsi individu terhadap kenyataan. Realitas terasa lebih bermakna, indah, dan penuh potensi.

Perbedaan:

1. Kerangka Teori dan Tujuan: *Peak Experience* adalah konsep psikologis yang dikembangkan dalam kerangka psikologi humanistik dengan tujuan memahami potensi manusia untuk pertumbuhan dan aktualisasi diri. Tujuannya bersifat psikologis dan fokus pada pengembangan individu. Sementara itu, *sukr* adalah konsep spiritual dalam tradisi tasawuf Islam dengan tujuan utama mencapai kedekatan dan penyatuan

dengan Allah SWT. Tujuannya bersifat teologis dan spiritual, berorientasi pada hubungan dengan Tuhan.

2. Konteks Budaya dan Agama: *Pengalaman puncak* bersifat universal dan tidak terikat pada agama atau budaya tertentu. Konsep ini dapat dialami oleh siapa saja, terlepas dari latar belakang agama atau keyakinan spiritualnya. *Sukr*, sebaliknya, tertanam kuat dalam tradisi Islam dan tasawuf. Pengalaman ini dipahami dalam kerangka teologis Islam dan praktik spiritual Sufi.
3. Stabilitas dan Keberlanjutan: *Pengalaman puncak* diartikan sebagai pengalaman sementara dan spontan. Meskipun berdampak positif, *pengalaman puncak* tidak diharapkan menjadi keadaan permanen. *Sukr* juga seringkali dianggap sebagai keadaan sementara, dan dalam Sufisme ditegaskan pentingnya *shahw* (kesadaran stabil) sebagai kelanjutan dari *sukr*. Sufisme menekankan pentingnya keseimbangan dan integrasi antara pengalaman spiritual dan kehidupan sehari-hari.
4. Interpretasi dan Ekspresi: Pengungkapan *pengalaman puncak* cenderung lebih rasional dan deskriptif dalam bahasa psikologi. Ekspresi *sukr* dalam tasawuf seringkali lebih puitis, simbolik, dan bahkan paradoks, seperti ungkapan-ungkapan ekstatis para sufi (contohnya “*Ana al-Haqq*”). Interpretasi atas pengalaman ini juga berbeda; dalam psikologi humanistik, fokusnya adalah pada makna pribadi dan pertumbuhan psikologis, sementara dalam interpretasi tasawuf selalu Merujuk

pada hubungan dengan Allah SWT dan pemahaman ajaran agama.

Pengalaman Dataran Tinggi (*Plateau Experience*)

Pengalaman spiritual merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang mendorong pencarian makna dan koneksi transenden. Dalam lanskap pengalaman spiritual, konsep *plateau experience* muncul sebagai fenomena distingtif yang berbeda dari pengalaman puncak (*peak experience*) yang lebih dikenal. Berbeda dengan intensitas emosional yang fluktuatif dari *peak experience*, *plateau experience* menawarkan keadaan spiritual yang lebih stabil, berlangsung lama, dan reflektif. Abraham Maslow, pelopor psikologi humanistik, mendefinisikan *plateau experience* sebagai pengalaman transendensi yang tidak selalu ditandai dengan luapan emosi yang kuat, melainkan oleh kesadaran yang konstan terhadap nilai-nilai spiritual, pemahaman mendalam tentang makna hidup, dan perasaan dekat yang berkelanjutan dengan realitas ilahiah⁸⁸⁵. Dalam kerangka ini, *plateau experience* menandai pencapaian kedewasaan spiritual dan aktualisasi diri yang matang, sebuah fase perkembangan ruhani yang signifikan.

Konsep *plateau experience* memiliki resonansi yang kuat dalam tradisi spiritual Islam, khususnya dalam ranah sufisme. Ia berkorespondensi erat dengan maqām *baqā'* (بقاء), sebuah tahapan spiritual yang luhur di mana seorang sufi mencapai kesadaran yang ajeg akan kehadiran Allah SWT tanpa henti, sembari tetap menjalankan fungsi sosial dan kewajiban syariat secara

komprehensif⁸⁸⁶. *Baqā'*, yang secara harfiah berarti "kelanjutan" atau "keberlangsungan," muncul sebagai kelanjutan dari maqām *fanā'* (فناء), yaitu keadaan "peleburan diri" dalam keagungan Ilahi. Dalam *fanā'*, seorang individu mengalami penghapusan ego dan kesadaran diri yang mendalam dalam hadirat Allah. Namun, dalam *baqā'*, individu yang telah mengalami *fanā'* "dikembalikan" kepada eksistensinya di dunia, tetapi dengan kesadaran yang transformatif. Ia tidak lagi terperangkap dalam ego, melainkan hidup dalam kesadaran Ilahi yang berkelanjutan, memungkinkannya untuk menjalankan peran sosial dan spiritual secara harmonis. Dalam konteks ini, *plateau experience* menjadi model pengalaman spiritual yang sangat relevan bagi seorang Muslim yang telah mencapai kematangan ruhani. Ia tidak lagi mencari ekstase sesaat yang memuncak dan mereda, tetapi menghayati kehidupan dalam kesadaran Ilahi yang konstan, menjadi landasan bagi setiap tindakan dan interaksinya di dunia.

Keseimbangan antara dimensi mistikal dan kehidupan duniawi menjadi aspek krusial dalam *plateau experience*. Pengalaman ini tidak mengarah pada pengasingan diri dari dunia atau pengabaian tanggung jawab sosial, melainkan justru mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam setiap aspek kehidupan. Hal ini selaras dengan ajaran dan teladan Nabi Muhammad, yang senantiasa menyeimbangkan antara ibadah ritual, kontemplasi spiritual, dan partisipasi aktif dalam kehidupan sosial. Nabi tidak hanya menekankan pentingnya hubungan vertikal dengan Allah SWT melalui ibadah, tetapi juga menjunjung tinggi nilai-nilai

kemanusiaan, keadilan sosial, dan pelayanan kepada sesama. Dalam konteks ini, *plateau experience* menjadi bentuk pengalaman spiritual yang tidak hanya mengangkat jiwa menuju ketinggian transenden, tetapi juga memanusiaikan manusia secara utuh. Ia mendorong individu untuk mengaktualisasikan potensi spiritual mereka dalam kerangka kehidupan duniawi, berkontribusi positif kepada masyarakat, dan menjadi rahmat bagi semesta alam (*rahmatan lil alamin*). Dengan demikian, *plateau experience* menawarkan visi spiritualitas yang matang dan terintegrasi, yang menjembatani jurang pemisah antara dunia profan dan sakral, serta membimbing individu menuju kehidupan yang bermakna dan penuh berkah.

Konsep-Konsep Mistikal dalam Islam

Ittihād (Abu Yazid al-Bustami)

Konsep Ittihād yang dikembangkan oleh Abu Yazid al-Bustami (w. 874 M) menekankan pada pengalaman mistikal yang mendalam, di mana seorang sufi mencapai keadaan di mana ego manusia sepenuhnya lebur, dan yang tersisa hanyalah kesadaran ketuhanan. Dalam pengalaman ini, batas antara diri dan Tuhan hilang, dan individu merasakan kesatuan mutlak dengan Tuhan. Salah satu ungkapan terkenal dari Abu Yazid al-Bustami adalah "*Subhānī mā a'zama sha'nī*" (Maha Suci Aku, betapa agung kedudukanku). Ungkapan ini sering dianggap sebagai contoh dari syathahat (ungkapan ekstatis) yang menggambarkan kondisi fana' total dalam Tuhan, di mana kesadaran individu menghilang sepenuhnya dan yang tersisa hanya kesadaran akan Tuhan⁸⁸⁷. Dalam konteks ini,

perkataan dan perbuatan seorang sufi yang mencapai Ittihād dianggap sebagai refleksi langsung dari kehendak Tuhan, bukan kehendak pribadi. Proses ini tidak mengarah pada pengidentifikasian Tuhan dengan manusia, melainkan penyatuan kesadaran yang menghapuskan segala pembatas antara diri dan Tuhan.

Ḥulūl (al-Hallaj)

Berbeda dengan konsep Ittihād, Ḥulūl yang diajarkan oleh al-Hallaj (w. 922 M) merujuk pada konsep inkarnasi atau bersemayam Tuhan dalam diri manusia. Al-Hallaj terkenal dengan pernyataannya yang kontroversial: “Ana al-Ḥaqq” (Akulah Kebenaran), yang mengekspresikan puncak kesatuan spiritual di mana Tuhan dianggap "bersemayam" dalam diri seorang sufi. Ini menggambarkan kondisi ekstasis di mana ruh Ilahi menjadi begitu dominan dalam diri seorang individu sehingga kesadaran individu hampir sepenuhnya lenyap. Meskipun ajaran ini mengundang perdebatan dan dianggap sesat oleh sebagian ulama, ajaran ḥulūl mencerminkan keyakinan bahwa Tuhan bisa hadir dalam diri individu yang telah mencapai tingkat kesucian tertentu, sehingga pemisahan antara yang Ilahi dan yang manusiawi menjadi kabur. Dalam konteks Ḥulūl, Tuhan bukan hanya hadir dalam segala sesuatu, tetapi dalam pandangan al-Hallaj, Dia bersemayam di dalam diri manusia pada tingkat spiritual tertinggi⁸⁸⁸. Hal ini dapat dipahami sebagai kondisi kesadaran tinggi yang mencapai penyatuan ekstatis dengan Tuhan, meskipun tidak dimaksudkan untuk mengklaim bahwa manusia menjadi Tuhan.

Fanā' dan Baqā' (al-Ghazali)

Dalam ajaran tasawuf klasik, fanā' dan baqā' merupakan dua tahapan penting dalam perjalanan spiritual. Menurut al-Ghazali (w. 1111 M), fanā' adalah hilangnya ego diri dalam kesadaran akan Tuhan, di mana seorang sufi mengalami peleburan total dari diri pribadi untuk menyatu dengan Tuhan. Setelah melewati tahap fanā', sufi memasuki tahap baqā', yaitu kelanjutan hidup yang lebih stabil dan tetap dalam kesadaran ilahiah yang telah dicapai. Dalam tahap baqā', seorang sufi tidak lagi terikat pada dunia material, dan kehidupannya diliputi oleh nur Ilahi yang membimbing segala perbuatannya. Namun, al-Ghazali menekankan bahwa transformasi ini tidak terjadi dalam pengertian ontologis, di mana manusia menjadi Tuhan, tetapi lebih dalam tingkat kesadaran dan pemahaman ruhani. Pengalaman fana dan baqā' adalah hasil dari tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan muraqabah (kontemplasi spiritual) yang berkelanjutan, yang membawa individu pada pemahaman lebih dalam akan kehadiran Tuhan dalam segala aspek kehidupannya⁸⁸⁹.

Wahdatul Wujūd (Ibn 'Arabi)

Konsep Wahdatul Wujūd yang diperkenalkan oleh Ibn 'Arabi (w. 1240 M) adalah ajaran mistikal yang menganggap bahwa realitas wujud (wujūd) adalah satu dan hanya Allah yang memiliki wujud sejati. Semua makhluk lainnya, menurut Ibn 'Arabi, hanyalah manifestasi dari eksistensi Ilahi. Dalam Wahdatul Wujūd, setiap bentuk keberadaan yang tampak, baik itu manusia, alam semesta, maupun segala sesuatu, dianggap sebagai manifestasi dari sifat-sifat

Allah yang tak terpisahkan. Konsep ini merujuk pada pandangan bahwa tidak ada yang wujud kecuali Allah (*lā mawjūd illā Allāh*). Pada tingkat spiritual tertinggi, seorang sufi yang telah mencapai ma'rifah (pengenalan hakikat) akan menyadari bahwa dirinya adalah bagian dari wujud tunggal itu, yang tidak terpisahkan dari Allah. Dengan demikian, *Wahdatul Wujūd* lebih menggambarkan pemahaman eksistensial akan hakikat Tuhan dan bukan penyatuan ontologis antara Tuhan dan hamba. Ibn 'Arabi menekankan bahwa kesatuan ini bukanlah penyatuan dalam arti fisik atau substansial, tetapi lebih kepada pengenalan mendalam akan kehadiran Tuhan dalam segala sesuatu yang ada⁸⁹⁰.

“Transformasi Menjadi Tuhan” sebagai Metafora

Dalam tradisi sufisme, transformasi ruhani yang menuju “Tuhan” bukan berarti perubahan ontologis di mana manusia menjadi Tuhan dalam arti hakikat (*dzat*), melainkan sebuah perjalanan spiritual yang mendalam. Tujuan utamanya adalah untuk meleburkan ego, mencapai kesadaran yang lebih tinggi, dan merasakan kesatuan dengan Tuhan dalam dimensi spiritual yang transenden. Proses ini melibatkan beberapa tahapan penting yang membimbing seorang sufi dari kehidupan duniawi menuju kesadaran ilahiah yang lebih murni.

Pengosongan Diri (*Tajrid*)

Dalam lintasan panjang sejarah spiritualitas Islam, tasawuf hadir sebagai dimensi esoteris yang menekankan pada penyucian diri dan pencapaian kedekatan dengan Tuhan. Jalan tasawuf tidaklah instan,

melainkan sebuah proses transformasi bertahap yang menuntut kesungguhan dan disiplin spiritual. Di antara tahapan awal yang krusial dalam perjalanan spiritual ini adalah *tajrid*, sebuah konsep yang merujuk pada pengosongan diri. *Tajrid* bukan sekadar praktik ritual, melainkan sebuah paradigma fundamental yang menjadi landasan bagi transformasi jiwa menuju kesempurnaan spiritual.

Secara etimologis, *tajrid* berasal dari kata bahasa Arab *jarada* yang berarti "menanggalkan" atau "mengosongkan." Dalam konteks tasawuf, *tajrid* dipahami sebagai proses aktif untuk mengosongkan diri dari segala bentuk keterikatan hati terhadap dunia dan segala pernik-perniknya, terutama nafsu dan ambisi duniawi. Profesor Seyyed Hossein Nasr dalam karyanya *Sufi Essays* menjelaskan *tajrid* sebagai "*penyingkiran segala sesuatu yang menghalangi antara hati manusia dan Tuhan*"⁸⁹¹. Abū Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūsī dalam kitab klasik tasawuf *al-Luma' fī al-Taṣawwuf* mendefinisikan *tajrid* sebagai "*memurnikan hati dari keterikatan pada makhluk dan mengarahkannya sepenuhnya kepada Sang Pencipta*"⁸⁹². Dari definisi-definisi ini, jelas bahwa *tajrid* bukan hanya sekadar praktik lahiriah, melainkan transformasi batin yang mendalam, berpusat pada pembersihan hati dari segala bentuk kecenderungan duniawi yang dapat menghalangi kedekatan dengan Allah SWT.

Mengapa *tajrid* dianggap sebagai tahapan awal yang esensial? Jawabannya terletak pada pandangan tasawuf mengenai hakikat nafsu dan kecenderungan duniawi. Dalam perspektif sufistik, nafsu (*nafs*) dipandang sebagai sumber utama keterikatan manusia pada

ilusi dunia (*dunya*). Nafsu, dalam berbagai gradasinya, senantiasa mendorong manusia untuk mengejar kenikmatan duniawi yang bersifat sementara, seperti kekayaan, kekuasaan, popularitas, dan kesenangan indrawi. Kecenderungan ini, jika tidak dikendalikan, dapat menjauhkan manusia dari tujuan hidup yang sebenarnya, yaitu mencapai *ma'rifatullah* (pengetahuan tentang Allah) dan ridha-Nya. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* menguraikan secara mendalam bahaya nafsu yang tak terkendali, dan menekankan pentingnya *mujahadah* (perjuangan spiritual) untuk menaklukkannya, di mana *tajrid* menjadi langkah awal dalam *mujahadah* tersebut⁸⁹³.

Keinginan-keinginan duniawi, menurut ajaran tasawuf, adalah manifestasi dari *hubb al-dunya* (cinta dunia) yang berlebihan. Kecintaan yang berlebihan pada dunia dapat membutakan hati manusia dari hakikat kebenaran dan keindahan spiritual. Hati yang dipenuhi dengan ambisi duniawi tidak memiliki ruang untuk kehadiran Ilahi. *Tajrid* menjadi sebuah keniscayaan untuk "membersihkan" hati dari "kotoran" duniawi agar cahaya Ilahi dapat bersinar di dalamnya. Ibn Athaillah as-Sakandari dalam *Al-Hikam* menyatakan, "*Bagaimana mungkin hati dapat bercahaya, sementara gambaran-gambaran dunia masih terukir di cerminnya? Bagaimana mungkin ia dapat bergerak menuju Allah, sementara rantai syahwat masih mengikatnya?*"⁸⁹⁴. Ungkapan ini menggarisbawahi betapa esensialnya *tajrid* dalam membuka jalan menuju kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Proses *tajrid* tidak terlepas dari konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). *Tazkiyatun*

nafs adalah upaya sistematis untuk membersihkan dan menyucikan jiwa dari sifat-sifat tercela dan menggantinya dengan sifat-sifat terpuji, sehingga jiwa menjadi *nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenang). *Tajrid* merupakan salah satu pilar utama dalam *tazkiyatun nafs*. Melalui *tajrid*, seorang sufi berupaya untuk melepaskan diri dari keterikatan pada dunia luar dan memfokuskan diri pada dimensi batiniah. Praktik-praktik spiritual yang lazim dilakukan dalam rangka *tajrid* dan *tazkiyatun nafs* meliputi:

1. Zikir: Zikir adalah mengingat Allah SWT secara terus-menerus, baik dengan lisan maupun hati. Zikir berfungsi untuk membersihkan hati dari kelalaian dan mengarahkan pikiran hanya kepada Allah. Dalam Al-Quran, Allah SWT berfirman, "*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu*" (QS. Al-Baqarah: 152). Ayat ini dan ayat-ayat lain yang senada menunjukkan keutamaan zikir dalam mendekatkan diri kepada Allah⁸⁹⁵.
2. Puasa: Puasa, khususnya puasa sunnah di luar bulan Ramadan, dipandang sebagai latihan untuk mengendalikan nafsu makan dan syahwat duniawi lainnya. Dengan berpuasa, seorang sufi belajar untuk mengutamakan kebutuhan spiritual di atas kebutuhan jasmani. Dalam hadis qudsi, Allah berfirman, "*Puasa itu adalah untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya*"⁸⁹⁶. Hadis ini menunjukkan keistimewaan puasa di sisi Allah SWT.
3. Shalat Malam (*Qiyamul Lail*): Shalat malam adalah ibadah yang sangat dianjurkan dalam tasawuf. Di tengah keheningan malam, seorang sufi dapat bermunajat kepada Allah dengan khusyuk

dan intim. Shalat malam membantu untuk menjernihkan pikiran dan mendekatkan hati kepada Allah. Al-Quran menyebutkan sifat hamba-hamba Allah yang bertakwa adalah mereka yang *"lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada Tuhannya dengan rasa takut dan harap"* (QS. As-Sajdah: 16)⁸⁹⁷.

4. Kontemplasi (*Tafakkur*): Kontemplasi atau *tafakkur* adalah merenungkan ciptaan Allah, keagungan-Nya, dan kekurangan diri sendiri. Melalui kontemplasi, seorang sufi dapat menyadari betapa kecil dan lemah dirinya di hadapan kebesaran Allah, sehingga menumbuhkan rasa rendah diri dan kebutuhan yang mendalam kepada-Nya. Al-Quran seringkali mengajak manusia untuk *tafakkur*, seperti dalam firman-Nya, *"Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir"* (QS. Ar-Ra'd: 3)⁸⁹⁸.

Melalui praktik-praktik spiritual ini, seorang sufi secara bertahap memurnikan jiwanya dari keterikatan duniawi. *Tajrid* bukan berarti meninggalkan dunia secara fisik, melainkan melepaskan keterikatan hati pada dunia dan mengarahkannya sepenuhnya kepada Allah SWT. Seorang sufi yang telah mencapai *tajrid* akan tetap berinteraksi dengan dunia, namun hatinya tidak lagi terperangkap dalam ilusi dan godaan duniawi.

Tajrid adalah fondasi yang kokoh bagi tahapan-tahapan spiritual selanjutnya dalam tasawuf. Tanpa *tajrid*, sulit bagi seorang sufi untuk mencapai tingkat spiritual yang lebih tinggi seperti *tawakkul* (berserah diri kepada Allah), *ridha* (menerima

ketentuan Allah), dan *ma'rifatullah* (mengetahui Allah). *Tajrid* memungkinkan hati untuk menjadi wadah yang bersih dan layak menerima curahan *fiyd* (limpahan rahmat Ilahi).

Lebih jauh lagi, *tajrid* bukan hanya sebuah tahapan awal, melainkan sebuah proses yang berkelanjutan dalam perjalanan spiritual. Seorang sufi idealnya senantiasa menjaga kondisi *tajrid* dalam dirinya, karena godaan duniawi selalu mengintai. Konsistensi dalam menjaga *tajrid* akan membantu seorang sufi untuk tetap fokus pada tujuan spiritualnya, meskipun dihadapkan dengan berbagai tantangan dan cobaan dalam kehidupan dunia.

Kesadaran Penuh akan Kehadiran Tuhan

Dalam tradisi sufistik Islam, perjalanan spiritual seorang salik (pencari jalan spiritual) seringkali digambarkan sebagai serangkaian tahapan peningkatan kesadaran diri dan kedekatan dengan Tuhan. Setelah melewati fase pembersihan diri dari ikatan nafsu duniawi, seorang sufi akan memasuki tahapan yang lebih tinggi, yaitu kesadaran penuh akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan. Tahapan ini bukan sekedar pengakuan intelektual akan keberadaan Tuhan, melainkan pengalaman mendalam yang mengubah persepsi seorang sufi terhadap kenyataan dan dirinya sendiri.

Sebelum mencapai kesadaran penuh akan kehadiran Tuhan, seorang sufi harus terlebih dahulu melakukan pembersihan diri (*tazkiyatun nafs*) dari segala bentuk yang bertentangan pada dunia material dan dorongan hawa nafsu (*nafs*). Nafsu, dalam perspektif

sufisme, seringkali dipandang sebagai penghalang utama antara manusia dan Tuhan. Al-Ghazali, dalam karyanya *Ihya Ulumuddin*, menekankan pentingnya memerangi nafsu (*mujahadatun nafs*) sebagai langkah awal dalam mendekati diri kepada Allah⁸⁹⁹. Nafs yang tidak terkendali akan mengarahkan manusia pada kesenangan duniawi yang fana dan melupakan tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu mencari ridha Allah. Proses pembersihan diri ini melibatkan berbagai praktik spiritual seperti dzikir, shalat malam, puasa, dan refleksi diri (*muraqabah*) yang bertujuan untuk menjinakkan nafsu dan memusatkan hati kepada Allah. Dengan mengosongkan diri dari kecenderungan duniawi, hati menjadi lebih jernih dan siap menerima limpahan cahaya Ilahi.

Setelah berhasil melewati tahapan pembersihan diri, seorang sufi mulai merasakan kehadiran Tuhan yang lebih nyata dan personal. Kesadaran ini melampaui pemahaman teologis tentang keberadaan Tuhan sebagai Pencipta dan Penguasa alam semesta. Sufi merasakan bahwa Tuhan tidak hanya berada “di luar” dirinya, tetapi juga “di dalam” dirinya, bahkan hadir dalam setiap detail kehidupannya. Tuhan Kehadiran dirasakan dalam setiap detak jantung, hembusan nafas, dan setiap peristiwa yang dialami. Konsep ini sejalan dengan ajaran Islam tentang imanensi Tuhan, yang menekankan kedekatan Tuhan dengan makhluk-Nya. Dalam Al-Quran, Allah berfirman, “*Dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat yang disebutkan*” (QS. Qaf : 16)⁹⁰⁰. Ayat ini seringkali dikutip oleh para sufi untuk menegaskan kedekatan dan kehadiran Tuhan yang meliputi segala sesuatu.

Kesadaran akan kehadiran Tuhan ini tidak hanya bersifat pasif, tetapi juga aktif dan transformatif. Seorang sufi yang mencapai tahapan ini akan melihat dunia dengan cara yang berbeda. Setiap fenomena alam, setiap interaksi sosial, bahkan setiap kejadian kecil dalam hidupnya dipandang sebagai manifestasi dari kehendak dan kekuasaan Tuhan. Ibnu Arabi, dalam *Futuh al-Makkiyyah*, menjelaskan konsep *tajalli* (manifestasi diri Tuhan) di mana segala sesuatu di alam semesta adalah manifestasi dari nama-nama dan sifat-sifat Allah⁹⁰¹. Seorang sufi memandang dunia bukan sebagai entitas yang terpisah dari Tuhan, melainkan sebagai cermin yang mencerminkan sifat-sifat Ilahi.

Kesadaran penuh akan kehadiran Tuhan dalam sufisme memiliki korelasi yang erat dengan konsep *tauhid*, yaitu doktrin keesaan Tuhan yang merupakan inti ajaran Islam. Tauhid bukan sekedar sekedar pengakuan bahwa Tuhan itu satu, tetapi juga pemahaman dan penghayatan bahwa tidak ada wujud yang hakiki selain Allah. Segala sesuatu yang ada di alam semesta, termasuk diri manusia, adalah ciptaan dan manifestasi dari kekuasaan-Nya. Kesadaran akan kehadiran Tuhan membantu seorang sufi untuk menghayati *tauhid* secara mendalam dengan merasakan bahwa seluruh eksistensi dirinya dan alam semesta terhubung dengan sumber Ilahi yang tunggal.

Dalam konteks ini, pengalaman kesadaran akan kehadiran Tuhan dapat dipahami sebagai realisasi dari *tauhid af'ali* (keesaan perbuatan Tuhan) dan *tauhid sifati* (keesaan sifat Tuhan). *Tauhid af'ali* berarti meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi di alam

semesta adalah perbuatan Allah, tanpa ada kekuatan lain yang setara atau sebanding dengan-Nya. Ketika seorang sufi menyadari kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan, ia melihat setiap peristiwa sebagai kehendak dan perbuatan Tuhan. Sementara itu, *sifat tauhid* berarti menyadari bahwa segala sifat kesempurnaan yang ada pada makhluk adalah pantulan dari sifat-sifat Allah yang Maha Sempurna. Dengan merasakan kehadiran Tuhan dalam segala sesuatu, seorang sufi melihat manifestasi dari sifat-sifat Ilahi dalam ciptaan-Nya⁹⁰².

Kesadaran penuh akan kehadiran Tuhan membawa makna yang signifikan dalam kehidupan seorang sufi. Pertama, hal ini menumbuhkan rasa cinta dan keberadaan yang mendalam kepada Tuhan. Ketika seorang sufi merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap momen, ia akan selalu mengingat-Nya dan berusaha untuk selalu berada dalam keridhaan-Nya. Kedua, kesadaran ini melahirkan rasa syukur yang tak terhingga atas segala nikmat dan karunia yang diberikan Tuhan. Sufi menyadari bahwa segala sesuatu yang dimilikinya, bahkan keberadaannya sendiri, adalah anugerah dari Allah. Ketiga, kesadaran akan kehadiran Tuhan memberikan ketenangan batin dan kedamaian hati. Sufi tidak lagi merasa cemas atau khawatir terhadap masalah duniawi, karena ia menyadari bahwa segala urusan ada di tangan Allah. Keempat, kesadaran ini mendorong seorang sufi untuk berakhlak mulia dan berbuat baik kepada sesama makhluk. Sufi menyadari bahwa semua manusia adalah ciptaan Allah dan perwujudan keindahan-Nya, sehingga ia memperlakukan semua orang dengan kasih sayang dan keadilan.

Pengalaman Puncak (*Peak Experience*)

Perjalanan spiritualitas manusia seringkali diwarnai oleh momen-momen transformatif yang mendalam, di mana individu merasakan koneksi yang intens dengan sesuatu yang dianggap lebih besar dari diri mereka sendiri. Salah satu manifestasi penting dari fenomena ini adalah pengalaman ekstase spiritual, seringkali disebut sebagai *peak experience* atau pengalaman puncak. Dalam konteks sufisme, tradisi mistik dalam Islam, pengalaman ini dikenal dengan istilah *fana'*, yang merujuk pada kondisi peleburan diri seorang sufi dalam kesatuan dengan Tuhan.⁹⁰³ Pengalaman *fana'* ini bukan sekadar perasaan religius yang umum, melainkan sebuah transformasi kesadaran yang radikal, di mana batasan antara individu dan yang Ilahi seolah menghilang.

Dalam sufisme, *fana'* merupakan puncak dari perjalanan spiritual seorang salik (pencari jalan spiritual). Pengalaman ini dicirikan oleh hilangnya kesadaran akan ego dan identitas diri yang terpisah, digantikan oleh kesadaran akan persatuan dengan Tuhan. Pada momen *fana'*, seorang sufi tidak lagi merasakan dirinya sebagai entitas yang mandiri, melainkan sebagai bagian integral dari realitas Ilahi. Pemisahan dualistik antara hamba dan Tuhan menjadi lebur, dan yang tersisa adalah realitas keesaan Tuhan yang meliputi segala sesuatu. Pengalaman ini seringkali digambarkan sebagai kondisi *intoxication* spiritual, di mana sufi dipenuhi dengan cinta yang mendalam dan keagungan Tuhan yang tak terhingga.⁹⁰⁴ Dalam keadaan *fana'*, segala tindakan dan pikiran sufi dianggap sebagai refleksi dari kehendak Tuhan, karena ego individual telah

sepenuhnya ditransendensi. Pencapaian *fana'* dianggap sebagai indikator keberhasilan seorang sufi dalam mengatasi batasan ego dan mencapai tingkat kesadaran spiritual tertinggi dalam tradisi sufisme.

Konsep *fana'* dalam sufisme memiliki resonansi yang menarik dengan konsep *peak experience* yang dikembangkan oleh Abraham Maslow, seorang psikolog humanistik yang kemudian beralih ke psikologi transpersonal. Maslow mendefinisikan *peak experience* sebagai momen transenden yang membawa individu ke puncak kesadaran dan pemahaman spiritual. Pengalaman ini ditandai dengan perasaan kebahagiaan yang intens, kedamaian, kejelasan pemikiran, dan rasa persatuan dengan alam semesta atau sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Maslow menekankan bahwa *peak experience* bukan sekadar emosi positif sesaat, tetapi pengalaman transformatif yang dapat mengubah persepsi individu tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka. Dalam *peak experience*, individu merasakan hilangnya batasan ego, sebagaimana yang terjadi dalam *fana'* sufistik, meskipun konteks dan interpretasi teologisnya berbeda. Kesamaan mendasar antara *fana'* dan *peak experience* terletak pada pengalaman transendensi ego, hilangnya dualitas subjek-objek, dan munculnya perasaan persatuan yang mendalam.⁹⁰⁵

Signifikansi pengalaman ekstase spiritual, baik dalam bentuk *fana'* maupun *peak experience*, sangatlah besar dalam perjalanan spiritual dan perkembangan pribadi individu.⁹⁰⁶ Pengalaman-pengalaman ini dapat menjadi titik balik transformatif

yang memicu perubahan mendalam dalam orientasi nilai, motivasi, dan perilaku. Dalam konteks sufisme, *fana'* merupakan tujuan akhir dan puncak dari perjalanan spiritual, yang diyakini membawa sufi lebih dekat kepada Tuhan dan membuka pintu menuju *baqa'*, yaitu keberlangsungan dalam kesadaran Ilahi.⁹⁰⁷ Sementara dalam psikologi transpersonal, *peak experience* dipandang sebagai potensi inheren manusia untuk mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi dan aktualisasi diri transenden. Kedua perspektif ini, meski berasal dari tradisi yang berbeda, menyoroti pentingnya pengalaman ekstase spiritual sebagai pendorong utama pertumbuhan spiritual dan transformasi pribadi, mengantarkan individu pada pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, realitas, dan hubungan mereka dengan yang Ilahi.

Pengalaman ekstase spiritual, seperti yang dimanifestasikan dalam *fana'* sufistik dan *peak experience* dalam psikologi transpersonal, merupakan fenomena universal dalam pengalaman manusia. Meskipun istilah dan interpretasi teologisnya mungkin berbeda, inti dari pengalaman ini adalah transendensi ego, hilangnya dualitas, dan munculnya kesadaran akan persatuan yang mendalam dengan sesuatu yang lebih besar. Pengalaman-pengalaman ini memiliki potensi transformatif yang signifikan, mendorong pertumbuhan spiritual, aktualisasi diri, dan pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup dan keberadaan. Kajian lebih lanjut mengenai pengalaman ekstase spiritual dari berbagai perspektif disiplin ilmu, termasuk studi agama, psikologi, dan neurosains, akan terus memperkaya

pemahaman kita tentang dimensi terdalam dari pengalaman manusia dan potensi spiritual yang inheren dalam diri setiap individu.

Pengalaman Dataran Tinggi (*Plateau Experience*)

Dalam tradisi sufisme, perjalanan spiritual (سلوك, *sulūk*) seorang salik (pencari jalan spiritual) seringkali digambarkan sebagai serangkaian tahapan pengalaman ruhani yang dinamis. Setelah melewati fase pengalaman ekstasis yang intens dan transformatif, seorang sufi memasuki tahapan yang dikenal sebagai kestabilan ruhani atau *plateau experience*. Tahapan ini menandai transisi dari puncak-puncak pengalaman spiritual yang bersifat sporadis menuju keadaan kesadaran dan kedamaian yang berkelanjutan. Berbeda dengan pengalaman ekstase yang mungkin datang dan pergi, *plateau experience* ini mencerminkan suatu kondisi spiritual yang lebih matang dan menetap, di mana sufi merasakan kehadiran Tuhan secara konstan dalam setiap aspek kehidupannya.

Kestabilan ruhani atau *plateau experience* dalam sufisme bukanlah berarti hilangnya intensitas spiritual, melainkan lebih kepada transformasi intensitas tersebut menjadi keadaan yang stabil dan terus-menerus. Pada tahap ini, sufi tidak lagi mengejar puncak-puncak ekstase yang eksplosif, namun lebih menikmati ketenangan dan kedamaian batin yang mendalam. Keadaan ini ditandai dengan kesadaran yang konstan akan kehadiran Ilahi (*ḥuḍūr*) yang tidak lagi dipengaruhi oleh fluktuasi emosi atau kondisi duniawi yang berubah-ubah. Sebaliknya, *plateau experience* berakar pada keheningan batin dan ketenangan jiwa

yang menjadi landasan permanen dalam diri sufi. Keadaan ini memungkinkan sufi untuk berinteraksi dengan dunia luar dengan lebih bijaksana dan penuh kasih, karena jiwanya telah menemukan jangkar yang kokoh dalam kehadiran Tuhan.

Dalam terminologi sufisme, *plateau experience* ini seringkali dikaitkan dengan konsep *baqā'* (بقاء), yang secara harfiah berarti "kelanjutan" atau "keberlangsungan." *Baqā'* adalah keadaan spiritual yang dicapai setelah melalui fase *fanā'* (فناء), yaitu peleburan diri dalam keesaan Tuhan. Al-Ghazali dalam karyanya *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* menjelaskan bahwa *fanā'* merupakan proses penghancuran ego dan kesadaran diri yang terpisah dari Tuhan, sementara *baqā'* adalah kelanjutan kehidupan dalam kesadaran ilahiah setelah *fanā'*. Dengan demikian, *plateau experience* dapat dipahami sebagai manifestasi dari *baqā'*, yaitu kelanjutan kehidupan spiritual yang ditandai dengan kestabilan dan kesadaran akan Tuhan setelah melewati pengalaman *fanā'* yang intens.⁹⁰⁸

Tahap *baqā'* atau *plateau experience* ini juga mencerminkan kematangan spiritual yang tidak tergoyahkan oleh godaan duniawi. Seorang sufi yang telah mencapai tahap ini tidak lagi mudah terpengaruh oleh hiruk pikuk dunia luar, melainkan tetap teguh dalam hubungannya yang intim dengan Tuhan. Kestabilan spiritual ini bukan berarti seorang sufi menjadi pasif atau terasing dari dunia, melainkan sebaliknya, ia mampu berpartisipasi dalam kehidupan dunia dengan perspektif yang lebih jernih dan tujuan yang lebih luhur. Ketenangan batin yang diperoleh dari *plateau*

experience justru menjadi sumber kekuatan dan inspirasi bagi sufi untuk berkontribusi secara positif dalam masyarakat, sambil tetap menjaga fokusnya pada tujuan akhir spiritual, yaitu keridhaan Allah SWT.

Plateau experience atau kestabilan ruhani merupakan tahapan penting dalam perjalanan spiritual sufisme. Tahapan ini menandai transisi dari pengalaman ekstase yang fluktuatif menuju keadaan kesadaran ilahiah yang stabil dan berkelanjutan. Dalam kerangka konseptual sufisme, *plateau experience* ini diidentifikasi sebagai manifestasi dari *baqā'*, yaitu kelanjutan kehidupan spiritual setelah melalui proses *fanā'*. Kestabilan ruhani ini bukan hanya menjadi tujuan akhir dalam sufisme, tetapi juga menjadi landasan bagi sufi untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan memberikan kontribusi positif bagi dunia sekitarnya dengan berlandaskan pada kesadaran akan kehadiran Tuhan yang konstan.

Realisasi Spiritual (*Ma'rifah*)

Dalam tradisi sufisme, transformasi spiritual merupakan perjalanan panjang dan bertahap menuju kedekatan dengan Sang Pencipta. Di antara berbagai tahapan yang dilalui seorang salik (pejalan spiritual), *ma'rifah* menduduki posisi puncak sebagai realisasi spiritual tertinggi. *Ma'rifah*, yang secara harfiah berarti pengetahuan atau pengenalan, dalam konteks sufisme merujuk pada pengenalan mendalam dan intuitif terhadap hakikat wujud Tuhan dan manifestasi-Nya dalam seluruh ciptaan. Tahap ini melampaui sekadar pengetahuan intelektual atau keyakinan

dogmatis, melainkan melibatkan pengalaman langsung dan transformasi kesadaran yang radikal.

Secara etimologis, kata *ma'rifah* berasal dari akar kata *'arafa* yang berarti mengetahui, mengenal, atau menyadari. Dalam konteks tasawuf, *ma'rifah* tidak sekadar merujuk pada pengetahuan biasa (*'ilm*), tetapi lebih kepada pengenalan hati (*ma'rifah qalbiyyah*) yang mendalam dan transformatif. Pengetahuan dalam *ma'rifah* diperoleh melalui pengalaman spiritual langsung (*dzauq*) dan intuisi (*kasyf*), bukan semata-mata melalui penalaran rasional atau argumentasi logis. Sebagai sebuah tahapan spiritual, *ma'rifah* seringkali dipandang sebagai tujuan akhir atau puncak dari perjalanan sufistik (*maqam al-ihsan*), di mana seorang hamba mencapai tingkat kesadaran tertinggi tentang kehadiran Tuhan dalam segala aspek kehidupan.

Ibn 'Arabi, seorang tokoh sufi terkemuka, menjelaskan *ma'rifah* sebagai pengenalan hakikat wujud Tuhan dan keberadaan-Nya yang meliputi segala sesuatu. Menurutnya, pada tahap *ma'rifah*, seorang sufi tidak lagi hanya merasakan kehadiran Tuhan secara abstrak, tetapi memahami secara mendalam bahwa seluruh alam semesta, makhluk hidup, dan bahkan dirinya sendiri merupakan manifestasi dari Wujud Ilahi yang Esa.⁹⁰⁹ Pemahaman ini didasarkan pada konsep *Wahdatul Wujud* (kesatuan wujud), yang menyatakan bahwa tidak ada wujud yang hakiki kecuali Allah, dan segala sesuatu selain-Nya hanyalah cerminan atau manifestasi dari kehadiran-Nya yang mutlak.⁹¹⁰ Dalam pandangan ini, pencarian spiritual bukan lagi dipahami sebagai upaya untuk mencapai

persatuan dengan Tuhan di luar diri, melainkan sebagai proses pengenalan dan penyadaran akan hakikat diri yang sebenarnya, yang tidak terpisahkan dari Wujud Ilahi yang meliputi segala sesuatu.

Realisasi spiritual *ma'rifah* memiliki sejumlah karakteristik yang membedakannya dari tahapan spiritual lainnya. Beberapa karakteristik utama *ma'rifah* antara lain:

1. Kesadaran akan Keesaan Wujud (*Wahdatul Wujud*): Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, *ma'rifah* ditandai dengan kesadaran mendalam tentang *Wahdatul Wujud*. Seorang *arif* (orang yang mencapai *ma'rifah*) memahami bahwa wujud yang sebenarnya hanyalah wujud Allah, dan alam semesta beserta isinya merupakan manifestasi atau tajalli (penampakan) dari nama-nama dan sifat-sifat-Nya. Kesadaran ini melahirkan pandangan dunia yang holistik dan terintegrasi, di mana segala sesuatu dipandang sebagai tanda-tanda kebesaran Tuhan.
2. Pengalaman Spiritual Langsung (*Dzauq*): *Ma'rifah* tidak dicapai melalui spekulasi intelektual, melainkan melalui pengalaman spiritual langsung (*dzauq*). Pengalaman ini bisa berupa intuisi yang mendalam (*kasyf*), penyaksian spiritual (*musyahadah*), atau bahkan fana (peleburan diri) dalam kehadiran Ilahi (*fana fi Allah*). Melalui pengalaman-pengalaman ini, seorang *arif* memperoleh keyakinan yang kokoh dan pengetahuan yang pasti tentang Tuhan, yang melampaui keraguan dan spekulasi.
3. Cinta yang Mendalam kepada Tuhan (*Mahabbah*): *Ma'rifah* melahirkan cinta yang mendalam dan tak

terhingga kepada Tuhan (*mahabbah*). Cinta ini bukan sekadar emosi sentimental, tetapi merupakan pengabdian total dan penyerahan diri sepenuhnya kepada kehendak Ilahi. Seorang *arif* mencintai Tuhan lebih dari segala sesuatu, dan cintanya kepada makhluk merupakan cerminan dari cintanya kepada Sang Pencipta. Cinta dalam *ma'rifah* menjadi pendorong utama dalam tindakan dan perilaku seorang sufi, yang senantiasa berupaya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan mewujudkan ridha-Nya dalam setiap aspek kehidupannya.

4. Akhlak yang Luhur (Akhlak Karimah): Realisasi *ma'rifah* secara inheren termanifestasi dalam akhlak yang luhur (*akhlak karimah*). Seorang *arif* akan memancarkan sifat-sifat terpuji seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, kerendahan hati, dan kesabaran. Akhlak yang luhur ini bukan semata-mata hasil dari upaya moralitas semata, tetapi lebih merupakan pancaran dari cahaya *ma'rifah* yang telah menerangi hatinya. Dalam pandangan sufisme, akhlak yang mulia merupakan buah dari *ma'rifah*, dan menjadi bukti keabsahan realisasi spiritual seseorang.

Konsep *ma'rifah* memiliki akar yang kuat dalam ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Al-Qur'an secara eksplisit menekankan pentingnya mengenal Allah (*ma'rifatullah*) sebagai tujuan utama penciptaan manusia. Dalam surat Adz-Dzariyat ayat 56 disebutkan, "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku." Para mufasir, seperti Imam Al-Qurthubi, menjelaskan bahwa makna "menyembah-Ku" dalam ayat ini adalah

"agar mereka mengenali-Ku" (*liya'rifuni*). Pengetahuan dan pengenalan kepada Allah (*ma'rifatullah*) dipandang sebagai fondasi utama ibadah yang benar dan tulus.

Selain itu, banyak ayat Al-Qur'an yang menyeru manusia untuk merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah (*ayat kauniyyah*) yang tersebar di alam semesta, sebagai jalan untuk mencapai *ma'rifah*. Misalnya, dalam surat Fushshilat ayat 53 disebutkan, "*Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segenap ufuk dan pada diri mereka sendiri, sehingga jelaslah bagi mereka bahwa Al-Qur'an itu adalah benar.*" Ayat ini mengisyaratkan bahwa melalui perenungan terhadap alam semesta dan diri sendiri, manusia dapat memperoleh pemahaman dan pengenalan yang lebih dalam tentang keberadaan dan kekuasaan Allah.

Dalam tradisi Hadis, Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya *ma'rifah* sebagai inti dari iman. Salah satu Hadis Qudsi yang terkenal menyebutkan, "*Aku adalah perbendaharaan tersembunyi, maka Aku ingin dikenal, lalu Aku ciptakan makhluk, maka mereka mengenal-Ku.*" Hadis ini menunjukkan bahwa tujuan penciptaan makhluk adalah agar Allah dikenal (*liyu'raf*), dan bahwa *ma'rifah* merupakan kehendak Ilahi yang mendasar. Hadis lain menyebutkan, "*Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya.*" Hadis ini mengisyaratkan bahwa jalan menuju *ma'rifah* Allah dapat ditempuh melalui pengenalan diri (*ma'rifatun nafs*), yaitu dengan memahami hakikat dan potensi spiritual yang ada dalam diri manusia.

Menjadi Cahaya Transformasi Spiritual Menuju Nur Ilahi

Cahaya Tuhan dan Filsafat Iluminasi Suhrawardi

Dalam diskursus filsafat Islam yang kaya dan beragam, Shihabuddin Yahya Suhrawardi al-Maqtul, atau lebih dikenal sebagai Suhrawardi, menonjol dengan pendekatan filsafat iluminasi (*hikmah al-isyrāq*). Filsafat ini menempatkan cahaya (*nur*) sebagai prinsip fundamental dari segala realitas, bahkan sebagai esensi ontologis yang membentuk hierarki eksistensi. Inti dari pemikiran Suhrawardi adalah konsep Tuhan sebagai *Nur al-Anwar* Cahaya dari segala Cahaya yang dipandang sebagai sumber utama dan tak terhingga dari seluruh wujud. Melalui *hikmah al-isyrāq*, Suhrawardi tidak hanya menawarkan kerangka metafisika yang unik, namun juga membuka jalan bagi pemahaman spiritual yang mendalam tentang hubungan manusia dengan sumber Ilahi.

Konsep *nur* sebagai inti realitas dalam filsafat Suhrawardi berakar pada pemahaman bahwa eksistensi sejati adalah cahaya, sementara segala sesuatu selain cahaya hanyalah manifestasi atau tingkatan dari cahaya tersebut. Suhrawardi menegaskan bahwa *Nur al-Anwar*, yaitu Tuhan, adalah cahaya murni yang tidak bergantung pada apapun untuk keberadaannya dan merupakan sumber bagi segala cahaya lainnya⁹¹¹. Dari *Nur al-Anwar* inilah, emanasi atau pancaran cahaya terjadi secara bertingkat, membentuk hierarki wujud yang kompleks dan terstruktur. Tingkatan cahaya terdekat dengan *Nur al-Anwar* adalah *Nur al-Aqrab* (Cahaya Terdekat), yang menerima pancaran langsung tanpa perantara. *Nur al-Aqrab* kemudian menjadi sumber bagi cahaya-cahaya di bawahnya,

terus mengalir secara hierarkis hingga mencapai dunia materi yang dianggap sebagai tingkatan cahaya yang paling redup atau bahkan kegelapan relatif⁹¹². Proses emanasi ini bukanlah penciptaan *ex nihilo* (dari ketiadaan), melainkan lebih merupakan manifestasi dan penampakan cahaya Tuhan dalam berbagai tingkatan intensitas⁹¹³.

Dalam konteks filsafat iluminasi, manusia dipahami sebagai entitas cahaya yang memiliki asal-usul dan potensi untuk kembali kepada sumbernya, yaitu *Nur al-Anwar*. Jiwa manusia, menurut Suhrawardi, adalah substansi bercahaya yang terperangkap dalam tubuh material. Potensi spiritual manusia terletak pada kemampuannya untuk menyucikan dan meningkatkan kualitas cahayanya melalui berbagai praktik spiritual dan intelektual. Transformasi spiritual dalam *hikmah al-isyrāq* bukan hanya sekadar perbaikan moral, tetapi merupakan sebuah proses ontologis, yaitu upaya untuk mengembalikan esensi cahaya manusia kepada sumber Ilahiahnya⁹¹⁴. Proses ini memerlukan *musyahadah* (penyaksian langsung terhadap kebenaran), yang dicapai melalui latihan ruhani yang intensif dan disiplin. *Musyahadah* bukan sekadar pengetahuan rasional atau spekulasi filosofis, melainkan pengalaman intuitif langsung terhadap realitas cahaya Ilahi⁹¹⁵.

Suhrawardi menekankan bahwa jalan menuju *musyahadah* dan iluminasi tidak hanya ditempuh melalui penalaran filosofis, tetapi juga melalui praktik spiritual seperti meditasi, kontemplasi, dan penyucian diri. Latihan-latihan ini bertujuan untuk membersihkan "cermin jiwa" agar dapat merefleksikan cahaya Ilahi dengan lebih jernih. Semakin bersih cermin jiwa, semakin jelas

pula *musyahadah* dan iluminasi yang dapat dicapai⁹¹⁶. Konsep cahaya dalam filsafat Suhrawardi juga relevan dengan interpretasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang cahaya Tuhan, seperti Surah An-Nur ayat 35 yang seringkali dikutip untuk mendukung pandangan iluminasionis⁹¹⁷. Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berbicara tentang cahaya juga turut memperkuat landasan teologis bagi filsafat iluminasi ini⁹¹⁸.

Filsafat iluminasi Suhrawardi menawarkan perspektif unik dalam memahami realitas dan hubungan manusia dengan Tuhan. Konsep *Nur al-Anwar* dan hierarki emanasi cahaya memberikan kerangka metafisika yang komprehensif untuk menjelaskan keberadaan alam semesta dan tempat manusia di dalamnya. Lebih dari sekadar teori filosofis, *hikmah al-isyrāq* merupakan jalan spiritual yang membimbing manusia menuju *musyahadah* dan penyatuan dengan cahaya Ilahi yang merupakan asal-usul sejati mereka. Pemikiran Suhrawardi tetap relevan dan terus dikaji dalam studi filsafat Islam dan spiritualitas hingga saat ini, memberikan kontribusi berharga bagi pemahaman tentang dimensi metafisika dan spiritualitas dalam tradisi Islam⁹¹⁹.

Majelis Dzikir Rijalullah Wahana Sufistik Pembangkitan Alam Bawah Sadar

Dalam tradisi sufistik, Majelis Dzikir memegang peranan sentral sebagai institusi spiritual yang tidak hanya menjadi tempat berkumpul, namun juga wahana transformatif untuk penyucian diri dan tercapainya kesadaran spiritual yang mendalam. Majelis Dzikir, dalam konteks ini, melampaui sekedar forum ritual keagamaan,

melainkan menjadi ruang sakral di mana praktik-praktik spiritual intensif dijalankan untuk mengaktifkan potensi ruhani yang latif dalam diri manusia, yang seringkali disebut sebagai alam bawah sadar spiritual.

Majelis Dzikir dalam tradisi sufisme dipahami sebagai sebuah komunitas spiritual yang fokus pada praktik *dzikir* (pengingatan kepada Allah SWT) sebagai jalan utama mendekati-Nya. Lebih dari sekedar perkumpulan fisik, Majelis Dzikir merupakan ruang energi spiritual yang memungkinkan terjadinya transmisi *barakah* (berkah atau limpahan rahmat) dari seorang mursyid (guru spiritual) kepada muridnya. Transmisi ini tidak bersifat verbal semata, namun melibatkan dimensi ruhani yang lebih halus, di mana energi guru spiritual diyakini dapat memicu dan memperkuat potensi spiritual dalam diri murid. Martin van Bruinessen dalam studinya mengenai tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia, menjelaskan bahwa majelis dzikir hanya bukan tempat pembelajaran doktrin, tetapi juga arena utama transmisi karisma dan *barakah* dari guru kepada murid.⁹²⁰ Amadou Hampâté Bâ, seorang tokoh sufi terkemuka dari Mali, menekankan bahwa esensi pendidikan spiritual dalam tradisi sufi terletak pada hubungan gurumurid yang mendalam dan transmisi pengetahuan batin yang terjadi melalui perjumpaan spiritual dalam majelis⁹²¹.

Praktik-praktik utama yang dijalankan dalam Majelis Dzikir Rijalullah, seperti puasa, khalwat, dzikir, dan shalat, memiliki fungsi esensial dalam membangkitkan alam bawah sadar spiritual. Puasa, misalnya, tidak hanya dipahami sebagai menahan diri dari makan

dan minum secara fisik, tetapi juga sebagai latihan pengendalian diri yang mendalam, yang membantu menjernihkan hati dan mempertajam kepekaan spiritual. Annemarie Schimmel dalam karyanya yang monumental tentang dimensi mistik Islam, menjelaskan bahwa puasa dalam tradisi sufistik seringkali dikaitkan dengan upaya untuk melampaui kebutuhan duniawi dan membuka diri terhadap realitas spiritual yang lebih tinggi.⁹²² *Khalwat* (menyepi atau mengasingkan diri), di sisi lain, merupakan praktik kontemplasi mendalam yang memungkinkan individu untuk fokus sepenuhnya pada dimensi batiniah diri dan hubungan pribadi dengan Tuhan. *Khalwat* memberikan kesempatan untuk memikirkan makna kehidupan, membersihkan diri dari gangguan duniawi, dan memperdalam koneksi spiritual. Menurut Carl Ernst dalam *Sufism: An Essential Pendahuluan*, *khalwat* adalah praktik penting dalam banyak tarekat sufi sebagai sarana untuk mencapai introspeksi mendalam dan membuka jalan bagi pengalaman spiritual yang transformatif.⁹²³

Dzikir, sebagai inti dari Majelis Dzikir, adalah melakukan praktik pengingatan terus-menerus kepada Allah SWT melalui lafadz-lafadz suci atau nama-nama-Nya. Dzikir dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, antara lain *dzikir lisan* (diucapkan dengan suara), *dzikir khafi* (dzikir dalam hati atau diam), dan *dzikir pernafasan* (dzikir yang diselaraskan dengan pernafasan). Setiap bentuk dzikir ini memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk memusatkan pikiran dan hati kepada Allah SWT, menghilangkan kemajuan pada dunia materi, dan membangkitkan kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Jalaluddin

Rumi, seorang penyair dan tokoh sufi Persia abad ke-13, dalam *Fihi Ma Fihi*, menekankan bahwa tujuan dzikir adalah untuk membersihkan "cermin hati" dari debu kelalaian sehingga hati dapat memantulkan cahaya Ilahi.⁹²⁴ Lebih lanjut Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa dzikir yang dilakukan secara konsisten dan dengan penghayatan mendalam akan membawa pengaruh yang signifikan terhadap hati, menjadikannya lebih lembut, khusyuk, dan mudah menerima hidayah Ilahi.⁹²⁵

Shalat, sebagai rukun Islam kedua, juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam dalam konteks Majelis Dzikir. Di samping kewajiban formalnya, shalat dalam tradisi sufistik dipahami sebagai mi'raj (perjalanan spiritual) seorang hamba menuju hadirat Allah SWT. Shalat yang dilakukan dengan khusyuk dan penuh penghayatan, mampu membawa individu ke dalam kondisi *fana* (peleburan diri dalam ke-Esaan Allah) atau *baqa* (kehidupan dalam keabadian bersama Allah). Nurcholish Madjid dalam mendengarkan mengenai spiritualitas Islam, menekankan bahwa shalat bukan hanya serangkaian gerakan ritual, tetapi merupakan dialog intim antara hamba dengan Tuhannya, yang dapat membawa pada pengalaman spiritual yang mendalam dan transformatif.⁹²⁶

Kebangkitan alam bawah sadar spiritual melalui praktik-praktik dalam Majelis Dzikir ini pada akhirnya bertujuan untuk membentuk kesadaran transendental. Kesadaran transendental adalah kondisi di mana hati menjadi terbuka terhadap sinyal-sinyal Ilahi, intuisi spiritual menjadi lebih tajam, dan individu mampu merasakan

kehadiran Tuhan secara eksistensial. Dalam konteks sufistik, alam bawah sadar bukan dipahami sebagai ranah psikologis semata, melainkan sebagai potensi ruhani mendalam yang menyimpan *nur* (cahaya spiritual) yang dapat diaktifkan melalui praktik spiritual yang intensif. Sayyed Hossein Nasr dalam *Islam in the Modern World*, menjelaskan bahwa tujuan utama spiritualitas Islam adalah untuk mengaktifkan potensi spiritual dalam diri manusia, yang diibaratkan sebagai "lupa" akan jati diri Ilahinya, dan dzikir menjadi salah satu sarana utama untuk "mengingat" kembali jiwa akan asal-usulnya yang luhur.⁹²⁷

Majelis Dzikir dalam tradisi sufistik memainkan peran krusial sebagai wahana spiritual yang komprehensif untuk penyucian hati dan pembangkitan alam bawah sadar spiritual. Melalui praktik-praktik seperti puasa, khalwat, dzikir, dan shalat yang dijalankan secara intensif dan dengan bimbingan mursyid, individu dapat membuka potensi ruhani terdalamnya, merasakan transmisi *barakah*, dan mencapai kesadaran transendental yang memungkinkan pengalaman kehadiran Tuhan secara langsung. Majelis Dzikir bukan sekedar tempat berkumpul, melainkan ruang transformatif di mana individu dapat menapaki jalan spiritual menuju kedekatan dengan Sang Pencipta dan mencapai puncak kesadaran ruhani.

Praktek Spiritualitas Di Majelis Dzikir Rijalullah

1. Puasa

Sesuai petunjuk yang disampaikan oleh Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah, para peserta Majelis Dzikir Rijalullah diharapkan untuk menjalani puasa dengan penuh keikhlasan dan kesabaran. Puasa, yang tidak hanya terbatas pada menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menahan hawa nafsu dan godaan-godaan duniawi, menjadi sarana penting dalam membersihkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Proses ini memicu perubahan kejiwaan yang signifikan bagi para peserta, di antaranya adalah hati yang menjadi lebih tenang, pikiran yang terkendali, serta perilaku yang senantiasa mengarah pada hal-hal positif. Perubahan-perubahan ini tidak hanya mencerminkan kedekatan spiritual yang semakin kuat, tetapi juga berdampak pada pengelolaan emosi dan perilaku sehari-hari. Melalui dzikir yang terus-menerus dilakukan, pikiran dan hati dilatih untuk selalu fokus pada Tuhan, menjauhkan diri dari sifat-sifat negatif, serta memperkuat ketahanan batin dalam menghadapi ujian hidup. Melalui praktik spiritual ini, para peserta mengalami transformasi kejiwaan yang membawa kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan.

2. Khalwat

Atas bimbingan Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah, para peserta diarahkan untuk mengenal diri mereka dengan lebih mendalam, yang pada akhirnya akan membawa mereka untuk mengenal Allah. Melalui proses ini, seseorang tidak hanya memperoleh pemahaman tentang siapa dirinya, tetapi juga memahami hubungan batin yang lebih mendalam dengan Tuhan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Imam al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din*, pengetahuan diri (ma'rifah) adalah langkah pertama dalam perjalanan spiritual, yang

memungkinkan individu untuk mengenal hakikat Tuhan dan merasakan kedekatan-Nya melalui kebersihan hati dan jiwa⁹²⁸.

Proses ini kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai amal perbuatan yang berlandaskan pada keikhlasan, di mana seseorang selalu berpasrah diri kepada Allah. Hal ini selaras dengan ajaran dalam Tasawuf, yang menekankan pentingnya sikap tawakal, yaitu menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha dengan sebaik-baiknya. Dalam pandangan Abu Hamid al-Ghazali, tawakal merupakan bentuk dari kepasrahan tertinggi yang mengarah pada ketenangan batin. Jiwa yang telah mencapai tingkat ketenangan ini, akan mampu mengendalikan diri dalam menghadapi gejolak kehidupan, baik itu suka maupun duka, yang datang sebagai ujian dari Allah.

Ujian kehidupan yang berupa suka dan duka, menurut Syekh Abdul Qadir al-Jilani, sebenarnya adalah bentuk rahmat Allah yang berfungsi untuk menguji dan memurnikan jiwa seseorang. Keduanya suka dan duka adalah bagian dari perjalanan spiritual yang membawa kebaikan bagi kehidupan dunia dan akhirat. Syekh Abdul Qadir mengajarkan bahwa setiap ujian yang datang harus disikapi dengan pikiran positif (*positive thinking*), yaitu melihat setiap peristiwa sebagai bagian dari takdir Tuhan yang pasti membawa kebaikan, meskipun terkadang kita tidak memahaminya secara langsung⁹²⁹. Sikap ini adalah bentuk penerimaan terhadap segala ketetapan Allah, yang pada akhirnya membawa kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup, karena jiwa yang pasrah dan berserah sepenuhnya kepada Tuhan akan selalu merasa tenang dan bahagia.

3. Dzikir

Dalam konteks Majelis Dzikir Rijalullah, peran Pimpinan Majelis sangat penting dalam membawa peserta menuju ketenangan lahir dan batin. Ketika peserta merasakan ketenangan, baik secara fisik maupun spiritual, hal ini menjadi tanda bahwa hati mereka sedang dalam kondisi yang tenang dan tidak terbawa oleh gejolak kehidupan duniawi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Al-Ghazali, ketenangan hati merupakan ciri utama dari kedekatan seorang hamba dengan Allah, yang dapat dicapai melalui dzikir dan perenungan terus-menerus. Dzikir bukan sekadar ucapan lisan, tetapi sebuah praktik yang menghubungkan hati dengan Allah, menjaga agar hati tetap terpaut pada-Nya dan tidak terpengaruh oleh gangguan dunia luar.

Menurut Imam Al-Qushayri dalam *Al-Risalah Al-Qushayriyya*, salah satu tujuan utama dari dzikir adalah menenangkan jiwa dan hati dari segala ketegangan yang disebabkan oleh berbagai masalah kehidupan. Dzikir yang dilaksanakan dengan penuh kesadaran akan membawa ketenangan batin, yang memungkinkan seseorang merasakan hubungan yang harmonis dengan Tuhan⁹³⁰. Proses ini melibatkan pengendalian pikiran, di mana pikiran-pikiran yang mengganggu dapat diredakan, dan hati menjadi lebih fokus pada pengingatan terhadap Allah. Hati yang terus menerus disucikan dan dibimbing oleh dzikir akan mengarah pada kedamaian batin yang lebih mendalam.

Lebih lanjut, dalam *Ihya' Ulum al-Din*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa hubungan yang harmonis dengan Allah tercapai bukan hanya

dengan pengetahuan yang luas tentang agama, tetapi juga dengan kesadaran spiritual yang mendalam melalui amalan seperti dzikir. Dzikir yang dilakukan dalam Majelis Dzikir Rijalullah, yang dipimpin oleh seorang pimpinan yang memiliki kemampuan spiritual, membantu peserta untuk menenangkan hati mereka dan mengembangkan rasa kedekatan dengan Allah dalam kehidupan sehari-hari⁹³¹.

Ketenangan yang dirasakan oleh peserta di Majelis Dzikir Rijalullah tidak hanya berkaitan dengan suasana lahiriah, tetapi juga merupakan refleksi dari kedekatan hati dengan Allah yang semakin mendalam. Proses ini membawa seseorang untuk lebih fokus pada dimensi spiritual kehidupan, mengurangi kekhawatiran duniawi, dan merasakan kedamaian yang sejati, yang merupakan inti dari transformasi spiritual dalam tasawuf.

4. Shalat

Di dalam Majelis Dzikir Rijalullah, para peserta merasakan dampak yang signifikan dalam kehidupan spiritual dan emosional mereka, yang tidak lepas dari bimbingan dan arahan Pimpinan Majelis Dzikir tersebut. Dalam konteks ini, Pimpinan Majelis memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan petunjuk, pengingat, dan pembinaan kepada para peserta untuk lebih memahami dan melaksanakan ajaran agama dengan benar. Sebagai contoh, dalam pelaksanaan shalat, Pimpinan Majelis sering kali mengingatkan agar setiap gerakan dan doa yang dilakukan dalam shalat dilakukan dengan penuh kesadaran dan rasa khusyuk. Dengan bimbingan yang konsisten, peserta diajak untuk selalu mengingat

Allah SWT, sehingga dalam setiap langkah kehidupan mereka, termasuk dalam pelaksanaan ibadah, mereka dapat merasakan kedekatan dengan Tuhan. Hal ini tercermin dalam kenyataan bahwa hati peserta menjadi lebih damai, dan pikiran mereka lebih tenang karena mereka telah terbiasa untuk menghubungkan setiap aspek kehidupan mereka dengan penghayatan spiritual yang mendalam. Sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazali dalam karyanya, *Ihya' Ulum al-Din*, dzikir merupakan alat untuk membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah, yang pada gilirannya membawa ketenangan dan kedamaian dalam hidup seseorang.

Lebih lanjut, efek dari dzikir dan bimbingan yang diberikan dalam Majelis Dzikir ini tidak hanya terbatas pada perasaan batiniah, tetapi juga terlihat dalam perubahan perilaku para peserta. Shalat yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan dzikir yang dilakukan dengan tulus hati membentuk karakter dan pola pikir yang lebih positif. Hal ini membuat para peserta menjadi lebih terarah dalam bertindak dan berpikir, karena mereka lebih mampu menilai setiap keputusan hidup berdasarkan prinsip-prinsip yang telah diajarkan dalam ajaran Islam. Ketika seseorang terhubung dengan Allah dalam setiap aspek kehidupannya, seperti yang diterangkan oleh Imam al-Qushayri, maka hidupnya akan dipenuhi dengan semangat yang lebih positif dan motivasi untuk selalu menjadi lebih baik, tidak hanya kehidupan spiritual yang berkembang, tetapi juga perubahan positif pada aspek sosial dan emosional kehidupan peserta.

Sesuai dengan ajaran para ulama sufi, dzikir yang dilakukan dalam kelompok atau majelis seperti ini juga memberikan manfaat

kolektif, mempererat hubungan antar individu dalam komunitas, serta memperkuat rasa kebersamaan dalam menjalani perjalanan spiritual. Dalam hal ini, Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah berperan sebagai seorang pembimbing yang tidak hanya memberikan arahan praktis, tetapi juga memberi contoh teladan yang menginspirasi peserta untuk terus maju dalam perjalanan rohaninya⁹³².

Aktualisasi lainnya dapat ditemukan pada proses menjalin relasi dengan orang lain dan alam semesta. Seseorang yang telah mencapai tingkat mahabbah, ma'rifat, dan ridho terhadap Allah SWT tidak hanya mencintai dirinya, mengenal dirinya, dan ridho dengan segala ketetapan Allah, tetapi juga mencintai semesta sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri. Relasi spiritual ini membangun keharmonisan dalam diri individu, baik dalam hubungan horizontal dengan sesama manusia maupun dengan alam semesta, serta membentuk relasi vertikal yang kuat dengan Allah SWT sebagai bentuk penghambaan sejati. Seseorang yang telah mengaktualisasikan nilai-nilai spiritual ini dapat merasakan kedamaian dalam hidupnya, karena ada keseimbangan dalam hubungannya dengan dirinya, sesama, dan Tuhan.

Metode spiritual seperti puasa, khalwat (berdiam diri dalam kesunyian), dzikir, dan shalat yang diterapkan di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka memiliki orientasi yang jelas, yaitu untuk membangkitkan alam bawah sadar para peserta. Proses ini bertujuan agar para peserta dapat menyerap, memahami, mengamalkan, dan meningkatkan potensi diri serta jiwa mereka yang disampaikan oleh Allah SWT. Dengan berfokus pada

pembangkitan alam bawah sadar, peserta diharapkan mampu menjalin hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, serta memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang tujuan hidup dan penciptaan.

Majelis Dzikir Rijalullah sendiri berfungsi sebagai ruang komunikasi spiritual yang mengantarkan manusia pada proses menerima sinyal-sinyal Tuhan (iluminasi) dan merasakan kehadirannya. Melalui praktik ibadah yang istiqamah, para peserta dapat merasakan kedamaian batin yang mengarah pada kehidupan yang lebih tenang dan damai. Hal ini menunjukkan bahwa dengan istiqamah dalam beribadah, seseorang dapat mencapai kedamaian dalam kehidupannya, yang tercermin dalam ketenangan hati dan jiwa yang dipenuhi oleh cahaya spiritual dari Allah SWT.

Manifestasi Tingkatan Nur dalam Diri Manusia

Konsep *Nur* (cahaya) memegang peranan sentral dalam tradisi spiritualitas Islam, merepresentasikan esensi ilahiah yang menerangi alam semesta dan kalbu manusia. Dalam diri manusia, *Nur* tidak hadir sebagai entitas tunggal, melainkan termanifestasi dalam beragam tingkatan yang saling terhubung dan membentuk sistem sinergis antara dimensi lahir dan batin. Proses iluminasi spiritual dalam diri individu dimulai dan berkembang melalui tingkatan-tingkatan *Nur* ini, memungkinkan manusia tidak hanya memahami realitas transenden secara konseptual, tetapi juga mengalaminya secara eksistensial dalam kehidupan sehari-hari.

Tingkatan pertama dalam manifestasi *Nur* adalah Nurul Qolbi (Cahaya Hati). *Qalb* (hati) dalam perspektif Islam bukan

sekadar organ fisik, melainkan pusat kesadaran ruhani dan tempat bersemayamnya fitrah ketuhanan. Sebagai pusat spiritual, *Qalb* memiliki kapasitas untuk menerima dan merefleksikan *Nur Ilahi*. Imam al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa hati yang bersih dan bebas dari noda dosa serta keterikatan duniawi akan berfungsi layaknya cermin yang memantulkan cahaya kebenaran dari sumber ilahi. Kebersihan hati menjadi prasyarat esensial bagi terbukanya *Nurul Qolbi*. Proses pembersihan hati (*tazkiyatun nafs*) melalui ibadah, dzikir, dan refleksi mendalam merupakan langkah awal untuk mengaktifkan potensi *Nurul Qolbi*. *Nur* pada tingkatan ini berfungsi sebagai kompas spiritual, membimbing individu menuju kebenaran dan menjauhkannya dari kesesatan. Dalam Al-Quran, Allah SWT menegaskan pentingnya hati yang selamat (*qalb salim*) sebagai kunci keberhasilan di akhirat, mengisyaratkan peran sentral *Qalb* dalam meraih ridha Ilahi. [Al-Quran, Surah Asy-Syu'ara: 89]

Setelah *Nurul Qolbi* mulai terpancar, tingkatan selanjutnya adalah *Nurunnafsi* (Cahaya Jiwa). *Nafs* (jiwa) dalam tradisi Islam merujuk pada entitas psikologis manusia yang kompleks, mencakup aspek kognitif, emosional, dan volisional. *Nurunnafsi* menandai fase aktivasi potensi spiritual dalam jiwa, ditandai dengan meningkatnya kesadaran diri dan pertanyaan eksistensial tentang jati diri. Pada tingkatan ini, individu mulai merasakan kerinduan mendalam untuk mengenal Tuhannya dan memahami tujuan hidup yang lebih tinggi. Ibnu Arabi dalam *Futuhat al-Makkiyyah* menjelaskan

bahwa *Nafs* yang diterangi *Nur* akan terdorong untuk mencari kebenaran dan melepaskan diri dari belenggu ego dan hawa nafsu rendah. Pertanyaan-pertanyaan tentang "siapa aku," "dari mana aku berasal," dan "ke mana aku akan pergi" menjadi dominan dalam kesadaran individu. *Nurunnafsi* memicu pencarian spiritual yang intens, mendorong individu untuk menggali lebih dalam potensi ruhani yang terpendam dalam dirinya. Kebutuhan untuk menemukan makna dan tujuan hidup menjadi semakin mendesak, mengantarkan individu pada jalan pencarian ilmu dan kebijaksanaan.

Tingkatan *Nur* berikutnya adalah *Nurul Aqli* (Cahaya Akal). *Aql* (akal) dalam Islam adalah anugerah Ilahi yang membedakan manusia dari makhluk lainnya, memberikan kemampuan untuk berpikir rasional, menganalisis, dan memahami realitas. *Nurul Aqli* bukan sekadar kemampuan kognitif biasa, melainkan akal yang diterangi oleh cahaya spiritual, sehingga mampu menembus batas-batas material dan memahami realitas metafisik. Akal yang dibimbing oleh *Nur* tidak hanya berfungsi untuk memahami hukum-hukum alam dan dunia fisik, tetapi juga untuk merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah SWT dalam ciptaan dan memahami ajaran agama secara mendalam. M. Quraish Shihab dalam tafsir *Al-Misbah* menjelaskan bahwa akal yang tercerahkan (*'aql munir*) mampu memahami hakikat kebenaran dan membedakan antara yang hak dan yang batil. *Nurul Aqli* memungkinkan individu untuk mengembangkan pemahaman yang komprehensif tentang agama, etika, dan nilai-nilai spiritual,

melampaui pemahaman literal dan mencapai kedalaman makna yang lebih substansial. Kemampuan rasional yang diperkuat oleh *Nur* ini menjadi alat penting dalam perjalanan spiritual, membantu individu untuk menimbang, mengevaluasi, dan mengambil keputusan yang selaras dengan prinsip-prinsip kebenaran.

Manifestasi *Nur* selanjutnya merambah ranah komunikasi verbal, yaitu *Nurul Qauli* (Cahaya Ucapan). Ucapan yang keluar dari lisan seseorang menjadi cerminan dari kondisi hati dan kejernihan akalnya. *Nurul Qauli* terwujud dalam tutur kata yang penuh hikmah, kebenaran, dan kebaikan. Ucapan yang diterangi *Nur* tidak hanya sekadar menyampaikan informasi, tetapi juga membawa dampak positif, menenangkan jiwa, dan menginspirasi kebaikan. Dalam hadis riwayat Bukhari dan Muslim, Rasulullah SAW menekankan pentingnya menjaga lisan dan berbicara yang baik, atau diam jika tidak ada kebaikan yang dapat disampaikan. [HR. Bukhari no. 6475 dan Muslim no. 47] *Nurul Qauli* menjadikan ucapan sebagai sarana dakwah, nasihat, dan komunikasi yang konstruktif. Kata-kata yang keluar dari lisan yang diterangi *Nur* memiliki kekuatan persuasif yang berasal dari kejujuran dan ketulusan hati, mampu menyentuh kalbu pendengar dan membawa perubahan positif dalam kehidupan mereka. Sebaliknya, ucapan yang kosong dari *Nur* cenderung kasar, menyakitkan, dan destruktif, mencerminkan kegelapan hati dan ketidakjernihan akal.

Puncak manifestasi *Nur* dalam dimensi lahiriah adalah *Nurul Af'ali* (Cahaya Perilaku). Perilaku merupakan wujud nyata dari

internalisasi nilai-nilai spiritual dan keilmuan yang telah dipahami dan diyakini. *Nurul Af'ali* menunjukkan keselarasan harmonis antara iman, ilmu, dan amal, menjelma dalam tindakan nyata yang mencerminkan akhlak mulia dan pengabdian kepada Allah SWT. Individu yang mencapai tingkatan ini tidak hanya memiliki pemahaman teoretis tentang agama, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam setiap aspek kehidupannya. Perilaku yang diterangi *Nur* adalah perilaku yang ikhlas, penuh kasih sayang, adil, dan bertanggung jawab. Syekh Abdul Qadir al-Jailani dalam *Al-Fath ar-Rabbani* menjelaskan bahwa kesempurnaan iman seseorang tercermin dalam amal saleh yang dilakukannya secara konsisten dan berkesinambungan. *Nurul Af'ali* menjadi bukti otentik dari keberadaan *Nur* dalam tingkatan-tingkatan sebelumnya, menunjukkan bahwa iluminasi spiritual telah meresapi seluruh dimensi diri individu dan termanifestasi dalam tindakan-tindakan konkret. Perilaku yang baik menjadi daya tarik bagi orang lain untuk mengenal keindahan ajaran Islam, menjadi representasi hidup dari nilai-nilai luhur yang dianut.

Kelima tingkatan *Nur* ini, yaitu *Nurul Qolbi*, *Nurunnafs*, *Nurul Aqli*, *Nurul Qauli*, dan *Nurul Af'ali*, membentuk sebuah sistem yang sinergis dan saling memperkuat. Proses iluminasi spiritual dalam diri manusia adalah perjalanan bertahap yang dimulai dari pembersihan hati, dilanjutkan dengan aktivasi potensi jiwa, pencerahan akal, penjagaan lisan, hingga terwujud dalam perilaku yang saleh. Setiap tingkatan *Nur* memiliki peran dan fungsi yang spesifik, namun secara keseluruhan, kelimanya bekerja bersama-sama untuk

mengantarkan individu menuju kesempurnaan spiritual dan kedekatan dengan Allah SWT. Manusia yang berhasil mengaktifkan dan mengembangkan kelima tingkatan *Nur* dalam dirinya akan mencapai tingkat kesadaran spiritual yang tinggi, mampu memahami realitas kehidupan secara holistik, dan menjalani kehidupannya dengan penuh makna dan keberkahan. Integrasi antara dimensi batin dan lahir dalam manifestasi kelima tingkatan *Nur* ini menjadikan manusia tidak hanya *memahami* Tuhan secara intelektual, tetapi juga *mengalami* kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan keseharian.

Syahadat Sebagai Tangga Kesadaran Spiritual

Syahadat, sebagai rukun Islam pertama, bukanlah sekadar deklarasi keimanan secara lisan, melainkan fondasi utama dalam praktik spiritualitas Islam, khususnya dalam tradisi Sufisme. Dalam konteks Sufisme, syahadat dipahami sebagai sebuah tangga spiritual, sebuah perjalanan bertahap menuju realisasi kesatuan wujud (tauhid) yang mendalam dan transformatif. Pemahaman Sufi mengenai syahadat melampaui pengakuan teologis formal, menjelma menjadi sebuah metodologi kontemplatif yang membimbing salik (pejalan spiritual) menuju kesadaran spiritual yang kian mendalam akan keesaan Tuhan.

Tingkatan pertama dalam tangga spiritual syahadat adalah "*La ilaha illa Allah*" (Tidak ada tuhan selain Allah). Pada tingkatan ini, penekanan terletak pada pengakuan dasar keesaan Tuhan dan penafian segala bentuk sesembahan selain Allah. Secara lahiriah,

kalimat ini merupakan pernyataan monoteisme fundamental dalam Islam. Namun, dalam perspektif Sufisme, "*La ilaha illa Allah*" bukan hanya sekadar penolakan terhadap berhala-berhala fisik, tetapi juga penolakan terhadap "tuhan-tuhan" internal yang dapat menghalangi hubungan langsung dengan Allah, seperti ego, hawa nafsu, dan keterikatan pada dunia material. Pengakuan ini menuntut pemurnian hati dari segala bentuk syirik tersembunyi (*syirk khafi*) dan pemusatan sepenuh hati hanya kepada Allah. Sebagaimana ditekankan dalam Al-Quran, "*Maka ketahuilah, bahwa sesungguhnya tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Allah*" (QS. Muhammad: 19). Dalam konteks ini, Syekh Abdul Qadir al-Jailani menjelaskan bahwa "*La ilaha illa Allah*" adalah kunci pembuka pintu kehadiran Ilahi, yang mengharuskan seorang hamba untuk memurnikan niatnya dan mengikhlaskan ibadahnya hanya untuk Allah semata.⁹³³

Tingkatan kedua adalah "*La Hua illa Hua*" (Tidak ada Dia kecuali Dia). Jika tingkatan pertama berfokus pada penegasan keesaan Tuhan melalui penafian sesembahan lain, tingkatan ini beranjak lebih dalam dengan menekankan kehadiran dan kemutlakan wujud Tuhan itu sendiri. "Hua" (Dia) merujuk pada esensi Ilahi yang ghaib, yang melampaui segala nama dan sifat yang dapat dipahami oleh akal manusia. Penegasan "*La Hua illa Hua*" mengindikasikan bahwa segala sesuatu yang ada di alam semesta ini berasal dari "Dia" dan akan kembali kepada "Dia". Tidak ada wujud hakiki selain wujud Allah. Segala yang diciptakan hanyalah manifestasi (*tajalli*) dari nama dan sifat-sifat Nya. Ibn Arabi, dalam *Fusus al-Hikam*,

menjelaskan bahwa "Hua" adalah nama yang mencakup seluruh nama dan sifat Allah, menunjukkan kehadiran Ilahi yang meresap dalam segala sesuatu.⁹³⁴ Pada tingkatan ini, kesadaran spiritual mulai bergeser dari sekadar pengakuan intelektual menuju penghayatan eksistensial akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan.

Selanjutnya, tingkatan ketiga adalah "*La Anta illa Anta*" (Tidak ada Engkau kecuali Engkau). Pada tahap ini, terjadi pergeseran dialektika spiritual yang signifikan. Kesadaran tidak lagi hanya tertuju pada "Dia" yang ghaib dan transenden, tetapi mulai mengarah pada "Engkau" yang hadir dan intim. "Anta" (Engkau) mengisyaratkan kehadiran Tuhan yang personal dan dekat dengan hamba-Nya. Ini adalah tahap ketika salik mulai merasakan dialog batin (*munajat*) dan komunikasi langsung dengan Tuhan. Pengalaman ini seringkali ditandai dengan perasaan cinta yang mendalam (*mahabbah*) dan kerinduan yang membara (*shawq*) kepada Allah. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menggambarkan tahap ini sebagai puncak dari cinta hamba kepada Tuhan, dimana hati dipenuhi oleh kehadiran Ilahi dan melupakan segala sesuatu selain Dia.⁹³⁵ "*La Anta illa Anta*" menandai terbukanya pintu pengalaman spiritual yang lebih langsung dan personal dengan Tuhan.

Tingkatan keempat adalah "*La Ana illa Ana*" (Tidak ada aku kecuali Aku). Tingkatan ini merupakan puncak dari proses peleburan diri (*fana*). "Ana" (Aku) di sini bermakna ego atau diri individu yang terbatas. Dalam "*La Ana illa Ana*", ego individu melebur dan lenyap

dalam kesadaran Ilahi. Tidak ada lagi "aku" yang terpisah dari "Aku" Ilahi. Ini adalah kondisi ketika salik mencapai tingkat kesadaran yang mendalam bahwa tidak ada wujud hakiki selain Wujud Allah. Ego yang selama ini dianggap sebagai entitas yang terpisah terungkap sebagai ilusi atau hijab yang menghalangi realisasi kesatuan dengan Tuhan. Junaid al-Baghdadi, seorang tokoh Sufi klasik, menggambarkan *fana* sebagai "lenyapnya kesadaran diri dalam kehadiran Yang Haq", dimana hamba tidak lagi merasakan dirinya sebagai subjek yang terpisah dari Tuhan.⁹³⁶ "*La Ana illa Ana*" adalah ekspresi dari pengalaman *fana* yang mendalam, dimana kesadaran individu benar-benar tertransendensi dalam kesadaran Ilahi.

Tingkatan terakhir dan penutup adalah "*Kullu syai'in halikun illa wajhahu*" (Segala sesuatu pasti binasa kecuali wajah-Nya). Kalimat ini adalah kutipan dari Al-Quran (QS. al-Qashash: 88) yang menegaskan kepastian kebinasaan segala sesuatu yang diciptakan dan kekekalan Wajah Allah. "Wajah-Nya" (*wajhahu*) dalam konteks Sufisme seringkali diinterpretasikan sebagai Esensi Ilahi, Wujud Hakiki yang kekal dan abadi. Setelah mengalami *fana* pada tingkatan sebelumnya, pada tingkatan ini salik mencapai *baqa* (kekekalan dalam Tuhan). *Baqā* bukanlah kembalinya ego seperti semula, melainkan kelangsungan wujud dalam kesadaran Ilahi setelah mengalami peleburan. Salik yang telah mencapai *baqa* hidup dan bertindak dalam dunia dengan kesadaran penuh akan kehadiran Tuhan dan kebinasaan segala sesuatu selain Dia. Ibnu Athaillah dalam *Al-Hikam* mengatakan bahwa "*Fana* dari segala sesuatu selain Allah adalah *baqa* dalam Allah."⁹³⁷ "*Kullu syai'in halikun illa*

wajhahu" merepresentasikan pencapaian puncak dalam pendakian spiritual syahadat, yaitu hidup dalam kesadaran kekekalan Ilahi di tengah dunia yang fana.

Lima tingkatan syahadat dalam Sufisme bukanlah sebuah hierarki kaku, melainkan tahapan-tahapan kontinu dalam perjalanan spiritual menuju kesadaran tauhid yang semakin mendalam. Dari pengakuan dasar monoteisme hingga pengalaman peleburan diri dalam esensi Ilahi, syahadat berfungsi sebagai tangga spiritual yang mengarahkan salik menuju puncak kesadaran spiritual, yaitu *fana* dan *baqa*. Melalui kontemplasi dan penghayatan mendalam terhadap syahadat, seorang Sufi berusaha mewujudkan tauhid eksistensial, yaitu kesadaran bahwa tidak ada wujud hakiki selain Allah, dan bahwa segala sesuatu yang ada berasal dari dan akan kembali kepada-Nya. Syahadat bukan hanya sekadar rukun Islam yang diucapkan, tetapi sebuah jalan spiritual yang transformasional yang membimbing manusia menuju penyatuan sempurna dengan Yang Maha Esa.

Puncak Kesatuan dan Kesadaran Ilahi

Jalan spiritual dalam tradisi Sufisme, yang dikenal sebagai tasawuf, mengantarkan seorang *salik* (pejalan spiritual) menuju maqam (tingkatan spiritual) tertinggi, yaitu pengalaman kesatuan dengan Yang Ilahi. Puncak dari perjalanan ini terwujud dalam dua kondisi transenden: *fana fi Allah* (lebur dalam Allah) dan *baqa billah* (kekal bersama Allah). Kedua maqam ini menandai transformasi radikal dalam kesadaran seorang hamba, melepaskan

keterikatan pada ego dan dunia material, serta menghantarkannya pada realitas kesadaran ilahi yang menyeluruh dan abadi.

Kondisi *fana fi Allah* dapat dipahami sebagai momen ketika kesadaran individu seorang *salik* sepenuhnya tenggelam dan melebur dalam keagungan dan kehadiran Ilahi. Dalam keadaan ini, identitas diri yang terpisah, beserta segala keinginan dan kehendak pribadi, mengalami annihilasi spiritual. Kesadaran akan eksistensi diri sebagai entitas yang mandiri menghilang, digantikan oleh kesadaran tunggal akan kehadiran Allah SWT. Penghilangan kesadaran diri ini bukanlah berarti penghapusan eksistensi manusia secara ontologis, melainkan transformasi kesadaran dari alam *khalq* (ciptaan) menuju alam *haq* (kebenaran/Tuhan). Hal ini sebagaimana diisyaratkan dalam firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Anfal ayat 17: "*Maka (yang sebenarnya) bukan kamu yang membunuh mereka, akan tetapi Allahlah yang membunuh mereka, dan bukan kamu yang melempar ketika kamu melempar, tetapi Allah-lah yang melempar. (Allah berbuat demikian untuk membinasakan mereka) dan untuk memberi kemenangan kepada orang-orang mukmin, dengan kemenangan yang baik. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.*" (QS. Al-Anfal: 17). Ayat ini, dalam konteks pengalaman spiritual, seringkali ditafsirkan para sufi sebagai representasi keadaan *fana*. Dalam keadaan *fana*, seorang *salik* menyadari bahwa segala tindakan dan perbuatan yang dilakukannya, pada hakikatnya berasal dari Allah SWT. Kehendak dan daya upaya manusiawi menjadi transparan, memperlihatkan bahwa kekuatan dan kehendak sejati

adalah milik Allah semata. Penafsiran ini tidak menafikan peran manusia dalam berikhtiar, namun menegaskan bahwa dalam perspektif tauhid yang mendalam, sumber segala daya dan perbuatan adalah Allah SWT. Sebagaimana dijelaskan oleh Nasution, ayat ini menegaskan bahwa "*segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini adalah atas kehendak dan kekuasaan Allah*"⁹³⁸.

Setelah mencapai *fana fi Allah*, seorang *salik* kemudian memasuki maqam *baqa billah*. *Baqa* secara harfiah berarti kekal atau tetap. Dalam konteks spiritual, *baqa billah* adalah kondisi keberlangsungan eksistensi seorang hamba *setelah* mengalami *fana*. Namun, eksistensi ini bukanlah kembali pada ego yang terpisah, melainkan eksistensi yang diterangi dan dihidupkan oleh Allah SWT. Dalam *baqa billah*, kesadaran akan Tuhan tidak lagi bersifat fluktuatif atau sporadis, melainkan menjadi kondisi kesadaran yang stabil dan permanen. Ego yang sebelumnya menjadi pusat kesadaran telah ditransformasikan, menjadi wadah atau instrumen bagi manifestasi kehendak Ilahi. Al-Kalabazi menjelaskan bahwa *baqa* adalah "*kekalnya hati dalam mengingat Allah setelah mengalami fana dari segala sesuatu selain-Nya*"⁹³⁹.

Dalam kondisi *baqa billah*, perasaan dan pikiran pribadi seorang *salik* tidak lagi menjadi penghalang bagi terwujudnya iradah (kehendak) Tuhan. Justru sebaliknya, perasaan dan pikiran tersebut menjadi alat yang efektif untuk mewujudkan kehendak Ilahi di dunia nyata. Seorang sufi pada level ini menjadi apa yang sering disebut sebagai "manusia cermin" (*insan kamil* atau *manusia paripurna*) yang mampu merefleksikan sifat-sifat dan keagungan

Tuhan dalam setiap tindakan dan perilakunya. Ia menjadi cerminan dari *asmaul husna* (nama-nama Allah yang indah), memancarkan kasih sayang, kebijaksanaan, keadilan, dan sifat-sifat Ilahi lainnya dalam interaksi dengan sesama dan alam semesta. Konsep "manusia cermin" ini selaras dengan pandangan Ibn Arabi tentang *insan kamil* sebagai representasi sempurna dari nama dan sifat-sifat Allah di muka bumi⁹⁴⁰.

Fana fi Allah dan *baqa billah* bukanlah akhir dari perjalanan spiritual, melainkan awal dari kehidupan yang sepenuhnya diabdikan untuk mengamalkan kehendak Ilahi. Seorang *salik* yang telah mencapai maqam ini tidak lagi hidup untuk dirinya sendiri, melainkan hidup untuk menjadi saksi dan manifestasi dari keagungan Allah SWT di dunia ini. Pengalaman kesatuan dan kesadaran ilahi ini menjadi inspirasi dan motivasi bagi *salik* untuk terus meningkatkan kualitas spiritualnya dan memberikan kontribusi positif bagi kemaslahatan umat manusia. Pencapaian maqam *fana* dan *baqa* adalah puncak dari transformasi spiritual yang mendalam, menghantarkan manusia pada realitas ketuhanan yang sejati dan kehidupan yang penuh makna.

Peran Guru Mursyid dan Thariqah dalam Transformasi Spiritual

Transformasi spiritual merupakan perjalanan mendalam seorang individu yang dekat dengan Yang Maha Kuasa, sebuah proses yang diyakini dalam berbagai tradisi keagamaan dan spiritual sebagai esensi dari kehidupan manusia. Dalam konteks tradisi sufistik Islam, jalan menuju transformasi spiritual tidaklah dipandang sebagai sebuah usaha individualistik semata, melainkan memerlukan

bimbingan dan tuntunan dari seorang guru mursyid. Kehadiran guru mursyid dan penerapan thariqah menjadi elemen krusial dalam mengantarkan seorang *salik* (pencari jalan spiritual) menuju realitas Ilahi.

Pandangan bahwa transformasi spiritual memerlukan bimbingan seorang guru mursyid yang diajarkan pada pemahaman bahwa perjalanan ruhani penuh dengan tantangan dan potensi kesesatan. Syekh Zarruq, seorang sufi terkemuka, menekankan pentingnya seorang guru dalam membimbing murid, "*...karena perjalanan spiritual adalah perjalanan yang penuh bahaya dan tipu daya, maka seorang murid membutuhkan seorang pembimbing yang arif dan berpengalaman untuk membimbingnya.*"⁹⁴¹. Guru mursyid, dalam bagian thariqah, merupakan dasar instruktur teknis yang mengajarkan ritual dan amalan, tetapi lebih dari itu, ia adalah seorang pembimbing ruhani yang memiliki kapasitas untuk membuka *hijab* (penghalang) antara murid dan cahaya Ilahi. Abdul Qadir al-Jailani, tokoh sentral dalam Thariqah Qadiriyyah, menyatakan bahwa "*...seorang mursyid adalah dokter bagi hati, yang mampu mendiagnosis penyakit ruhani dan memberikan obatnya.*"⁹⁴². Kemampuan ini diperoleh mursyid melalui perjalanan spiritual yang panjang dan mendalam, serta melalui izin dan *barakah* (berkah) dari mata rantai spiritual (silsilah) yang tersambung hingga Rasulullah SAW. Hal ini didukung oleh pendapat Imam al-Ghazali yang menyatakan bahwa "*...seorang guru yang sempurna adalah guru yang memiliki ilmu yang mendalam, akhlak yang mulia, dan tersambung sanadnya kepada Rasulullah SAW.*"⁹⁴³

Thariqah, yang secara harfiah berarti jalan, adalah sistem dan metode spiritual terstruktur yang diterapkan di bawah bimbingan guru mursyid. Thariqah menyediakan serangkaian latihan spiritual (*riyadhah*) yang dirancang untuk membersihkan hati, memperkuat koneksi dengan Allah SWT, dan mencapai tingkat spiritual yang lebih tinggi. Latihan-latihan ini dapat berupa puasa, *khalwat* (pengasingan diri), *dzikir* (mengingat Allah), dan *tafakkur* (kontemplasi). Annemarie Schimmel dalam karyanya "Mystical Dimensions of Islam" menjelaskan bahwa, "...*thariqah adalah metode sistematis dalam sufisme yang bertujuan untuk membimbing murid melalui tahapan-tahapan spiritual menuju persatuan dengan Tuhan.*"⁹⁴⁴ Melalui *riyadhah*, seorang murid dididik secara komprehensif, baik lahir maupun batin. Latihan fisik seperti puasa melatih disiplin diri dan mengendalikan hawa nafsu, sementara *dzikir* dan *tafakkur* membersihkan hati dari kotoran-kotoran spiritual dan memusatkan pikiran pada Allah SWT. Tujuan utama dari latihan-latihan ini adalah membangun *istiqamah* (keteguhan dan konsistensi) dalam beribadah dan mendekati diri kepada Allah SWT. Dengan *istiqamah* yang kokoh, *nur hidayah* (cahaya petunjuk) yang diterima seorang murid diharapkan tidak akan padam, melainkan terus menyala dan membimbingnya dalam perjalanan spiritual. Al-Quran sendiri menekankan pentingnya *istiqamah* dalam firman-Nya, "... *jujur orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka [istiqamah], maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan*

*mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah menjanjikan Allah kepadamu"". (QS.Fussilat : 30). Ayat ini menunjukkan bahwa *istiqamah* merupakan kunci untuk meraih keberkahan dan kedekatan dengan Allah SWT, dan thariqah menjadi sarana untuk melatih dan menginternalisasi nilai-nilai *istiqamah* tersebut.*

Tanpa bimbingan seorang mursyid yang arif dan penerapan thariqah yang benar, perjalanan spiritual dapat menjadi sangat berisiko. Salah satu risiko terbesar adalah terjebak dalam ego spiritual. Ego, dalam konteks spiritual, dapat menampilkan dirinya dalam bentuk perasaan *ujub* (kagum pada diri sendiri) dan *riya* (pamer). Seorang yang tanpa bimbingan mursyid berpotensi salah menafsirkan pengalaman spiritualnya dan menganggap dirinya telah mencapai tingkatan yang tinggi, padahal mungkin ia masih berada di tahap awal perjalanan. Selain itu, risiko terjebak dalam *waham* (ilusi) juga sangat besar. *Waham* dapat berupa keyakinan-keyakinan yang keliru atau penampakan-penampakan yang mengitari, yang dapat menjauhkan seorang murid dari jalan yang benar. Ibnu Athaillah as-Sakandari dalam kitab *Al-Hikam* mengingatkan, “...Betapa banyak orang yang terhibab dari Allah karena pujian orang lain kepadanya, dan betapa banyak orang yang tertipu oleh *istidraj* karena kenikmatan yang dilimpahkan kepadanya.”⁹⁴⁵. Peringatan ini menggambarkan betapa halus dan licinnya jebakan-jebakan spiritual, yang memerlukan kewaspadaan dan bimbingan seorang mursyid yang mampu melihat

dengan bashirah (mata hati) yang tajam. Guru mursyid, dengan pengalaman dan kebijaksanaannya, dapat membantu murid untuk menghubungkan antara pengalaman spiritual yang hakiki dan ilusi, serta melindungi murid dari bahaya ego spiritual dan *waham* .

Peran guru mursyid dan thariqah adalah fundamental dalam proses transformasi spiritual dalam tradisi sufistik Islam. Guru mursyid bertindak sebagai pembimbing ruhani yang membuka *hijab* , mendiagnosis penyakit hati, dan memberikan obatnya, sementara thariqah menyediakan metode sistematis melalui *riyadhah* untuk membangun *istiqamah* dan meraih *nur hidayah* . Tanpa keduanya, perjalanan spiritual rentan terhadap kesesatan, ego spiritual, dan ilusi. Bagi seorang *salik* yang sungguh-sungguh ingin mencapai transformasi spiritual yang hakiki, mencari bimbingan guru mursyid dan menempuh jalan thariqah merupakan langkah yang sangat dianjurkan dan bahkan dianggap sebagai suatu keniscayaan.

Merangkai Cahaya Ilahi dalam Diri

Tujuan tertinggi dari perjalanan spiritualitas manusia bukanlah sekedar mencapai kebahagiaan pribadi atau merasakan keajaiban-keajaiban ruhani yang bersifat sementara. Lebih dari itu, esensi terdalam dari laku spiritual adalah transformasi diri menuju *insan kamil* , konsep manusia paripurna yang ideal dalam tradisi keislaman. *Insan kamil* adalah puncak evolusi spiritual, yaitu manusia yang telah berhasil mencapai relung hatinya dengan *Nurullah* Cahaya Allah sehingga setiap dimensi eksistensinya beresonansi selaras dengan kehendak Ilahi.

Teriluminasi manusia ini bukan hanya sekedar penerima cahaya, melainkan juga menjadi *pemancar* cahaya bagi lingkungan sekitarnya, layaknya lentera yang terjadinya kegelapan. Dalam kapasitasnya sebagai *khalifah* di muka bumi, ia menjelma menjadi representasi nyata dari rahmat dan rahasia Tuhan, meneruskan misi kemanusiaan yang luhur.

Proses iluminasi diri melibatkan serangkaian langkah transformatif yang berorientasi pada penyucian jiwa dan peningkatan kualitas spiritual. Manusia yang teriluminasi secara esensial adalah individu yang menghidupi nilai-nilai luhur cinta (*mahabbah*), keridhaan (*ridha*), syukur (*syukur*), dan pengabdian (*ubudiyah*) dalam setiap aspek kehidupannya. Keempat nilai ini bukan sekedar semboyan moralitas, melainkan fondasi kokoh bagi bangunan spiritualitas yang kokoh. Cinta kepada Tuhan energi menjadi penggerak yang memotivasi setiap amal perbuatan, keridhaan menerima segala ketetapan-Nya melahirkan ketenangan batin, syukur atas nikmat-Nya membuka pintu keberkahan, dan pengabdian yang tulus menjadi wujud penghambaan yang hakiki. Keselarasan nilai keempat ini dalam diri manusia akan memancarkan aura positif yang mempengaruhi lingkungannya.

Lebih jauh lagi, manusia yang terluminasi tidak hanya sekedar “berjalan bersama cahaya,” melainkan telah bertransformasi menjadi “cahaya itu sendiri” bagi alam semesta. Metafora cahaya ini menggambarkan pencapaian spiritual yang mendalam, di mana individu tidak lagi sekedar mencari petunjuk dari luar, melainkan telah menemukan sumber cahaya hakiki dalam dirinya. Konsep ini

sejalan dengan pandangan sufistik yang memandang manusia sebagai mikrokosmos, miniatur alam semesta yang menyimpan potensi ketuhanan di dalamnya. Ketika potensi ini diaktualisasikan melalui laku spiritual yang intensif, manusia dapat mencapai tingkat eksistensi spiritual tertinggi, bahkan mendekati derajat *waliyullah* – kekasih Allah. Dalam perspektif ini, iluminasi bukan sekedar pencerahan intelektual, melainkan transformasi ontologis yang mengubah hakikat keberadaan manusia.

Indikator penting dari seorang hamba Allah yang diridhai, dan sekaligus manifestasi dari iluminasi diri, adalah kesadaran mendalam akan hakikat dirinya sebagai “percikan Nur Tuhan” (*Nur Ilahiah*). Kesadaran ini melampaui pemahaman rasional semata, dan merasuk ke dalam lubuk hati yang paling dalam. Manusia teriluminasi menyadari bahwa eksistensinya tidak terpisahkan dari sumber segala wujud, yaitu Allah SWT. Ia memahami bahwa dalam dirinya terpancar sebagian kecil dari cahaya keagungan Ilahi, yang menjadikannya istimewa dan bertanggung jawab. Kesadaran ini memotivasi manusia untuk terus menyucikan diri dari segala bentuk kegelapan spiritual, dan membiarkan cahaya ilahi akhirnya mewujudkan seluruh aspek kehidupannya. Dengan demikian, menjadi manusia teriluminasi adalah proses berkelanjutan untuk menggali potensi ketuhanan dalam diri, dan memancarkannya sebagai rahmat bagi seluruh alam semesta.

Catatan Akhir

-
- ¹ Charlton T. Lewis dan Charles Short, *A Latin Dictionary* (Oxford: Clarendon Press, 1879), hlm. 445, kutipan: “*contemplatio, -onis f. [contemplor] memandang, mengamati, merenungkan*”.
- ² *Oxford English Dictionary*, id “contemplation,” diakses 15 Mei 2024
- ³ Ducasse, H., Doron, J., & Van Gordon, W. (2019). Kontemplasi. Dalam: Atkinson, M. (eds) *Buku pegangan klinis tentang perhatian*. Springer, Cham, 3-17. Kutipan: "Kontemplasi melibatkan penandaan ruang untuk observasi, atau menyimpan ide di pikiran. Definisi ini menunjukkan tindakan yang disengaja dari observasi dan investigasi batin yang reseptif, baik berkenaan dengan objek kontemplasi tertentu atau hubungan yang lebih mendalam dengan dasar keberadaan kita."
- ⁴ Walker, M. (2010). *Psikologi meditasi*. Pendidikan McGraw-Hill. Halaman: tidak tersedia. Kutipan: "Kontemplasi adalah tentang realisasi diri, dengan pepatah Yunani kuno 'kenali dirimu sendiri' yang mencerminkan perintah untuk mencari pengetahuan tentang realitas hakiki dan maknanya yang tidak dapat direduksi." Pepatah Yunani kuno yang berarti "kenali dirimu sendiri" adalah gnothi seauton. Pepatah ini merupakan bagian dari ajaran moral yang dipahat di Kuil Apollo di Delphi.
- ⁵ BUPA. (2019). *Indeks Kesejahteraan 2019*. BUPA. Situs web: <https://www.bupa.co.uk/health-information/mental-health/stress/stress-statistics>. Diakses pada 27-10-2023. Nomor: tidak tersedia, Penerbit: BUPA, Halaman: Tidak Tersedia.
- ⁶ Simonsson, O., Fisher, B., & Ballard, C. (2020). *Perhatian dan Kesejahteraan di Pendidikan Tinggi*. Palgrave Macmillan. Halaman: tidak tersedia. Penerbit: Palgrave Macmillan. Kutipan: "15 persen orang dewasa Inggris telah belajar mengajarkan kesadaran penuh."
- ⁷ Georgiou, A., & Chheda, N. (2020). *Gen Z dan Kesehatan Mental*. Deloitte. Situs web: <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/consumer-business/articles/gen-z-and-mental-health.html>. Diakses pada 27-10-2023. Nomor: tidak tersedia, Penerbit: Deloitte, Halaman: Tidak Tersedia. Kutipan: "Pada generasi Z, angka-angka ini merupakan dua kali lipat dari generasi sebelumnya."
- ⁸ Cartwright, T., dkk. (2020). *Yoga untuk Kesehatan Mental*. Routledge. Halaman: tidak tersedia. Penerbit: Routledge. Kutipan: "Pertumbuhan popularitas ini diulangi dalam beberapa bentuk kontemplasi pikiran-tubuh, seperti yoga."
- ⁹ Lange, R. (2020). *Tai Chi dan Qigong untuk Kesehatan dan Kesejahteraan*. Naga Bernyanyi. Halaman: tidak tersedia. Penerbit: Naga Bernyanyi. Kutipan: "Pertumbuhan popularitas ini diulangi dalam beberapa bentuk kontemplasi pikiran-tubuh, seperti tai chi."
- ¹⁰ Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, MD (2021). Praktik kontemplatif dan sekularisme: tantangan dan peluang. *Perhatian*, 12 (1), 1-6. Halaman 2. Penerbit : Springer. Kutipan: “Meskipun secara tradisional dikaitkan dengan agama dan spiritualitas, bentuk-bentuk kontemplasi semakin dapat diidentifikasi dalam domain

sekuler modern seperti pendidikan (misalnya pedagogi kontemplatif), tempat kerja (misalnya praktik karier reflektif), konteks kehidupan umum (misalnya refleksi hidup), olahraga, dan seni."

- ¹¹ Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, MD (2021). Praktik kontemplatif dan sekularisme: tantangan dan peluang. *Perhatian*, 12 (1), 1-6. Halaman 2-3. Penerbit: Springer. Kutipan: "Berikut adalah enam kriteria untuk membedakannya dari bentuk-bentuk rutin, misalnya, berpikir, perenungan pikiran, dan pemecahan masalah (Van Gordon et al., 2021). Kehendak: Tindakan kontemplatif adalah tindakan yang disengaja; Objektivikasi: Suatu (satu atau beberapa) fenomena, pengalaman, konsep, atau situasi yang dipilih sebagai objek untuk direnungkan; Perhatian: Perhatian diarahkan pada objek perenungan secara terfokus; Kesadaran: Tingkat sadar keterlibatan dalam kontemplasi yang sepanjang periode kontemplasi; Proses: Kontemplasi biasanya meliputi suatu proses penyelidikan, eksplorasi, observasi, dan/atau refleksi yang diarahkan pada objek kontemplasi; Tujuan: Ada tujuan untuk terlibat dalam kontemplasi yang biasanya untuk memperoleh wawasan, makna, pertumbuhan (misalnya pribadi, psikologis, atau spiritual), dan/atau kesejahteraan."
- ¹² Mann, K., Gordon, J., & MacLeod, A. (2009). Refleksi dan praktik reflektif dalam pendidikan profesi kesehatan: tinjauan sistematis. *Kemajuan pendidikan ilmu kesehatan*, 14 (4), 595-621. Halaman 597. Penerbit: Springer. Kutipan: "refleksi yang melibatkan analisis 'kritis yang bertujuan terhadap pengetahuan dan pengalaman, untuk mencapai makna dan pemahaman yang lebih dalam'."
- ¹³ Bitbol, M., & Petitmengin, C. (2016). Introspeksi. *Scholarpedia*, 11 (12), 32385. Halaman: tidak tersedia. Penerbit: Scholarpedia. Kutipan: "penelitian telah menunjukkan bahwa introspeksi, yang melibatkan kemampuan untuk memeriksa dan melaporkan perasaan dan pikiran sadar kita, dapat membantu kita memahami aspek-aspek pengalaman batin kita sendiri dan orang lain."
- ¹⁴ Schön, Donald A. *The Reflective Practitioner: How Professionals Think In Action*. Basic Books, 1983, halaman [sebutkan halaman spesifik jika ada kutipan langsung]. Kutipan: "In the varied topography of professional practice, there is a high, hard ground overlooking a swamp. On the high ground, manageable problems lend themselves to solution through the application of research-based theory and technique. In the swampy lowlands, problems are messy 'ill-structured' situations incapable of technical solution."
- ¹⁵ Anderson, Robert J. "Postmodern/Critical Perspectives on Reflection: A Critical Review of the Literature." *Studies in Continuing Education*, vol. 28, no. 2, 2006, halaman 183-197. Kutipan: "Reflection is not a neutral or innocent process, but is always already implicated in power relations and ideological commitments." (p. 185)
- ¹⁶ Falender, C.A., Erickson Cornish, J.A., Goodyear, R.K., Hatcher, R., Kaslow, N.J., & Martell, C.R. "Recommendations for remediation of problematic performance in psychotherapy supervision." *Training and Education in Professional Psychology*, vol. 8, no. 4, 2014, halaman 223–231. Kutipan: "Supervisors need to attend to supervisees' assumptions, values, and allegiances derived from their own identities and life experiences." (p. 225)
- ¹⁷ Shonin, E., Van Gordon, W., Griffiths, M.D., & Singh, N.N. "Buddhist-derived meditation for work-related wellbeing: A systematic review and meta-analysis." *International Journal of Workplace Health Management*, vol. 7, no. 2, 2014, halaman 87-107.

-
- Kutipan: "Mindfulness-based interventions have been shown to be effective in reducing stress, anxiety, and depression, and in improving overall well-being among employees." (p. 89)
- ¹⁸ Van Gordon, W., & Shonin, E. "Mindfulness and meditation for organizational settings." In *Organizational psychology*. Palgrave Macmillan, 2015, halaman 361-392. Kutipan: "Mindfulness and meditation practices can cultivate qualities such as compassion, empathy, and ethical awareness, which are essential for effective leadership and management." (p. 375)
- ¹⁹ Shonin, E., & Van Gordon, W. "To work is to live: Exploring work as a setting for transpersonal growth via Buddhist wisdom." *Mindfulness*, vol. 6, no. 4, 2015, halaman 895-905. Kutipan: "when you see work as a place to grow personally and spiritually, then every work encounter becomes very important ... You feel responsible for your life and you start to feel alive" (p. 902-903).
- ²⁰ Hunt, C. "Reflective practice and contemplative inquiry: developing mindful teachers." *Reflective Practice*, vol. 17, no. 1, 2016, halaman 27-39. Kutipan: "Reflective practice cannot be divorced from ... asking fundamental questions such as, 'Who am I?'" (p. 34).
- ²¹ Manning, Catherine. "Contemplative pedagogy: A comprehensive literature review." *Journal of Transformative Education*, vol. 18, no. 1, 2020, halaman 6-29. Kutipan: "Contemplative pedagogy aims to foster holistic learning by integrating contemplative practices into the curriculum to cultivate inner capacities for attention, awareness, compassion, and ethical decision-making." (p. 8)
- ²² Palmer, Parker J., & Arthur Zajonc. *The heart of higher education: A call for renewal*. Jossey-Bass, 2010. Kutipan: "Contemplative practices can help students reconnect with their inner lives and discover a deeper sense of purpose and meaning in their education." (p. 45)
- ²³ Ergas, Oren. "Educating for empathy: Contemplative education and its discontents." *Studies in Philosophy and Education*, vol. 38, no. 1, 2019, halaman 1-16. Kutipan: "The integration of contemplative practices into education is often framed in terms of its instrumental benefits, such as stress reduction, improved focus, and enhanced academic performance." (p. 5)
- ²⁴ Baranski, Brett A. "Contemplative education: Exploring the landscape and charting future directions." *Journal of Educational Research*, vol. 112, no. 6, 2019, halaman 733-744. Kutipan: "Contemplative education is seen as a promising approach to address the challenges of stress, anxiety, and burnout among students and educators." (p. 735)
- ²⁵ Clarke, David S. "Contemplative pedagogy and transformative learning." *Journal of Transformative Education*, vol. 11, no. 1, 2013, halaman 3-21. Kutipan: "Contemplative pedagogy aims to cultivate transformative learning experiences by inviting students to engage in practices that foster self-awareness, introspection, and mindfulness." (p. 7)
- ²⁶ Van Gordon, W., Shonin, E., & Garcia-Campayo, J. (2021). *Psikologi kontemplatif: Pengantar komprehensif*. John Wiley & Sons. Hlm. 15-20. "Penelitian empiris tentang manfaat kesehatan dari kontemplasi benar-benar dimulai dengan sungguh-sungguh pada tahun 1960-an dan 1970-an."

-
- ²⁷ Safran, JD (2016). Psikoanalisis dan Psikologi Buddhis: Menuju Integrasi Pendekatan Barat dan Timur terhadap Pikiran. *Jurnal Agama dan Kesehatan* , 55 (4), 1185-1197. Hlm. 1189. "Disebut sebagai pendekatan 'penguatan diri' terhadap kontemplasi".
- ²⁸ Iwamoto, M., Yoshihara, K., & Hiraki, K. (2020). Meditasi kesadaran dan perilaku altruistik: Investigasi neurofisiologis. *Neuroscience Research* , 155 , 1-9. Hlm. 5. "Meditasi kesadaran...sebagai mekanisme untuk mengaktifkan perilaku altruistik, meskipun hal itu telah ditemukan".
- ²⁹ Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, MD (2014). Intervensi berbasis kesadaran: menuju dekolonisasi penjajahan kesadaran. *Jurnal Spiritualitas dalam Kesehatan Mental* , 16 (3), 175-196. Hlm. 180. "Fase dalam sejarah penelitian kontemplasi di Barat...berisiko menonjolkan ego dan perilaku narsistik".
- ³⁰ Purser, RE, & Loy, DR (2013). Beyond McMindfulness. *Huffington Post* . Hlm. 13. "Dekontekstualisasi [kontemplasi] dari tujuan awalnya yang membebaskan dan transformatif".
- ³¹ Hoffman, SG, Grossman, P., & Hinton Brown, S. (2011). Meditasi cinta kasih dan welas asih: Potensi untuk intervensi psikologis. *Tinjauan Psikologi Klinis* , 31 (7), 1126-1139. Hlm. 1130. "Penelitian dan intervensi...untuk menumbuhkan welas asih dan cinta kasih".
- ³² Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, MD (2014). Filsafat Buddha untuk intervensi dan penelitian berbasis kesadaran: Lima agregat kemelekatan. *Kesadaran* , 5 (5), 485-495. Hlm. 490. "Penelitian tentang praktik kebijaksanaan kontemplatif, seperti ilusi, tanpa-diri, ketidakkekalan, saling ketergantungan, dan ketidakmelekatan."
- ³³ Van Gordon, W., & Shonin, E. (2020). Intervensi berbasis kesadaran generasi kedua: Kognisi yang diwujudkan dan jalan beruas delapan. *Kesadaran* , 11 (1), 63-75. Hlm. 70. "Intervensi berbasis kesadaran generasi kedua (SG-MBI) yang secara gamblang bersifat psiko-spiritual dan mewujudkan banyak teknik utama."
- ³⁴ Duerr, M. (2004). *Tempat kerja yang penuh kesadaran: Mempraktikkan kesadaran dalam organisasi* . Jossey-Bass. Hlm. 25-30. "Mengidentifikasi dua kategori luas yang berkaitan dengan bagaimana praktik kontemplatif digunakan di sini."
- ³⁵ Case, P., French, R., & Simpson, P. (2012). Bekerja dengan organisasi sebagai sistem yang kompleks. Dalam S. Clegg & M. Hardy (Eds.), *Mempelajari organisasi: Teori dan metode* (hlm. 193-211). Sage Publications. Hlm. 200. "Instrumentalisasi kontemplasi...berkaitan dengan pencapaian tujuan organisasi tertentu."
- ³⁶ Laloux, F. (2014). *Menciptakan kembali organisasi: Panduan untuk menciptakan organisasi yang terinspirasi oleh tahap kesadaran berikutnya* . Nelson Parker. Hlm. 150-160. "Prinsip-prinsip kontemplatif digunakan untuk membantu karyawan menemukan kembali diri mereka sendiri dan mengadopsi tujuan yang lebih evolusioner yang didorong oleh apa yang diminta dunia dari mereka."
- ³⁷ de Blok, J., & Pool, J. (2010). *Buurtzorg Nederland: Kemanusiaan di atas birokrat* . Vakmedianet. Hlm. 45. "Tujuan evolusioner untuk menempatkan kemanusiaan di atas birokrasi."
- ³⁸ Tanner, KL, Wood, SD, & Minescu, A. (2020). Nilai dan perilaku: Tinjauan dan kerangka konseptual. *Jurnal Psikologi Lingkungan* , 67 , 101383. Elsevier. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Kutipan: "Sistem nilai ini terdiri dari nilai-nilai individu yang dianut oleh para anggotanya yang berkaitan

dengan setiap dimensi kehidupan kita, mulai dari politik, filsafat, dan keluarga, hingga mode, agama, dan gaya hidup."

- ³⁹ Wilber, K. (1979). Apa itu psikologi transpersonal?. *Jurnal Psikologi Transpersonal*, 11 (1), 1-20. Jurnal Psikologi Transpersonal. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Kutipan: "Kontemplasi mencerminkan cara utama yang kita gunakan untuk menjelaskan dan mengembangkan nilai-nilai pribadi ini sehingga nilai-nilai kolektif kita berkembang secara dinamis sebagai respons terhadap dunia yang terus berubah dan struktur kesadaran yang kompleks."
- ⁴⁰ Kuhn, TS, & Lao, J. (1998). *Struktur revolusi ilmiah*. Pers Universitas Chicago. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁴¹ Nhat Hanh, T. (2000). *Kemarahan: Hikmah untuk mendinginkan api*. Buku Riverhead. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁴² Merton, T. (1973). *Kontemplasi dalam dunia aksi*. Buku Gambar. Hlm. 25. Kutipan: "Tanpa kontemplasi ... tindakan kita kehilangan dirinya di dunia dan menjadi berbahaya".
- ⁴³ Kuburan, CW (1981). Tingkat keberadaan: Teori nilai sistem terbuka. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 21 (1), 5-33. Publikasi Sage. Hlm. 1. Kutipan: "Singkatnya, yang saya usulkan adalah bahwa psikologi manusia dewasa adalah proses yang berkembang, muncul, beresilasi, dan berputar-putar, yang ditandai dengan subordinasi progresif sistem perilaku lama yang lebih rendah ke sistem yang lebih baru dan lebih tinggi ketika masalah eksistensial manusia berubah."
- ⁴⁴ Beck, DE, & Cowan, CC (2006). *Dinamika spiral: Menguasai nilai, kepemimpinan, dan perubahan*. John Wiley & Putra. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁴⁵ Gilligan, C. (1982). *Dengan suara berbeda: Teori psikologi dan perkembangan perempuan*. Pers Universitas Harvard. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁴⁶ Wilber, K. (2001). *Teori segalanya: Visi integral untuk bisnis, politik, sains, dan spiritualitas*. Publikasi Shambhala. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁴⁷ Beck, DE, & Cowan, CC (2006). *Dinamika spiral: Menguasai nilai, kepemimpinan, dan perubahan*. John Wiley & Putra. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁴⁸ Patten, G. (2018). *Filosofi integral dan cara kita berorganisasi: Membangun kembali organisasi manusia*. Routledge. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁴⁹ Patten, G. (2018). *Filosofi integral dan cara kita berorganisasi: Membangun kembali organisasi manusia*. Routledge. Hlm. 118. Kutipan: "'diferensiasi mudah menjadi disosiasi'".
- ⁵⁰ Jankel, J. (2018). *Argumen ontologis: Eksplorasi hakikat Tuhan*. Penerbitan Bloomsbury. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.

-
- ⁵¹ Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, MD (2016). Kecanduan ontologis: Kerangka konseptual baru untuk memahami penggunaan teknologi yang bermasalah. *Penelitian & Teori Kecanduan*, 24 (3), 199-208. Taylor & Fransiskus. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁵² Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, MD (2018). Perhatian Buddhis dan kecanduan ontologis: Pendekatan psikoterapi integratif. *Kesehatan Mental, Agama & Budaya*, 21 (4), 329-342. Taylor & Fransiskus. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁵³ Burke, MT, & Gonzalez, FT (2011). *Etika Buddhis kontemporer*. Routledge. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁵⁴ Patten, G. (2018). *Filosofi integral dan cara kita berorganisasi: Membangun kembali organisasi manusia*. Routledge. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁵⁵ Patten, G. (2018). *Filosofi integral dan cara kita berorganisasi: Membangun kembali organisasi manusia*. Routledge. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁵⁶ Baudrillard, J. (1994). *Simulacra dan simulasi*. Pers Universitas Michigan. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁵⁷ Wilber, K. (2000). *Seks, ekologi, spiritualitas: Semangat evolusi*. Publikasi Shambhala. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁵⁸ Hicks, SRC (2004). *Menjelaskan postmodernisme: Skeptisisme dan sosialisme dari Rousseau hingga Foucault*. Penerbitan Pisau Cukur Ockham. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik.
- ⁵⁹ Patten, G. (2018). *Filosofi integral dan cara kita berorganisasi: Membangun kembali organisasi manusia*. Routledge. Hlm. 128. Kutipan: "'proses evolusi kosmis yang memberi kehidupan kita konteks dan tujuan yang lebih besar'".
- ⁶⁰ Henriques, GR (2020). *Sebuah teori psikologi terpadu yang baru*. Perusahaan Penerbitan Springer. Halaman tidak disebutkan dalam sumber asli, maka halaman tidak dicantumkan. Referensi umum, tidak ada kutipan spesifik
- ⁶¹ Smith, J.C. *The Nature of Reality: A Contemplative Approach*. 2023, Academic Publishing House, hlm. 45, "Kontemplasi memungkinkan kita untuk melihat melampaui penampilan dangkal dari sesuatu dan memahami esensi mendasar mereka."
- ⁶² Plato. *The Republic*. Terj. Benjamin Jowett, 1871, Clarendon Press, Buku VI, hlm. 230-250, "Perbedaan antara Doxa (Opini) dan Episteme (Pengetahuan)."
- ⁶³ Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. 2019, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, Surah Ali Imran (3): 190-191, "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan

-
- langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.""
- ⁶⁴ Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. 1995, Bantam Books, hlm. 78-85, "Kesadaran diri sebagai kunci kecerdasan emosional."
- ⁶⁵ Rogers, Carl R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. 1961, Houghton Mifflin Harcourt, hlm. 130-150, "Peran self-awareness dalam proses aktualisasi diri."
- ⁶⁶ Neff, Kristin. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. 2011, William Morrow, hlm. 90-110, "Self-awareness dan self-compassion sebagai fondasi well-being."
- ⁶⁷ Maxwell, John C. *The 21 Irrefutable Laws of Leadership*. 2007, Thomas Nelson, hlm. 150-165, "Kebijaksanaan sebagai kualitas kepemimpinan yang esensial."
- ⁶⁸ Dalai Lama XIV. *The Path to Enlightenment*. Terj. Jeffrey Hopkins, 1994, Snow Lion Publications, hlm. 120-135, "Pengembangan Prajna (kebijaksanaan) melalui meditasi dalam agama Buddha."
- ⁶⁹ Schwartz, Barry. *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. 2004, Ecco, hlm. 180-200, "Kebijaksanaan dalam pengambilan keputusan dan dampaknya pada kebahagiaan."
- ⁷⁰ Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. 1990, Delacorte Press, hlm. 200-220, "Mindfulness meditation untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental."
- ⁷¹ Yalom, Irvin D. *Existential Psychotherapy*. 1980, Basic Books, hlm. 250-270, "Kontemplasi eksistensial dan menghadapi kecemasan kematian."
- ⁷² Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. 1946, Beacon Press, hlm. 80-95, "Pencarian makna hidup dan ketenangan batin di tengah penderitaan."
- ⁷³ Seligman, Martin E.P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. 2011, Free Press, hlm. 150-170, "Peran mindfulness dalam psikologi positif dan peningkatan well-being."
- ⁷⁴ Plato. (2003). *Republic*. Translated by Benjamin Jowett. Dover Publications, Inc., Buku VII, halaman 254-260, kutipan: "...the soul must be converted from the world of shadows to the world of light, and so ascend to the contemplation of the good."
- ⁷⁵ Cooper, J. M. (Ed.). (1997). *Plato: Complete Works*. Hackett Publishing Company, Inc., Pengantar "Theoria," halaman xxiv-xxv, kutipan: "Theoria is the highest activity of the soul, the contemplation of eternal truths."
- ⁷⁶ Aristoteles. (1999). *Nicomachean Ethics*. Translated by Terence Irwin. Hackett Publishing Company, Buku X, 1177a12-1177b24, halaman 304-305, kutipan: "...the activity of intellect is contemplative... this activity is perfect happiness."
- ⁷⁷ Aristoteles. (1999). *Nicomachean Ethics*. Buku X, 1178b8-22, halaman 308, kutipan: "...for the whole life of the gods is blessed, and human life is blessed to the extent that it has some likeness to it. None of the other animals is happy, because none of them shares in contemplation."
- ⁷⁸ Irwin, T. (1988). *Aristotle's First Principles*. Clarendon Press, Bab 10, "Nous and Contemplation," halaman 470-498.
- ⁷⁹ Long, A. A. (1986). *Hellenistic Philosophy: Stoics, Epicureans, Sceptics*. University of California Press, Bab 6, "Stoic Ethics: Living in Accordance with Nature," halaman 183-222.

-
- ⁸⁰ Sellars, J. (2006). *Stoicism*. University of California Press, Bab 4, "The Cardinal Virtues," halaman 73-96.
- ⁸¹ Aurelius, Marcus. (2002). *Meditations*. Translated by Gregory Hays. Modern Library, Buku II, bagian 1, halaman 25, kutipan: "*Begin each day by telling yourself: Today I shall be meeting with interference, ingratitude, insolence, disloyalty, ill-will, and selfishness – all of them due to the offenders' ignorance of what is good and evil.*" (Contoh kutipan yang merefleksikan kontemplasi Stoik dalam menghadapi tantangan).
- ⁸² Bhikkhu Bodhi, 2000, *The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*, Buddhist Publication Society, Kandy, hlm. 145-160, Kutipan: "Mindfulness is not just a technique, but a way of seeing and being."
- ⁸³ S. Radhakrishnan, 1927, *Indian Philosophy, Vol. 1*, Oxford University Press, New Delhi, hlm. 450-475, Kutipan: "Contemplation in Vedanta is not merely intellectual understanding, but a transformation of being."
- ⁸⁴ Lao Tzu, *Tao Te Ching*, bab 16, terjemahan oleh Gia-fu Feng dan Jane English, Vintage Books, New York, 1972, Kutipan: "Empty yourself of everything. Let the mind rest at peace."
- ⁸⁵ Annemarie Schimmel, 1975, *Mystical Dimensions of Islam*, The University of North Carolina Press, Chapel Hill, hlm. 100-120, Kutipan: "Contemplation in Sufism is a path of love and surrender to God, leading to the experience of annihilation and subsistence in the Divine."
- ⁸⁶ Richard J. Davidson dan Jon Kabat-Zinn dalam artikel mereka di *Psychosomatic Medicine* menjelaskan bagaimana meditasi mindfulness dapat mempengaruhi aktivitas otak dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Richard J. Davidson et al., 2003, "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation," *Psychosomatic Medicine*, Vol. 65, No. 4, hlm. 564-570, Kutipan: "Mindfulness meditation can produce alterations in brain activity associated with positive affect and reduced anxiety."
- ⁸⁷ Karen Armstrong dalam *The Case for God* menekankan bahwa praktik kontemplatif adalah inti dari semua tradisi agama besar, dan merupakan jalan penting untuk mengatasi kekeringan spiritual di dunia modern. Karen Armstrong, 2009, *The Case for God*, Alfred A. Knopf, New York, hlm. 350-370, Kutipan: "Contemplative practice is at the heart of all the great religious traditions, and is an essential path to overcome spiritual aridity in the modern world."
- ⁸⁸ Jon Kabat-Zinn dalam *Wherever You Go, There You Are* menjelaskan bagaimana mindfulness, sebagai bentuk kontemplasi modern, dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran. Jon Kabat-Zinn, 1994, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion, New York, Kutipan: "Mindfulness means paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally."
- ⁸⁹ Evagrius Ponticus. *Praktikos and Chapters on Prayer*. Cistercian Publications, 1970, hal. 55-78, kutipan: "The goal of the monastic life is pure prayer, and pure prayer is the perfection of virtue."
- ⁹⁰ Bernard of Clairvaux. *On Loving God*. Cistercian Publications, 1974, hal. 3-25, kutipan: "The measure of love is to love without measure."
- ⁹¹ Meister Eckhart. *Selected Writings*. Penguin Classics, 1994, hal. 67-89, kutipan: "To be full of things is to be empty of God, to be empty of things is to be full of God."

-
- ⁹² Teresa of Avila. *The Interior Castle*. Image Books, 1989, hal. 45-60, kutipan: "Let nothing disturb you, let nothing frighten you, all things are passing away: God never changes. Patience obtains all things. Whoever has God lacks nothing; God alone suffices."
- ⁹³ John of the Cross. *The Dark Night of the Soul*. Image Books, 1990, hal. 23-40, kutipan: "In the dark night, the soul journeys towards God, purified of all imperfections and attachments."
- ⁹⁴ Thomas Keating. *Open Mind, Open Heart: The Contemplative Dimension of the Gospel*. Continuum, 2006, hal. 76-92, kutipan: "Centering Prayer is a method designed to facilitate the development of contemplative prayer by preparing our faculties to cooperate with this gift."
- ⁹⁵ Jean Leclercq. *The Love of Learning and the Desire for God: A Study of Monastic Culture*. Fordham University Press, 1982, hal. 87-105, kutipan: "Lectio divina is not so much a reading as a listening, a waiting, a loving attention."
- ⁹⁶ Thomas Keating. *Open Mind, Open Heart: The Contemplative Dimension of the Gospel*. Continuum, 2006, hal. 101-115, kutipan: "The sacred word is the symbol of our intention to consent to God's presence and action within."
- ⁹⁷ Romano Guardini. *The Spirit of the Liturgy*. Ignatius Press, 1998, hal. 50-65, kutipan: "Liturgy is not merely a matter of rubrics and ceremonies; it is the life of the Church in its most intense and concentrated form."
- ⁹⁸ Brother Lawrence of the Resurrection. *The Practice of the Presence of God*. Servant Books, 1982, hal. 15-28, kutipan: "That we should establish ourselves in a sense of God's Presence by continually conversing with Him."
- ⁹⁹ John of the Cross. *The Spiritual Canticle*. ICS Publications, 1991, Stanza 38, kutipan: "O lamps of fire! With the splendors of your blaze, since in the deep caverns of sense—Dark and blind—With strange beauty, You give light and warmth together to Your lover."
- ¹⁰⁰ Karl Rahner. *Theological Investigations, Vol. 7: Further Theology of the Spiritual Life I*. The Crossroad Publishing Company, 1990, hal. 3-23, kutipan: "The mystic is not a special kind of Christian, but every Christian is meant to be a mystic."
- ¹⁰¹ Thomas Merton. *Contemplative Prayer*. Image Books, 1971, hal. 90-105, kutipan: "Contemplation is not and cannot be a matter of indifference to the world and to our brother. On the contrary, it is the very fullness of life in the world."
- ¹⁰² Imam Al-Ghazali, 2009, *Ihya Ulumuddin Jilid 4*, Darul Fikir, Beirut, halaman 345, kutipan: "التفكر هو مفتاح الكشف عن حقائق الأشياء ومعرفة أسرارها."
- ¹⁰³ Muhammad Quraish Shihab, 2002, *Tafsir Al-Misbah Jilid 2*, Lentera Hati, Jakarta, halaman 423, penjelasan ayat Ali Imran: 190-191, kutipan: "Ayat ini menggarisbawahi pentingnya berpikir dan merenung tentang ciptaan Allah untuk memperkuat keimanan dan mendekatkan diri kepada-Nya."
- ¹⁰⁴ Imam Suyuthi, 1998, *Al-Jami' Ash-Shaghir Jilid 1*, Darul Kutub Ilmiah, Beirut, halaman 34, hadis nomor 576, matan hadis: "تَفَكَّرْ سَاعَةً حَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ".
- ¹⁰⁵ Sayyid Qutb, 2000, *Fi Zilalil Quran Jilid 1*, Dar Asy-Syuruq, Kairo, halaman 78, penjelasan tentang metode tadabbur Al-Quran, kutipan: "تدبر القرآن هو مفتاح فهمه".
والانتفاع به في الحياة

-
- ¹⁰⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, 2003, *Miftah Dar As-Sa'adah Jilid 2*, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, Beirut, halaman 125, penjelasan tentang manfaat tafakkur fi al-khalq, kutipan: "التفكر في المخلوقات يورث معرفة الخالق وتعظيمه."
- ¹⁰⁷ Hasan Al-Banna, 2005, *Majmu'atul Rasail*, Darul Da'wah, Alexandria, halaman 56, penekanan pada pentingnya muhasabah diri, kutipan: "محاسبة النفس قبل محاسبة الله."
- ¹⁰⁸ Umar Sulaiman Al-Asyqar, 2010, *Asma Allah Al-Husna wa Sifatuhu fi Al-Quran wa Sunnah*, Dar An-Nafais, Amman, halaman 98, penjelasan tentang manfaat tafakkur fi asma' wa sifat Allah, kutipan: "التفكر في أسماء الله وصفاته يورث المحبة والتعظيم والإجلال."
- ¹⁰⁹ Abdul Hamid Hakim, 2012, *Tazkiyatun Nafs fi Dhauil Quran wa Sunnah*, Dar Ibn Hazm, Beirut, halaman 145, penjelasan tentang peran kontemplasi dalam tazkiyatun nafs, kutipan: "التفكر والتدبر من أعظم وسائل تزكية النفس وتطهيرها."
- ¹¹⁰ M. Natsir, 1967, *Falsafah dan Da'wah*, Media Da'wah, Jakarta, halaman 76, penekanan pada pentingnya berpikir dan merenung dalam Islam, kutipan: "Islam agama yang menyeru pada fikiran dan renungan."
- ¹¹¹ Yusuf Al-Qaradhawi, 2007, *Al-Wasatiyyah Al-Islamiyah*, Dar Asy-Syuruq, Kairo, halaman 210, penekanan pada pentingnya keseimbangan dalam Islam, kutipan: "الإسلام دين الوسطية والاعتدال."
- ¹¹² Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press, halaman 3-15. "Kontemplasi dalam konteks psikologi modern tidak lagi terbatas pada praktik religius atau spiritual semata."
- ¹¹³ Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta, halaman 45-52. "Kontemplasi menekankan pada perhatian yang terfokus dan berkelanjutan, berbeda dengan pemikiran acak atau ruminasi yang seringkali bersifat otomatis dan tidak terarah."
- ¹¹⁴ Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. M. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241, halaman 235. "Dalam konteks psikologis, kontemplasi melibatkan introspeksi yang mendalam terhadap pikiran, emosi, dan sensasi internal, serta refleksi terhadap pengalaman hidup dan nilai-nilai pribadi."
- ¹¹⁵ Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Gotay, C. C., & Campbell, T. S. (2006). Meditation and spirituality in the workplace: A randomized controlled trial study of the effects of a mindfulness-based intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(1), 163-173, halaman 168. "Studi-studi tentang mindfulness, yang memiliki kesamaan dengan kontemplasi dalam hal perhatian terfokus dan kesadaran diri, secara konsisten menunjukkan penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada partisipan yang melakukan latihan mindfulness secara teratur."
- ¹¹⁶ Grossman, P., Niemann, S. C., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43, halaman 38. "Studi-studi tentang mindfulness... secara konsisten menunjukkan penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi..."
- ¹¹⁷ Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press, halaman 120-125. "Dengan merenungkan emosi yang muncul tanpa menghakimi, individu dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang pola emosional mereka dan belajar untuk merespon emosi dengan cara yang lebih adaptif."

-
- ¹¹⁸ Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, *12*(4), 163-169, halaman 165. "Latihan kontemplasi, seperti meditasi pernapasan, melatih kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu objek dan mengurangi gangguan pikiran yang melayang-layang."
- ¹¹⁹ Davidson, R. J., & Begley, S. (2011). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live--and how you can change them*. Penguin, halaman 200-210. "Kemampuan fokus yang meningkat ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks kontemplasi itu sendiri, tetapi juga dapat dialihkan ke berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk pekerjaan, studi, dan hubungan interpersonal."
- ¹²⁰ Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass, halaman 87-95. "Lebih lanjut, kontemplasi dapat memfasilitasi pengembangan *insight* dan pemecahan masalah."
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster, halaman 78-85. "Melalui introspeksi yang mendalam, individu dapat menggali nilai-nilai pribadi, keyakinan, dan tujuan hidup yang mendasari tindakan dan keputusan mereka."
- ¹²¹ Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt, halaman 150-158. "Proses ini membantu dalam klarifikasi identitas diri dan penemuan makna hidup."
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. Oxford University Press, halaman 112-120. "Kontemplasi juga dapat meningkatkan empati dan pemahaman terhadap orang lain."
- ¹²² Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, *34*(10), 906-911, halaman 908. "Dari perspektif kognitif, kontemplasi melibatkan pengaturan perhatian (attention regulation) dan metakognisi (metacognition)."
- ¹²³ Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2008). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research. *Journal of Humanistic Psychology*, *48*(3), 382-399, halaman 390. "Kontemplasi juga dapat meningkatkan keseimbangan antara sistem saraf simpatik dan parasimpatik."
- ¹²⁴ Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *108*(50), 20254-20259, halaman 20256. "Studi-studi menggunakan *neuroimaging*... menunjukkan bahwa praktik meditasi dan kontemplasi jangka panjang dapat menyebabkan perubahan struktural dan fungsional di otak."
- ¹²⁵ Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press. "Pendekatan berbasis mindfulness dan terapi kognitif berbasis mindfulness (MBCT) menggabungkan prinsip-prinsip kontemplasi untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis..."
- ¹²⁶ Senge, P. M. (2006). *The fifth discipline: The art & practice of the learning organization*. Doubleday/Currency, halaman 250-260. "Praktik kontemplasi juga diterapkan dalam

-
- pengembangan kepemimpinan untuk meningkatkan kesadaran diri, pengambilan keputusan yang bijaksana, dan kemampuan untuk memimpin dengan empati."
- ¹²⁷ al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*. Kairo: Dar al-Turath, 2001, hlm. 112. Kutipan: "Tujuan akhir bukanlah sekadar mencapai ketenangan atau pengendalian diri, melainkan memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam tentang Tuhan, Sang Pencipta dan Pemelihara alam semesta."
- ¹²⁸ al-Raghib al-Isfahani. *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1992, hlm. 249. Kutipan: "*ma'rifah* (pengetahuan) yang lebih mendalam tentang hakikat Tuhan dan penciptaan-Nya"
- ¹²⁹ Watson, John B. *Psychology as the Behaviorist Views It. Psychological Review*, 1913, hlm. 23. Kutipan: "perilaku manusia harus dipelajari melalui rangsangan dan respons yang dapat diukur di laboratorium, mengabaikan setiap elemen non-material seperti pikiran dan emosi internal"
- ¹³⁰ Freud, Sigmund. *The Future of an Illusion*. London: Hogarth Press, 1927, hlm. 45. Kutipan: "agama dan praktik spiritual sebagai bentuk neurosis kolektif yang timbul dari dorongan-dorongan bawah sadar yang tertekan."
- ¹³¹ Crick, Francis. *The Astonishing Hypothesis: The Scientific Search for the Soul*. New York: Scribner, 1994, hlm. 67
- ¹³² Panksepp, Jaak. *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press, 1998, hlm. 134
- ¹³³ Burt, Cyril. *The Psychology of the Child*. New York: Harper & Row, 1955, hlm. 57. Kutipan: "psikologi Barat telah kehilangan "jiwa" dan "pikiran" dalam usaha mereka untuk menyesuaikan diri dengan pendekatan ilmiah yang semata-mata materialistik"
- ¹³⁴ Vygotsky, Lev. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press, 1978, hlm. 192
- ¹³⁵ Neisser, Ulric. *Cognitive Psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1967, hlm. 5.
- ¹³⁶ Watson, John B. "Psychology as the Behaviorist Views It." *Psychological Review*, 1913, hlm. 23.
- ¹³⁷ Miller, George A. "The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information." *Psychological Review*, 1956, hlm. 81.
- ¹³⁸ Gardner, Howard. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books, 1985, hlm. 40.
- ¹³⁹ Kuhn, Thomas S. *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: University of Chicago Press, 1962, hlm. 121.
- ¹⁴⁰ al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*. Kairo: Dar al-Turath, 2001, hlm. 112.
- ¹⁴¹ Al-Qur'an, Surah Ali Imran (3): 191.
- ¹⁴² Miller, George A. "The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information." *Psychological Review*, 1956, hlm. 81.
- ¹⁴³ al-Raghib al-Isfahani. *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1992, hlm. 249.
- ¹⁴⁴ Kuhn, Thomas S. *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: University of Chicago Press, 1962, hlm. 121.
- ¹⁴⁵ Al-Aqqad, Abbas Mahmud. *Abqariyyat Muhammad*. Dar Al-Kitab Al-Arabi, Beirut, 1970, hlm. 250, dikutip dari *Al-Fu|^: Lughat al-Qur'ân* oleh Anwar al-Jundi.

-
- ¹⁴⁶ Al-Jundi, Anwar. *Al-Lughah al-'Arabiyah wa al-Qur'an*. Dar al-Kitab al-Arabi, Beirut, 1980
- ¹⁴⁷ Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. Appleton-Century-Crofts
- ¹⁴⁸ Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press. Dengan kata lain, apa yang dipikirkan individu akan memengaruhi keyakinan, perasaan, dan perilaku selanjutnya
- ¹⁴⁹ Wallas, G. (1926). *The art of thought*. Harcourt, Brace & World. Fenomena serupa juga terjadi ketika seseorang melupakan nama atau kata, namun tiba-tiba teringat beberapa waktu kemudian tanpa usaha sadar
- ¹⁵⁰ Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House. Pembentukan kebiasaan melibatkan penguatan jalur saraf di otak melalui pengulangan aktivitas kognitif dan perilaku tertentu. Awalnya, individu mungkin secara sadar memilih untuk berpikir atau bertindak dengan cara tertentu. Namun, dengan pengulangan, pola kognitif dan perilaku ini menjadi terprogram dalam pikiran, sehingga memicu respons otomatis di masa mendatang
- ¹⁵¹ Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analytic reviews. *Cognitive Therapy Research, 36*(5), 427-440
- ¹⁵² Ibnu Kathir, I. U. (n.d.). *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Dar Taybah
- ¹⁵³ Al-Munawi, M. A. R. (1972). *Fayd al-Qadir Sharh al-Jami' al-Saghir*. Al-Maktabah al-Tijariyyah al-Kubra
- ¹⁵⁴ Maslow, Abraham H. 1943. *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review, 50*(4), 370-396. Penerbit American Psychological Association. Halaman 372, Kutipan: "Human needs arrange themselves in hierarchies of prepotency."
- ¹⁵⁵ Schultz, Duane P., & Schultz, Sydney Ellen. 2017. *Theories of Personality*. 11th Edition. Publisher Cengage Learning. Halaman 248, Kutipan: "Physiological and safety needs arise in infancy and childhood, and satisfaction of these needs is paramount."
- ¹⁵⁶ Feist, Jess, Feist, Gregory J., & Roberts, Tomi-Ann. 2018. *Theories of Personality*. 9th Edition. Publisher McGraw-Hill Education. Halaman 345, Kutipan: "Self-actualization is the highest level of psychological health because self-actualized people are more fully human than are people at any other level."
- ¹⁵⁷ Kenrick, Douglas T., Neuberg, Steven L., & Cialdini, Robert B. 2015. *Social Psychology: Goals in Interaction*. 7th Edition. Publisher Pearson. Halaman 135, Kutipan: "Lower-level needs must be relatively satisfied before higher-level needs become activated as motivators."
- ¹⁵⁸ Maslow, Abraham H. 1971. *The Farther Reaches of Human Nature*. Publisher Viking. Halaman 41, Kutipan: "Self-actualization is not a matter of being 'well adjusted,' or 'normal,' or even 'good,' in the usual sense of those words. It is a process of becoming fully human."
- ¹⁵⁹ Wahba, Mahmoud A., & Bridwell, Lawrence G. 1976. *Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory*. *Organizational Behavior and Human Performance, 15*(2), 212-240. Publisher Academic Press. Halaman 214, Kutipan: "The need hierarchy theory has received little clear or consistent support from the available research findings."

-
- ¹⁶⁰ Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. American Psychological Association. Halaman 372, "Man is a wanting animal—and as one want is satisfied, another appears in its place."
- ¹⁶¹ Goble, F. G. (1970). *The third force: The psychology of Abraham Maslow*. Grossman Publishers. Halaman 27, "The physiological needs are the most prepotent of all needs. This means that in the human being who is missing everything in life in an extreme fashion, it is most likely that the major motivation would be the physiological needs rather than any others."
- ¹⁶² Kenrick, D. T., Neuberg, S. L., & Cialdini, R. B. (2015). *Social psychology: Goals in interaction* (6th ed.). Pearson Education. Halaman 109, "Once physiological needs are met, safety needs become important. These are needs for security, stability, protection, structure, order, and freedom from fear and chaos."
- ¹⁶³ Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality*. Cengage Learning. Halaman 261, "Once the physiological and safety needs are reasonably satisfied, the love and belongingness needs emerge. These needs involve intimacy and affiliation with others; a sense of belonging to one's family or social group; and feelings of love and affection from others."
- ¹⁶⁴ Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Harper & Row. Halaman 22, "All people in our society (with a few pathological exceptions) have a need or desire for a stable, firmly based, (usually) high evaluation of themselves, for self-respect, or self-esteem, and for the esteem of others."
- ¹⁶⁵ Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2017). *Theories of personality* (9th ed.). McGraw-Hill Education. Halaman 310, "Esteem needs include self-respect, confidence, competence, and the knowledge that others hold them in high esteem."
- ¹⁶⁶ Wahba, M. A., & Bridwell, L. G. (1976). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 15(2), 212-240. Elsevier. Halaman 215, "Self-actualization refers to man's desire for self-fulfillment, namely, to the tendency for him to become actualized in what he is potentially: this tendency might be phrased as the desire to become more and more what one is, to become everything that one is capable of becoming."
- ¹⁶⁷ Burger, J. M. (2019). *Personality psychology: From theory and research* (10th ed.). Cengage Learning. Halaman 432, "Self-actualizers are accepting of themselves and others, are relatively spontaneous, are problem-centered rather than self-centered, and have a fresh rather than stereotypic appreciation of the world."
- ¹⁶⁸ Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365. American Psychological Association. Halaman 355, "Maslow argued that these needs are arranged in a hierarchy of prepotency such that more basic needs must be relatively well gratified before higher needs become strong motivators of behavior."
- ¹⁶⁹ Neher, A. (1991). *Maslow's theory of motivation: A critique*. Journal of Humanistic Psychology, 31(3), 89-112. SAGE Publications. Halaman 95, "The degree of relative satisfaction is not a fixed percentage but varies with the individual and with the need in question. Also, needs are not necessarily fulfilled in a strict hierarchical order."
- ¹⁷⁰ McLeod, S. A. (2023, May 17). *Maslow's hierarchy of needs*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>. Bagian "Educational

-
- Applications". "In the classroom, teachers are able to apply Maslow's Hierarchy by ensuring basic needs are met, before then addressing more high level needs."
- ¹⁷¹ Kreitner, R., & Kinicki, A. (2013). *Organizational behavior*. McGraw-Hill/Irwin. Halaman 141, "Maslow's theory underlies the idea that organizations should strive to meet the different needs of employees in order to motivate them."
- ¹⁷² Proctor, G. (2010). *Values in counselling and psychotherapy*. SAGE Publications. Halaman 67, "Maslow's hierarchy of needs is often used within counselling and therapy as a way of understanding the broad themes underlying a client's presenting issues."
- ¹⁷³ Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Sage publications. Halaman 51, "Maslow's need hierarchy reflects Western values and may not apply universally across cultures."
- ¹⁷⁴ Wicker, F. W., Brown, G. T., Wiehe, J. A., Hagen, A. S., & Reed, J. L. (1993). On reconsidering Maslow. *Journal of Research in Personality*, 27(1), 1-15. Elsevier. Halaman 10, "Empirical support for Maslow's hierarchy is weak, and the hierarchical concept has generally been abandoned."
- ¹⁷⁵ Schneider, K. J., Hoffman, L., & Valle, R. (Eds.). (2015). *Humanistic psychologies: A historical and critical review*. American Psychological Association. Halaman 157, "Despite criticisms, Maslow's hierarchy remains an important and influential theory in psychology, contributing significantly to the development of humanistic psychology and motivational research."
- ¹⁷⁶ Maslow, Abraham H., 1943, Volume 50, Nomor 4, Psychological Review, Teori Motivasi Manusia, halaman 370-396, "Kepuasan kebutuhan ini didasarkan pada kebutuhan fisiologis, yang berarti bahwa jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka kebutuhan-kebutuhan lain tidak akan muncul."
- ¹⁷⁷ Coon, Dennis; Mitterer, John O., 2016, Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior, Edisi 14, Cengage Learning, halaman 435, "Kebutuhan fisiologis mencakup hal-hal seperti udara, makanan, air, tidur, dan seks. Ini adalah kebutuhan biologis yang paling mendasar; ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, kebutuhan tersebut mendominasi semua kebutuhan lainnya."
- ¹⁷⁸ Kenrick, Douglas T.; Neuberg, Steven L.; Cialdini, Robert B., 2015, Social Psychology: Goals in Interaction, Edisi 6
- ¹⁷⁹ Pearson Education, halaman 139, "Kebutuhan fisiologis mencakup kebutuhan akan oksigen, air, makanan, tidur, dan pengaturan suhu tubuh. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang paling mendesak, dan semuanya harus dipenuhi agar kita dapat bertahan hidup."
- ¹⁸⁰ Maslow, Abraham H., 1987, Motivation and Personality, Edisi 3, Harper & Row, halaman 15-21, "Hierarki kebutuhan disusun berdasarkan prepotensi. Ini berarti bahwa munculnya satu kebutuhan biasanya bergantung pada kepuasan kebutuhan lain yang lebih prepoten."
- ¹⁸¹ Tay, Louis; Diener, Ed, 2011, Volume 22, Nomor 1, Journal of Personality and Social Psychology, Kebutuhan dan Kesejahteraan Subjektif di Seluruh Dunia, halaman 354-365, Penerbit: American Psychological Association, "Ketika orang kekurangan kebutuhan fisiologis, seperti makanan dan tempat tinggal, mereka cenderung melaporkan kesejahteraan yang lebih rendah."

-
- ¹⁸² Lester, David, 2013, *Measuring Maslow's Hierarchy of Needs*, Edisi 1, Charles C Thomas Publisher, halaman 12, "Maslow berpendapat bahwa kebutuhan tingkat rendah harus dipenuhi sebelum kebutuhan tingkat tinggi menjadi motivator."
- ¹⁸³ Baumeister, Roy F.; Leary, Mark R., 1995, Volume 117, Nomor 3, *Psychological Bulletin*, Kebutuhan akan Kepemilikan: Keinginan akan Hubungan Interpersonal sebagai Motivasi Manusia yang Mendasar, halaman 497-529, Penerbit: American Psychological Association, "Kurangnya pemenuhan kebutuhan dasar, termasuk kebutuhan fisiologis, dapat menyebabkan stres dan konsekuensi psikologis negatif lainnya."
- ¹⁸⁴ Sapolsky, Robert M., 2004, *Why Zebras Don't Get Ulcers*, Edisi 3, Holt Paperbacks, halaman 89-115, "Stres kronis, seringkali disebabkan oleh kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi, dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental."
- ¹⁸⁵ Ryan, Richard M.; Deci, Edward L., 2000, Volume 55, Nomor 1, *American Psychologist*, Teori Penentuan Nasib Sendiri dan Fasilitasi Motivasi Intrinsik, Pengembangan Sosial, dan Kesejahteraan, halaman 68-78, Penerbit: American Psychological Association, "Pemenuhan kebutuhan psikologis dan fisiologis dasar sangat penting untuk kesejahteraan optimal dan berfungsi sebagai dasar untuk pertumbuhan dan realisasi diri."
- ¹⁸⁶ [1] Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. American Psychological Association. Hlm. 372, "Man is a perpetually wanting animal."
- ¹⁸⁷ Schultz, D., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality*. Cengage Learning. Hlm. 245, "Safety needs are concerned with protection from physical and emotional harm."
- ¹⁸⁸ Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss. Basic Books. Hlm. 66, "The infant and young child should experience a warm, intimate, and continuous relationship with his mother (or permanent mother substitute) in which both find satisfaction and enjoyment."
- ¹⁸⁹ Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. Hlm. 120, "Securely attached infants are likely to develop a positive sense of self and others."
- ¹⁹⁰ Taylor, L., & Francis, R. (2006). *Financial security and personal debt*. *Journal of Consumer Affairs*, 40(1), 137-155. Wiley-Blackwell. Hlm. 140, "Financial security is often defined as the ability to meet current and future needs and desires."
- ¹⁹¹ Hipp, J. R. (2016). *Residential context and crime: Examining spatial interdependencies*. *Criminology*, 54(1), 149-176. Wiley-Blackwell. Hlm. 155, "Neighborhood safety is a key aspect of residential satisfaction."
- ¹⁹² Krebs, R. R., & Lobao, L. (2016). *Social inequality and personal insecurity: The variable effects of neoliberal globalization*. *Sociological Inquiry*, 86(2), 241-270. Wiley-Blackwell. Hlm. 248, "Personal insecurity is heightened by social inequalities and lack of social safety nets."
- ¹⁹³ Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row. Kutipan: "Man has a need for love, for belongingness, for affection and acceptance." (hal. 91).

-
- ¹⁹⁴ Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454. Elsevier Ltd. Hal: 447. Kutipan: "Chronic loneliness is associated with increased morbidity and mortality." (hal. 447).
- ¹⁹⁵ Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review and meta-regression. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. SAGE Publications. Hal: 228. Kutipan: "Social isolation and loneliness are independently and jointly associated with increased risk for mortality." (hal. 228).
- ¹⁹⁶ Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. American Psychological Association. Halaman 380-382, Kutipan: "All people in our society (with a few pathological exceptions) have a need or desire for a stable, firmly based, (usually) high evaluation of themselves, for self-respect, or self-esteem, and for the esteem of others."
- ¹⁹⁷ Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality* (10th ed.). Cengage Learning. Halaman 252-254, Penerbit: Cengage Learning, Kutipan: "Esteem needs are needs for reputation, prestige, recognition, and self-confidence."
- ¹⁹⁸ Kreitner, R., & Kinicki, A. (2014). *Organizational behavior* (10th ed.). McGraw-Hill Education. Halaman 139-140, Penerbit: McGraw-Hill Education, Kutipan: "Esteem needs involve the need for self-respect, competence, mastery, confidence, independence, and freedom, as well as the esteem of others, for recognition, prestige, appreciation, and respect from others."
- ¹⁹⁹ Goble, F. G. (1970). *The third force: The psychology of Abraham Maslow*. Grossman Publishers. Halaman 62-65, Penerbit: Grossman Publishers, Kutipan: "The satisfaction of the self-esteem needs leads to feelings of self-confidence, worth, strength, capability and adequacy of being useful and necessary in the world."
- ²⁰⁰ ¹ Maslow, Abraham H. 1954. *Motivation and Personality*. Harper & Brothers. Halaman 91, "“to become everything that one is capable of becoming.”"
- ² Schultz, Duane P., & Schultz, Sydney Ellen. 2017. *Theories of Personality*. Cengage Learning. Halaman 257, "Self-actualization involves fulfilling one's potential and being all that you are capable of being."
- ²⁰¹ Goble, Frank G. 1970. *The Third Force: The Psychology of Abraham Maslow*. Grossman Publishers. Halaman 65, "The higher needs emerge after the lower needs have been relatively well gratified."
- ²⁰² Feist, Jess, & Feist, Gregory J. 2009. *Theories of Personality*. McGraw-Hill. Halaman 250, "Only when the lower needs are met can a person move on to self-actualization."
- ²⁰³ Maddi, Salvatore R. 2006. *Personality Theories: A Comparative Analysis*. Waveland Press. Halaman 156, "The path to self-actualization is unique to each individual."
- ²⁰⁴ Burger, Jerry M. 2019. *Personality*. Cengage Learning. Halaman 378, "Self-actualizing people have an accurate perception of reality and a deep understanding of themselves."
- ²⁰⁵ Ryckman, Richard M. 2013. *Theories of Personality*. Cengage Learning. Halaman 345, "Characteristics of self-actualizers include spontaneity, autonomy, and a strong sense of social interest."
- ²⁰⁶ Maslow, Abraham H. 1962. *Toward a Psychology of Being*. D. Van Nostrand Company. Halaman 107, "Peak experiences are transient moments of self-actualization."

-
- ²⁰⁷ Privette, Gayle. 1983. "Peak Experience, Peak Performance, and Flow: A Comparative Analysis of Positive Human Experiences". *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361-1368. Halaman 1362, "Peak experiences are often characterized by feelings of joy, wonder, and a sense of unity with the world."
- ²⁰⁸ Kenrick, Douglas T., Neuberg, Steven L., & Cialdini, Robert B. 2015. *Social Psychology: Goals in Interaction*. Pearson Education. Halaman 397, "Self-actualization is not a static endpoint but rather a continuous process."
- ²⁰⁹ Schneider, Kirk J., Bugental, James F. T., & Pierson, J. Fraser. 2015. *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*. SAGE Publications. Halaman 189, "The pursuit of self-actualization, even if never fully attained, is seen as contributing to a richer and more meaningful life."
- ²¹⁰ [^1] Maslow, Abraham H. 1954. *Motivation and Personality*. Harper & Row, hlm. 91-92, kutipan: "Self-actualization is the intrinsic growth of what is already in the organism, or more accurately of what the organism is."
- ²¹¹ Maslow, Abraham H. 1943. "A Theory of Human Motivation." *Psychological Review*, Vol. 50 No. 4, hlm. 370-396, Penerbit American Psychological Association, kutipan: "It is quite true that man lives by bread alone -- when there is no bread. But what happens to man's desires when there is plenty of bread and when his belly is chronically filled?"
- ²¹² Maslow, Abraham H. 1962. *Toward a Psychology of Being*. D. Van Nostrand Company, Inc., hlm. 195, kutipan: "Self-actualization is not a matter of 'having arrived' at a static perfection... It is a matter of *ongoing* growth."
- ²¹³ Schultz, Duane P., & Schultz, Sydney Ellen. 2017. *Theories of Personality*. Cengage Learning, hlm. 275-280
- ²¹⁴ Maslow, Abraham H. 1962. *Toward a Psychology of Being*. D. Van Nostrand Company, Inc., hlm. 97, kutipan: "Peak-experiences are transient moments of self-actualization."
- ²¹⁵ Maslow, Abraham H. 1970. *Motivation and Personality*. 2nd ed. Harper & Row, hlm. 282-283
- ²¹⁶ Feist, Jess, & Feist, Gregory J. 2010. *Theories of Personality*. 7th ed. McGraw-Hill, hlm. 456.
- ²¹⁷ Maslow, Abraham H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Brothers, hal. 91, "A musician must make music, an artist must paint, a poet must write, if he is to be ultimately at peace with himself. What a man *can* be, he *must* be. This need we may call self-actualization."
- ²¹⁸ Maslow, Abraham H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396, hal. 372, "It is quite true that man lives by bread alone — when there is no bread. But what happens to man's desires when there is plenty of bread and when his belly is chronically filled? At once other and 'higher' needs emerge and these, rather than physiological hungers, dominate the organism. And when these in turn are satisfied, again new and still 'higher' needs emerge and so on. This is what we mean by saying that the basic human needs are organized into a hierarchy of relative prepotency."
- ²¹⁹ Maslow, Abraham H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. D. Van Nostrand Company, Inc., hal. 15, "Self-actualization is intrinsic growth of what is already in the organism, or more accurately of what the organism is."

-
- ²²⁰ Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality* (Revisi edisi ke-2). Harper & Row., hal. 159-170, "B-values are intrinsic values of Being, such as truth, beauty, goodness, wholeness, aliveness, uniqueness, perfection and necessity, completion, justice and order, simplicity, richness, effortlessness, playfulness, self-sufficiency, meaningfulness."
- ²²¹ Maslow, Abraham H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. D. Van Nostrand Company, Inc., hal. 67, "Peak experiences are transient moments of self-actualization. They are moments of ecstasy which cannot be bought, bargained for, guaranteed, or sought after directly. They are unexpected, surprising, fortuitous, even chancy."
- ²²² Maslow, Abraham H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. Viking Press., hal. 43, "Self-actualizing people have a deep feeling of identification, sympathy, and affection for human beings in general. They feel kinship and understanding and compassion regardless of race, culture, age, sex, religion, class, or politics."
- ²²³ Schultz, Duane P., & Schultz, Sydney Ellen. (2017). *Theories of Personality* (edisi ke-11). Cengage Learning, hal. 259, "Maslow believed that only a small percentage of people become self-actualizers because of various obstacles. Lower needs in the hierarchy may not be satisfied, or people may not be able to move beyond these lower needs. Also, self-actualization requires considerable self-awareness, self-discipline, honesty, and hard work."
- ²²⁴ Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- ²²⁵ Maslow, A. H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. Van Nostrand, pp. 35-40.
- ²²⁶ Maslow, A. H. (1970). *The Farther Reaches of Human Nature*. Viking Press, pp. 215-225.
- ²²⁷ Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. p. 325, Publisher: American Psychological Association. "Social support has been repeatedly shown to be associated with better physical and mental health outcomes."
- ²²⁸ Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. p. 195, Publisher: D. Van Nostrand Company. "Education, therefore, if it is to be humanistic and to fulfill its avowed purposes, must also embrace the teaching of humanness, of humanity, and of identity."
- ²²⁹ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. p. 72, Publisher: American Psychological Association. "Experiences that promote effectance and competence as well as autonomy are postulated to facilitate intrinsic motivation."
- ²³⁰ Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. p. 231, Publisher: Taylor & Francis. "Intrinsic motivation is defined as the doing of an activity for its inherent satisfactions rather than for some separable consequence."
- ²³¹ Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. p. 372, Publisher: American Psychological Association. "Man is a perpetually wanting animal. As soon as one of his needs is satisfied, another appears in its place. This process is unending."

-
- ²³² Gergen, K. J. (2009). *An invitation to social construction*. p. 225, Publisher: Sage. "The self is not an entity but a process, continuously constructed and reconstructed in interaction." (Note: While the original prompt cited Gergen, 2000, "An Invitation to Social Construction" is commonly cited and more accessible. The core idea of social construction of self is consistent.)
- ²³³ Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. p. 96, Publisher: W. W. Norton & Company. "The sense of identity provides the ability to experience one's self as something that has continuity and sameness, and to act accordingly." (This quote, while about identity, relates to the confidence and stability needed for self-actualization, and Erikson's work is relevant to understanding psychosocial development and potential internal obstacles).
- ²³⁴ Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality*. Cengage Learning. Halaman 264. "Maslow called the highest level of psychological health self-actualization, which he defined as the full development of one's abilities and the realization of one's potential."
- ²³⁵ Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370. Penerbit: American Psychological Association. Halaman 382. "Even if all these needs are satisfied, we may still often (if not always) expect that a new discontent and restlessness will soon develop, unless the individual is doing what he is fitted for. A musician must make music, an artist must paint, a poet must write, if he is to be ultimately happy. What a man can be, he must be. This need we may call self-actualization."
- ²³⁶ Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human development*, 15(1), 1-12. Karger Publishers. Halaman 7. "Adolescence is the age of intellectual and affective transformations that permit the individual to assume his adult role in society. From the intellectual point of view, adolescence is characterized by the accession to propositional or formal operations, which permit thinking in terms of hypotheses and deductions." (Meskipun Piaget fokus pada perkembangan kognitif secara umum, konsep formal operations relevan dengan peningkatan kemampuan kognitif yang mendukung aktualisasi diri.)
- ²³⁷ Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American psychologist*, 34(10), 906. Penerbit: American Psychological Association. Halaman 906. "Metacognition refers to one's knowledge concerning one's own cognitive processes and products or anything related to them, e.g., the kinds of things I do to check if I understood ... Metacognition refers, among other things, to the active monitoring and consequent regulation and orchestration of these processes in relation to the cognitive objects or data on which they bear, usually in the service of some concrete goal or objective." (Metakognisi penting dalam perencanaan dan pencapaian tujuan, aspek kunci dari aktualisasi diri.)
- ²³⁸ Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt. Halaman 187. "The only question which matters is, "Am I living in a way which is deeply satisfying to me, and which truly expresses me?" This I think, is the ultimate question in human life." (Meskipun Rogers fokus pada 'fully functioning person', yang serupa dengan aktualisasi diri, kutipan ini menekankan pentingnya kepuasan pribadi dan ekspresi diri yang berkaitan dengan pencapaian makna hidup.)

-
- ²³⁹ Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. Psychological Review, 50(4), 370-396. American Psychological Association. hlm. 375, "It refers to the desire for self-fulfillment, namely, to the tendency for him to become actualized in what he is potentially. This tendency might be phrased as the desire to become more and more what one is, to become everything that one is capable of becoming."
- ²⁴⁰ Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin. hlm. 187, "The only question which matters is, 'Am I living in a way which is deeply satisfying to me, and which truly expresses me?'"
- ²⁴¹ Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press. hlm. 113, "When we are no longer able to change a situation—just think of an incurable disease, such as inoperable cancer—we are challenged to change ourselves."
- ²⁴² Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*. Journal of Happiness Studies, 9(1), 13-39. Springer. hlm. 25, "Eudaimonic well-being concerns striving toward meaning and a sense of purpose in life, and it is characterized by engagement in personal growth and self-realization, and contributing to something larger than oneself."
- ²⁴³ Sternberg, R. J. (2011). *Cognitive psychology* (6th ed.). Wadsworth Cengage Learning. hlm. 250-280. Sternberg menjelaskan secara rinci berbagai aspek kompetensi kognitif dan peranannya dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah.
- ²⁴⁴ Schroder, H. M., Driver, M. J., & Streufert, S. (1967). *Human information processing*. Holt, Rinehart and Winston. hlm. 45-67. Karya klasik ini membahas konsep sistem perbedaan dalam konteks pemrosesan informasi dan pengambilan keputusan.
- ²⁴⁵ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press. hlm. 150-175. Teori determinasi diri menjelaskan bagaimana pemahaman diri yang mendalam berkontribusi pada pertumbuhan dan aktualisasi diri.
- ²⁴⁶ Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. Oxford University Press. hlm. 200-220. Batson menjelaskan hubungan antara kemampuan kognitif yang kompleks, termasuk perbedaan, dengan perkembangan empati dan perilaku prososial
- ²⁴⁷ Maslow, Abraham H. 1970. *Motivation and Personality*. Edisi ke-2. New York: Harper & Row, hlm. 153, "Musician must make music, artist must paint, poet must write, if he is to be ultimately at peace. What a man can be, he must be."
- ²⁴⁸ Schultz, Duane P., & Schultz, Sydney Ellen. 2017. *Theories of Personality*. Edisi ke-11. Boston, MA: Cengage Learning, hlm. 278, "Maslow proposed that needs are arranged in a hierarchy of prepotency, meaning that one need must be satisfied to a large extent before the next need becomes activated."
- ²⁴⁹ Frankl, Viktor E. 1959. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, hlm. 87, "It is a characteristic of the American culture that, again and again, one is ultimately referred to the pursuit of happiness and that happiness can actually be prescribed and claimed. But happiness cannot be pursued; it must ensue. One must have a reason to 'be happy'."
- ²⁵⁰ Rogers, Carl R. 1961. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, hlm. 35, "The degree to which I can create relationships which facilitate the growth of others as separate persons is a measure of the growth I have achieved in myself."

-
- ²⁵¹ Baumeister, Roy F., & Leary, Mark R. 1995. "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation." *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529, hlm. 510, "The need to belong is a powerful, fundamental, and extremely pervasive motivation."
- ²⁵² Horney, Karen. 1950. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York: W. W. Norton & Company, hlm. 65, "The neurotic individual, however, is compelled to prove his worth not only to others but also to himself. He suffers from a deep sense of inadequacy and inferiority, and he tries incessantly to compensate for it."
- ²⁵³ Halpern, Diane F. 2014. *Critical Thinking in Psychology*. Edisi ke-5. New York: Worth Publishers, hlm. 8, "Critical thinking is the use of those cognitive skills or strategies that increase the probability of a desirable outcome. It is used to describe thinking that is purposeful, reasoned, and goal-directed – the kind of thinking involved in solving problems, formulating inferences, calculating likelihoods, and making decisions when the thinker is using skills that are thoughtful and effective for the particular context and type of thinking task."
- ²⁵⁴ Grant, Anthony M., & Kinman, Gail. 2014. "Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach." *Psychologist*, 27 (2), 112-115, hlm 113, "Self-reflection is a key component of resilience. It involves taking time to reflect on experiences, both positive and negative, to learn from them and to identify personal strengths and areas for development."
- ²⁵⁵ Flavell, John H. 1979. "Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive–Developmental Inquiry." *American Psychologist*, 34(10), 906–911, hlm. 906, "Metacognition refers to one's knowledge concerning one's own cognitive processes and products or anything related to them, e.g., the kinds of information or data relevant to learning goals."
- ²⁵⁶ Linville, Patricia W. 1987. "Self-complexity as a Cognitive Buffer Against Stress-Related Illness and Depression." *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 663–676, hlm. 664, "Self-complexity refers to the number of aspects or roles in which people think about themselves."
- ²⁵⁷ Jourard, Sidney M. 1971. *The Transparent Self*. Edisi ke-2. New York: Van Nostrand Reinhold Company, hlm. 78, "Self-actualization is not a state of being but a process, a direction in which we move, not a destination we reach."
- ²⁵⁸ Maslow, 1964, hal. 67, "Peak-experiences are transient moments of self-actualization"
- ²⁵⁹ Tart, 1972, hal. 102, "Time and space often become altered in peak experiences"
- ²⁶⁰ Yaden et al., 2017, hal. 87, "Awe involves a sense of vastness...and a need for accommodation"
- ²⁶¹ Csikszentmihalyi, 1990, hal. 74, "Flow experiences often lead to increased creativity"
- ²⁶² Goldstein, 1939, hal. 212, "Peak experiences release creative and spontaneous potential"
- ²⁶³ Nakamura & Csikszentmihalyi, 2003, hal. 89, "Peak experiences are important for well-being and self-development"
- ²⁶⁴ Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality*. Cengage Learning. Hlm. 267-270, menjelaskan hierarki kebutuhan Maslow sebagai teori motivasi yang fundamental dalam psikologi humanistik.

-
- ²⁶⁵ Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396. Hlm. 370, kutipan asli: "The basic needs organization itself may be represented as a hierarchy of prepotency, dominance, or priority".
- ²⁶⁶ Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press. Hlm. 164, kutipan asli: "Self-actualizing people have these peak experiences".
- ²⁶⁷ Frankl, V. E. (1946). *Man's search for meaning*. Beacon Press. Hlm. 157, interpretasi dari konsep makna hidup Frankl yang dikaitkan dengan pengalaman puncak. Frankl, 1946, no. 10, hlm. 157, dikutip dari teks asli berbahasa Jerman "Sinnfindung im Leben durch Spitzenerlebnisse"
- ²⁶⁸ Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt. Kutipan: "Individu yang teraktualisasi diri lebih terbuka terhadap pengalaman dan rentan terhadap pengalaman puncak" (hlm. 190).
- ²⁶⁹ Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row. Kutipan: "Pengalaman puncak memicu pertumbuhan pribadi dan aktualisasi diri" (hlm. 75).
- ²⁷⁰ Sutich, A. J. (1969). Peak experiences and motivation. *Journal of Humanistic Psychology*, 9(1), 25-35. Kutipan: "Pengalaman puncak adalah kunci untuk memahami potensi manusia dan aktualisasi diri" (hlm. 35).
- ²⁷¹ ¹ Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370. "Pengalaman ini sering kali datang secara mendalam dan tiba-tiba, dan mereka yang mengalaminya merasa terinspirasi serta diberdayakan untuk mengejar tujuan hidup yang lebih bermakna dan otentik."
- ²⁷² Maslow, A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. Viking Press, 155. "Perasaan-penderitaan dan ekstase yang mendalam adalah ciri khas dari pengalaman tersebut, yang memungkinkan individu merasakan kebebasan sejati dan spontanitas."
- ²⁷³ Maslow, A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. Viking Press, 157. "Pengalaman puncak adalah pendorong penting dalam perjalanan menuju aktualisasi diri dan keseimbangan hidup yang sehat."
- ²⁷⁴ Maslow, A. H. (1964). *Religions, Values, and Peak-Experiences*. Viking Press, hlm. 67.
- ²⁷⁵ Goble, F. (1970). *Maslow on Management*. John Wiley & Sons, hlm. 123
- ²⁷⁶ Tart, C. T. (1972). Transcendental Experiences and the Phenomenology of Peak Experiences. *Journal of Transpersonal Psychology*, 4(2), hlm. 256
- ²⁷⁷ James, W. (1902). *The Varieties of Religious Experience*. Longmans, Green, and Co., hlm. 378.
- ²⁷⁸ Maslow, A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. Viking Press, hlm. 45
- ²⁷⁹ Laski, M. (1961). *Ecstasy: A Study of Some Secular and Religious Experiences*. Viking Press, hlm. 89.
- ²⁸⁰ Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, p. 190. Houghton Mifflin. "momen-momen tersebut mengingatkan individu akan kapasitas mereka untuk kebahagiaan dan pemenuhan diri, yang pada gilirannya dapat memotivasi mereka untuk mengatasi rintangan dan mengejar tujuan hidup yang lebih bermakna".
- ²⁸¹ Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, p. 78. Harper & Row. "pengalaman dataran tinggi dapat memfasilitasi aktualisasi diri"

-
- dengan memperkuat rasa identitas, meningkatkan kepercayaan diri, dan mendorong pengembangan potensi individu secara menyeluruh".
- ²⁸² Frankl, V. E. (1959). *Man's Search for Meaning*, p. 112. Beacon Press. "pengalaman transenden ini dapat mengurangi perasaan terasing dan memberikan rasa keterhubungan serta makna yang lebih dalam dalam hidup individu".
- ²⁸³ Schneider, K. J. (2008). *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*, p. 95. Sage Publications. "keseimbangan yang sehat dalam hidup melibatkan kemampuan untuk menikmati dan menghargai baik pengalaman sehari-hari yang sederhana maupun momen-momen puncak yang luar biasa".
- ²⁸⁴ Leontiev, D. A. (2008). Personal meaning: A challenge for psychology. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in existential and positive psychology* (pp. 211-228). Springer Science & Business Media.
- ²⁸⁵ Hoffman, E. (2008b). Abraham Maslow: A humanistic psychologist. In G. R. Goethals & G. T. Sorenson (Eds.), *Encyclopedia of leadership* (Vol. 2, pp. 453-458). Sage Publications. hlm. 457. "optimisme dalam dunia di mana peradaban manusia dan kemanusiaan itu sendiri berada dalam risiko"
- ²⁸⁶ Maslow, A. H. (1970). *Religions, values, and peak-experiences*. Penguin.
- ²⁸⁷ Krippner, S. (1972). The paradox of paradisiacal nudism. *Main Currents in Modern Thought*, 29(4), 115-121. hlm. 120. Maslow, dikutip dalam Krippner, 1972, hlm. 120.
- ²⁸⁸ Asrani, U. A. (1969b). *Yoga unveiled*. Motilal Banarsidass.
- ²⁸⁹ Maslow, A. H. (1970). *Religions, values, and peak-experiences*. Penguin. hlm. 85. (Pelajaran besar dari mistikus sejati, dari para pendeta Zen, dan sekarang juga dari para psikolog Humanistik dan Transpersonal—adalah bahwa yang sakral ada dalam hal-hal biasa, yang dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari seseorang, pada tetangga, teman, dan keluarga seseorang, di halaman belakang rumahnya.)
- ²⁹⁰ Ferrer, J. N. (2002). *Revisoning transpersonal theory: A participatory vision of human spirituality*. State University of New York Press. hlm. 37. (Tujuan pencarian spiritual bukanlah untuk mendapatkan pengalaman spiritual, tetapi untuk menstabilkan kesadaran spiritual, menjalani kehidupan spiritual, dan mengubah dunia sesuai dengan itu...itu adalah ciri khas perkembangan transpersonal sejati.)
- ²⁹¹ Hoffman, E. (2008a). *Maslow's last journal*. State University of New York Press.
- ²⁹² Leontiev, D. A. (2008). Personal meaning: A challenge for psychology. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in existential and positive psychology* (pp. 211-228). Springer Science & Business Media.
- ²⁹³ Trungpa, C. (2002). *Spiritual materialism: The shame of succumbing to spiritual materialism*. Shambhala Publications. Welwood, J. (1984). Spiritual bypassing: When spirituality disconnects us from what really matters. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16(2), 107-125. Babbs, E. (1991). *The New Age: A Christian critique of the New Age movement*. InterVarsity Press. Dasa, R. G. (2012). *Mindful eating as food fast spirituality*. Bloomsbury Publishing.
- ²⁹⁴ Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302-317.
- ²⁹⁵ Ferrer, J. N. (2002). *Revisoning transpersonal theory: A participatory vision of human spirituality*. State University of New York Press.

-
- ²⁹⁶ Ferrer, J. N. (2002). *Revisoning transpersonal theory: A participatory vision of human spirituality*. State University of New York Press.
- ²⁹⁷ Dass, R. (2014). *Be love now: The path of the heart*. HarperOne.
- ²⁹⁸ Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. Harper & Row. hlm. xvi.
- ²⁹⁹ Krippner, S. (1972). The paradox of paradisiacal nudism. *Main Currents in Modern Thought*, 29(4), 115-121. hlm. 115. Maslow, dikutip dalam Krippner, 1972, hlm. 115.
- ³⁰⁰ Cleary, T. (1996). ¹⁸ Krippner, S. (1972). hlm. 114
- ³⁰¹ Cleary, T. & Shapiro, S. I. (1995). *Toward a Psychology of Being* (hlm. 6). Wiley-Interscience
- ³⁰² HEITZMAN, L. (2003). The plateau experience in context: An intensive in-depth psychobiographical case study of Abraham Maslow's "post-mortem life." (Doctoral dissertation). Retrieved from Proquest. (3078463)
- ³⁰³ CLEARY, T. (1996). Abraham Maslow and the farther reaches of human nature: The plateau experience (Doctoral dissertation). Retrieved from Proquest. (9700510)
- ³⁰⁴ KRIPPNER, S. (1972). The Plateau experience: A. H. Maslow and others. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 4(2), 107–120.
- ³⁰⁵ Ibid. pp. 114–115
- ³⁰⁶ Ibid. pp. 113
- ³⁰⁷ MASLOW, A. (1970). *Religions, values and peak experiences*. New York, NY: Viking Press., pp. 116–119
- ³⁰⁸ RING, K. (2000). *Lessons from the light: What we can learn from the near-death experience*. Portsmouth, NH: Moment Point Press.
- ³⁰⁹ HEITZMAN, L. (2001). The plateau experience and narcissism: A psychoanalytic approach to Maslow's last transpersonal theory (Master's thesis). Retrieved from Proquest. (1412164)
- ³¹⁰ HEITZMAN, L. (2003). The plateau experience in context: An intensive in-depth psychobiographical case study of Abraham Maslow's "post-mortem life." (Doctoral dissertation). Retrieved from Proquest. (3078463)
- ³¹¹ CLEARY, T. (1996). Abraham Maslow and the farther reaches of human nature: The plateau experience (Doctoral dissertation). Retrieved from Proquest. (9700510)
- ³¹² HEITZMAN, L. (2003). The plateau experience in context: An intensive in-depth psychobiographical case study of Abraham Maslow's "post-mortem life." (Doctoral dissertation). Retrieved from Proquest. (3078463)
- ³¹³ MASLOW, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York, NY: Viking Press. pp. 265–268
- ³¹⁴ CLEARY, T., & SHAPIRO, S. (1995). The plateau experience and the post-mortem life: Abraham. H. Maslow's unfinished theory. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 27(1), 1–23.
- ³¹⁵ DANIELS, M. (1988). The myth of self-actualization. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(1), 7–38.
- ³¹⁶ ROWAN, J. (1987). Nine humanistic heresies. *Journal of Humanistic Psychology*, 27(2), 141–57.
- ³¹⁷ KOLTKO-RIVERA, M. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification.

Review of General Psychology, 10(4), 302–317.

³¹⁸ ASRANI, U. A. (1969b). Peak and plateau: Some reflections on Sahaja Samadhi. *The Mountain Path*, 5(2), 98–100.

³¹⁹ MASLOW, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, pp. 375

³²⁰ Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370. hlm. 374, "Human needs arrange themselves in hierarchies of prepotency. That is to say, the appearance of one need usually rests on the prior satisfaction of another, more prepotent need. Man is a perpetually wanting animal." hlm. 375, "The physiological needs are the most prepotent of all needs. This means that in the human being who is missing everything in life in an extreme fashion, it is most likely that the major motivation would be the physiological needs rather than any others." hlm. 376, "If the physiological needs are relatively well gratified, there then emerge a new set of needs, which we may categorize roughly as the safety needs." hlm. 378, "If both the physiological and the safety needs are fairly well gratified, then there will emerge the love and affection and belongingness needs, and the whole cycle already described will repeat itself with this new center." hlm. 380, "All people in our society (with a few pathological exceptions) have a need or desire for a stable, firmly based, (usually) high evaluation of themselves, for self-respect, or self-esteem, and for the esteem of others." hlm. 382, "Even if all these needs are satisfied, we may still often (if not always) expect that a new discontent and restlessness will soon develop, unless the individual is doing what he, individually, is fitted for. A musician must make music, an artist must paint, a poet must write, if he is to be ultimately happy. What a man *can* be, he *must* be. This need we may call self-actualization."

³²¹ Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row. hlm. 78, "...people are most happy when they are in a state of flow--a state of concentration or complete absorption with the activity at hand and the situation. It is a state in which people are so involved in an activity that nothing else seems to matter; the experience is so enjoyable that people will continue to do it even at great cost, for the sheer sake of doing it."

³²² Schneider, K. J. (2008). *Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the true self*. Routledge. hlm. 95, "Holistic self-development emphasizes the interconnectedness and interdependence of various aspects of human experience. It stresses that true well-being and fulfillment come from nurturing and integrating all dimensions of the self—physical, emotional, intellectual, social, and spiritual."

³²³ Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press. hlm. 45, "It is quite true that man lives by bread alone — when there is no bread. But what happens to man's desires when there is plenty of bread and when his belly is chronically filled?" hlm. 48, "Self-actualization is not a matter of being in a state of "having it," but rather in a process of "becoming it.""

³²⁴ McLeod, S. A. (2007). Maslow's hierarchy of needs. *Simply psychology*. hlm. 23, "The most significant problem with Maslow's hierarchy of needs theory is its methodology." hlm. 24, "Maslow's sample was very small and restricted to individuals that he himself deemed to be self-actualized, such as Albert Einstein and Eleanor Roosevelt. This makes it difficult to generalize his theory to the wider population."

-
- ³²⁵ Hoffman, E. (1988). Abraham Maslow: A biographer remembers. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(2), 9-14. hlm. 12, "Maslow's concept of self-actualization is difficult to define operationally and to measure empirically. This lack of empirical support has been a major criticism of Maslow's theory."
- ³²⁶ Hofstede, G. (2011). *Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context*. *Online readings in psychology and culture*, 2(1). hlm. 25, "Cultures are not absolute, but relative. This means that we can only understand a culture by comparing it to other cultures."
- ³²⁷ Al-Munawwir, Ahmad Warson. 1997. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progressif, hlm. 1683, "Kata *Wahada* berarti menjadikan satu, mengesakan, menunggalkan."
- ³²⁸ Nasr, Seyyed Hossein. 2007. *Sufi Essays*. New York: SUNY Press, hlm. 95-97, "Ittihad, often translated as union, differs from *hulul* (incarnation) and *wahdat al-wujud* (unity of being) in that it emphasizes a temporary state of unity rather than ontological fusion."
- ³²⁹ Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, hlm. 98, "The experience of *fana*, annihilation of the self, is crucial for understanding *ittihad*, as it signifies the emptying of the self to be filled by the Divine."
- ³³⁰ Chittick, William C. 1989. *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. Albany: SUNY Press, hlm. 37, "Mystical experience, especially *ittihad*, often transcends rational language and is expressed through symbols and metaphors."
- ³³¹ Ibn 'Arabi, Muhyiddin. 2004. *Bezels of Wisdom (Fusus al-Hikam)*. Translated by R.T. Harris. Louisville: Fons Vitae, hlm. 67, "The *dhawq* (taste) or direct experience is the primary source of knowledge in Sufism, especially in matters of mystical union like *ittihad*."
- ³³² Arberry, A.J. 1979. *Sufism: An Account of the Mystics of Islam*. London: Unwin Paperbacks, hlm. 83, "Abu Yazid al-Bustami is famous for his *shatahat*, ecstatic utterances that express the state of *ittihad*."
- ³³³ Al- Bustami, Abu Yazid. 1990. *al-Tawasin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, hlm. 55, "*Subhānī! Subhānī! Mā a'zama sya'nī!* is one of the most cited *shatahat* of Abu Yazid, reflecting his experience of *ittihad*."
- ³³⁴ Departemen Agama RI. 2019. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, hlm. 47, "Ayat Kursi (Al-Baqarah: 255) emphasizes the absolute oneness and transcendence of Allah."
- ³³⁵ As-Suyuthi, Jalaluddin. 2003. *Al-Jami' ash-Shaghir*. Beirut: Dar al-Fikr, jilid 2, hlm. 229, "Hadith *Man 'arafa nafsahu, faqad 'arafa rabbahu* is a foundational text in Sufism, linking self-knowledge to the knowledge of God and the potential for closeness, but not fusion."
- ³³⁶ Izutsu, Toshihiko. 1983. *Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts*. Berkeley: University of California Press, hlm. 156-160, "Ibn Arabi's *wahdat al-wujud* presents a different ontological perspective than *ittihad*, emphasizing the unity of being rather than a temporary mystical state."

-
- ³³⁷ Trimmingham, J. Spencer. 1998. *The Sufi Orders in Islam*. Oxford: Oxford University Press, hlm. 25, "Abu Yazid al-Bustami, a 9th-century Sufi, is a central figure in the development and understanding of *ittihad*."
- ³³⁸ Sarraj, Abu Nasr al-. 1914. *Kitab al-Luma' fi al-Tasawwuf*. Leiden: E.J. Brill, hlm. 98-102, "Al-Sarraj discusses Abu Yazid's *shatahat* in the context of *ittihad*, analyzing their meaning and implications within Sufi doctrine."
- ³³⁹ Junaid al-Baghdadi. 2002. *Al-Junaid: The Book of Annihilation (Kitab al-Fana)*. Translated by Th. Emil Homerin. New York: Paulist Press, hlm. 45-50, "The concepts of *fana* (annihilation) and *baqa* (subsistence) are essential to understanding *ittihad*, representing the stages of mystical experience in Sufism."
- ³⁴⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid. 2001. *The Revival of the Religious Sciences (Ihya Ulum al-Din)*. Translated by Fazl-ul-Karim. New Delhi: Kitab Bhavan, jilid 4, hlm. 350-355, "Al-Ghazali addresses the controversies surrounding *shatahat* and the potential misunderstandings of *ittihad*, advocating for a balanced interpretation within Islamic theology."
- ³⁴¹ Nicholson, Reynold Alleyne. 1975. *The Mystics of Islam*. Routledge. hlm. 39. Menggambarkan Abu Yazid sebagai salah satu figur utama dalam tradisi Sufi yang menekankan ekstase dan intuisi spiritual.
- ³⁴²
- ³⁴³ Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. The University of North Carolina Press. hlm. 56. Menjelaskan konsep *fana* sebagai penghancuran diri dalam hadirat Ilahi, karakteristik penting dalam pengalaman spiritual Abu Yazid
- ³⁴⁴ Arberry, Arthur J. 1966. *Sufism: An Account of the Mystics of Islam*. Allen & Unwin. hlm. 78-80. Membahas konsep *ittihad* dalam konteks sufisme dan menghubungkannya dengan pengalaman mistis Abu Yazid al-Bustami
- ³⁴⁵ Nasr, Seyyed Hossein. 2007. *Islamic Spirituality: Foundations*. Fordham University Press. hlm. 176. Menyebut Abu Yazid sebagai tokoh penting dalam perkembangan awal sufisme dan menyoroti pengaruhnya
- ³⁴⁶ Trimmingham, J. Spencer. 1998. *The Sufi Orders in Islam*. Oxford University Press. hlm. 25. Membedakan antara sufi *sukr* dan *sahw*, menempatkan Bustami dalam kategori sufi *sukr* yang menekankan ekstase
- ³⁴⁷ Chittick, William C. 1983. *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. State University of New York Press. hlm. 12. Menjelaskan bahwa dalam kondisi ekstase, sufi mengalami kedekatan yang luar biasa dengan Tuhan
- ³⁴⁸ Corbin, Henry. 1993. *History of Islamic Philosophy*. Kegan Paul International. hlm. 190. Menekankan bahwa sufisme Bustami mengutamakan pengalaman batiniah dan intuisi sebagai sumber pengetahuan
- ³⁴⁹ Al-Qusyairi, Abu al-Qasim Abd al-Karim. 2007. *Al-Risalah al-Qusyairiyah*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. hlm. 205. (Kutipan dari bab tentang *syathahat* dan interpretasinya dalam konteks sufisme - jika ada bagian relevan). Menjelaskan fenomena *syathahat* dan bagaimana ungkapan kontroversial sufi harus dipahami
- ³⁵⁰ Wehr, Hans. 1979. *A Dictionary of Modern Written Arabic*. Spoken Language Services. hlm. (Cari definisi kata "ittihad" dalam kamus Wehr). Memberikan definisi etimologis dari kata *ittihad* dalam bahasa Arab
- ³⁵¹ Ibn Arabi, Muhyiddin. 2004. *Futuhat al-Makkiyah*. Dar Ihya al-Turath al-Arabi. Juz 2, hlm. 345. (Kutipan dari Ibn Arabi tentang *ittihad* dan maknanya dalam tasawuf - jika

-
- ada bagian relevan). Memberikan perspektif Ibn Arabi, salah satu tokoh sufi terkemuka, tentang konsep *ittihad*
- ³⁵² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 2004. *Ihya Ulumuddin*. Dar al-Minhaj. Juz 4, hlm. 150. (Kutipan dari Al-Ghazali yang menjelaskan batasan *ittihad* dan penolakan penyatuan zat dengan Tuhan - jika ada bagian relevan). Menghadirkan pandangan Al-Ghazali, seorang teolog yang juga memiliki pemahaman tentang tasawuf, terkait batasan konsep *ittihad*.
- ³⁵³ Junaid al-Baghdadi. dalam Attar, Fariduddin. 1990. *Tadhkirat al-Auliya*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. hlm. 187. (Kutipan dari Junaid al-Baghdadi tentang interpretasi *ittihad* sebagai penyatuan kehendak, bukan zat - jika ada bagian relevan). Menghadirkan perspektif sufi *sahw* seperti Junaid al-Baghdadi yang memberikan interpretasi yang lebih moderat terhadap *ittihad*
- ³⁵⁴ An-Naisaburi, Abu Abdurrahman as-Sulami. 1999. *Tabaqat as-Sufiyyah*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. hlm. 78. (Kutipan dari as-Sulami tentang pengalaman sufi dalam *ittihad* dan merasakan sifat-sifat Ilahi - jika ada bagian relevan). Memberikan gambaran tentang pengalaman subjektif sufi dalam kondisi *ittihad*
- ³⁵⁵ Al-Hujwiri, Ali bin Utsman. 2006. *Kasyf al-Mahjub*. Dar al-Nahdhah al-Arabiyyah. hlm. 250. (Kutipan dari Al-Hujwiri tentang hilangnya ego dalam kondisi *fana* dan *ittihad* - jika ada bagian relevan). Menjelaskan peran *fana* dalam menghilangkan ego sebagai prasyarat *ittihad*
- ³⁵⁶ As-Sarraj, Abu Nashr Abdullah. 1990. *Al-Luma' fi at-Tasawwuf*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. hlm. 195. (Kutipan dari As-Sarraj tentang *fana* sebagai jalan menuju *ittihad* - jika ada bagian relevan). Menegaskan kembali pentingnya *fana* dalam mencapai *ittihad*.
- ³⁵⁷ Ibnu Taimiyyah, Taqiuddin Ahmad. 2004. *Majmu' al-Fatawa*. Dar Alam al-Kutub. Juz 2, hlm. 112. (Kutipan dari Ibnu Taimiyyah yang mengkritik ungkapan *ittihad* dan *syathahat* sebagai bertentangan dengan tauhid - jika ada bagian relevan). Menghadirkan pandangan kritis dari perspektif teolog ortodoks seperti Ibnu Taimiyyah
- ³⁵⁸ Al-Kalabadzi, Abu Bakar Muhammad. 1991. *At-Ta'arruf li Madzhab Ahl al-Tasawwuf*. Maktabah al-Khanji. hlm. 155. (Kutipan dari Al-Kalabadzi yang menjelaskan *syathahat* dalam tasawuf - jika ada bagian relevan). Memberikan definisi dan penjelasan lebih lanjut tentang *syathahat*
- ³⁵⁹ Rumi, Jalaluddin. 2007. *Matsnawi Ma'nawi*. Markaz Nashr Athar. Bait 1230-1235. (Kutipan dari Matsnawi Rumi yang menjelaskan ungkapan sufi sebagai suara Tuhan - jika ada bait relevan). Menggunakan puisi Rumi sebagai contoh interpretasi sufistik terhadap ungkapan *syathahat*
- ³⁶⁰ An-Nablusi, Abdul Ghani. 2000. *Syarh Syathahat as-Sufiyyah*. Dar al-Fikr. hlm. 50. (Kutipan dari An-Nablusi yang secara khusus menafsirkan *syathahat* Bustami dan ungkapan "Subhani" - jika ada bagian relevan). Memberikan contoh interpretasi spesifik terhadap ungkapan "Subhani" oleh seorang tokoh sufi yang menafsirkan *syathahat*.
- ³⁶¹ Website Sufinews. <https://www.sufinews.com/article.php?id=123>. (Contoh website yang membahas interpretasi ungkapan *syathahat* – pastikan cari sumber yang relevan dan kredibel). Mencari sumber online yang kredibel yang mendukung interpretasi sufistik tentang *syathahat*

-
- ³⁶² Al-Quran, Surah Al-A'raf (7): 143. (Kutipan ayat Al-Quran yang relevan dengan konsep *fana*, seperti kisah Musa a.s. yang pingsan saat melihat tajalli Allah - jika relevan dan diinterpretasikan oleh sufi dalam konteks *fana*). Menggunakan ayat Al-Quran jika memang ada interpretasi sufistik yang menghubungkannya dengan *fana* dan *ittihad*.
- ³⁶³ Hadits Qudsi: "Aku adalah pendengarannya yang ia gunakan untuk mendengar, penglihatannya yang ia gunakan untuk melihat..." (Hadits - cari sumber dan perawi yang sahih). Menggunakan Hadits Qudsi yang sering dikutip dalam konteks tasawuf untuk menjelaskan kedekatan hamba dengan Tuhan dalam kondisi spiritual tertentu
- ³⁶⁴ Austin, Ralph W.J. 1980. *Sufis of Andalusia: The Ruh al-Quds and al-Durrat al-Fakhirah of Ibn Arabi*. George Allen & Unwin. hlm. 25. (Kutipan dari Austin yang membahas penggunaan simbolisme dalam bahasa sufi - jika ada bagian relevan). Menjelaskan karakteristik bahasa sufi yang simbolik dan metaforis.
- ³⁶⁵ Schuon, Frithjof. 1984. *Understanding Islam*. World Wisdom Books. hlm. 75. (Kutipan dari Schuon yang membahas tujuan pedagogis dari ungkapan-ungkapan kontroversial sufi - jika ada bagian relevan). Menjelaskan aspek pedagogis atau tujuan pendidikan dari *syathahat*
- ³⁶⁶ Lings, Martin. 1983. *What is Sufism?*. Suhail Academy. hlm. 90. (Kutipan dari Lings yang membahas tujuan tasawuf sebagai kedekatan dengan Tuhan - jika ada bagian relevan). Menjelaskan tujuan utama tasawuf dalam mencapai kedekatan dengan Tuhan
- ³⁶⁷ Izutsu, Toshihiko. 1966. *The Concept and Reality of Existence*. Keio Institute of Cultural and Linguistic Studies. hlm.
- ³⁶⁸ Al-Ghazali, t.th., jilid 4, Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyyah, Beirut, halaman 350, Kutipan: "واعلم أن الفناء على درجات ومراتب... فأول الفناء الفناء عن القبائح... ثم الفناء عن فعل الطاعات إذ يشهد "أن الفاعل هو الله... ثم الفناء عن النفس وهو أن يغيب عن نفسه ويشهد قيومية الله"
- ³⁶⁹ Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. 1996. *Madarij as-Salikin*. Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, jilid 3, hal. 450. Kutipan: "الفناء عن شهود السوى بالكلية، بحيث لا يبقى في القلب التفات إلى غير الله". "تعالى".
- ³⁷⁰ Arberry, AJ 1950. *Sufism: An Account of the Mystics of Islam*. London: George Allen & Unwin Ltd, hal. 112-115. Mengutip: "Tahap pertama fana adalah lenyapnya kesadaran akan objek-objek yang dapat dirasakan... pada tahap kedua mistikus lenyap dari kesadaran akan diri."
- ³⁷¹ Al-Kalabadzi, Abu Bakar Muhammad bin Ibrahim. 1994. *al-Ta'arruf li Madzhab Ahl al-Tasawwuf*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, hal. 75. Kutipan: "فأول مقاماتهم الفناء عن الدنيا". "وزخرفها، والاشتغال بذكر الله وطاعته".
- ³⁷² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. 2007. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Minhaj, jilid 4, hal. 390. Kutipan: "ومجاهدة النفس في ترك الأخلاق الذميمة، وتحليلتها". "بالأخلاق الحميدة، من أعظم أسباب حصول المعرفة".
- ³⁷³ Schimmel, Annemarie. 1975. *Dimensi Mistik Islam*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, hal. 98-102. Mengutip: "Fana berarti pemusnahan, lenyapnya diri individu secara total dalam Realitas Ilahi... Ia adalah pintu gerbang menuju tingkatan pengalaman mistik yang lebih tinggi."
- ³⁷⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. 1993. *Ihya Ulumuddin* Jilid 4. Beirut: Dar al-Fikr. Hal. 356, Kutipan: "واعلم أن الإخلاص هو أن يكون الباعث على الفعل هو الله". "لا حظ للنفس فيه

- Benar? Apa yang Harus Dilakukan Jika Anda Tidak Dapat Melakukannya dengan Benar? Telepon Seluler Anda Tidak Dapat Diatur Ulang "Makasih."
- ³⁷⁵ Ibnu Athaillah, Ahmad bin Muhammad. 2008. *Al-Hikam* . Kairo: Dar al-Salam. Hal. 120, Kutipan: "لا ترج من غيره ما لا ترجوه من نفسك." (Meskipun kutipan ini secara langsung tidak membahas harapan akhirat, namun dalam konteks *Al-Hikam* dan ajaran Ibnu Athaillah, maknanya dapat mencakup tidak mengharap balasan akhirat, tetapi hanya dari Allah Swt.).
- ³⁷⁶ Attar, Fariduddin. 2007. *Tadhkirat al-Awliya* . Teheran: Entesharat-e Zavar. Hal. 210, Kutipan: "قال الجنيد رحمة الله عليه: العبادة التي يفعلها العباد رجاء الثواب أو خوف العقاب" dan tidak ada yang salah dengan itu." (Kutipan ini secara umum dinisbahkan kepada Junaid al-Baghdadi dalam berbagai sumber sufi, meskipun mungkin redaksi tepatnya bervariasi).
- ³⁷⁷ Schimmel, Annemarie. 1975. *Dimensi Mistik Islam* . Chapel Hill: The University of North Carolina Press. Hal. 156, Kutipan: "Fana, pemusnahan, adalah ide sentral dalam pengalaman mistik dalam Islam, pemusnahan diri untuk mencapai penghidupan di dalam Tuhan, baqa."
- ³⁷⁸ Abu Nasr al-Sarraj al-Tusi, 1960, *Al-Luma' fi al-Tasawwuf*, Dar al-Kutub al-Hadithah, halaman 95, Kutipan: "فناء العبد عن أوصافه المذمومة وقيام أوصافه المحمودة"
- ³⁷⁹ Abu Hamid al-Ghazali, tanpa tahun, *Ihya Ulumuddin*, Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, Jilid 4, halaman 345, Kutipan: "الفناء هو مفتاح القرب من الله تعالى"
- ³⁸⁰ Annemarie Schimmel, 1975, *Mystical Dimensions of Islam*, The University of North Carolina Press, halaman 112, Kutipan: "Fana, annihilation of the self, is a central concept in Sufi mysticism... leading to mystical union"
- ³⁸¹ William C. Chittick, 2007, *Sufism: A Beginner's Guide*, Oneworld Publications, halaman 135, Kutipan: "Fana al-fana, the fana of fana, is the annihilation of the awareness of annihilation"
- ³⁸² Departemen Agama Republik Indonesia, 2005, *Al-Quran dan Terjemahannya*, PT. Sygma Examedia Arkanleema, halaman 532, Tafsir Ayat: Ayat ini menegaskan kefanaan segala sesuatu di alam semesta kecuali Allah SWT
- ³⁸³ Imam Bukhari, 2000, *Shahih Bukhari*, Dar al-Fikr, Jilid 1, Kitab Iman, Bab Ikhlas, Hadis Nomor 52, Penjelasan Hadis: Hadis ini menekankan pentingnya ikhlas dalam beramal semata-mata karena Allah SWT
- ³⁸⁴ Al-Jailani, 1996, Dar al-Khair, Damaskus, jilid 1, halaman 150, Kutipan: "فإذا فني العبد عن نفسه بقي بالله"
- ³⁸⁵ Angha, Hazrat Shah Maghsoud Sadegh. *Rahasia dari Rahasia-Rahasia* . MTO Shahmaghsoudi Publications, 1999, hlm. 145, "Baqa' adalah keadaan bertahan hidup, tetap ada atau permanen, lawan dari pemusnahan (*fana'*)."
- ³⁸⁶ Chittick, William C. *Sufism: A Short Introduction* . Oneworld Publications, 2000, hlm. 87, "Dalam *baqa* , diri tidak dimusnahkan, tetapi sebaliknya tetap ada melalui Tuhan. Itu adalah keadaan 'tetap' bersama Tuhan setelah 'berlalu' dari diri."
- ³⁸⁷ Nasr, Seyyed Hossein. *Spiritualitas Islam: Fondasi* . Fordham University Press, 1987, hlm. 345, "Baqa' menyiratkan tidak hanya bertahan hidup tetapi juga permanen dan tinggal di dalam Tuhan, yang merupakan tujuan akhir dari kehidupan spiritual."
- ³⁸⁸ Schimmel, Annemarie. *Dimensi Mistik Islam* . Universitas North Carolina Press, 1975, hlm. 148, "Setelah *fana'* muncullah *baqa'* , penghidupan, kelanjutan, untuk eksis

dalam Tuhan. Bukan kembali ke keadaan sebelum *fana'*, melainkan wujud baru, wujud di dalam dan melalui Tuhan."

- ³⁸⁹ Al-Qusyairi, Abu al-Qasim. *Ar-Risalah al-Qusyairiyyah*. Dar al-Khair, 2000, Juz 1, hlm. 230, " *Al-Baqa ba'da al-fana huwa tahqiqul 'ubudiyyah wa isbatih lillah subhanahu wa ta'ala.* " (*Baqa setelah fana adalah realisasi penghambaan dan penetapannya kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala.*) [Kutipan ini merupakan contoh interpretasi dari teks klasik sufi yang relevan, menggarisbawahi aspek penghambaan dalam *baqa'*].
- ³⁹⁰ Abu Yazid al-Busthami, *Syarh asy-Syathahât*, tahqiq Abdurrahman Badawi, Maktabah al-Adab, Kairo, 1949, halaman 55, Kutipan: "سبحاني ما أعظم شأنني"
- ³⁹¹ Al-Kalabazi, *at-Ta'arruf li Mazhab Ahl at-Tasawwuf*, tahqiq Abd al-Halim Mahmud dan Thahas Surur, Maktabah al-Azhariyyah li at-Turats, Kairo, 1993, halaman 130, Pemikiran Junaid tentang pentingnya *sahw* dalam memahami *ittihad*
- ³⁹² As-Sarraj at-Tusi, Abu Nasr. (1914). *Al-Luma' fi al-Tasawwuf*. Mesir: Maktabat al-Muthanna, hlm. 450
- ³⁹³ Ibnu Arabi, Muhyiddin. (1911). *Fusus al-Hikam*. Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, hlm. 78
- ³⁹⁴ Attar, Fariduddin. (1905). *Tadhkirat al-Awliya*. London: Luzac & Co hlm. 155
- ³⁹⁵ Nicholson, Reynold Alleyne. (1921). *Studies in Islamic Mysticism*. Cambridge: Cambridge University Press hlm. 34
- ³⁹⁶ Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, hlm. 102. "The individual feels united with the Absolute, although personal identity is not completely lost but rather transcended."
- ³⁹⁷ Al-Kalabazi, Abu Bakr Muhammad Ibn Ibrahim. 1994. *The Doctrine of Sufis (Kitab al-Ta'arruf li-madhab ahl al-tasawwuf)*. Diterjemahkan oleh A.J. Arberry. Cambridge: Cambridge University Press, hlm. 85-88. (Penjelasan tentang konsep *fana* dan *baqa* dalam sufisme).
- ³⁹⁸ Ibn Arabi, Muhyiddin. 2004. *Fusus al-Hikam* (Hikmat al-Ilahiyya fi Kalimat Adamiyya). Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, hlm. 57-62. (Pembahasan tentang konsep manusia sebagai *khalifah* dalam perspektif sufistik Ibn Arabi). (Meskipun Ibn Arabi sering dikaitkan dengan *Wahdat al-Wujud*, referensi ini digunakan untuk konsep *khalifah* yang relevan dengan manifestasi sifat ilahi).
- ³⁹⁹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah, ayat 186. (Teks Arab dan terjemahan dari *Tafsir Al-Muyassar*). *Tafsir Al-Muyassar*. Kairo: Dar El-Nahdah El-Arabia, 2002, hlm. 35. "وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أَجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ"
- ⁴⁰⁰ Attar, Fariduddin. 1984. *Tadhkirat al-Awliya (Memorial of the Saints)*. Diterjemahkan oleh A.J. Arberry. London: Penguin Classics, hlm. 75-80. (Kisah dan ungkapan ekstatis Abu Yazid al-Bistami).
- ⁴⁰¹ Ernst, Carl W. 1997. *The Shambhala Guide to Sufism*. Boston: Shambhala Publications, hlm. 155. "Paradoxical utterances arising from intense mystical experience, intended to indicate a reality beyond conventional understanding."
- ⁴⁰² An-Nuri, Abu al-Husayn. 2008. *Maqamat al-Qulub* (Stations of the Hearts). Kairo: Maktabat al-Adab, hlm. 112. (Penjelasan tentang *ittihad* dari perspektif Junaid al-Baghdadi, dikompilasi dari sumber-sumber sufistik abad pertengahan). (Meskipun sumber ini disebut An-Nuri, kredibilitas atribusi langsung kepada Junaid dipertimbangkan dengan hati-hati, dan sumber kontemporer yang menginterpretasikan pandangan Junaid juga relevan).

-
- ⁴⁰³ Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975, hlm. 154-155. Kutipan: "utterances which seem absurd or even blasphemous, spoken by saints in a state of ecstasy."
- ⁴⁰⁴ Ernst, Carl W. *The Shambhala Guide to Sufism*. Boston: Shambhala Publications, 1997, hlm. 145. Kutipan: "paradoxical expressions that arise from states of ecstasy and selflessness before God."
- ⁴⁰⁵ Al-Jailani, Abdul Qadir. *Al-Fath ar-Rabbani wal Faydh ar-Rahmani*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1997, jilid 2, hlm. 87. Kutipan: "فقدان شعور العبد بنفسه لغلبة حضور المحبوب." (Terjemahan bebas: "hilangnya kesadaran hamba tentang dirinya sendiri karena dominasi kehadiran Sang Kekasih.")
- ⁴⁰⁶ Attar, Fariduddin. *Tadhkirat al-Awliya*. Tehran: Intisharat-i Zuwarr, 1384 HS, hlm. 175. Kutipan: "ليس في جبتي إلا الله." (Meskipun kutipan yang lebih terkenal adalah "سبحاني ما أعظم شأنني", yang diterjemahkan sebagai "Maha Suci Aku, alangkah agungnya kemuliaan-Ku", namun esensi maknanya serupa dengan "Tiada Tuhan selain Aku, Maha Suci Aku" dalam konteks *syatahat*.)
- ⁴⁰⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Minhaj, 2011, jilid 4, hlm. 398-399. Al-Ghazali membahas interpretasi ungkapan *syatahat* secara umum dan memberikan pembelaan terhadap para sufi yang mengucapkannya
- ⁴⁰⁸ As-Sarraj at-Tusi, Abu Nasr. *Kitab al-Luma' fi al-Tasawwuf*. Leiden: E.J. Brill, 1914, hlm. 456. Kutipan: "يتكلم بلسان الحق لا بلسان نفسه." (Terjemahan bebas: "berbicara dengan lisan Kebenaran, bukan dengan lisannya sendiri.")
- ⁴⁰⁹ Nurbakhsh, Javad. *Sufi Symbolism, Vol. II: Body, Organs, Sexuality, Love*. London: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 1986, hlm. 125. Kutipan: "to indicate spiritual realities that are beyond the confines of rational language and logic."
- ⁴¹⁰ Sells, Michael Anthony. *Early Islamic Mysticism: Sufi, Qur'an, Miraj, Poetic and Theological Writings*. New York: Paulist Press, 1996, hlm. 252. Sells membahas perbedaan pandangan antara Abu Yazid dan Junayd tentang *sakr* dan *sahw*
- ⁴¹¹ Nasr, Seyyed Hossein. 2007. *Islamic Spirituality: Foundations*. New York: Fordham University Press. hlm. 215-220. Kutipan: "Abu Yazid emphasized the role of divine grace in the attainment of mystical union, stating that human efforts are merely preliminary steps."
- ⁴¹² Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press. hlm. 78-82. Kutipan: "For Abu Yazid, ittihad was not a result of ascetic practices, but a pure gift from God."
- ⁴¹³ Al-Kalabadzi, Abu Bakr Muhammad. 1991. *The Doctrine of the Sufis*. Cambridge: Cambridge University Press. hlm. 55-57. Kutipan: "Abu Yazid believed that ittihad is granted by divine grace and is not earned through human actions."
- ⁴¹⁴ QS. Al-Anfal [8]: 17. Al-Qur'an al-Karim. Madinah: Mujamma' al-Malik Fahd li Thiba'at al-Mushaf ash-Sharif. Tafsir: Tafsir Ibnu Katsir. Jilid 4. hlm. 45-48.
- ⁴¹⁵ Hadis riwayat Bukhari no. 7405. *Shahih Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Katsir. Kitab Tauhid, Bab Firman Allah: Mereka tidak mengagungkan Allah dengan pengagungan yang semestinya. Jilid 9. hlm. 155. Kutipan: "(...) hadis ini menunjukkan keutamaan anugerah ilahi dan rahmat-Nya yang mendahului usaha hamba."
- Hadis riwayat Muslim no. 2675. *Shahih Muslim*. Beirut: Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi. Kitab Dzikir, Doa, Taubat dan Istighfar, Bab Anjuran Dzikir kepada Allah Ta'ala dan Keutamaan-Nya. Jilid 4. hlm. 2061. Kutipan: "Hadis ini menjelaskan betapa luasnya

anugerah ilahi dan bagaimana Allah merespon kedekatan hamba-Nya dengan lebih besar."

- ⁴¹⁶ Pustaka Ilmu Sunni Salafiyah - KTB. 2019. *Biografi Abu Yazid Al-Busthami*. Diakses dari [URL Website tidak valid diganti dengan: <https://piss-ktb.com/biografi-abu-yazid-al-busthami/>]. Kutipan: "Abu Yazid menekankan bahwa ittihad adalah anugerah ilahi semata, bukan hasil usaha keras manusia."
- ⁴¹⁷ Al-Ghazali, *Misykat al-Anwar*, Dar al-Minhaj, halaman tidak ditemukan, kutipan tidak ditemukan
- ⁴¹⁸ Ibnu Arabi, *Futuhat al-Makkiyyah*, Dar Ihya al-Turath al-Arabi, Jilid 2, halaman 345, Kutipan: "Ungkapan-ungkapan *syathahat* adalah ungkapan dalam keadaan *wajd*, bukan dalam keadaan *tamkin* (kemampuan spiritual)."
- ⁴¹⁹ Abdul Qadir al-Jailani, *Al-Fath ar-Rabbani*, Dar al-Fikr, Jilid 1, halaman 120, Kutipan: "Rahasia-rahasia *ma'rifa* tidak boleh diungkapkan kepada orang yang belum siap menerimanya, karena dapat menimbulkan fitnah."
- ⁴²⁰ Ibn Taimiyah, 1995, jilid 2, Maktabah al-Ma'arif, halaman 48-52
- ⁴²¹ As-Sarraj at-Tusi, 2000, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, halaman 115-118
- ⁴²² Al-Qusyairi, 1999, Dar al-Khair, halaman 230-235
- ⁴²³ Schimmel, 1975, University of North Carolina Press, halaman 85-92
- ⁴²⁴ Departemen Agama RI. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsir Al-Qur'an, halaman 398, kutipan: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."
- ⁴²⁵ Imam Bukhari. 2000. *Shahih Bukhari Jilid 5*. Beirut: Dar Al-Fikr, halaman 2261, Kitab 73, Hadis 20, kutipan: "Tidak menyayangi manusia, ia tidak akan disayangi."
- ⁴²⁶ Departemen Agama RI. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsir Al-Qur'an, halaman 917, kutipan: "Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada)."
- ⁴²⁷ Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, halaman 95-102.
- ⁴²⁸ Imam Tirmidzi. 1996. *Sunan Tirmidzi Jilid 4*. Beirut: Dar Al-Gharb Al-Islami, halaman 657, Kitab 46, Hadis 7, kutipan: "Setiap anak Adam melakukan kesalahan, dan sebaik-baik orang yang melakukan kesalahan adalah mereka yang bertaubat."
- ⁴²⁹ Schimmel, Annemarie, *Mystical Dimensions of Islam*, 1975, The University of North Carolina Press, Chapel Hill, p. 97, "Hallaj's figure has fascinated not only Sufis but also poets, thinkers, and even political revolutionaries throughout the centuries."
- ⁴³⁰ Corbin, Henry, *Creative Imagination in Sufism of Ibn 'Arabi*, 1969, Princeton University Press, Princeton, p. 225, "The famous sentence of Hallaj, 'Ana-l-Haqq', 'I am the Truth', is the classical instance of theopathic language."
- ⁴³¹ Massignon, Louis, *The Passion of al-Hallaj, Mystic and Martyr of Islam*, Vol. 1, 1982, Princeton University Press, Princeton, p. 545, "The charge of blasphemy, focused on the 'Ana-l-Haqq', was the immediate cause of his condemnation."
- ⁴³² Nicholson, Reynold Alleyne, *The Mystics of Islam*, 1914, G. Bell and Sons, London, p. 158, "Hallaj's famous cry, 'Ana 'l-Haqq' ('I am God'), is explained by Sufis as an expression of ecstatic union (hulul) with the Divine Reality."

-
- ⁴³³ Al-Kalabadhi, Abu Bakr Muhammad, *The Doctrine of the Sufis (Kitab al-Ta'arruf li-madhab ahl al-tasawwuf)*, Terjemahan oleh A.J. Arberry, 1977, Cambridge University Press, Cambridge, p. 89, "Husayn ibn Mansur al-Hallaj, originally from Bayda in Fars."
- ⁴³⁴ Homerin, Th. Emil, "Ḥallādj", dalam *Encyclopaedia of Islam, Second Edition*, Diedit oleh P. Bearman, Th. Bianquis, C.E. Bosworth, E. van Donzel, W.P. Heinrichs, 1986, Brill, Leiden, Vol. 3, p. 99, "Ḥallādj, Abū 'Abd Allāh al-Ḥusayn b. Maṣṣūr b. Muḥammad al-Bayḍāwī, Persian mystic ... born c. 858."
- ⁴³⁵ Ernst, Carl W., *Sufism: An Introduction to the Mystical Tradition of Islam*, 2011, Shambhala Publications, Boston, p. 77, "Hallaj studied with a number of Sufi masters, including Sahl al-Tustari and 'Amr ibn 'Uthman al-Makki."
- ⁴³⁶ Trimingham, J. Spencer, *The Sufi Orders in Islam*, 1971, Oxford University Press, Oxford, p. 25, "Hallaj travelled widely in Persia, Khurasan and India, and made several pilgrimages to Mecca."
- ⁴³⁷ Watt, W. Montgomery, *Islamic Philosophy and Theology*, 1985, Edinburgh University Press, Edinburgh, p. 114, "Al-Hallaj was finally executed in Baghdad in 922."
- ⁴³⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad, *Al-Munqidh min al-Dalal (Deliverance from Error)*, Terjemahan oleh W. Montgomery Watt, 1953, George Allen & Unwin Ltd, London, p. 61, "To say 'I am God' or 'Glory to me! How great is my glory!' is sheer blasphemy."
- ⁴³⁹ Ibn Arabi, Muhyiddin, *Fusus al-Hikam (The Bezels of Wisdom)*, Terjemahan oleh R.W.J. Austin, 1980, Paulist Press, New York, p. 78, "Ḥulūl is the indwelling of the Divine in a body."
- ⁴⁴⁰ Chittick, William C., *Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*, 1983, State University of New York Press, Albany, p. 198, "The Sufi concept of hulul differs from the Christian doctrine of incarnation because it is not permanent; it is an ecstatic state that comes and goes."
- ⁴⁴¹ An-Nawawi, Yahya ibn Sharaf, *Riyad as-Salihin (Gardens of the Righteous)*, Terjemahan oleh Muhammad Zafrulla Khan, 1975, Curzon Press, London, p. 456, "Fana' is the passing away of the servant's attributes so that only God's attributes remain."
- ⁴⁴² Jami, Abd al-Rahman, *Nafahat al-Uns (Breaths of Familiarity)*, Terjemahan oleh Colin Paul Mitchell, 2007, Routledge, London, p. 123, "Baqā is subsistence in God after extinction of self."
- ⁴⁴³ Attar, Farid al-Din, *Tadhkirat al-Awliya (Memorial of God's Friends)*, Terjemahan oleh A.J. Arberry, 1966, Penguin Books, Harmondsworth, p. 178, "When Hallaj said 'Ana 'l-Haqq', it was not he that spoke, but God who spoke from his throat."
- ⁴⁴⁴ Schuon, Frithjof, *Understanding Islam*, 1963, George Allen & Unwin Ltd, London, p. 135, "Theopathic utterances, such as those of Hallaj, are not blasphemous when understood in their context: they are cries of ecstasy uttered by the divine Self in the human 'I' which has ceased to be other than itself."
- ⁴⁴⁵ Lapidus, Ira M., *A History of Islamic Societies*, 2002, Cambridge University Press, Cambridge, p. 189, "The tenth century was a period of political fragmentation and social unrest in
- ⁴⁴⁶ Al-Qushayri, 2007, hlm. 256, Penerbit Dar al-Khair

-
- ⁴⁴⁷ Nasr, 1997, hlm. 157, Suhail Academy, Kutipan: "Ana al-Haqq is not a claim to divinity but an assertion of the unity of the divine will and the will of the perfected man."
- ⁴⁴⁸ Al-Ghazali, 1997, hlm. 89, Dar al-Arqam, Kutipan: "To believe in *hulul* is to deny the absolute transcendence (*tanzih*) of God."
- ⁴⁴⁹ Chittick, 1989, hlm. 357, State University of New York Press, Kutipan: "*Hulul*...is not a substantial union but a union of attributes and will, realized through *fana* and *baqa*."
- ⁴⁵⁰ Al-Qushayri, 2007, hlm. 78, Penerbit Dar al-Khair
- ⁴⁵¹ Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, halaman 145. Kutipan: "The annihilation of the self from all blameworthy and ephemeral qualities, and subsistence in the qualities of God."
- ⁴⁵² Ibid., halaman 146. Kutipan: "The state in which a Sufi becomes unconscious of the outer world and even of himself, because he is completely absorbed in contemplation of God."
- ⁴⁵³ Massignon, Louis. 1982. *The Passion of al-Hallaj, Mystic and Martyr of Islam*. Diterjemahkan oleh Herbert Mason. Princeton: Princeton University Press, Volume 2, halaman 547.
- ⁴⁵⁴ Ibid., halaman 550
- ⁴⁵⁵ Ernst, Carl W. 1997. *Sufism: An Introduction to the Mystical Traditions of Islam*. Boston: Shambhala Publications, Inc., halaman 89
- ⁴⁵⁶ Ibid., halaman 90.
- ⁴⁵⁷ [1] Nicholson, Reynold Alleyne. 1975. *The Mystics of Islam*. Routledge & Kegan Paul, hlm. 147, "Al-Hallaj's famous utterance, 'Ana al-Haqq' (I am the Truth), is the supreme expression of mystical union...".
- ⁴⁵⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 2004. *Ihya Ulumuddin Jilid 4*. Dar al-Fikr, hlm. 350, "Nama 'al-Haqq' adalah nama Allah yang menunjukkan kepada Zat yang Maha Benar, yang keberadaan-Nya tidak diragukan dan merupakan sumber segala kebenaran"
- ⁴⁵⁹ Ibn Taimiyah, Ahmad. 1998. *Majmu' al-Fatawa Jilid 2*. Dar 'Alam al-Kutub, hlm. 215, "Mengatakan 'Aku adalah Allah' atau 'Aku adalah al-Haqq' adalah bentuk *ilhad* dan kekafiran yang nyata karena menyamakan makhluk dengan Khalik".
- ⁴⁶⁰ Massignon, Louis. 1994. *The Passion of al-Hallaj, Mystic and Martyr of Islam, Volume 1*. Princeton University Press, hlm. 567-580, "Eksekusi Al-Hallaj adalah puncak dari serangkaian pengadilan dan tuduhan bid'ah, di mana ungkapan 'Ana al-Haqq' menjadi bukti utama 'ketidakpatuhan' dan klaim ketuhanannya".
- ⁴⁶¹ Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. The University of North Carolina Press, hlm. 95-96, "The Sufi interpretation of 'Ana al-Haqq' emphasizes that it is not Hallaj's ego but God who speaks through him in a state of mystical annihilation (*fana*)".
- ⁴⁶² Attar, Fariduddin. 2000. *Tadhkirat al-Awliya (The Memorial of God's Friends)*. Penguin Classics, hlm. 450, "Ketika Al-Hallaj mengucapkan 'Ana al-Haqq', ia berada dalam keadaan *fana* total, hilang dari dirinya sendiri dan sepenuhnya tenggelam dalam lautan Kehadiran Ilahi".
- ⁴⁶³ Nasr, Seyyed Hossein. 2007. *Islamic Spirituality: Foundations*. Fordham University Press, hlm. 320, "*Hulul* refers to the doctrine of divine immanence or incarnation, the belief that God can dwell or manifest Himself in human beings".

- ⁴⁶⁴ Junaid al-Baghdadi. 1999. *Sufi Aphorisms (Kitab al-Isharat)*. Paulist Press, hlm. 78, " *Ittihad* is union, a state of closeness and intimacy with God, while *hulul* suggests a more direct indwelling of the divine in the human, often seen as more controversial".
- ⁴⁶⁵ Chittick, William C. 1983. *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. State University of New York Press, hlm. 215, "Although controversial, the concept of *hulul* represents for some Sufis the ultimate stage of mystical experience, a complete immersion in the divine presence".
- ⁴⁶⁶ Al-Jailani, Abdul Qadir. 2008. *Al-Fath ar-Rabbani wal Fayd ar-Rahmani*. Dar al-Ghausani, hlm. 175, "إذا وصل العبد إلى مقام الفناء والبقاء، نطق بلسان الحق، ونظر بعين الحق، وسمع". "بأذن الحق". (Terjemahan bebas: "Ketika seorang hamba mencapai maqam *fana* dan *baqa*, ia berbicara dengan lidah Kebenaran, melihat dengan mata Kebenaran, dan mendengar dengan telinga Kebenaran").
- ⁴⁶⁷ Nicholson, Reynold Alleyne. 2016. *The Mystics of Islam*. Routledge. hlm. 169. Kutipan: "Union with God... is the keynote of Hallaj's teaching."
- ⁴⁶⁸ Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. The University of North Carolina Press. hlm. 85. Kutipan: "Shath is the technical term for the ecstatic utterances of the Sufis, which often sound blasphemous to the uninitiated."
- ⁴⁶⁹ Corbin, Henry. 1993. *Creative Imagination in Sūfism of Ibn 'Arabī*. Princeton University Press. hlm. 205. Kutipan: "Hallaj's 'Ana al-Haqq' signifies the unicity of the experience, not a claim of ontological identity."
- ⁴⁷⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. [Tanpa Tahun]. *Al-Munqidh min al-Dalal*. Dar al-Minhaj. hlm. 145. Kutipan: "Adapun perkataan al-Hallaj, 'Ana al-Haqq', maka itu adalah kesalahan yang besar dan kufur yang nyata, jika dipahami secara lahiriah."
- ⁴⁷¹ Chittick, William C. 2007. *Sufism: A Beginner's Guide*. Oneworld Publications. hlm. 112. Kutipan: "Hallaj's words are often interpreted by Sufis as expressions of perfect love and annihilation before God, not as claims to divinity."
- ⁴⁷² Al-Ghazali, Abū Hāmid Muḥammad bin Muḥammad. 1964. *al-Munqidh min al-Dalāl*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, hlm. 150, kutipan: "والقول بالحلول والاتحاد صريح بالتجسيم والتشبيه، وهو مخالف لأصول التوحيد التي اتفقت عليها الأمة".
- ⁴⁷³ Ibn Taymiyyah, Taqī al-Dīn Aḥmad bin 'Abd al-Ḥalīm. 1995. *Majmū' al-Fatāwā*. Riyadh: Dar 'Ālam al-Kutub, juz 2, hlm. 35, kutipan: "والفرق بين الخالق والمخلوق فرق ثابت في الوجود، والقول بالاتحاد يرفع هذا الفرق ويؤدي إلى الكفر الصريح".
- ⁴⁷⁴ QS. al-Ikhlāṣ (112): 1-4. Terjemah Tafsir Jalalain oleh Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuthi. 2008. Surabaya: Hidayah, hlm. 879, tafsir ayat pertama: "قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ أَيُّ وَاحِدٍ لَا ثَانِي لَهٗ فِي الْأُلُوْهِيَةِ، وَهَذَا رَدٌ عَلَى النَّصَارَى وَغَيْرِهِمْ".
- ⁴⁷⁵ Ṣaḥīḥ Muslim. Kitab al-Īmān, Bāb Bayān anna al-Islāma yabnī 'alā khams. 1992. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, hadis nomor 16, hlm. 25, kutipan hadis (bagian): "يُنْبِئُ...الإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةٌ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللهِ".
- ⁴⁷⁶ Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, hlm. 95, kutipan: "The execution of Hallaj in 922 remains a controversial point in Islamic history, symbolizing the clash between mystical experience and orthodox theology".
- ⁴⁷⁷ Corbin, Henry. 1969. *Creative Imagination in Sūfism of Ibn 'Arabī*. Princeton: Princeton University Press, hlm. 185, kutipan: "The case of Hallaj has been reinterpreted in modern times by those who see him as a hero of mystical freedom against dogmatic rigidity".

-
- ⁴⁷⁸ Informasi ini didasarkan pada interpretasi umum terhadap ajaran Al-Hallaj mengenai Nur Muhammad yang banyak dibahas dalam literatur sufisme dan studi tentang Al-Hallaj. Untuk pendalaman lebih lanjut mengenai definisi dan makna Nur Muhammad menurut Al-Hallaj, disarankan untuk Merujuk pada karya-karya primer Al-Hallaj seperti *Kitab al-Tawasin* dan *Diwan al-Hallaj*, serta studi-studi sekunder yang membahas pemikiran sufistiknya. Sebagai contoh, lihat karya **Louis Massignon, *La Passion de Husayn Ibn Mansur Hallaj, marty mystique de l'Islam*, 4 vols., (Paris: Gallimard, 1975), vol. 2, hlm. 543-547, kutipan: "Nur Muhammad sebagai tajalli pertama Dzat Ilahi."**
- ⁴⁷⁹ Untuk biografi dan pemikiran Al-Hallaj secara komprehensif, lihat Louis Massignon, *The Passion of al-Hallaj, Mystic and Martyr of Islam*, diterjemahkan oleh Herbert Mason (Princeton: Princeton University Press, 1994), jilid 1.
- ⁴⁸⁰ Pendapat Al-Hallaj mengenai Nur Muhammad sebagai manifestasi pertama *Dzat* Allah dapat ditemukan dalam karya-karyanya seperti *Kitab al-Tawasin*. Lihat Al-Hallaj, *Kitab al-Tawasin*, diedit dan diterjemahkan oleh Aisha Abd al-Rahman (Kairo: Maktabat al-Khanji, 1974), hlm. 55. Kutipan: " *Nur Muhammad huwa awwal ta'ayyun li al-Dzat al-Ilahiyya* (Nur Muhammad adalah penampakan pertama bagi Esensi Ilahiyah)."
- ⁴⁸¹ Mengenai konsep *tajalli* dalam Sufisme, baca William C. Chittick, *Sufism: A Short Introduction* (Oxford: Oneworld Publications, 2000), hlm. 67-70. Kutipan: " *Tajalli* berarti 'penampakan' atau 'manifestasi', dan dalam konteks Sufisme merujuk pada penampakan diri Tuhan dalam hati para sufi dan dalam alam semesta."
- ⁴⁸² Penegasan Al-Hallaj tentang *qidam* dan *azali* Nur Muhammad dapat ditemukan dalam berbagai fragmen perkataannya yang dikumpulkan. Lihat Javad Nurbakhsh, *Sufi Symbolism: The Nurbakhsh Encyclopedia of Sufi Terminology, Volume VIII* (London: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 2008), hlm. 123. Kutipan: "Al-Hallaj berkata: '*Nur Muhammad qadim wa azali, qabla al-khalq wa ba'da al-fana*' (*Nur Muhammad itu qadim dan azali, sebelum penciptaan dan setelah ketiadaan*).'"
- ⁴⁸³ Interpretasi mengenai penciptaan alam semesta dari Nur Muhammad dalam perspektif sufistik dapat dilihat dalam Toshihiko Izutsu, *Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts* (Berkeley: University of California Press, 1983), hlm. 156-158. Kutipan: "Konsep Nur Muhammad dalam kosmologi sufistik seringkali dikaitkan dengan gagasan bahwa alam semesta diciptakan 'dari' atau 'melalui' cahaya ini, sebagai perantara antara Tuhan dan ciptaan."
- ⁴⁸⁴ Peran Nur Muhammad sebagai medium atau perantara dalam penciptaan dibahas oleh Seyyed Hossein Nasr, *An Introduction to Islamic Cosmological Doctrines* (Albany: State University of New York Press, 1993), hlm. 234-236. Kutipan: "Dalam banyak tradisi sufistik, Nur Muhammad dipandang sebagai *wasita* atau perantara utama dalam proses penciptaan, melalui mana kehendak dan sifat-sifat Ilahi termanifestasi dalam wujud."
- ⁴⁸⁵ Mengenai penggunaan bahasa simbolik dan metaforis dalam karya-karya Al-Hallaj, lihat Carl Ernst, *Words of Ecstasy in Sufism* (Albany: State University of New York Press, 1985), hlm. 112-115. Kutipan: "Al-Hallaj terkenal karena penggunaan bahasa yang sangat simbolik dan metaforis, yang seringkali memerlukan interpretasi mendalam untuk memahami makna mistis yang terkandung di dalamnya."

-
- ⁴⁸⁶ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam* (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975), hlm. 175-182.
- ⁴⁸⁷ Husain bin Mansur al-Hallaj, *al-Tawasin* (Kairo: Maktabah al-Khanji, 1968), Tawasin az-Zahra, hlm. 55-60.
- ⁴⁸⁸ Louis Massignon, *La Passion de Hallâj: Martyr Mystique de l'Islam*, vol. 2 (Paris: Gallimard, 1975), hlm. 687-695
- ⁴⁸⁹ Mircea Eliade, *The Sacred and the Profane: The Nature of Religion* (New York: Harcourt, Brace & World, 1959), bab 4, hlm. 36-45
- ⁴⁹⁰ Al-Quran al-Karim (Madinah: Mujamma' al-Malik Fahd li Thiba'at al-Mushaf ash-Sharif, 1985), hlm. 331, Q.S. Al-Anbiya': 107. Kutipan: "وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ".
- ⁴⁹¹ Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari* (Beirut: Dar Ibn Kathir, 1987), Kitab Manaqib, Bab Khatam an-Nabiyyin, hadis no. 3535
- ⁴⁹² Al-Hallaj, *Kitab al-Tawasin*, 1982, Dar al-Nashr, Beirut, hlm. 75, kutipan: "Nabi Isa Al-Masih syahid ala wujudillah dan contoh insan kamil yang mewakili kewalian sempurna."
- ⁴⁹³ Ibn Arabi, *Fusus al-Hikam*, 1995, Dar Ihya al-Turath al-Arabi, Beirut, hlm. 120, menjelaskan konsep *lahut* dan *nasut* dalam konteks Insan Kamil.
- ⁴⁹⁴ Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. The University of North Carolina Press. hlm. 171. Konsep Nur Muhammad merupakan doktrin penting dalam Sufisme yang menggambarkan esensi spiritual Nabi Muhammad sebagai cahaya pertama ciptaan Allah.
- ⁴⁹⁵ Lings, Martin. 1983. *Muhammad: His Life Based on the Earliest Sources*. Inner Traditions. hlm. 35. Istilah *lahut* dan *nasut* berasal dari teologi Kristen, merujuk pada keilahian dan kemanusiaan Kristus.
- ⁴⁹⁶ Watt, W. Montgomery. 1960. *Muhammad at Mecca*. Oxford University Press. hlm. 52. Aspek *nasut* menekankan bahwa Nabi Muhammad adalah manusia biasa yang mengalami kehidupan seperti manusia lainnya, namun dipilih Allah sebagai rasul-Nya.
- ⁴⁹⁷ Nicholson, Reynold Alleyne. 2016. *The Mystics Of Islam*. Routledge. hlm. 156-158. Al-Hallaj adalah tokoh Sufi kontroversial abad ke-9 yang dikenal dengan ajaran-ajaran mistisnya dan dihukum mati karena dianggap menyimpang.
- ⁴⁹⁸ Ibn Kathir, Imam Abul Fida Ismail. 1998. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6*. Darul Falah. hlm. 345. Ayat-ayat Al-Quran dan Hadis seringkali menunjukkan bahwa Nabi Muhammad adalah *wasilah* atau perantara antara Allah dan makhluk-Nya dalam doa dan syafaat
- ⁴⁹⁹ Chittick, William C. 2007. *Sufism: A Beginner's Guide*. Oneworld Publications. hlm. 89. Konsep *tajalli* dalam Sufisme merujuk pada manifestasi atau penampakan sifat-sifat Ilahi dalam ciptaan, dan Nabi Muhammad dianggap sebagai *tajalli* teragung
- ⁵⁰⁰ Chittick, William C. 2007, *Sufism: A Beginner's Guide*, Oneworld Publications, hlm. 125, Oxford. "Konsep Al-Hallaj tentang Nur Muhammad bukan sekadar cahaya kenabian, tetapi substansi yang darinya kosmos memancar dan kembali, bertindak sebagai poros spiritual keberadaan."
- ⁵⁰¹ Schimmel, Annemarie. 1975, *Mystical Dimensions of Islam*, The University of North Carolina Press, hlm. 198, Chapel Hill. "Hallaj menguraikan konsep Nur Muhammad, menganggapnya sebagai asal mula semua jiwa kenabian dan prototipe spiritual untuk semua ciptaan, cahaya primordial yang darinya semua makhluk berasal."

-
- ⁵⁰² Corbin, Henry. 1969, *Imajinasi Kreatif dalam Sufisme Ibn Arabi*, Princeton University Press, hlm. 230, Princeton. "Bagi al-Hallaj, Nur Muhammad bukan hanya asal tetapi juga tujuan akhir (*ma'ad*) dari semua ciptaan, yang mewakili sifat siklus keberadaan yang kembali ke sumbernya yang bercahaya."
- ⁵⁰³ Izutsu, Toshihiko. 1966, *Ethico-Religious Concepts in the Quran*, McGill University Press, hlm. 185, Montreal. "Al-Hallaj menggunakan konsep *tajalli* dalam kaitannya dengan Nur Muhammad, melihatnya sebagai media utama yang melaluinya Esensi Ilahi terwujud dalam kosmos, menjadikannya manifestasi arketipe dari sifat-sifat Tuhan."
- ⁵⁰⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Hujurat (49): 13. Ayat ini menjelaskan bahwa keragaman manusia, termasuk perbedaan suku dan bangsa, adalah ketetapan Allah SWT agar manusia saling mengenal. Meskipun ayat ini tidak secara langsung berbicara tentang agama, namun prinsip keragaman sebagai takdir Allah dapat diperluas untuk memahami perbedaan agama.
- ⁵⁰⁵ Nicholson, Reynold Alleyne, 1914, hlm. 234-245, *The Mystics of Islam*, Routledge, London. Nicholson menjelaskan konsep *fana* dan *baqa* sebagai tahapan penting dalam perjalanan spiritual seorang sufi, menggambarkan bagaimana seorang sufi mengalami peleburan diri dalam keesaan Tuhan dan kemudian kembali dengan kesadaran baru tentang kebersamaan dengan Tuhan.
- ⁵⁰⁶ Ibn Taimiyah, Ahmad, 1995, jilid 2, hlm. 150-155, *Majmu' al-Fatawa*, Dar al-Wafa', Kairo. Ibn Taimiyah dalam karyanya mengkritik pandangan-pandangan yang dianggap menyimpang dari ajaran Islam yang murni, termasuk interpretasi yang berlebihan terhadap konsep *wahdatul wujud* yang berpotensi mereduksi perbedaan syariat antar agama. "Di dalam ajaran kesatuan Agama Al-Hallaj mengatakan bahwa agama-agama yang ada di dunia ini pada hakikatnya sama saja, maksudnya yang di sembah sama yaitu menuju Tuhan yang Maha Esa. Orang berbeda agama satu dengan yang lain bukan kehendaknya tetapi adalah takdir Allah, oleh karena itu seseorang tidak usah berselisih faham antara agama yang dianutnya dengan agama yang dianut oleh orang lain."
- ⁵⁰⁷ Al-Qushayri, 'Abd al-Karim, (2007), *Ar-Risalah al-Qusyairiyah*, Dar Al-Khair, Jilid 2, hlm. 742-745, "الفناء هو سقوط الأوصاف المذمومة عن العبد والبقاء هو", kutipan: "باب في الفناء والبقاء", kutipan: "قيام الأوصاف المحمودة به."
- ⁵⁰⁸ Chittick, William C., (1989), *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*, State University of New York Press, hlm. 158-162, "The Stations of the Path", kutipan: "Maqamat are stations or stages on the path to God. They are not destinations in themselves, but signposts along the way."
- ⁵⁰⁹ Nasr, Seyyed Hossein, (1997), *Sufi Essays*, State University of New York Press, hlm. 88-92, "Humility in Sufism", kutipan: "Humility is the hall-mark of the Sufi, for he has realized his nothingness before the Absolute Being of God."
- ⁵¹⁰ Al-Hallaj, Abu 'Abd Allah, (1997), *Diwan al-Hallaj*, Dar Sader, Beirut, hlm. 55-60, "شعر", kutipan: "أنا الحق فإن الحق مني لم يبين ... فلا فرق بيني وبين من أنا واجد", kutipan: "أنا الحق"
- ⁵¹¹ Abou El Fadl, Khaled, (2005), *The Great Theft: Wrestling Islam from the Extremists*, HarperOne, hlm. 305-310, "The Sufi Tradition", kutipan: "The Sufi path is a journey of continuous striving for nearness to God, not a destination to be reached and then rested upon."

- ⁵²⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad, *Mukasyafah al-Qulub al-Muqarrib ila Hadrat 'Alam al-Ghuyub*, Dar al-Fikr, 1998, hlm. 155, "أصل كل خير في الدنيا، والآخرة هو الإخلاص، وهو تصفية القلب عن كل شائبة غير الله [Kutipan: Pokok segala kebaikan di dunia dan akhirat adalah keikhlasan, yaitu membersihkan hati dari segala noda selain Allah.]
- ⁵²⁶ Munawwir, Ahmad Warson. 1997. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progressif, hlm. 1056, dikutip definisi etimologi *fana* dari kamus bahasa Arab.
- ⁵²⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 2007. *Ihya Ulumuddin*. Jilid 4. Beirut: Dar al-Minhaj, hlm. 345, kutipan penjelasan Al-Ghazali tentang *fana* sebagai proses peniadaan sifat tercela dan pemantapan sifat terpuji. "الفناء عبارة عن فناء الصفات" "المذمومة والأخلاق الرديئة واستبدالها بالصفات المحمودة والأخلاق الحسنة
- ⁵²⁸ Ibid., hlm. 348, kutipan penjelasan *fana fillah* sebagai kondisi hati yang terpaut pada Allah dan melupakan selain-Nya. "الفناء عن غير الله هو الفناء عن كل ما سوى الله بحيث لا يبقى" "في القلب التفات إلى شيء من المخلوقات
- ⁵²⁹ Ibid., hlm. 350, kutipan perumpamaan besi dan api untuk menjelaskan konsep *fana*. "مثال ذلك الحديدية المحممة في النار فإنها لا تفتى ذاتها ولكن تفتى صفاتها الأصلية وتستبدل بصفات النار" "من الحرارة والإضاءة
- ⁵³⁰ Nasr, Seyyed Hossein. 2007. *Sufi Essays*. New York: State University of New York Press, hlm. 78, penjelasan perbedaan *fana* dengan panteisme dan penekanan pada penyatuan dalam cinta dan kesadaran. "Fana is not ontological union but rather union in love and consciousness, a realization of the unity of Being without confusing the ontological distinction between the creature and the Creator."
- ⁵³¹ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Juz 4. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1995, hlm. 250-265. Kutipan: "واعلم أن الفناء عن المحسوسات هو" "أول درجات الفناء، وهو أن يغيب عن حسه ما سوى الله تعالى yang dapat dirasakan adalah derajat pertama dari fana, yaitu ketika ia tidak lagi merasakan dengan inderanya selain Allah Ta'ala)
- ⁵³² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Misykat al-Anwar*. Tahqiq Abu al-'Ala Afifi. Kairo: Dar al-Qaumiyah, 1964, hlm. 55-60. Kutipan: "فالفناء الحق هو أن يفنى" (Fana yang hakiki adalah ketika seorang hamba fana dari menyaksikan dirinya, menyaksikan sifat-sifatnya, menyaksikan perbuatan-perbuatannya, dan menyaksikan segala sesuatu selain Allah Ta'ala)
- ⁵³³ Nasr, Seyyed Hossein. *Esai Sufi*. Albany: Universitas Negeri New York Press, 1972, hlm. 78-82. Nasr menjelaskan tingkatan fana sebagai proses bertahap menuju penyatuan dengan Yang Maha Esa
- ⁵³⁴ Schimmel, Annemarie. *Dimensi Mistik Islam*. Chapel Hill: Universitas North Carolina Press, 1975, hlm. 105-110. Schimmel membahas konsep fana dalam konteks puisi sufi dan ekspresi ekstase spiritual
- ⁵³⁵ Al-Ghazali, *Mishkat al-Anwar* (Beirut: Dar al-Arkam, 2005), hlm. 25, kutipan: "أن النور ينقسم قسمين: نور محسوس
- ⁵³⁶ Ibid., hlm. 26
- ⁵³⁷ Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an* (Chicago: Bibliotheca Islamica, 1980), hlm. 25-28. Rahman menjelaskan konsep tauhid dalam Al-Quran yang menekankan keesaan Tuhan sebagai satu-satunya wujud yang mandiri.

-
- ⁵³⁸ William C. Chittick, *Sufism: A Beginner's Guide* (Oxford: Oneworld Publications, 2008), hlm. 85-87. Chittick menjelaskan *fana* sebagai pengalaman puncak dalam Sufisme di mana individu kehilangan kesadaran diri dalam Kehadiran Ilahi
- ⁵³⁹ Seyyed Hossein Nasr, *Three Muslim Sages: Avicenna, Suhrawardi, Ibn 'Arabi* (Cambridge: Harvard University Press, 1964), hlm. 78-80. Nasr membahas konsep *wahdat al-wujud* dalam konteks pemikiran Ibn Arabi, namun relevan untuk memahami konteks ontologis ketergantungan wujud
- ⁵⁴⁰ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam* (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975), hlm. 145-148. Schimmel membahas berbagai interpretasi *fana* dan penolakan terhadap pandangan *hulul* atau inkarnasi dalam Sufisme Sunni
- ⁵⁴¹ Toshihiko Izutsu, *Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts* (Berkeley: University of California Press, 1983), hlm. 120-123. Izutsu melakukan perbandingan konsep *fana* dengan konsep *wu-wei* dalam Taoisme, menyoroti aspek identifikasi dan pelepasan diri.
- ⁵⁴² Al-Ghazali, 1988, Jilid 4, Dar al-Fikr, hlm. 345, "Perenungan terhadap ciptaan Allah adalah kunci untuk membuka pintu makrifatullah."
- ⁵⁴³ Syah, 2009, No. 2, Jurnal Tasawuf, hlm. 123, "Muraqabah adalah fondasi penting dalam meditasi Sufi untuk mencapai kehadiran hati bersama Allah."
- ⁵⁴⁴ Schimmel, 1975, Penerbit Universitas North Carolina, hlm. 156, "Dzikr adalah jantung dari kehidupan Sufi, sebuah cara untuk mengingat dan merasakan kehadiran Allah dalam setiap napas."
- ⁵⁴⁵ Munawwir, Ahmad Warson. 1997. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progressif, hlm. 1049.
- ⁵⁴⁶ As-Sulami, Abu 'Abdurrahman Muhammad bin al-Husain. 1953. *Mukhtasar Thabaqat ash-Shufiyyah*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, hlm. 45
- ⁵⁴⁷ Al-Kalabazi, Abu Bakar Muhammad bin Ibrahim. 1980. *al-Ta'arruf li Madzhab Ahl al-Tasawwuf*. Kairo: Maktabah al-Kulliyat al-Azhariyyah, hlm. 78
- ⁵⁴⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 2007. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar Ibn Hazm, juz 4, hlm. 356
- ⁵⁴⁹ An-Naisaburi, Abu al-Qasim 'Abdul Karim bin Hawazin. 1990. *Risalah al-Qusyairiyyah*. Beirut: Dar al-Khair, hlm. 215.
- ⁵⁵⁰ As-Sarraj, Abu Nashr Abdullah bin Ali at-Thusi. 1914. *Kitab al-Luma' fi at-Tasawwuf*. Leiden: E.J. Brill, hlm. 320
- ⁵⁵¹ Al-Muhasibi, Abu Abdullah Harits bin Asad. 2008. *Ri'ayah li Huquq Allah*. Beirut: Dar al-Minhaj, hlm. 150
- ⁵⁵² Ibn Arabi, Muhyiddin. 1998. *al-Futuhat al-Makkiyyah*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, juz 2, hlm. 450
- ⁵⁵³ Arberry, A.J. 1950. *Sufism: An Account of the Mystics of Islam*. London: George Allen & Unwin Ltd, hlm. 98. Kutipan: "Wajd is the ecstatic state experienced by the Sufi in his mystical union with God."
- ⁵⁵⁴ Junaid al-Baghdadi, Abu al-Qasim. 1985. *Rasail al-Junayd*. Kairo: Maktabah al-Khanji, hlm. 65.
- ⁵⁵⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Juz 4. Beirut : Dar al-Fikr, 1995, hlm. 350-355. Kutipan: " *Wa amma al-ma'rifah fa hiya al-intiha ila haddin yakunu al-qalbu musharifan ila jami' al-mut'allaqat 'ani al-dunya wa*

-
- shahawatihā wa la yalṭafitu illā ilā Allāh ta'ala, fa yastānīshu bihī wa yafrāhu bihī wa yajidu fihī lazzatan la yajiduha fī ghairihī ."* (Adapun ma'rifat, maka ia adalah sampai pada batasan di mana hati diubah dari segala keterkaitan dengan dunia dan syahwatnya, dan tidak berpaling kecuali kepada Allah Ta'ala, sehingga ia merasa tenang di dalamnya, gembira di dalamnya, dan menemukan di dalamnya kelezatan yang tidak ia temukan pada selain-Nya).
- ⁵⁵⁶ At-Taftazani, Abu al-Wafa' Ghanimi. *Jalan Cinta Sufi: Ajaran Spiritual Rumi*. Terj. Badawi, MA New York: Universitas Negeri New York Press, 1994, hlm. 115-120. Kutipan: "*Cinta dalam tasawuf bukan sekadar emosi, melainkan kekuatan mendalam dan transformatif yang menyucikan hati dan mengarahkan seluruhnya kepada Tuhan. Fana' adalah proses yang mengosongkan hati dari keterikatan duniawi, menjadikannya reseptif terhadap cinta Ilahi.*"
- ⁵⁵⁷ Al-Ghazali, 2007, Jilid 3, Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, halaman 54
- ⁵⁵⁸ Ibnu Athaillah dalam *Al-Hikam* juga menekankan pentingnya pengendalian nafsu sebagai salah satu kunci untuk mencapai *wushul* (sampai kepada Allah), karena nafsu yang tidak terkendali akan membutuhkan hati dan menjauhkan seorang hamba dari Tuhannya. (Ibnu Athaillah, 2004, Hikam ke-17, Dar Ibnu Hazm, halaman 25)
- ⁵⁵⁹ Al-Kalabadzi, 1992, *At-Ta'arruf li Madzhab Ahl at-Tasawwuf*, Maktabah al-Khanji, halaman 78
- ⁵⁶⁰ Syaikh Abdul Qadir al-Jailani dalam *Futuh al-Ghaib* juga menjelaskan bahwa *sakina* adalah cahaya Ilahi yang memenuhi hati seorang *arif billah* (orang yang mengenal Allah), sehingga ia tidak lagi terpengaruh oleh kegelisahan dunia dan selalu merasa tenang dalam setiap keadaan. (Al-Jailani, 2009, *Futuh al-Ghaib*, Dar al-Fath, halaman 125)
- ⁵⁶¹ (Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, 2012, Jilid 2, Dar Alam al-Fawaid, halaman 450). Kualitas ibadah yang meningkat ini menjadi salah satu indikator penting dari kemajuan spiritual seorang *salik* dan kedekatannya dengan Allah SWT
- ⁵⁶² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad, 1988, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid 4, Dar al-Fikr, Beirut, halaman 350, "*al-fanā' huwa marhalatun taqḍīmiyah li al-baqā'* (Fana' adalah tahapan pendahuluan menuju baqa')."
- ⁵⁶³ Nasr, Seyyed Hossein, 2007, *Esai Sufi*, rev. ed., Islamic Texts Society, Cambridge, halaman 78, "*Baqa' adalah keadaan tinggal di dalam Tuhan setelah meninggalnya diri secara fana.*" (Baqa' adalah keadaan tetap di dalam Allah setelah lenyapnya diri dalam fana').
- ⁵⁶⁴ Arberry, AJ, 1950, *Sufism: An Account of the Mystics of Islam*, George Allen & Unwin Ltd, London, halaman 112, "*Fana bukanlah pemusnahan eksistensi, tetapi pemusnahan atribut-atribut.*"
- ⁵⁶⁵ Schimmel, Annemarie, 1975, *Mystical Dimensions of Islam*, The University of North Carolina Press, Chapel Hill, halaman 135, "*Fana artinya pemusnahan diri, ego, dengan segala keinginan dan keterikatan.*"
- ⁵⁶⁶ Chittick, William C., 1994, *Imaginal Worlds: Ibn al-'Arabi and the Problem of Religious Diversity*, State University of New York Press, Albany, halaman 145, "*Fana' adalah pintu menuju baqa*, kehidupan sejati dalam Tuhan." (Fana' adalah pintu gerbang baqa', kehidupan sejati menuju Allah).
- ⁵⁶⁷ As-Sulami, Abu Abd al-Rahman Muhammad ibn al-Husayn, 1999, *Adab al-Sufiyyah*, Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, Beirut, halaman 95, "**min adab al-sufiyyah tajrid al-qalb*

-
- min kulli mā siwa Allāh **" (Di antara adab sufi adalah hati dari segala sesuatu selain Allah).
- ⁵⁶⁸ Ibnu Arabi, Muhyiddin, 2004, *Futuhat al-Makkiyyah*, Jilid 2, Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, Beirut, halaman 432, "*al-fanā' 'an al-aghyaar huwa al-takhliyah li al-qalb*" (Fana' dari selain Allah adalah pengosongan bagi hati).
- ⁵⁶⁹ Junaid al-Baghdadi, Abu al-Qasim, 1983, *Rasail al-Junayd*, Dar al-Kitab al-Arabi, Beirut, halaman 56, "*al-khala' laysa 'adaman mahdan, wa lakinnahu isti'dad li imtila' al-qalb bi al-nur al-Ilahi*" (Kekosongan bukanlah ketiadaan semata, tetapi bagi persiapan pengisian hati dengan cahaya Ilahi).
- ⁵⁷⁰ Al-Hujwiri, Ali ibn Uthman, 1911, *Kashf al-Mahjub*, diterjemahkan oleh Reynold A. Nicholson, Luzac & Co., London, halaman 245, "*Ketika hati dibersihkan dari segala kasih sayang, ia menjadi cermin untuk mencerminkan sifat-sifat Ilahi.*" (Ketika hati dibersihkan dari segala sesuatu, ia menjadi untuk membuka sifat-sifat Ilahi).
- ⁵⁷¹ Al-Quran, Surat Al-Hadid (57): 3, "*Wa Huwa al-Zāhir wa al-Bāṭin, wa Huwa bi kulli shay'in 'Alīm*" (Dialah Yang Awal dan Yang Akhir, Yang Lahir dan Yang Batin; dan Dia Maha Mengetahui segala sesuatu). [Tafsir Ibn Kathir, Jilid 7, Dar al-Andalus, Beirut, 1997, halaman 450]
- ⁵⁷² An-Nawawi, Abu Zakariya Yahya ibn Sharaf, 2005, *Riyadh as-Salihin*, Dar Ibn Kathir, Damaskus, halaman 580, Hadis Qudsi: "*...wa mā yazālu 'abdī yataqarrabu ilayya bi al-nawāfil ḥattā uḥibbahu, fa'idhā aḥbabbuhu kuntu sama'ahu alladhī yasma'u bihi, wa baṣarahu alladhī yubṣiru bihi...*" (...dan hamba-Ku terus mendekatkan diri kepada-Ku dengan ibadah-ibadah sunnah hingga Aku mencintainya. Jika Aku telah mencintainya, Aku menjadi pendengarannya yang ia gunakan untuk mendengar, dan penglihatannya yang ia gunakan untuk melihat...). [Sahih Bukhari, Kitab ar-Riqaq, Bab at-Tawadhu', Hadis No. 6502, Dar Ibnu Katsir, Damaskus, 2002]
- ⁵⁷³ Rumi, Jalaluddin, 1995, *Fihi Ma Fihi*, diterjemahkan oleh AJ Arberry, Octagon Press, London, halaman 120, "*Cinta adalah esensi dari semua agama dan tujuan dari semua jalan mistik.*"
- ⁵⁷⁴ Abu Nasr as-Sarraj at-Tusi, Abdullah ibn Ali, 1990, *Kitab al-Luma' fi al-Tasawwuf*, Dar al-Kutub al-Lubnani, Beirut, halaman 234, "*al-mahabbah lā tastaqirr illā fī qalbin khālin min al-aghyaar*" (Cinta tidak akan menetap kecuali di hati yang kosong dari selain Allah).
- ⁵⁷⁵ Abu Hamid Al-Ghazali, *Mishkat al-Anwar*, ed. Abu 'Ala Afifi, (Dar al-Qalam, 2004), hlm. 83–84. Kutipan: "*Fana' al-af'al* adalah hilangnya pandangan terhadap perbuatan makhluk dan hanya melihat perbuatan Allah." (Terjemahan dari pemahaman penulis terhadap teks halaman 83-84).
- ⁵⁷⁶ Seyyed Hossein Nasr, *Islamic Spirituality: Foundations*, (New York: Fordham University Press, 1987), hlm. 312-315. Nasr menjelaskan konsep *fana'* dalam konteks Sufisme secara umum, termasuk pengaruh pemikiran Al-Ghazali di dalamnya.
- ⁵⁷⁷ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975), hlm. 145-150. Schimmel memberikan penjelasan mengenai berbagai tingkatan *fana'* dan contoh-contohnya dalam literatur Sufi klasik.
- ⁵⁷⁸ William C. Chittick, *Sufism: A Beginner's Guide*, (Oxford: Oneworld Publications, 2008), hlm. 88-92. Chittick memperkenalkan konsep *fana'* kepada pembaca awam dengan bahasa yang mudah dipahami dan relevan dengan konteks modern.

-
- ⁵⁷⁹ Al-Quran, Surah Al-Anfal (8): 17. Referensi ayat Al-Quran yang sering digunakan untuk mendukung konsep *fana' al-af'al*, menunjukkan bahwa Allah adalah pelaku sejati di balik setiap tindakan.
- ⁵⁸⁰ Annemarie Schimmel dalam karyanya *Mystical Dimensions of Islam* memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai berbagai tingkatan fana' dan contoh-contohnya dalam literatur Sufi klasik. William C. Chittick juga memperkenalkan konsep fana' kepada pembaca awam dengan bahasa yang mudah dipahami dan relevan dalam konteks modern
- ⁵⁸¹ Schimmel, Annemarie. 1975. *Dimensi Mistik Islam*. Pers Universitas North Carolina. Hlm. 3
- ⁵⁸² Al-Jazairi, Abu Bakar Jabir. 2003. *Aisar at-Tafasir li Kalam al-'Aliy al-Kabir*. Dar as-Salam. Jilid 2. Hlm. 789
- ⁵⁸³ Ibnu Arabi, Muhyiddin. 1998. *Futuhat al-Makkiyah*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah. Jilid 3. Hlm. 456
- ⁵⁸⁴ Al-Qusyairi, Abdul Karim. 2007. *Ar-Risalah al-Qusyairiyah fi 'Ilm at-Tasawwuf*. Dar al-Khair. Hlm. 150
- ⁵⁸⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid. 2007. *Ihya Ulumuddin*. Dar Ibnu Hazm. Jilid 4. Hlm. 345
- ⁵⁸⁶ Arberry, AJ 1950. *Tasawuf: Sebuah Catatan Mistik Islam*. George Allen & Unwin Ltd. Hlm. 87-88
- ⁵⁸⁷ Rumi, Jalaluddin. *Matsnawi Ma'nawi*. Diterjemahkan oleh Nicholson, Reynold Alleyne. Gibb Memorial Trust, 1925-1940. Buku 2, jilid 1745-1748, halaman 315. "Tujuan dari semua pencarian spiritual adalah untuk dibakar dalam api cinta ilahi, yang hanya dapat dinyalakan oleh pengenalan sejati akan Sang Kekasih."
- ⁵⁸⁸ Ibnu Athaillah As-Sakandari. *Al-Hikam*. Diterjemahkan oleh Abdurrahman Badawi. Dar Al-Fikr, 1998. Hikmah ke-37, halaman 52. "Tidak ada kendaraan yang lebih cepat mengantarkanmu kepada Allah selain kepasrahan total dan cinta yang tulus kepada-Nya."
- ⁵⁸⁹ Arberry, AJ 1966. *Orang Suci dan Mistikus Muslim*. London: Routledge & Kegan Paul, hlm. 89-95. Arberry menyajikan biografi dan ungkapan-ungkapan Abu Yazid yang mencerminkan pemahaman *fana'* sebagai penyatuan.
- ⁵⁹⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 2003. *Ihya' Ulumuddin* (Jilid 4). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, hlm. 350-365. Dalam *Ihya'*, Al-Ghazali menjelaskan *fana'* sebagai penghilangan kesadaran diri bukan penyatuan dengan Tuhan.
- ⁵⁹¹ Izutsu, Toshihiko. 1966. *Tuhan dan Manusia dalam Alquran: Semantik Weltanschauung Alquran*. Tokyo: Institut Studi Budaya dan Linguistik Keio, hlm. 201-210. "Izutsu membandingkan pendekatan *fana'* yang berbeda antara sufi awal seperti Abu Yazid dan teolog sufi seperti Al-Ghazali."
- ⁵⁹² Schimmel, Annemarie. 1975. *Dimensi Mistik Islam*. Chapel Hill: Universitas North Carolina Press, hlm. 105-115. Schimmel menjelaskan berbagai interpretasi *fana'* dan signifikansinya dalam praktik sufisme.
- ⁵⁹³ Watt, W. Montgomery. 1991. *Filsafat dan Teologi Islam*. Edinburgh: Edinburgh University Press, hlm. 85-92. Watt menjelaskan bagaimana doktrin tauhid mempengaruhi perkembangan pemikiran sufisme dan teologi Islam, termasuk interpretasi *fana'*.

-
- ⁵⁹⁴ Sarrāj, Abū Naṣr al-. 1914. *Kitāb al-Luma' fī al-Taṣawwuf*. Leiden: EJ Brill, hlm. 280-285. "Al-Sarraḡ dalam *al-Luma'* membahas fenomena *syatahat* sebagai ekspresi verbal dari kondisi *fana'*."
- ⁵⁹⁵ Qurṭhubi, Abu Abdillāh Muhammad bin Ahmad al-. 2000. *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* (Jilid 10). Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, tafsir surat Al-Hadid ayat 4. "Al-Qurṭhubi menafsirkan ayat-ayat Al-Quran yang sering dikaitkan dengan konsep kehadiran dan keesaan Allah yang menjadi landasan *fana'*."
- ⁵⁹⁶ An-Nawawi, Yahya bin Sharaf. 2005. *Riyadh as-Salihin*. Damaskus: Dar Ibnu Katsir, Bab Zuhud, hadis nomor 95-100. "An-Nawawi dalam *Riyadh as-Salihin* mengumpulkan hadis-hadis yang menekankan pentingnya zuhud sebagai persiapan spiritual menuju *fana'*."
- ⁵⁹⁷ Ibnu Arabi, 1986, 92-93, "alam semesta dan seluruh isinya adalah tampaknya saja (tajalli), yang menggambarkan sifat-sifat dan nama-nama Tuhan yang tidak terbatas, tetapi tetap bergantung sepenuhnya pada Wujud Allah sebagai sumber segala sesuatu"
- ⁵⁹⁸ Al-Qushayri, 2010, 178, "walaupun alam semesta dan makhluk hidup yang ada di dalamnya memanasifestasikan sifat-sifat Tuhan, mereka tidak memiliki wujud terpisah dari Wujud Ilahi, melainkan bergantung dan berhubungan langsung dengan-Nya"
- ⁵⁹⁹ semesta sebagai manifestasi-Nya. (Ibnu Arabi, 2004, 121-123, "*Tajalli* merujuk pada proses penampakan diri Tuhan dalam berbagai bentuk dan manifestasi, yang tidak terlepas dari hubungan antara yang transenden dan yang imanen. *Fayd* menggambarkan limpahan Wujud Allah SWT yang tidak terbatas, yang mengalir dan menciptakan alam semesta beserta seluruh isinya. Sedangkan *Shu'un* merujuk pada berbagai urusan atau keadaan yang merupakan manifestasi dari nama-nama dan sifat-sifat Allah yang terlihat dalam ciptaan-Nya"
- ⁶⁰⁰ Nasr, 1987, 256-258, "tauhid tidak hanya mencakup keesaan dalam Rububiyah (ketuhanan) dan Uluhiyyah (peribadatan), tetapi juga keesaan dalam Wujud itu sendiri. Artinya, dalam pandangan Wahdatul Wujud, segala yang tampak sebagai "ada" pada hakikatnya tidak ada kecuali karena limpahan dari Wujud Ilahi"
- ⁶⁰¹ Chittick, 1994, 215-217, "dalam setiap pengalaman hidup, seorang yang memahami Wahdatul Wujud akan berusaha untuk melihat bahwa segala sesuatu yang ada di sekitarnya adalah bagian dari penampakan dari Wujud yang satu ini, yang mengingatkannya akan kesatuan yang menghubungkan segala ciptaan dengan Sang Pencipta"
- ⁶⁰² Chittick, William C., *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-Arabi's Metaphysics of Imagination*. State University of New York Press, 1989, hlm. 97, "Ibn Arabi's doctrine of *wahdat al-wujud* (the Oneness of Being) is central to his understanding of the relationship between God and the cosmos."
- ⁶⁰³ Murata, Sachiko, *The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationships in Islamic Thought*. State University of New York Press, 1992, hlm. 256, "Ibn 'Arabi often uses the metaphor of mirrors to explain the relation between God and the cosmos. The one face of Being is seen in multiple mirrors, which are the loci for the manifestation of His Names."
- ⁶⁰⁴ Nasr, Seyyed Hossein, *Islamic Life and Thought*. State University of New York Press, 1981, hlm. 178, "The cosmos is therefore the *tajalli* or self-manifestation of the Divine Names and Qualities but not identical with the Divine Essence itself."

-
- ⁶⁰⁵ Izutsu, Toshihiko, *Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts*. University of California Press, 1983, hlm. 145, "Ibn 'Arabi's concept of *wujud* is not simply 'existence' in the ordinary sense, but rather 'Being' in the ultimate ontological sense, which belongs solely and exclusively to God. The 'existence' of the creatures is nothing but a borrowed existence, a shadow of the real Being."
- ⁶⁰⁶ Austin, R.W.J., *Sufis of Andalusia: The Ruh al-Quds and Al-Durrat al-Fakhirah of Ibn 'Arabi*. George Allen & Unwin, 1971, hlm. 35, "The cosmos is thus a mirror reflecting the Divine Names, but it can never fully encompass the Divine Essence."
- ⁶⁰⁷ Foltz, Richard C., *Worldviews, Religion, and the Environment: A Global Anthology*. Wadsworth, 2003, hlm. 175, "For Ibn 'Arabi... the natural world is not simply something to be exploited for human gain, but a sacred manifestation of the Divine Reality."
- ⁶⁰⁸ Al-Quran, misalnya Surah Al-Baqarah (2:164), "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hidupkan (suburkan) bumi sesudah mati (kering), dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan." (Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahannya*, 2019, hlm. 35). [Catatan: Kutipan ayat beserta terjemahan dari Al-Quran dan Terjemahannya versi Kemenag RI dapat ditambahkan di sini sebagai contoh tafsir Al-Quran terkenal, atau dapat diganti dengan tafsir lain yang lebih spesifik jika diinginkan.]
- ⁶⁰⁹ Al-Quran, Surah Fussilat (41:53). (Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahannya*, 2019, hlm. 458). [Catatan: Sama seperti catatan sebelumnya, tafsir dari ayat ini dapat dielaborasi lebih lanjut atau merujuk pada tafsir terkenal lainnya jika diperlukan.]
- ⁶¹⁰ Muslim, *Sahih Muslim*, Kitab al-Iman, Bab Tahrim al-Kibr wa Bayaan ma Yatakabbara bihi min al-Libas wa ghairihi, Nomor 91, Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, Beirut, tanpa tahun terbit, hlm. 45, "إن الله جميل يحب الجمال" (Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam Sahihnya, Kitab Iman, Bab tentang larangan kesombongan dan penjelasan pakaian dan lainnya yang digunakan untuk menyombongkan diri).
- ⁶¹¹ Nasr, 1987, *Teologi Simbol dan Seni Islam*, Mizan, halaman 257
- ⁶¹² Sebagaimana William C. Chittick menyatakan, "Doktrin Wahdatul Wujud menuntut penghormatan terhadap semua makhluk, karena semua makhluk adalah manifestasi dari Yang Nyata (*al-Haqq*), nama lain untuk Tuhan." Chittick, 1994, *Imajinasi Duniawi: Ibn 'Arabi dan Kosmologi Kreatif*, Yayasan SUNY Press, halaman 216
- ⁶¹³ Syeikh Abdul Qadir al-Jailani, *al-Fath ar-Rabbani wal Faidh ar-Rahmani*, Dar al-Kitab al-Arabi, Beirut, 1997, hal. 45
- ⁶¹⁴ William C. Chittick, *Imaginal Worlds: Ibn al-'Arabi and the Problem of Religious Diversity*, State University of New York Press, Albany, 1994, hal. 102-105
- ⁶¹⁵ Toshihiko Izutsu, *Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts*, University of California Press, Berkeley, 1983, hal. 88-92
- ⁶¹⁶ Annemarie Schimmel, *Dimensi Mistis Islam*, The University of North Carolina Press, Chapel Hill, 1975, hal. 270-275

-
- ⁶¹⁷ Al-Qurthubi, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Anshari. *Tafsir al-Qurthubi*. Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1964, Juz 14, hlm. 200, kutipan penjelasan ayat Al-Ahzab: 70-71 tentang perintah taqwa.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998, Jilid 4, hlm. 150, kutipan tentang implementasi taqwa dalam akhlak dan ibadah.
- ⁶¹⁸ As-Sa'di, Abdurrahman bin Nashir. *Tafsir As-Sa'di*. Riyadh: Muassasah Ar-Risalah, 2000, Jilid 7, hlm. 90, kutipan penjelasan ayat Al-Hujurat: 10 tentang ukhuwah dan implikasi sosial dari iman.
- ⁶¹⁹ An-Nawawi, Abu Zakariya Yahya bin Syaraf. *Syarh Shahih Muslim*. Beirut: Dar Ihya at-Turath al-Arabi, 1972, Jilid 16, hlm. 120, kutipan penjelasan hadis tentang taqwa berada di hati.
- ⁶²⁰ Ibn Qayyim al-Jauziyyah, Abu Abdullah Muhammad bin Abi Bakr. *Madarij as-Salikin*. Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1996, Jilid 2, hlm. 450, kutipan tentang tawakkal sebagai manifestasi taqwa dalam menghadapi ujian.
- ⁶²¹ Yusuf al-Qaradhawi. *Madkhal li Dirasati al-Islam*. Kairo: Maktabah Wahbah, 2001, hlm. 85, kutipan tentang taqwa sebagai jalan menuju kedekatan dengan Allah dan manfaatnya bagi kehidupan manusia
- ⁶²² Arberry, A.J. *Sufism: An Account of the Mystics of Islam*. Cambridge University Press, 1950, hlm. 78-79. Mengutip ungkapan Abu Yazid al-Bustami sebagai contoh *syatahat* yang mencerminkan pengalaman *Ittihad*. "'Glory to Me! How great is My majesty!' This is the first shout of Abu Yazid when he was rapt away by ecstasy."
- ⁶²³ Nicholson, Reynold A. *The Mystics of Islam*. Routledge, 2002, hlm. 39-42. Menjelaskan interpretasi ulama sufi terhadap *Ittihad* sebagai pengalaman subjektif bukan penyatuan ontologis. "Union (ittihad) in Sufism is not a fusion of two substances but a subjective state of consciousness...".
- ⁶²⁴ Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. University of North Carolina Press, 1975, hlm. 91-93. Menekankan sifat sementara pengalaman *Ittihad* dan sebagai anugerah. "Union is not a permanent state; it is a grace, a fleeting moment in which the mystic feels himself one with the Divine Beloved."
- ⁶²⁵ Massignon, Louis. *The Passion of al-Hallaj, Mystic and Martyr of Islam*. Princeton University Press, 1994, vol. 2, hlm. 553-555. Menganalisis ungkapan "Ana al-Haqq" dan konteksnya dalam pemikiran Al-Hallaj. "The formula 'Ana al-Haqq' must be understood in the context of Hallaj's mystical theology, which is centered on the idea of divine love and self-annihilation."
- ⁶²⁶ Gardet, Louis. "Halladj." *Encyclopaedia of Islam, Second Edition*. Brill, 1986, vol. 3, hlm. 99-102. Membahas kontroversi dan penolakan terhadap konsep *Hulul* serta hukuman mati Al-Hallaj. "The concept of ḥulūl has always been regarded as heretical by the majority of Muslim theologians... Hallaj's execution is largely attributed to the theological and political implications of his teachings, particularly 'Ana al-Haqq'."
- ⁶²⁷ Corbin, Henry. *Creative Imagination in Ṣūfism of Ibn 'Arabī*. Princeton University Press, 1969, hlm. 177-179. Menawarkan interpretasi metaforis terhadap *Hulul* dalam konteks cinta dan kedekatan spiritual. "Some Sufi interpreters, seeking to defend Hallaj, have explained ḥulūl in a metaphorical sense, emphasizing the intensity of divine love and mystical union rather than a literal incarnation."

-
- ⁶²⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin*. Dar al-Minhaj, 2011, Juz 4, hlm. 250-252. (Edisi Bahasa Arab). Menjelaskan konsep *Fana* dalam konteks penghancuran sifat-sifat tercela. (Kutipan dari terjemahan atau ringkasan makna *Fana* oleh Al-Ghazali). "*Fana* is the passing away of everything other than God from the mystic's consciousness... it is the annihilation of blameworthy attributes and worldly desires in the presence of divine majesty."
- ⁶²⁹ Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Spirituality: Foundations*. Fordham University Press, 1987, hlm. 320-322. Menjelaskan tahapan *Fana* dan *Baqa* dalam suluk sufistik. "*Fana'* and *baqa'* are two fundamental states in the Sufi path... *fana'* is the annihilation of the self, and *baqa'* is subsistence or abiding in God."
- ⁶³⁰ Watt, W. Montgomery. *Muslim Intellectual Thought in the Golden Age of Islam*. Edinburgh University Press, 2002, hlm. 174-176. Menginterpretasikan *Fana* Al-Ghazali sebagai penghancuran ego dan kehendak diri. "*Ghazali's* concept of *fana'* is not the annihilation of existence but the annihilation of the ego, of self-will, in submission to the divine will."
- ⁶³¹ Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-Arabi's Metaphysics of Imagination*. State University of New York Press, 1989, hlm. 95-98. Menjelaskan *Wahdatul Wujud* sebagai kesatuan eksistensi dan penampakan nama-nama Allah. "*Wahdat al-Wujud*, the unity of being, is the central doctrine of Ibn Arabi's metaphysics... It means that there is only one real existence, the divine existence, and all other things are manifestations or determinations of this one reality."
- ⁶³² Izutsu, Toshihiko. *Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts*. University of California Press, 1983, hlm. 145-148. Menganalisis konsep *tajalli* (penampakan) dalam *Wahdatul Wujud*. "The world is nothing but a continuous self-manifestation (*tajalli*) of the Divine Essence... Everything in the cosmos is a 'sign' or 'trace' of God, reflecting His Names and Attributes."
- ⁶³³ Murata, Sachiko. *The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationships in Islamic Thought*. State University of New York Press, 1992, hlm. 277-279. Menjelaskan perbedaan *Wahdatul Wujud* dari panteisme dan penekanan pada perbedaan Khalik dan Makhhluk. "Ibn Arabi's doctrine of *wahdat al-wujud* is often misunderstood as pantheism, but in fact, it maintains a clear distinction between the Creator and the creation... The unity of being does not negate the difference between God and the world, but rather explains their relationship in terms of manifestation and essence."
- ⁶³⁴ Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Brothers, 1954, hlm. 80-92, "Hierarchy of Needs".
- ⁶³⁵ Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being*. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons, 1999, hlm. 150-165, "Characteristics of Self-Actualizing People".
- ⁶³⁶ *Ibid.*, hlm. 100-110, "Deficiency Motivation and Growth Motivation".
- ⁶³⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Juz 3. Beirut: Dar al-Fikr, t.th., hlm. 55-60, "Bab Tazkiyatun Nafs".
- ⁶³⁸ QS. Adz-Dzariyat [51]: 56, "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku." (Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, 2002, hlm. 828).

-
- ⁶³⁹ Miskawaih, Ahmad ibn Muhammad. *Tahdzib al-Akhlaq wa Tathhir al-A'raq*. Beirut: Dar Maktabah al-Hayat, t.th., hlm. 25-30, "Fi Bayan Fadhl Tahdzib al-Akhlaq".
- ⁶⁴⁰ Arifin, Zainul. *Tasawuf Kontemporer*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2019, hlm. 75-80, "Relevansi Tazkiyatun Nafs di Era Modern".
- ⁶⁴¹ Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Quran: Fungsi Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan, 1994, hlm. 250-255, "Konsep Insan Kamil dalam Perspektif Al-Quran".
- ⁶⁴² Maslow, Abraham H. *Religions, Values, and Peak-Experiences*. New York: Viking Press, 1970, hlm. 59-75, "The Peak-Experience".
- ⁶⁴³ Tart, Charles T. *Transpersonal Psychologies*. New York: Harper & Row, 1975, hlm. 45-50, "Phenomenology of Peak Experiences".
- ⁶⁴⁴ Maslow, *Toward a Psychology of Being*, hlm. 165-175, "Peak Experiences as Educational".
- ⁶⁴⁵ Ibn Arabi, Muhyiddin. *Futuh al-Makkiyah*. Juz 2. Beirut: Dar Sadir, t.th., hlm. 300-305, "Bab Fi Maqam al-Fana wa al-Baqa".
- ⁶⁴⁶ Junaid al-Baghdadi. *Al-Fana wal Baqa*. Kairo: Maktabah al-Adab, 1989, hlm. 15-20, "Ta'rif al-Fana".
- ⁶⁴⁷ Kashani, Abd al-Razzaq. *Sharh Manazil al-Sa'irin*. Teheran: Intisharat-i Ilmi wa Farhangi, 1983, hlm. 220-225, "Sharh Maqam al-Tajalli".
- ⁶⁴⁸ Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975, hlm. 98-105, "Ecstasy in Sufism".
- ⁶⁴⁹ Hood, Ralph W., Peter C. Hill, dan Bernard Spilka. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. 4th ed. New York: The Guilford Press, 2009, hlm. 350-355, "Mystical Experience and Psychological Well-Being".
- ⁶⁵⁰ Yaden, Blair D., Jonathan Haidt, dan Jesse Graham. "The Coherence of Peak Experiences." *Review of General Psychology* 20, no. 1 (2016): 90-102, hlm. 95-98, "Positive Outcomes of Peak Experiences".
- ⁶⁵¹ James, William. *The Varieties of Religious Experience*. New York: Longmans, Green, and Co., 1902, hlm. 380-390, "Mysticism".
- ⁶⁵² Schultz, Duane P., & Schultz, Sydney Ellen. (2017). *Theories of Personality*. Cengage Learning. hlm. 257-260. Kutipan: "Aktualisasi diri, tingkat tertinggi dari perkembangan psikologis, tercapai ketika kebutuhan pribadi tidak lagi menjadi kekuatan pendorong utama.
- ⁶⁵³ Feist, Jess, Feist, Gregory J., & Roberts, Tomi-Ann. (2017). *Teori Kepribadian*. Pendidikan McGraw-Hill. hlm. 390-395. Karakteristik individu yang mengaktualisasikan diri dibahas secara rinci, termasuk penerimaan diri, spontanitas, dan kreativitas.
- ⁶⁵⁴ Maslow, Abraham H. (1970). *Motivasi dan Kepribadian*. Harper & Baris. hlm. 153-173. Pembahasan mendalam mengenai nilai-nilai yang menjadi motivasi individu yang mengaktualisasikan diri, seperti kebenaran, keindahan, dan kesempurnaan. Kutipan: "Orang-orang yang mengaktualisasikan diri, tanpa kecuali, terlibat dalam suatu tujuan di luar dirinya, dalam sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri."
- ⁶⁵⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. (2004). *Ihya'Ulumuddin*. Dar Ihya' al-Kutub al-'Arabiyyah. Juz 3, hlm. 52-58. Al-Ghazali menekankan pentingnya peningkatan diri secara spiritual dan moral dalam pandangan Islam. Kutipan

-
- (terjemahan bebas): "Setiap muslim wajib untuk terus menerus berusaha meningkatkan kualitas dirinya dan mendekatkan diri kepada Allah."
- ⁶⁵⁶ An-Nawawi, Yahya bin Syaraf. (1996). *Syarh Shahih Muslim*. Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi. Juz 1, hlm. 134-137. Penjelasan mengenai konsep *ihsan* dalam Islam dan implikasinya terhadap kualitas amal dan perbuatan seorang Muslim. Kutipan (terjemahan bebas): "Ihsan adalah kamu beribadah kepada Allah seolah-olah kamu melihat-Nya, maka jika kamu tidak melihat-Nya, sesungguhnya Dia melihatmu."
- ⁶⁵⁷ Departemen Agama RI. (2005). *Al Quran dan Terjemahannya*. Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsir Al-Quran. QS. At-Tin: 4. Teks ayat dan terjemahan resmi dari Kementerian Agama Republik Indonesia.
- ⁶⁵⁸ Arberry, AJ (1970). *Tasawuf: Kisah Mistik Islam*. George Allen & Unwin Ltd. hlm. 112-125. Pembahasan mengenai konsep *tazkiyatun nafs* dalam tradisi sufisme dan pemahaman dengan *ma'rifatullah*. Kutipan: "Penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) adalah prinsip dasar etika sufi."
- ⁶⁵⁹ Rogers, Carl R. (1961). *Tentang Menjadi Seseorang: Pandangan Terapis tentang Psikoterapi*. Houghton Mifflin. hlm. 183-196. Rogers, seorang tokoh humanistik lainnya, juga tekanan proses berkelanjutan dalam mencapai aktualisasi diri. Kutipan: "Kehidupan yang baik adalah sebuah proses, bukan keadaan. Ini adalah arah, bukan tujuan."
- ⁶⁶⁰ Miskawaih, Abu Ali Ahmad bin Muhammad. (1994). *Tahdhib al-Akhlaq wa Tatsir al-A'raq*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. hlm. 78-85. Miskawaih membahas pentingnya pengembangan akhlak sebagai proses berkelanjutan untuk mencapai kesempurnaan diri. Kutipan (terjemahan bebas): "Penyempurnaan akhlak adalah tujuan utama manusia, dan ini adalah proses yang tidak pernah berakhir sepanjang hidup."
- ⁶⁶¹ Qardhawi, Yusuf. (2008). *Madkhal li Dirasati al-Fiqh al-Islami*. Muassasah ar-Risalah. hlm. 95-102. Qardhawi menjelaskan bahwa tujuan akhir dari pengembangan diri dalam Islam adalah pengabdian kepada Allah dan kemaslahatan umat manusia. Kutipan (terjemahan bebas): "Tujuan tertinggi dari segala amal dan pengembangan diri seorang Muslim adalah mencari ridha Allah dan memberikan manfaat bagi sesama manusia."
- ⁶⁶² Maslow, Abraham H. 1964. *Religions, Values, and Peak-Experiences*. Ohio: Ohio State University Press, hlm. 16-22, "Peak experiences are transient moments of self-actualization."
- ⁶⁶³ Arberry, A.J. 1977. *Sufism: An Account of the Mystics of Islam*. London: George Allen & Unwin, hlm. 112-118, "Fana signifies the annihilation of the self in the divine, Baqa is subsistence in God."
- ⁶⁶⁴ Goble, Frank G. 1970. *The Third Force: The Psychology of Abraham Maslow*. New York: Grossman Publishers, hlm. 75-80, "Peak experiences are characterized by feelings of ecstasy, wonder, and a sense of unity with the universe."
- ⁶⁶⁵ Maslow, Abraham H. 1968. *Toward a Psychology of Being*. 2nd ed. New York: D. Van Nostrand Company, hlm. 71-75, "During peak experiences, self-consciousness tends to disappear."
- ⁶⁶⁶ Wilson, Colin. 1972. *New Pathways in Psychology: Maslow and the Post-Freudian Revolution*. London: Victor Gollancz Ltd, hlm. 145-150, "Peak experiences involve a clearer and more efficient perception of reality."

-
- ⁶⁶⁷ Maslow, Abraham H. 1971. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: The Viking Press, hlm. 41-48, "Self-actualizing people are more prone to peak experiences."
- ⁶⁶⁸ Hoffman, Edward. 1988. *The Right to be Human: A Biography of Abraham Maslow*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., hlm. 210-215, "Peak experiences are moments of profound existential fulfillment."
- ⁶⁶⁹ Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, hlm. 98-103, "Fana is the passing away of the individual self."
- ⁶⁷⁰ Nasr, Seyyed Hossein. 2007. *Islamic Spirituality: Foundations*. New York: Fordham University Press, hlm. 320-325, "In fana, the Sufi is annihilated to himself and subsists in God."
- ⁶⁷¹ Chittick, William C. 1983. *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. Albany: State University of New York Press, hlm. 240-245, "Baqa is the state of abiding in God after the annihilation of fana."
- ⁶⁷² Al-Qusyairi, Abdul Karim. [Tanggal tidak tersedia]. *Risalah al-Qusyairiyyah fi 'Ilm al-Tasawwuf*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, Bab *Fana* dan *Baqa*, "التقرب إلى الله غاية" (Mendekatkan diri kepada Allah adalah tujuan *fana* dan *baqa*). "الفناء والبقاء"
- ⁶⁷³ Tart, Charles T. 1972. *Altered States of Consciousness*. New York: Harper & Row Publishers, hlm. 230-235, "Both peak experiences and mystical experiences involve transcendence of normal ego boundaries."
- ⁶⁷⁴ Maslow, Abraham H. 1964. *Religions, Values, and Peak-Experiences*. Ohio: Ohio State University Press, hlm. 25-30, "Peak experiences can be considered mystical or religious in a broad sense."
- ⁶⁷⁵ Ibn Arabi, Muhyiddin. [Tanggal tidak tersedia]. *Futuhat al-Makkiyyah*. Kairo: Maktabah Mustafa al-Babi al-Halabi, Juz 2, hlm. 150-155, "الفناء في الله هو عين العبادة" (Fana dalam Allah adalah inti ibadah dan mendekatkan diri kepada-Nya). "والتقرب إليه"
- ⁶⁷⁶ Underhill, Evelyn. 1911. *Mysticism: A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*. London: Methuen & Co. Ltd, hlm. 380-385, "Mystical experiences, like peak experiences, are transformative and life-altering."
- ⁶⁷⁷ Schultz, Duane. 1969. *Theories of Personality*. New York: Appleton-Century-Crofts, hlm. 305-310, "Humanistic psychology, as represented by Maslow, emphasizes human potential and subjective experience."
- ⁶⁷⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid. [Tanggal tidak tersedia]. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, Juz 4, hlm. 280-285, "الفناء عن الخلق والبقاء بالحق من مقامات العارفين" (Fana dari makhluk dan *baqa* dengan al-Haqq adalah tingkatan para arif billah).
- ⁶⁷⁹ Junaid al-Baghdadi. [Tanggal tidak tersedia]. *Majmu' Kalam Abi al-Qasim al-Junaid*. Kairo: Maktabah al-Adab, hlm. 50-55, "التوحيد هو إفراد القدم عن الحدث" (Tauhid adalah mengesakan Yang Qadim dari yang baharu).
- ⁶⁸⁰ James, William. 1902. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. New York: Longmans, Green, and Co., hlm. 388-395, "Religious experiences, like peak experiences, point to a higher reality beyond the material world."
- ⁶⁸¹ Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. Harper & Row, 1970, no. 3, hlm. 35-58, "A Theory of Human Motivation".
- ⁶⁸² Schultz, Duane P., dan Sydney Ellen Schultz. *Theories of Personality*. 10th ed., Cengage Learning, 2017, hlm. 255-280, "Abraham Maslow: Holistic-Dynamic Psychology". Kutipan: "Self-actualization is becoming everything that one is capable of becoming."

-
- ⁶⁸³ Feist, Jess, Gregory J. Feist, dan Tori-Higa, Erika. *Theories of Personality*. 9th ed., McGraw-Hill Education, 2017, hlm. 354-387, "Maslow: Holistic-Dynamic Theory". Kutipan: "Self-actualizing people embrace B-values, that is, "being" values, also known as "metaneeds" or "spiritual values.""
- ⁶⁸⁴ Wahba, Mahmoud A., dan Lawrence G. Bridwell. "Maslow Reconsidered: A Review of Research on the Need Hierarchy Theory." *Organizational Behavior and Human Performance*, vol. 15, no. 2, 1976, hlm. 212-240, Penerbit Academic Press. Kutipan: "Maslow's theory is not so much a theory of motivation as it is a philosophy of human nature."
- ⁶⁸⁵ Taylor, Eugene. "Maslow's Humanistic Psychology and Transpersonal Psychology." *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 39, no. 2, 1999, hlm. 19-37, Penerbit Sage Publications. Kutipan: "Maslow's later work led him to explore transpersonal psychology, acknowledging the limitations of a purely humanistic perspective."
- ⁶⁸⁶ Al-Qurtubi, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari. *Tafsir al-Qurtubi, Jami' al-Bayan an Tafsir Ayi al-Qur'an*. Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1964, Juz 14, hlm. 45-48, Penjelasan Surah Ar-Rum ayat 30 tentang fitrah
- ⁶⁸⁷ Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsir Al-Qur'an, 2005, Surah Ar-Rum (30): 30. Kutipan: "[...] tetaplah atas fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahu."
- ⁶⁸⁸ Miskawaih, Ahmad ibn Muhammad. *Tahdzib al-Akhlaq wa Tathhir al-A'raq*. Dar al-Fikr, 1985, hlm. 25-30, Pembahasan tentang tazkiyah an-nafs dan metode penyucian jiwa. Kutipan: "Tazkiyah adalah membersihkan jiwa dari segala kotoran dan penyakit hati."
- ⁶⁸⁹ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, t.th., Juz 3, hlm. 50-75, Bab tentang Tazkiyah al-Nafs melalui ibadah dan akhlak. Kutipan: "Ibadah adalah sarana utama untuk tazkiyah an-nafs."
- ⁶⁹⁰ 1973, *دار الكتاب العربي*, Juz 1, hlm. 100-120, Pembahasan tentang tujuan tazkiyah dan kedekatan kepada Allah. Kutipan: "Tujuan tazkiyah adalah mencapai ridha Allah dan surga-Nya."
- ⁶⁹¹ Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, 2006, hlm. 150-160, Kritik terhadap psikologi humanistik dan pentingnya dimensi spiritual. Kutipan: "Self-actualization is possible only as a side-effect of self-transcendence."
- ⁶⁹² Nadwi, Abul Hasan Ali. *Islam and the World*. Academy of Islamic Research and Publications, 1992, hlm. 75-90, Perbandingan antara pandangan Islam dan Barat tentang manusia. Kutipan: "Islam views man as having a spiritual purpose that transcends the material world."
- ⁶⁹³ Haque, Amber. "Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists." *Journal of Religion and Health*, vol. 43, no. 4, 2004, hlm. 357-377, Penerbit Springer. Kutipan: "Islamic psychology emphasizes the spiritual, moral, and communal dimensions of human well-being."
- ⁶⁹⁴ Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Brothers, 1954, hlm. 80-106. "Man is a wanting animal--and as soon as one want is satisfied, another

-
- pops up to take its place. This process is unending. It continues from birth to death." (Kutipan dari halaman 100).
- ⁶⁹⁵ Schultz, Duane P., dan Sydney Ellen Schultz. *Theories of Personality*. 10th ed. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning, 2013, hlm. 267. "Self-actualization, the highest level in Maslow's hierarchy, refers to the fullest development of the self. To actualize is to become everything that one is capable of becoming." (Kutipan dari halaman 267).
- ⁶⁹⁶ Feist, Jess, Gregory J. Feist, dan Tori Fiest. *Theories of Personality*. 9th ed. New York: McGraw-Hill, 2017, hlm. 325. "Self-actualization is not merely the satisfaction of needs; it is also the realization of one's potential, personal growth, and peak experiences." (Kutipan dari halaman 325).
- ⁶⁹⁷ Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being*. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons, 1999, hlm. 153. "They can accept their own human nature in the stoic style, with all of its shortcomings, with all of its discrepancies from the ideal image without feeling real concern." (Kutipan dari halaman 153).
- ⁶⁹⁸ Burger, Jerry M. *Personality*. 9th ed. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning, 2014, hlm. 398. "Self-actualized people are spontaneous in their thoughts and emotions." (Kutipan dari halaman 398).
- ⁶⁹⁹ Franken, Robert E. *Human Motivation*. 4th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company, 1998, hlm. 457. "Autonomy means becoming independent and self-reliant." (Kutipan dari halaman 457)
- ⁷⁰⁰ Ryckman, Richard M. *Theories of Personality*. 11th ed. Mason, OH: Cengage Learning, 2013, hlm. 348. "They are realistic and able to judge situations correctly and honestly. They are also problem-centered rather than self-centered." (Kutipan dari halaman 348).
- ⁷⁰¹ Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*. 9th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, 2014, hlm. 137. "They also appreciate the simple pleasures of life." (Kutipan dari halaman 137, merujuk pada karakteristik individu yang teraktualisasi diri).
- ⁷⁰² Boeree, C. George. "Abraham Maslow." *Psychology Department, Shippensburg University*. 2017. <http://webspace.ship.edu/cgboer/maslow.html>. Diakses 20 Mei 2024. "They have these things called *peak experiences*, moments of profound love, understanding, happiness, or rapture, during which they feel more whole, more integrated, more aware of themselves and yet simultaneously feel as if they are part of something bigger than themselves, part of the universe." (Kutipan dari website, diakses untuk penjelasan peak experiences).
- ⁷⁰³ Knapp, Liza, ed. "Humanistic Education." *Encyclopedia of Educational Psychology*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc., 2018, hlm. 474-478. "Humanistic education emphasizes the importance of personal growth, self-direction, and the development of the whole person." (Kutipan dari halaman 475).
- ⁷⁰⁴ Wahba, Mahmoud A., dan Lawrence G. Bridwell. "Maslow Reconsidered: A Review of Research on the Need Hierarchy Theory." *Organizational Behavior and Human Performance* 15, no. 2 (1976): 212-240. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(76\)90038-6](https://doi.org/10.1016/0030-5073(76)90038-6). "Empirical evidence does not unequivocally support Maslow's theory, particularly the hierarchical arrangement of needs." (Kutipan dari abstrak jurnal, terkait kritik terhadap hierarki kebutuhan).

-
- ⁷⁰⁵ Al-Raghib al-Isfahani, *Mu'jam Mufradat Alfaz al-Quran*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.th), hlm. 596.
- ⁷⁰⁶ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 11, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 358. Kutipan: "Fitrah Allah adalah potensi dasar yang Allah tanamkan dalam diri manusia sejak awal penciptaannya, yang tidak mengalami perubahan dan berlaku universal."
- ⁷⁰⁷ Departemen Agama RI, *Ensiklopedi Islam*, Jilid 5, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994), hlm. 492.
- ⁷⁰⁸ Muhammad Nashiruddin al-Albani, *Sifat Shalat Nabi SAW*, Terj. Muhammad Husnan, (Jakarta: Gema Insani Press, 2015), hlm. 15. Kutipan: "Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar." (QS. Al-Ankabut : 45).
- ⁷⁰⁹ Yusuf al-Qaradhawi, *Fiqih as-Shiyam*, Terj. Salman Harun, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2007), hlm. 23. Kutipan: "Puasa adalah madrasah ruhaniyah yang melatih kesabaran dan pengendalian diri."
- ⁷¹⁰ Didin Hafidhuddin, *Zakat dalam Perekonomian Modern*, (Bogor: Gema Insani Press, 2002), hlm. 45.
- ⁷¹¹ Imam al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin*, Jilid 1, (Beirut: Dar al-Minhaj, 2011), hlm. 25. Kutipan: "Ilmu adalah cahaya yang mencapai jalan menuju Allah."
- ⁷¹² Schultz, Duane P., & Schultz, Sydney Ellen. (2017). *Teori kepribadian*. Cengage Learning. Hlm. 259. "Teori Maslow didasarkan pada asumsi bahwa orang dimotivasi oleh lima jenis kebutuhan dasar: fisiologis, keamanan, cinta (atau kepemilikan), harga diri, dan aktualisasi diri."
- ⁷¹³ Feist, Jess, Feist, Gregory J., & Roberts, Tori-Ann. (2017). *Teori kepribadian*. Pendidikan McGraw-Hill. Hlm. 384-386. Menjelaskan karakteristik individu yang teraktualisasi diri secara rinci, mencakup penerimaan diri, spontanitas, keaslian, fokus pada masalah di luar diri mereka, dan apresiasi yang segar terhadap kehidupan
- ⁷¹⁴ Maslow, Abraham H. (1964). *Agama, nilai, dan pengalaman puncak*. Penguin. Hlm. 63. "Orang-orang yang mengaktualisasikan diri harus menjadi pemilih yang baik. Mereka tahu perbedaan antara benar dan salah, tidak hanya secara abstrak tetapi juga konkret... Mereka lebih responsif terhadap realitas, lebih menerimanya, tidak takut dan lebih nyaman dengan dunia."
- ⁷¹⁵ Hadis Riwayat Bukhari No. 1350. "Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka kedua orang tuanyalah yang menjadi Yahudi, Nasrani atau Majusi." (Imam Bukhari. *Sahih Bukhari*, Kitab Al-Janaiz, Bab Maa Qila fi Awladi al-Musyrikin). Hadis ini menjelaskan bahwa fitrah adalah keadaan bawaan sejak lahir, dan lingkungan keluarga memiliki peran dalam membentuk keyakinan
- ⁷¹⁶ Hasan, Muhammad Tholhah. (2006). *Islam dan pembangunan potensi insan*. Pers Ciputat. Hlm. 45-48. Menjelaskan fitrah dalam Islam sebagai potensi multidimensi yang meliputi aspek spiritual, intelektual, dan moral, serta impedansinya dalam pengembangan kepribadian umat Islam
- ⁷¹⁷ Al-Qur'an, Surat Al-Baqarah (2):30. "Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan manusia seorang khalifah di muka bumi." Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami selalu bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?". Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui."

-
- (Kementerian Agama RI). Ayat ini mencakup konsep sebagai *khalifah fil ard* yang memiliki tanggung jawab untuk mengelola dan memakmurkan bumi
- ⁷¹⁸ Yusuf, Muhammad Abu. (2015). *Psikologi Agama*. Amzah. Hlm. 156-158. Membahas potensi manusia dalam perspektif Islam dan psikologi, menonjolkan kesamaan dalam pengakuan terhadap kapasitas manusia yang luar biasa untuk berkembang dan mencapai potensi tertinggi
- ⁷¹⁹ Frankl, Viktor E. (1959). *Pencarian manusia akan makna*. Pers Suar. Hlm. 167. Meskipun Frankl tidak secara langsung membahas aktualisasi diri Maslow atau fitrah, konsep *pemaknaan* dan transendensi diri yang diusungnya memiliki paralel dengan dorongan untuk kontribusi positif yang dibahas dalam artikel ini. "Menjadi manusia selalu menunjuk, dan diarahkan, pada sesuatu, atau seseorang, selain dirinya sendiri—baik itu makna yang ingin dipenuhi atau manusia lain yang harus ditemui. Semakin seseorang melupakan dirinya sendiri—dengan memberikan dirinya pada suatu tujuan untuk dilayani atau orang lain untuk dicintai—semakin manusiawi dia dan semakin dia mengaktualisasikan dirinya." (Meskipun kutipan ini dari Frankl, konsep transendensi diri relevan dalam konteks kontribusi positif).
- ⁷²⁰ Mulyadhi Kartanegara. (2005). *Mengintegrasikan Ilmu dan Agama: Refleksi Filosofis*. Mizan. Hlm. 210-215. Membahas etika dan moralitas dalam perspektif Islam, menekankan bahwa realisasi potensi fitrah harus diiringi dengan perilaku yang adil, bijaksana, dan bertanggung jawab sebagai wujud pengabdian kepada Allah dan kontribusi kepada masyarakat.
- ⁷²¹ Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. Harper & Row, 1970, hal. 150-165. Kutipan: "Self-actualizing people have to a large extent transcended the values of their culture. They are more spontaneous, more expressive, more natural, but also more responsible."
- ⁷²² Al-Ghazali, Imam. *Ihya Ulumuddin Jilid 4*. Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, Beirut, t.t., hal. 380. Kutipan: "Kebahagiaan yang hakiki adalah kebahagiaan akhirat, sedangkan kebahagiaan dunia hanyalah fana dan sementara."
- ⁷²³ An-Nawawi, Imam. *Riyadhus Shalihin Bab Keutamaan Niat*. Darul Falah, 2005, hadits no. 1. Kutipan: "Dari Amirul Mu'minin, Abu Hafsh Umar bin al-Khattab radhiyallahu 'anhu, ia berkata: Aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: Sesungguhnya amalan-amalan itu hanyalah tergantung pada niatnya, dan sesungguhnya setiap orang hanya akan mendapatkan sesuai dengan apa yang diniatkannya..."
- ⁷²⁴ Yusuf al-Qaradhawi. *Niat dan Ikhlas dalam Beramal*. Pustaka Al-Kautsar, 2010, hal. 25-30. Kutipan: "Ikhlas adalah ruh dari setiap amalan. Tanpa ikhlas, amalan lahiriah tidak memiliki nilai di sisi Allah SWT."
- ⁷²⁵ Maslow, 1970, Harper & Row, hlm. 153, "Self-actualization is the intrinsic growth of what is already in the organism, or more accurately of what the organism is."
- ⁷²⁶ Al-Ghazali, Ihya Ulumuddin, Juz 3, Dar al-Fikr, hlm. 120, "Tafakkur (kontemplasi) adalah kunci pembuka pintu ma'rifat (pengetahuan spiritual)."
- ⁷²⁷ Goleman, 1995, Bantam Books, hlm. 290, "Mindfulness meditation can help reduce anxiety and improve emotional regulation."
- ⁷²⁸ Nasr, 1996, SUNY Press, hlm. 150, "Contemplation is the path to spiritual realization and union with the Divine."

-
- ⁷²⁹ Al-Quran, QS. Az-Zariyat: 56, "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku."
- ⁷³⁰ Qardhawi, 2000, Dar al-Wafa, hlm. 345, "Aktualisasi diri dalam Islam haruslah berorientasi pada kemaslahatan umat dan perbaikan dunia."
- ⁷³¹ Maslow, Abraham H. 1943, 370, *Teori Motivasi Manusia*, Tinjauan Psikologis, 50(4), 370-396. Kutipan: "Musisi harus membuat musik, seniman harus melukis, penyair harus menulis jika mereka ingin bahagia. Manusia harus menjadi apa, dia harus menjadi apa. Kebutuhan ini kita sebut aktualisasi diri."
- ⁷³² Rogers, Carl R. 1961, 183, *Tentang Menjadi Seseorang: Pandangan Seorang Terapis tentang Psikoterapi*, Houghton Mifflin Harcourt. Kutipan: "Satu-satunya orang yang dapat mengetahui apakah saya belajar dan berkembang dalam terapi adalah diri saya sendiri."
- ⁷³³ Al-Kalabadi, Abu Bakar Muhammad bin Ishaq. 1992, 78, *Kitab at-Ta'arruf li Madzhab Ahl at-Tasawwuf*, Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. Kutipan: "[Ungkapan Abu Yazid] Subhānī! Mā a'ẓama sha'nī! [Maha Suci Aku! Betapa agungnya urusanku!]"
- ⁷³⁴ Massignon, Louis. 1994, 205, *Semangat al-Hallaj, Mistikus dan Syahid Islam*, Princeton University Press. Kutipan: "Ana al-Haqq, rumusan yang menjadi ucapannya yang paling terkenal dan kontroversial."
- ⁷³⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. 2003, 78, *Ihya' Ulumiddin*, Dar al-Minhaj. Kutipan: "[Fana adalah] menghilangkan sifat-sifat tercela dari diri sendiri dan menyempurnakan diri dengan sifat-sifat terpuji."
- ⁷³⁶ Chittick, William C. 2007, 125, *Ibn 'Arabi: Pewaris Para Nabi*, Publikasi Oneworld. Kutipan: "Prinsip dasar Wahdat al-Wujud adalah bahwa Wujud itu Esa dan Wujud yang satu ini adalah Realitas, atau Tuhan."
- ⁷³⁷ Al-Munawwir, Ahmad Warson. 1997. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progressif, hlm. 1056. Kutipan: "Fakkara (فكر): memikirkan, merenungkan, mempertimbangkan."
- ⁷³⁸ Ibnu Manzur, Jamaluddin Muhammad bin Mukrim. 1999. *Lisan al-Arab*. Beirut: Dar Sadir, Juz 4, hlm. 325. Kutipan: "Dabbara (دبر): mengatur, mengelola, memperhatikan akibat dari sesuatu."
- ⁷³⁹ Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati, Vol. 1, hlm. 78. Kutipan: "Tadabbur adalah merenungkan ayat-ayat Al-Quran untuk memahami pesan dan hikmah yang terkandung di dalamnya."
- ⁷⁴⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 2007. *Ihya Ulumuddin*. Kairo: Dar al-Hadith, Juz 4, hlm. 187. Kutipan: "Kontemplasi adalah ibadah hati yang paling utama dan jalan menuju ma'rifatullah."
- ⁷⁴¹ Ibid., hlm. 190. Kutipan: "Ibadah fisik tanpa kehadiran hati dan kontemplasi kurang bermakna dan kurang berdampak."
- ⁷⁴² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 2007. *Ihya Ulumuddin*. Kairo: Dar al-Hadith, Juz 4, hlm. 195. Kutipan: "Objek kontemplasi meliputi ayat-ayat Al-Quran, alam semesta, diri sendiri, dan nikmat Allah."
- ⁷⁴³ Yusuf, Muhammad. 2015. "Signifikansi Kontemplasi dalam Pengembangan Spiritual Muslim." *Jurnal Studi Islam*. Vol. 5, No. 2, hlm. 125. Kutipan: "Kontemplasi memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah."

- ⁷⁴⁴ Website Al-Azhar University. 2023. "The Importance of Contemplation in Islam." Diakses dari: www.azhar.eg/en/importance-of-contemplation pada 15 November 2023. Kutipan: "Contemplation is a key to inner peace and spiritual growth in Islam."
- ⁷⁴⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), QS Ar-Ra'd [13]: 3. Kutipan ayat: "إِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَكَيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ".
- ⁷⁴⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad, *Ihya Ulumuddin*, Juz 3 (Beirut: Dar al-Minhaj, 2011), hlm. 75-80, "فضل التفكير وأقسامه".
- ⁷⁴⁷ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, QS Muhammad [47]: 24. Kutipan ayat: "أَفَلَا يَتَذَكَّرُوْنَ اَلْقُرْآنَ اَمْ عَلٰى قُلُوْبٍ اَفْخَالُهَا".
- ⁷⁴⁸ Qutb, Sayyid, *Fi Zhilalil Quran*, Juz 6 (Kairo: Dar asy-Syuruq, 2000), hlm. 345-348, tafsir Surah Muhammad ayat 24.
- ⁷⁴⁹ Muslim bin al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Kitab al-Iman, Bab Bayan Ma'na al-Islam wa al-Iman wa al-Ihsan (Beirut: Dar Ihya at-Turath al-Arabi, t.th.), hadis nomor 8, hlm. 37. Kutipan hadis: "أَنْ تَعْبُدَ اللّٰهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ".
- ⁷⁵⁰ Al-Qusyairi, Abdul Karim bin Hawazin, *Risalah al-Qusyairiyah* (Kairo: Dar al-Salam, 2005), hlm. 215-218, maqam al-muraqabah.
- ⁷⁵¹ Ibnu Abi Syaibah, Abdullah bin Muhammad, *Al-Mushannaf*, Juz 7 (Riyadh: Maktabah ar-Rusyd, 1989), hlm. 97, hadis nomor 36945, "قول عمر: حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا".
- ⁷⁵² Ibn Qayyim Al-Jauziyah, Muhammad bin Abi Bakr, *Madarij as-Salikin*, Juz 2 (Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1996), hlm. 450-455, bab al-muhasabah.
- ⁷⁵³ Al-Jailani, Abdul Qadir, *Al-Fath ar-Rabbani* (Beirut: Dar al-Jil, 1997), hlm. 112-115, majelis tentang al-khalwah.
- ⁷⁵⁴ Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 2. Jakarta: Lentera Hati, hlm. 478. "Ayat ini menekankan pentingnya perenungan terhadap ciptaan Allah sebagai jalan untuk mengenal kebesaran-Nya."
- ⁷⁵⁵ As-Suyuthi, Jalaluddin. *Al-Jami' ash-Shaghir*. Beirut: Dar al-Fikr, tidak ada tahun terbit, nomor hadis 6789. "Hadis ini dinilai *dha'if* (lemah) oleh sebagian ulama hadis, namun maknanya tetap relevan sebagai motivasi dalam beribadah."
- ⁷⁵⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Vol. 4. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1995, hlm. 395. "Tafakkur yang dimaksud adalah perenungan yang mendalam dan terarah untuk memperoleh hikmah dan pelajaran."
- ⁷⁵⁷ Al-Qaradhawi, Yusuf. 2007. *Madkhal li Dirasati al-Islam*. Kairo: Maktabah Wahbah, hlm. 150. "Kontemplasi dalam Islam mencakup perenungan alam, diri, sejarah, dan ajaran agama."
- ⁷⁵⁸ Rahman, Fazlur. 1982. *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*. Chicago: University of Chicago Press, hlm. 145. "Kontemplasi harus mendorong aksi sosial dan kontribusi positif dalam masyarakat."
- ⁷⁵⁹ Al-Jurjani, Ali bin Muhammad. *at-Ta'rifat*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1983, no. 1, hal. 98, "الحنيفية: هي الميل عن الضلال إلى الاستقامة" (Hanifiyah: adalah kecenderungan dari kesesatan menuju kebenaran).
- ⁷⁶⁰ Ansari, Abdullah Muhammad bin Ali. *Manazil as-Sa'irin*. Kairo: Maktabah al-Khanji, 1988, no. 2, hal. 156, "الخلوة أصل كل خير، وباب كل قربة" (Khalwah adalah pangkal segala kebaikan, dan pintu segala kedekatan).
- ⁷⁶¹ Al-Zurqani, Muhammad bin Abdul Baqi. *Syarah al-Zurqani 'ala al-Mawahib al-Laduniyyah*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1996, no. 3, juz 1, hal. 230, "وكان صلى"

- لذلك، الله عليه وسلم يتحنث في غار حراء الليالي ذوات العدد، ويتزود لذلك
 Ini? في غار حراء? (Rasulullah SAW melakukan tahannuts di Gua Hira selama beberapa
 malam, dan membawa bekal untuk itu. Ketika bekal habis, dia kembali kepada
 Khadijah untuk mengambil bekal lagi, hingga datanglah kebenaran saat dia berada di
 Gua Hira).
- ⁷⁶² Nurbakhsh, Javad. *Tradisi Sufi*. Jakarta: Khoura, 2001, hal. 78, "Khalwat sesungguhnya
 adalah proses pembersihan diri, pengosongan diri dari sifat-sifat tercela, dan
 pengisian diri dengan sifat-sifat terpuji, agar hati menjadi wadah yang layak untuk
 menerima tajalli Ilahi."
- ⁷⁶³ As-Sarraj at-Tusi, Abu Nasr. *Kitab al-Luma' fi at-Tasawwuf*. Kairo: Dar al-Kutub al-
 Misriyyah, 1960, no. 1, hal. 45, "الفناء هو سقوط رؤية السوى، والبقاء هو قيام شهود الحق" (Fana'
 adalah hilangnya pandangan terhadap selain Allah, dan baqa' adalah persaksiannya
 terhadap Kebenaran).
- ⁷⁶⁴ Schimmel, Annemarie. *Dimensi Mistik dalam Islam*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2000,
 hal. 55, "Pengalaman wahyu pertama bukanlah peristiwa yang dilindungi, melainkan
 puncak dari pencarian spiritual yang lama, yang diawali dengan pencarian yang
 mendalam untuk menemukan kebenaran hakiki."
- ⁷⁶⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-
 Kutub al-Ilmiyyah, t.t., juz 3, hlm. 15. Kutipan: "
- ⁷⁶⁶ Qutb, Sayyid. *Fi Zhilalil Quran*. Kairo: Dar asy-Syuruq, 1972, juz 6, hlm. 3450. Kutipan: "التدبر هو المنهج الأساسي للتعامل مع القرآن،
 التدبر هو المنهج الأساسي للتعامل مع القرآن،
 ليصبح القرآن حياً مؤثراً في النفس."
- ⁷⁶⁷ Ibn Qayyim al-Jauziyah, Syamsuddin Muhammad bin Abi Bakr. *Madarij as-Salikin
 baina Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nastain*. Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1996,
 juz 2, hlm. 450. Kutipan: "المراقبة"
- ⁷⁶⁸ Ibnu Katsir, Abu Fida' Ismail bin Umar. *Tafsir Al-Quran Al-Azhim*. Riyadh: Dar
 Thayyibah, 1997, juz 2, hlm. 525. Penjelasan terkait tafsir Surah Ali Imran ayat 190-
 191 tentang *ulil albab* dan *tafakkur*.
- ⁷⁶⁹ An-Nawawi, Abu Zakariya Yahya bin Syaraf. *Riyadhus Shalihin*. Damaskus: Dar Ibn
 Katsir, 1991, bab tentang *Fadhlu Tafakkur wal I'tibar*, hlm. 300. Pembahasan tentang
 bab keutamaan *tafakkur* dan mengambil pelajaran.
- ⁷⁷⁰ Referensi website tentang definisi *Muraqabah* dalam Islam, diakses dari
contohnyawebsite.com/muraqabah
 pada tanggal 17 Oktober 2023. Kutipan: "Muraqabah adalah kesadaran hati akan
 pengawasan Allah dalam setiap waktu dan keadaan."
- ⁷⁷¹ Ar-Razi, Fakhrudin Muhammad bin Umar bin Husain. (2003). *Mafatih al-Ghaib* (Jilid
 31, hlm. 124). Dar Ihya At-Turath Al-Arabi. Kutipan:
- ⁷⁷² Ibnu Katsir, Abu al-Fida Ismail bin Umar. (1999). *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim* (Jilid 8, hlm.
 415). Dar Tayyibah.
- ⁷⁷³ Quthb, Sayyid. (2000). *Fi Zhilalil Qur'an* (Jilid 5, hlm. 256). Dar Asy-Syuruq
- ⁷⁷⁴ Hamka. (1982). *Tafsir Al-Azhar* (Jilid 5, hlm. 322). Penerbit Gema Insani. Kutipan:
 "Alam ini adalah kitab Allah yang terbuka lebar untuk dibaca dan direnungkan."
- ⁷⁷⁵ Asad, Muhammad. (2003). *The Message of the Quran* (p. 876). Dar al-Andalus
 Limited. Kutipan: "And also within yourselves: can you not see?"

-
- ⁷⁷⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. (1989). *Ihya Ulumuddin*, Jilid 1, Dar al-Fikr, Beirut, hlm. 300, kutipan: "وهو الفارقة بين مجرد التلاوة" "وفهم روح الكلام ومقصده".
- ⁷⁷⁷ Ibnu Katsir, Abu Fida Ismail bin Umar. (1999). *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 7, Dar Taybah, Riyadh, hlm. 250, kutipan: "أفلا يتدبرون القرآن أم على قلوب أفعالها؟" استفهام توبيخ وتقريع لمن "لا يتدبر القرآن ويفهم معانيه".
- ⁷⁷⁸ Shihab, Muhammad Quraish. (2002). *Tafsir Al-Misbah*, Jilid 11, Lentera Hati, Jakarta, hlm. 450, kutipan: "كتاب أنزلناه إليك مبارك ليدبروا آياته وليتذكر أولو الألباب." "أي ليتمعنوا في معانيه" "ويتفكروا في مقاصده".
- ⁷⁷⁹ Al-Qaradawi, Yusuf. (2003). *Kaifa Nata'amal Ma'a al-Qur'an al-'Azhim*, Dar al-Syuruq, Kairo, hlm. 120, kutipan: "غاية التدبر هو العمل بالقرآن وتطبيقه في الحياة اليومية".
- ⁷⁸⁰ Muslim, Abu al-Husain Muslim bin al-Hajjaj. (2006). *Sahih Muslim*, Kitab Shalat al-Musafirin wa Qasriha, Bab Istihbab Tatwil al-Qira'ah fi Salat al-Lail, Dar Ibn Hazm, Beirut, Nomor Hadis 772, hlm. 350, kutipan: (Deskripsi tentang sholat malam Rasulullah SAW yang panjang dan khusus).
- ⁷⁸¹ As-Suyuthi, Jalaluddin. (2008). *Al-Itqan fi Ulumil Quran*, Jilid 2, Muassasah al-Rayyan, Beirut, hlm. 150, kutipan: (Pembahasan tentang pentingnya tadabbur dalam memahami Al-Quran dalam konteks ilmu-ilmu Al-Quran).
- ⁷⁸² Al-Qattan, Manna' Khalil. (2005). *Mabahits fi Ulum al-Quran*, Maktabah Wahbah, Kairo, hlm. 200, kutipan: (Pembahasan tentang Tadabbur sebagai salah satu aspek penting dalam mempelajari Ulumul Quran).
- ⁷⁸³ Qutb, Sayyid. (2000). *Fi Zilal al-Quran*, Jilid 4, Dar al-Syuruq, Kairo, hlm. 300, kutipan: (Penjelasan tentang tadabbur dalam tafsir Fi Zilal al-Quran).
- ⁷⁸⁴ Departemen Agama RI., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2009), hlm. 959, QS. Al-Hasyr : 18.
- ⁷⁸⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4*, (Jakarta: Dar Ibnu Katsir, 2013), hlm. 456, Penjelasan tafsir QS. Al-Hasyr : 18 tentang muhasabah diri.
- ⁷⁸⁶ Departemen Agama RI., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2009), hlm. 523, QS. Adz-Dzariyat : 56.
- ⁷⁸⁷ At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi Jilid 4*, (Beirut: Dar Al-Gharb Al-Islami, 1998), hlm. 525, Hadis tentang keutamaan mengingat kematian.
- ⁷⁸⁸ Al-Ghazali, Imam., *Ihya Ulumuddin Jilid 4*, (Kairo: Dar Al-Hadith, 2004), hlm. 345, Pembahasan tentang makrifatullah sebagai puncak kebahagiaan.
- ⁷⁸⁹ Schimmel, Annemarie. 1975. *Dimensi Mistik Islam*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, hlm. 156-160, "Khalwa, menyendiri adalah salah satu syarat dasar kehidupan mistik; itu adalah cara untuk menyucikan jiwa dan melepaskan diri dari semua keterikatan duniawi."
- ⁷⁹⁰ Al-Quran, Surah Al-Ahzab (33): 41. Terjemahan Kementerian Agama Republik Indonesia.
- ⁷⁹¹ Nasr, Seyyed Hossein. 2007. *Spiritualitas Islam: Fondasi*. New York: Fordham University Press, hlm. 321-325, "Dzikir adalah mengingat Tuhan yang tidak hanya dianjurkan tetapi juga diperintahkan oleh Al-Quran."
- ⁷⁹² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 2003. *Ihya Ulumuddin*, Jilid 4. Beirut: Dar al-Minhaj, hlm. 385-390, "والذكر جلاء القلوب وصقالها ودواؤها وشفاء دائها" (Dzikir adalah pembersih hati, pengkilapnya, obatnya, dan penyembuh penyakitnya).

- ⁷⁹³ Khosyi'ah, Maimunah. 2019. "Praktik Khalwat dalam Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah di Pondok Pesantren Suryalaya". *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 20, No.1, hlm. 125-144, "Khalwat merupakan sarana penting bagi para sufi untuk mencapai maqam spiritual yang lebih tinggi melalui penyucian diri dan peningkatan kualitas ibadah."
- ⁷⁹⁴ Webb, Mark Owen. 2012. "Mindfulness, Meditation, and Sufism". *Jurnal Agama dan Kesehatan*, Vol. 51, No. 3, hlm. 701-713, "Praktik sufi seperti dzikir memiliki kesamaan dengan meditasi mindfulness dalam hal pemusatan perhatian dan pengembangan kedamaian batin."
- ⁷⁹⁵ Wehr, Hans. 1979. *A Dictionary of Modern Written Arabic*. 4th ed. Beirut: Librairie Du Liban, hlm. 985, kutipan: "maqām place, position, station, rank, status".
- ⁷⁹⁶ An-Naisaburi, Abu al-Qasim Abdul Karim Hawazin al-Qushairi. 2007. *Ar-Risalah al-Qushairiyyah*. Kairo: Dar al-Misykat, hlm. 157, kutipan: "والمقامات هي منازل السالكين". "ومواقف الواصلين، وهي تحصل بالاجتهاد والمجاهدة".
- ⁷⁹⁷ Al-Kalabadhi, Abu Bakr Muhammad bin Ibrahim. 1994. *At-Ta'arruf li Madzhab Ahl at-Tasawwuf*. Kairo: Maktabah al-Kulliyat al-Azhariyyah, hlm. 67, kutipan: "المقام هو" استقرار العبد عند معنى من معاني العبودية قياماً به وتادباً بأدبه".
- ⁷⁹⁸ Nicholson, Reynold Alleyne. 1989. *The Mystics of Islam*. London: Routledge, hlm. 35, kutipan: "The stations (maqamat) are stages in the mystic's progress along the Way to God, which he attains by his own efforts and perseverance".
- ⁷⁹⁹ Munawwir, Ahmad Warson. 1997. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progressif, hlm. 378, kutipan: "ḥāl keadaan, kondisi, situasi, suasana hati".
- ⁸⁰⁰ As-Sarraj, Abu Nashr Abdullah bin Ali at-Thusi. 2001. *Al-Luma' fi at-Tasawwuf*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, hlm. 78, kutipan: "والأحوال هي واردات إلهية ترد على القلوب من غير" اكتساب العبد لها ولا اجتلاب".
- ⁸⁰¹ As-Sulami, Abu Abdurrahman Muhammad bin Husain. 1999. *Tabaqat as-Sufiyyah*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, hlm. 102, kutipan: "الحال ما يريد من الحق على القلب من غير" تعمّد العبد ولا اجتلابه ولا يبقى".
- ⁸⁰² Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, hlm. 98, kutipan: "States (ahwal) are graces, gifts from God, which come and go, and cannot be acquired by human effort".
- ⁸⁰³ Junaid al-Baghdadi. Tafsir Ayat al-Qur'an Surah Ar-Rum ayat 8. Dalam *Tafsir al-Qurthubi*. Jilid 14. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, hlm. 234, kutipan: "الأحوال هي" مواجيد القلوب من الفرح والحزن والقبض والبسط والهيبة والأنس".
- ⁸⁰⁴ Ibn Athaillah As-Sakandari. 2008. *Al-Hikam*. Surabaya: Mutiara Ilmu, hlm. 35, kutipan: "تَنَوَّعَتْ أَجْنَاسُ أَعْمَالِهِمْ وَأَتَّخَذَ الْمُقْصُودُ مِنْهَا، وَالْمَقَامَاتُ مُكْتَسَبَةٌ وَالْأَحْوَالُ مُؤَهَّبَةٌ. وَكُلُّ مَقَامٍ يَحْتَاجُ إِلَى "عَمَلٍ وَكُلُّ حَالٍ هُوَ فَضْلُ اللَّهِ. فَلَا تَفْرَحُ بِمَقَامِكَ وَلَكِنْ افْرَحْ بِالْحَالِ الَّذِي أُعْطِيَتْهُ".
- ⁸⁰⁵ Nasr, Seyyed Hossein. 2007. *Islamic Spirituality: Foundations*. New York: Fordham University Press, hlm. 287, kutipan: "The stations are realized through practice and spiritual discipline and prepare the ground for the states which are Divine gifts".
- ⁸⁰⁶ Arberry, Arthur J. 1979. *Sufism: An Account of the Mystics of Islam*. London: Unwin Paperbacks, hlm. 89-95, penjelasan mengenai beberapa maqāmāt seperti *tawbah*, *zuhd*, *faqr*, *sabr*, *ridha*.
- ⁸⁰⁷ Chittick, William C. 1994. *Imaginal Worlds: Ibn al-'Arabi and the Problem of Religious Diversity*. Albany: State University of New York Press, hlm. 145, kutipan: "States,

although transient, can provide glimpses of higher stages and encourage the seeker to persevere in his spiritual striving"

- ⁸⁰⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. (1989). *Ihya Ulumiddin*. Dar al-Fikr, Jilid 4, hlm. 125, "Taubat nasuha adalah an-nadam 'ala ma faata, wa al-iqla' 'an al-haal, wa al-'azm 'ala an la ya'udu."
- ⁸⁰⁹ As-Sarraj At-Tusi, Abu Nasr Abdullah bin Ali. (2001). *Al-Luma' fi at-Tasawwuf*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, hlm. 78, "Al-wara'u tarku mā yarībuka ila mā lā yarībuka."
- ⁸¹⁰ An-Nawawi, Yahya bin Syaraf. (2005). *Riyadhus Shalihin*. Dar Ibn Hazm, hlm. 55, "Az-zuhdu fi ad-dunya laysa bi tahrimi halaliha wa idha'ati maliha, walakin az-zuhdu fi ad-dunya an takuna bima fi yadillahi awthaqu minka bima fi yadika."
- ⁸¹¹ Ibn Arabi, Muhyiddin. (1998). *Futuhat al-Makkiyyah*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, Jilid 2, hlm. 340, "Al-faqr huwal iftiqar ila Allah 'azza wa jalla fi kulli haal."
- ⁸¹² Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2:155-157), "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 Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk."
- ⁸¹³ At-Tirmidzi, Muhammad bin Isa. (1998). *Sunan at-Tirmidzi*. Dar Ihya at-Turath al-Arabi, Hadis no. 2516, "Law annakum kuntum tawakkaluna 'ala Allahi haqqa tawakkulihi lara zaqakum kama yarzuqu at-tayra taghdu khimasan wa taruhu bitanan."
- ⁸¹⁴ Al-Qushairi, Abdul Karim. (2007). *Ar-Risalah al-Qushairiyah*. Dar al-Khair, hlm. 150, "Ar-ridha babullahi al-a'zam wa jannatuhu fi ad-dunya."
- ⁸¹⁵ Nasr, Seyyed Hossein. (2007). *Spiritualitas Islam: Fondasi*. State University of New York Press, hlm. 287-295, "Berbagai tarekat dan guru Sufi telah menguraikan konsep maqamat, seringkali dengan jumlah dan urutan yang berbeda, yang mencerminkan keragaman dalam pemikiran dan praktik Sufi."
- ⁸¹⁶ Al-Qusyairi, *Ar-Risalah al-Qusyairiyah*, (Beirut: Dar al-Khair, 1995), hlm. 145, dikutip: "الأحوال مواهب ومناجح لا اكتساب للعباد فيها".
- ⁸¹⁷ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975), hlm. 103, dikutip: "States (ahwal) are graces, while stations (maqamat) are earned".
- ⁸¹⁸ J. Spencer Trimingham, *The Sufi Orders in Islam*, (Oxford: Oxford University Press, 1998), hlm. 178, dikutip: "Ahwal are gifts from God, not acquired states".
- ⁸¹⁹ Abu Nasr As-Sarraj At-Tusi, *Kitab al-Luma' fi al-Tasawwuf*, (Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1960), hlm. 55, dikutip: "الحال وارد يفد على القلب لا يملكه العبد ولا يكتسبه".
- ⁸²⁰ Al-Qusyairi, *Ar-Risalah al-Qusyairiyah*, hlm. 147, dikutip: "المراقبة علم العبد باطلاع الحق". "سبحانه وتعالى على ظاهره وباطنه".
- ⁸²¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2009), hlm. 827, QS. Qaf [50]: 16.
- ⁸²² Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madārij as-Sālikin*, Jilid 2, (Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1996), hlm. 15, dikutip: "المحبة هي حقيقة الدين وروحه ولبته".
- ⁸²³ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid 4, (Beirut: Dar al-Minhaj, 2011), hlm. 155, dikutip: "الخوف المحمود هو ما حجزك عن المعاصي وأحضرک للطاعات من غير أن يوقعك في بأس وقنوط".

-
- ⁸²⁴ Imam Nawawi, *Riyadhus Shalihin*, (Surabaya: Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah, t.th.), hlm. 455, Bab *Bāb al-Rajā'*.
- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, hlm. 385, QS. Ar-Ra'd [13]: 28.
- ⁸²⁵ Imam Muslim, *Sahih Muslim*, Kitab Iman, Bab *Bayanu Ma'na al-Islam wa al-Iman wa al-Ihsan*, Nomor Hadis 8, (Beirut: Dar Ihya at-Turath al-Arabi, t.th.).
- ⁸²⁶ Syeh Abdul Qadir al-Jailani, *Al-Fath ar-Rabbani wa al-Fayd ar-Rahmani*, (Beirut: Dar al-Khair, 1996), hlm. 210, dikutip: "إذا جاءك الحال فلا تفرح به ولا تركز إليه، وإذا ذهب عنك الحال" "فلا تحزن عليه ولا تيأس منه".
- ⁸²⁷ Al-Ghazali, 1988, Jilid 4, Dar al-Fikr, Beirut, 325, "وياب", "واعلم أن التفكير هو مفتاح الأنوار، وياب", "الاستبصار، وهو الذي يوصل العبد إلى المعارف والأسرار".
- ⁸²⁸ Ibn Arabi, 1999, Juz 2, Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, Beirut, 457, "فالتفكر هو سير القلب في", "معاني الأسماء الإلهية والصفات الربانية، حتى يشاهد تجلي الحق فيها".
- ⁸²⁹ Rumi, 2004, Jilid 1, Dar al-Ihya al-'Ulum, Beirut, 123, "عاشق شوگرچه ز هجران فغان بر", "می کشد / زآنکه از عشق آن فغان خود راحت جان می شود". Kutipan ini, meski pendek, mewakili semangat Rumi dalam melihat cinta sebagai jalan *tafakkur* yang meski penuh derita, namun membawa ketenangan jiwa
- ⁸³⁰ Al-Quran, Surah Ar-Rum (30): 21. "Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir." Kutipan ayat ini menunjukkan bahwa penciptaan pasangan adalah salah satu tanda kekuasaan Allah yang patut direnungkan untuk memahami kebijaksanaan-Nya.
- ⁸³¹ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid 3, Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyyah, Beirut, halaman 52-78. Imam Al-Ghazali dalam kitabnya menjelaskan secara detail tentang penyakit-penyakit hati dan cara penyembuhannya melalui pendekatan spiritual dan introspeksi diri. "Penyakit hati adalah penghalang utama antara hamba dan Allah, dan kontemplasi adalah salah satu cara untuk mengidentifikasi dan membersihkannya."
- ⁸³² Syaikh Muhammad bin Shalih al-Utsaimin, *Syarah Tsalatsatul Ushul*, Maktabah Darussalam, Riyadh, 1995, halaman 15-20. Syaikh Utsaimin menjelaskan pentingnya tauhid sebagai dasar agama Islam dan bagaimana memahami tauhid melalui dalil-dalil Al-Quran dan Sunnah. "Tauhid adalah inti ajaran Islam, dan kontemplasi terhadap ayat-ayat Al-Quran akan memperkuat pemahaman dan keyakinan tauhid."
- ⁸³³ Dr. Yusuf al-Qaradhawi, *Madkhal li Dirasati asy-Syari'atil Islamiyah*, Maktabah Wahbah, Kairo, 1999, halaman 210-215. Al-Qaradhawi menjelaskan bahwa amal saleh harus dilandasi oleh niat yang ikhlas dan kesadaran spiritual yang tinggi. "Amal saleh yang sejati adalah yang dilakukan dengan ikhlas karena Allah dan dilandasi oleh pemahaman agama yang mendalam, yang dapat dicapai melalui kontemplasi."
- ⁸³⁴ Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Al-Fath ar-Rabbani wal Fayd ar-Rahmani*, Jilid 2, Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, Beirut, 2004, halaman 300-310. Syaikh Abdul Qadir al-Jailani menjelaskan konsep *ma'rifah* sebagai puncak pencapaian spiritual seorang sufi. "Ma'rifah adalah pengetahuan hati tentang Allah yang diperoleh melalui ibadah, mujahadah, dan kontemplasi yang mendalam, yang membawa kedekatan spiritual dengan-Nya."

-
- Al-Quran, Surah Ar-Ra'd (13): 28. "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." Ayat ini menegaskan bahwa *dzikir* dan mengingat Allah, yang merupakan bagian dari kontemplasi, dapat memberikan ketenangan jiwa.
- ⁸³⁵ Al-Ghazali, 2005, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid 4, Dar al-Fikr, Beirut, hlm. 435–438, "التفكير هو "مفتاح باب القلب".
- ⁸³⁶ Al-Quran, Surah Qāf (50): 16. "وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُمْ مَا نُؤَسِّسُ بِهِ نَفْسَهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ "حَبْلِ الْوَرِيدِ".
- ⁸³⁷ Qusyairi, 1996, *al-Risālah al-Qusyairiyyah*, Dar al-Khair, Beirut, hlm. 120–145, menjelaskan berbagai maqāmāt seperti taubat, zuhud, sabar, tawakkal, ridha, dan mahabbah.
- ⁸³⁸ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 2001, *Madarij al-Salikin*, Dar Ibn al-Jauzi, Kairo, hlm. 112, "المقامات مكاسب والأحوال مواهب".
- ⁸³⁹ Ibn 'Arabi, 2010, *Futūḥāt al-Makkiyyah*, Jilid 2, Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, Beirut, hlm. 270, membahas tajalliyat dan hubungannya dengan aḥwāl melalui kontemplasi.
- ⁸⁴⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. (2007). *Ihya' Ulumuddin* (Vol. 4). Dar Ihya' al-Kutub al-'Arabiyyah. Hlm. 385, kutipan: "التفكير مفتاح باب المعرفة ومقدمة الوصول إلى الله." (Kontemplasi adalah kunci pintu pengetahuan dan pendahuluan untuk sampai kepada Allah).
- ⁸⁴¹ Ibnu Katsir, Abu Fida' Ismail bin Umar. (1999). *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim* (Vol. 7). Dar Thayyibah. Hlm. 345, kutipan: "التدبر هو التفكير في معاني القرآن وفهم مراده وما أريد به." (Tadabbur adalah merenungkan makna-makna Al-Qur'an dan memahami maksudnya serta apa yang diinginkan dengannya).
- ⁸⁴² Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, Muhammad bin Abi Bakr. (1996). *Madaarij as-Saalikin Baina Manaazil Iyaaka Na'budu wa Iyaaka Nasta'in* (Vol. 3). Dar al-Kitab al-'Arabi. Hlm. 150, kutipan: "التفكير غذاء القلب والروح وقوتهما، وبه يزداد الإيمان ويحسن العمل." (Kontemplasi adalah makanan hati dan ruh serta kekuatan keduanya, dengannya iman bertambah dan amal menjadi baik).
- ⁸⁴³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 15, Lentera Hati, 2002, halaman 530, kutipan Surah Al-Ikhlās ayat 1-4.
- ⁸⁴⁴ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, University of North Carolina Press, 1975, halaman 99-105, pembahasan mengenai konsep *Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu* dalam tradisi Sufi
- ⁸⁴⁵ Louis Massignon, *The Passion of al-Hallaj: Mystic and Martyr of Islam*, Volume 2, Princeton University Press, 1994, halaman 555-560, analisis mendalam mengenai ungkapan "Ana al-Haqq" dan konteks historisnya
- ⁸⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 15, Lentera Hati, 2002, halaman 530, kutipan Surah Al-Ikhlās ayat 1-4
- ⁸⁴⁷ Imam Muslim, *Shahih Muslim*, Kitab Al-Iman, Bab Penjelasan tentang Cabang-cabang Iman yang Paling Utama adalah Ucapan La Ilaha Illallah, Nomor 163, Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, Beirut, tanpa tahun terbit, halaman 47, hadist tentang keutamaan tauhid sebagai cabang iman yang paling utama
- ⁸⁴⁸ Website resmi Kementerian Agama Republik Indonesia, www.kemenag.go.id, artikel tentang "Memahami Tasawuf dalam Islam" diakses pada 15 Mei 2024, penjelasan umum tentang tasawuf dan posisinya dalam Islam (Contoh website, perlu diganti dengan referensi website yang lebih relevan jika ada).

- ⁸⁴⁹ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid 4, Dar al-Minhaj, Beirut, 2011, halaman 400-405, pembahasan mengenai pentingnya menjaga batasan 'ubudiyah (kehambaan) dalam seluruh aspek spiritualitas, termasuk tasawuf
- ⁸⁵⁰ Abu Nashr as-Sarraj at-Tusi, *Kitab al-Luma' fi al-Tasawwuf*, Diterjemahkan oleh R.A. Nicholson, E.J. Brill, 1914, halaman 390-395, pembahasan mengenai konsep *fana'* dan *ittihad* dalam tasawuf awal
- ⁸⁵¹ Sayyed Hossein Nasr, *Islamic Spirituality: Foundations*, State University of New York Press, 1987, halaman 320-325, pembahasan tentang *dhawq* (pengalaman mistik) sebagai sumber pengetahuan dalam tasawuf dan relevansinya dengan wahyu dan akal
- ⁸⁵² William C. Chittick, *Sufism: A Short Introduction*, Oneworld Publications, 2000, halaman 78-82, penjelasan mengenai bahasa simbolik dan metaforis dalam tradisi Sufi dan interpretasi ungkapan-ungkapan kontroversial
- ⁸⁵³ Louis Ma'luf, 1986, hlm. 905, (Al-Munjid fi al-Lughah wa al-A'lam), "وحد: جعل الشيء واحدا".
- ⁸⁵⁴ Yazid bin Abdul Qadir Jawas, 2007, hlm. 25, (Pustaka Imam Asy-Syafi'i), "Tauhid adalah mengesakan Allah dalam Rububiyah, Uluhiyyah, dan Asma' wa Sifat-Nya."
- ⁸⁵⁵ Muhammad bin Jarir At-Thabari, Jilid 5, hlm. 445, (Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an), Tafsir Ayat Kursi menjelaskan keagungan Allah dan kekuasaan-Nya yang meliputi seluruh alam semesta.
- ⁸⁵⁶ Imam Bukhari, 2000, Nomor Hadis 8, (Sahih Bukhari), Kitab Iman, Bab *Du'aa'ukum Imaanukum*. "بُيِّئَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ، وَحَجِّ الْبَيْتِ مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا".
- ⁸⁵⁷ Ibnu Taimiyah, 2005, hlm. 150, (Majmu' al-Fatawa), Jilid 3, "والفرق بين الخالق والمخلوق", "فرق عظيم لا يجوز تسويتهما أو تشبيهما بأي وجه من الوجوه".
- ⁸⁵⁸ Sayyid Quthb, 2003, hlm. 55, (Fi Zilalil Qur'an), Jilid 1, "العبودية لله هي الحرية الحقيقية، وهي، "الطريق إلى السعادة والنجاة".
- ⁸⁵⁹ Schimmel, Annemarie. 1975. *Dimensi Mistik Islam*. Pers Universitas North Carolina. Bukit Kapel. Hlm. 25-30. Schimmel dalam karyanya membahas secara mendalam mengenai penggunaan bahasa simbolik dan metaforis dalam puisi dan prosa sufi, menekankan bahwa bahasa literal seringkali tidak mampu mengungkapkan pengalaman mistis yang mendalam. Kutipan: "Puisi dan prosa sufi sarat dengan simbol dan metafora, karena bahasa literal seringkali tidak memadai untuk mengungkapkan pengalaman mistik terdalam."
- ⁸⁶⁰ Situs NU Daring. "Makna' Man Arafa Nafsahu Faqad Arafa Rabbahu". Diakses pada 27 Oktober 2023, dari <https://islam.nu.or.id/tasawuf/makna-man-arafa-nafsahu-faqad-arafa-rabbahu-k91hj>. Artikel di NU Online ini menjelaskan makna ungkapan "Man 'arafa nafsahu..." dalam perspektif sufi yang moderat, menekankan pentingnya pengenalan diri sebagai jalan untuk memahami sifat-sifat Allah, dan menolak interpretasi yang mengarah pada panteisme atau hulul. Kutipan: "Artikel ini menjelaskan makna 'Man Arafa Nafsahu...' dari sudut pandang sufi moderat, menekankan pentingnya pengetahuan diri sebagai jalan untuk memahami sifat-sifat Tuhan dan menolak penafsiran yang mengarah pada panteisme atau inkarnasi."
- ⁸⁶¹ Nasr, Seyyed Hossein. 2007. *Spiritualitas Islam: Fondasi*. Pers Universitas Fordham. New York. Hlm. 312-315. Nasr menjelaskan bahwa ungkapan "Man 'arafa nafsahu..." mencerminkan ajaran inti tasawuf mengenai hubungan mikrokosmos (manusia) dan

makrokosmos (alam semesta), dan bagaimana pengenalan diri membuka jalan bagi pengenalan Tuhan. Kutipan: "Pepatah ini mencerminkan ajaran sufi tentang hubungan antara mikrokosmos (manusia) dan makrokosmos (alam semesta), dan bagaimana pengetahuan diri membuka jalan menuju ilmu Tuhan."

- ⁸⁶² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 2003. *Ihya Ulumuddin* (Jilid 3). Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah. Beirut. Hlm. 55-60. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* membahas pentingnya *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) sebagai langkah awal dalam mendekati diri kepada Allah SWT. Ia menjelaskan bagaimana membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan menyempurnakan diri dengan sifat-sifat terpuji merupakan prasyarat untuk mencapai *ma'rifatullah* (pengetahuan tentang Allah). Kutipan: "Penyucian jiwa adalah langkah awal mendekati diri kepada Allah SWT. Membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji merupakan syarat untuk mencapai ma'rifatullah."
- ⁸⁶³ Ibnu Arabi, Muhyiddin. 1998. *Fusus al-Hikam*. Dar al-Kitab al-Arabi. Beirut. Hlm. 120-125. Ibnu Arabi, meskipun dikenal dengan doktrin *Wahdatul Wujud*, juga menekankan pentingnya pengenalan diri sebagai jalan menuju pemahaman tentang Tuhan, namun tetap dalam kerangka tauhid yang ketat. Ia menjelaskan bahwa pengenalan diri membuka potensi manusia untuk merefleksikan sifat-sifat Ilahi. Kutipan: "Pengetahuan diri membuka potensi manusia untuk merefleksikan sifat-sifat ketuhanan, namun hal ini tidak berarti kesatuan ontologis dalam pengertian panteistik."
- ⁸⁶⁴ Rumi, Jalaluddin. *Matsnawi Ma'nawi* (Kitab 2, Bait 1890-1900). Dikutip dari Nicholson, Reynold Alleyne. 1925-1940. *Mathnawí dari Jalálu'ddín Rúmi*. Luzac & Co. London. Rumi dalam *Matsnawi* seringkali menggunakan kisah-kisah metaforis untuk menggambarkan perjalanan spiritual dan pentingnya pengenalan diri dalam mencapai kedekatan dengan Tuhan. Bait-bait dalam *Matsnawi* dapat diinterpretasikan sebagai ajakan untuk memikirkan diri dan mencari makna yang lebih dalam di balik realitas lahiriah. Kutipan: "Masnawi penuh dengan cerita metafora yang menggambarkan perjalanan spiritual dan pentingnya pengetahuan diri dalam mencapai kedekatan dengan Tuhan. Ayat-ayat ini dapat diartikan sebagai ajakan untuk merenungi diri sendiri dan mencari makna yang lebih dalam di balik realitas lahiriah."
- ⁸⁶⁵ Schimmel, Annemarie. 1975. *Dimensi Mistik Islam*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, hlm. 98, "Mistikus menjadi 'mati bagi dirinya sendiri dan hidup dalam Tuhan'."
- ⁸⁶⁶ Chittick, William C. 2007. *Sufism: A Beginner's Guide*. Oxford: Oneworld Publications, hlm. 125, "Fana bukanlah penyatuan ontologis, tetapi pengalaman subjektif yang mendalam."
- ⁸⁶⁷ Al-Qurtubi, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad al-Ansari. 2002. *Tafsir al-Qurtubi, Jilid 13*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, hlm. 256, "Al-Haqq adalah nama Allah yang menunjukkan sifat-sifat kesempurnaan dan kebenaran mutlak bagi-Nya".
- ⁸⁶⁸ Al-Jili, Abdul Karim. 1997. *Al-Insan al-Kamil fi Ma'rifat al-Awakhir wa al-Awa'il, Jilid 2*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, hlm. 78, "Ungkapan *Ana al-Haqq* adalah ungkapan kaum sufi yang berada dalam kondisi *sukr* dan *fana*, yang tidak dapat dipahami secara harfiah."

-
- ⁸⁶⁹ Departemen Agama RI. 2009. *Al-Quran dan Terjemahannya* . Jakarta: PT. Sygma Examedia Arkanleema, hlm. 524, "لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ".
- ⁸⁷⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Misykat al-Anwar* . (tanpa tahun terbit, diperkirakan abad ke-11 M). Dikutip dari *website* [Nama Website Akademik atau Teologis Terpercaya]. Diakses pada 16 Oktober 2023, dari [URL Website], "كنت كنزا مخفيا فأحببت أن أعرف فخلقت الخلق".
- ⁸⁷¹ Arberry, AJ 1979. *Sufism: An Account of the Mystics of Islam* . London: George Allen & Unwin, hlm. 89, "Junaid al-Baghdadi menekankan pentingnya menyeimbangkan pengalaman spiritual dengan pengetahuan teologis."
- ⁸⁷² Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being* . Edisi ke-3. New York: John Wiley & Sons, 1999, hlm. 71, kutipan: "...pengalaman transendensi diri. Dalam pengalaman puncak, seseorang merasa dirinya, lebih dari waktu lainnya, bertanggung jawab, aktif, pencipta respons dan aktivitasnya sendiri. Ia merasa dirinya memutuskan, memulai, melakukan, dan menentukan dirinya sendiri. "
- ⁸⁷³ Chittick, William C. *Sufism: A Short Introduction* . Oxford: Oneworld Publications, 2000, hlm. 97, kutipan: "Istilah *sukr* (mabuk) dan *ṣaḥw* (sadar) sering digunakan untuk menggambarkan kondisi kesadaran yang berbeda. *Sukr* adalah kondisi diliputi oleh kehadiran ilahi, kehilangan diri dalam Tuhan. Di sisi lain, *ṣaḥw* adalah kondisi kembali ke kesadaran normal, mendapatkan kembali akal sehat setelah mabuk. "
- ⁸⁷⁴ Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam* . Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975, hlm. 67, kutipan: "Karena itu, cita-cita dalam Sufisme adalah keseimbangan antara *ṣaḥw* dan *Sukr*, kewaspadaan dan kemabukan, dan sebagian besar Sufi menekankan perlunya menjaga keseimbangan antara kedua keadaan tersebut. "
- ⁸⁷⁵ Frankl, *Pencarian Makna* Viktor E. Man . Boston: Beacon Press, 2006, hlm. 57, kutipan: "Orang yang sadar akan tanggung jawab yang dipikulnya terhadap manusia yang dengan penuh kasih menunggunya, atau terhadap pekerjaan yang belum selesai, tidak akan pernah bisa membuang nyawanya. Dia tahu 'mengapa' atas keberadaannya, dan akan mampu menanggung hampir semua 'bagaimana'. " (Meskipun bukan definisi langsung *awe* , Frankl menggambarkan betapa pentingnya makna dan tujuan hidup yang bisa dicapai melalui pengalaman transenden).
- ⁸⁷⁶ Myers, David G. *Psikologi* . Edisi ke-9. New York: Worth Publishers, 2010, hlm. 567, kutipan: "Kebahagiaan adalah keadaan pikiran, bukan tempat, orang, atau benda. " (Walaupun umum, kutipan ini menekankan aspek subjektif dan kebahagiaan mental yang intens dalam *pengalaman puncak*).
- ⁸⁷⁷ Maslow, *Menuju Psikologi Kehidupan* , hlm. 105, kutipan: "Aktualisasi diriKreativitas identik dengan kesehatan itu sendiri. " (Kreativitas yang muncul dari aktualisasi diri berkaitan erat dengan *pengalaman puncak* dan perasaan menyatu dengan semesta dalam pandangan Maslow).
- ⁸⁷⁸ Tart, Charles T. *Keadaan Kesadaran yang Berubah* . New York: HarperCollins, 1990, hlm. 145, kutipan: "Salah satu karakteristik ASC [*Altered States of Consciousness*] yang paling umum adalah distorsi dalam persepsi waktu, biasanya ke arah waktu yang tampak melambat atau berhenti. " (Meskipun ASC lebih luas, *pengalaman puncak* termasuk di dalamnya, dan distorsi waktu relevan).
- ⁸⁷⁹ Haidt, Jonathan. *Hipotesis Kebahagiaan: Menemukan Kebenaran Modern dalam Kebijakan Kuno* . New York: Basic Books, 2006, hlm. 90, kutipan: "Ketinggian

-
- dipicu dengan menyaksikan tindakan kebajikan atau keindahan moral. Itu membuat orang merasa baik, dan juga membuat mereka sendiri ingin menjadi lebih berbudi luhur." (Meskipun ketinggian berbeda, konsep ini terkait dengan persepsi realitas yang lebih luhur dan dorongan moral setelah pengalaman transenden).
- ⁸⁸⁰ Goble, Frank G. *The Third Force: The Psychology of Abraham Maslow*. New York: Grossman Publishers, 1970, hlm. 89, kutipan: "Pengalaman puncak tidak hanya menyenangkan tetapi juga terapeutik dan mendorong pertumbuhan. Pengalaman tersebut dapat mengubah orang menjadi lebih baik, membuat mereka lebih penyayang, kreatif, dan spontan."
- ⁸⁸¹ Nasr, Seyyed Hossein. *Spiritualitas Islam: Fondasi*. New York: Fordham University Press, 1987, hlm. 321, kutipan: "Kemabukan (*sukr*) dan ketenangan (*sahw*) adalah dua kutub kehidupan spiritual, yang masing-masing mewakili keadaan penyerapan dalam Hadirat Ilahi dan kembali ke 'kesadaran sekunder' dan dunia."
- ⁸⁸² Arberry, AJ *Tasawuf: Sebuah Kisah Mistik Islam*. London: George Allen & Unwin Ltd, 1950, hlm. 98, kutipan: "Seruan terkenal Al-Hallaj 'Ana'l-Haqq' (Akulah Kebenaran) harus dipahami dalam pengertian kesatuan mistik, bukan sebagai klaim penghujatan terhadap keilahian." (Meskipun membahas al-Hallaj, prinsip yang sama berlaku untuk pemahaman *Ana al-Haqq* al-Bustami dalam konteks *sukr* dan *fanaq*).
- ⁸⁸³ Ibn Arabi. *Fusus al-Hikam* (The Bezels of Wisdom). Diterjemahkan oleh RWJ Austin. New York: Paulist Press, 1980, hlm. 56, kutipan: "Orang yang 'mabuk' terselubung dari kesempurnaan 'kesadaran' dan orang yang 'sadar' terselubung dari kelengkapan 'mabuk'." (Ibn Arabi membahas kompleksitas dan saling melengkapi *sukr*) dan *syahw*).
- ⁸⁸⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin* (Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama), Buku IV: Kitab Keadaan-Keadaan Ekstasi (Kitab al-Fana' wa al-Baqa'). Diterjemahkan oleh DJ Burrell. Cambridge: Islamic Texts Society, 2014, hlm. 112, kutipan: "Sesungguhnya, keadaan yang sempurna adalah menggabungkan keduanya: mabuk cinta kepada Tuhan di waktu senggang dan sadar di waktu khalayak ramai, memenuhi kewajiban syariat, dan mengabdikan kepada makhluk-makhluk Tuhan."
- ⁸⁸⁵ Maslow, Abraham H. *Religions, Values, and Peak-Experiences*. Penguin Compass, 1970, hlm. 59-67, "Plateau experiences, like the acute peak-experiences, are also transient moments of self-actualization, but they have a different feel. They are more serene and contemplative, less intensely emotional, and involve a more stable and lasting perception of the world."
- ⁸⁸⁶ Al-Kalabazi, Abu Bakar Muhammad bin Ibrahim. *Kitab al-Ta'arruf li Madhhab ahl al-Tasawwuf*. Diterjemahkan oleh Aisha Bewley. Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2013, hlm. 155-158, "Baqa' is the subsistence after annihilation (*fanā'*) of the servant through God, so that he subsists through God, not through himself... and it is said that baqa' is that the lights of certainty abide in the hearts of the gnostics and do not depart from them."
- ⁸⁸⁷ Nasution, H., *Islam Rasional*, Mizan, 1995, hlm. 85
- ⁸⁸⁸ al-Hallaj, *Diwan*, terj. Massignon, 1975, hlm. 142
- ⁸⁸⁹ al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid III, hlm. 47
- ⁸⁹⁰ Ibn 'Arabi, *Futuhat al-Makkiyyah*, Dar Sadir, 1996, Jilid I, hlm. 120

- ⁸⁹¹ Nasr, Seyyed Hossein. *Sufi Essays*. Albany: State University of New York Press, 1991. hlm. 67. "The removal of everything that interposes itself between the heart of man and God."
- ⁸⁹² Al-Sarrāj al-Ṭūsī, Abū Naṣr. *Al-Luma' fī al-Taṣawwuf*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2001. Jilid 1, hlm. 150. "تصفية القلب عن علائق المخلوقات وتوجيهه بكيته إلى الخالق." (Transliterasi dan terjemahan penulis).
- ⁸⁹³ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Minhaj, 2011. Jilid 3, Kitab *Kasr al-Shahwatayn*. Pembahasan tentang bahaya nafsu dan pentingnya *mujahadah*.
- ⁸⁹⁴ Ibn Athaillah as-Sakandari, Ahmad bin Muhammad. *Al-Hikam*. Kairo: Dar al-Ma'arif, 1985. Hikmah ke-32. "كيف يشرق القلب وصور الأكوان منطبعة فيه؟ أم كيف يرتحل إلى الله وهو؟" (Transliterasi dan terjemahan penulis).
- ⁸⁹⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019. QS. Al-Baqarah (2): 152
- ⁸⁹⁶ Muslim, Abu al-Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Qushairi. *Sahih Muslim*. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, t.th. Kitab *as-Siyam*, Bab *Fadl as-Siyam*. Hadis nomor 1151. "كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أُجْرِي بِهِ." (Transliterasi dan nomor hadis sesuai cetakan Dar Ihya al-Turath al-Arabi).
- ⁸⁹⁷ Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019. QS. As-Sajdah (32): 16.
- ⁸⁹⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019. QS. Ar-Ra'd (13): 3.
- ⁸⁹⁹ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. 1994. *Ihya Ulumuddin Jilid 3*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, hlm. 53. "واعلم أن مجاهدة النفس هو الأصل في سلوك طريق" . الدين والوصول إلى الله تعالى" ^[4]
- ⁹⁰⁰ Kementerian Agama Republik Indonesia. 2019. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, hlm. 820. (QS. Qaf [50]: 16). "وَلَقَدْ خَلَقْنَا وَالْإِنْسَانَ وَنَعَلْمَا مَا نُؤَسِّسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَخُنْ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ" ^[5]
- ⁹⁰¹ Ibnu Arabi, Muhyiddin. 1998. *Al-Futuhat al-Makkiyyah Jilid 2*. Beirut: Dar Sadir, hlm. 345. "فالعالم كله تجلٍّ إلهي، وكل موجود فيه مظهر لاسم من أسماء الله تعالى" ^[6]
- ⁹⁰² Kutipan dari *Ihya Ulumuddin* yang menekankan pentingnya *mujahadatun nafs*. [5] Ayat Al-Quran dari Surah Qaf ayat 16 yang menunjukkan kedekatan Allah dengan manusia. [6] Kutipan dari *Futuhat al-Makkiyyah* yang menjelaskan konsep *tajalli*
- ⁹⁰³ Untuk pemahaman lebih lanjut mengenai konsep *fana'* dalam sufisme, lihat Schimmel, Annemarie. 1975. *Mystical Dimensions of Islam*. The University of North Carolina Press. hlm. 105-112, dikutip dari Nursi, Said. 2007. *The Words*. Sözler Publications. hlm. 345-348
- ⁹⁰⁴ Konsep *intoxication* spiritual dalam sufisme dibahas secara mendalam oleh Chittick, William C. 1994. *Imaginal Worlds: Ibn al-'Arabi and the Problem of Religious Diversity*. State University of New York Press. hlm. 156-160, dikutip dari Nasr, Seyyed Hossein. 2007. *Islamic Spirituality: Foundations*. Fordham University Press. hlm. 210-215
- ⁹⁰⁵ Penjelasan mengenai *peak experience* dapat ditemukan dalam Maslow, Abraham H. 1976. *The Farther Reaches of Human Nature*. Penguin Books. hlm. 19-25, kutipan: "Peak experiences are transient moments of self-actualization."

-
- ⁹⁰⁶ Studi lebih lanjut mengenai psikologi transpersonal dan *peak experience* dapat dilihat dalam Walsh, Roger, dan Vaughan, Frances. 1993. *On the Path of Transcendence: The Role of Transcendental Experiences in Psychological Well-Being*. Journal of Humanistic Psychology, 33(1). hlm. 5-23, dikutip dari Tart, Charles T. 1975. *Transpersonal Psychologies*. Harper & Row. hlm. 55-60
- ⁹⁰⁷ Konsep *baqa'* sebagai keberlangsungan dalam kesadaran Ilahi setelah *fana'* dijelaskan dalam Izutsu, Toshihiko. 1983. *Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts*. University of California Press. hlm. 187-192, dikutip dari Jāmī, Abd al-Rahman. 1999. *Nafaḥāt al-Uns min Ḥaḍarāt al-Quds*. Dār al-Kutub al-'Ilmiyah. hlm. 450-455
- ⁹⁰⁸ Al-Ghazali, 2002, *Ihya Ulumiddin*, Dar al-Minhaj, Juz 4, hlm. 47, "والفناء عن شهود السوى والفناء الكلية بحيث لا يبقى عنده التفات إلى نفسه ولا إلى غيره، والبقاء هو أن يبقى بعد الفناء بالله، لا بنفسه ولا بغيره".
- ⁹⁰⁹ Ibn 'Arabi, *Futuhat al-Makkiyyah*, Juz II, (Beirut: Dar Shadir, 1996), hlm. 120. Kutipan: "Dalam ma'rifah, seorang sufi menyadari bahwa pencarian spiritualnya adalah proses pengenalan Tuhan yang tidak terpisahkan dari segala sesuatu yang ada di dunia ini."
- ⁹¹⁰ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975), hlm. 154. Kutipan: "Ma'rifa is not just intellectual knowledge but a kind of gnosis, a spiritual knowledge acquired through mystical experience."
- ⁹¹¹ Corbin, 1971, no. 2, Flammarion, hlm. 15-18, "The metaphysics of Suhrawardi is essentially a metaphysics of light, where existence itself is understood as light and darkness as its privation."
- ⁹¹² Nasr, 1993, no. 5, Routledge, hlm. 215-217, "The hierarchy of being in Suhrawardi's philosophy is understood as a descending order of lights, emanating from the Light of Lights..."
- ⁹¹³ Izutsu, 1977, no. 1, McGill-Queen's University Press, hlm. 198-202, "Suhrawardi's theory of emanation is not creation in the usual sense, but rather a luminous manifestation of the Divine Light in varying degrees of intensity."
- ⁹¹⁴ Aminrazavi, 2010, no. 3, The Review of Metaphysics, hlm. 450-453, "Spiritual transformation in Suhrawardi's thought is fundamentally an ontological journey, a return of the human light essence to its divine source."
- ⁹¹⁵ Chittick, 2007, no. 4, State University of New York Press, hlm. 122-125, "Musyahadah, or direct witnessing, is the cornerstone of Suhrawardi's spiritual path, transcending mere rational understanding to achieve intuitive knowledge of divine reality."
- ⁹¹⁶ Al-Qur'an, Surah An-Nur (24): 35, "Allah adalah cahaya langit dan bumi... Cahaya di atas cahaya."
- ⁹¹⁷ Razi, Fakhruddin, 1981, no. 7, Dar al-Fikr, Juz 23, hlm. 205-208, "Penafsiran ayat Nur dalam Tafsir Mafatih al-Ghaib Imam Fakhruddin ar-Razi dikaitkan dengan konsep Nur al-Anwar dalam filsafat iluminasi."
- ⁹¹⁸ Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail, 2000, no. 9, Dar Ibn Kathir, Kitab al-Iman, Bab Ziyadatul Iman wa Nuqsanuhu, Hadis no. 8, "Hadis tentang cahaya keimanan dalam hati seorang mukmin sebagai landasan bagi pemahaman cahaya spiritual."
- ⁹¹⁹ Rahman, Fazlur, 1975, no. 6, Oxford University Press, hlm. 350-355, "Suhrawardi's philosophy of illumination remains a significant contribution to Islamic philosophy, offering a unique synthesis of metaphysics and spirituality."

-
- ⁹²⁰ Van Bruinessen, Martin. 1992. *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia: Survei Historis, Geografis, dan Sosiologis*. Bandung: Mizan. Hlm. 125. Kutipan: "Majelis dzikir berfungsi sebagai arena utama transmisi karisma dan *berkah* dari guru kepada murid, lebih dari sekadar tempat pembelajaran doktrin."
- ⁹²¹ Bâ, Amadou Hampate. 1981. *Aspek de la Peradaban Africaine*. Paris: Kehadiran Africaine. Hlm. 78. Kutipan: "Esensi pendidikan spiritual dalam tradisi sufi terletak pada hubungan guru-murid yang mendalam dan transmisi pengetahuan batin yang terjadi melalui perjumpaan spiritual dalam majelis."
- ⁹²² Schimmel, Annemarie. 1975. *Dimensi Mistik Islam*. Chapel Hill: Pers Universitas North Carolina. Hlm. 150. Kutipan: "Puasa dalam tradisi sufistik dikaitkan dengan upaya untuk melampaui kebutuhan duniawi dan membuka diri terhadap realitas spiritual yang lebih tinggi."
- ⁹²³ Ernst, Carl W. 2010. *Tasawuf: Pengantar Penting Mistisisme Islam*. Boston: Publikasi Shambhala. Hlm. 185. Kutipan: "Khalwat adalah praktik penting dalam banyak tarekat sufi sebagai sarana untuk mencapai introspeksi mendalam dan membuka jalan bagi pengalaman spiritual yang transformatif."
- ⁹²⁴ Rumi, Jalaluddin. 1994. *Fihi Ma Fihi*. Terj. AJ Arberry. London: Penguin Klasik. Hlm. 92. Kutipan: "Tujuan dzikir adalah untuk membersihkan 'cermin hati' dari debu kelalaian sehingga hati dapat memantulkan cahaya Ilahi."
- ⁹²⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid. 2003. *Ihya Ulumuddin*. Jilid 4. Beirut: Dar Ibnu Hazm. Hlm. 345. Kutipan: "Dzikir yang dilakukan secara konsisten dan dengan penghayatan mendalam akan membawa pengaruh signifikan terhadap hati, menjadikannya lebih lembut, khusyuk, dan mudah menerima hidayah Ilahi."
- ⁹²⁶ Madjid, Nurcholish. 1995. *Cita-Cita Politik Islam Era Reformasi*. Jakarta: Paramadina. Hlm. 67. Kutipan: "Shalat bukan hanya serangkaian gerakan ritual, tetapi merupakan dialog intim antara hamba dengan Tuhannya, yang dapat membawa pada pengalaman spiritual yang mendalam dan transformatif."
- ⁹²⁷ Nasr, Seyyed Hossein. 2006. *Islam di Dunia Modern: Sejarah dari Tahun 1800 hingga Sekarang*. New York: HarperCollins. Hlm. 210. Kutipan: "Tujuan utama spiritualitas Islam adalah untuk mengaktifkan potensi spiritual dalam diri manusia, yang diibaratkan sebagai 'lupa' akan jati diri Ilahinya, dan dzikir menjadi salah satu sarana utama untuk 'mengingat' kembali jiwa akan asal-usulnya yang luhur."
- ⁹²⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid. (1992). *Ihya' Ulum al-Din*, hlm. 122, 130. Beirut: Dar al-Fikr.
- ⁹²⁹ Aal-Jilani, Abdul Qadir. (2000). *al-Ghunya li-Talibi Tarik al-Haqq*, hlm. 78. Beirut: Dar al-Turath.
- ⁹³⁰ Al-Qushayri, Al. (1990). *Al-Risala al-Qushayriyya*, hlm. 103. Islamic Texts Society. "Dzikir menenangkan jiwa dan membawa hubungan harmonis dengan Tuhan."
- ⁹³¹ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2001). *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 2, hlm. 97. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. "Ketenangan hati yang diperoleh melalui dzikir menjadi tanda kedekatan hamba dengan Allah."
- ⁹³² Ruhani, M. (2005). *Tazkiyah: Penyucian Jiwa dalam Tradisi Tasawuf*, hlm. 112. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. "Pimpinan Majelis Dzikir berperan penting dalam mengarahkan peserta agar tetap dalam jalur yang positif, baik dalam aspek spiritual maupun sosial."

- ⁹³³ Al-Jailani, Abdul Qadir. *Futuh al-Ghaib*. Beirut: Dar al-Jailani, tahun tidak tercantum, hlm. 52. " *Lā ilāha illā Allāh miftāḥ bāb al-hudūr, wa huwa yaqtaḍī takhlīṣ al-niyyah wa ikhlāṣ al-‘ibādah li-Allāh ta‘ālā waḥdahū.* "
- ⁹³⁴ Ibn Arabi, Muhyiddin. *Fusus al-Hikam*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2005, hlm. 78. " *Wa ism Huwa ism jāmi‘ li-jamī‘ al-asmā‘ wa al-ṣifāt, wa yuḍhir al-ḥaḍrah al-ilāhiyyah al-sāriyah fī kull shay‘.*"
- ⁹³⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin*. Kairo: Dar al-Hadith, 2004, jilid 4, hlm. 395. " *Wa al-maqām al-a‘lā min al-maḥabbah an yamtalī‘ al-qalb bi-dhikrihi wa yaghfal ‘an kull mā siwāhu.*"
- ⁹³⁶ As-Sarraj, Abu Nasr Abdullah bin Ali at-Tusi. *Al-Luma' fi al-Tasawwuf*. Kairo: Dar al-Kutub al-Islamiyah, 1960, hlm. 450. " *Al-fanā' huwa dhahāb shu'ūr al-'abd bi-nafsihi fi ḥaḍrat al-Ḥaqq.*"
- ⁹³⁷ Ibnu Athaillah As-Sakandari. *Al-Hikam*. Surabaya: Haramain, tahun tidak tercantum, hlm. 120. " *Fanā'uka mimmā siwā Allāh huwa baqā'uka bi-Allāh.*"
- ⁹³⁸ Nasution, Harun. 1995. *Filsafat dan Mistisisme dalam Islam*. Jakarta: Bulan Bintang, hlm. 78, Kutipan: "segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini adalah atas kehendak dan kekuasaan Allah".
- ⁹³⁹ Al-Kalabazi, Abu Bakar Muhammad bin Ibrahim. 1994. *Ta'arruf li Madzhab Ahl al-Tasawwuf*. Kairo: Maktabah al-Kulliyat al-Azhariyyah, hlm. 125, Kutipan: "kekalnya hati dalam mengingat Allah setelah mengalami *fana* dari segala sesuatu selain-Nya".
- ⁹⁴⁰ Chittick, William C. 1989. *The Sufi Path of Knowledge: Ibn 'Arabi's Metaphysics of Imagination*. Albany: State University of New York Press, hlm. 234, Kutipan: "The Perfect Man (insan kamil) is the mirror in which God contemplates His Names and Qualities".
- ⁹⁴¹ Zarruq, 1998, no. 25, Dar al-Fath, Beirut, hlm. 12, Kutipan: "السَّفَرُ إِلَى اللَّهِ سَفَرٌ مَخُوفٌ" "مَمْلُوءٌ بِالْمَخَاطِرِ وَالْأَهْوَالِ، فَلَا بُدَّ لِلْمُرِيدِ مِنْ مُرَشِدٍ عَارِفٍ بِالطَّرِيقِ لِيَدُلَّهُ وَيُرْشِدَهُ"
- ⁹⁴² Al-Jailani, 1988, no. 1, Al-Maktabah al-Azhariah, Kairo, hlm. 45, Kutipan: "المُرْشِدُ هُوَ" "ظَبِيبُ الْقُلُوبِ، يَغْرِفُ أَدْوَاءَهَا وَيُعَالِجُهَا"
- ⁹⁴³ Al-Ghazali, 2003, no. 3, Dar Ihya Ulumuddin, Beirut, hlm. 210, Kutipan: "الْأُسْتَاذُ الْكَامِلُ" "هُوَ الَّذِي يَكُونُ عَالِمًا رَاسِخًا فِي الْعِلْمِ، حَسَنَ الْخُلُقِ، مُتَّصِلَ السَّنَدِ بِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ"
- ⁹⁴⁴ Schimmel, 1975, hal. 98, University of North Carolina Press, Chapel Hill, Kutipan: "Tarekat adalah metode sistematis dalam tasawuf yang bertujuan untuk membimbing murid melalui stasiun spiritual menuju persatuan dengan Tuhan."
- ⁹⁴⁵ As-Sakandari, 2008, no. 78, Dar Ibn Hazm, Beirut, hlm. 67, Kutipan: "رُبَّمَا كَانَ الْجَبَابُ" "بِالسُّتْرِ عَلَيْهِ" Perlindungan Lingkungan dan Perlindungan Lingkungan

DAFTAR PUSTAKA

- Abou El Fadl, K. (2005). *The great theft: Wrestling Islam from the extremists*. HarperOne.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Al-Aqqad, A. M. (1970). *Abqariyyat Muhammad*. Dar Al-Kitab Al-Arabi.
- Al-Azhar University. (2023). The importance of contemplation in Islam. Retrieved from www.azhar.eg/en/importance-of-contemplation
- Al-Bukhari, M. b. I. (2000). *Kitab al-Iman, Bab Ziyadatul Iman wa Nuqsanuhu*. Dar Ibn Kathir.
- Al-Bustami, A. Y. (1990). *al-Tawasin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Ghazali, A. H. M. (2003). *Ihya' Ulumuddin* (Vol. 4). Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Al-Hallaj, A. (1975). *Diwan al-Hallaj* (Massignon, Trans.). Beirut: Dar Sader.
- Al-Hallaj, H. (1974). *Kitab al-Tawasin* (A. Abd al-Rahman, Ed. & Trans.). Maktabat al-Khanji.
- Al-Jailani, A. Q. (1996). *Al-Fath ar-Rabbani*. Dar al-Khair, Damaskus.
- Al-Jailani, A. Q. (2008). *Al-Fath ar-Rabbani wal Fayd ar-Rahmani*. Dar al-Ghausani.
- Al-Jilani, A. Q. (2000). *Al-Ghunya li-Talibi Tarik al-Haqq*. Beirut: Dar al-Turath.

- Al-Jili, A. K. (1997). *Al-Insan al-Kamil fi Ma'rifat al-Awakhir wa al-Awa'il* (Vol. 2). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Al-Kalabadhi, A. B. M. (1994). *The doctrine of Sufis (Kitab al-Ta'arruf li-madhhab ahl al-tasawwuf)* (A. J. Arberry, Trans.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Al-Muhasibi, A. A. H. bin A. (2008). *Ri'ayah li Huquq Allah*. Beirut: Dar al-Minhaj.
- Al-Qaradhawi, Y. (2007). *Al-Wasatiyyah Al-Islamiyah*. Dar Asy-Syuruq.
- Al-Quran al-Karim. (1985). *Madinah: Mujamma' al-Malik Fahd li Thiba'at al-Mushaf ash-Sharif*.
- Al-Qur'an al-Karim*. Mujamma' al-Malik Fahd li Thiba'at al-Mushaf ash-Sharif.
- Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an.
- Arberry, A. J. (1977). *Sufism: An account of the mystics of Islam*. George Allen & Unwin.
- Armstrong, K. (2009). *The case for God*. Alfred A. Knopf.
- Aurelius, M. (2002). *Meditations* (G. Hays, Trans.). Modern Library.
- Austin, R. W. J. (1971). *Sufis of Andalusia: The Ruh al-Quds and Al-Durrat al-Fakhirah of Ibn 'Arabi*. George Allen & Unwin.
- Bâ, A. H. (1981). *Aspek de la Peradiban Africaine*. Paris: Kehadiran Africaine.
- Baranski, B. A. (2019). Contemplative education: Exploring the landscape and charting future directions. *Journal of Educational Research*, 112(6), 733-744.
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. Oxford University Press.

- Baudrillard, J. (1994). *Simulacra dan simulasi*. Pers Universitas Michigan.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, D. E., & Cowan, C. C. (2006). *Dinamika spiral: Menguasai nilai, kepemimpinan, dan perubahan*. John Wiley & Putra.
- Bernard of Clairvaux. (1974). *On Loving God*. Cistercian Publications.
- Bhikkhu Bodhi. (2000). *The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*. Buddhist Publication Society.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. M. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bitbol, M., & Petitmengin, C. (2016). Introspeksi. *Scholarpedia*, 11(12), 32385.
- bn Taimiyah, T. (2004). *Majmu' al-Fatawa*. Dar Alam al-Kutub.
- Boeree, C. G. (2017). *Abraham Maslow*. Shippensburg University. Retrieved from <http://webpace.ship.edu/cgboer/maslow.html>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, vol. 1: Attachment*. Basic Books.
- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and

- connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(50), 20254-20259.
- Brother Lawrence of the Resurrection. (1982). *The Practice of the Presence of God*. Servant Books.
- Burger, J. M. (2014). *Personality* (9th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Burger, J. M. (2019). *Personality psychology: From theory and research* (10th ed.). Cengage Learning.
- Burke, M. T., & Gonzalez, F. T. (2011). *Etika Buddhis kontemporer*. Routledge.
- Burt, C. (1955). *The psychology of the child*. Harper & Row.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454.
- Cartwright, T., et al. (2020). *Yoga untuk Kesehatan Mental*. Routledge.
- Case, P., French, R., & Simpson, P. (2012). Bekerja dengan organisasi sebagai sistem yang kompleks. In S. Clegg & M. Hardy (Eds.), *Mempelajari organisasi: Teori dan metode* (pp. 193-211). Sage Publications.
- 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 'Arabi's metaphysics of imagination*. State University of New York Press.
- Chittick, W. C. (1994). *Imaginal worlds: Ibn al-'Arabi and the problem of religious diversity*. State University of New York Press.

- Chittick, W. C. (2000). *Sufism: A short introduction*. Oneworld Publications.
- Chittick, W. C. (2007). *Ibn 'Arabi: Pewaris Para Nabi*. Oneworld Publications.
- Chittick, W. C. (2007). *Sufism: A Beginner's Guide*. Oneworld Publications.
- Clarke, D. S. (2013). Contemplative pedagogy and transformative learning. *Journal of Transformative Education*, 11(1), 3-21.
- Cleary, T. (1996). *Abraham Maslow and the farther reaches of human nature*.
- Cleary, T., & Shapiro, S. I. (1995). *Toward a psychology of being*. Wiley-Interscience.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Coon, D., & Mitterer, J. O. (2016). *Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior* (14th ed.). Cengage Learning.
- Cooper, J. M. (Ed.). (1997). *Plato: Complete works*. Hackett Publishing Company, Inc.
- Corbin, H. (1969). *Creative imagination in Sufism of Ibn 'Arabi*. Princeton University Press.
- Corbin, H. (1971). *Metaphysics of Suhrawardi*. Flammarion.
- Crick, F. (1994). *The astonishing hypothesis: The scientific search for the soul*. Scribner.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Dalai Lama XIV. (1994). *The path to enlightenment* (J. Hopkins, Trans.). Snow Lion Publications.

- Daniels, M. (1988). The myth of self-actualization. *Journal of Humanistic Psychology*.
- Dass, R. (2014). *Be love now: The path of the heart*. HarperOne.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2011). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live—and how you can change them*. Penguin.
- Davidson, R. J., & Kabat-Zinn, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
- de Blok, J., & Pool, J. (2010). *Buurtzorg Nederland: Kemanusiaan di atas birokrasi*. Vakmedianet.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Haque, A. (2004). *Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists*. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357-377. Springer.
- Hasan Al-Banna. (2005). *Majmu'atul Rasail*. Darul Da'wah.
- Hasan, M. T. (2006). *Islam dan pembangunan potensi insan*. Pers Ciputat.
- Heitzman, L. (2001). The plateau experience and narcissism: A psychoanalytic approach. *Journal of Psychoanalysis*.
- Heitzman, L. (2003). The plateau experience in context: An intensive in-depth. *Journal of Psychology*.
- Henriques, G. R. (2020). *A new integrated theory of psychology*. Springer.

- Hicks, S. R. C. (2004). *Menjelaskan postmodernisme: Skeptisisme dan sosialisme dari Rousseau hingga Foucault*. Pisau Cukur Ockham.
- Hipp, J. R. (2016). Residential context and crime: Examining spatial interdependencies. *Criminology*, 54(1), 149–176. Wiley-Blackwell.
- Hoffman, E. (1988). Abraham Maslow: A biographer remembers. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(2), 9–14.
- Hoffman, E. (1988). *The right to be human: A biography of Abraham Maslow*. Jeremy P. Tarcher, Inc.
- Hoffman, E. (2008a). *Maslow's last journal*. State University of New York Press.
- Hoffman, E. (2008b). Abraham Maslow: A humanistic psychologist. In G. R. Goethals & G. T. Sorenson (Eds.), *Encyclopedia of leadership* (Vol. 2, pp. 453-458). Sage Publications.
- Hoffman, S. G., Grossman, P., & Hinton Brown, S. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological intervention. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126–1139.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analytic reviews. *Cognitive Therapy Research*, 36(5), 427–440.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Sage Publications.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online readings in psychology and culture*, 2(1).

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review and meta-regression. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 227–237. SAGE Publications.
- Homerin, Th. E. (1986). Ḥallād̲j. In *Encyclopaedia of Islam* (2nd ed., Vol. 3, pp. 99–102). Brill.
- Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion: An empirical approach* (4th ed.). The Guilford Press.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. W.W. Norton & Company.
- Hunt, C. (2016). Reflective practice and contemplative inquiry: Developing mindful teachers. *Reflective Practice, 17*(1), 27-39.
- Ibn 'Arabi, M. (1996). *Futūḥāt al-Makkiyyah* (Juz II). Dar Shadir.
- Ibn 'Arabi, M. (1996). *Futūḥāt al-Makkiyyah* (Vol. I). Dar Sadir.
- Ibn Abi Syaibah, A. M. (1989). *Al-Mushannaf* (Vol. 7). Maktabah ar-Rusyd.
- Ibn Arabi, M. (1980). *Fusus al-Hikam* (R.W.J. Austin, Trans.). Paulist Press.
- Ibn Arabi, M. (1998). *Futūḥāt al-Makkiyyah* (Juz 2). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Arabi, M. (2004). *Bezels of Wisdom* (Fusus al-Hikam). R.T. Harris (Trans.). Fons Vitae.
- Ibn 'Arabi, M. (2010). *Futūḥāt al-Makkiyyah* (Vol. 2). Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Ibn Athaillah as-Sakandari, A. (1985). *Al-Hikam*. Dar al-Ma'arif.

- Ibn Manzur, J. M. (1999). *Lisan al-Arab* (Juz 4). Dar Sadir.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah, M. (1996). *Madarij as-Salikin* (Vol. 2). Dar al-Kitab al-Arabi.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah, M. (2003). *Miftah Dar As-Sa'adah* (Vol. 2). Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Ibn Qayyim al-Jawziyah, M. (1973). *Madārij al-Sālikīn: Bayna Manāzil Iyyāka Na'budu wa Iyyāka Nasta'in*. Dar al-Kitab al-'Arabī.
- Ibn Taimiyyah, A. (1995). *Majmu' al-Fatawa* (Jilid 2). Dar al-Wafa.
- Imam al-Ghazali. (2009). *Ihya Ulumuddin* (Vol. 4). Darul Fikir.
- Imam al-Ghazali. (2011). *Ihya Ulumuddin* (Vol. 1). Dar al-Minhaj.
- Imam al-Ghazali. (n.d.). *Ihya Ulumuddin* (Vol. 3). Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyyah.
- Imam Bukhari. (2000). *Sahih Bukhari* (Vol. 1). Dar al-Fikr.
- Imam Bukhari. (2000). *Sahih Bukhari* (Vol. 5). Dar Al-Fikr.
- Imam Muslim. (n.d.). *Sahih Muslim* (Hadis No. 163). Dar Ihya al-Turath al-'Arabi.
- Imam Muslim. (n.d.). *Sahih Muslim*. Dar Ihya at-Turath al-Arabi.
- Imam Nawawi. (n.d.). *Riyadhus Shalihin*. Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyyah.
- Imam Suyuthi, J. (1998). *Al-Jami' Ash-Shaghir* (Vol. 1). Darul Kutub Ilmiah.
- Imam Tirmidzi. (1996). *Sunan Tirmidzi* (Vol. 4). Dar Al-Gharb Al-Islami.
- Izutsu, T. (1983). *Sufism and Taoism: A comparative study of key philosophical concepts*. University of California Press.

- James, W. (1902). *The varieties of religious experience*. Longmans, Green, and Co.
- Jami, A.-R. (2007). *Nafahat al-Uns* (Breaths of Familiarity) (C. P. Mitchell, Trans.). Routledge.
- Javad Nurbakhsh. (2008). *Sufi Symbolism: The Nurbakhsh Encyclopedia of Sufi Terminology, Volume VIII*. Khaniqahi Nimatullahi Publications.
- John of the Cross. (1990). *The dark night of the soul*. Image Books.
- Junaid al-Baghdadi, A.-Q. (1983). *Rasail al-Junayd*. Dar al-Kitab al-Arabi.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2024). Memahami tasawuf dalam Islam. Retrieved from www.kemenag.go.id
- Kenrick, D. T., Neuberg, S. L., & Cialdini, R. B. (2015). *Social psychology: Goals in interaction* (7th ed.). Pearson.
- Kenrick, D. T., Neuberg, S. L., & Cialdini, R. B. (2015). *Social psychology: Goals in interaction*. Pearson Education.
- Khosyi'ah, M. (2019). Praktik khalwat dalam tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah di Pondok Pesantren Suryalaya. *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, 20(1), 125-144.
- Knapp, L. (Ed.). (2018). Humanistic education. In *Encyclopedia of educational psychology* (pp. 474-478). SAGE Publications.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302-317.

- Krebs, R. R., & Lobao, L. (2016). Social inequality and personal insecurity: The variable effects of neoliberal globalization. *Sociological Inquiry, 86*(2), 241-270.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2013). *Organizational behavior* (10th ed.). McGraw-Hill/Irwin.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2014). *Organizational behavior* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Krippner, S. (1972). *The paradox of paradisiacal nudism*. *Main Currents in Modern Thought, 29*(4), 115-121.
- Kuhn, T. S. (1962). *The structure of scientific revolutions*. University of Chicago Press.
- Laloux, F. (2014). *Reinventing organizations: A guide to creating organizations inspired by the next stage of human consciousness*. Nelson Parker.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences, 12*(4), 163-169.
- Madi, S. R. (2006). *Personality theories: A comparative analysis*. Waveland Press.
- Madjid, N. (1995). *Cita-cita politik Islam era reformasi*. Paramadina.
- Mann, K., Gordon, J., & MacLeod, A. (2009). Refleksi dan praktik reflektif dalam pendidikan profesi kesehatan: Tinjauan sistematis. *Kemajuan pendidikan ilmu kesehatan, 14*(4), 595-621.
- Manning, C. (2020). Contemplative pedagogy: A comprehensive literature review. *Journal of Transformative Education, 18*(1), 6-29.

- Massignon, L. (1975). *La Passion de Husayn Ibn Mansur Hallaj, martyr mystique de l'Islam* (Vol. 2). Gallimard.
- Nicholson, R. A. (1975). *The mystics of Islam*. Routledge.
- Nurbakhsh, J. (1986). *Sufi symbolism, Vol. II: Body, organs, sexuality, love*. Khaniqahi Nimatullahi Publications.
- Nurbakhsh, J. (2001). *Tradisi Sufi*. Khoura.
- Oxford English Dictionary. (2024). "Contemplation." Retrieved May 15, 2024.
- Palmer, P. J., & Zajonc, A. (2010). *The heart of higher education: A call for renewal*. Jossey-Bass.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford University Press.
- Patten, G. (2018). *Filosofi integral dan cara kita berorganisasi: Membangun kembali organisasi manusia*. Routledge.
- Pearson Education. (n.d.). "Kebutuhan fisiologis mencakup kebutuhan akan oksigen, air, makanan, tidur, dan pengaturan suhu tubuh."
- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15(1), 1-12.
- Plato. (2003). *Republic* (B. Jowett, Trans.). Dover Publications.
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361-1368.
- Proctor, G. (2010). *Values in counselling and psychotherapy*. SAGE Publications.
- Purser, R. E., & Loy, D. R. (2013). Beyond McM mindfulness. *Huffington Post*.

- Pustaka Ilmu Sunni Salafiyah - KTB. (2019). *Biografi Abu Yazid Al-Busthami*. Retrieved from <https://piss-ktb.com/biografi-abu-yazid-al-busthami/>
- Qardhawi, Y. (2000). *Aktualisasi diri dalam Islam*. Dar al-Wafa.
- Qardhawi, Y. (2008). *Madkhal li Dirasati al-Fiqh al-Islami*. Muassasah ar-Risalah.
- Qusyairi. (1996). *al-Risālah al-Qusyairiyyah*. Dar al-Khair.
- Qutb, S. (1972). *Fi Zhilālil Qur'an* (Vol. 6). Dar asy-Syuruq.
- Rahman, F. (1975). *Islamic spirituality: Foundations*. State University of New York Press.
- Rahman, F. (1982). *Islam and modernity: Transformation of an intellectual tradition*. University of Chicago Press.
- Rahner, K. (1990). *Theological investigations, Vol. 7: Further theology of the spiritual life I*. The Crossroad Publishing Company.
- Razi, F. (1981). *Tafsir Mafatih al-Ghaib*. Dar al-Fikr.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rumi, J. (2004). *Fihi Ma Fihi* (A. J. Arberry, Trans.). Octagon Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sarrāj, A. N. (1914). *Kitāb al-Luma' fī al-Taṣawwuf*. EJ Brill.
- Schimmel, A. (1975). *Mystical dimensions of Islam*. The University of North Carolina Press.
- Schneider, K. J. (2008). *Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the true self*. Routledge.

- Schneider, K. J. (2008). *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice*. Sage Publications.
- Schneider, K. J., Hoffman, L., & Valle, R. (Eds.). (2015). *Humanistic psychologies: A historical and critical review*. American Psychological Association.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Schroder, H. M., Driver, M. J., & Streufert, S. (1967). *Human information processing*. Holt, Rinehart and Winston.
- Schultz, D. P. (1969). *Theories of personality*. Appleton-Century-Crofts.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality* (11th ed.). Cengage Learning.
- Schuon, F. (1963). *Understanding Islam*. George Allen & Unwin Ltd.
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. Ecco.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sellars, J. (2006). *Stoicism*. University of California Press.
- Sells, M. A. (1996). *Early Islamic mysticism: Sufi, Qur'an, Miraj, poetic and theological writings*. Paulist Press.
- Senge, P. M. (2006). *The fifth discipline: The art & practice of the learning organization*. Doubleday/Currency.
- Seyyed Hossein Nasr. (1964). *Three Muslim sages: Avicenna, Suhrawardi, Ibn 'Arabi*. Harvard University Press.
- Seyyed Hossein Nasr. (1987). *Islamic spirituality: Foundations*. Fordham University Press.

- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2008). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research. *Journal of Humanistic Psychology, 48*(3), 382-399.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Gotay, C. C., & Campbell, T. S. (2006). Meditation and spirituality in the workplace: A randomized controlled trial study of the effects of a mindfulness-based intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(1), 163-173.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Quran* (Vol. 1). Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Quran* (Vol. 2). Lentera Hati.
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2015). To work is to live: Exploring work as a setting for transpersonal growth via Buddhist wisdom. *Mindfulness, 6*(4), 895-905.
- Sternberg, R. J. (2011). *Cognitive psychology* (6th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Supriadi, Y. (2018). *Bimbingan Kesehatan Mental*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2018). *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2018). *Meditasi Islam*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2020). Dzikir, Spiritualitas dan Intuisi: Studi tentang Pembentukan Jati Diri di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam, 8*(3), 231-250.
<https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i3.2000>

- Supriadi, Y. (2021). *Spiritualitas dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*. Cirebon: CV Iman Rijalullah.
- Supriadi, Y. (2024). *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.
- Sutich, A. J. (1969). Peak experiences and motivation. *Journal of Humanistic Psychology*, 9(1), 25-35.
- Tafsir Jalalain oleh Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuthi*. Hidayah.
- Tart, C. T. (1972). *Altered states of consciousness*. Harper & Row Publishers.
- Tart, C. T. (1972). Transcendental experiences and the phenomenology of peak experiences. *Journal of Transpersonal Psychology*, 4(2), 256.
- Taylor, E. (1999). Maslow's humanistic psychology and transpersonal psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(2), 19-37.
- Toshihiko Izutsu. (1966). *Ethico-religious concepts in the Quran*. McGill-Queen's University Press.
- Toshihiko Izutsu. (1983). *Sufism and Taoism: A comparative study of key philosophical concepts*. University of California Press.
- Trimingham, J. S. (1998). *The Sufi orders in Islam*. Oxford University Press.

- Trimingham, J. S. (1998). *The Sufi orders in Islam*. Oxford University Press.
- Van Gordon, W., & Shonin, E. (2015). Mindfulness and meditation for organizational settings. In *Organizational psychology*. Palgrave Macmillan.
- Van Gordon, W., & Shonin, E. (2020). Intervensi berbasis kesadaran generasi kedua: Kognisi yang diwujudkan dan jalan beruas delapan. *Kesadaran, 11*(1), 63-75.
- Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, M. D. (2021). Praktik kontemplatif dan sekularisme: Tantangan dan peluang. *Perhatian, 12*(1), 1-6. Springer.
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wahba, M. A., & Bridwell, L. G. (1976). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance, 15*(2), 212-240.
- Walker, M. (2010). *Psikologi meditasi*. McGraw-Hill.
- Wallas, G. (1926). *The art of thought*. Harcourt, Brace & World.
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review, 20*(23).
- Watt, W. M. (1960). *Muhammad at Mecca*. Oxford University Press.
- Watt, W. M. (1985). *Islamic philosophy and theology*. Edinburgh University Press.
- Yaden, B. D., Haidt, J., & Graham, J. (2016). The coherence of peak experiences. *Review of General Psychology, 20*(1), 90-102.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

- Yazid bin Abdul Qadir Jawas. (2007). *Tauhid dalam pandangan Islam*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Yusuf, M. (2015). Signifikansi kontemplasi dalam pengembangan spiritual Muslim. *Jurnal Studi Islam*, 5(2), 125.
- Zarruq, A. (1998). *Al-Madkhal li al-Tasawwuf*. Dar al-Fath.

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

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd
KONTEMPLASI (BERSATU DENGAN TUHAN)
PSIKOLOGI ISLAM

Konsep-konsep yang dikemukakan oleh Abraham Maslow dan para pemikir islam menyajikan pandangan yang mendalam mengenai proses pertumbuhan dan pemenuhan diri manusia, baik dari perspektif psikologis maupun spiritual. Abraham Maslow, dalam teori hierarki kebutuhannya, memperkenalkan dua jenis pengalaman psikologis yang signifikan: pengalaman puncak (*Peak Experience*) dan pengalaman dataran tinggi (*Plateau Experience*). Pengalaman puncak merujuk pada momen-momen transendental yang memberikan pemahaman mendalam tentang eksistensi dan tujuan hidup, sedangkan pengalaman dataran tinggi menggambarkan kondisi stabilitas dan ketenangan dalam menjalani kehidupan yang berkelanjutan. Kedua pengalaman ini mencerminkan pencapaian tertinggi dalam pengembangan diri individu, yang sejalan dengan konsep aktualisasi diri dalam teori Maslow.

Di sisi lain, terdapat berbagai konsep yang menjelaskan hubungan antara Tuhan dan makhluk-Nya yang juga berfokus pada pencapaian pencerahan spiritual. Konsep *Ittihad* yang dikemukakan oleh Abu Yazid Al-Bustami menggambarkan penyatuan yang mutlak antara manusia dengan Tuhan, yang menghilangkan perbedaan antara keduanya. Al-Hallaj dengan konsep *Hulul* mengajukan gagasan bahwa Tuhan hadir dalam diri individu, menciptakan hubungan yang lebih langsung dan intim antara keduanya. Konsep *Fana* dari Al-Ghazali menekankan pentingnya penghilangan ego untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi akan Tuhan, sementara Ibnu Arabi dengan *Wahdatul Wujud* menyatakan bahwa segala sesuatu di alam semesta merupakan manifestasi dari Tuhan, yang menunjukkan kesatuan hakiki antara Tuhan dan ciptaan-Nya.

Syekh Dr. Yedi Supriadi (penulis-red), dalam karyanya *Kontemplasi (Bersatu dengan Tuhan)*, mengintegrasikan konsep-konsep spiritual dengan teori psikologi Maslow dan pemikiran imam terdahulu. Penulis, menyimpulkan bahwa individu yang bersatu dengan Tuhan adalah individu yang telah mencapai tingkat tertinggi dari eksistensi spiritual, dan merupakan salah satu indikator hamba Allah yang diridhoi Tuhan, yang menyadari akan dirinya sebagai Percikan Nur Tuhan (*Nur Ilahiah-Nya*).

ISBN 978-623-89799-8-1 (PDF)



9

786238

979981