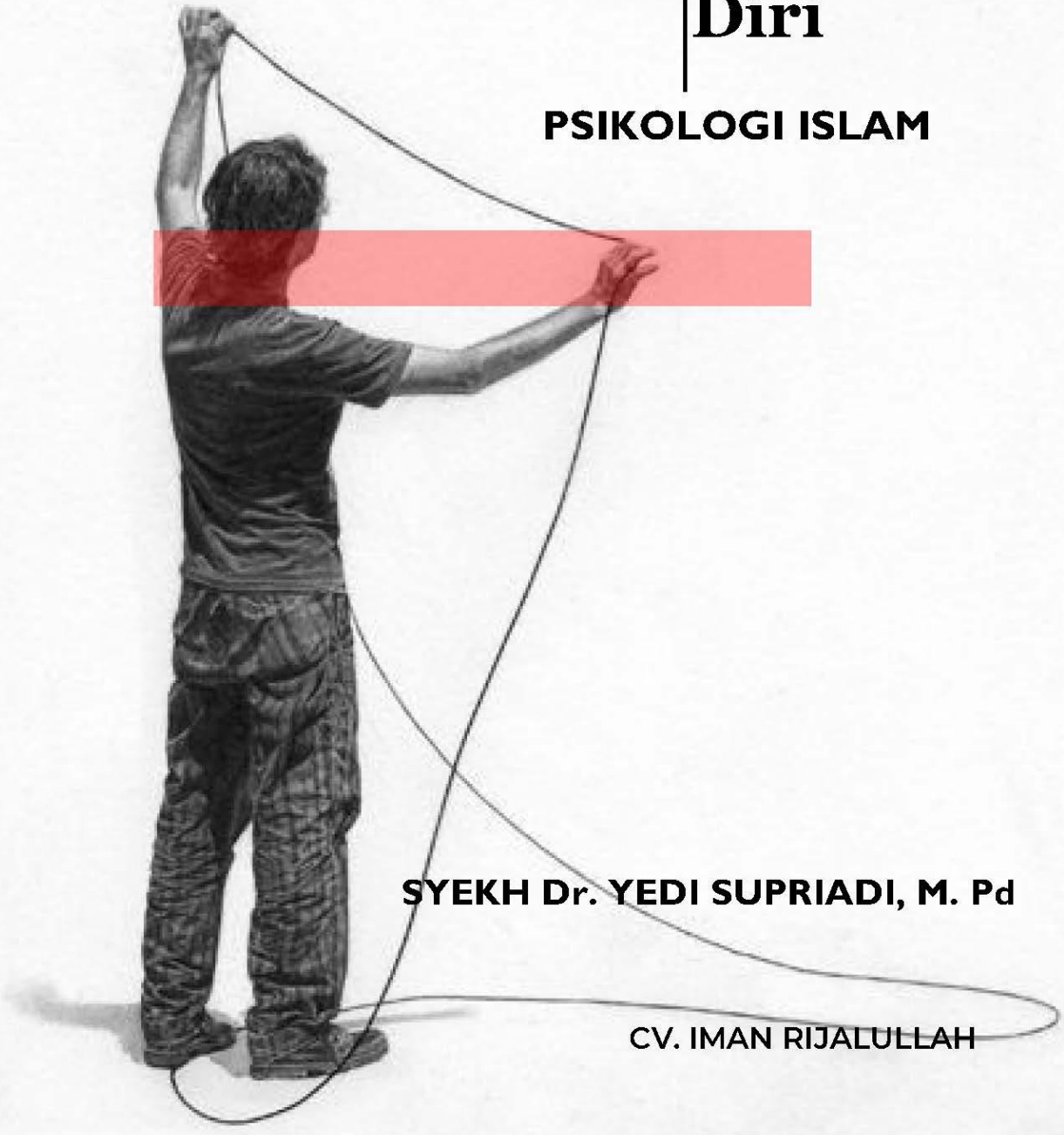
NAFSU MUTMAINNAH

Potensi Diri

PSIKOLOGI ISLAM



SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M. Pd

CV. IMAN RIJALULLAH

NAFSU MUTMAINNAH

Potensi Diri

PSIKOLOGI ISLAM

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M. Pd

CV. IMAN RIJALULLAH
PENERBIT & PERCETAKAN

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

PASAL 72 KETENTUAN **PIDANA** **SANKSI PELANGGARAN**
Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan tanpa izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (SatuJuta Rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) Dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 {lima) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)



Gelombang.....
menelan jejak yang tak bernama,
Nur bersembunyi di palung yang diam.
Siapa menunggu di balik gelap
tak tersentuh?
Badai dan baqa bersatu,
hamba hanyut tanpa arah.

Syekh Dr. Yedi Supriadi

NAFSU MUTMAINAH | POTENNSI DIRI

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 Nafi'an, Lilis Kartini*
Desain Cover (Ilustrator) : *Muhamad Jatnika dan 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 : 978-634-7322-12-8

Kata Pengantar

Puji dan syukur ke hadirat Allah Swt., Tuhan semesta alam, atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga buku ini dapat disusun dan dihadirkan kepada para pembaca. Hanya dengan izin dan pertolongan-Nya, ikhtiar ilmiah dan spiritual ini dapat terwujud sebagai bagian dari upaya memahami dan memaknai perjalanan jiwa manusia menuju ketenangan hakiki. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad, suri teladan paripurna dalam penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs), pembimbing umat menuju kematangan spiritual, serta pembawa risalah yang menerangi jalan manusia menuju keridaan Allah Swt.

Buku Nafsu Mutmainnah karya Syekh Dr. Yedi Supriadi merupakan sebuah kontribusi intelektual dan spiritual yang signifikan dalam khazanah keilmuan Islam kontemporer, khususnya dalam kajian tasawuf dan psikologi Islam. Karya ini mengupas secara mendalam konsep nafs al-muṭmainnah sebagai puncak kematangan jiwa manusia, yakni kondisi ketenangan batin, kestabilan emosi, dan keselarasan eksistensial dengan kehendak Allah Swt.

Melalui pendekatan ilmiah yang integratif, penulis memadukan warisan tasawuf klasik dengan epistemologi Islam serta perspektif psikologi modern. Pembahasan mengenai struktur jiwa—meliputi nafs, rūḥ, qalb, dan ‘aql—

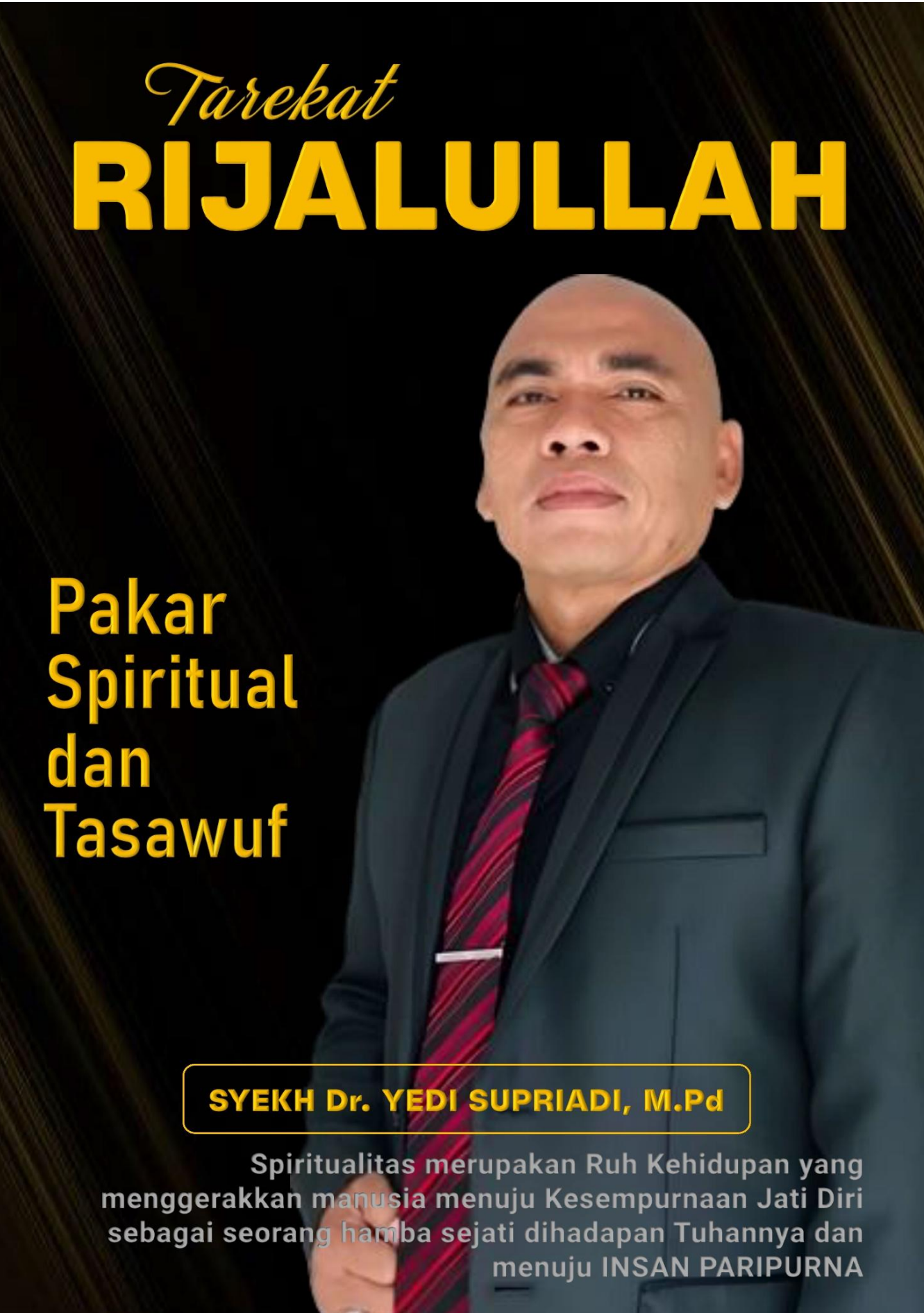
disertai telaah pemikiran para tokoh sufi besar, memberikan landasan teoritis yang kokoh sekaligus relevan dengan tantangan kehidupan manusia masa kini.

Buku ini menegaskan bahwa nafs al-muṭmainnah bukan semata-mata ideal normatif, melainkan potensi nyata yang dapat dicapai melalui proses tazkiyat al-nafs, mujāhadah, dan internalisasi nilai-nilai ilahiah. Dengan demikian, karya ini tidak hanya memperkaya diskursus akademik, tetapi juga menawarkan panduan reflektif bagi pembaca dalam menempuh jalan transformasi batin menuju ketenangan yang sejati.

Akhirnya, buku ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi akademisi, mahasiswa, peneliti, serta masyarakat luas yang ingin memahami dinamika jiwa manusia dan perjalanan spiritual menuju kedewasaan ruhani, sebagaimana firman Allah Swt.: “Irjiʻī ilā rabbiki rāḍiyatan marḍiyyah.” Semoga karya ini memberikan manfaat yang luas dan menjadi wasilah peningkatan kualitas keilmuan, keimanan, dan ketakwaan..

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd
Penulis

Tarekat
RIJALULLAH



Pakar Spiritual dan Tasawuf

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

Spiritualitas merupakan Ruh Kehidupan yang menggerakkan manusia menuju Kesempurnaan Jati Diri sebagai seorang hamba sejati dihadapan Tuhannya dan menuju INSAN PARIPURNA

DAFTAR ISI

Kata Pengantar vi

DAFTAR ISI x

BAB 1
PENGANTAR FILOSOFIS & KONSEP DASAR NAFS DALAM ISLAM 1

Latar Belakang Epistemik & Problematik Modernitas 3
Krisis nilai dan spiritualitas di era modern 7
Dampak sekularisasi, konsumerisme, dan sains materialistik terhadap pemahaman jiwa 10
Kebutuhan integrasi antara ilmu agama dan psikologi modern 16
Pengertian Nafs dalam Al-Qur'an & Sunnah 20
Dinamika Nafs sebagai Kunci Etika Rohaniah 25
Perbandingan tafsir klasik dan kontemporer 28
Klasifikasi Tiga Nafs Utama 32
Nafs Ammarah: karakteristik, contoh ayat, implikasi etis 32
Hubungan Nafs dengan Ruh, Qalb, dan Akal 37
Definisi dan perbedaan ontologis 37
Interaksi fungsional antara nafs, ruh, qalb, dan akal 41
Perspektif tafsir klasik dan teori psikospiritual modern 46
Kajian Ulama Tasawuf 52
Pandangan Al-Ghazali tentang penyucian nafs 52
Ibnu Qayyim: dinamika nafs dan maqam spiritual 57
Ibn Arabi: nafs sebagai manifestasi cinta ilahi 59

Imam Junaid dan Al-Jilli: integrasi filsafat dan praktik tasawuf 61
Kerangka Teoretik & Metode 64
Hermeneutika Sufi: metode tafsir teks klasik 64
Analisis teks klasik dan komparasi ulama 68
Fenomenologi pengalaman spiritual 72
Komparasi dengan psikologi modern dan neuroscience 76
Hubungan antara kajian konseptual dan empiris 80

BAB 2
ONTOLOGI NAFS DALAM TRADISI ISLAM 84
Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Nafs 86
Pendekatan linguistik dan historis 86
Interpretasi ulama klasik dan modern 89
Relevansi untuk psikologi spiritual kontemporer 93
Relasi Ontologis Nafs–Ruh–Qalb–Sirr 97
Model hierarki metafisik 97
Interaksi fungsional dan transformasi jiwa 101
Perspektif filsafat dan tasawuf 111
Hierarki Nafs Lengkap 114
Ammarah, Lawwamah, Mulhamah 114
Mutmainnah, Radhiyah, Mardhiyyah, Kamilah 118
Praktik Spiritual Dan Mujahadah Di Setiap Tahapan 122
Nafs sebagai Energi Internal vs Ruh sebagai Pancaran Ilahi 126
Ruh sebagai pancaran Ilahi dan kesadaran transpersonal 130
Implikasi metafisik dan psikologis 133
Metafora Perjalanan Nafs dalam Karya Sufi Klasik 137
Analisis simbolik dalam karya Al-Ghazali, Ibn Arabi, dan Ibnu Qayyim 137

Transformasi diri sebagai narasi pendidikan spiritual.....141
Hermeneutika metafora dan pengalaman mistik.....145

BAB 3
NAFSU MUTMAINNAH
PUNCAK KEMATANGAN SPIRITUAL..... 149
Jiwa Tenang dan Stabil Selaras Ketetapan Allah.....153
Dimensi Spiritual.....153
Peran Tawakkul dan Ibadah sebagai Mekanisme Keteraturan Batin.....156
Implikasi Sosial dan Etis dari Jiwa yang Tenteram.....160
Mutmainnah dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis.....164
Hubungan dengan Stabilitas Mental dan Emosi.....168
Ciri-ciri dan Indikator Mutmainnah.....173
Ketenangan Jiwa dan Pengendalian Diri.....173
Kesadaran Moral, Etis, dan Religius.....176
Indikator Perilaku Spiritual dan Psikologis.....180
Dimensi Spiritual.....182
Dari Dimensi Psikologis.....183
Dari Dimensi Klinis.....185
Kohesivitas dan Integrasi.....188
Keutamaan Mutmainnah dalam Al-Qur'an.....190
Tafsir Klasik dan Kontemporer.....190
Signifikansi Spiritual dan Psikologis.....192
Implikasi Praktis bagi Kehidupan Sehari-hari.....195
Transisi dari Lawwamah ke Mutmainnah.....198
Tahapan Transformasi Batin.....198
Praktik Dzikir, Muhasabah, dan Tasawuf.....202
Hambatan Internal dan Eksternal dalam Perjalanan Spiritual.....206

Mutmainnah sebagai Kesadaran Eksistensial Tertinggi dan Kebangkitan Alam Bawah Sadar 210
Hubungan dengan Psikologi Transpersonal dan Neuroscience 210
Implikasi Filosofis tentang Jiwa dan Eksistensi 213
Koneksi antara Pengalaman Mistik dan Kesadaran Diri 215

BAB 4
EPISTEMOLOGI MUTMAINNAH
SUMBER & VALIDITAS PENGETAHUAN 220
Sumber Pengetahuan 226
Wahyu sebagai Sumber Ilmiah dan Spiritualitas 226
Dhawq: Pengalaman Langsung sebagai Epistemologi Pribadi 230
Burhan: Logika dan Argumen Rasional dalam Tasawuf 233
Integrasi Wahyu, Dhawq, dan Burhan dalam Epistemologi Mutmainnah 237
Validitas Kasyf dan Musyahadah 241
Kasyf: Pengetahuan Transendental dan Pengalaman Batini 241
Kriteria Kebenaran dalam Pengetahuan Intuitif 248
Analisis Metodologi: Epistemologi Sufi vs Empirisme Modern 252
Mutmainnah sebagai Pengetahuan Batin Stabil 255
Definisi dan Karakteristik Hati Mutmainnah 255
Stabilitas Emosi dan Kognisi dalam Pengetahuan Batin 262
Mutmainnah dan Kepastian Ilmiah: Sebuah Kajian Perbandingan 266
Perbandingan Epistemologi Sufi vs Modern 270
Epistemologi Rasional-Analitik Modern 270

Epistemologi Intuitif dan Transendental Sufi.....275
Kekuatan dan Keterbatasan Masing-Masing Sistem Pengetahuan.....277
Potensi Integrasi Epistemologi Sufi dan Modern.....279
Konstruksi Pengetahuan Intuitif & Aktivasi Alam Bawah Sadar.....285
Nafs dan Qalb sebagai Konstruk Psikologis dalam Aktivasi Alam Bawah Sadar Menurut Perspektif Tasawuf 286
Protokol Praktis: Dzikir sebagai Rekayasa Psikolinguistik dan Neuroplastisitas.....291
Muhasabah dan Muraqabah: Integrasi Bayangan dan Observasi Murni 294
Konstruksi Pengetahuan Intuitif: Emergensi 'Ilm Ladunni 295
Perpaduan Psikologi, Spiritualitas, Dan Epistemologi Praktis.....297
Proses Transendensi dan Pembelajaran Batin.....301
Peran Meditasi, Dzikir, dan Refleksi dalam Konstruksi Pengetahuan.....305
Kajian Neurosains & Psikologi Kognitif terhadap Intuisi 309

BAB 5
POTENSI DIRI DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI MODERN..... 314
Potensi Diri Menurut Psikologi Humanistik 314
Abraham Maslow dan Teori Hierarki Kebutuhan 314
Perpaduan Psikologi dan Ajaran Islam.....317
Integrasi Contemporer: Psikologi Positif dan Tazkiyat al-Nafs.....322
Carl Rogers: Konsep Aktualisasi Diri dan Self-Concept 325
Relevansi Humanistik dengan Spiritualitas Mutmainnah 327

Self-Actualization vs Mutmainnah 331
Kesamaan dan Perbedaan Konseptual 331
Integrasi Psikologi Humanistik dengan Dimensi Spiritual 335
Mutmainnah sebagai Puncak Aktualisasi Diri Transenden 340
Keseimbangan Emosi & Regulasi Diri 342
Model Emosi Positif dan Negatif (Fredrickson, Gross) 342
Teknik Regulasi Diri dalam Psikologi Modern 345
Hubungan Regulasi Emosi dengan Ketenteraman Batin 348
Ketenangan Batin & Model Neuropsikologi 352
Basis Neurologis dari Meditasi dan Kesadaran Spiritual 352
Neuroplasticity dan Penguatan Hati Mutmainnah 356
Ketenangan Batin dan Fungsi Otak 360
Gelombang Alpha dan Theta: Jembatan Antara Meditasi dan Ketidaktahu Diri 364
Korteks Prefrontal Pusat Regulasi Emosional dan Keputusan 369
Kortisol dan Keseimbangan Hormon Stres 372
Kohesi Antara Ilmu dan Ajaran: Menuju Mutmainnah yang Multidimensi 374
Interaksi Psikologi–Tasawuf & Kebangkitan Alam Bawah Sadar 376
Aktivasi Alam Bawah Sadar melalui Praktik Spiritual 376
Pengaruh Psikologi Positif pada Proses Spiritual 381
Kajian Integratif: Tasawuf dan Psikoterapi Modern 386

BAB 6
DIMENSI POTENSI DIRI DALAM NAFSU MUTMAINNAH 391
Potensi Spiritual (Ruhaniyah) 395
Kesadaran Transendental dan Koneksi dengan Yang Ilahi 395

Praktik Dzikir, Doa, dan Meditasi sebagai Aktivator 399
Dampak Potensi Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis 402
Potensi Akal (Intelektual) 405
Rasionalitas dalam Konteks Hati Mutmainnah 405
Integrasi Pengetahuan Batin dan Pengetahuan Akademik 408
Kreativitas Intelektual dan Pemecahan Masalah 413
Potensi Emosional (Kejiwaan) 416
Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Tasawuf 416
Regulasi Emosi dan Stabilitas Psikologis 420
Interelasi Psiko-Spiritual 424
Potensi Moral (Akhlaqi) 429
Dimensi Etika dan Integritas Diri 429
Manifestasi Internal dari Stabilitas Nafsiyah dan Transformasi Moral Berbasis Kearifan Islam 432
Moralitas sebagai Indikator Kematangan Hati 436
Potensi Sosial (Insaniyah) 438
Meningkatkan Kapasitas Empati melalui Mutmainnah 438
Integrasi Perspektif Keislaman 441
Neuroscience dan Dinamika Sosial 445
Harmonisasi Nilai Global dan Lokal 448
Dari Kestabilan Hati hingga Kontribusi Sosial yang Transendental 450
Peran Sosial Mutmainnah dalam Transformasi Komunitas 454
Potensi Kreatif & Produktivitas Hidup 457
Kreativitas sebagai Manifestasi Hati yang Stabil 457
Produktivitas dan Pencapaian Tujuan Hidup 460
Integrasi Semua Potensi Diri untuk Kehidupan Bermakna 464

BAB 7

ANALISIS PSIKOLOGI & ILMU JIWA SUFI 469
Komparasi Nafsani–Psikologis: Freud, Jung, Rogers 473
Konsep Nafs dalam Tasawuf.....473
Psikoanalisis Freud: Id, Ego, Superego & Kaitannya dengan Nafs.....478
Teori Jung: Arketipe, Shadow, Self & Refleksi Batin 480
Humanistik Rogers: Self-Actualization dan Kesadaran Diri.....483
Dr.Yedi Supriadi,M.Pd : Alam Bawah Sadar adalah Jiwa.....485
Perbandingan: Perspektif Modern vs Spiritualitas Sufi.....487
Regulasi Emosi dalam Mutmainnah 489
Mekanisme Emosi: Psikologi Kognitif dan Neuropsikologi 489
Latihan Sufi untuk Regulasi Emosi: Dzikir, Tafakkur, Murāqabah 491
Dampak Regulasi Emosi pada Ketenangan Hati & Kesehatan Mental.....496
Transformasi Nafs dari Gelisah ke Mutmainnah.....498
Dinamika Impuls–Kesadaran–Ketenangan 501
Impuls dan Dorongan Batin: Perspektif Neuropsikologi.....501
Kesadaran Diri dan Kontrol Nafs.....503
Proses Transendensi Dari Impuls ke Ketenangan Jiwa 506
Interaksi Praktik Sufi dengan Strategi Mindfulness Modern.....509
Fondasi Teoretis Praktik Sufi.....512
Basis Ilmiah Mindfulness Modern 515
Analisis Komparatif dan Efek Paralel 519
Integrasi untuk Program Psikospiritual Modern.....521
Arah Penelitian Masa Depan dan Implikasi 524
Intervensi Berbasis Kesadaran.....528
Stability Model: Kesehatan Mental dalam Tasawuf 530

Konsep Keseimbangan Jiwa: Nafs, Qalb, Ruh 530
Model Psikologis Kesehatan Mental: Resilience,
Emotional Regulation, Self-Coherence 533
Integrasi Sufi: Hati sebagai Pusat Stabilitas Mental.....537
Evaluasi Kesehatan Jiwa Berdasarkan Tahapan Tazkiyatun
Nafs.....541
Integrasi Self-Actualization & Tazkiyatun-Nafs.....543
Pertumbuhan Dirian dan Struktur Self 543
Integritas Moral dan Autentisitas 547
Mutmainnah sebagai "Self-Actualization Spiritual".....550
Integrasi Teoritis: Dari Dimensi Individual ke Kolektif 552
Praktik Spiritual untuk Aktualisasi Diri.....554
Peningkatan Kesadaran dan Pemaknaan Hidup 574
Korelasi Self-Actualization & Kedamaian Batin.....577

BAB 8
JALAN MENUJU NAFSU MUTMAINNAH
(TASAWUF AMALI)..... 580
Tazkiyatun Nafs: Penyucian Batin.....586
Konsep Penyucian Jiwa dalam Al-Qur'an & Hadis 586
Prinsip Psikologis Penyucian Diri 590
Metode Praktis Tazkiyah: Muhasabah & Murāqabah.....593
Mujahadah, Riyadhah, Khalwah, Uzlah, Muraqabah.....606
Mujahadah: Perjuangan Melawan Nafs.....606
Riyadhah: Latihan Spiritual & Disiplin Diri 610
Khalwah dan Uzlah: Retret Spiritual 614
Muraqabah: Kesadaran Penuh terhadap Kehadiran Ilahi.....616
Tadabbur, Tafakkur, dan Zikrullah 620
Tadabbur: Renungan Mendalam pada Al-Qur'an 620
Tafakkur: Kontemplasi terhadap Alam & Eksistensi 624

Zikrullah: Memori Spiritual dan Regulasi Emosi 627
7 Langkah Menuju Nafsu Mutmainnah (Syekh Dr. Yedi Supriadi) 631
Taubat (Tawbah) – Pembersihan Awal Jiwa 637
Wara' – Kesadaran Kendali Diri 639
Juhud Mujahadah & Perjuangan Batin 645
Fakir – Sikap Qana'ah dan Ketergantungan Hanya kepada Allah 647
Sabar – Ketabahan dalam Ujian dan Proses Spiritual 649
Tawakal – Penyerahan dan Kepercayaan Penuh kepada Allah 652
Ridha – Penerimaan dan Kepuasan Hati 656
Manajemen Hati 658
Hubungan Niat dan Kondisi Psikologis 658
Transformasi Pikiran Negatif menjadi Positif 662
Perilaku sebagai Cermin Hati 665
Tahapan Takhalli Tahalli Tajalli 669
Takhalli: Pelepasan Dosa dan Nafs Ammarah 669
Tahalli: Mengadopsi Sifat Terpuji & Karakter Sufi 672
Tajalli: Manifestasi Cahaya Ilahi dalam Jiwa 676
Hambatan Batin & Cara Mengatasinya 680
Hambatan Psikologis: Trauma, Ego, Ketakutan 680
Hambatan Spiritual: Syahwat, Keserakahan, Kecemburuan 684
Strategi Overcoming 689
Peran Guru/Murabbi/Mursyid 692
Fungsi Mentorship dalam Transformasi Jiwa 692
Hubungan Murid–Guru: Psikologi & Spiritualitas 696
Dampak Pembimbing Sufi pada Ketenangan Hati 700

BAB 9

METODE PRAKTIS MENGOPTIMALKAN POTENSI DIRI 704

Teknik Kesadaran Diri (Islamic Self-Awareness) 709
Konsep Kesadaran Diri dalam Islam 709
Psikologi Kesadaran: Insight, Self-Reflection, Meta-Cognition 711
Muhasabah, Journaling, Mindful Observation 716
Latihan Ketenangan Jiwa (Islamic Mindfulness) 720
Prinsip Mindfulness & Tazkiyah 720
Teknik Zikr, Tafakkur, Nafas Sadar 724
Mekanisme Neuro-Psiko-Spiritual Ketenangan dalam Mitigasi Stres dan Kecemasan: Perspektif Holistik 728
Menata Tujuan Hidup (Life Purpose) 731
Psikologi Tujuan: Motivasi & Kepuasan Hidup 731
Menghubungkan Tujuan dengan Ibadah & Etika Sufi 734
Goal-Setting Spiritual & Personal 738
Membangun Kebiasaan Berdampak 740
Kebiasaan Positif vs Negatif: Kajian Psikologis 740
Strategi Pembentukan Habit: Tiny Habits & Consistency 744
Integrasi Spiritualitas: Zikr, Doa, Amal Shalih 747
Mengatasi Stres & Tekanan Hidup 751
Psikologi Stres & Resiliensi 751
Pendekatan Sufi: Tawakkal, Redha, Qana'ah 752
Mindfulness, Meditasi Islami, Breathing Exercises 758
Evaluasi Potensi Diri: Muhasabah Harian 762
Refleksi Harian: Perilaku, Pikiran, Niat 762
Analisis SWOT Diri Berdasarkan Tazkiyah 765
Membuat Rencana Perbaikan & Pertumbuhan 768
Aktivasi Kebangkitan Alam Bawah Sadar 772
Rekayasa Kognitif Spiritual 775

Mengubah Pola Negatif Menjadi Kreatif & Positif 779
Manusia Yang Teriluminasi 783

BAB 10
NAFSU MUTMAINNAH & KARAKTER KEPEMIMPINAN 793
Kepemimpinan Berbasis Ketenangan Jiwa 799
Definisi Nafs Mutmainnah dalam Konteks Kepemimpinan 799
Peran Stabilitas Emosional dalam Pengambilan Keputusan 801
Teori Psikologi Kepemimpinan dan Ketenangan Jiwa 804
Integrasi Spiritual dan Profesional dalam Kepemimpinan 809
Pengambilan Keputusan dari Jiwa Stabil 812
Mekanisme Psikologis Nafs Mutmainnah 812
Otak Rasional vs Emosional 814
Strategi Pengambilan Keputusan pada Pemimpin Mutmainnah 818
Mengurangi Bias dan Panik dalam Kepemimpinan 821
Empati & Tanggung Jawab Sosial 825
Konsep Empati dalam Al-Qur'an dan Hadis 825
Dampak Nafs Mutmainnah terhadap Kepekaan Sosial 830
Model Tanggung Jawab Sosial dalam Organisasi dan Masyarakat 834
Pengaruh Kepemimpinan Berbasis Empati terhadap Produktivitas 838
Model Kepemimpinan Nabi & Para Ulama 840
Kepemimpinan Nabi Muhammad SAW 840
Konsep Mutmainnah pada Pemikiran Al-Ghazali dan Teladan Hasan al-Bashri 842
Kepemimpinan Visioner dan Etika Spiritual 848

Penerapan Model Kepemimpinan Islami dalam Organisasi Modern 852
Dampak Mutmainnah pada Organisasi & Keluarga 856
Keseimbangan Psikologis dalam Tim dan Lingkungan Kerja 856
Peran Stabilitas Jiwa dalam Konflik Keluarga 859
Hubungan Nafs Mutmainnah dengan Kepuasan dan Produktivitas 864
Strategi Menginternalisasi Mutmainnah dalam Kehidupan Sehari-hari 868

BAB 11
TOKOH-TOKOH MUTMAINNAH 873
Nabi Ibrahim Arketipe Ketenangan Jiwa 878
Kisah Ujian dan Keteguhan Hati 878
Analisis Psikologis: Resiliensi dan Keputusan Tepat 882
Inspirasi untuk Kepemimpinan Kontemporer 886
Rasulullah SAW: Role Model Puncak 892
Strategi Kepemimpinan Nabi Muhammad SAW 892
Integrasi Empati, Hikmah, dan Mutmainnah 896
Studi Historis dan Sosial: Dampak terhadap Masyarakat Madinah 900
Tokoh Sufi: Al-Ghazali, Rumi, Hasan al-Bashri, Junaid 904
Psikologi Spiritualitas dalam Ketenangan Jiwa 904
Pengembangan Karakter dan Kepemimpinan Internal 909
Relevansi Ajaran Sufi untuk Dunia Modern 912
Figur Modern dengan Jiwa Visioner 917
Contoh Pemimpin Dunia dengan Ketenangan Emosional 917
Analisis Karakter Mutmainnah dalam Korporasi dan Politik 921

Pelajaran Aplikatif bagi Generasi Milenial dan Z 923
Pelajaran Moral & Kebangkitan Alam Bawah Sadar 928
Hubungan Nafs Mutmainnah dengan Neuropsikologi.....928
Teknik Self-Reflection dan Mindfulness.....931
Menginternalisasi Teladan Tokoh sebagai Transformasi Diri 935

BAB 12
MUTMAINNAH DALAM KONTEKS KEHIDUPAN MODERN..... 938
Tempat Kerja 943
Kepemimpinan Tenang dalam Lingkungan Dinamis 943
Mengelola Stres dan Konflik Tim 947
Nafs Mutmainnah sebagai Faktor Keberhasilan Karier.....951
Keluarga & Rumah Tangga.....955
Peran Stabilitas Jiwa dalam Hubungan Suami-Istri.....955
Pengasuhan Anak dengan Keteladanan Mutmainnah.....959
Resolusi Konflik Rumah Tangga Secara Harmonis 963
Pendidikan Anak.....965
Model Pembelajaran Berbasis Ketenangan Jiwa 965
Menginternalisasi Nafs Mutmainnah Sejak Dini.....969
Dampak Terhadap Prestasi Akademik dan Kesehatan Mental 973
Manajemen Keuangan.....976
Sikap Bijak dan Stabilitas Emosional dalam Mengatur Uang 976
Psikologi Konsumsi dan Mutmainnah.....980
Strategi Investasi dan Keuangan Islami 983
Era Digital & Media Sosial.....987
Mengelola Gangguan Informasi dan Emosi Online.....987

Literasi Digital dan Ketenangan Jiwa 990
Nafs Mutmainnah sebagai Pelindung dari Toxicity Sosial.....993
Menghadapi Masalah Hidup.....997
Teknik Resiliensi dan Mindfulness 997
Nafs Mutmainnah dan Pengendalian Diri.....1000
Menuju Integrasi Diri melalui Maqam Al-Mutmainnah 1004

BAB 13
MUTMAINNAH & PERADABAN 1009
Tantangan Jiwa Modern 1014
Krisis Identitas dan Fragmentasi Spiritual.....1014
Era Digital dan Kehilangan Kedalaman Batin 1016
Tekanan Sosial, Konsumerisme, dan Kesenjangan Psikologis 1020
Fenomena Alienasi dan Kecemasan Modern.....1023
Mutmainnah sebagai Solusi Krisis Spiritual Era Digital 1027
Konsep Mutmainnah dalam Al-Qur'an dan Hadis.....1027
Hubungan Mutmainnah dengan Kesejahteraan Psikologis 1031
Mutmainnah sebagai Penawar Kecanduan Digital 1035
Praktik Spiritual Kontemporer untuk Jiwa Tenang 1037
Peran Tasawuf dalam Spiritual Civilization 1042
Tasawuf sebagai Pedoman Etika dan Moral 1042
Hubungan Tasawuf dan Transformasi Sosial 1046
Kontribusi Tasawuf terhadap Kepemimpinan Beretika 1050
Integrasi Tasawuf dalam Pendidikan Modern 1055
Rekonstruksi Nilai Ketenangan pada Masyarakat.....1059
Nilai Ketentraman dalam Kehidupan Kolektif.....1059
Strategi Revitalisasi Spiritual di Komunitas Urban 1062
Mutmainnah sebagai Basis Resiliensi Sosial 1066

Peran Seni, Musik, dan Meditasi Islami dalam Rekonstruksi 1069
Mutmainnah sebagai Basis Kebangkitan Peradaban 1074
Konsep Kebangkitan Peradaban Berdasarkan Spiritual 1074
Peran Individu Mutmainnah dalam Transformasi Sosial 1078
Mutmainnah dan Etika Kepemimpinan Modern 1081
Membangun Peradaban Inklusif melalui Kedamaian Batin 1085

BAB 14
MENUJU INSAN KAMIL 1090
Mutmainnah sebagai Gerbang Insan Kamil 1094
Insan Kamil dan Dimensi Spiritualnya 1094
Tahap-tahap Pencapaian Mutmainnah Menuju Kesempurnaan 1098
Integrasi Spiritual dan Rasionalitas dalam Pribadi Utuh 1102
Keseimbangan Dunia–Akhirat 1105
Konsep Tawazun 1105
Sinkretisme Produktivitas Spiritual 1108
Peran Mindfulness Islami dalam Menyeimbangkan Kehidupan 1113
Prinsip Hidup Merdeka Batin 1117
Kebebasan dari Kecemasan, Dosa, dan Ego 1117
Praktik Zikir dan Tafakur sebagai Sarana Pembebasan Batin 1120
Hubungan Merdeka Batin dengan Kreativitas dan Kepemimpinan 1124
Jalan Pribadi Paripurna 1128
Identifikasi Tujuan Hidup dan Makna Spiritual 1128
Transformasi Diri melalui Pembelajaran dan Kontemplasi 1130
Peran Akhlak dan Etika dalam Pembentukan Karakter 1134

Puncak Perjalanan Spiritualitas: “Irji‘i ilā Rabbiki” 1138
Konsep Kembali kepada Tuhan dalam Perspektif Tasawuf.....1138
Retret Spiritual dan Refleksi Diri Sebagai Teknologi Psiko-Spiritual untuk Integrasi Transpersonal.....1141
Kesadaran Mutlak sebagai Titik Integrasi Jiwa dan Peradaban 1145

BAB 15
SINTESIS & TEORI BARU 1148
Mutmainnah Development Framework (Syekh Dr. Yedi Supriadi) 1153
Landasan Filosofis dan Spiritualitas 1153
Struktur Tahapan Pengembangan Mutmainnah 1157
Integrasi Praktik Spiritual, Psikologis, dan Sosial 1162
Model Integratif Pengembangan Diri Berbasis Tasawuf.....1166
Penggabungan Psikologi Positif dan Tasawuf 1166
Model Kognitif, Afektif, dan Spiritual Mutmainnah.....1170
Implementasi pada Pendidikan dan Kepemimpinan 1174
Implikasi Ilmiah: Psikologi, Pendidikan, Kepemimpinan 1176
Psikologi Mutmainnah: Stress, Resiliensi, dan Emosi 1176
Integrasi dalam Kurikulum dan Pembelajaran Karakter 1180
Kepemimpinan Berbasis Kesadaran Spiritual 1184
Implikasi Praktis: Terapi, Healing, Mindfulness Islam.....1188
Terapi Spiritual untuk Kesehatan Mental 1188
Mindfulness Islami dan Teknik Kontemplasi.....1192
Pengembangan Klinik Spiritual dan Healing Center.....1194
Arah Riset Lanjutan & Kontribusi bagi Ilmu 1198
Potensi Riset Multidisiplin: Neurosains, Psikologi, Tasawuf 1198
Pengembangan Instrumen Pengukuran Mutmainnah.....1200

Dampak Sosial dan Kebudayaan dari Penerapan Mutmainnah 1205
Kebangkitan Alam Bawah Sadar sebagai Fondasi Teori 1208
Konsep Alam Bawah Sadar dalam Tasawuf dan Psikologi 1208
Transformasi Psikospiritual melalui Aktivasi Bawah Sadar 1211
Peran Alam Bawah Sadar dalam Pembentukan Peradaban Spiritual 1214

Catatan Akhir 1219

Daftar Pustaka 1464

Biografi Penulis 1565

BAB 1
PENGANTAR FILOSOFIS & KONSEP DASAR NAFS DALAM ISLAM

Dalam tradisi pemikiran Islam, nafs (jiwa) merupakan entitas sentral yang tidak hanya memperlihatkan dimensi metafisik, tetapi juga memperkaya pemahaman tentang tujuan spiritual, moral, dan epistemologi manusia. Nafs, yang didefinisikan sebagai the soul atau self, tidak sekadar instrumen keinginan fisik, tetapi juga sarana interaksi antara alam akhirat dan dunia jasmani. Konsep ini menjadi tolok ukur bagi eksplorasi kesejahteraan manusia, baik dalam konteks individual maupun kolektif, serta mencerminkan perpaduan antara rasionalitas, emosi, dan spiritualitas. Dalam Al-Qur'an, nafs digarisbawahi sebagai wahana kebebasan manusia (al-insan khalqu ash-sharif), sekaligus menjadi sumber konflik antara keinginan hawa nafsu dan kebenaran transendental[1].

Sejarah pemikiran Islam menampilkan pergeseran makna nafs dari paradigma materialistik ke kerohanian. Pada abad pertama Islam, nafs lebih diwujudkan sebagai al-nafs al-ammara bi as-sayyi'a (jiwa yang memerintah berbuat munkar), yang mencerminkan dominasi keinginan duniawi tanpa kontrol[2]. Namun, dalam eksplorasi sufistik yang berkembang pada abad ke-9–15 M, nafs tidak lagi dilihat sebagai kekuatan negatif semata. Para filosof sufi

seperti Ibn Arabi (w. 1138) menggarisbawahi bahwa nafs adalah cermin Tuhan (tajalli al-mahmudat wa ash-shams al-munni'at), yang dapat terangkat melalui tazkiyat an-nafs (pembersihan jiwa) menuju al-nafs al-mutmainnah (jiwa yang tenang)[3]. Proses ini memerlukan harmonisasi antara kesadaran (ma'rifa), akhlak (adab), dan kedekatan dengan Tuhan (tawashshul), yang menegaskan bahwa jiwa manusia tidak hanya sebatas produk material, tetapi juga bagian dari hierarki kosmik yang terikat dengan ma'rifatullah (pengetahuan tentang Tuhan)[4]. Dari perspektif filsafat, konsep nafs dalam Islam memperlihatkan dinamika dualisme yang kompleks. Wilfred Cantwell Smith, dalam Islam in Modern History, merujuk bahwa Islam tidak mengisolasi jiwa dalam kerangka materialisme, tetapi mengakui peran aktif nafs dalam menyeimbangkan keinginan duniawi (hawa nafsu) dengan nilai keadilan sosial dan moral[5]. Analogi ini dijelaskan dalam Surat Al-Qiyama (75:2-3), di mana nafs disebut sebagai "manusia jelas keadaannya," yang menggambarkan bahwa tujuan hidup manusia adalah mencerahkan jiwa melalui tanggung jawab moral[6]. Perbandingan ini menariknya dengan pemikiran barat, seperti teori Freud tentang id, ego, dan superego, namun lebih memperkaya kerangka etis dengan dimensi spiritual.

Dimensi teologis nafs juga terungkap dalam konsep al-walaya (kecintaan kepada Tuhan). Dalam hadis riwayat Ahmad[7], Nabi Muhammad SAW bersabda, "Barang siapa mencintai Tuhan, maka dia akan mencintai apa yang disukai Tuhan." Kalimat ini mengubah paradigma self-love barat, yang sering dipandang individualistik, menjadi self-transcendence yang memberdayakan jiwa untuk mengejar kebenaran Tuhan (haq al-Tawhid). Proses ini memerlukan

muruwah (kesopanan batin), yang dipopulerkan oleh Al-Masudi (w. 956) sebagai prinsip pengendalian diri melalui taqwa[8].

Dalam konteks hermeneutik Al-Qur'an, nafs menjadi simbol ketergantungan manusia pada Tuhan. Surah Ar-Rum (30:21) menggambarkan bahwa cinta antar sesama manusia adalah "sebagian dari tanda-tanda kekuasaan Allah," yang menunjukkan bahwa tazkiyat an-nafs tidak hanya terbatas pada pemurnian individual, tetapi juga transformasi sosial yang mengikis ketidakadilan (juz' al-'adl bi al-insan). Analisis ini diperkaya oleh teori al-'adl al-ilahi (keadilan Ilahi) yang dipaparkan oleh Al-Ghazali dalam Al-Munqiz min al-Dalal, di mana keseimbangan moral dan spiritual dijelaskan sebagai respons terhadap qadha wa qadar (takdir Tuhan)[9].

Problematika kontemporer tentang nafs muncul dalam era modernisasi, di mana tekanan materialisme dan sekularisme mengaburkan makna spiritual. Filsuf eksistensialis seperti Paul Tillich mempertanyakan apakah manusia modern masih mampu mengakses "sumber hidup" (the ground of being) melalui nafs yang diasingkan[10]. Respons Islam terhadap ini adalah melalui pembumian konsep tazkiyat an-nafs dalam kehidupan sehari-hari, seperti yang dikemukakan oleh Tariq Ramadan dalam Radical Hope, di mana self-empowerment spiritual diwujudkan melalui ibadah, pendidikan etis, dan partisipasi sosial[11].

Latar Belakang Epistemik & Problematik Modernitas

Perkembangan peradaban manusia di era modern menghadirkan transformasi epistemik yang mendalam, menggeser

paradigma pengetahuan dari model normatif dan teleologis menuju struktur yang lebih instrumental, fungsional, dan empiris. Dalam konteks ini, modernitas dengan pilar-pilar utamanya berupa rasionalitas ilmiah, sekularisasi, dan individualisme telah menjadi arus kuat yang membentuk tatanan sosial, politik, dan keilmuan global[12]. Namun, di balik kemajuan teknologi, ekspansi pengetahuan, dan efisiensi sistemik yang dicapai, muncul krisis ontologis dan epistemologis yang menggugat kembali posisi manusia sebagai being yang holistik. Manusia modern, meski menguasai alam dan menaklukkan batas-batas ruang-waktu melalui inovasi kognitif-teknologis, justru kerap mengalami kehampaan eksistensial, kehilangan makna, serta disorientasi nilai kondisi yang oleh Kierkegaard disebut sebagai "keputusasaan estetik", dan oleh Heidegger sebagai "alienasi dari Dasein".[13] Hal ini menunjukkan bahwa rasionalitas instrumental yang menjadi nadi modernitas dalam kerangka pemikiran Max Weber tidak serta-merta mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang hakikat manusia, tujuan hidup, dan realitas transenden.[14] Paradooksnya, semakin tinggi penguasaan atas dunia fisik, semakin dalam pula jurang yang memisahkan manusia dari dimensi batiniah dan spiritualnya.

Dalam tradisi epistemologi Islam, pengetahuan bukan semata urusan kognitif, melainkan proses yang mencakup dimensi ontologis, etis, dan transenden. Konsepsi 'ilm dalam Al-Qur'an tidak terbatas pada akses informasi (data), tetapi mencakup pencerahan hati (tazkiyat al-nafs), penguatan moral (akhlaq), dan realisasi

pengenalan terhadap Tuhan (ma'rifatullah).[15] Sebagaimana dinyatakan dalam Surah Al-Mujadilah ayat 11: "Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat." Ayat ini tidak hanya menghubungkan ilmu dengan derajat kemuliaan, tetapi juga mensyaratkan iman sebagai fondasi pengetahuan, menegaskan bahwa ilmu yang sejati haruslah tumbuh dari tanah spiritual dan etis yang subur[16]. Dalam perspektif ini, epistemologi Islam menolak dikotomi antara rasionalitas dan spiritualitas, sains dan nilai, empiri dan wahyu. Ibnu Sina (Avicenna), Al-Ghazali, dan Ibnu Arabi, meskipun berbeda pendekatan, sepakat bahwa intelek manusiawi (al-'aql) hanyalah salah satu dari banyak instrumen pencerahan, yang harus dilengkapi dengan ilham (ilham), wahyu (wahy), dan pencerahan batin (kashf) untuk mencapai realitas sejati.[17] Pengalaman mistik Al-Ghazali dalam al-Munqidh min al-Dalal adalah ilustrasi nyata bahwa keruntuhan kepercayaan terhadap rasionalitas murni dapat membuka jalan menuju pemahaman holistik yang mengintegrasikan pikir dan rasa, logika dan pengalaman batin.[18]

Problem modernitas, oleh karena itu, bukan semata masalah teknologis atau ekonomi, melainkan merupakan krisis epistemik yang bersifat fundamen. Ketika modernitas membakukan pengetahuan dalam metode positivistik yang eksklusif menolak apa yang tidak dapat diamati, direplikasi, atau diukur ia secara tak langsung mengabaikan dimensi-dimensi pengalaman manusia yang tak terukur namun nyata: cinta, rasa sakit, harapan, dan pengalaman transenden.[19] Martin Heidegger mengkritik epistemologi modern

sebagai “penggantian being oleh presence-at-hand”, di mana realitas direduksi menjadi objek yang dapat digunakan (Zuhandenheit dikonversi menjadi Vorhandenheit), sehingga hubungan manusia dengan dunia menjadi instrumental dan dehumanisasi terjadi secara sistemik.[20] Dalam konteks Islam, hal ini kontradiktif dengan ajaran khalifah fil-ardh yang menempatkan manusia bukan sebagai penjajah alam, melainkan sebagai pemelihara yang bertanggung jawab secara moral dan spiritual terhadap tatanan kosmik.[21] Tafsir Surah Al-Baqarah ayat 30 menekankan bahwa khalifah tidak hanya memiliki kapasitas intelektual (ism al-asma’), tetapi juga tanggung jawab moral dan spiritual yang mengandung dimensi pelayanan, kesetimbangan (mizan), dan pengabdian kepada Yang Ilahi.[22]

Di sinilah potensi dialog antara epistemologi Islam dan problematik modernitas menjadi relevan dan mendesak. Epistemologi Islam menawarkan paradigma alternatif yang tidak menolak rasionalitas modern, tetapi mengkritik kecenderungannya yang reduktif. Dengan menempatkan iman, etika, dan spiritualitas sebagai bagian integral dari proses pengetahuan, Islam menawarkan model integrative rationality sebuah gagasan yang telah dikembangkan oleh cendekiawan kontemporer seperti Seyyed Hossein Nasr, Zakir Naik, dan lebih khusus oleh Mohammed Arkoun dan Syed Muhammad Naquib al-Attas, yang menekankan perlunya islamisasi ilmu pengetahuan.[23] Al-Attas, dalam karyanya Islam and Secularism, mengkritik sekularisasi ilmu sebagai proses dekontekstualisasi nilai yang memisahkan pengetahuan dari Tuhan,

sehingga menghasilkan ilmu yang netral secara moral dan bahkan berpotensi destruktif.[24] Baginya, ilmu yang benar harus memulai dan berakhir dengan Tuhan (maqsad ‘ilmi), tidak hanya bertujuan efisiensi, tetapi juga kehambaan (ubudiyyah).[25]

Dengan demikian, jalan keluar dari paradoks modernitas bukan terletak pada penolakan total terhadap modernisasi, melainkan pada transformasi epistemik yang kritis dan inklusif yang mampu mengakomodasi keunggulan sains modern sambil memulihkan tempat spiritualitas dalam struktur pengetahuan. Perlu diciptakan epistemologi baru yang tidak dualistis, tetapi dialektis: mengintegrasikan logika dengan intuisi, empiri dengan wahyu, teknologi dengan etika. Dalam kerangka ini, hadis Nabi Muhammad SAW: "Tuntutlah ilmu dari buaian hingga ke liang lahat"[26] tidak hanya memerintahkan akuisisi pengetahuan, tetapi juga mengisyaratkan bahwa proses belajar adalah perjalanan spiritual yang tak pernah berakhir suatu zikir yang berkelanjutan terhadap keagungan dan rahasia ciptaan Ilahi.[27] Maka, pembaruan epistemik dalam konteks keislaman bukanlah regresi pada tradisionalisme, melainkan gerakan transformatif yang menawarkan paradigma humanis-religius sebagai alternatif dari modernitas yang terfragmentasi.

Krisis nilai dan spiritualitas di era modern

Era modernitas ditandai oleh percepatan teknologi, sekularisasi, dan individualisme yang mengubah pola hidup serta pola pikir manusia secara radikal. Transformasi sosial-ekonomi-politik yang

terjadi dalam skala global menurunkan peran norma-norma tradisional dan menempatkan logika kapitalisme serta rasionalitas teknis sebagai penentu utama arah kehidupan. Kondisi ini memunculkan apa yang oleh para filsuf kontemporer disebut existential disquiet atau "krisis makna" [28]. Sebagaimana Durkheim menegaskan, ketidakseimbangan antara kebutuhan akan kepastian moral dan dominasi nilai-materialistik mengakibatkan anomie kondisi di mana individu kehilangan ikatan sosial yang memandu perilaku etis [29].

Dalam kerangka teologis, Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia diciptakan sebagai khalifah yang mulia, namun dapat tersesat bila mengutamakan hawa nafsu (munkar) daripada kebenaran (ma'ruf). Surah Al-Isyā', ayat 46 menyatakan, "Dan sesungguhnya Kami telah menetapkan bagi manusia di antara kamu syariat untuk kehidupan dunia dan akhirat" [30]. Penafsiran ini menegaskan bahwa krisis spiritual bukan sekadar penurunan peran agama, melainkan degradasi identitas manusia yang kehilangan koneksi dengan yang transenden. Pendekatan hadis juga menyoroti pentingnya niat dalam tindakan religius; dalam Sahih Muslim (no. 2584) Nabi Muhammad bersabda, "Barang siapa yang bermaksud membangun masjid, hendaknya ia memperbaiki niatnya hanya karena Allah" [31]. Kedua rujukan ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual tetap ada, namun memerlukan reformasi agar relevan dalam konteks sosial yang berubah.

Digitalisasi dan media sosial memperburuk disorientasi nilai dengan memperkenalkan pluralisme informasi yang tidak terfilter.

Algoritma mengutamakan kecepatan dan sensasi, sehingga nilai-nilai tradisional seperti kejujuran, empati, dan solidaritas terdesak oleh dinamika pasar. David Loy (2020) mengkritik "cosmological myth" modern yang menyamakan manusia dengan entitas otonom terlepas dari konteks spiritual-ekologis [32]. Pada saat yang sama, penelitian psikologi sosial menunjukkan bahwa eksposur berlebihan terhadap konten yang bersifat materialistik meningkatkan sikap nihilistik dan menurunkan kepuasan hidup (Twenge et al., 2021) [33]. Fenomena ini menandakan bahwa krisis spiritual tidak bersifat eksklusif agama, melainkan manifestasi luas dari kegagalan integrasi nilai dalam ranah publik.

Solusi yang diusulkan harus bersifat sintetik, menggabungkan kearifan tradisional dengan inovasi kontemporer. Tariq Ramadan (2022) berargumen bahwa konsep ihsan pengabdian sempurna kepada Allah dapat menjadi kerangka etis universal yang memanusiakan interaksi digital, sebagaimana termuat dalam Surah Al-Bayyinah ayat 5 [34]. UNESCO (2021) mendukung pendekatan ini melalui laporan Education for Sustainable Development Goals, yang menekankan integrasi dimensi moral dalam kurikulum global untuk menumbuhkan karakter berbasis keadilan, kepedulian, dan tanggung jawab [35]. Selain itu, Jürgen Habermas memperkenalkan teori "pluralisme keagamaan dalam dinding sekuler", yang memungkinkan dialog konstruktif antara agama dan ilmu pengetahuan dalam membangun peradaban berbasis rasionalitas terbuka [36]. Al-Qur'an memperkuat prinsip ini dalam Surah An-Nahl ayat 93: "Dan jika kamu menghitung rahmat Allah, maka tidak ada

yang dapat menghitungnya" [37], menegaskan bahwa kerendahan hati dan keterbukaan terhadap keragaman adalah prasyarat bagi harmonisasi nilai spiritual dan kebutuhan sosial.

Krisis nilai dan spiritualitas bukanlah kegagalan agama, melainkan panggilan bagi seluruh umat manusia baik beragama maupun sekuler untuk merekonstruksi keseimbangan antara dunia materi dan ruha. Modernitas, meski menimbulkan tantangan, juga menawarkan peluang bagi lahirnya spiritualitas yang lebih inklusif, kolaboratif, dan responsif terhadap dinamika peradaban global. Penelitian lanjutan yang menggabungkan pendekatan sosiologi, teologi, dan ilmu komputer diperlukan untuk merumuskan kebijakan publik yang mampu menumbuhkan kembali ikatan moral dalam ekosistem digital yang semakin kompleks.

Dampak sekularisasi, konsumerisme, dan sains materialistik terhadap pemahaman jiwa

Pemahaman modern tentang hakikat manusia sedang mengalami krisis epistemologis yang mendalam. Sekularisasi, dengan proses desakralisasi ranah publik yang mengkritik wibawa metafisika agama, telah secara sistematis menggeser kerangka acuan makna dari wahyu ilahi kepada rasionalitas manusia semata[38]. Dalam ruang hampa yang tercipta, konsumerisme tampil sebagai ideologi substitusi, menawarkan jalan keluar fana untuk kesedihan transendental melalui akumulasi barang dan pengalaman hedonis. Sementara itu, sains materialistik, yang dalam puncak kejayaannya mengklaim monopoli atas kebenaran objektif,

memperkuat tendensi ini dengan mereduksi kesadaran, pikiran, dan jiwa atau dalam kosmologi Islam, nafs menjadi sekadar manifestasi proses neurokimia dan aktivitas listrik di dalam otak[39]. Trinitas modern ini sekularisme, konsumerisme, dan materialisme berkolaborasi dalam sebuah proyek reduksionis yang menghisap dimensi transenden dari eksistensi manusia, menciptakan sebuah antropologi yang datar, mekanistis, dan pada hakikatnya, teralienasi dari dirinya sendiri. Akibatnya, konsep diri manusia terjebak dalam framewok utilitarian yang mengukur worthiness seseorang dari tingkat produktivitas dan kapasitas konsumtifnya, sementara pertanyaan eksistensial fundamental tentang tujuan (ma'na), makna (ghaya), dan moralitas (akhlak) terpinggirkan menjadi urusan privat atau dianggap tidak relevan. Dalam konteks ini, perspektif Islam menawarkan sebuah kritik fundamental sekaligus sebuah kerangka alternatif yang komprehensif, menegaskan urgensi memahami nafs bukan sekadar sebagai entitas psikologis yang dapat diukur, melainkan sebagai pusat eksistensial (markaz al-wujud) yang menjadi jembatan antara imanensi manusia dan transendensi Illahi.

Diskursus sekularisasi tidak berhenti pada pemisahan institusi agama dan negara; dampaknya jauh lebih mendasar, yaitu terbentuknya "bingkai imanen" (immanent frame) yang memaksa individu untuk memahami realitas secara eksklusif melalui lensa alami dan material[40]. Dalam bingkai ini, bahasa spiritual dan pengalaman religius kehilangan legitimasinya sebagai sumber pengetahuan yang valid dan sebaliknya dilekatkan pada ranah psikologi personal atau konstruksi sosial semata. Jiwa, yang dalam

tradisi kebijaksanaan kuno dianggap sebagai prinsip vital yang menghubungkan manusia dengan kosmos dan Tuhan, kemudian menjadi objek studi psikologi positif dan neurosains. Pendekatan ini, meskipun memberikan wawasan berharga tentang aspek-aspek fisiologis perilaku, gagal menyentuh layers terdalam dari pengalaman subjektif rasa haus akan makna, kecemasan eksistensial, dan kerinduan akan yang Ilahi. Jiwa dideskripsikan dalam istilah kognitif, afektif, dan behavioral, dipreteli menjadi variabel-variabel yang dapat diukur dan dikuantifikasi, menghilangkan kualitas sakral dan misterinya. Proses ini, dengan kata lain, adalah sebuah bentuk "epistemological violence," di mana cara mengetahui yang dominan (sains materialistik) meniadakan cara mengetahui lainnya (wahyu dan mistisisme), sehingga mempersempit definisi kemanusiaan itu sendiri.

Paradoksnya, kekosongan makna yang diciptakan oleh sekularisme ini segera diisi oleh logika konsumerisme. Zygmunt Bauman dalam analisisnya tentang modernitas cair (liquid modernity) menggambarkan bagaimana identitas, yang sebelumnya terikat pada komunitas, tradisi, dan narasi transenden, kini menjadi proyek yang harus terus-menerus dibangun, dinegosiasi, dan dipertunjukkan[41]. Konsumerisme menyediakan material untuk proyek identitas ini. Diri tidak lagi diungkapkan melalui karakter atau bakti, melainkan melalui pilihan gaya hidup, merek yang digunakan, dan pengalaman yang dikonsumsi. Jiwa yang dirindukan pun tak lagi dicari melalui doa dan kontemplasi, melainkan melalui sensasi baru, liburan eksotis, atau akuisisi produk terkini yang dijanjikan dapat

membawa kebahagiaan instan. Dalam skenario ini, nafs tidaklah dibunuh, melainkan dibajak. Ia diserahkan pada hasratnya yang paling rendah, al-nafs al-ammarah bi al-su' (jiwa yang memerintahkan kejahatan), yang dalam pandangan Islam adalah keadaan dasar jiwa yang belum diolah dan dididik[42]. Konsumerisme secara sistematis memvalidasi dan memuaskan hasrat-hasrat ini, menciptakan siklus pengejaran kenikmatan yang tidak pernah puas, dan pada akhirnya memperkuat kondisi jiwa yang terbelenggu oleh hawa nafsu dan kegelisahan.

Sains materialistik, terutama dalam wujudnya yang paling reduksionis, memberikan pembenaran ideologis untuk seluruh proses ini. Dengan postulat bahwa realitas pada dasarnya adalah fisik dan bahwa kesadaran hanyalah produk sampingan dari proses komputasi otak sebuah "trik" yang dimainkan oleh gen untuk memastikan kelangsungan reproduksinya[43] sains materialistik menafikan secara a priori eksistensi entitas non-material seperti jiwa atau roh. Argumen-argumen filosofis tentang kesulitan "masalah kesadaran yang sulit" (the hard problem of consciousness) sering diabaikan demi keyakinan dogmatis bahwa masa depan sains pasti akan menjelaskan segalanya dalam terminologi neurobiologis. Dalam pandangan ini, pengalaman spiritual perasaan kebersamaan dengan Yang Mutlak, cinta kasih tanpa syarat, atau keindahan estetis yang transenden, bukanlah jendela menuju realitas yang lebih tinggi, melainkan sekadar aktivasi pola-pola saraf tertentu yang berevolusi untuk fungsi kelangsungan hidup. Ini adalah bentuk imperialisme epistemologis yang paling keras, di mana satu cara

berpikir mengklaim otoritas absolut atas seluruh spektrum pengalaman manusia. Dengan mereduksi nafs menjadi mekanisme biologis, sains materialistik tidak hanya menjelaskan, melainkan juga menentukan apa artinya menjadi manusia: hingga pada akhirnya, manusia dilihat tidak lebih dari sekadar homo economicus yang rasional atau homo consumens yang terus-menerus haus.

Dalam Al-Qur'an, nafs bukanlah konsep monolitik; ia adalah entitas dinamis yang memiliki potensi untuk berkembang melalui tahapan-tahapan spiritual. Al-Qur'an secara eksplisit menyebutkan setidaknya tiga tingkatan utama: al-nafs al-ammarah bi al-su' (jiwa yang mengajak kepada kejahatan)[44], al-nafs al-lawwamah (jiwa yang menyesali dan menyalahkan diri sendiri)[45], dan al-nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang dan tenteram)[46]. Kerangka ini bukanlah deskripsi statis, melainkan sebuah peta perjalanan spiritual (suluk). Tujuan kehidupan manusia, dalam pandangan ini, bukanlah sekadar memaksimalkan kepuasan atau produktivitas, melainkan melakukan proses tazkiyah al-nafs pembersihan, pemurnian, dan pengembangan jiwa dari kondisi ammarah menuju mutma'innah. Proses ini melibatkan disiplin spiritual, etika, dan intelektual yang diarahkan untuk membawa nafs ke selaras dengan fitrahnya kodrat aslinya sebagai makhluk yang mengakui ke Tuhanannya. Imam Al-Ghazali, dalam karya monumentalnya, Ihya' 'Ulum al-Din, secara rinci mengupas "penyakit-penyakit" hati dan jiwa, seperti kesombongan, riya, dan tamak, serta "obat"-nya dalam bentuk praktik spiritual seperti zuhud, tawakal, dan mahabbah (cinta kepada Allah)[47]. Psikologi Islam bukanlah tentang adaptasi

terhadap norma sosial atau pengurangan gejala distres, melainkan tentang transformasi fundamental dari inti being seseorang untuk mencapai falah kesejahteraan holistic di dunia dan kesuksesan ultimate di akhirat.

Serangan sekularisme, konsumerisme, dan sains materialistik terhadap pemahaman jiwa bukanlah sekadar pergeseran akademis, melainkan sebuah krisis peradaban. Dengan mereduksi nafs menjadi objek materialistik, manusia modern kehilangan akses ke sumber makna dan moralitas yang paling dalam. Konsekuensinya adalah meluasnya alienasi, kecemasan, dan kekosongan eksistensial yang tidak dapat diobati oleh terapi kognitif atau pil antidepresan semata. Perspektif Islam, dengan konsepsi nafs yang transendental dan teleologis, tidak hanya menawarkan kritik yang tajam, tetapi juga sebuah jalan keluar. Ia menyerukan sebuah revolusi epistemologis: sebuah integrasi antara pengetahuan wahyu dan pengetahuan rasional-empiris, di mana keduanya saling mengkoreksi dan melengkapi. Memahami nafs sebagai pusat spiritual yang dihubungkan dengan sang Pencipta adalah langkah pertama dan paling krusial untuk membangun kembali sebuah antropologi yang holistik, sebuah sains manusia yang mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan paling dalam tentang siapa kita, dari mana kita berasal, dan ke mana kita tuju. Tanpa pemahaman ini, manusia akan terus terperangkap dalam sangkar emas materialisme, gemerlap konsumerisme, dan kebuntuan rasionalisme sekuler, jauh dari rumah sejati jiwa mereka.

Kebutuhan integrasi antara ilmu agama dan psikologi modern

Dalam konteks transformasi sosial-budaya yang dipicu oleh arus modernitas, manusia kontemporer menghadapi krisis eksistensial yang mendalam krisis identitas, alienasi spiritual, hingga disfungsi psikologis yang semakin kompleks. Fenomena ini menunjukkan bahwa pendekatan reduksionis dalam psikologi modern, yang sering kali mengabaikan dimensi transenden dalam struktur jiwa manusia, tidak lagi memadai untuk menjelaskan totalitas pengalaman manusia. Dalam ruang kosong ini, integrasi antara ilmu agama terutama tradisi Islam yang kaya dengan konsep-konsep psikospiritual dan psikologi modern muncul sebagai paradigma epistemologis yang urgente dan konseptualnya punya potensi besar untuk membentuk kerangka ilmu pengetahuan yang holistik. Tidak sekadar komplementer, integrasi ini menuntut rekonstruksi epistemik yang serius: bagaimana nafs (jiwa) dalam tradisi Islam dapat diformulasikan secara ilmiah tanpa kehilangan kedalaman normatifnya, dan bagaimana konsep kesadaran dalam psikologi transpersonal dapat diperkaya oleh tafsir spiritual dari proses tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa)?[48]

Tradisi Islam klasik memiliki khasanah pemikiran tentang nafs yang tidak bersifat monolitik, melainkan progresif dan hierarkis. Sebagaimana diungkapkan dalam Al-Qur'an, terdapat tahapan evolutif dalam pengembangan jiwa: nafs al-ammarah (jiwa yang cenderung kepada kejahatan), nafs al-lawwamah (jiwa yang menyalahkan diri), hingga nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang dan merasa damai)[49]. Pendekatan ini menunjukkan bahwa

transformasi psikospiritual bukan hanya proses kognitif atau terapi emosional, tetapi perjalanan eksistensial menuju realisasi moral, integritas psikologis, dan kedekatan dengan Yang Ilahi. Dalam kerangka ini, tazkiyat al-nafs bukanlah sekadar latihan devosional, melainkan proses terapi holistik yang menyentuh dimensi kognitif, emosional, dan metafisik. Konsep ini paralel dengan teori perkembangan psikologis modern, seperti hierarki kebutuhan Maslow atau tahapan perkembangan moral Kohlberg, namun melampauinya dengan memasukkan dimensi transenden sebagai telos (tujuan akhir) manusia.[50] Integrasi antara dua tradisi ini membuka jalan bagi apa yang dapat disebut sebagai psikologi transpersonel Islam, yaitu sebuah rumpun ilmu yang meletakkan spiritualitas sebagai pusat pengalaman manusia, bukan sebagai fenomena periferal yang dipahami dari luar.[51]

Namun, upaya integrasi ini tidak bebas dari tantangan epistemologis. Psikologi modern, berakar pada paradigma positivistik-ilmiah, menekankan observasi, pengukuran, dan verifikasi empiris. Di sisi lain, ilmu agama dalam konteks Islam memandang nafs sebagai realitas ontologis yang tidak seluruhnya dapat direduksi ke dalam data empirik. Ia merupakan subjek yang mendalami pengalaman transenden melalui muhâsabah (intropeksi), zikr (pengingatan Ilahi), dan mujâhadah (perjuangan spiritual). Dalam hal ini, integrasi bukan berarti menyatukan dua sistem tanpa kritisisme, melainkan membangun dialog hermeneutis antara dua tradisi pengetahuan yang masing-masing memiliki legitimasi metodologisnya sendiri.[52] Pendekatan fenomenologis

dalam psikologi, seperti yang dikembangkan oleh Husserl dan dilanjutkan oleh transpersonal psychologists seperti Ken Wilber, memberikan pijakan teoritis yang memungkinkan pengalaman spiritual menjadi objek kajian yang valid.[53] Wilber, misalnya, mengusulkan model Spectrum of Consciousness yang mengintegrasikan tahapan kesadaran dari alam primitif hingga kesadaran kosmik, yang secara mengejutkan sejalan dengan hierarki maqâmât dan ahwâl dalam sufisme.[54]

Lebih dari itu, integrasi ilmu agama dan psikologi menawarkan kontribusi konkret terhadap praktik terapi dan kesehatan mental kontemporer. Banyak penelitian terkini dalam psycho-spiritual healing menunjukkan bahwa keterlibatan spiritualitas dalam psikoterapi meningkatkan resilience, mengurangi gejala depresi, dan mempercepat proses penyembuhan.[55] Dalam konteks Muslim, pendekatan terapi yang mengintegrasikan doa, al-Qur'an, dan konsep tawakkul (berserah diri kepada Allah) telah terbukti efektif dalam mengatasi krisis spiritual dan gangguan kecemasan.[56] Model Islamic Cognitive Therapy yang dikembangkan oleh beberapa peneliti seperti Malik Awan dan Rania Awaad menunjukkan bagaimana prinsip-prinsip al-Qur'an dan Sunnah dapat direformulasi menjadi teknik intervensi kognitif-emosional yang sistematis dan teruji secara klinis.[57] Hal ini menegaskan bahwa ajaran agama tidak hanya relevan, tetapi juga operasional dalam ranah kesehatan mental kontemporer.

Namun, agar integrasi ini mencapai level ilmiah yang rigor dan sistematis sesuai tuntutan level doktoral diperlukan metodologi

penelitian yang interdisipliner dan transparan. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah theological empiricism, yaitu metode yang menggunakan data empiris psikologis untuk menguji hipotesis teologis, atau sebaliknya, memanfaatkan wawasan spiritual untuk mengarahkan penelitian psikologis.[58] Contohnya, penelitian kuantitatif tentang efek zikrullah terhadap perubahan parameter fisiologis (seperti detak jantung dan aktivitas otak) memberikan bukti empiris tentang efek penyembuhan dari praktik spiritual. Di sisi lain, wawancara mendalam (in-depth interviews) dengan para pencari spiritual dapat menggali makna eksistensial dari transformasi nafs, yang kemudian dapat dianalisis dengan pendekatan fenomenologis atau grounded theory.[59] Dalam kerangka ini, Al-Qur'an bukan hanya sumber otoritas teologis, tetapi juga teks yang mengundang eksplorasi ilmiah terhadap realitas jiwa manusia. Sebagaimana firman-Nya: "Akan Kami perlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan Kami) di segenap ufuk dan pada diri mereka sendiri, hingga jelas bagi mereka bahwa al-Qur'an itu benar" (QS. Fushshilat: 53).[60]

Dengan demikian, integrasi ilmu agama dan psikologi modern bukan hanya kebutuhan akademik, tetapi juga imperatif sosial dan spiritual. Ia merupakan respons intelektual terhadap fragmentasi pengetahuan yang memisahkan jiwa dari roh, ilmu dari iman, dan fakta dari nilai. Dalam visi keilmuan tingkat doktoral, integrasi ini mendorong lahirnya epistemologi integratif sebuah wawasan bahwa kebenaran tidak terbagi, dan bahwa ilmu pengetahuan, bila dikembangkan dengan kesadaran spiritual, dapat menjadi jalan

menuju ma'rifat (pengetahuan yang mendalam) dan tazkiyat al-nafs. Model ini tidak hanya meyakini bahwa manusia dapat dipahami secara ilmiah, tetapi juga bahwa pemahamannya harus membawa pada pembebasan, kedamaian, dan penyatuan kembali dengan hakikat keberadaannya. Dalam konteks inilah, psikologi bukan lagi sekadar ilmu tentang perilaku, tetapi menjadi jembatan antara ilmu dan hikmah, antara observasi dan realisasi spiritual.[61]

Pengertian Nafs dalam Al-Qur'an & Sunnah

Dalam konteks epistemologi dan ontologi Islam, konsep nafs (jiwa) menempati posisi sentral sebagai poros kesadaran, identitas, dan tanggung jawab moral manusia. Eksistensinya tidak terbatas pada fungsi psikofisiologis semata, melainkan merujuk pada entitas kompleks yang mengintegrasikan dimensi ruhani, intelektual, emosional, dan etis semuanya tunduk pada hukum ketuhanan dan proses transformasi spiritual. Pemahaman terhadap nafs harus diakui bukan hanya sebagai konstruksi filsafat klasik, tetapi sebagai framework eksistensial yang hidup dan terus berkembang dalam interaksi antara wahyu, akal, dan pengalaman spiritual (dhawq). Dalam kerangka ini, Al-Qur'an dan Sunnah menjadi sumber primer yang secara eksplisit dan implisit membentuk paradigma pemahaman tentang nafs, menempatkannya sebagai subyek utama dalam perjalanan moral dan transendental manusia menuju Allah[62].

Secara leksikal, istilah nafs berasal dari akar kata n-f-s (ن-ف-ص), yang memiliki berbagai implikasi semantik tergantung pada konteks penggunaannya mulai dari makna dasar "menghirup napas" atau

"menarik diri," hingga konotasi yang lebih abstrak seperti "kesadaran diri" dan "subjektivitas eksistensial"[63]. Dalam 128 kali munculnya kata nafs dalam Al-Qur'an, terdapat spektrum makna yang luas dan saling terkait. Di satu sisi, nafs digambarkan sebagai entitas yang bertanggung jawab secara ontologis, sebagaimana ditegaskan dalam Surat Al-Qiyamah ayat 14–15: "Tidak, Aku bersumpah demi hari kebangkitan, dan Aku bersumpah demi nafs yang menyesali diri (al-lawwāmah)"[64]. Di sisi lain, nafs juga dapat merujuk pada daya dorong irasional yang cenderung menyeret manusia ke dalam kesesatan, yang kemudian disebut sebagai al-nafs al-ammarah bi al-su' (jiwa yang cenderung kepada kejahatan) sebagaimana disebutkan dalam Surat Yusuf ayat 53[65]. Namun, secara progresif, Al-Qur'an juga menggambarkan proses penyucian dan transformasi nafs menuju keadaan al-mutmainnah (jiwa yang tenang), seperti dalam Surat Al-Fajr ayat 27–30: "Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu, dalam keadaan ridha dan diridhai"[66]. Transformasi ini menjadi inti dari perjalanan sufistik dan etika Islam, menunjukkan bahwa nafs bukanlah entitas tetap, melainkan subjek yang bisa dimurnikan, dididik, dan dibimbing menuju kesempurnaan[67].

Interpretasi semantik terhadap nafs juga diperkaya oleh tafsir klasik, khususnya oleh Fakhr al-Din al-Razi, yang dalam Tafsīr al-Kabīr-nya menyatakan bahwa nafs bukan sekadar fungsi kognitif atau emosional, melainkan mir'at at-tahqīq (cermin dari realitas hakiki), yang hanya dapat memantulkan cahaya ilahi apabila dibersihkan dari kotoran hawa nafsu dan keburukan akhlak[68].

Pendekatan Al-Razi menegaskan bahwa pemahaman tentang nafs harus bersifat holistik: tidak hanya menganalisis aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikannya dengan dimensi teologis dan kosmologis. Dalam hal ini, nafs berada dalam posisi tengah antara dunia material (dunyā) dan dunia ruhani (‘ālam al-ghayb), sehingga statusnya sebagai "tamu di dunia" mensyaratkan pengendalian, introspeksi, dan pertanggungjawaban[69].

Dalam dimensi ontologis, nafs dilihat sebagai bagian integral dari struktur eksistensial manusia yang terdiri dari badan (jism), hati (qalb), akal (‘aql), roh (rūḥ), dan nafsu (shahwa). QS Al-Insyirah (94:4–6): "Bukankah Kami telah melapangkan dadamu dan membebaskanmu dari beban yang memberatkan punggungmu?" mengisyaratkan bahwa Allah memberikan kemampuan kepada nafs untuk melewati kesulitan dan beban eksistensial melalui pertolongan ilahi[70]. Penghargaan terhadap potensi ini juga diimbangi dengan peringatan tegas mengenai sifat destruktif nafs yang tidak terkendali. Dalam sebuah hadis riwayat Muslim (no. 2751), Nabi Muhammad SAW bersabda: "Tiada bayi yang lahir kecuali atas fitrah (kecenderungan bawaan), namun orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi. Sesungguhnya nafs itu semacam setan: jika engkau mengurungnya, ia menjadi jinak; jika kau biarkan, ia menjadi liar"[71]. Hadis ini membawa implikasi teologis dan psikologis yang mendalam: nafs, meskipun merupakan bagian dari fitrah manusia, memiliki potensi degradasi dan ketergantungan pada pengaruh eksternal. Oleh

karena itu, pendidikan spiritual (tarbiyat al-nafs) bukan hanya rekomendasi moral, tetapi kewajiban eksistensial[72].

Karya monumental Al-Ghazali dalam Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, khususnya dalam kitab Kitāb Riyāḍat al-Nafs, menyajikan sistematisasi paling komprehensif tentang transformasi nafs dari tingkat ammarah (memerintah keburukan), menuju lawwāmah (mencela diri), hingga mencapai mutmainnah (jiwa yang tenang)[73]. Menurut Al-Ghazali, proses ini tidak dapat dicapai melalui pengetahuan teoretis semata, tetapi melalui praktik disiplin spiritual (mujāhadah), introspeksi (muhasabah), dan taubat (tawbah). Ia menekankan bahwa nafs adalah musuh dalam selimut lebih berbahaya daripada setan karena bersemayam dalam diri sendiri[74]. Oleh sebab itu, upaya mengendalikan nafs bukanlah pekerjaan fisiologis atau psikologis biasa, melainkan jihād al-akbar perang suci yang paling agung, sebagaimana disebut dalam hadis yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim[75].

Relevansi paradigma klasik ini tidak berhenti di masa lampau. Pemikir kontemporer seperti Yusuf Al-Nabulsi dalam karyanya Al-Nafs wa Takhalluq al-Muslim menegaskan bahwa nafs adalah sumber kreativitas dan otonomi manusia, tetapi hanya dapat berfungsi secara produktif ketika diarahkan oleh nilai-nilai syariah dan tujuan ilahi[76]. Di sini, nafs tidak dibayangkan sebagai entitas yang harus dimusnahkan, tetapi ditransformasikan. Pendekatan senada juga ditawarkan oleh Seyyed Hossein Nasr dalam The Heart of Islam, di mana ia mengemukakan konsep psychology of the soul yang mengintegrasikan dimensi spiritual dalam krisis psikologis

modern. Nasr berargumen bahwa krisis mental kontemporer seperti depresi, kecemasan, dan alienasi berakar pada pemisahan nafs dari sumber transendennya, sehingga memerlukan psikologi yang berbasis pada keimanan (iman) dan ma'rifah (pengenalan ilahi)[77].

Implikasi etis dan spiritual dari konsep nafs ini sangat luas. Dalam etika Islam, setiap perbuatan tidak dinilai hanya dari tindakannya secara lahiriah, tetapi juga dari niat (niyyah) dan kondisi nafs. Seperti dinyatakan oleh Annemarie Schimmel dalam And Muhammad Is His Messenger, konflik antara dorongan hawa nafsu dan panggilan ilahi merupakan inti dari pertempuran batin (mujahadah nafsaniyyah) yang harus dijalani oleh setiap muslim[78]. Pada tingkat praktik, ini diwujudkan dalam ibadah seperti puasa, dzikir, dan salat, yang semua dirancang untuk melatih dan mendidik nafs. Dalam sufisme, teknik seperti murāqabah (pengawasan diri), fikr (renungan), dan tadabbur (perenungan Qur'ani) menjadi alat untuk menyucikan nafs dan menumbuhkan ketenangan batin[79].

Dengan demikian, nafs dalam tradisi Islam bukanlah konsep yang statis atau reduktif, tetapi sebuah realitas dinamis yang berada dalam proses transformasi terus-menerus. Ia adalah cermin yang memantulkan baik kegelapan dosa maupun cahaya taqwa, bergantung pada pilihan dan latihan spiritual manusia. Pendidikan nafs oleh karena itu bukan hanya kewajiban individu, tetapi juga proyek sosial-agamis yang menuntut sistem pendidikan, tata kelola masyarakat, dan kebijakan moral yang berpihak pada penyucian jiwa[80]. Dalam dunia yang semakin materialistis, pemahaman holistik terhadap nafs menjadi semacam antidot terhadap krisis makna,

menawarkan jalan menuju keseimbangan antara jasmani dan ruh, antara dunia dan akhirat[81].

Dinamika Nafs sebagai Kunci Etika Rohaniah

Dalam kajian ilmiah tentang psikologi rohaniah Islam, konsep nafs (diri atau jiwa) muncul sebagai dimensi sentral yang merekam ketegangan antara keinginan duniawi dan tujuan spiritual. Hadis Nabi Muhammad SAW memberikan kerangka eksistensial dengan mengidentifikasi tiga kondisi utama nafs: Ammarah, Lawwamah, dan Mutmainnah. Ketiga kategori ini bukan sekadar deskripsi moral konstektual, tetapi mencerminkan proses transformasi internal yang berirama dengan perjalanan manusia menuju keselarasan dengan hikmah ilahi. Oleh karena itu, analisis hadis mengenai nafs dapat dianggap sebagai model psikospiritual yang menggabungkan observasi perilaku, introspeksi diri, dan praktik ritual sebuah pendekatan holistik yang relevan dengan debat kontemporer tentang kekuatan batin dalam membangun integritas moral[82].

Nafs Ammarah, yang secara harfiah berarti "nafs yang mendorong", digambarkan sebagai kondisi dasar dimana sifat hasrat duniawi menguasai individu. Dalam hadis, Nabi Muhammad SAW menyatakan, "Jiwa itu memang suka melakukan kejahatan kecuali Allah melimpahkan kemurahan-Nya" (HR. Al-Bukhari). Kondisi ini mencerminkan kecenderungan manusia untuk tergelincir ke dalam perilaku destruktif prilaku yang, menurut Al-Quran, merupakan manifestasi ketidakpuasan pada tuntunan ilahi (QS. 7:176)[83]. Psikologisnya, Ammarah dapat dipahami sebagai refleksi konflik

antara impuls biologis dan norma spiritual, sebuah dinamika yang juga tersentuh dalam teori Freud tentang id dan superego. Namun, ajaran Islam tidak memandang Ammarah sebagai entitas jahat mutlak, tetapi sebagai ujian potensi manusia untuk menguasai diri. Sebagaimana dijelaskan oleh ulama seperti Al-Ghazali, kontrol atas Ammarah memerlukan disiplin yang diwujudkan melalui dzikir dan taubat, yang bertujuan menekan dominasi hasrat dengan kesadaran akan kehadiran Allah (Ikhlas)[84].

Beralih ke Nafs Lawwamah, kondisi ini menggabungkan elemen kritik dan refleksi diri. Dalam QS. 7:2, Nabi mencelupkan perasaan ini sebagai kegelisahan batin atas kesalahan moral, sebuah mekanisme pertahanan intern yang mendorong individu untuk bertaubat. Hadis menyebutkan, "Barang siapa mengikuti dorongan hati yang lalim (Ammarah), maka ia adalah orang yang hina; barang siapa mengikuti hati yang lurus (Lawwamah), maka ia adalah orang yang berilmu" (HR. Ath-Thabrani). Kondisi ini menunjuk pada fase transformatif dimana individu mulai menyadari kesalahan dan berusaha berbaik dengan nilai-nilai spiritual. Dalam konteks modern, Lawwamah menyerupai konsep self-regulation dalam psikologi positif, di mana kritik diri bertindak sebagai mekanisme perbaikan[85]. Namun, ajaran Islam memberi bobot spiritual pada proses ini, menggambarkan muhasabah (introspeksi) sebagai wadah untuk memurnikan niat dan memperbaiki kesalahan melalui dzikir dan ketaatan ritual. Teori ini relevan dengan studi tentang mindfulness yang mengusung prinsip kesadaran akan tindakan dan konsekuensinya[86].

Terakhir, Nafs Mutmainnah merepresentasikan puncak integrasi moral dan rohaniah. Dalam QS. 89:27-28, Al-Quran menyebut nafs yang tenang dan selaras dengan kehendak ilahi sebagai pengalaman kepuasan batin yang abadi. Hadis menegaskan, "Jiwa tidak akan tenang kecuali dengan kecintaan kepada Allah" (HR. Ibnu Majah), menggarisbawahi bahwa keberhasilan mengendalikan Ammarah dan Lawwamah hanya akan mencapai tujuannya jika didasarkan pada cinta akan tujuan ilahi. Ini mencerminkan fusi antara etika dan teologis, menyamakan kedamaian internal dengan keberadaan dalam harmoni dengan hikmah kausal dunia. Dalam konteks filsafat, kondisi ini mirip dengan konsep eudaimonia Aristoteles kebahagiaan yang dihasilkan dari kehidupan yang sejalan dengan kebenaran namun dengan akar pada kepatuhan mutlak pada Tuhan[87].

Proses transformasi ini tidak bisa dipandang sebagai linear, tetapi sebagai siklus dinamis yang memerlukan upaya kontinu. Praktik seperti dzikir, puasa, dan taubat bertindak sebagai "terapi spiritual" yang meredam dominasi Ammarah dan memelihara Lawwamah. Hadis Nabi Muhammad SAW yang menyatakan, "Barang siapa beribadah di waktu malam, maka tidak akan disiksa di waktu siang" (HR. Ahmad), menunjukkan bahwa ritual mendalam yang menjembatani keinginan duniawi dan spiritual diperlukan. Dalam konteks global, paradigma ini melampaui kerangka agama, memberikan pelajaran universal tentang kebutuhan akan kesadaran akan tujuan hidup sebagai antidot untuk kekhawatiran modern seperti kecanduan teknologi atau individualisme[88].

Kajian kontemporer tentang nafs juga mencerminkan kebutuhan untuk mengintegrasikan tradisi ini dengan kerangka analisis interdisipliner. Misalnya, studi tentang neurotheology oleh Wolf Singer menunjukkan bahwa praktik dzikir berkontribusi pada perubahan struktur kognitif otak, memperkuat kontrol impuls dan empati sosial[89]. Hal ini selaras dengan ajaran Islam bahwa penyucian nafs tidak hanya bersifat metafisik, tetapi juga psikofisik. Tradisi hadis tentang nafs menawarkan basis teoretis untuk membangun etika yang tidak hanya normatif, tetapi juga ilmiah.

Hadis tentang nafs mengajarkan bahwa keutuhan batiniah manusia terletak pada kemampuannya untuk mengelola konflik antara hasrat dasar (Ammarah), kritik diri (Lawwamah), dan puas ilahi (Mutmainnah). Melalui muhasabah dan dzikir, individu tidak hanya mencapai kesejahteraan rohaniah, tetapi juga membangun masyarakat yang berakar pada nilai-nilai keadilan dan kompas spiritual. Dalam dunia yang semakin kompleks, kerangka ini menawarkan solusi transformatif yang berakar pada sumber klasik, namun relevan dengan tantangan abad ke-21.

Perbandingan tafsir klasik dan kontemporer

Dalam diskursus keilmuan Islam, konsep nafs menempati posisi sentral sebagai titik temu antara ontologi (hakikat diri), epistemologi (proses mengetahui diri), dan teleologi (tujuan penciptaan). Ia bukan sekadar istilah psikologis, melainkan sebuah entitas spiritual yang menjadi medan perjuangan utama manusia (al-jihad al-akbar) dalam mencapai kesempurnaan hakiki. Dinamika pemahaman

terhadap nafs mengalami evolusi signifikan seiring dengan pergeseran paradigma hermeneutik, dari pendekatan klasik yang berakar pada narasi sejarah dan etika kolektif, menuju pendekatan kontemporer yang berdialog dengan psikologi modern dan krisis eksistensial individu. Telaah komparatif antara karya-karya monumental seperti tafsir Al-Tabari dan Al-Qurtubi dengan pemikiran tafsir kontemporer M. Quraish Shihab mengungkap sebuah perjalanan intelektual yang memperlihatkan bagaimana metodologi dan konteks epistemologis seorang mufasir membentuk wajah dan relevansi sebuah konsep ilahi.

Tafsir klasik, yang secara representatif diwakili oleh Ibnu Jarir al-Tabari dalam Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an dan Abu 'Abdillah al-Qurtubi dalam Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an, membangun pemahaman tentang nafs di atas fondasi epistemologi naqli (transmisi). Metodologi mereka, yang dikenal sebagai tafsir bi'l-ma'thur, secara cermat mengutip dan menelaah riwayat-riwayat dari para sahabah, tabi'in, serta tafsir-tafsir para pendahulu. Dalam kerangka ini, nafs dipahami secara relasi sebagai subjek yang memerintah (ammārah bi al-su'), subjek yang menyesali (lawwāmah), dan subjek yang tenteram (mutma'innah), seperti yang dijelaskan dalam surah Yusuf ayat 53, Al-Qiyamah ayat 2, dan Al-Fajr ayat 27[90]. Fokus penekanan bukan pada eksplorasi struktur intrapsikis nafs sebagai sebuah entitas terisolasi, melainkan pada fungsinya dalam kerangka hukum syariah, moralitas komunal, dan tujuan akhirat (soteriologis). Al-Tabari, misalnya, saat menafsirkan al-nafs al-lawwāmah, mengaitkannya dengan peran nafs sebagai

saksi di dalam diri manusia pada Hari Kiamat, sebuah perspektif yang eskatologis-juridis[91]. Sementara itu, Al-Qurtubi, meskipun lebih menitikberatkan pada aspek hukum, tetap menempatkan nafs dalam konteks kepatuhan dan pemberontakan terhadap perintah Allah, yang implikasinya langsung terasa dalam tatanan sosial dan ibadah mahdhah. Bagi mereka, memahami nafs adalah jalan untuk mengatur masyarakat dan menjamin kepatuhan kolektif pada hukum ilahi, sebuah proyek peradaban yang menjadi primadona di masanya[92].

Di sisi lain, tafsir kontemporer, sebagaimana diartikulasikan oleh M. Quraish Shihab dalam karya monumentalnya Memahami Pesan Al-Qur'an, menunjukkan pergeseran horison hermeneutik yang fundamental. Shihab, yang berakar pada tradisi ma'thur tetapi secara terbuka berdialog dengan perangkat ilmu pengetahuan modern, memposisikan nafs tidak hanya sebagai objek ketaatan, tetapi sebagai sebuah realitas psikologis yang perlu dipahami untuk kesejahteraan spiritual individu. Pendekatannya bersifat tematik (maudu'i) dan kontekstual, di mana ia mencoba menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dihadapi oleh manusia modern: siapa aku, mengapa saya merasa gelisah, dan bagaimana menemukan makna hidup? Dalam tinjauannya atas nafs ammārah, Shihab tidak hanya menyatakannya sebagai "nafsu yang memerintah kepada kejahatan," tetapi menggambarkannya sebagai dorongan primitif yang tidak terarah yang, jika tidak dikelola, menjadi sumber dari kekacauan internal dan neurotik, sebuah perspektif yang berdialog dengan gagasan tentang id dalam psikoanalisis, meskipun dengan

tetap menjaga kekhasan terminologi Al-Qur'an[93]. Konsep nafs mutma'innah pun ia interpretasikan bukan sekadar status pasif di akhirat, melainkan sebagai puncak dari proses psikologis-spiritual yang dapat dirasakan sebagai ketenangan dan keseimbangan batin di dunia. Relevansi konsep nafs, dalam pandangan Shihab, terletak pada kapasitasnya untuk menjadi kerangka kerja dalam menanggulangi krisis eksistensial, kecemasan, dan kekosongan spiritual yang menjadi ciri khas era modern[94].

Perbandingan tajam antara kedua pendekatan ini mengungkapkan bahwa perbedaan bukan terletak pada keabsaran terminologi, melainkan pada persoalan mendasar yang diajukan kepada teks. Tafsir klasik bertanya: "Apakah hukum atau etika ilahi yang terkandung dalam ayat tentang nafs?" Sementara tafsir kontemporer bertanya: "Bagaimana wawasan Al-Qur'an tentang nafs dapat menyembuhkan dan menyempurnakan kemanusiaan saya di era sekarang?" Perbedaan ini sejalan dengan teori hermeneutika filosofis Hans-Georg Gadamer tentang fusi horizon (Horizontverschmelzung), di mana pemahaman selalu merupakan hasil pertemuan antara horizon teks dan horizon sang penafsir[95]. Horison Al-Tabari dan Al-Qurtubi adalah dunia Islam klasik yang sedang membangun fondasi peradaban, sehingga fokusnya adalah pada hukum dan tatanan. Horison M. Quraish Shihab adalah globalisasi yang penuh dengan disorientasi individu, sehingga fokusnya adalah pada makna dan kesehatan jiwa. Dengan demikian, evolusi tafsir tentang nafs adalah bukti dinamisme dan keluwesan Al-Qur'an; ia bukanlah monumen kuno yang kaku, melainkan

matakata yang hidup, terus-menerus berbicara dan menawarkan solusi bagi problematika kemanusiaan di setiap zamannya, dari tingkat sosio-historis hingga kedalaman psiko-spiritual individu.

Klasifikasi Tiga Nafs Utama

Nafs Ammarah: karakteristik, contoh ayat, implikasi etis

Dalam tradisi tasawuf dan psikologi keislaman, konsep nafs (jiwa) menempati posisi sentral sebagai poros transformasi spiritual manusia. Dari perspektif filosofis dan teologis Islam, jiwa bukan entitas yang statis, melainkan makhluk dinamis yang mengalami perjalanan evolusioner melalui berbagai tahapan eksistensial dan moral. Di antara kerangka konseptual yang paling berpengaruh dalam analisis perkembangan spiritual ini adalah klasifikasi tiga bentuk nafs utama: nafs ammarah, nafs lawwamah, dan nafs mutmainnah. Ketiganya tidak hanya merepresentasikan tahapan psikologis, tetapi juga menandai spiritual journey perjalanan ruhani manusia dari dominasi hawa nafsu menuju integrasi batin dan ketenangan transenden. Pendekatan ini, yang secara eksplisit dikemukakan dalam al-Qur'an dan dikembangkan melalui pemikiran para sufi seperti al-Ghazali, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, dan lebih belakangan dikaji ulang dalam perspektif psikologi transpersonal, menawarkan model yang holistik untuk memahami dinamika moral, kognitif, dan spiritual manusia dalam pencapaiannya menuju makarim al-akhlaq dan ma'rifatullah[96].

Pertama, nafs ammarah dari akar kata amara yang berarti "memerintah" atau "mengarahkan" merujuk pada jiwa yang berada

dalam dominasi kuat hawa nafsu (hawa), insting biologis, dan keinginan ego-sentris. Dalam kondisi ini, jiwa bertindak sebagai tirani internal yang secara konstan menggoda individu untuk memilih jalan kemaksiatan, hedonisme, dan destruksi moral. Ayat kunci dalam QS. Yusuf (12:53) menjadi rujukan utama: “Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), sesungguhnya nafs itu selalu menyuruh kepada kejahatan (ammarah bi as-su’), kecuali nafs yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” Ayat ini menegaskan bahwa nafs ammarah adalah kecenderungan universal dalam kondisi manusiawi yang belum disadari secara kritis. Ia bukan semata bentuk dosa, melainkan struktur batin yang intrinsik dalam psike manusia yang memerlukan penataan melalui disiplin diri (riyadhah), refleksi moral, dan pendidikan spiritual. Implikasi etis dari tahapan ini sangat jelas: tanpa kontrol terhadap nafs ammarah, individu akan terjerumus ke dalam perilaku eksploitatif, tidak adil, dan dehumanisasi terhadap diri sendiri maupun orang lain[97]. Dalam konteks pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, jiwa ini ibarat kuda liar yang hanya dapat dikuasai melalui kekuatan syariah, hikmah, dan iradah (kehendak moral yang terdidik)[98]. Sehingga, langkah pertama dalam proses transformasi spiritual adalah kesadaran bahwa jiwa pada tahap ini secara alami kontra-produktif terhadap nilai-nilai ilahiah.

Tahap kedua, nafs lawwamah dari kata lawwam, yang berarti "yang mencela" atau "yang menyalahkan diri" mencerminkan transisi dari ketidaksadaran moral menuju awal introspeksi. Di sini, jiwa mulai mengalami konflik internal: dorongan nafsu bertemu

dengan suara hati (al-lutf al-ilahi) yang mulai berbicara melalui rasa bersalah, penyesalan, dan kritik diri. QS. Al-Qiyamah (75:2): “Dan aku bersumpah demi nafs yang mencela dirinya sendiri (nafs lawwamah)”, secara eksplisit menandai tahapan kritis ini sebagai tanda kebangkitan kesadaran moral. Munculnya nafs lawwamah adalah indikator bahwa manusia telah memasuki fase ethical self-awakening; ia tidak lagi pasif terhadap hawa nafsu, melainkan mulai merasa terganggu oleh tindakannya sendiri. Dalam kajian sufistik, tahapan ini sering dikaitkan dengan tawbah (pertobatan) yang tulus, di mana individu tidak hanya menjauhi dosa, tetapi juga merasa terhimpit oleh dosa yang lalu dan berupaya memperbaiki diri[99]. Dinamika spiritualnya kompleks: di satu sisi, ia menyakitkan karena dipenuhi rasa bersalah dan kritik namun di sisi lain, ia merupakan gejala sehat dalam proses pematangan moral. Psikolog keislaman seperti Malik Badri melihat nafs lawwamah sebagai setara dengan ego moral dalam psikologi modern, namun dengan dimensi transenden yang lebih dalam: bukan hanya penilaian terhadap norma sosial, tetapi pertanggungjawaban langsung kepada Al-Khaliq[100]. Dalam konteks ini, kritik diri bukan bentuk depresi atau inferioritas, melainkan wujud taqarrub ilallah pendekatan diri kepada Allah melalui pengakuan atas keterbatasan eksistensial dan spiritual.

Akhirnya, nafs mutmainnah jiwa yang tenang, terpadu, dan damai menandai puncak dari perjalanan spiritual. QS. Al-Fajr (89:27–30) memberikan deskripsi yang teramat puitis dan transenden: “Hai jiwa yang tenang (yā ayyatuhan nafsu al-

muṭma'innah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Ayat ini bukan sekadar promisi akhirat, melainkan manifestasi dari kondisi batin yang telah mencapai keseimbangan antara al-'aql (akal), al-qalb (hati), dan al-ruh (roh). Nafs mutmainnah adalah jiwa yang telah terlepas dari konflik batin, tidak lagi digerakkan oleh nafsu atau terhimpit oleh penyesalan, melainkan berada dalam kepasrahan (taslim) yang total kepada kehendak Ilahi. Menurut al-Ghazali, jiwa ini telah menemukan muqarr al-'ishyan (tempat tinggal ketaatan), tempat di mana setiap tindakan secara spontan selaras dengan nilai-nilai ilahiah[101]. Dalam kerangka psikologi transpersonal, nafs mutmainnah dapat dipahami sebagai bentuk self-actualization yang melampaui dimensi ego, menuju unitive consciousness kesadaran yang menyatu dengan realitas tertinggi[102]. Implikasinya adalah stabilitas etis: individu tidak lagi menjalankan kebajikan karena takut kepada hukuman atau mengharapkan pahala, tetapi karena batinnya telah sepenuhnya selaras dengan kehendak Ilahi.

Proses transisi dari ammarah menuju mutmainnah bukanlah evolusi linear yang otomatis, melainkan proses yang memerlukan mujahadah (perjuangan batin), muhasabah (introspeksi harian), dan riqabah (pengawasan ilahiah). Setiap tahap tidak menggantikan yang sebelumnya secara total, melainkan melibatkan dominasi relatif dari satu bentuk nafs atas lainnya. Bahkan individu yang telah mencapai nafs mutmainnah tetap harus waspada, karena hawa nafsu bisa kembali mengemuka bila kesadaran spiritualnya lalai.

Dalam konteks pendidikan Islam kontemporer, pemahaman terhadap tiga bentuk nafs ini memberikan fondasi etis dan pedagogis yang kuat: bahwa pembentukan karakter bukan hanya soal transfer pengetahuan, tetapi transformasi jiwa melalui pendidikan yang menyentuh dimensi batini[103]. Dengan begitu, tujuan akhir dari pendidikan Islam bukan hanya mencerdaskan akal, tetapi menyucikan jiwa (tazkiyatun nafs) hingga mencapai al-insan al-kamil manusia yang sempurna dalam keseimbangan ruh, akal, dan jasad[104].

Dalam refleksi kontemporer, klasifikasi ini juga relevan terhadap krisis moral dan spiritual di tengah dunia modern yang hiper-individualistis. Di tengah arus kapitalisme budaya dan hedonisme digital, nafs ammarah justru diperkuat melalui algoritma konsumsi dan hiburan murahan. Adanya nafs lawwamah dalam bentuk kecemasan eksistensial dan moral fatigue di kalangan generasi muda menunjukkan bahwa suara jiwa yang menyalahkan masih hidup namun sering kali tidak diarahkan ke dalam transformasi spiritual yang sejati. Maka, kembalinya ke konsep nafs mutmainnah sebagai ideal manusia utuh adalah koreksi tajam terhadap paradigma kesejahteraan yang semata bersifat material dan klinis[105]. Jiwa yang tentram bukan yang terbebas dari ujian, tetapi yang tetap tenang meski diguncang badai sebagaimana digambarkan dalam hadis: “Sesungguhnya yang Aku cintai dari hamba-hamba-Ku adalah yang qanit (tunduk), dha‘if (lemah di mata dunia), yang banyak menyendiri dan berdoa: ‘Ya Rabb, ampunilah aku, rahmatilah aku, cukupkan aku, peliharalah aku.’”[HR. al-Hakim][106]. Di sini,

ketenangan bukan hasil isolasi dari dunia, tetapi integritas batin yang tumbuh dari ketergantungan mutlak kepada Allah.

Hubungan Nafs dengan Ruh, Qalb, dan Akal

Definisi dan perbedaan ontologis

Eksistensi manusia tidak pernah dipahami secara reduktif sebagai entitas biologis semata, melainkan sebagai khalifah fi al-ardh yang kompleks, terdiri dari dimensi material dan imaterial yang saling berinteraksi secara dinamis. Pemikiran klasik seperti Al-Farabi, Ibnu Sina, dan Al-Ghazali, serta kontemporer seperti Seyyed Hossein Nasr dan Muhammad Iqbal, secara konsisten mengembangkan model antropologi yang menempatkan jiwa manusia sebagai subjek yang multilayer dengan struktur ontologis yang mendalam dan fungsi moral yang kritis[107]. Keempat entitas utama: nafs (diri/ego), ruh (roh), qalb (hati), dan ‘aql (akal) tidak hanya mencerminkan kategori semantik, tetapi menyajikan kerangka ontologis yang menentukan kualitas eksistensial dan spiritual manusia. Perbedaan dan saling ketergantungan di antara keempatnya menjadi landasan bagi pemahaman tentang keseimbangan psikospiritual, kedisiplinan moral, dan aktualisasi realitas ilahi dalam diri manusia.

Secara ontologis, ruh menempati posisi paling fundamental, sebagai anfus ilahi yang ditiupkan Allah ke dalam tubuh Adam (Q.S. Al-Hijr: 15:29; Q.S. Al-Sajdah: 32:9)[108]. Tindakan meniupkan ini nafakha fīhi min rūḥihi menjadikan ruh sebagai substantia divina yang langsung berasal dari Tuhan, dan oleh karenanya ia tidak dapat ditangkap oleh pengalaman empiris atau penalaran inderawi. Ruh

secara fungsional adalah prinsip kehidupan yang membedakan makhluk bernyawa dan mati; namun dalam konteks teologis, ia juga menjadi penghubung langsung antara manusia dan alam ghayb (alam gaib). Ibnu Arabi menyatakan bahwa ruh adalah esensi hakiki manusia (ḥaqīqat al-insān), sedangkan tubuh hanyalah "bayangan" atau manifestasi sekunder[109]. Dalam struktur ini, ruh bukanlah entitas yang statis, tetapi dimensi potensial yang dapat diaktualisasikan melalui latihan spiritual dan moral. Ruh, dalam pandangan tasawuf, bukan hanya origin of life melainkan center of orientation menuju Tuhan ia adalah axis mundi individu, menentukan arah eksistensial manusia[110].

Sebaliknya, nafs yang sering diterjemahkan sebagai "jiwa" atau "ego" beroperasi dalam domain psiko-emosional dan dinamika kehendak. Berbeda dengan ruh yang sifatnya sakral dan transenden, nafs bersifat ambivalen secara moral: ia dapat berkembang menjadi nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang, Q.S. Al-Fajr: 89:27), atau terjerumus menjadi nafs al-ammārah bi al-su' (jiwa yang cenderung pada kejahatan, Q.S. Yusuf: 12:53). Pandangan ini diperkuat oleh Al-Ghazali dalam Ihya Ulum al-Din, di mana ia menggambarkan nafs sebagai arena pertempuran antara dorongan hewani dan keinginan ilahiah[111]. Nafs, oleh karena itu, bukan satu-satunya sumber kejahatan, melainkan medan proyeksi dari ketegangan antara kehendak bebas dan tuntutan spiritual. Transformasi dari dominasi nafsu (hawa) menuju nafs terdidik (al-nafsu al-lawwāmah, Q.S. Al-Qiyamah: 75:2) merupakan inti dari tazkiyat al-nafs ritual pembersihan diri spiritual yang menjadi fondasi etika Islam[112].

Proses ini bukan penghancuran nafs, tetapi re-orientasi fungsi dan kecenderungannya menuju ketaatan dan kesadaran ilahi.

Di antara ruh dan nafs, hadirlah qalb, yang dalam teologi Islam tidak hanya merujuk pada organ fisiologis, tetapi lebih sebagai pusat epistemologis dan moral sebuah organ of inner perception. Qalb digambarkan Al-Qur'an sebagai tempat turunnya wahyu (Q.S. Al-Shu'ara: 26:193-194), saksi atas perbuatan manusia (Q.S. Al-Hujurat: 49:18), bahkan tempat di mana iman atau kekafiran ditentukan (Q.S. Al-Baqarah: 2:7). Dalam filsafat sufistik, qalb diibaratkan sebagai cermin jiwa (mir'at al-qalb) yang mencerminkan cahaya ilahi, tetapi hanya jika bersih dari karat dosa, iri, dan kesombongan (hadis: "Sesungguhnya ketika hamba berdosa, maka dosa itu meninggalkan noda di hatinya..."[113]). Al-Ghazali menekankan bahwa pengetahuan sejati (ma'rifah) tidak dapat dicapai oleh akal belaka, melainkan oleh qalb yang telah dipoles melalui dzikir, khauf (takut akan Allah), dan tawakkul[114]. Qalb menjadi mediasi kritis antara dunia fisik dan spiritual, antara nalar rasional dan intuisi ilhami. Ia adalah sensor kualitatif terhadap kebenaran yang tidak dapat direduksi ke dalam proposisi logis.

Sementara itu, 'aql (akal) berfungsi sebagai instrumen rasional yang beroperasi dalam ranah empiris dan diskursif. Dalam tradisi falsafah Islam, akal dipahami sebagai nūr (cahaya) ilahi yang memungkinkan manusia untuk memahami hukum alam, menalar kebenaran teologis, dan menafsirkan wahyu (Q.S. Al-Baqarah: 2:269; Q.S. Al-Nahl: 16:78). Ibnu Rushd dalam Fasl al-Maqal dan Tahafut al-Tahafut menunjukkan bahwa akal, meskipun kuat,

memiliki keterbatasan jika dipisahkan dari dimensi spiritual[115]. Akal yang sekular dan autonom tidak hanya berisiko terjatuh ke dalam skeptisisme, tetapi juga dapat melahirkan kibr (kesombongan), yang merupakan jebakan sejarah bagi banyak filsuf Yunani. Oleh karena itu, akal harus berada dalam koordinasi dengan qalb dan dituntun oleh ruh, agar dapat berfungsi sebagai alat pencerahan, bukan penjara rasionalisme. Dalam kosmos Islam, akal bukan penentu akhir kebenaran, melainkan pelengkap qalb dan ruh dalam mencari al-ḥaqq.

Interaksi holistik antara keempat entitas ini menciptakan dinamika yang disebut sebagai kamal al-insān kemanusiaan integral yang mencapai keseimbangan jism, nafs, ‘aql, dan ruh. Al-Ghazali menyatakan bahwa manusia yang seimbang adalah yang di mana qalb memimpin, nafs terlatih, akal terarah, dan ruh teraktualisasi[116]. Dalam konteks etika, ketidakseimbangan berakibat fatal: dominasi nafs melahirkan materialisme dan hedonisme; dominasi akal tanpa qalb melahirkan intelektualisme kering dan keangkuhan; dominasi ruh tanpa akal dan nafs berpotensi menghasilkan fanatisme mistis. Hanya ketika keempatnya beroperasi secara sinkron dengan ruh sebagai sumber, qalb sebagai penilai moral, akal sebagai penalar, dan nafs sebagai pelaksana maka terciptalah al-siyarat al-ilāhiyyah, perjalanan manusia menuju Tuhan.

Dalam paradigma pemikiran seperti Al-Iskafiyyah (aliran yang terinspirasi Al-Ghazali), kebahagiaan sejati (sa’adah) bukan sekadar kenikmatan duniawi atau pencapaian intelektual, melainkan kondisi ketika semua dimensi kejiwaan manusia berada dalam harmoni

dengan maqāsid al-sharī'ah. Sa'adah adalah fitrah al-nufus yang kembali kepada bentuk aslinya fitrah yang suci, damai, dan tunduk kepada Allah[117]. Proses ini tidak instan, tetapi membutuhkan riyāḍah (latihan), mujāhadah (perjuangan batin), dan tadabbur (perenungan), yang secara kolektif disebut sebagai tazkiyat al-nafs. Tazkiyah bukan hanya proses spiritual individual, tetapi transformasi sosial, karena manusia yang tersucikan adalah agen perubahan moral bagi masyarakatnya.

Struktur ontologis manusia dalam pemikiran Islam tidak bersifat dualistik (jiwa-awan), tetapi quadripartite melibatkan ruh, nafs, qalb, dan akal sebagai sistem yang saling mendukung. Struktur ini menawarkan model antropologi yang lebih kaya dibandingkan model Barat modern yang sering kali meminggirkan dimensi spiritual dan moral. Dalam krisis eksistensial kontemporer alienasi, identitas rapuh, dan krisis makna ontologi Islam ini memberi alternatif epistemologis dan etis yang mendalam. Ia mengajak manusia bukan hanya untuk berpikir, tetapi merasakan, merefleksikan, dan merespons kehadiran ilahi dalam setiap aspek kehidupan[118].

Interaksi fungsional antara nafs, ruh, qalb, dan akal

Dalam peta epistemologi Islam, manusia tidak dipahami sebagai entitas monolitik yang hanya terdiri dari dimensi material atau rasional semata. Sebaliknya, ia merupakan sebuah mikrokosmos yang kompleks, sebuah arsitektur psikospiritual yang dirancang dengan presisi ilahi. Di jantung arsitektur ini terdapat sebuah

quartet dinamis: nafs (diri yang bergairah), qalb (hati sebagai pusat kesadaran etis), ruh (prinsip transenden yang mengilhami), dan ‘aql (akal sebagai perangkat rasional). Interaksi fungsional antara keempat entitas ini tidak sekadar membentuk kepribadian, melainkan menentukan kualitas ontologis eksistensi manusia itu sendiri. Analisis mendalam terhadap dinamika ini mengungkap sebuah model holistik tentang kesadaran, moralitas, dan tujuan hidup yang menawarkanalternatif yang kaya atas reduksionisme psikologis modern. Tulisan ini akan menguraikan bagaimana interaksi sintagmatis antara nafs, qalb, ruh, dan ‘aql membentuk sebuah sistem terintegrasi yang menggerakkan manusia menuju realizasi dirinya yang paling hakiki.

Nafs sering kali disalahartikan secara sempit sebagai ego atau sifat-sifat rendah. Namun, dalam kerangka psikologi Islam, nafs adalah prima materia dari psike, pusat energi, dorongan, dan potensi dasar yang menjadi mesin penggerak segala tindakan manusia. Ia adalah manifestasi dari kebutuhan fisiologis dan emosional yang paling fundamental, mulai dari hasrat makan dan bertahan hidup hingga ambisi dan kekuasaan. Pada tingkatan paling dasarnya, ia adalah al-nafs al-ammārah bi al-su' (diri yang memerintahkan kejahatan), yang cenderung mengejar kenikmatan sesaat tanpa pertimbangan[119]. Namun, nafs bukanlah setan dalam diri; ia adalah energi netral yang menanti arah dan pembentukan (tarbiyah). Transformasinya dari ammārah menjadi al-nafs al-lawwāmah (diri yang mengecam) dan akhirnya al-nafs al-muṭma’innah (diri yang tenang) merupakan sebuah proses alkimia

psikospiritual, di mana energi kasar hal ini disuling dan dimurnikan melalui disiplin spiritual dan etis. Tanpa dorongan dari nafs, manusia akan menjadi pasif, sementara jika nafs tidak diatur, ia akan menjadi tiran yang menghancurkan integritas psikologis.

Berdiri sebagai penyeimbang dan arbitrator terhadap impuls nafs adalah qalb. Sering kali diterjemahkan sebagai "hati," qalb dalam perspektif Islam jauh melampaui sekadar organ emosi. Ia adalah organ persepsi spiritual dan moralitas, sebuah kompas etis yang bergetar dalam frekuensi kebenaran, keadilan, dan keindahan (jamāl). Al-Qur'an sendiri menyebutkan adanya "penyakit dalam hati" (maraḍun fī al-qulūb) ketika hati tersebut telah ternodai oleh kekafiran atau kemunafikan, yang menunjukkan adanya kondisi kesehatan dan sakit pada pusat kesadaran ini[120]. Qalb adalah yang memberi bobot etis dan estetis pada setiap dorongan yang muncul dari nafs. Sebuah dorongan untuk membohongi orang lain mungkin logis bagi ‘aql demi keuntungan jangka pendek, dan nafs mungkin mendambakan keuntungan tersebut, namun qalb yang sehat akan merasakan getaran tidak nyaman, sebuah penolakan batiniah terhadap ketidakjujuran. Dalam terminologi modern, qalb dapat dianalogikan dengan kecerdasan emosional dan moral yang mendalam, yang memungkinkan manusia melakukan intuitif penilaian etika yang rumit, melewati perhitungan rasional yang kaku. Sementara nafs memberikan energi dan qalb memberikan arah moral, ‘aql berfungsi sebagai arsitek dan manajer logis. ‘Aql adalah kapasitas kognitif untuk berpikir, menganalisis, merencanakan, dan memahami hubungan sebab-akibat. Perannya

adalah mengkritik, mengendalikan, dan menyalurkan energi nafs ke dalam kanal yang telah disetujui oleh qalb. Ia adalah alat yang digunakan untuk memetakan jalan menuju tujuan yang ditentukan oleh qalb. Misalnya, jika nafs menginginkan makanan enak secara berlebihan dan qalb menuntut kesehatan dan kesederhanaan, maka ‘aql akan bekerja membuat rencana diet, memilih makanan bergizi, dan menghitung kalori. ‘Aql yang ideal tidak beroperasi dalam vakum; ia adalah hamba yang setia bagi qalb dan nafs yang telah dibimbing. Dengan demikian, filsafat Islam menempatkan rasionalitas pada posisi yang terhormat namun tunduk pada kebijaksanaan spiritual dan etis, mencegahnya menjadi kecerdasan instrumental yang buta[121]. Tanpa ‘aql, dorongan nafs akan liar tanpa arah; tanpa bimbingan qalb, ‘aql dapat menjadi alat untuk merasionalkan kejahatan dan menciptakan sistem yang sangat efisien dalam kekejaman.

Di atas ketiga entitas ini berdiri ruh, prinsip transenden yang menjadi sumber kehidupan dan kesadaran itu sendiri. Ruh bukanlah "bagian" dari psike dalam cara yang sama seperti nafs, qalb, atau ‘aql; ia adalah esensi ilahi yang ditiupkan ke dalam jasad fisik, menjadi dasar metafisik dari kemanusiaan. Al-Qur'an menggambarkannya sebagai misteri ilahi, "Ruh adalah dari perkara urusan-Ku, dan pengetahuan kamu tidaklah sedikit pun tentang hal itu"[122]. Fungsi utama ruh adalah sebagai penyelarasan (alignment) dengan tujuan transenden. Ia adalah bisikan ilahi yang mengingatkan manusia pada asal-usulnya dan tujuan akhirnya, yaitu mengenal dan menyembah Penciptanya. Ruh memberikan makna

kepada seluruh operasi psikologis. Ia menempatkan hasrat nafs dalam konteks ibadah, keputusan ‘aql dalam konteks kebijaksanaan ilahi, dan getaran qalb dalam konteks cinta kepada Tuhan dan makhluk-Nya. Ruh adalah pelengkap yang mengubah sebuah mesin biologis yang canggih (nafs, qalb, ‘aql) menjadi sebuah pribadi yang sadar secara spiritual dan bermakna.

Interaksi fungsional antara keempatnya membentuk sebuah siklus dinamis keseimbangan dan ketidakseimbangan. Kesehatan psikospiritual optimal tercapai ketika nafs yang telah dimurnikan berfungsi sebagai tenaga penggerak yang taat, qalb yang sehat berfungsi sebagai kompas moral yang akurat, ‘aql yang cermat berfungsi sebagai perencana strategis yang efektif, dan semuanya berada dalam keselarasan dengan inspirasi universal dari ruh. Pada kondisi ini, kesadaran menjadi jernih, integritas moral terjaga, dan stabilitas emosional tercapai. Sebaliknya, konflik internal muncul ketika ‘aql memisahkan diri dari qalb dan mengabdi pada nafs yang rendah; atau ketika qalb sakit sehingga kompas etisnya rusak; atau ketika nafs sangat dominan hingga menenggelamkan bisikan ruh. Fragmentasi inilah yang menjadi akar dari neurosis, kecemasan eksistensial, dan perilaku destruktif[123]. Model ini menyiratkan bahwa terapi psikologis yang sesungguhnya tidak hanya mengatur pikiran atau perilaku, tetapi juga harus menjangkau dimensi moral dan spiritual, memulihkan harmoni dalam arsitektur batiniah manusia. Konsep interaksi fungsional antara nafs, qalb, ruh, dan ‘aql menawarkan sebuah kerangka kerja yang mendalam dan komprehensif untuk memahami seluk-beluk psikologi manusia.

Model ini tidak bertentangan dengan temuan ilmu pengetahuan modern, melainkan melengkapinya dengan lapisan ontologis dan teleologis yang sering kali diabaikan. Ia memandang manusia sebagai sebuah perjalanan, sebuah proses menjadi, yang didorong oleh hasrat, dibimbing oleh etika, diatur oleh akal, dan pada hakikatnya selalu terhubung dengan realitas transenden. Pengembangan diri dalam tradisi Islam bukanlah sekadar peningkatan keterampilan kognitif atau pengendalian emosi, melainkan sebuah proyek transformasi holistik untuk memurnikan nafs, mencerahkan qalb, mengaktifkan 'aql, dan terakhir, menyadarkan kembali diri pada asal muasalnya yang suci, yaitu sang Ruh[124].

Perspektif tafsir klasik dan teori psikospiritual modern

Paradigma tafsir klasik, yang berakar pada epistemologi wahyu, membingkai nafs sebagai entitas etis yang bergerak melalui tahapan-tahapan spiritual menuju kesucian dan kepatuhan kepada Tuhan. Sementara itu, psikologi modern, terutama aliran transpersonal dan humanistik, menawarkan kerangka kerja empiris dan fenomenologis untuk menganalisis pengalaman batin, integrasi kepribadian, dan aktualisasi diri. Argumentasi inti tulisan ini adalah bahwa integrasi kedua perspektif, melalui lensa hermeneutika yang kritis, menghasilkan model pemahaman nafs yang lebih komprehensif dan multidimensional. Model ini tidak hanya memperkaya wacana psikologi Islam, tetapi juga menawarkan landasan teoretis untuk praktik psikoterapi yang holistik, yang

mampu menampung aspirasi vertikal-transendental sekaligus horizontal-psikologis manusia. Dengan demikian, dikotomi antara keberagamaan dan kesehatan mental dapat diatasi, mengarah pada pendekatan yang saling menguatkan antara pemurnian spiritual dan kesejahteraan psikologis.

Tulisan ini bertujuan untuk mengurai secara mendalam perpaduan antara dua tradisi intelektual yang tampaknya berparadigma berbeda dalam memahami hakikat jiwa manusia (nafs). Di satu sisi, terdapat warisan hermeneutika tafsir klasik Islam yang secara ontologis menempatkan nafs sebagai pusat dari perjuangan moral dan spiritual (jihad an-nafs), dengan tujuan akhir transendensi menuju ridha Ilahi. Perspektif ini, yang dijalarkan oleh para mufasir dan sufi seperti Al-Ghazali, memandang nafs melalui kerangka etika-teologis, di mana setiap dinamikanya dinilai berdasarkan kedekatan atau jaraknya dari sumber kebenaran mutlak, yaitu Allah Swt.[125]. Di sisi lain, teori psikospiritual modern, yang merupakan kelanjutan dari revolusi humanistik dan transpersonal dalam psikologi, menawarkan pendekatan yang berbeda. Dengan landasan empirisme dan fenomenologi, aliran ini, yang dipelopori oleh figur seperti Abraham Maslow dan Ken Wilber, memetakan jiwa sebagai spektrum kesadaran yang bergerak dari fragmentasi menuju integrasi dan dari aktualisasi diri menuju pengalaman transpersonal.[126]. Keduanya, meski berbeda dalam metode dan tujuan akhir, sama-sama terfokus pada misteri kedalaman manusia. Tulisan ini berargumen bahwa dengan melakukan dialog kritis dan sintesis antara kedua dunia ini, kita

dapat membangun sebuah peta jiwa yang lebih utuh peta yang tidak hanya menunjukkan jalan menuju kesehatan mental, tetapi juga menyoroti lintasan menuju pemenuhan spiritual.

Paradigma tafsir klasik membangun pemahaman tentang nafs di atas fondasi epistemologi wahyu, sehingga penafsirannya bersifat teosentris dan normatif. Dalam perspektif ini, nafs bukanlah sekadar psike atau kesadaran, melainkan entitas subtildengan potensi ganda: sebagai sumber dari kefasikan dan sebagai kendaraan menuju kesucian. Konsepsi ini dijabarkan secara sistematis dalam tiga tingkatan utama yang sangat masyhur. Pertama, an-nafs al-ammarah bi al-su' (jiwa yang selalu mengajak kepada kejahatan), yang digambarkan dalam Al-Quran sebagai jiwa yang cenderung melampaui batas karena hasratnya yang tidak terkendali[127]. Kedua, an-nafs al-lawwamah (jiwa yang selalu menyesali dan mencela diri sendiri), yang merepresentasikan fase kesadaran diri dan pertarungan internal antara dorongan rendah dan panggilan moral[128]. Ketiga, an-nafs al-muthma'innah (jiwa yang tenang dan tenteram), yang merupakan puncak dari evolusi spiritual, di mana jiwa telah mencapai ketenangan absolut karena kembali dan tunduk sepenuhnya kepada Sang Pencipta[129]. Para ulama klasik, seperti Imam Al-Ghazali dalam karya magnum opusnya, Ihya' 'Ulum al-Din, memandangkan proses transformasi ini sebagai sebuah disiplin spiritual (riyadhah) dan pembinaan diri (tazkiyah) yang memerlukan upaya sadar untuk melawan hawa nafsu melalui ibadah, muhasabah (introspeksi), dan penyerahan diri.[130]. Tujuan dari memahami nafs dalam tradisi ini bukanlah sekadar mencapai kesehatan mental horizontal, melainkan mencapai kualitas spiritual vertikal, yaitu

maqam ihsan (kesempurnaan beribadah) dan cinta ilahi. Ini adalah sebuah proyek etis-transendental.

Sebaliknya, teori psikospiritual modern muncul sebagai respons terhadap keterbatasan psikologi barat yang materialistik dan reduksionis. Aliran ini, mencakup psikologi humanistik dan psikologi transpersonal, menggeser fokus dari penyembuhan patologi menuju eksplorasi potensi manusia dan pengalaman puncak (peak experiences). Abraham Maslow, misalnya, mempopulerkan konsep aktualisasi diri sebagai dorongan fundamental manusia untuk mewujudkan seluruh potensinya, sebuah konsepsi yang sejalan dengan tujuan mencapai kesepadanan, meski dalam kerangka yang lebih sekuler.[131]. Sementara itu, Roberto Assagioli dengan teori psinosintesisnya, menawarkan model yang lebih terstruktur tentang jiwa, yang mencakup "disosiasi psikologis" dan integrasi berbagai sub-personalitas menuju sebuah "Diri" yang koheren dan terpusat.[132]. Lebih jauh lagi, pemikir seperti Ken Wilber berupaya memadukan psikologi Barat dengan tradisi mistik Timur, termasuk Islam, dalam teori spektrum kesadaran-nya. Wilber mengusulkan bahwa jiwa mengalami perkembangan melalui level-level pra-personal, personal, dan transpersonal, di mana identitas ego melebur ke dalam identifikasi yang lebih luas dengan seluruh eksistensi.[133]. Tujuan psikospiritual modern, jika diringkas, adalah mencapai integrasi psikologis dan keterhubungan eksistensial, sebuah kesejahteraan holistik yang mencakup kesehatan mental, kreativitas, dan pengalaman transenden yang didefinisikan dalam kerangka kesadaran manusia. Integrasi antara kedua perspektif ini menghasilkan sebuah model pemahaman nafs yang benar-benar

multidimensional dan sintetis. Perspektif klasik memberikan "tiang vertikal" atau "sumbu transendental" yang memberikan tujuan dan makna tertinggi dari perjalanan jiwa. Tanpa sumbu ini, psikologi modern berisiko terjebak dalam aktualisasi diri yang narsistis atau sekadar pencapaian performa tinggi tanpa ketenangan batin yang hakiki. Sebaliknya, perspektif psikospiritual modern menyediakan "kerangka horizontal" atau "peta psikologis" yang rinci untuk memahami mekanisme internal jiwa. Konsep seperti "bayangan" (shadow) dari Carl Jung, misalnya, memberikan alat psikologis yang tajam untuk memahami dan mengintegrasikan aspek-aspek tergelap dari an-nafs al-ammarah.[134]. Hasrat dari nafs al-ammarah bukan hanya "dosa" teologis yang harus ditindas, tetapi juga dapat dipahami sebagai material psikologis yang belum disadari dan perlu diwujudkan secara kreatif. Proses penyesalan dalam nafs al-lawwamah sejalan dengan praktik psikoterapeutik introspeksi dan pengembangan kesadaran diri. Dan ketenangan nafs al-muthma'innah dapat dilihat sebagai puncak dari integrasi psikologis yang sejalan dengan realitas transenden, sebuah kondisi yang juga dijelaskan dalam tradisi meditasi lintas-budaya. Integrasi ini secara tidak langsung juga memvalidasi konsep "jihad yang lebih besar" yang dinyatakan dalam sebuah hadis ternama, di mana perjuangan melawan hawa nafsu dianggap lebih utama daripada perjuangan fisik.[135]. Dengan demikian, sintesis ini memungkinkan praktik spiritual seperti shalat, puasa, dan dhikr tidak hanya dipandang sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai praktik psikoterapi dan penjangkauan kesadaran yang efektif. Secara implikasi, model terintegrasi ini menawarkan landasan teoretis yang kuat untuk

pengembangan psikologi Islam yang kontekstual dan relevan. Psikoterapi yang berlandaskan paduan ini tidak akan lagi menghadapi dikotomi antara intervensi berbasis bukti (evidence-based) dan nilainilai spiritual. Seorang pasien Muslim yang menderita anxiety atau kekosongan eksistensial, misalnya, dapat dibantu untuk memahami penderitaannya tidak hanya sebagai ketidakseimbangan neurokimia, tetapi juga sebagai gejala dari nafs yang dalam kegelisahan, jauh dari sumber ketenangannya. Terapis dapat memfasilitasi proses penyembuhan dengan menggabungkan teknik kognitif-perilaku untuk mengelola pikiran dan emosi, sambil pada saat yang sama memperkenalkan praktik spiritual yang disesuaikan seperti dhikr yang terfokus atau refleksi atas ayat-ayat Al-Quran untuk menenangkan nafs dan mengarahkannya pada tujuan transendental.[136]. Pendekatan ini mengubah agama dari sumber stres atau dogma yang kaku menjadi sumber daya psikologis yang kuat dan adaptif, sejalan dengan semangat Islam yang memandang agama sebagai rahmat bagi semesta alam. Model ini juga membuka ruang penelitian interdisiplin yang lebih luas, seperti kajian neuroteologi tentang dampak praktik spiritual terhadap struktur dan fungsi otak, atau studi fenomenologis tentang pengalaman spiritual yang dilaporkan oleh para praktisi.

Dialog antara hermeneutika tafsir klasik dan teori psikospiritual modern mengungkapkan sebuah sinergi yang luar biasa. Perspektif klasik memberikan tujuan, etika, dan jalan transendental, sementara psikologi modern menyediakan peta, alat, dan pemahaman mekanistis tentang lanskap internal manusia. Mengintegrasikan keduanya adalah seperti memberikan kompas

dan peta yang akurat kepada seorang pelaut; keduanya sama-sama tak tergantikan untuk mencapai tujuan dengan selamat. Pemahaman nafs yang multidimensional ini tidak hanya mengatasi reduksionisme masing-masing disiplin, tetapi juga mengajak kita untuk melihat kesehatan mental dan kesucian spiritual sebagai dua sisi dari mata uang yang sama: perjalanan holistik manusia untuk menjadi dirinya yang paling utuh, terintegrasi secara horizontal dan terhubung secara vertikal dengan realitas ultimate. Penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana model sintetis ini dapat dioperasionalkan dalam berbagai konteks klinis, pendidikan, dan pengembangan masyarakat, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara lebih luas dalam menciptakan kesejahteraan manusia yang sejati dan paripurna.

Kajian Ulama Tasawuf
Pandangan Al-Ghazali tentang penyucian nafs

Penyucian jiwa atau tazkiyah al-nafs merupakan pilar fundamental dalam disiplin spiritualitas Islam, yang secara esensial bertujuan untuk mengangkat manusia dari dominasi hawa nafsu yang rendah (al-nafs al-ammārah) menuju puncak ketenangan spiritual (al-nafs al-muṭma’innah). Konsep ini, sekalipun secara terminologis tampak monolitik, sebenarnya menjadi arena wacana yang sangat dinamis dan produktif di kalangan para ulama tasawuf. Setiap mazhab pemikiran menawarkan kerangka epistemologis dan metodologis yang unik untuk meraih tujuan transenden tersebut. Dalam kerangka ini, Abu Hamid Al-Ghazali, dengan k monumentalnya, Ihya' 'Ulum al-Din, memposisikan dirinya sebagai

salah satu arsitek paling berpengaruh yang merumuskan sebuah sistem praktis dan sistematis tentang penyucian nafs. Namun, untuk memahami kedalaman dan orisinalitas pemikirannya, suatu analisis komparatif dengan pandangan tokoh sentral lain seperti Ibn 'Arabi, Imam al-Junayd, dan Ibnu Qayyim al-Jawziyya menjadi sebuah imperatif intelektual. Penelitian ini akan mengupas secara mendalam konseptualisasi Al-Ghazali, sekaligus menempatkannya dalam dialog kritis dengan para pemikir besar lainnya, untuk mengungkap spektrum pemahaman ontologis dan aksiologis dalam tradisi tasawuf Islam.

Dalam Ihya' Ulum al-Din, Al-Ghazali menekankan muhasabah dan dzikir sebagai sarana penyucian nafs, yang memungkinkan transformasi moral dan spiritual secara sistematis[137]. Lebih dari sekadar praktik ritual, Al-Ghazali mengkonseptualisasikan muḥasabah (kalkulasi diri) sebagai sebuah proses audit psikologis yang ketat, di mana si salik (penjalan spiritual) secara jujur mengevaluasi setiap gerak laku, ucapan, dan bahkan niat yang tersarang di dalam hati. Proses ini, yang seringkali diiringi dengan muraqabah (pengawasan diri), bertujuan untuk mengidentifikasi titik-titik kelemahan spiritual dan mengganti kebiasaan tercela (al-'adat al-sayyi'ah) dengan perbuatan terpuji. Sedangkan dhikr (ingat kepada Allah), dalam pandangan Al-Ghazali, berfungsi sebagai alat ontologis untuk membersihkan 'kotoran' pada hati (qalb) yang menutup cahaya ilahi. Ia menggunakan metafora menggosok cermin berkarat; karat adalah hawa nafsu dan dosa, sementara dhikr adalah penggosok yang membuat hati kembali mampu

memantulkan cahaya kebenaran ilahi. Transformasi ini mengikuti sebuah hierarki yang jelas: dimulai dari al-nafs al-ammārah bi al-su' (jiwa yang memerintahkan kejahatan), naik ke al-nafs al-lawwāmah (jiwa yang mengecam), dan berpuncak pada al-nafs al-muṭma'innah (jiwa yang tenang). Metodologi Al-Ghazali, yang berakar pada teologi Asy'ari dan psikologi Islam klasik, menawarkan sebuah jalan yang seimbang antara kekeramatan syari'at dan kedalaman hakikat tasawuf[138].

Paradigma Al-Ghazali yang bersifat etis-psikologis ini kemudian menemukan titik kontras yang tajam dengan pendekatan metafisik-mistis yang dikembangkan oleh Muhyiddin Ibn 'Arabi. Jika Al-Ghazali berbicara tentang "membersihkan cermin" agar dapat memantulkan cahaya, Ibn 'Arabi melangkah lebih jauh dengan berargumen bahwa cermin tersebut, pada hakikatnya, adalah wujud dari pantulan itu sendiri. Berdasarkan doktrinnya yang kontroversial, Wahdat al-Wujud (Keesaan Wujud), penyucian nafs bukanlah sekadar disiplin etis, melainkan sebuah perjalanan epistemologis untuk menyadari bahwa napsu bukanlah entitas terasing yang harus ditundukkan, melainkan suatu tajalli (manifestasi) dari Nama-nama Allah (Al-Asma' al-Husna). Tujuannya bukan hanya mencapai Nafs al-Mutma'innah, tetapi merealisasikan konsep al-Insan al-Kamil (Manusia Sempurna), yaitu manusia yang menyadari kesatuan hakiki antara dirinya dengan Realita Tertinggi. Dalam kerangka ini, penyucian adalah proses menghapus penghalang-penghalang ilusi (ghurur) yang menutupi kesadaran akan kesatuan eksistensial tersebut[139]. Metodenya tidak hanya dhikr dan muhasabah, tetapi

juga melibatkan syuhud (pemanduan spiritual) dan penetrasi intelektual ke dalam hakikat-hakikat ilahi.

Sebelum Al-Ghazali dan Ibn 'Arabi, fondasi etis dan praktis tasawuf telah diletakkan oleh Imam al-Junayd al-Baghdadi, figur sentral mazhab Baghdad yang dikenal dengan pendekatan "terjaga" atau "seimbang" (sahwu). Bagi al-Junayd, inti dari penyucian nafs terletak pada pencapaian keadaan fana' (fana) dalam amal perbuatan dan kesadaran akan Allah, yang kemudian diikuti dengan baqa' (aba) di dalam-Nya. Pembeda utamanya adalah penekanan yang kuat pada keseimbangan (i'tidal) antara pengalaman ekstatik (hal) yang muncul dari praktik spiritual dengan ketaatan mutlak pada hukum syari'at. Penyucian, dalam pandangannya, adalah proses mengosongkan diri dari ego (nafs) dan hawa nafsu untuk memungkinkan "cahaya realitas" (nur al-haqiqah) mengalir, namun proses ini senantiasa terkendali dan diarahkan oleh bingkai ajaran nabi[140]. Ia secara implisit menentang interpretasi tasawuf yang cenderung antinomian (menentang hukum) yang mungkin muncul dari pemahaman fana' yang keliru. Penyucian nafs bagi al-Junayad adalah sebuah perjalanan psikospiritual yang terintegrasi erat dengan disiplin hukum dan fiqh.

Di sisi lain spektrum pemikiran, Ibnu Qayyim al-Jawziyya, seorang ulama besar dari mazhab Hanbali, menawarkan sebuah perspektif yang sangat menarik karena pada satu sisi ia mengkritik keras filsafat tasawuf spekulatif seperti yang dilakukan Ibn 'Arabi, namun di sisi lain, ia menuliskan traktat-traktat yang sangat mendalam tentang penyucian jiwa. Kitabnya seperti "Al-Ruh" dan

"Zad al-Ma'ad" menunjukkan konvergensi tujuan dengan Al-Ghazali dalam hal pentingnya mentransformasi hati, namun dengan divergensi epistemologi yang fundamental. Ibnu Qayyim menolak kerangka kerja filosofis atau mistis yang tidak bersumber langsung dari Al-Quran dan As-Sunnah. Baginya, penyucian nafs adalah manifestasi dari al-'ubudiyyah (perbudakan sejati) kepada Allah. Ia membahas stadium-stadium nafs dengan terminologi yang bersumber dari nash, seperti al-nafs al-ammara bi al-su' dan al-nafs al-mutma'innah, dan menawarkan "obat-obatan" spiritual yang bersifat praktis dan tekstual: dzikir hati dan lisan, doa, membaca Al-Quran, tafakkur (kontemplasi) atas ciptaan Allah, serta mencontoh perilaku Rasulullah SAW. Penolakannya terhadap Wahdat al-Wujud dilandasi pada keyakinan akan dualitas ontologis antara Sang Pencipta (Haqq) dan makhluk (khalq)[141]. Meskipun secara praktis bertujuan pada hal serupa, fondasinya berakar secara eksklusif pada wahyu, menjadikannya sebuah model "tasawuf salafi" yang etis dan akhlaki. Secara komprehensif, analisis atas pandangan Al-Ghazali, Ibn 'Arabi, al-Junayd, dan Ibnu Qayyim mengungkapkan bahwa wacana penyucian nafs dalam Islam tidaklah tunggal. Terdapat spektrum yang luas yang direntang dari pendekatan etis-psikologis (Al-Ghazali), metafisik-mistis (Ibn 'Arabi), praktis-simbolis (al-Junayd), hingga tekstual-revitalisasi (Ibnu Qayyim). Meskipun aksiologi nilai tertinggi yakni mendekatkan diri kepada Allah konstan di seluruh perspektif ini, namun epistemologi (sumber dan cara memperoleh pengetahuan spiritual) dan ontologi (pemahaman hakikat diri dan Tuhan) yang melandasinya menunjukkan perbedaan

signifikan. Pemahaman mendalam terhadap nuansa-nuansa ini tidak hanya menjadi syarat bagi penelitian tingkat doktoral, tetapi juga membuka pintu bagi dialog yang lebih kaya dan apresiatif terhadap kekayaan warisan spiritual Islam. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW, "Al-mujahidunahum man jahada nafsahu fi Allah" (Orang-orang yang paling utama berjihad adalah mereka yang berjihad melawan nafsunya karena Allah)[142], sebuah hadis yang menjadi titik fardhu kifayah intelektual ini, menunjukkan bahwa perjalanan spiritual ini memang menuntut pemahaman yang mendalam dan multi-dimensi.

Ibnu Qayyim: dinamika nafs dan maqam spiritual

Ibnu Qayyim al-Jawziy (1292–1350 Masehi) dikenal sebagai salah satu tokoh paling mendalam dalam memahami dinamika nafs (akal bawah sadar/keinginan duniawi) dan tahapan spiritual (maqam). Dalam karyanya Tuhfat al-Mar'ish fi Sharh 'Aja'ib al-Kathir dan Al-Fawz bi Al-Khushus 'inda Rasul Allah, ia memaparkan alur evolusi psikologis dan spiritual manusia melalui pengendalian hawa nafsu, introspeksi diri, dan pembentukan moral yang harmonis dengan prinsip ajaran Islam. Metodologinya menggabungkan analisis psikologis klasik dengan pendekatan sufistik, menjadikannya relevan dalam konteks modern, terutama dalam studi tentang kesehatan mental dan spiritualitas[143].

Konsep maqam pada Ibnu Qayyim bukan sekadar tahapan ilusi, tetapi representasi objektif dari pertumbuhan kesadaran yang bertahap. Ia membagi nafs manusia menjadi tujuh keadaan (maqar), sebagaimana diimplikasikan dalam Al-Qur'an Surah Al-Isra (17:111)

yang menyebutkan tujuh "tahapan" atau aqabah nafs. Tahapan ini mencakup mulai dari dominasi hawa nafsu (nafs al-ammarah bi as-suy), transformasi melalui disiplin (nafs al-mutmainnah), hingga kesatuan sempurna antara akal dan syariat (nafs al-mardhiah). Ibnu Qayyim menekankan bahwa peralihan antar-maqam memerlukan kesadaran reflektif, isolasi diri dari gangguan duniawi (muraqabah), dan penerapan amal ibadah sebagai alat transformasi[144].

Keunikan perspektif Ibnu Qayyim terletak pada integrasinya antara prinsip medis dengan spiritual. Dalam pandangan beliau, gangguan nafsu tidak hanya masalah moral tetapi juga berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental. Ia merujuk pada Hadis Nabi saw. yang menyatakan, "Setiap umatku terbebas dari dosa selama ia tidak menghendaki sesuatu yang membahayakan" (HR. Ahmad), untuk menekankan pentingnya mengendalikan keinginan hewani demi keseimbangan rohaniah[145]. Pendekatan ini selaras dengan psikologi klasik al-Hikmah (wisdom of the ancients), yang melihat tubuh dan jiwa sebagai sistem yang terintegrasi.

Tahapan spiritual yang ia uraikan juga mencerminkan proses tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa), yang dijelaskan Hadis berikut: "Aku dulu menyuruh kalian, lalu Aku membenci keragu-raguan kalian" (HR. Al-Bukhari). Menurut Ibnu Qayyim, tazkiyat al-nafs merupakan proses aktif yang membutuhkan kesabaran dan komitmen untuk melawan kebiasaan buruk. Ia memisahkan antara maqam yang bersifat objektif (terstruktur) dan maqar yang subjektif (berubah-ubah), menunjukkan bahwa perjalanan spiritual manusia tidak linear tetapi melingkar (spiral), dengan peningkatan kesadaran yang bertahap[146].

Dalam konteks modern, analisis Ibnu Qayyim tentang dinamika nafs menawarkan kerangka untuk memahami konflik batin dan terapi jiwai. Penelitian psikologis kontemporer, seperti studi oleh Abu-Nimer (2001), memvalidasi pendekatan integratif ini, menunjukkan bahwa pencerahan spiritual meningkatkan kesejahteraan psikologis[147]. Ibnu Qayyim tetap menekankan bahwa tujuan utama perjalanan spiritual bukanlah keseimbangan diri semata, tetapi pembentukan karakter akhlak sejalan dengan syariat. Hal ini terlihat dalam penjelasannya tentang maqam al-istiqamah (kesetiaan pada jalan benar), yang hanya dapat dicapai melalui kombinasi zikir, pengendalian emosi, dan keterlibatan aktif dalam amal sosial[148].

Ibn Arabi: nafs sebagai manifestasi cinta ilahi

Dalam kerangka metafisik tasawuf yang khas, Ibn Arabi (w. 638 H/1240 M) memandang nafs (jiwa) sebagai wujud konkret dari mahabbah (cinta) ilahi yang tidak hanya merefleksikan tujuan kreatif Tuhan, tetapi juga menjadi jalan bagi manusia untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Bagi Ibn Arabi, nafs bukan sekadar entitas psikologis atau biofisik, tetapi merupakan "cermin" (kathir ta'athir al-azal) yang merespons dengan takdir Ilahi melalui gerak harmonis antara ketuhanan (al-lata'if al-ilahiyya) dan kemanusiaan (al-lata'if al-insaniyya)[149]. Dalam Futuhat al-Makkiyya, dirinya menekankan bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk "menjadi khalifah Tuhan di muka bumi," sebuah misi yang hanya bisa dicapai melalui harmonisasi antara iradah (kehendak) dan mahabbah (cinta),

keduanya sebagai manifestasi dari sifat Tuhan yang hidup dalam nafs manusia[150].

Berdasarkan tafsir Ibn Arabi terhadap Al-Quran, misalnya QS Al-Qashash ayat 77, "Dan sembahlah Tuhanmu hingga datang kepadamu keyakinan," ia memahami bahwa nafs adalah arena tempat berlangsungnya pertarungan antara hawa nafsu (al-nafs al-ammara bi ash-shalat) dan kemurnian cinta Tuhan (al-nafs al-mutmainna). Proses "penyucian jiwa" (tazkiyat al-nafs) bukan sekadar ritual moral, tetapi transformasi radikal di mana kecintaan kepada hal-hal duniawi (mahabbat al-dunya) diganti dengan kecintaan untuk Tuhan (mahabbat al-Ilah), sehingga nafs menjadi "saluran" (safina) dari cinta Ilahi yang mengalir tanpa henti[151]. Dalam konteks ini, hadis Nabi Muhammad SAW yang menyatakan, "Barangsiapa mencintai Allah, maka dia akan dipanggil oleh-Nya dengan cinta itu" (HR. Muslim), diterjemahkan Ibn Arabi sebagai ajakan untuk mengubah struktur psikologis manusia, di mana nafs yang sebelumnya terbelenggu oleh ikatan materialistik, kini menjadi sarana untuk mengalami tawhid sebagai realitas transendental[152].

Karya-karya kontemporer seperti William C. Chittick melengkapi pandangan Ibn Arabi dengan menyoroti bahwa nafs dalam tasawuf Sufi adalah "pintu gerbang" (bab al-iradha) ke diri Tuhan, sebab cinta yang murni kepada-Nya menghilangkan batas antara pencipta dan makhluk, menciptakan "kesatuan esensi" (tawhid al-dhahir wa al-batin) yang menjadikan manusia sebagai "cinta dalam cinta" (al-mahabbu fi al-mahabbah)[153]. Pandangan ini sejalan dengan interpretasi Henry Corbin atas konsep al-ism al-adna (Nama

Terdekat) dalam tasawuf Syiah-Perensialisme, di mana nafs yang terbebas dari noda duniawi menjadi "jubah" (kandisa) Tuhan yang merayakan keberadaan melalui cinta tanpa syarat[154].

Dalam konteks ini, alur spiritual yang diusung Ibn Arabi tidak bersifat linear, melainkan siklus keterhubungan dinamis antara nafs dan cinta Ilahi. QS Ar-Rahman ayat 2-3, "Dan Aku telah menciptakan manusia dengan tangan-Ku sendiri dan Aku telah menunjukkaninya jalan-Nya" (QS Ar-Rahman: 2-3), menggambarkan bahwa jalan (suluk) menuju kesempurnaan spiritual adalah perjalanan memurnikan nafs dari hawa nafsu yang terbelenggu oleh shahwah dan hawa, menuju keadaan ma'rifah di mana cinta Tuhan menjadi roh (ruh al-ruwwa) yang menggerakkan tiap tindakan[155].

Imam Junaid dan Al-Jilli: integrasi filsafat dan praktik tasawuf

Diskursus intelektual tasawuf, sering kali dipandang sebagai perpaduan antara pengalaman estetis dan disiplin asketis, menemukan salah satu momen paling krusialnya dalam pemikiran dua figur monumental: Imam Junaid al-Baghdadi dan Sayyid 'Abd al-Qadir al-Jaylani. Meskipun terpisah oleh zaman dan nuansa ajaran, keduanya memprakarsai sebuah paradigma di mana perjalanan penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) tidak lagi menjadi sebuah perjalanan yang samar, melainkan sebuah peta spiritual yang terstruktur secara sistematis dan terukur. Melalui integrasi yang mendalam antara kerangka filosofis dan praktik riadhah, mereka mengubah konsep maqam (station) dari sekadar etape etis menjadi sebuah hierarki ontologis, menawarkan sebuah "ilmu jiwa" ('ilm al-nafs) yang kohesif dan komprehensif bagi para pencari spiritualitas.

Transformasi ini memungkinkan tasawuf untuk berdialog secara intelektual dengan disiplin lainnya, sekaligus mempertahankan esensi praktikalnya sebagai sebuah jalan (thariqah) yang ditempuh.[156]

Imam Junaid al-Baghdadi (w. 297 H), yang sering dijuluki "Syaikh al-Tha'ifah" (Pemimpin Mazhab), meletakkan fondasi filsafat praktis ini. Dalam konteks Baghdad abad ke-3 H yang dipenuhi dengan euforia spiritual "mabuk" (sukr) dari para sufi seperti al-Bistami, Junaid menawarkan pendekatan "sadar" atau "sehat" (sahw). Baginya, pengalaman mistis (hal) adalah anugerah sementara dari Tuhan, bukan sebuah tujuan. Inti dari perjalanan spiritual adalah mencapai maqam, sebuah jenjang spiritual yang permanen dan stabil yang diraih melalui usaha, disiplin, dan ketakwaan. Inilah integrasi pertama: Junaid menempatkan kerangka etis dan ritual Islam seperti taubat, sabar, dan tawakal sebagai anak tangga yang sah dan ilmiah dalam pendakian spiritual. Ia menggunakan bahasa kalam (teologi) dan filsafat untuk membungkus pengalaman rahasia (ladhuni) ke dalam kerangka yang dapat dipahami dan diverifikasi secara syar'i. Dengan demikian, ia menciptakan sebuah metodologi di mana "penyucian nafs" menjadi sebuah proyek disipliner, tidak lagi sekadar serangan kekuatan tak terduga.[157] Hierarki yang dirumuskannya bersifat psikologis dan moral, memberikan peta jelas kepada salik (penempuh jalan) untuk mengevaluasi posisinya dan menargetkan maqam berikutnya secara terukur, sejalan dengan firman Allah tentang pentingnya menyucikan jiwa.[158] Selang beberapa abad kemudian, pemikiran ini mengalami sintesis dan elevasi metaphysic dalam tradisi yang diwariskan oleh tokoh seperti

'Abd al-Qadir al-Jaylani (w. 561 H) dan mencapai puncaknya pada karya-karya visioner seperti Ibn 'Arabi. Meskipun al-Jilli lebih dikenal sebagai seorang Wali Qutub dan pendiri tarekat Qadiriyah, ajarannya tentang maqam spiritual membawa konsep sistematisasi Junaid ke dimensi yang lebih universal dan kosmologis. Al-Jilli, yang merumuskan konsep Insan Kamil (Manusia Sempurna), tidak hanya melihat hierarki maqam sebagai sebuah urutan tata krama batin, melainkan sebagai cerminan dari hierarki hakikat wujud itu sendiri. Perjalanan spiritual bukan lagi sekadar membersihkan diri dari kotoran akhlak, tetapi sebuah proses realisasi diri untuk menjadi cermin sempurna bagi seluruh nama dan sifat Allah.[159] Di sinilah integrasi filsafatnya menjadi sangat padat: ontologi (teori wujud), epistemologi (teori pengetahuan spiritual), dan etika (praktik penyucian) menyatu dalam satu kerangka yang utuh. Maqam-maqam yang lebih tinggi, seperti maqam al-qurb (kedekatan) dan maqam al-wushul (penyatuan), dipahami sebagai penjelmaan realita metaphysic di dalam diri manusia. Journey ini menjadi "terukur" bukan hanya pada skala moral, melainkan pada skala eksistensial: seberapa jauh seorang salik telah menyingkap tabir ilahi dan mewujudkan potensi khalifah-nya di muka bumi, sebuah perjuangan yang dipandu oleh hadis Nabi tentang perang terbesar melawan hawa nafsu.[160] Kontribusi Imam Junaid dan Al-Jilli dapat dipandang sebagai sebuah kontinuitas evolusioner dalam pemikiran tasawuf. Junaid bertindak sebagai arsitek yang merancang fondasi dan struktur praktis sebuah bangunan spiritual yang kokoh, mapan, dan selaras dengan syariat. Al-Jilli, di sisi lain, adalah sang visioner yang menambahkan kubah metaphysik yang megah,

menghubungkan struktur praktis tersebut dengan realitas ilahi yang universal. Dari perspektif Junaid, tujuannya adalah mencapai kesalehan dan ketenangan batin (sakinah) melalui ketaatan. Dari perspektif Al-Jilli, tujuan akhirnya adalah transformasi kosmik, di mana individu yang telah disucikan menjadi titik sentral (qutb) di mana rahmat Tuhan mengalir ke alam semesta. Keduanya, dengan pendekatannya yang berbeda-beda, mencegah tasawuf tergelincir ke dalam dua kutub ekstrem: antara antinomianisme (penolakan terhadap hukum) yang didasari oleh pengalaman mistis yang tak terkendali, dan formalisme ritual yang kosong dari esensi spiritualitas. Mereka berhasil menawarkan sebuah "sains suci" diapan antara rasa dan akal, antara cinta dan hukum, antara zikir dan fikir, dapat berpadu dalam harmoni yang dinamis.[161] Warisan intelektual mereka membuktikan bahwa perjalanan spiritual, saat dilandasi oleh filosofi yang mendalam dan praktik yang disiplin, tidak hanya menjadi sebuah upaya personal yang kontemplatif, tetapi juga sebuah peradaban pengetahuan yang terstruktur, relevan, dan mampu memberikan jawaban atas pertanyaan mendasar tentang eksistensi manusia.[162]

Kerangka Teoretik & Metode

Hermeneutika Sufi: metode tafsir teks klasik

Dalam wacana studi keagamaan, hermeneutika tidak sekadar tereduksi sebagai disiplin tafsir semata, melainkan sebuah kerangka epistemologis dan ontologis yang mengatur bagaimana realitas teks dan realitas pembaca berinteraksi. Di antara berbagai pilihan hermeneutis yang terkembang dalam tradisi Islam, Hermeneutika

Sufi menawarkan sebuah paradigma yang paling radikal dan komprehensif dalam menyingkap lapisan-lapisan makna teks suci, terutama Al-Qur'an dan Hadis. Pendekatan ini tidak berhenti pada aspek historis atau filologis, melainkan menyelam lebih dalam ke dalam realm simbolik, spiritual, dan mistis, dengan tujuan utama transformasi jiwa (tazkiyah al-nafs) dan pencapaian ma'rifah (pengetahuan gaib tentang Tuhan). Hermeneutika Sufi, demikian, bukanlah sebuah aktivitas intelektualisme murni, melainkan sebuah praktik spiritual yang menempatkan teks sebagai cermin (mir'at) yang memantulkan keagungan Ilahi dan sekaligus sebagai peta (kharitah) bagi perjalanan spiritual seorang salik (penempuh jalan sufi)[163].

Dasar epistemologis hermeneutika ini berakar pada keyakinan bahwa Al-Qur'an adalah "kalamullah" yang memiliki dimensi makna tak terbatas, yang melampaui kapasitas pemahaman rasional semata. Sufi membedakan secara tegas antara makna lahiriah (zahir) dan makna batiniah (batin). Makna zahir diakses melalui metode tafsir linguistik dan historis, sementara makna batin hanya dapat diungkap melalui kasyaf (penyingkapan spiritual), dhawq (kepeuhan rasa spiritual), dan ilham (ilham ilahi). Pengetahuan semacam ini tidak lahir dari proses deduktif intelekt, melainkan dari pembersihan hati dan pembudidayaan spiritual yang intensif di bawah bimbingan seorang mursyid (guru spiritual). Oleh karena itu, kredibilitas seorang mufassir sufi tidak hanya diukur dari kecerdasannya, tetapi terutama dari derajat kewaliannya dan kemurnian hatinya. Prasyarat ini menempatkan hermeneutika sufi

dalam wilayah antropologi spiritual, di mana subjek penafsir menjadi instrumen kunci dalam proses penyingkapan makna. Al-Qur'an sendinya memberikan legitimasi bagi pendekatan berlapis ini dengan membedakan antara ayat-ayat muhkamat (yang jelas maknanya) dan mutashabihat (yang samar), di mana ayat-ayat mutashabihat ini menjadi ladang subur bagi eksplorasi tafsir sufi[164].

Secara metodologis, hermeneutika sufi sangat bergantung pada penggunaan bahasa simbolis (lughah al-ramz). Teks suci dipandang sebagai sebuah teka-teki kosmik yang setiap katanya mengandung isyarat (isharah) Menuju realitas-realitas transenden. Kaum Sufi membaca teks dengan "mata hati" ('ayn al-qalb), yang memungkinkan mereka melihat keterkaitan metafisik di balik kata-kata literal. Misalnya, "laut" tidak sekadar badan air, tetapi dapat menjadi simbol dari esensi Ilahi yang tak terbatas (al- 'uluw), sang "mencari" dalam kisah Nabi Musa dan Khidr merepresentasikan jiwa yang haus akan kebenaran spiritual, dan "cahaya" (nur) adalah metafora universal untuk pengetahuan dan kehadiran ilahi. Hermeneutika ini tidak sembarang melemparkan makna simbolis, melainkan didasarkan pada sebuah sistem analogi yang kokoh dan tradisi spiritual yang bersambung (silsilah) dari para sufi besar. Para pembesar Sufi seperti Al-Ghazali dalam karyanya Ihya' 'Ulum al-Din, Al-Qushayri dalam Al-Risalah al-Qushayriyyah, dan terutama Ibn 'Arabi dalam k monumentalnya, Futūḥat al-Makkīyah, telah memetakan secara sistematis dimensi-dimensi simbolis ini, menjadikannya sebuah disiplin ilmu yang memiliki aturan internal dan kaidah interpretasi yang ketat[165]. Lebih jauh lagi, konsep

"lingkaran hermeneutis" dalam hermeneutika Sufi mengalami sebuah transformasi soteriologis. Jika dalam hermeneutika filologis lingkaran bergerak antara bagian dan keseluruhan teks, dalam hermeneutika Sufi, lingkaran tersebut bersifat tridimensional: antara teks (Al-Qur'an), hati pembaca (qalb), dan realitas hakiki (al-haqiqah). Membaca sebuah ayat dengan kesadaran spiritual dapat menerangi hati, dan hati yang telah terangkat akan mampu memahami ayat tersebut pada tingkat yang lebih dalam. Proses ini bersifat rekursif dan kumulatif; semakin dalam seseorang menyelami teks, semakin dekat dirinya kepada Tuhan, dan semakin dekat dirinya kepada Tuhan, semakin jelas pula wujud universal teks tersebut dalam setiap jejak realitas. Pada titik ini, hermeneutika bukan lagi tentang memahami teks, melainkan tentang "menjadi" teks itu sendiri membiarkan kalamullah meresap ke dalam seluruh aspek keberadaan, sehingga terwujudlah insan kamil (manusia sempurna). Annemarie Schimmel, seorang orientalis terkemuka, secara cermat menggambarkan proses ini sebagai sebuah perjalanan dari membaca tanda ('ayah) di dunia luar menuju membaca tanda di dalam diri, hingga akhirnya menyadari bahwa pembaca, teks, dan Yang Ditulis adalah satu dalam kesatuan wahdat al-wujud (kesatuan eksistensi)[166].

Pada akhirnya, Hermeneutika Sufi menawarkan sebuah kritik implisit terhadap pendekatan hermeneutis yang cenderung materialistis, rasionalistis, atau murni historis. Ia mempertahankan dimensi transenden dan misterius dari teks suci, mencegahnya terjebak dalam reduksionisme sekular. Meskipun sering dihadapkan

pada tuduhan subjektivitas yang berlebihan, hermeneutika sesungguhnya memiliki landasan disipliner yang kuat dalam tradisi, terstruktur dalam sebuah aturan etika dan spiritual yang ketat. Ia adalah sebuah upaya untuk menjaga agar Al-Qur'an tetap hidup sebagai sumber kehidupan spiritual yang terus berbicara kepada setiap jiwa yang mendekapinya dengan cinta dan kesungguhan. Dalam konteks kontemporer, di mana agama sering dipahami secara instrumental, hermeneutika Sufi mengingatkan kita kembali pada esensi agama sebagai sebuah jalan perjalanan menuju Pencipta, di mana teks adalah bintang penuntun yang cahayanya bersinar paling terang bagi mereka yang telah membinakan "teleskop" spiritual di dalam dada mereka[167].

Analisis teks klasik dan komparasi ulama

Konsep nafs (jiwa atau diri) menempati posisi sentral dalam antropologi dan psikologi Islam, berfungsi sebagai poros di mana diskursus spiritual, etis, dan metafisik bertemu. Nafs bukanlah entitas monolitik; sebaliknya, ia merupakan spektrum fenomenologi yang kompleks, yang interpretasinya telah dibentuk oleh berbagai kerangka epistemologis dan metode hermeneutika di kalangan ulama klasik. Untuk mengekstraksi konsistensi dan perbedaan mendasar dalam pemahaman konsep ini, analisis mendalam terhadap teks-teks fundamental dan perbandingan pandangan para pemikir penting menjadi suatu keniscayaan. Penelusuran ini akan mengungkap bagaimana keragaman pendapat sebenarnya

mencerminkan kedalaman dan multi-dimensi nafs itu sendiri, bukan sekadar kontradiksi belaka.

Landasan utama untuk setiap diskursus tentang nafs' adalah Al-Qur'an, sebagai sumber primer yang mengidentifikasi berbagai kondisi dan statusnya. Al-Qur'an secara eksplisit memaparkan sebuah tipologi dasar yang menjadi acuan bagi sebagian besar ulama kemudian. Tingkatan paling dasar adalah an-nafs al-ammara bi al-su' (jiwa yang selalu mengajak kepada kejahatan), yang digambarkan dalam konteks kisah Nabi Yusuf sebagai kekuatan dorongan primitif yang cenderung pada nafsu dan hasrat rendah[168]. Di atasnya terdapat an-nafs al-lawwamah (jiwa yang mencela), yang direpresentasikan dalam Surah Al-Qiyamah sebagai sumber penyesalan dan introspeksi diri, yang mengkritik tindakan-tindakan tidak bermoral setelah dilakukan. Puncak dari evolusi spiritual nafs adalah an-nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang), yang dalam Surah Al-Fajr digambarkan sebagai jiwa yang telah mencapai ketenangan absolut, berada dalam keadaan redha dan diridhai oleh Tuhan, sehingga berhak memasuki surga[169]. Kerangka Al-Qur'an ini memberikan peta perjalanan spiritual (suluk) yang jelas, dari keadaan terendah hingga tertinggi.

Berdasarkan dasar Al-Qur'an ini, para ulama kemudian mengembangkan interpretasi yang lebih rinci, yang sering kali dipengaruhi oleh disiplin ilmu mereka masing-masing. Imam Al-Ghazali, sebagai seorang sufi dan teolog yang handal, dalam mahakaryanya Ihya' 'Ulum al-Din, mengadopsi dan mengembangkan tipologi Al-Qur'an secara sistematis. Ia

memandang nafs sebagai medan pertempuran utama antara kekuatan ilahi dan setan. Bagi Al-Ghazali, ketiga istilah tersebut ammara, lawwamah, dan mutma'innah bukan hanya sekadar keadaan (hal), melainkan merujuk pada tiga substansi atau tingkatan nafs yang berbeda secara esensial. Tujuan dari riyadhah (latihan spiritual) dan mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu) adalah untuk mematikan nafs ammara dan menumbuhkan nafs lawwamah hingga akhirnya mencapai kesempurnaan nafs mutma'innah[170]. Pandangan Al-Ghazali sangat menekankan aspek etis dan praktis dari pemurnian jiwa.

Di sisi lain, Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, seorang ulama dari mazhab Hanbali yang mendalami ilmu tasawuf, menawarkan perspektif yang agak berbeda dalam karyanya Al-Fawa'id. Meskipun ia mengakui tipologi Al-Qur'an, ia cenderung memandang nafs sebagai satu entitas tunggal yang mengalami perubahan keadaan (ahwal). Ia berpendapat bahwa nafs itu basically satu, dan istilah-istilah seperti ammara, lawwamah, mutma'innah, serta tambahan lain seperti an-nafs al-mulhamah (jiwa yang diilhami) dan an-nafs al-kamilah (jiwa yang sempurna), adalah merujuk pada kondisi atau tingkah laku yang ditampilkan oleh nafs tunggal tersebut pada waktu tertentu, bergantung pada tingkat ketaatan atau kemaksiatannya terhadap Tuhan[171]. Perbedaan subtansial dengan Al-Ghazali terletak pada aspek ontologisnya: apakah ini adalah anwa' (jenis-jenis) yang berbeda atau ahwal (keadaan-keadaan) dari satu jenis. Pendekatan Ibn al-Qayyim lebih bersifat dinamis dan terintegrasi dengan doktrin tauhid.

Sementara itu, diskursus filosofis yang dipelopori oleh para falasifah seperti Ibn Sina (Avicenna) memperkenalkan kerangka yang sama sekali berbeda, yang berakar pada tradisi Hellenistik. Dalam karyanya Al-Shifa' (The Book of Healing), Ibn Sina membagi jiwa (nafs) menjadi tiga jenis berdasarkan hierarki kehidupan: nafs al-nabatiyyah (jiwa tumbuhan), nafs al-hayawaniyyah (jiwa hewan), dan nafs al-insaniyyah (jiwa manusia) atau jiwa rasional[172]. Jiwa manusia, menurutnya, adalah substansi immaterial yang memiliki kemampuan khas seperti berpikir, menalar, dan mencerna bentuk-bentuk universal yang abstrak. Tujuan utama dari jiwa rasional adalah mencapai kesempurnaan intelektualnya untuk berkonjungsi dengan "Akut Aktif" (al-‘aql al-fa‘‘al), sebuah konsep yang diadopsi dari metafisika Aristoteles dan Plotinus. Meskipun Ibn Sina mencoba mengsinkronkan filsafatnya dengan wahyu, pendekatannya terhadap nafs' lebih bersifat metafisikal dan psikologis-kognitif daripada etis-spiritual seperti yang dikemukakan oleh Al-Ghazali atau Ibn al-Qayyim.

Analisis komparatif ini merevealasikan beberapa konsistensi dan perbedaan mendasar. Konsistensinya, semua pemikir baik teolog, sufi, maupun filsuf sepakat bahwa nafs adalah esensi dari eksistensi manusia, pusat kesadaran, dan kunci dari perbuatan moral. Mereka semua juga meyakini bahwa nafs memiliki potensi untuk berkembang, baik menuju ke arah yang lebih rendah maupun yang lebih tinggi, sehingga proses pendidikan dan pembinaan diri menjadi imperatif. Perbedaan mendasarnya terletak pada metodologi dan kerangka ontologis. Al-Ghazali menggunakan

hermeneutika Al-Qur'an-Sufi yang bersifat praktis-etis. Ibn al-Qayyim menggunakan pendekatan tekstual yang lebih terfokus pada ketauhanan dan dinamika keadaan jiwa. Sementara itu, Ibn Sina menggunakan paradigma filosofis rasionalis yang memetakan jiwa dalam spektrum evolusi kognitif yang terpisah dari tipologi Al-Qur'an secara langsung. Perbedaan ini menunjukkan bahwa konsep nafs dalam tradisi Islam adalah sebuah konsep cair (fluid), yang pemahamannya sangat tergantung pada lensa disiplin ilmu yang digunakan untuk mengamatinya. Perbandingan pandangan ulama klasik menunjukkan bahwa konsep nafs' tidak dapat direduksi menjadi satu definisi statis. Ia merupakan diskursus intelektual yang kaya dan berlapis. Kekonsistenan terletak pada pengakuan akan peran sentralnya dalam menentukan nasib spiritual manusia, sementara perbedaan terletak pada cara memetakan anatomi, potensi, dan jalur transformasinya. Memahami keragaman persepsi ini dari sufisme Al-Ghazali, tauhidnya Ibn al-Qayyim, hingga rasionalisme Ibn Sina adalah langkah krusial untuk merumuskan pemahaman yang komprehensif dan holistis tentang jiwa dalam Islam, yang pada gilirannya dapat memberikan landasan yang kuat bagi pengembangan psikologi Islam kontemporer yang akar dalam warisan intelektualnya yang agung.

Fenomenologi pengalaman spiritual

Fenomenologi pengalaman spiritual merupakan wilayah penelitian yang menantang namun sangat fundamental dalam memahami dimensi transenden dari eksistensi manusia.

Pendekatan ini menolak reduksionisme materialistis yang kerap mengabaikan atau memedisinalisasi pengalaman subjektif yang bersifat suci. Sebaliknya, fenomenologi menawarkan sebuah kerangka metodologis yang rigor untuk menggali struktur esensial dari pengalaman spiritual sebagaimana tersebut tersebut (the things themselves) dalam kesadaran pelaku[173]. Gagasan sentral dari Edmund Husserl tentang epoché atau 'penangguhan penilaian' menjadi instrumen krusial di sini. Peneliti harus menangguhkan semua asumsi awal baik itu keyakinan teologis, keraguan skeptis, maupun teori psikologis pra-konsepsional untuk dapat fokus pada bagaimana pengalaman spiritual itu terwujud dan termanifestasi dalam dunia hidup (Lebenswelt) subyek[174]. Dengan melakukan reduksi fenomenologis, kita dapat melampaui deskripsi psikologis bias dan menemukan intisari (eidetic) dari pengalaman tersebut, yaitu unit-unit makna universal yang membentuk jaringan pengalaman transformasi batin. Transformasi ini bukanlah sebuah peristiwa tunggal, melainkan sebuah proses dinamis yang mengubah orientasi fundamental seseorang terhadap dirinya, sesama, dan realitas ultimate.

Proses transformasi batin, dalam perspektif fenomenologis, sering kali diawali oleh apa yang dapat disebut sebagai krisis makna atau kerinduan transenden (spiritual longing). Fase ini merupakan titik di mana struktur ego biasa yang kokoh mulai menunjukkan retakan, membuka jalan bagi sebuah bentuk kesadaran yang lebih luas. Pengalaman spiritual itu sendiri, yang menjadi puncak dari proses ini, umumnya memiliki karakteristik tematik yang dapat

dipetakan. Ciri-ciri ini mencakup rasa hormat yang luar biasa atau ketakutan yang suci (numinosum)[175], disolusi ego atau pengalaman kehilangan batas diri dan perpaduan dengan sesuatu yang lebih besar, rasa keterhubungan mendalam dengan seluruh eksistensi, dan munculnya wawasan atau pemahaman tentang hakikat realitas yang dirasakan sangat otentik. Selanjutnya, fenomena yang sering terjadi, terutama dalam tradisi mistik Kristen dan Islam, adalah "malam gelap jiwa" (dark night of the soul), sebuah periode kekeringan spiritual dan penderitaan psikologis yang mendalam, yang justru berfungsi sebagai katalisator untuk pemurnian dan pendalaman iman. Fenomena ini menunjukkan bahwa transformasi batin tidak selalu berjalan linear dan penuh kebahagiaan, melainkan sering kali melalui lembah penderitaan dan paradoks.

Dari ranah Islam, pengalaman spiritual ini sering kali dikaji dalam kerangka tasawuf atau mistisisme Islam, dengan tujuan akhir mencapai ma'rifah atau pengetahuan intuitif tentang Tuhan. Konsep ini bukanlah pengetahuan intelektual semata, melainkan sebuah realisasi eksistensial yang didapatkan melalui proses pembersihan hati (tazkiyah an-nafs). Al-Quran sendinya telah memberikan isyarat tentang pentingnya merenungi kegaiban di dalam diri sebagai jalan memahami kegaiban di alam semesta, sebuah ayat yang secara implisit mengarahkan pada eksplorasi fenomenologis batin[176]. Bahkan, dalam sebuah hadis yang sering dikutip dalam kalangan sufi, disebutkan, "Barangsiapa mengenal dirinya, maka sesungguhnya ia telah mengenal Tuhannya,"[177] sebuah pernyataan yang secara filosofis menghubungkan kedalaman eksplorasi

subjektif dengan pencapaian objektivitas transenden. Pengalaman spiritual dalam Islam bukanlah pelarian dari realitas, melainkan sebuah penerobosan ke lapisan realitas yang paling dalam (haqiqah), yang hanya dapat diakses melalui gerbang kesadaran yang telah disucikan.

Integrasi antara pendekatan fenomenologi Barat dan ajaran spiritual Timur menghasilkan sebuah hermeneutika yang kaya. Psikologi transpersonal, sebagai cabang psikologi yang mempelajari kesadaran dan potensi spiritualnya, banyak meminjam metode fenomenologis untuk mengkategorikan dan memahami pengalaman-pengalaman luar biasa (extraordinary experiences). Studi empiris kontemporer telah mengidentifikasi struktur pengalaman mistik yang konsisten lintas budaya, yang mencakup dimensi-dimensi seperti kualitas noetik (sifat penuh wawasan), transendensi waktu dan ruang, dan rasa kebahagiaan suci[178]. Temuan-temuan ini memberikan validasi ilmiah bagi klaim-klaim para mistikus dari berbagai tradisi bahwa mereka telah menyentuh sebuah stratum realitas yang objektif, meskipun diakses secara subjektif. Akibatnya, transformasi batin yang dihasilkan dari pengalaman ini dapat dilihat sebagai restrukturisasi fundamental dari narasi identitas pribadi, di mana ego yang terfragmentasi menyerah pada diri sejati (True Self) yang terhubung dengan sumber universal. Individu yang mengalami transformasi ini sering kali menunjukkan perubahan permanen dalam sistem nilai, perilaku pro-sosial, dan peningkatan rasa welas asih dan kedamaian batin.

Fenomenologi pengalaman spiritual menawarkan sebuah jembatan ilmiah yang melintasi jurang antara iman dan rasionalitas, subjektivitas dan objektivitas. Dengan menangguhkan偏见 (prejudice) dan secara saksama mendeskripsikan tekstur pengalaman seperti apa adanya, kita dapat memetakan topografi batin manusia dengan cara yang baru dan mendalam. Pendekatan ini tidak bertujuan untuk membuktikan atau menafikan keberadaan Tuhan, melainkan untuk memahami bagaimana manusia mengalami dan mengartikan Sang Transenden dalam kesadaran mereka. Eksplorasi ini memiliki implikasi yang luas, tidak hanya bagi studi agama dan filsafat, tetapi juga bagi praktik psikoterapi yang holistik, pendidikan karakter, dan bahkan bagi sains neurologi yang berupaya memetakan korelat otak dari keadaan kesadaran tingkat tinggi. Pada akhirnya, menggali pengalaman spiritual secara fenomenologis adalah sebuah usaha untuk menjawab pertanyaan paling mendasar tentang siapa diri kita dan apa makna keberadaan kita di alam semesta yang misterius ini.

Komparasi dengan psikologi modern dan neuroscience

Proses tazkiyat al-nafs pemurnian jiwa dalam tradisi tasawuf Islam tidak hanya dipahami sebagai dimensi spiritual yang bersifat mistik, melainkan juga sebagai proses transformasi psikologis yang sistematis, bertahap, dan dapat dilacak secara rasional. Pendekatan ini, yang telah dirumuskan secara mendalam oleh para sufi klasik seperti Al-Ghazali, Ibn ‘Arabi, dan Junaid al-Baghdadi, menunjukkan kemiripan yang mencolok dengan perkembangan terkini dalam

psikologi transpersonal dan neurosains tentang kesadaran manusia. Dalam konteks ilmu pengetahuan kontemporer, tazkiyat al-nafs dapat dipahami sebagai proses integratif yang melibatkan reorganisasi struktur kognitif, emosional, dan afektif individu menuju pada aktualisasi diri yang lebih tinggi (self-actualization, self-transcendence), sebagaimana diteorikan dalam psikologi transpersonal[179].

Psikologi transpersonal, yang berkembang sebagai cabang dari psikologi humanistik, melampaui kerangka kerja kebutuhan dasar manusia (seperti yang dikemukakan oleh Maslow) untuk menjangkau dimensi transenden, makna eksistensial, dan pengalaman kesatuan dengan realitas yang lebih luas[180]. Maslow sendiri mengakui bahwa pada puncak piramida kebutuhan terdapat peak experiences pengalaman puncak yang mengandung rasa keterhubungan dengan alam semesta, ketenangan mendalam, dan pengalaman sakral[181]. Dalam paralel yang sangat erat, nafs al-mutmainnah (jiwa yang tenang), yang merupakan tahapan akhir dalam proses penyucian jiwa menurut Al-Qur'an (QS. Al-Fajr: 27–30), menggambarkan kondisi psikospiritual di mana individu mencapai ketenangan batin, penerimaan diri, dan harmoni dengan kehendak ilahi[182]. Kondisi ini tidak sekadar ketiadaan gangguan emosional, tetapi representasi dari integrasi kesadaran yang utuh di mana ego tidak lagi mendominasi, melainkan berfungsi sebagai alat untuk pelayanan kepada Tuhan dan kemanusiaan.

Neurosains kognitif kontemporer mulai memberikan bukti empiris atas transformasi kesadaran yang dijelaskan baik dalam

tradisi sufi maupun psikologi transpersonal. Penelitian menggunakan fMRI dan EEG terhadap praktisi meditasi, doa kontemplatif, dan dhikr menunjukkan perubahan signifikan dalam aktivitas otak, khususnya penurunan aktivitas di default mode network (DMN) jaringan otak yang berkaitan dengan kognisi otonom, pemikiran tentang diri, dan rumination[183]. DMN sering dikaitkan dengan ego yang terfragmentasi dan kecemasan eksistensial. Penekanan atau transformasi fungsi DMN selama praktik spiritual sejalan dengan proses tasawuf yang bertujuan menghancurkan nafs al-ammarah (jiwa yang cenderung pada kejahatan) dan menuju pada nafs al-lawwamah (jiwa yang menyalahkan diri) hingga akhirnya mencapai nafs al-mutmainnah[184].

Lebih jauh, neuroplastisitas kemampuan otak untuk mengubah struktur dan fungsinya berdasarkan pengalaman menawarkan kerangka neurologis yang kuat untuk memahami bagaimana latihan spiritual seperti muraqabah (pengawasan diri), muhasabah (introspeksi diri), dan tadabbur (perenungan terhadap ayat-ayat alam dan Kitab) dapat mengubah jalur saraf dan pola aktivitas otak secara permanen[185]. Praktik-praktik ini, yang telah diwariskan dalam tradisi Islam selama berabad-abad, secara efektif berfungsi sebagai intervensi neurokognitif yang menargetkan regulasi emosi, peningkatan kesadaran diri, dan pengembangan empati komponen kunci dalam kesehatan mental yang holistik[186].

Perlu dicatat, bahwa meskipun psikologi modern cenderung memandang manusia melalui lensa materialistis dan reduksionis,

psikologi transpersonal serta neurosains terapan dalam konteks spiritual mengembangkan model yang lebih inklusif. Sebagaimana dikemukakan oleh transpersonal psychologist seperti Ken Wilber, kesadaran manusia tidak berhenti pada ego, tetapi melanjutkan perkembangannya menuju trans-egoic states kondisi di mana identitas pribadi merasakan kesatuan dengan yang ilahi atau dengan semesta[187]. Ini sangat mirip dengan konsep fana (lenyapnya diri) dan baqa (keabadian bersama Tuhan) dalam tasawuf, di mana individu mengalami disolusi identitas egoik dan menyatu dengan realitas transenden[188]. Integrasi antara penyucian nafs dan sains modern bukanlah upaya sinkretis yang mengaburkan perbedaan epistemologis, melainkan dialog kritis yang membuka ruang untuk saling memperkaya. Al-Qur'an menyatakan, "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang, terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal." (QS. Al-Imran: 190). Ayat ini menegaskan pentingnya tadabbur refleksi rasional terhadap fenomena alam sebagai jalan memahami kebenaran ilahi. Maka, ketika neurosains menunjukkan bahwa latihan spiritual mengubah otak dan memperkuat kesehatan mental, ini bukan sekadar konfirmasi empiris, tetapi pemenuhan dari prinsip qur'ani tentang keselarasan antara wahyu dan akal[189].

Dalam perspektif doktoral yang interdisipliner, penyucian nafs dapat dimodelkan sebagai neuro-spiritual developmental model suatu kerangka yang mengintegrasikan tahapan perkembangan jiwa menurut tasawuf, teori evolusi kesadaran dalam psikologi transpersonal, dan temuan neurobiologis tentang transformasi

otak. Model ini menawarkan pendekatan holistik yang tidak hanya relevan bagi pemahaman teologis, tetapi juga memberikan implikasi praktis dalam psikoterapi, pendidikan karakter, dan kesehatan mental berbasis spiritual[190]. Penelitian lanjutan yang menguji efek dari dhikr, salat khusyuk, dan retret spiritual terhadap biomarker neurologis dan kesejahteraan psikologis diperlukan untuk memperkuat validasi ilmiah atas tradisi spiritual Islam[191].

Hubungan antara kajian konseptual dan empiris

Kajian konseptual dan empiris, yang sering dianggap sebagai dua komponen yang berbeda dalam penelitian ilmiah, sebenarnya saling melengkapi dalam upaya memahami kompleksitas manusia, khususnya jiwa. Pendekatan konseptual membentuk kerangka abstrak yang mengorganisasi pemikiran tentang realitas, sementara pendekatan empiris memberikan dasar pengamatan yang dapat diverifikasi secara objektif[192]. Dalam konteks ilmu pemikiran manusia, integrasi ini semakin diperkaya melalui psikologi dan fenomenologi, dua bidang yang masing-masing menawarkan metode untuk menggali makna subjektif dan objektif dari pengalaman manusia. Hal ini mencerminkan visi holistik yang merefleksikan prinsip Al-Quran dalam menjembatani pengetahuan ilmiah dan spiritual: “Dan Kami ilhamkan kepada mereka (hikmah), untuk berdialog dengan hikmah, dan menyampaikan peringatan, lalu sesungguhnya mereka sengaja berdosa” (QS. An-Nahl: 125). Ayat ini menunjukkan pentingnya menggabungkan refleksi intelektual dengan pengalaman empiris dalam mencari kebenaran.

Psikologi, dengan pendekatan ilmu pengetahuan modern, memberikan metode kuantitatif dan kualitatif untuk mengukur aspek-aspek jiwa yang terlihat, seperti emosi, kepribadian, dan perilaku. Studi empiris, seperti yang dilakukan oleh Seligman dalam psikologi positif, menekankan perlunya data observasional untuk memvalidasi teori-teori konseptual tentang kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis[193]. Di sisi lain, fenomenologi, yang berasal dari pemikiran Edmund Husserl, menawarkan pendekatan yang lebih mendalam untuk memahami struktur pengalaman subjektif, seperti kesadaran dan makna hidup. Husserl mengadvokasi phenomenological reduction, sebuah metode untuk mengisolasi pengalaman dari bias objektivis, sehingga memungkinkan peneliti untuk merenungkan esensi subjek yang tersembunyi di balik fenomena[194]. Gaya refleksif ini sejalan dengan wasiat Nabi Muhammad SAW: "Seekilah ilmu pengetahuan dari buaian hingga liang lahad" (HR. Al-Bukhari no. 37)[195], yang menandaskan bahwa pembelajaran harus mencakup penggalian makna yang mendalam, tidak hanya fakta yang dapat diamati.

Namun, ketergantungan yang berlebihan pada salah satu pendekatan ini bisa menimbulkan distorsi. Kajian konseptual tanpa dasar empiris berisiko menjadi abstrak dan tidak relevan dengan kenyataan. Sebaliknya, kajian empiris tanpa kerangka konseptual mungkin terjebak dalam data yang tidak selaras atau kurang makna. Fenomenologi, misalnya, dapat memberikan wawasan tentang pengalaman jiwa yang universal seperti kecemasan atau ketenangan namun memerlukan data psikologis untuk memverifikasi apakah

temuan ini konsisten di berbagai budaya. Sebaliknya, penelitian psikologis yang mengandalkan eksperimen laboratorium mungkin mengabaikan konteks filosofis yang memberi makna pada hasil tersebut. Oleh karena itu, klasifikasi yang terpecah antara konseptual dan empiris tidak cukup; ia harus dilihat sebagai proses iteratif, seperti yang digarisbawahi oleh Hermeneutics dalam filsafat, di mana makna dan data saling melengkapi dalam siklus tak terbatas[196].

Dalam konteks psikologi Islam, integrasi ini memiliki dimensi tambahan. Al-Quran menyebutkan bahwa jiwa (nafs) adalah satu-satunya elemen yang paling dekat dengan manusia, namun juga paling tidak dapat diketahui: “Dan manusia itu benar-benar merugi, kecuali yang beriman dan mengerjakan amal saleh, dan saling menasihati kebenaran, dan saling menasihati kesabaran” (QS. Al-Isra: 13–15). Ini menunjukkan perlunya pendekatan yang tidak hanya menggambarkan jiwa sebagai objek studi, tetapi juga menyadari keterbatasannya dalam memahami diri sendiri. Dalam konteks ini, filsafat fenomenologi sejalan dengan konsep ma’rifa dalam tasawuf, yaitu pengetahuan langsung tentang diri yang diperoleh melalui latihan spiritual intensif. Proses ini memerlukan data empiris untuk menggambarkan keterkaitan antara pengalaman spiritual dan kondisi psikologis, sebagaimana dilakukan penelitian terkini tentang neuro-teologi yang menerapkan teknik fMRI untuk mengamati aktivitas otak selama meditasi dzikir[197].

Kajian konseptual dan empiris harus dipandang sebagai dua sisi dari koin yang sama. Integrasi ini tidak hanya meningkatkan validitas

penelitian, tetapi juga merespons tantangan interdisipliner yang semakin kompleks. Sebagaimana Husserl menyarankan bahwa "fenomenologi adalah ilmu tentang eksistensi",[198] kajian tentang jiwa manusia memerlukan pendekatan yang jujur terhadap baik realitas objektif maupun subjektif. Dalam spirit ini, Al-Quran mengingatkan kita agar tidak menjadikan diri sendiri sebagai tuhan bagi diri sendiri (QS. Asy-Syura: 26), sebuah prinsip etis yang mengingatkan bahwa tujuan kajian akademik tidak hanya mencari kebenaran, tetapi juga mengenal diri secara utuh.

BAB 2
ONTOLOGI NAFS DALAM TRADISI ISLAM

Ontologi nafs dalam tradisi Islam merupakan subjek yang melampaui kerangka epistemologis biasa, mencerminkan dialog antara teologi, falsafah, dan mistikisme. Pengertian nafs tidak sekadar merujuk pada jiwa manusia dalam dimensi psikologis, tetapi melibatkan struktur metafisis yang kompleks, yang dibentuk oleh interaksi antara dimensi material, akal, dan spiritual. Dalam perspektif Tasawuf, nafs digarisbawahi sebagai entitas yang menjembatani keberadaan manusia sebagai makhluk ciptaan dan keberadaannya sebagai jembatan menuju Tuhannya. Konstruksi ontologis ini tidak hanya menitikberatkan pada eksistensi nafs sebagai individu, tetapi juga pada peran epistemologisnya dalam pencapaian ma'rifat (pengetahuan ilahi) melalui proses purifikasi batin (tazkiyat al-nafs)[199].

Dalam pandangan teologis, nafs dianalogikan sebagai kanvas yang diberi ragam warna oleh interaksi antara nafsu ammarah (nafsu yang mendorong kepada kejahatan), nafsu lawwamah (nafsu yang merendahkan diri), dan nafsu mutma'innah (nafsu yang tentram karena mendekatkan diri kepada Allah). Perkembangan ini sejalan dengan maqam-maqam spiritual yang tercantum dalam tradisi tasawuf, di mana nafs melalui tahap-tahap purification seperti muhabbah (cinta), fana (penghapusan diri), dan baqa (keabadian)

meraih esensi transendentalnya[200]. Proses ini tidak hanya bersifat individual, tetapi juga kolektif, mencerminkan perjalanan umat Islam dalam harmoni antara doktrin syariah dan praktik ibadah.

Filsafat Islam, khususnya karya Ibn Arabi, menggambarkan nafs sebagai al-'arsh al-'alā (kesadaran transenden) yang terikat tetapi tidak terpisah dari al-Asmar al-'Aqta (Wajah Ilahi). Dalam Futuhat al-Makkiyya, Ibn Arabi menyatakan bahwa nafs adalah mabdā dan maqṣad sekaligus, bersumber dari kehendak Ilahi (irādah syabihah) dan menunjukkan tujuan akhir manusia (hikmah kubrā)[201]. Dalam konteks ini, nafs menjadi titik temu antara ruh (jiwa terilhami) dan qalb (hati nurani), dua konsep yang sering disalahartikan sebagai identik tetapi sebenarnya berbeda dalam struktur ontologisnya. Qalb, sebagai organ penyaring kebenaran spiritual, berfungsi sebagai al-abkār (penerima wahyu), sementara nafs bertindak sebagai al-ḥudth (aksi konseptual) yang dapat terdistorsi oleh hawa nafsu[202].

Refleksi ini juga ditemukan dalam interpretasi hadis Nabi, seperti dalam ungkapan: "Setiap anak Adam diilhami dari ruhul qudus (roh suci), yaitu ilham dari Allah" (HR. Muslim), yang menegaskan bahwa nafs adalah wadah al-waḍi' (amal ilahi) yang memungkinkan manusia menjadi khalifah (wakil Tuhan) di dunia. Dinamika ini selaras dengan Al-Quran 30:21, yang mengisyaratkan bahwa nafs diciptakan untuk beribadah, menunjukkan bahwa ontologi nafs tidak bisa dipisahkan dari ketaatan metafisik.

Kajian kontemporer, seperti karya Henry Corbin mengenai nafs dalam tradisi Sufi Persia, menegaskan bahwa nafs adalah entitas

simbolis yang mencerminkan harmoni antara al-mundhiyah (alam individu) dan al-muṣawwar (alam imajinasi kolektif)[203]. Hal ini mengilustrasikan bahwa pemahaman nafs tidak statis, tetapi terus berevolusi sesuai dengan konteks epistemologis dan historis. Dalam wawasan modern, ontologi ini terjemahkan sebagai teori identitas spiritual yang bersifat dinamis, mengakui dualitas manusia sebagai makhluk yang terikat hukum alam (syari'at) dan sebagai ummah yang mengejar ketaatan metafisik (tariqat)[204].

Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Nafs

Pendekatan linguistik dan historis

Pendekatan linguistik terhadap istilah nafs (نَفْس) dalam Al-Qur'an mengungkapkan kompleksitas semantik yang tidak dapat direduksi ke dalam satu padanan makna tunggal seperti "jiwa" atau "diri". Dalam khazanah leksikografi Arab klasik, akar triliteral ن-ف-س (N-F-S) mengandung makna dasar yang berkaitan dengan pernapasan (nafas), kehidupan (ḥayāh), esensi individual, kecenderungan batin, serta kapasitas afektif dan volisional manusia[205]. Makna-makna ini berkembang secara kontekstual dalam teks Al-Qur'an, sehingga nafs tidak hanya berfungsi sebagai istilah psikologis, tetapi juga sebagai konsep ontologis dan etis yang menyatukan dimensi biologis, mental, dan spiritual manusia[206].

Pendekatan historis-kontekstual semakin menegaskan bahwa makna nafs dalam Al-Qur'an sangat bergantung pada situasi pewahyuan (asbāb al-nuzūl), struktur sosial masyarakat Arab awal, serta problem moral yang sedang dihadapi komunitas Muslim

pertama. Al-Qur'an berbicara kepada manusia konkret dengan dinamika batin yang nyata, bukan kepada subjek abstrak yang terlepas dari realitas sejarah. Oleh karena itu, nafs diposisikan sebagai subjek moral yang aktif, mampu merespons tuntutan ilahi sekaligus terpengaruh oleh tekanan sosial dan kecenderungan biologis[207].

Hal ini tampak jelas dalam sumpah ilahi: "Wa lā uqsimu bi al-nafs al-lawwāmah" (Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali dirinya sendiri) dalam QS. al-Qiyāmah (75:2)[208]. Ayat ini menampilkan nafs sebagai pusat refleksi etis dan akuntabilitas moral, yakni kesadaran internal yang mampu melakukan evaluasi diri, menyesali penyimpangan, dan membuka ruang bagi pertobatan. Dalam perspektif linguistik, kata lawwāmah berbentuk ṣīghat mubālaghah yang menunjukkan intensitas dan kontinuitas, mengisyaratkan bahwa penyesalan bukan peristiwa sesaat, melainkan proses kesadaran berkelanjutan[209].

Sebaliknya, pernyataan Nabi Yusuf a.s.: "Inna al-nafsa la-ammāratun bi al-sū'" (Sesungguhnya jiwa itu benar-benar menyuruh kepada kejahatan) dalam QS. Yūsuf (12:53)[210], menampilkan dimensi lain dari nafs, yakni sebagai locus dorongan instingtif dan kecenderungan destruktif yang, jika tidak diarahkan oleh wahyu dan akal, dapat menjerumuskan manusia ke dalam perilaku amoral. Dalam kerangka historis, ayat ini mencerminkan kesadaran profetik akan konflik batin manusia dan kebutuhan akan intervensi ilahi sebagai penuntun etis[211]. Dengan demikian, nafs

dipahami sebagai entitas dinamis yang senantiasa berada dalam ketegangan antara dorongan rendah dan panggilan transenden.

Dimensi ontologis nafs semakin diperdalam ketika Al-Qur'an menghadirkan konsepsi hierarkis tentang kondisi-kondisi jiwa. Hirarki ini tidak menunjukkan pluralitas entitas, melainkan satu realitas nafs yang mengalami transformasi eksistensial sesuai dengan orientasi etis dan spiritual manusia. Pada tingkat paling dasar terdapat al-nafs al-ammārah bi al-sū', yakni kondisi jiwa yang didominasi oleh hawa nafsu, egoisme, dan orientasi materialistis, yang merepresentasikan keadaan psikofisik manusia sebelum mengalami proses penyucian (tazkiyah)[212].

Tingkat berikutnya adalah al-nafs al-lawwāmah, yang menandai kebangkitan kesadaran moral dan fitrah ilahiah manusia. Pada tahap ini, jiwa berada dalam medan konflik internal antara dorongan destruktif dan aspirasi menuju kebaikan. Para mufasir klasik seperti al-Rāzī dan al-Ghazālī menafsirkan kondisi ini sebagai fase krusial dalam perjalanan spiritual manusia, karena di sinilah kebebasan etis dan tanggung jawab moral menemukan aktualisasinya[213]. Puncak dari evolusi ontologis ini adalah al-nafs al-muṭma'innah, yakni jiwa yang telah mencapai ketenangan eksistensial, harmoni batin, dan kepasrahan total kepada kehendak ilahi, sebagaimana difirmankan dalam QS. al-Fajr (89:27–28)[214]. Kondisi ini merepresentasikan integrasi sempurna antara kehendak manusia dan tujuan penciptaannya.

Dalam perspektif filsafat perbandingan, fenomenologi Al-Qur'an tentang nafs menunjukkan kemiripan struktural dengan model jiwa

tripartit Plato maupun model psikoanalitik Freud. Namun, kesamaan tersebut bersifat analogis, bukan identik. Model Barat umumnya bersifat deskriptif-empiris dan berorientasi pada kesehatan mental serta adaptasi sosial, sedangkan konsepsi Al-Qur'an bersifat normatif-transendental, berorientasi pada penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs) dan keselamatan eskatologis (falāḥ)[215]. Dengan demikian, nafs dalam Islam tidak hanya merupakan konstruksi psikis, melainkan amanah ontologis yang akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Tuhan[216].

Realitas nafs dalam Al-Qur'an harus dipahami sebagai entitas integral yang menghubungkan dunia fisik, mental, dan spiritual. Ia tidak dapat dijelaskan secara utuh melalui pendekatan reduksionis materialistik maupun psikoanalitik semata. Sebaliknya, nafs merupakan pusat kesadaran manusia yang menjadi medan perjumpaan antara kebebasan, tanggung jawab, dan rahmat ilahi, sekaligus kendaraan utama dalam perjalanan manusia menuju kesempurnaan eksistensial dan pengetahuan ilahi (ma'rifah)[217].

Interpretasi ulama klasik dan modern

Dalam tradisi tafsir Islam, konsep nafs menempati posisi sentral sebagai titik temu antara ontologi manusia, etika religius, dan dinamika psikologis. Interpretasi terhadap nafs berkembang secara historis, mencerminkan perubahan horizon epistemologis para mufasir dari era klasik hingga kontemporer. Ulama klasik seperti al-Ṭabarī (w. 310 H/923 M) dan al-Qurṭubī (w. 671 H/1272 M) memahami nafs sebagai entitas integral yang memiliki dimensi

ganda: di satu sisi sebagai prinsip kehidupan dan identitas ontologis manusia, dan di sisi lain sebagai pusat kesadaran moral yang menjadi subjek perintah dan larangan ilahi[218]. Dalam kerangka ini, nafs tidak dipahami secara deterministik, melainkan sebagai potensi yang dapat diarahkan menuju ketakwaan atau sebaliknya terjerumus ke dalam kehinaan moral.

Dalam tafsir klasik, nafs sering dikaitkan dengan ambivalensi eksistensial manusia. Al-Ṭabarī, ketika menafsirkan ayat-ayat yang berbicara tentang tanggung jawab moral, menegaskan bahwa nafs adalah locus pilihan (ikhtiyār) dan kehendak, sehingga manusia layak menerima pahala maupun hukuman[219]. Sementara itu, al-Qurṭubī menekankan dimensi etis nafs dengan menjadikannya medan perjuangan spiritual (mujāhadah), di mana keberhasilan moral bergantung pada kemampuan manusia menundukkan kecenderungan destruktif dalam dirinya[220]. Ayat sumpah ilahi dalam QS. al-Qiyāmah (75:2) tentang al-nafs al-lawwāmah dipahami oleh para mufasir klasik sebagai penegasan adanya mekanisme koreksi internal yang dianugerahkan Tuhan kepada manusia, suatu kesadaran reflektif yang menjadi dasar pertobatan dan reformasi diri[221].

Pada saat yang sama, ayat-ayat yang menggambarkan al-nafs al-ammārah bi al-sū' (QS. Yūsuf [222]:53) ditafsirkan sebagai peringatan akan potensi destruktif jiwa ketika ia dibiarkan tanpa bimbingan wahyu dan akal sehat. Dengan demikian, ulama klasik menempatkan nafs dalam spektrum moral yang terbuka, di mana ia dapat menjadi sarana kesempurnaan (kamāl) atau sumber

kehancuran etis[223]. Kerangka ini menunjukkan bahwa tafsir klasik tidak sekadar normatif, tetapi juga memiliki sensibilitas psikologis yang tajam terhadap konflik batin manusia.

Memasuki era modern, interpretasi terhadap nafs mengalami perluasan metodologis seiring dengan berkembangnya ilmu psikologi, filsafat eksistensial, dan humaniora. Pemikir Muslim modern seperti Muhammad Iqbal (1877–1938) merekonstruksi konsep nafs sebagai ego kreatif yang dinamis, bukan entitas pasif yang harus ditekan secara total. Dalam karyanya The Reconstruction of Religious Thought in Islam, Iqbal memandang nafs sebagai pusat kepribadian yang memiliki potensi aktualisasi diri (self-realization), di mana dorongan alamiah manusia perlu diintegrasikan secara kreatif dengan nilai-nilai tauhid dan tanggung jawab moral[224]. Perspektif ini menandai pergeseran dari pendekatan asketik murni menuju pendekatan transformasional yang menekankan produktivitas spiritual dan sosial.

Menariknya, wacana modern ini menemukan resonansi dengan psikologi analitik Barat. Carl Gustav Jung (1875–1961), meskipun tidak berbicara dalam kerangka teologis Islam, mengemukakan konsep Self sebagai pusat totalitas psikis yang mengintegrasikan kesadaran dan ketidaksadaran[225]. Sejumlah sarjana kontemporer melihat adanya homolog struktural antara konsep Self Jungian dan nafs dalam Al-Qur'an, terutama dalam fungsinya sebagai penghubung antara dimensi individual dan makna universal[226]. Perbandingan ini membuka ruang dialog interdisipliner antara tafsir Al-Qur'an, psikologi analitik, dan neurosains, yang memandang jiwa

sebagai hasil interaksi kompleks antara struktur neurobiologis, pengalaman budaya, dan orientasi etis[227].

Dalam konteks ini, Al-Qur'an menunjukkan kerangka konseptual yang unik: ia tidak hanya memosisikan nafs sebagai objek penilaian moral, tetapi juga sebagai subjek aktif dalam pencapaian kesejahteraan mental dan sosial. Meskipun ayat QS. al-Raḥmān (55) lebih dikenal dalam konteks kosmologis, nilai-nilai kasih sayang (raḥmah) dan keseimbangan (mīzān) yang dikandungnya sering ditafsirkan secara tematik sebagai prinsip pengelolaan relasi antarmanusia dan pengendalian dorongan batin[228]. Prinsip-prinsip ini kini menjadi fokus utama dalam psikologi positif dan psikologi sosial modern, khususnya dalam studi tentang empati, kerja sama, dan kesejahteraan subjektif.

Ulama dan pemikir Muslim kontemporer seperti Tariq Ramadan menegaskan bahwa nafs pada era globalisasi dan digitalisasi memerlukan pendekatan pembinaan yang lebih kontekstual. Menurutnya, praktik-praktik spiritual klasik seperti dzikr, muhāsabah, dan tazkiyah tetap relevan, namun perlu dikombinasikan dengan etika kritis dan kesadaran sosial untuk menghadapi kompleksitas dunia modern[229]. Dalam pandangan ini, nafs bukan hanya medan perjuangan individual, tetapi juga locus tanggung jawab sosial dan kemanusiaan global.

Integrasi antara interpretasi klasik dan modern ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an menyediakan kerangka konseptual yang fleksibel namun konsisten secara normatif. Pandangan ini sejalan dengan teori hermeneutika filosofis yang menegaskan bahwa makna teks

keagamaan tidak bersifat statis, melainkan terus diperbarui melalui dialog antara teks, konteks historis, dan perkembangan ilmu pengetahuan[230]. Dengan demikian, nafs tidak hanya menjadi domain teologis, tetapi juga fondasi bagi penelitian interdisipliner yang menghubungkan spiritualitas Islam dengan kesehatan mental, etika global, dan kesejahteraan manusia modern.

Relevansi untuk psikologi spiritual kontemporer

Pemahaman ontologis Islam tentang konsep nafs menawarkan sebuah paradigma yang sangat substantif bagi psikologi spiritual dan transpersonal kontemporer, terutama dalam upayanya memetakan topografi interior manusia. Lebih dari sekadar sebuah istilah teologis, nafs dapat dianalisis sebagai pusat gravitasi dari dinamika internal (internal dynamics) yang mengatur seluruh spektrum perilaku, motivasi, emosi, dan kesadaran moral individu. Konsepsi ini melampaui kerangka reduksionisme mekanistik yang kerap mendominasi psikologi arus utama, yang cenderung membagi manusia menjadi komponen-komponen terpisah seperti kognisi, afeksi, dan konduksi tanpa sebuah prinsip unifier yang kokoh. Sebaliknya, nafs berfungsi sebagai sebuah entitas integratif sebuah medan psikospiritual tempat pertarungan antara dorongan primitif dan aspirasi transenden terjadi, yang secara inheren menghubungkan aspek psikologis dengan esensi spiritual keberadaan manusia[231]. Kajian mendalam tentang nafs tidak hanya relevan, tetapi fundamental untuk memperkaya wawasan klinis dan teoretis dalam praktik konseling religius, pengembangan terapi

berbasis kesadaran spiritual, dan konstruksi model psikologi-teologi yang benar-benar holistik dan integratif.

Relevansi ini menjadi sangat jelas ketika kita menganalisis peran nafs sebagai pemicu utama motivasi (nafs sebagai locus of motivation). Dalam perspektif psikologi Islam, motivasi tidak semata-mata didorong oleh deficit needs atau homeostatic drive, melainkan oleh kondisi dan tingkatan evolusi nafs itu sendiri. Nafs al-Ammarah bi al-su' (jiwa yang memerintah kepada kejahatan) merepresentasikan sumber motivasi hedonis dan appetitif, yang secara fungsional setara dengan konsep Id dalam psikoanalisa Freud atau dorongan primer dalam teori motivasi Hull, di mana perilaku diorientasikan untuk memenuhi hasrat instan dan kenikmatan sensoris[232]. Akan tetapi, psikologi spiritual Islam memperkenalkan sebuah hierarki motivasi yang berkembang. Nafs al-Lawwamah (jiwa yang menyesali) memicu motivasi untuk self-improvement dan akuntabilitas moral, sementara Nafs al-Mutma'innah (jiwa yang tenang) menjadi sumber motivasi intrinsik tertinggi yaitu motivasi untuk mencari makna, kebenaran, dan koneksi dengan Yang Ilahi. Ini sejalan dengan konsep self-transcendence dari Abraham Maslow, di mana kebutuhan tertinggi manusia bukan lagi aktualisasi diri semata, tetapi melampaui ego untuk terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya, seperti tujuan hidup yang transenden atau kekuatan ilahiah[233]. Kerangka ini memberikan terapis sejumlah alat diagnostik yang lebih kaya untuk memahami akar masalah klien, apakah berasal dari kekalutan nafs yang rendah atau kekeringan spiritual dari nafs yang lalai. Pada ranah emosi, konsep nafs

menyediakan sebuah epistemologi yang unik tentang asal-usul dan regulasi perasaan. Emosi dalam pandangan ini tidak dipahami semata sebagai respons kimiawi otak yang acak, melainkan sebagai manifestasi dari kondisi nafs. Kemarahan, kecemburuan, keserakahan, dan kecemasan adalah gejala dari nafs al-Ammarah yang tidak terkendali, yang mencerminkan sebuah jiwa dalam keadaan disintegrasi dan jauh dari kesadarannya yang sejati. Sebaliknya, ketenangan (sakinah), rasa syukur (syukur), dan cinta kasih (mahabbah) adalah buah dari nafs yang telah disucikan (mutma'innah). Praktik spiritual dalam Islam seperti dhikr (pengingatan Allah), muraqabah (meditasi kontemplatif), dan shadaqah (sedekah) pada hakikatnya adalah teknologi psikologis yang dirancang untuk menenangkan, melatih, dan mengubah kondisi nafs. Ini sejalan dengan prinsip-prinsip terapi berbasis kesadaran (mindfulness-based therapy) yang menekankan observasi non-judgmental terhadap emosi, namun dengan sebuah tambahan krusial: tujuan akhirnya bukan hanya penerimaan, melainkan transformasi aktif menuju keutuhan spiritual atau yang disebut sebagai tazkiyah al-nafs (pensucian jiwa)[234]. Sebuah Hadis yang masyhur menggambarkan perjuangan ini sebagai "jihad yang besar" (jihad al-akbar), yang secara implisit mengakui bahwa pertarungan paling penting manusia adalah melawan ketidakseimbangan dalam dirinya sendiri[235]. Tidak hanya itu, nafs juga berada di jantung pembentukan kesadaran moral (moral consciousness). Nafs al-Lawwamah, yang dikenal sebagai "pengecam dalam diri," secara konseptual identik dengan apa yang

disebut sebagai hati nurani dalam literatur Barat. Namun, dalam kerangka Islam, nurani ini bukanlah sekadar produk internalisasi norma sosial atau akal budi sebagaimana dikemukakan oleh Piaget atau Kohlberg, melainkan sebuah fasilitas spiritual yang ditanamkan secara langsung oleh Tuhan sebagai kompas moral. Al-Quran secara eksplisit menyebutkan sifat ini: "Dan demi jiwa dan penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya." (QS. Asy-Syams: 8)[236]. Ayat ini menegaskan bahwa setiap individu memiliki kapasitas bawaan untuk membedakan benar dan salah, sebuah suara internal yang secara terus-menerus mengevaluasi tindakan dan niat. Proses pembangunan karakter, atau tarbiyah, pada hakikatnya adalah proses mengasah kepekaan terhadap suara nafs al-Lawwamah ini dan memberdayakannya untuk membimbing individu menuju kondisi nafs al-Mutma'innah, di mana tindakan moral tidak lagi menjadi sebuah konflik internal, melainkan sebuah ekspresi alami dari jiwa yang telah mencapai kesepadanan dan kedamaian.

Implikasi praktis dari sintesis ini sangat luas dan memberikan landasan bagi sebuah model konseling dan terapi yang lebih dalam. Dalam konseling religius, pemahaman tentang tingkatan dan penyakit (maradh) nafs memungkinkan konselor untuk merumuskan diagnosis yang presisi, seperti membedakan antara depresi yang berakar pada trauma psikologis dengan "dukungan hitam" (ghamad al-qalb) yang disebabkan oleh kerusakan spiritual. Terapi yang diresepkan pun menjadi lebih holistik, menggabungkan

intervensi psikologis kognitif-perilaku dengan resep spiritual seperti puasa, salat malam, dan bacaan Al-Quran. Secara teoretis, konsep nafs dapat berfungsi sebagai jembatan heuristik yang menghubungkan psikologi Barat dan Teologi Islam, menciptakan sebuah model psikologi-teologi yang memungkinkan dialog ilmiah yang produktif tanpa harus mengorbankan integritas ontologis salah satu pihak[237]. Model integratif ini menawarkan peta manusia yang komprehensif, yang tidak hanya mencakup dimensi biologis, psikologis, dan sosial, tetapi juga secara eksplisit memasukkan dimensi spiritual sebagai inti dari kesehatan mental dan kebahagiaan sejati, menjadikan psikologi spiritual tidak lagi sebagai sebuah sub-disiplin pinggiran, melainkan sebagai jantung dari pemahaman holistik tentang manusia.

Relasi Ontologis Nafs–Ruh–Qalb–Sirr

Model hierarki metafisik

Dalam wacana filsafat Islam, khususnya tradisi tasawuf, eksplorasi terhadap struktur ontologis manusia tidak sekadar upaya metafisis spekulatif, melainkan merupakan langkah eksistensial yang bertujuan memahami jati diri manusia sebagai khalifah di muka bumi dan hamba yang berpotensi menyatu dengan realitas transenden. Struktur metafisik ini sering dikonseptualisasikan dalam empat entitas utama: nafs, ruh, qalb, dan sirr. Empat istilah ini tidak hanya menjadi kategori semantik dalam teks-teks sufi klasik, tetapi juga merepresentasikan lapisan-lapisan eksistensial yang saling tumpang tindih, hierarkis, dan fungsional masing-masing memiliki peran spesifik dalam proses aktualisasi spiritual manusia. Jika nafs

dilihat sebagai energi psikis primer yang dinamis dan berpotensi baik atau buruk, maka ruh adalah cahaya ilahi yang menerangi kegelapan eksistensi; qalb berfungsi sebagai organ sentral perenungan etis dan interpretasi realitas, sementara sirr menjadi inti yang paling dalam, tempat rahasia Tuhan bersemayam dan penyatuan terjadi dalam kepasifan spiritual yang sempurna[238]. Model hierarki ini tidak bersifat mekanis, melainkan organik dan integratif, menekankan bahwa transformasi spiritual tidak dapat dicapai melalui dominasi satu aspek eksistensial saja, melainkan memerlukan harmonisasi seluruh dimensi ini secara simultan dan progresif.

Konsep nafs secara literal berarti “jiwa” atau “diri”, tetapi dalam epistemologi tasawuf, ia lebih tepat dipahami sebagai nafsu entitas yang bergetar antara godaan material dan aspirasi spiritual. Ibnu 'Arabi, dalam Al-Futuhat al-Makkiyyah, menyatakan bahwa nafs memiliki tujuh tingkatan, mulai dari nafs al-ammārah bi al-sū’ (jiwa yang cenderung kepada kejahatan) hingga nafs al-mutma’innah (jiwa yang tenang, tenteram karena kehadiran Tuhan)[239]. Proses spiritual, dalam pandangan ini, adalah perjalanan menaklukkan dominasi ego individual melalui disiplin (riyadhah), introspeksi (muhasabah), dan transformasi moral (tazkiyat al-nafs). Penting dicatat bahwa nafs bukan entitas yang patut dihancurkan, melainkan ditransformasikan. Ia adalah energi hidup yang, jika dibiarkan tak terpandu, akan menyeret manusia ke dalam kebangkrutan etika dan ontologis; tetapi jika ditundukkan pada cahaya ruh, ia akan menjadi tenaga pendorong menuju pencerahan spiritual[240]. Dalam konteks ini, nafs menempati posisi paling dasar

dalam hierarki ontologis, tetapi justru karena posisinya yang paling dekat dengan materi, ia menjadi medan utama pertempuran spiritual (jihad al-nafs), yang menurut hadis Nabi Muhammad SAW adalah al-jihād al-akbar[241].

Naik satu lapisan, terdapat ruh, yang secara harfiah berarti "napas kehidupan" dan berasal dari perintah ilahi: "Kemudian Dia menyempurnakan (pembentukannya) dan meniupkan ke dalamnya roh-Nya" (QS. As-Sajdah: 9)[242]. Dalam tafsir sufi, ruh bukan hanya prinsip vitalitas biologis, melainkan pancaran cahaya ilahi (nūr ilāhī) yang menjadi sumber kesadaran transenden. Berbeda dengan nafs yang berpotensi jatuh ke dalam materialisme, ruh secara intrinsik mulia, karena berasal langsung dari Tuhan. Namun, dalam kondisi manusia biasa, ruh sering tertutup oleh hijāb (tabir) akibat dominasi nafs dan keterikatan terhadap dunia. Al-Ghazali, dalam Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, menyatakan bahwa fungsi utama ruh adalah menghidupkan potensi ilmu yaqīn (kepastian ilmu), 'ayn al-yaqīn (kepastian penglihatan batin), dan ḥaqq al-yaqīn (kepastian realisasi langsung)[243]. Dengan kata lain, ruh adalah media utama untuk mencapai ma'rifah Tuhan kesadaran langsung terhadap realitas hakiki. Proses "menyambungkan" kembali ruh dengan sumbernya membutuhkan latihan spiritual yang konsisten dan kejujuran hati, karena ruh hanya dapat bergetar ketika hati (qalb) bersih dari kepalsuan dan kepura-puraan. Di titik ini, masuklah fungsi sentral qalb. Dalam kosmologi tasawuf, hati bukan organ fisiologis, melainkan pusat epistemologis dan etis apa yang disebut al-Qusyairi sebagai "cermin ruhani yang memantulkan cahaya ilahi ataupun bayangan materi"[244]. QS. Al-Hajj: 46 menyatakan, "Bukanlah buta

mata mereka, tetapi buta hati yang di dalam dada." Ayat ini menegaskan bahwa kebutaan spiritual berasal dari kekotoran qalb, bukan keterbatasan indera fisik. Dalam struktur hierarkis ini, qalb berperan sebagai penengah antara nafs yang turbulen dan ruh yang transenden ia adalah pengadil yang harus menginterpretasikan dorongan-dorongan nafs melalui lensa ruh. Namun, jika qalb terinfeksi oleh kezaliman (dalam terminologi teologis: qalb ma'mūr atau qalb marḍīyy), maka keseimbangan ini rusak. Tujuan spiritual, menurut al-Junayd, adalah mencapai qalb salīm hati yang selamat dari penyakit dunia dan siap menjadi tempat kediaman Tuhan (maqām al-ḥaḍrah)[245].

Puncak dari hierarki ini adalah sirr istilah yang secara harfiah berarti "rahasia" atau "yang tersembunyi". Dalam praktik tarekat, sirr dipahami sebagai dimensi meta-metafisik dalam diri manusia, tempat terjadinya "perbincangan langsung" dengan Tuhan (mukhātabah). Di sini, bahasa, simbol, dan konsep tidak lagi berlaku; penyatuan terjadi dalam diam dan kepasifan total. Al-Qusyairi dan al-Hakim al-Tirmidhi menyatakan bahwa sirr adalah ruang antara antara manusia dan Tuhan, tempat hilangnya subyek dan obyek (fana'), dan munculnya penyaksian hakiki (baqa')[246]. Dalam level ini, batas antara 'abd (hamba) dan Rabb (Tuhan) kabur, bukan dalam arti panteisme yang sesat, tetapi dalam pengalaman non-dual yang dikenal dalam mistisisme Islam sebagai waḥdat al-wujūd kesatuan eksistensial yang dipahami secara simbolis dan pengalaman langsung (dhawq). Di sinilah sirr tidak hanya berfungsi sebagai organ spiritual, tetapi sebagai lokus penyatuan, transformasi, dan keintiman terakhir (uns) dengan Yang Mutlak[247].

Oleh karena itu, model hierarki metafisik nafs–ruh–qalb–sirr tidak boleh dipahami secara reduksi atau sekular. Ia adalah kerangka ontologis yang dinamis, di mana setiap lapisan memiliki interaksi dialektis dengan yang lain dan memerlukan pendekatan holistik dalam praktik tasawuf. Pergerakan menuju Tuhan bukan lompatan vertikal yang tiba-tiba, melainkan proses teliti, bertahap, dan penuh tanggung jawab eksistensial. Sebagaimana ditegaskan oleh Henry Corbin dalam karyanya tentang angelology Islam, tubuh spiritual manusia (al-jism al-rūḥānī) tumbuh melalui aktivitas imajinasi suci dan penyucian hati, yang membuat sirr mampu mencerminkan realitas ilahi tanpa distorsi[248]. Dalam pandangan ini, transformasi spiritual adalah proses ontologi menyempurnakan eksistensi manusia bukan dengan menolak dunia, tetapi dengan menembus lapisan-lapisan kesadaran menuju inti yang paling rahasia, tempat terungkapnya makna terdalam dari keberadaan: bahwa manusia, dalam kehambaannya yang paling sempurna, adalah cermin Tuhan yang paling sempurna[249].

Interaksi fungsional dan transformasi jiwa

Dalam tradisi pemikiran Islam, jiwa manusia bukanlah entitas statis melainkan sistem dinamis yang terdiri atas dimensi-dimensi fungsional saling berinteraksi: nafs (ego material), qalb (hati sebagai pusat moral), ruh (ruh sebagai wujud transenden), dan sirr (rahasia batin yang melampaui kesadaran eksplisit). Interaksi ini bersifat dialektis, di mana setiap elemen memperkaya atau menantang yang lain dalam proses transformasi spiritual maupun psikologis. Tahapan perjalanan nafs dari keadaan Ammarah bi asy-syaiton (ego yang

terikat hawa nafsu) hingga Mutmainnah (jiwa yang tenang dan terbebas dari dominasi syahwat) tidak hanya merupakan misi pribadi, tetapi juga wujud integrasi keseimbangan antara kemampuan manusia dalam merespon dunia fana dan kerinduan pada dimensi ilahi[250].

Dalam antropologi Al-Qur'an, manusia dipahami sebagai realitas multidimensional yang tersusun dari elemen-elemen jiwa yang saling berinteraksi secara dinamis, terutama nafs, qalb, dan rūḥ. Ketiganya tidak berdiri sebagai entitas terpisah, melainkan membentuk sistem psiko-spiritual integral yang menentukan orientasi eksistensial dan moral manusia. Nafs menempati posisi fundamental sebagai fondasi identitas individual, karena ia berkaitan langsung dengan dorongan dasar, keinginan, dan kecenderungan material manusia. Al-Qur'an menggambarkan dimensi ini secara kritis dalam pernyataan Nabi Yusuf a.s.: "Sesungguhnya nafs itu benar-benar selalu menyuruh kepada kejahatan" (QS. Yūsuf[12]:53)[251]. Ayat ini menunjukkan bahwa nafs merupakan pusat impuls biologis dan psikologis yang, apabila tidak diarahkan, dapat mendominasi kesadaran dan menjauhkan manusia dari tujuan transendennya.

Namun demikian, Al-Qur'an tidak mereduksi nafs semata-mata sebagai sumber destruktif. Dalam kerangka etika Islam, nafs juga dipandang sebagai medium potensial bagi kreativitas spiritual dan aktualisasi moral. Melalui praktik mujāhadah al-nafs yakni perjuangan batin untuk menundukkan kecenderungan rendah nafs dapat ditransformasikan dari kondisi al-nafs al-ammārah menuju al-

nafs al-lawwāmah dan akhirnya al-nafs al-muṭma'innah[252]. Transformasi ini menegaskan bahwa nafs bersifat plastis dan teleologis, yakni memiliki arah tujuan menuju kesempurnaan etis dan spiritual, bukan sekadar mekanisme instingtif yang statis.

Dalam proses pengelolaan nafs, qalb berperan sebagai pusat kesadaran moral dan kognitif-spiritual. Al-Qur'an secara eksplisit menempatkan qalb sebagai instrumen pemahaman terdalam manusia, sebagaimana dinyatakan: "Bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati (qulūb) yang berada di dalam dada" (QS. al-Ḥajj[22]:46)[253]. Ayat ini menegaskan bahwa qalb bukan sekadar organ emosional, melainkan pusat persepsi maknawi yang menentukan kualitas keputusan etis. Dalam terminologi tasawuf klasik, qalb berfungsi sebagai "penyaring kesadaran" yang menimbang impuls mentah dari nafs dengan nilai-nilai ilahiah, sehingga dorongan instingtif dapat ditransformasikan menjadi pilihan moral yang bertanggung jawab[254].

Para sufi menggambarkan qalb sebagai entitas yang bersifat fluktuatif dapat tercerahkan atau tertutup tergantung pada orientasi batin manusia. Ketika qalb aktif dalam kondisi sadar (yaqẓah), ia menjadi ruang refleksi etis dan spiritual; namun ketika lalai (ghaflah), ia dapat dikendalikan sepenuhnya oleh dorongan nafs[255]. Dengan demikian, qalb berfungsi sebagai mediator kunci dalam dinamika jiwa, menjembatani dorongan biologis dengan kesadaran normatif dan nilai transenden.

Dimensi tertinggi dalam struktur jiwa manusia adalah rūḥ, yang merepresentasikan aspek transendental dan ilahiah dalam diri

manusia. Al-Qur'an menegaskan keterbatasan pengetahuan manusia tentang hakikat rūḥ dalam QS. al-Isrā'[17]:85, sekaligus mengisyaratkan asal-usulnya yang bersifat ilahi[256]. Sementara itu, tujuan eksistensial manusia ditegaskan dalam QS. al-Dhāriyāt[51]:56, bahwa manusia diciptakan untuk beribadah, yang dalam perspektif filosofis mencakup kesadaran total akan kehadiran Tuhan dalam seluruh dimensi kehidupan[257]. Rūḥ dengan demikian berfungsi sebagai orientator teleologis yang mengarahkan keseluruhan sistem jiwa menuju tujuan ilahiah.

Interaksi antara rūḥ dan qalb melahirkan tingkat kesadaran batin yang lebih halus, yang dalam tradisi tasawuf disebut sirr. Sirr dipahami sebagai kesadaran intuitif terdalam, tempat nilai-nilai universal dan pengalaman personal bertemu secara langsung tanpa mediasi rasio diskursif[258]. Dalam terminologi psikologi modern, keadaan ini dapat dipahami sebagai bentuk spiritual subconscious, yakni lapisan kesadaran yang mengintegrasikan makna transenden ke dalam pengalaman subjektif manusia.

Menariknya, struktur integratif ini memiliki kemiripan fenomenologis dengan psikologi analitik Carl Gustav Jung, khususnya konsep Self sebagai pusat totalitas psikis yang mengintegrasikan ego sadar dengan aspek ketidaksadaran seperti shadow dan collective unconscious[259]. Perbedaan mendasar terletak pada orientasi transendennya. Dalam Islam, integrasi antara nafs, qalb, dan rūḥ tidak berhenti pada keutuhan personal, tetapi mengarah pada relasi vertikal dengan Tuhan. Keseimbangan jiwa dalam perspektif Islam bersifat sekaligus psikologis, etis, dan

soteriologis. Dinamika interaksi antara nafs, qalb, dan rūḥ menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan model jiwa yang holistik dan non-reduksionis. Jiwa manusia dipahami sebagai sistem hidup yang terus bergerak antara dorongan material, kesadaran moral, dan orientasi transenden. Model ini tidak hanya relevan dalam wacana teologi dan tasawuf, tetapi juga menyediakan fondasi konseptual yang kaya bagi dialog interdisipliner dengan psikologi, filsafat kesadaran, dan studi kesejahteraan mental modern.

Transformasi nafs dalam perspektif Al-Qur'an dan tasawuf Islam merupakan proses eksistensial yang berlapis dan berkesinambungan, bukan perubahan instan atau mekanis. Nafs dipahami sebagai pusat dorongan, kehendak, dan identitas psikologis manusia yang secara alamiah berada dalam kondisi ambivalen. Al-Qur'an menggambarkan kondisi awal ini sebagai al-nafs al-ammārah bi al-sū', yaitu jiwa yang cenderung mengajak kepada kejahatan dan dikuasai oleh impuls egoistik, sebagaimana diungkapkan secara eksplisit dalam QS. Yūsuf (12):53[260]. Ayat ini menegaskan bahwa kecenderungan destruktif bukanlah penyimpangan abnormal, melainkan bagian inheren dari kondisi awal jiwa manusia yang belum terdidik secara spiritual. Al-Qur'an juga menyingkap dinamika psikologis manusia dalam menghadapi realitas moral melalui gambaran fluktuasi sikap batin. Meskipun teks yang sering dikaitkan dengan tema ini kerap disalahatribusikan, QS. al-Inshiqāq (84):19–20 sebenarnya berbicara tentang transisi keadaan eksistensial manusia (ṭabaqan 'an ṭabaq) dan ketidakmampuan manusia untuk tunduk secara konsisten kepada

kehendak Tuhan[261]. Ayat ini secara implisit menggambarkan kondisi jiwa yang labil, di mana manusia bergerak dari satu keadaan ke keadaan lain, mencerminkan proses psikospiritual yang tidak linear. Dalam tafsir tematik, dinamika ini beresonansi dengan karakter nafs yang mudah mengklaim keberhasilan sebagai milik ego dan menolak kegagalan sebagai tanggung jawab moral, suatu pola yang juga dikenal dalam psikologi modern sebagai self-serving bias[262].

Tahap kritis dalam transformasi jiwa terjadi ketika manusia memasuki kondisi al-nafs al-lawwāmah, yaitu jiwa yang mampu melakukan refleksi diri dan penyesalan moral. Al-Qur'an secara khusus bersumpah atas eksistensi jiwa ini dalam QS. al-Qiyāmah (75):2[263], menandakan signifikansinya dalam struktur kesadaran manusia. Lawwāmah bukan sekadar rasa bersalah patologis, melainkan mekanisme etis internal yang memungkinkan koreksi diri, pertobatan, dan pertumbuhan moral. Dalam kerangka sufistik, fase ini merupakan titik balik (turning point) di mana kesadaran spiritual mulai mengintervensi dominasi ego.

Instrumen utama dalam proses transformasi dari ammārah menuju muṭma'innah adalah mujāhadah al-nafs, yakni perjuangan batin yang disengaja dan berkesinambungan untuk menundukkan dorongan rendah dan mengarahkan kehendak kepada nilai-nilai ilahiah. Al-Qur'an menegaskan prinsip perjuangan spiritual ini dalam QS. al-'Ankabūt (29):69: "Dan orang-orang yang bersungguh-sungguh (berjihad) untuk (mencari keridaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami"[264]. Dalam tradisi sufisme, mujāhadah diwujudkan melalui disiplin spiritual

seperti dzikr yang sistematis, murāqabah, puasa sunnah, dan refleksi moral intensif (muḥāsabah), yang bertujuan melemahkan dominasi ego dan memperkuat kesadaran transenden[265].

Proses mujāhadah ini secara gradual melahirkan tazkiyat al-nafs, yaitu pembersihan dan pemurnian jiwa. Konsep ini berakar kuat dalam Al-Qur'an, khususnya QS. al-Shams (91):9–10: "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh merugi orang yang mengotorinya"[266]. Tazkiyah bukan sekadar pengekangan dorongan, melainkan restrukturisasi orientasi batin, di mana keinginan-keinginan dasar direintegrasikan ke dalam kerangka makna ilahiah. Pada tahap ini, nafs tidak lagi menjadi lawan spiritual, tetapi mitra yang telah ditundukkan dan diarahkan.

Puncak dari transformasi ini adalah tercapainya kondisi al-nafs al-muṭma'innah, yakni jiwa yang tenang, stabil, dan selaras dengan kehendak Tuhan. Al-Qur'an menggambarkan kondisi ini secara eskatologis dan eksistensial dalam QS. al-Fajr (89):27–28[267]. Muṭma'innah tidak berarti ketiadaan konflik, melainkan kemampuan jiwa untuk tetap seimbang dan bermakna di tengah perubahan dan ujian kehidupan. Dalam terminologi psikologi modern, kondisi ini memiliki kemiripan dengan konsep ego integrity atau self-transcendence, tetapi dalam Islam, ketenangan ini bersumber dari relasi ontologis dengan Tuhan, bukan semata integrasi intrapsikis[268]. Menariknya, proses tazkiyat al-nafs memiliki resonansi konseptual dengan gagasan purification of ego dalam psikoanalisis transpersonal. Tokoh seperti Roberto Assagioli dan Abraham Maslow memandang perkembangan manusia sebagai

proses melampaui ego menuju aktualisasi dan transendensi diri[269]. Perbedaan fundamental terletak pada orientasi akhir: dalam Islam, transformasi jiwa tidak berhenti pada aktualisasi potensi manusia, tetapi bermuara pada penghambaan sadar (‘ubūdiyyah) dan kedekatan eksistensial dengan Tuhan.

Transformasi nafs dari ammārah menuju muṭma’innah merupakan proyek seumur hidup yang bersifat teleologis, etis, dan spiritual. Ia menuntut keterlibatan aktif kesadaran manusia melalui mujāhadah, refleksi moral, dan disiplin spiritual yang berkesinambungan. Al-Qur’an tidak hanya menawarkan diagnosis tentang problem jiwa manusia, tetapi juga menyediakan peta transformasi yang komprehensif, yang relevan untuk dialog interdisipliner antara teologi, tasawuf, psikologi, dan studi kesejahteraan mental kontemporer.

Kohesivitas antara nafs, qalb, rūḥ, dan sirr merupakan prasyarat fundamental bagi tercapainya stabilitas psikospiritual dalam antropologi Islam. Keempat elemen ini membentuk sistem batin yang saling memengaruhi: nafs merepresentasikan dorongan dan kecenderungan dasar, qalb berfungsi sebagai pusat kesadaran reflektif dan etis, rūḥ menjadi orientator transendental, sementara sirr merupakan lapisan kesadaran terdalam yang memungkinkan internalisasi makna ilahi secara intuitif. Ketika elemen-elemen ini terintegrasi secara harmonis, jiwa manusia mencapai kondisi keseimbangan dinamis yang tidak hanya sehat secara psikologis, tetapi juga matang secara moral dan spiritual[270].

Salah satu manifestasi praktis dari kohesivitas ini adalah praktik tawakkul (kepercayaan total kepada Allah), yang dalam tradisi Islam tidak dimaknai sebagai sikap pasif atau fatalistik, melainkan sebagai disposisi batin aktif yang lahir dari kesadaran akan keterbatasan diri dan kehadiran ilahi yang melingkupi seluruh realitas. Dalam konteks psikospiritual, tawakkul berfungsi sebagai mekanisme integratif yang menyelaraskan dorongan duniawi nafs dengan orientasi transenden rūḥ melalui mediasi qalb. Ketika qalb dipenuhi kesadaran tauhid, kecemasan eksistensial yang bersumber dari kelekatan berlebihan pada hasil duniawi dapat direduksi, sehingga energi nafs tidak lagi bekerja secara destruktif, melainkan produktif dan bermakna[271].

Al-Qur'an menegaskan prinsip tawakkul sebagai fondasi ketenangan batin dalam QS. al-Ṭalāq (65):3: "Barang siapa bertawakkul kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya"[272]. Ayat ini menunjukkan bahwa tawakkul memiliki implikasi langsung terhadap stabilitas psikologis, karena ia mengalihkan pusat kontrol dari ego yang rapuh menuju kepercayaan ontologis kepada Tuhan. Dalam terminologi psikologi modern, sikap ini memiliki kemiripan dengan konsep secure attachment, di mana rasa aman batin terbentuk melalui relasi yang diyakini stabil dan dapat diandalkan[273]. Dimensi batiniah tawakkul juga diperdalam dalam hadis qudsi yang diriwayatkan secara sahih: "Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku" (HR. al-Bukhārī dan Muslim)[274]. Hadis ini menegaskan bahwa kehadiran ilahi dialami secara eksistensial

dalam ruang batin manusia, khususnya ketika qalb dan sirr terarah kepada Tuhan melalui dzikr dan kesadaran berkelanjutan. Al-Qushayrī, dalam Laṭā'if al-Ishārāt, menafsirkan makna "kebersamaan" ilahi ini bukan secara spasial, melainkan sebagai kedekatan maknawi yang menguatkan jiwa, menenangkan kegelisahan, dan meneguhkan orientasi moral manusia[275].

Dari sudut pandang aplikatif, integrasi nafs, qalb, rūḥ, dan sirr melalui praktik tawakkul berimplikasi langsung pada peningkatan ketahanan psikologis (psychological resilience). Individu yang memiliki orientasi tawakkul cenderung mampu menghadapi tekanan hidup, ketidakpastian, dan kegagalan tanpa terjerumus ke dalam keputusasaan atau nihilisme. Studi-studi psikologi agama kontemporer menunjukkan bahwa kepercayaan religius yang terinternalisasi secara mendalam berkorelasi positif dengan kesejahteraan mental, kontrol emosi, dan kemampuan adaptasi terhadap stres[276].

Kohesivitas jiwa dalam Islam bukanlah konstruksi teoretis yang abstrak, melainkan kerangka praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Praktik seperti tawakkul, dzikr, dan muḥāsabah berfungsi sebagai instrumen konkret untuk menyelaraskan dorongan instingtif dengan tujuan transenden. Dalam kerangka ini, spiritualitas Islam menawarkan model integratif yang tidak hanya membentuk kesalehan personal, tetapi juga memperkuat ketahanan moral dan psikologis manusia dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

Interaksi fungsional dan transformasi jiwa dalam tradisi Islam merupakan kerangka filosofis yang relevan untuk mengatasi kompleksitas modern. Melalui pendekatan dialektis antara material dan spiritual, Islam menawarkan model integrasi psikospiritual yang mendalam. Dengan memahami nafs sebagai potensi kreatif, qalb sebagai moral compass, ruh sebagai sumber transenden, dan sirr sebagai intuisi mistik, manusia dapat mencapai stabilitas batin yang bertahan melewati tantangan eksternal dan internal[277].

Perspektif filsafat dan tasawuf

Dalam tradisi intelektual Islam, konsep nafs menempati posisi sentral sebagai medan dialog antara filsafat (falsafah) dan tasawuf. Kedua disiplin ini, meskipun berbeda secara metodologis dan epistemologis, saling melengkapi dalam upaya memahami hakikat manusia. Filsafat Islam cenderung menggunakan pendekatan rasional-deduktif untuk mengkaji nafs sebagai entitas ontologis yang memiliki struktur, fungsi, dan tujuan tertentu dalam tatanan kosmos. Sebaliknya, tasawuf menekankan dimensi pengalaman batin dan praksis spiritual, memandang nafs sebagai realitas dinamis yang harus dimurnikan melalui latihan rohani agar manusia dapat mencapai kedekatan dengan Tuhan. Integrasi kedua pendekatan ini melahirkan kerangka holistik yang menggabungkan konseptualisasi metafisik dengan transformasi eksistensial manusia secara konkret[278].

Dalam filsafat Islam klasik, khususnya tradisi peripatetik yang dikembangkan oleh al-Fārābī (w. 950 M) dan Ibn Sīnā (w. 1037 M), nafs dipahami sebagai prinsip kehidupan dan kesadaran yang

bersifat non-material namun berelasi erat dengan tubuh. Mereka mengklasifikasikan nafs ke dalam tiga fungsi utama: vegetatif (al-nafs al-nabātiyyah), sensitif (al-nafs al-ḥayawāniyyah), dan rasional (al-nafs al-nāṭiqah)[279]. Dalam kerangka ini, kesempurnaan manusia ditentukan oleh aktualisasi nafs rasional melalui pengembangan akal (‘aql), yang bergerak dari potensi menuju aktualitas melalui proses pengetahuan dan refleksi intelektual.

Al-Fārābī, dalam Al-Madīnah al-Fāḍilah, menggambarkan nafs sebagai medium yang memungkinkan manusia menangkap kebenaran universal dan mewujudkannya dalam tatanan sosial dan politik. Jiwa manusia, menurutnya, berfungsi laksana “cermin” yang memantulkan realitas intelektual dan moral ke dalam dunia praksis melalui pemahaman kausalitas dan etika[280]. Filsafat, dengan demikian, berperan memformalkan struktur moral dan ontologis manusia, namun pendekatan ini sering dinilai kurang memberi ruang bagi keragaman pengalaman subjektif dan pergulatan batin yang menjadi fokus utama tasawuf.

Tasawuf, sebaliknya, memandang nafs sebagai medan perjuangan spiritual yang sarat konflik antara kecenderungan egoistik (al-nafs al-ammārah) dan panggilan ilahiah menuju penyucian diri. Al-Qur’an menegaskan bahwa kemuliaan manusia tidak ditentukan oleh asal-usul biologis, melainkan oleh kualitas takwa (QS. al-Ḥujurāt[49]:13)[281], yang dalam tafsir sufistik dipahami sebagai keberhasilan dalam mendisiplinkan nafs dan membersihkan hati (tazkiyat al-nafs). Dalam perspektif ini, nafs bukan hanya sumber kesalahan, tetapi juga potensi refleksi ketuhanan yang dapat dipoles melalui latihan spiritual.

Tokoh-tokoh tasawuf besar seperti al-Ghazālī (w. 1111 M) dan Ibn ʻArabī (w. 1240 M) menempatkan transformasi nafs sebagai inti perjalanan spiritual. Al-Ghazālī, dalam Iḥyā' ʻUlūm al-Dīn, menekankan bahwa hati manusia adalah pusat perubahan eksistensial: ia dapat menjadi "singgasana Tuhan" atau "ladang setan" tergantung pada orientasi nafs[282]. Praktik seperti dzikr, mujāhadah, dan taubat dipandang sebagai sarana untuk mengalihkan dominasi ego menuju kesadaran ilahiah. Ibn ʻArabī melangkah lebih jauh dengan memandang nafs sebagai locus tajallī (manifestasi) nama-nama Tuhan, sehingga penyucian jiwa bukan sekadar etika individual, melainkan proses kosmik untuk mengenali realitas hakiki (ḥaqīqah)[283].

Dialog antara filsafat dan tasawuf menemukan landasan normatifnya dalam ajaran Al-Qur'an tentang iman yang terintegrasi dengan takwa. QS. al-Baqarah (2):2–4 menegaskan bahwa keimanan sejati tidak berhenti pada pengakuan intelektual, tetapi harus diwujudkan dalam amal saleh dan kesadaran spiritual yang berkelanjutan[284]. Dalam konteks ini, filsafat menyediakan kerangka rasional untuk memahami prinsip-prinsip moral dan kosmologis, sementara tasawuf menginternalisasikan prinsip tersebut melalui pengalaman batin dan praksis hidup. Logika filosofis (manṭiq) membantu mengartikulasikan konsep keadilan dan kebaikan, sedangkan tasawuf menerjemahkannya menjadi habitus etis yang hidup dalam diri manusia.

Dalam perspektif komparatif, pemikiran filsuf Barat modern seperti Michel Foucault memberikan sudut pandang yang menarik. Dalam The Care of the Self, Foucault membahas praktik

pembentukan diri (self-fashioning) melalui disiplin etis dan refleksi batin dalam tradisi kuno[285]. Sejumlah sarjana melihat adanya kemiripan struktural antara gagasan ini dan praktik spiritual dalam Islam, khususnya tasawuf. Perbedaannya bersifat mendasar: dalam Islam, disiplin diri bukan sekadar proyek etika otonom, melainkan bentuk relasi ontologis dengan Tuhan yang berakar pada prinsip tauhid. Tasawuf tidak hanya membentuk identitas moral, tetapi juga merealisasikan peran manusia sebagai khalifah ilahi di bumi.

Perspektif filsafat dan tasawuf dalam memahami nafs membuka dua dimensi esensial yang saling melengkapi: pertama, struktur metafisika dan rasional yang menjelaskan hakikat jiwa dan moralitas; kedua, proses praktis dan eksistensial yang memungkinkan manusia menghayati kebenaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Keduanya tidak bersifat antagonistik, melainkan komplementer, sebagaimana dinyatakan oleh para pemikir abad pertengahan bahwa rasio dan intuisi spiritual adalah dua sayap yang memungkinkan manusia terbang menuju kesempurnaan[286]. Dialog ini tetap relevan dalam konteks modern, khususnya dalam upaya merekonsiliasi rasionalisme ilmiah dengan pencarian makna dan kedalaman spiritual manusia.

Hierarki Nafs Lengkap

Ammarah, Lawwamah, Mulhamah

Dalam disiplin ilmu psikologi Islam, khususnya dalam koridor tasawuf, konsep nafs menempati posisi sentral sebagai ontologi dasar dari jiwa manusia. Nafs bukan sekadar ego atau psyche dalam pemahaman Barat, melainkan sebuah entitas dinamis yang menjadi

medan perjuangan antara kecenderungan terendah dan aspirasi transenden manusia. Hierarki nafs yang dikemukakan oleh para ulama sufi, secara monumental diabadikan dalam karya-karya Imam Al-Ghazali, menggambarkan sebuah peta perjalanan spiritual yang bersifat kualitatif dan transformatif, bukan linier dan mekanistis[287]. Peta ini dimulai dari titik terbawah, Nafs al-Ammarah (jiwa yang memerintah kejahatan), melalui fase konflik batin dalam Nafs al-Lawwamah (jiwa yang mengecam), hingga mencapai titik infleksi pertama pencerahan dalam Nafs al-Mulhamah (jiwa yang menerima ilham). Analisis mendalam terhadap trias awal ini tidak hanya mengungkap mekanisme psikologis perilaku manusia, tetapi juga menawarkan sebuah paradigma etis dan spiritual untuk pemurnian diri atau tazkiyah al-nafs sebagai fondasi dari kesadaran yang lebih tinggi.

Tahap pertama, Nafs al-Ammarah, merupakan kondisi eksistensial awal jiwa sebelum menjalani proses disiplin spiritual. Secara etimologis, Ammarah berasal dari kata kerja amara (أمر) yang berarti memerintahkan, menandakan kondisi jiwa yang secara dominan diperintah oleh hasrat-hasanat primer (shahwah) dan emosi destruktif (ghadab)[288]. Al-Qur'an secara eksplisit menggambarkan keadaan ini dalam firman-Nya, "Sesungguhnya jiwa itu benar-benar menyuruh melakukan kejahatan" (QS. Yusuf: 53). Dalam konteks psikologis modern, Nafs al-Ammarah berfungsi analog dengan konsep id dalam teori Freud, yakni sumber impuls primitif yang beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan instan tanpa mempertimbangkan realitas atau moralitas[289]. Individu yang didominasi nafs ini berada dalam kondisi ghaflah (kelalaian

spiritual), di mana kesadarannya terikat pada dunia sensorial dan pemenuhan nafsu. Tindakan impulsif, ketidakmampuan menunda kepuasan, dan dominasi egoisme adalah manifestasi khas dari jiwa pada taraf ini. Ia adalah penjara internal yang menawan potensi transenden manusia, mengikatnya pada siklus perilaku reaktif dan seringkali merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Transisi dari Ammarah ke Lawwamah terjadi saat muncil sebuah kilasan kesadaran moral, sebuah momen epifanik di mana individu mulai menyadari adanya diskrepansi antara tindakannya dan nilai-nilai yang lebih tinggi yang ia yakini. Nafs al-Lawwamah jiwa yang mengecam atau menyalahkan diri sendiri adalah fajar dari kesadaran moral. Al-Qur'an bersumpah demi jiwa ini, "Dan demi jiwa yang menyebabkan penyesalan dirinya (dari kejahatan yang diperbuatnya)" (QS. Al-Qiyamah: 2)[290]. Sumpah ini menunjukkan betapa fundamental dan agungnya peran jiwa pengecam dalam kerangka ketuhanan sebagai katalisator transformasi. Psikologis, tahap ini dapat diandaikan sebagai peran superego, namun dengan dimensi spiritual yang lebih dalam. Lawwamah adalah internalisasi sisi transenden dari individu, yang manifestasinya adalah rasa sesal, penyesalan, dan dorongan untuk bertobat (tawbah)[291]. Ini adalah tahap perang internal, di mana setiap tindakan salah diikuti oleh siksaan batin yang sakit. Meskipun menyiksa, tahap ini adalah berkah tersembunyi, karena rasa sakit ini adalah bukti bahwa hati masih hidup dan nurani masih berfungsi. Tanpa adanya Lawwamah, jiwa akan terus terbenam dalam kegelapan Ammarah tanpa ada hasrat untuk bangkit.

Ketika perjuangan di dalam Nafs al-Lawwamah dilakukan secara konsisten melalui praktik disiplin spiritual seperti muraqabah (meditasi), muhasabah (intropeksi diri), dan riyadah (-latihan diri), terjadi sebuah lompatan kualitatif menuju Nafs al-Mulhamah. Mulhamah berasal dari kata ilham, yang berarti inspirasi atau wahyu non-nabi (ilham). Pada tahap ini, jiwa tidak lagi hanya berperang melawan kejahatan, tetapi mulai secara aktif menerima "bisikan" atau inspirasi kebaikan dari ranah spiritual[292]. Ini adalah fase di mana qalb (hati spiritual) mulai dibukakan dan berfungsi sebagai organ persepsi transenden. Individu pada taraf ini mulai merasakan kenikmatan dalam ibadah, menemukan kemudahan dalam meninggalkan dosa, dan mengalami momen-momen kejelasan intuisif (firasah) dalam membedakan yang hak dan yang bathil. Meskipun masih belum stabil dan dapat terjatuh kembali ke fase sebelumnya, arah gerak jiwa telah secara fundamental berubah dari melawan keburukan menuju mengejar kebaikan. Para sufi menggambarkan ini sebagai jiwa yang "condong kepada kebaikan," sebuah jembatan kritis antara jiwa tercela dan jiwa terpuji[293]. Disiplin spiritual pada titik ini mulai terasa sebagai kebutuhan alamiah daripada beban yang berat, menandai masuknya jiwa ke dalam wilayah keilmuan dan kesalehan yang autentik.

Hierarki dari Ammarah menuju Mulhamah menggambarkan sebuah dialektika psikospiritual yang universal dan komprehensif. Perjalanan ini bukanlah sebuah proses deterministik, melainkan sebuah upaya sadar yang memerlukan kehendak (iradah), ilmu, dan latihan yang terus-menerus. Tahap Ammarah adalah realitas dasar kondisi manusia yang tidak disiplin; Lawwamah adalah mekanisme

iman yang memicu pertobatan dan perjuangan; sementara Mulhamah adalah anugerah awal yang membuktikan bahwa jalan yang ditempuh telah benar. Pemahaman mendalam mengenai tahapan-tahapan ini tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk psikoterapi Islam, pengembangan karakter, dan etika global, dengan menekankan bahwa pencerahan sejati dimulai dari pengakuan akan kegelapan diri dan perjuangan untuk meneranginya. Jalan ini, pada akhirnya, adalah persiapan esensial untuk mencapai tujuan tertinggi eksistensi manusia: Nafs al-Mutma'innah (jiwa yang tenang), yang dalam wahyu ilahi dijanjikan akan kembali kepada Tuhan dengan kondisi puas dan diridhai (QS. Al-Fajr: 27-28)[294].

Mutmainnah, Radhiyah, Mardhiyyah, Kamilah

Dalam kerangka epistemologi psikologi Islam, konsep nafs menempati posisi sentral sebagai entitas metafisik yang menjadi medan tarik antara dorongan biologis dan aspirasi transendental. Jika stadium bawah nafs seperti ammārah (nafs yang memerintah keburukan) dan lawwāmah (nafs yang menyesali diri) sering menjadi fokus kajian etika dan moralitas, maka stadium puncak evolusi spiritualnya, yakni dari Mutmainnah hingga Kamilah, merepresentasikan sebuah lompatan kualitatif yang mendalam menuju aktualisasi diri insani dalam konteks ketuhanan. Progresivitas ini bukanlah sebuah tangga linier yang harus dipanjah secara mekanis, melainkan sebuah proses dialektis dan integratif yang melibatkan transformasi psikologis, pemurnian spiritual, dan realisasi ontologis. Makalah ini bertujuan untuk mendekonstruksi

hierarki transendental Nafs Mutmainnah, Radhiyah, Mardhiyyah, dan Kamilah dengan berpendapat bahwa setiap tahap merepresentasikan sintesis dari tahap sebelumnya, yang kumulatifnya mengantar jiwa pada kesadaran kaul yang universal dan manifestasi cinta Ilahi dalam realitas eksistensial, yang dalam istilah tasawuf disebut sebagai Insan Kamil.

Tahap awal dari puncak evolusi ini adalah Nafs Mutmainnah, jiwa yang tenang. Terminologi ini bersumber langsung dari wahyu ilahi, sebuah dekret mutlak tentang tujuan akhir perjalanan rohani manusia: "Wahai jiwa yang tenang (mutmainnah)! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku"[295]. Secara filologis, mutmainnah' berasal dari akar kata ṭ-m-n, yang membawa konotasi ketenangan, kepastian, dan keabsahan. Psikologis, keadaan ini bukan sekadar absensi dari kecemasan, melainkan hadirnya rasa aman yang hakiki (itmi'nān) yang lahir dari sinkronisasi total antara kehendak, iradat, dan kehendak Ilahi. Jiwa Mutmainnah telah melampaui konflik internal antara hasrat duniawi dan panggilan transendental; ia mencapai tingkat yaqīn (keyakinan) yang menjadikan realitas Ilahi sebagai satu-satunya realitas yang substantif. Dalam perspektif ini, ketenangan bukanlah hasil dari manipulasi kognitif, melainkan buah dari penyerahan diri (islām) yang total, di mana jiwa menemukan titik istirahatnya bukan dalam dirinya sendiri, melainkan dalam refleksi kesadaran akan Yang Maha Mutlak[296].

Dari landasan ketenangan Nafs Mutmainnah, jiwa kemudian naik ke tingkat Nafs Radhiyah, jiwa yang merelakan atau ridha.

Transformasi dari Mutmainnah ke Radhiyah merupakan pergeseran dari status keadaan (hāl) ke sikap aktif (maqām). Jika Mutmainnah adalah jiwa yang ditenangkan oleh Tuhan, Radhiyah adalah jiwa yang secara sadar dan aktif merasa puas dan bersenang hati dengan segala ketentuan Tuhan. Ridha di sini bukanlah pasivisme fatalistik, melainkan sebuah realisasi spiritual yang paling tinggi di mana setiap peristiwa, baik yang teranggap sebagai nikmat maupun ujian, dipandang sebagai manifestasi yang adal dan penuh kasih dari kebijaksanaan Ilahi. Puncak dari maqam ini adalah cinta (maḥabba), yang mendorong jiwa untuk tidak hanya menerima, tetapi untuk mencintai dan bersemangat dalam menghadapi segala ketentuan-Nya[297]. Secara psikologis, ini adalah bentuk reframing kognitif transenden, di mana kerangka acuan makna hidup bergeser dari ego-sentris menjadi teo-sentris. Kepuasan tidak lagi ditentukan oleh terpenuhinya kebutuhan personal, melainkan oleh tingkat kesesuaian diri dengan iradat ilahi, sebuah paradigma yang meniscayakan ketenangan batin yang tidak tergoyahkan dalam situasi apapun. Tahap berikutnya, Nafs Mardhiyyah, menandai balik arah yang fundamental dalam hubungan vertikal antara hamba dan Tuhannya. Jika pada tahap Radhiyah fokusnya adalah "hamba yang ridha kepada Tuhan", pada Mardhiyyah fokusnya berubah menjadi "hamba yang diridhai oleh Tuhan". Ini adalah momen bersejarah dalam perjalanan jiwa, di mana usaha dan kerja keras jiwa untuk membersihkan diri, melatih nafsu, dan mendekati Tuhan akhirnya mendapatkan jawaban dari sisi-Nya. Tuhan tidak lagi hanya menjadi objek yang dicintai dan dituju, tetapi secara aktif "mencintai" dan "menerima" jiwa tersebut. Hadis Qudsi yang agung

menggambarkanTransformasi ini dengan sempurna: "Hamba-Ku terus mendekat kepada-Ku dengan ibadah sunnah sampai Aku mencintainya. Apabila Aku telah mencintainya, Aku menjadi pendengarannya yang ia gunakan untuk mendengar, penglihatannya yang ia gunakan untuk melihat, tangannya yang ia gunakan untuk memukul, dan kakinya yang ia gunakan untuk berjalan"[298]. Pada tingkat Mardhiyyah, kehendak jiwa telah menyatu dengan kehendak Ilahi. Tindakan yang dilakukan bukan lagi semata-mata inisiatif hamba, melainkan manifestasi dari perbuatan Tuhan melalui alat hamba-Nya. Ini adalah puncak dari ikhlās (keikhlasan), di mana jiwa menjadi cermin murni bagi atribut dan sifat-sifat keindahan-Nya[299].

Puncak dari hierarki spiritual ini adalah Nafs Kamilah, jiwa yang sempurna atau kesempurnaan. Tahap ini bukanlah entitas yang terpisah dari yang sebelumnya, melainkan sintesis dan integrasi total dari seluruh perjalanan spiritual. Nafs Kamilah adalah realisasi dari konsep Insan Kamil (Manusia Sempurna), sebuah teosofi yang dikembangkan secara mendalam oleh Ibnu 'Arabi dan para penerusnya. Kesempurnaan di sini tidak berarti menjadi ilahi, melainkan mencapai derajat keservanan ('ubūdiyyah) yang paling sempurna, di mana jiwa merefleksikan secara kolektif semua Nama dan Sifat Indah Tuhan (al-Asmā' al-Ḥusnā). Dalam strukturnya, Nafs Kamilah merepresentasikan integrasi fungsional dari seluruh potensi spiritual manusia: akal ('aql) yang mencerahkan, hati (qalb) yang menyintai, ruh yang menginspirasi, dan rahasia (sirr) yang mengetahui hakikat[300]. Pada titik ini, tidak ada lagi dualitas antara subjek dan objek, antara hamba dan Tuhan dalam perspektif pengalaman. Pembedaan tetap ada dalam bentuk kehambaan,

tetapi kesadaran jiwa telah menembusnya untuk merasakan persatuan dalam cinta dan pengetahuan. Jiwa Kamilah adalah jiwa universal yang kehadirannya membawa rahmat dan kesadaran ilahi kepada seluruh alam semesta, yang secara eksistensial berfungsi sebagai argumen ontologis bagi kebenaran dan keindahan risalah Kenabian[301]. Secara psikologis, ini adalah integrasi terakhir dari kepribadian, di mana tidak ada lagi fragmentasi antara cita-cita, emosi, intuisi, dan tindakan; seluruhnya terarah secara kohesif menuju tujuan penciptaan yang tertinggi: mengabdi kepada Tuhan dengan kesadaran penuh dan cinta yang murni.

Praktik Spiritual Dan Mujahadah Di Setiap Tahapan

Perjalanan spiritual dalam tradisi Islam tidak dipahami sebagai sebuah lompatan esktatis yang sporadis, melainkan sebagai sebuah prosedur transformasi diri yang terstruktur dan sistematis. Proses ini, yang sering kali diringkas dalam terminologi tazkiyah al-nafs (penyucian diri), menuntut sebuah perjuangan berkelanjutan yang dikenal sebagai mujahadah. Mujahadah, secara harfiah berarti "berjuang" atau "berperang," dalam konteks ini merujuk pada perang melawan hawa nafsu yang rendah (al-nafs al-ammara bi al-su'), kebodohan, dan kelalaian terhadap realitas transenden untuk mencapai tingkatan kesucian hakiki. Setiap tahapan dalam perjalanan ini tidak bersifat kaku, namun mengandung praktik spiritual (riyadhah) yang spesifik, yang berfungsi sebagai alat untuk mengukir kesadaran dan memurnikan jiwa. Praktik-praktik seperti muhasabah (evaluasi diri), dzikir (pengingatan Allah), pengendalian hawa nafsu, dan meditasi moral bukanlah kegiatan yang terisolasi,

melainkan sebuah jaringan praktik yang saling terkait dan bekerja secara sinergis, membentuk sebuah kurikulum pendidikan spiritual yang komprehensif. Transformasi ini bersifat progresif dan spiral, di mana setiap siklus memperdalam pemahaman dan memperkuat komitmen, menuntut konsistensi yang ketat dan kesadaran reflektif yang terus-menerus.

Pada tahapan fondasional, yang sering kali diidentifikasikan sebagai tahapan syari'ah atau disiplin hukum eksternal, mujahadah berfokus pada pemberlakuan kontrol terhadap perilaku yang terlihat. Di sinilah praktik muhasabah berperan sebagai piranti diagnostik primer. Muhasabah bukan sekadar inventarisasi dosa, melainkan sebuah proses audit psikologis dan spiritual yang mendalam, melibatkan analisis kritis terhadap setiap pikiran, ucapan, dan perbuatan (af'al, aqwal, an-niyyah). Individu diajarkan untuk mengevaluasi motivasi di balik setiap tindakan, apakah didorong oleh keinginan pencarian ridha Allah atau oleh kepentingan egoistik. Praktik ini sejalan dengan prinsip introspeksi yang ditekankan dalam banyak tradisi kebijakan, di mana kejujuran terhadap diri sendiri adalah pintu gerbang menuju perbaikan. Bersamaan dengan muhasabah, praktik dzikir lisan dan oral diposisikan sebagai penangkal aktif terhadap godaan setan dan bisikan ego yang rendah. Dzikir yang diulang secara konsisten berfungsi untuk "menjernihkan" jiwa dari gangguan duniawi dan membangun sebuah benteng psikologis. Rasulullah Saw. bersabda, "Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang dapat menahan dirinya saat marah[302]." Hadis ini mengilustrasikan bahwa mujahadah di tahap awal adalah seni

pengendalian diri, sebuah self-regulation yang dilatih melalui kewaspadaan batin yang tajam, di mana muhasabah mengidentifikasi pemicu dan dzikir memberikan kekuatan untuk menahannya. tahap ini adalah fondasi di mana disiplin fisik dan mental ditempa di bawah bimbingan syari'at.

Selanjutnya, ketika kontrol eksternal mulai mengakar, fokus mujahadah bergeser ke ranah batin yang lebih dalam, menuju tahapan tariqah atau jalan mistis. Di sini, tujuannya bukan lagi sekadar menekan nafsu, melainkan secara aktif membersihkan hati (qalb) dari penyakit-penyakit spiritual seperti riya', takabur, hasad, dan ujub. Praktik dzikir pun bertransformasi dari repetisi verbal menjadi kesadaran hati yang terus-menerus (dzikr al-qalb). Dzikir tidak lagi diucapkan, tetapi dirasakan sebagai denyut kehidupan spiritual dalam dada. Al-Qur'an dengan gamblang menyatakan, "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram[303]." Ayat ini merujuk pada pencapaian kondisi psikologis yang lebih tinggi, di mana dzikir bukan lagi alat, melainkan menjadi sumber ketenangan dan stabilitas emosional. Pada tahap ini, praktik "meditasi moral" yang dapat diidentifikasi sebagai muraqabah (kontemplasi) menjadi sentral. Muraqabah adalah latihan spiritual yang melibatkan fokus sadar ke hadirat Allah, merenungkan keagungan-Nya dalam penciptaan, dan mengamati aliran pikiran dan emosi diri tanpa terikat olehnya. Ini adalah bentuk mindfulness versi Islam, di mana individu menjadi saksi atas keadaan batinnya. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi akar dari penyakit hati dan mencabutnya

secara sadar. Proses reflektif ini meminta seorang salik (penempuh jalan spiritual) untuk terus-menerus menanyakan "Siapa yang menguasai hatiku saat ini? Apakah rasa cinta kepada Allah atau hawa nafsuku?" Mujahadah pada tingkat ini adalah sebuah perjuangan untuk merebut kembali kedaulatan hati dari cengkeraman ego.

Pada tahapan puncak, yang digambarkan sebagai tingkatan haqiqah (kebenaran hakiki), praktik spiritual mengalami sintesis transenden. Perjuangan atau mujahadah yang sebelumnya terasa berat dan penuh upaya, perlahan-lahan berubah menjadi sebuah keadaan alami (hal) yang tidak terpaksa (sahw). Individu tidak lagi "berjuang" untuk berdzikir, karena dzikir telah mengalir dalam setiap helaan nafas. Muhasabah bukan lagi sebuah praktik terjadwal, melainkan menjadi kesadaran yang menyatu dengan keberadaan. Pada titik ini, praktik spiritual bertransformasi menjadi mushahadah (penyaksian). Sebagaimana dijelaskan secara mendalam oleh William C. Chittick dalam karya magisterialnya mengenai jalan Sufi, perjalanan dari maqam (stasiun) ke hal (keadaan) adalah inti dari transformasi spiritual[304]. Mushahadah adalah tingkatan di mana individu tidak hanya percaya atau merasakan kehadiran Allah, tetapi "melihat" tanda-tanda kekuasaan dan keesaan-Nya di balik setiap fenomena. Hawa nafsu telah tunduk sepenuhnya dan bertransformasi menjadi nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang dan puas). Perjuangan terhadap ego telah berganti dengan kecintaan total kepada Sang Pencipta. Dalam kondisi ini, praktik spiritual tidak lagi menjadi sarana untuk mencapai tujuan, melainkan menjadi cerminan dari tujuan itu

sendiri. Keindahan akhlak (akhlaq al-karimah) termanifestasi secara spontan, bukan karena adanya aturan yang dipaksakan, melainkan karena jiwa telah terbiasa dengan keindahan ilahi. Ini adalah realisasi dari fana fi Allah (lenyap dalam Allah) yang mengarah pada baqa bi Allah (kekal bersama Allah), sebuah puncak dari proses pendidikan spiritual yang sistematis ini, di mana individu kembali ke fitrah aslinya sebagai hamba yang mencerminkan atribusi terbaik dari Tuhannya.

Peta praktik spiritual dan mujahadah ini menggambarkan sebuah model pendidikan yang holistik dan berjenjang. Ia dimulai dari disiplin eksternal yang konkret, meresap ke dalam pembersihan hati yang reflektif, dan berpuncak pada realisasi spiritual transenden yang mengubah seluruh ontologi keberadaan seorang manusia. Konsistensi dalam praktik menjadi bahan bakar, sementara kesadaran reflektif menjadi kompas yang memastikan arah perjalanan tetap benar. Model ini menawarkan lebih dari sekadar etika ritual; ia menyajikan sebuah kerangka epistemologis untuk memahami diri, memandu psikologi manusia menuju kematangan, dan pada akhirnya, memungkinkan terwujudnya konsep al-insan al-kamil (manusia sempurna) sebagai tujuan tertinggi dari peradaban spiritual Islam.

Nafs sebagai Energi Internal vs Ruh sebagai Pancaran Ilahi

Dalam teologi dan antropologi Islam, nafs dikonseptualisasikan sebagai entitas spiritual-dinamis yang tidak hanya merepresentasikan identitas individual manusia, tetapi juga menjadi sumber energi psikologis, emosional, dan moral yang menggerakkan

seluruh orientasi hidupnya. Al-Qur'an menempatkan nafs sebagai unsur inheren dalam struktur kemanusiaan, yang berfungsi sebagai pusat kecenderungan batin sekaligus arena tanggung jawab etis. Hal ini tergambar dalam QS. al-A'rāf (7):179, yang menegaskan bahwa manusia dapat memiliki hati (qulūb), mata, dan telinga, tetapi gagal menggunakannya untuk memahami kebenaran, sehingga terjerumus dalam kesesatan[305]. Ayat ini mengimplikasikan bahwa nafs bukan sekadar "diri" kognitif, melainkan locus energi kesadaran yang menentukan apakah potensi kemanusiaan bergerak menuju pencerahan atau degradasi moral.

Dalam tradisi mistik Islam, khususnya pada pemikiran para sufi klasik, nafs dipahami sebagai pusat pengelolaan energi batin yang harus ditransformasikan secara bertahap. Al-Ghazālī menggambarkan perkembangan nafs melalui spektrum spiritual, dari al-nafs al-ammārah (jiwa yang dikuasai dorongan rendah) menuju al-nafs al-lawwāmah (jiwa reflektif), hingga mencapai al-nafs al-muṭma'innah (jiwa yang tenteram)[306]. Setiap tahap mencerminkan kualitas energi psikologis yang berbeda: pada tingkat ammārah, energi nafs bersifat liar dan destruktif; pada tingkat lawwāmah, energi tersebut mulai diarahkan melalui kesadaran moral; sedangkan pada tingkat muṭma'innah, energi nafs telah terintegrasi dengan nilai-nilai ilahiah dan menjadi sumber ketenangan eksistensial.

Energi nafs bersifat dinamis dan ambivalen. Ia dapat menjadi sumber kreativitas dan vitalitas hidup, tetapi juga berpotensi destruktif jika tidak dikendalikan melalui proses tazkiyat al-nafs.

Prinsip penyucian jiwa ini dijelaskan secara sistematis oleh al-Ghazālī dalam Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn sebagai proses "membersihkan hati dari sifat-sifat hawa nafsu" melalui latihan moral dan spiritual seperti dzikr, ibadah, pengendalian syahwat, dan introspeksi diri (muḥāsabah)[307]. Dalam konteks ini, nafs bukan dimatikan, melainkan direorientasikan sehingga energinya dapat berfungsi secara konstruktif bagi perkembangan kepribadian dan kedewasaan spiritual.

Secara analogis, sejumlah sarjana membandingkan nafs dengan konsep id dalam teori psikoanalisis Sigmund Freud, yaitu pusat dorongan primitif yang menuntut pemuasan instingtif[308]. Perbandingan ini berguna secara heuristik, namun memiliki keterbatasan mendasar. Dalam psikoanalisis, regulasi id bertujuan mencapai keseimbangan psikologis sekuler melalui mekanisme ego. Sebaliknya, dalam Islam, pengelolaan nafs melalui tazkiyah memiliki orientasi teologis dan teleologis: energi batin diarahkan menuju harmoni dengan syariat dan keselarasan dengan rūḥ, bukan sekadar stabilitas psikis.

Dalam struktur jiwa Islam, rūḥ berfungsi sebagai prinsip transendental yang menyeimbangkan dan mengarahkan energi nafs. Al-Qur'an menyatakan bahwa manusia memperoleh dimensi ruhaniah melalui tiupan ilahi: "Kemudian Dia menyempurnakannya dan meniupkan ke dalamnya ruh dari-Nya" (QS. al-Sajdah[32]:9)[309]. Ayat ini menegaskan bahwa rūḥ merupakan anugerah transenden yang menghubungkan manusia dengan sumber kebijaksanaan dan makna absolut. Berbeda dengan nafs yang aktif dan fluktuatif, rūḥ

bersifat stabil dan orientatif; ia tidak memaksa, tetapi “menunggu” untuk diaktualkan melalui kesadaran batin dan kesiapan moral.

Dalam filsafat tasawuf, Ibn ‘Arabī memandang rūḥ sebagai “cermin ilahi” yang mampu memantulkan nama-nama dan sifat-sifat Tuhan ketika jiwa disucikan dari dominasi ego[310]. Harmonisasi antara energi nafs dan cahaya rūḥ inilah yang menjadi inti perjalanan spiritual, yang dalam terminologi tasawuf dikenal sebagai proses fanā’ (peluruhan ego) dan baqā’ (keberlangsungan dalam kesadaran ilahi). Pada tahap ini, energi nafs tidak lagi bekerja secara otonom, tetapi menjadi medium aktualisasi kehendak ilahi dalam kehidupan manusia. Menariknya, temuan kontemporer dalam neurosains moral menunjukkan bahwa latihan pengendalian diri, empati, dan kesabaran berkorelasi dengan aktivasi area frontoparietal otak yang terkait dengan regulasi emosi dan pengambilan keputusan etis[311]. Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik spiritual memiliki implikasi biologis yang nyata. Namun, dalam perspektif Islam, dimensi biologis ini bukan tujuan akhir. Pengendalian nafs dipahami sebagai respons terhadap tantangan antropologis manusia, sebagaimana disinggung dalam hadis Nabi bahwa manusia diuji sesuai dengan kapasitas dan kecenderungan jiwanya[312].

Kesadaran akan dialektika nafs dan rūḥ menjadi semakin relevan dalam konteks kontemporer, ketika dorongan individualisme dan konsumerisme yang tidak terbimbing kerap memicu krisis identitas dan degradasi moral. Proses tazkiyat al-nafs yang disertai keterbukaan terhadap bimbingan rūḥ tidak hanya berfungsi sebagai solusi spiritual individual, tetapi juga sebagai strategi etis untuk

menciptakan keseimbangan antara aspirasi duniawi dan tujuan ilahi. Sebagaimana ditegaskan al-Ghazālī, kebahagiaan sejati manusia terletak pada kebebasan jiwa dari dominasi hawa nafsu, bukan pada pemuasan keinginan tanpa batas[313]. Pengelolaan energi nafs bukanlah pembungkaman potensi manusia, melainkan aktivitas kreatif yang mengarahkannya menuju cahaya rūḥ dan kesempurnaan eksistensial.

Ruh sebagai pancaran Ilahi dan kesadaran transpersonal

Dalam konteks metafisika Islam, ruh bukanlah sekadar prinsip vital yang menyokong keberlangsungan tubuh, melainkan entitas ontologis yang transenden, memancar langsung dari wilayah al-amr al-ilāhī (perintah Ilahi), yang menurut Ibnu 'Arabī merupakan realitas tertinggi di balik segala eksistensi[314]. Ruh, dalam pengertian ini, merupakan nafkhat al-rahmān (hembusan dari Yang Maha Pengasih), sebuah eksudasi langsung dari dhawq al-qudsī (rasa suci Ilahi) yang menembus lapisan-lapisan keberadaan manusia menuju relung terdalam nafs (jiwa) dan qalb (hati)[315]. Karakteristik transendensinya menegaskan bahwa ruh bukan produk dari proses biologis atau psikologis, melainkan wārid (datangan) dari alam malakūt, sebuah realitas spiritual yang tak tunduk pada hukum ruang, waktu, dan kausalitas material[316]. Menurut al-Ghazālī, ruh adalah al-'ayn al-mahfiyya (hakikat yang tersembunyi), tak dapat ditangkap oleh indera maupun akal diskursif, sehingga hanya bisa diakses melalui dhawq (pengalaman langsung) dan kasyf (pembukaan batin)[317]. Posisi ruh sebagai jembatan antara al-ghayb (alam gaib) dan al-shahāda (alam nyata) menjadikannya poros

utama dalam transformasi kesadaran manusia dari dimensi ego-sentris menuju wahdat al-wujūd (kesatuan wujud). Ruh, dalam peran ini, berfungsi sebagai mediator ontologis, memancarkan nūr al-wijdān (cahaya pengalaman spiritual) ke dalam nafs dan qalb, sehingga memungkinkan individu untuk melampaui dominasi nafs al-ammārah (jiwa yang cenderung pada keburukan) dan memasuki alam tajalliyāt ilāhiyya (manifestasi Ilahi)[318]. Pendekatan ini sejalan dengan teori kesadaran transpersonal dalam psikologi spiritual, yang dikembangkan oleh Ken Wilber dan Stanislav Grof, bahwa kesadaran dapat melampaui identitas pribadi (ego) menuju dimensi kosmik dan mistis[319]. Pandangan Islam memperkaya kerangka ini dengan menegaskan bahwa kesadaran transpersonal bukanlah capaian eksistensial belaka, melainkan institusi ilahiyah, yakni pemberian langsung dari Allah, sebagaimana difirmankan dalam al-Qur'an: "Mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: 'Ruh itu urusan Tuhanku, dan kalian tidak diberi pengetahuan kecuali sedikit.'" (QS. al-Isrā': 85)[320].

Dalam memahami dinamika antara ruh, nafs, dan qalb, terdapat hierarki kesadaran yang bersifat progresif. Ruh, sebagai cahaya pertama, menyinari qalb, yang kemudian menjadi cermin yang memantulkan bayangan Ilahi. Ketika qalb dibersihkan dari noda kedengkian, nafsu, dan keraguan melalui riyāḍat al-nafs (latihan spiritual), ia menjadi qalb salīm (hati yang selamat), sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an (QS. asy-Syu'arā': 89), yang siap menerima tajalliyāt ruhāniyya (manifestasi spiritual)[321]. Proses ini setara dengan konsep enlightenment dalam tradisi Tasawwuf, di mana individu mengalami fana' fi'llāh (lenyap dalam Allah), bukan

sebagai penghapusan eksistensial, melainkan sebagai transfigurasi total dari ego ke khalīfa rabbānī (wakil Tuhan di bumi)[322]. Dalam tahap ini, kesadaran tidak lagi beroperasi dalam dikotomi subjek-objek, melainkan menyatu dalam syuhūd al-wāhid (penglihatan akan Yang Esa), suatu kondisi yang merupakan inti dari pengalaman transpersonal[323]. Berdasarkan riwayat hadis, Nabi Muhammad bersabda: "Sesungguhnya Allah tidak melihat bentuk rupa kalian, tetapi Dia melihat hati kalian." (HR. Muslim)[324], menegaskan bahwa inti dari kemanusiaan bukanlah tubuh atau nalar empiris, melainkan qalb, yang diberi hidup dan arah oleh ruh. Lebih jauh, hadis lain menyatakan: "Apabila seorang hamba melakukan dosa, maka tercetak noda hitam di hatinya. Jika ia bertaubat, berhenti, dan memohon ampunan, hatinya dibersihkan. Jika ia kembali, maka noda itu bertambah, hingga mengalahi hatinya itulah riqqan yang disebut dalam al-Qur'an: 'Sesungguhnya bukan mata mereka yang buta, tetapi yang buta ialah hati dalam dada mereka'" (QS. al-Hajj: 46)" (HR. Tirmidzī, dinilai hasan ṣaḥīḥ)[325]. Ini menunjukkan bahwa ruh, meskipun bersifat Ilahi, tidak memaksa manifestasi kesadarannya ia menanti pembersihan qalb melalui muḥāsabah, zikr, dan taqarrub ilallāh (pendekatan kepada Allah).

Dalam perspektif integratif antara filsafat Islam dan sains kontemporer, ruh dapat dipandang sebagai quantum consciousness sebuah entitas non-lokal yang berinteraksi dengan tubuh melalui qalb sebagai pusat resonansi spiritual[326]. Dalam kerangka ini, ruh bukan hanya dimensi metafisik, tetapi juga organisasi terke tinggi dari kesadaran, yang memfasilitasi transendensi batasan ego menuju integrasi kosmik. Penelitian neuroteologi oleh Newberg dan

d'Aquili menunjukkan bahwa praktik ibadah seperti salat dan dzikir dapat mengaktifkan limbic system dan prefrontal cortex, menciptakan kondisi neurologis yang setara dengan pengalaman spiritual[327]. Fenomena ini bukan menurunkan ruh ke level material, tetapi menunjukkan bahwa tubuh manusia, terutama otak dan jantung, adalah alat penerima dari pancaran ruh yang transenden.

Ruh merupakan prinsip metafisik yang memediasi antara dimensi Ilahi dan manusiawi, menjadi sumber kesadaran transpersonal yang memungkinkan individu melampaui batas nafs al-ammārah menuju nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang). Ia bukan hasil dari evolusi psikologis semata, melainkan injeksi ilahiyah yang membuka pintu bagi pencerahan spiritual, transendensi ego, dan pengalaman tajalliyāt ilāhiyya. Proses aktualisasi ruh ini memerlukan disiplin rohani, pembersihan hati, dan ketundukan total kepada Allah, sebagaimana digambarkan dalam al-Qur'an, hadis, dan dikembangkan secara filosofis oleh para sufi dan ilmuwan tasawwuf. Maka, kesadaran transpersonal dalam konteks Islam adalah buah dari pertemuan antara rahmat Ilahi dan ijtihad ruhani, di mana ruh menjadi mata air yang abadi bagi transformasi eksistensial manusia.

Implikasi metafisik dan psikologis

Perbedaan ini mengimplikasikan bahwa keseimbangan psikospiritual bukan hanya soal pengendalian nafs, tetapi juga keselarasan dengan ruh. Dalam psikologi kontemporer, hal ini paralel dengan konsep kesadaran tinggi, integrasi diri, dan pengalaman puncak (peak experience)[328]. Implikasi ini membawa

kita pada dimensi yang lebih mendalam, di mana jiwa manusia tidak dipandang sebagai entitas monolitik, melainkan sebagai sebuah spektrum dinamis dengan titik terendah adalah nafs manifestasi egoistis dan dorongan primitif dan titik tertingginya adalah ruh percikan ilahi yang menjadi inti kemanusiaan sejati. Metafisika Islam, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, memposisikan ruh sebagai sesuatu yang berasal dari "perintah Tuhan" (amr rabbī), sebuah misteri transenden yang dihembuskan ke dalam jasmani manusia[329]. Oleh karena itu, pros mencapai keseimbangan bukanlah sekadar aksi menekan atau mengendalikan impulsi nafs yang dapat berujung pada represi psikologis melainkan sebuah proses transformatif: tazkiyat an-nafs (pembersihan diri) yang bertujuan mengangkat kabut egoistik agar cahaya ruh dapat menerangi seluruh aspek kehidupan psikis. Ini adalah perjalanan dari pusat diri yang berbasis kenikmatan dan kelangsungan hidup (nafs) ke pusat diri yang berbasis makna, tujuan, dan koneksi transenden (ruh).

Paradigma metafisik ini menemukan resonansi yang menarik dalam peta psikologi manusia kontemporer, terutama melalui lensa psikologi analitis Carl Jung. Jung memperkenalkan konsep individuasi, sebuah proses alamiah jiwa untuk mencapai keseluruhan dan keutuhan. Dalam kerangka ini, nafs yang tidak terkendali, terutama dalam tingkatannya yang paling primitif (nafs al-ammāra bi al-su'), dapat dianalogikan dengan "bayangan" (the shadow) aspek-aspek pribadi yang tidak disadari, ditolak, dan ditindas karena dianggap tidak sesuai dengan citra diri sadar. Usaha "mengendalikan" nafs secara kasar serupa dengan usaha mengubur

bayangan dalam ketidaksadaran, yang justru memperkuat pengaruhnya melalui neurosis dan perilaku kompulsif. Sebaliknya, keselarasan dengan ruh pararel dengan integrasi bayangan. Proses ini membutuhkan keberanian psikologis untuk menghadapi, memahami, dan merekonsiliasi aspek-aspek gelap tersebut, bukan untuk memusnahkannya, melainkan untuk mentransformasikan energinya. Hasil dari integrasi ini adalah munculnya "Diri" (the Self), sebuah arketip keseutuhan dan pusat transenden dalam psike yang memediasi kesadaran dengan ketidaksadaran kolektif[330]. "Diri" dalam perspektif Jung berfungsi sebagai psikologis dari konsep ruh pemandu dalam, sumber kebijaksanaan, dan tujuan akhir dari perjalanan psikologis.

Lebih lanjut, Abraham Maslow, dalam pengembangan terakhirnya tentang teori motivasi, juga menyentuh ranah ini melalui konsep aktualisasi diri dan transendensi diri. Jika aktualisasi diri adalah pemenuhan potensi personal, maka transendensi diri adalah melampaui diri untuk terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri, seperti kebenaran, kebaikan, atau keindahan absolut. Ini adalah wilayah di mana ruh menemukan ekspresinya. Maslow mengidentifikasi "pengalaman puncak" (peak experiences) sebagai momen-momen intensitas ekstrem dengan perasaan keterhubungan, ekstase, dan pemahaman mendalam yang melampaui batas-batas ego[331]. Pengalaman ini, yang sering kali dijelaskan dalam literatur mistis sebagai fana (kemerdekaan dari diri) dan baqā (keabadian dalam Tuhan), adalah manifestasi psikologis sesaat dari keselarasan sempurna antara nafs yang telah

ditundukkan dan ruh yang bersinar terang. Dalam momen ini, individu tidak lagi merasa sebagai entitas yang terpisah, melainkan bagian dari kosmos yang lebih luas, sebuah pengalaman yang mengkonfirmasi implikasi metafisis bahwa hakikat sejati kita bersifat transenden.

Implikasi ini secara formal menjadi kajian utama dalam psikologi transpersonal, sebuah sub-disiplin yang secara eksplisit menyelidiki aspek-aspek spiritual dan transenden dari pengalaman manusia[332]. Psikologi transpersonal beranggapan bahwa model-model psikologi tradisional yang berfokus pada patologi atau bahkan aktualisasi diri saja tidak cukup komprehensif. Ia mencoba memetakan wilayah kesadaran yang lebih tinggi dan mengintegrasikan wawasan dari tradisi spiritual termasuk tasawuf ke dalam kerangka kerja ilmiah modern. Dari perspektif ini, keseimbangan psikospiritual bukanlah tujuan akhir, melainkan sebuah gerbang menuju tahap-tahap perkembangan kesadaran yang lebih tinggi lagi, yang dalam tasawuf dikenal sebagai maqām (stasioneritas) dan ḥāl (keadaan spiritual). Pergeseran fokus dari sekadar "pengendalian nafs" menuju "keselarasan dengan ruh" merepresentasikan evolusi pemahaman tentang kesehatan mental: dari definisi negatif (ketiadaan penyakit) menuju definisi positif (kehadiran kesejahteraan, makna, dan aktualisasi spiritual penuh)[333]. Ini adalah sebuah dorongan untuk memandang manusia tidak hanya sebagai makhluk psikologis atau biologis, tetapi sebagai makhluk metafisik yang perjalanan hidupnya secara intrinsik terikat pada pencarian kembali ke sumber ilahinya.

Metafora Perjalanan Nafs dalam Karya Sufi Klasik

Analisis simbolik dalam karya Al-Ghazali, Ibn Arabi, dan Ibnu Qayyim

Dalam khazanah tasawwuf klasik, nafs (jiwa/ego manusia) tidak dipahami sebagai entitas statis, melainkan sebagai realitas dinamis yang berada dalam proses asensi spiritual yang terus-menerus. Para sufi memperkenalkan suatu kosmologi eksistensial yang lebih bersifat ontologis dibanding sekadar psikologis dalam menafsirkan perjalanan batin manusia dari kehampaan eksistensial menuju penyatuan dengan realitas ilahi. Dalam kerangka ini, metafora perjalanan (suluk) menjadi alat pengetahuan dan ekspresi simbolik yang paling ampuh untuk menjelaskan transformasi nafs. Perjalanan ini bukan hanya lintasan geografis atau temporal, melainkan rekonstruksi ulang subjektivitas yang terjadi melalui pengalaman ma'rifa (pengenalan ilahi), mahabba (cinta ilahi), dan mujahadah (perjuangan batin). Tiga tokoh utama dalam tradisi sufisme Islam Al-Ghazali, Ibn Arabi, dan Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah membangun narasi perjalanan nafs dengan nuansa filosofis, mistik, dan teologis yang khas, masing-masing menawarkan kerangka simbolis yang dapat ditafsirkan sebagai model ontogenetik dari evolusi spiritual manusia[334].

Al-Ghazali, dalam karyanya yang monumental Ihya' 'Ulum al-Din, merumuskan perjalanan nafs sebagai perpindahan dari dunia syahwat dan hawa (nafsu rendah) menuju dunia nur dan ma'rifa (cahaya dan pengetahuan ilahi). Ia menggunakan metafora perjalanan dengan sangat sistematis, menekankan pentingnya tarbiyat al-nafs (pendidikan jiwa) dan tazkiyat al-qalb (penyucian

hati) sebagai prasyarat untuk mencapai maqam haqiqah (tingkat realitas hakiki). Menurut Al-Ghazali, nafs manusia memiliki tujuh tingkatan, dimulai dari nafs al-ammara (jiwa yang memerintah kejahatan) hingga nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang), dan perjalanan ini hanya mungkin ditempuh melalui muraqabah (pengawasan diri), muhasabah (intropeksi), serta ketaatan ritual yang diniatkan secara tulus[335]. Proses ini ia gambarkan sebagai perjalanan di malam gelap dengan hanya cahaya kecil dari iman sebuah pergeseran dari ghaflah (kelalaian) menuju yaqzah (kesadaran)[336]. Bagi Al-Ghazali, perjalanan ini bersifat teleologis: tujuan akhirnya adalah liqa' Allah (pertemuan dengan Tuhan), yang bukan sekadar kematian, tetapi pengalaman langsung terhadap realitas ilahi yang membebaskan jiwa dari belenggu zaman dan tubuh[337].

Berbeda dengan pendekatan moralistik dan legalistik Al-Ghazali, Ibn Arabi mengembangkan metafora perjalanan nafs dengan pendekatan kosmologis dan teo-mistik yang lebih mendalam. Dalam karyanya seperti Fusus al-Hikam dan Al-Futuhat al-Makkiyyah, Ibn Arabi memandang perjalanan jiwa sebagai manifestasi dari proses tajalli (penyelarasan diri Tuhan pada realitas yang terbatas). Baginya, cinta (mahabba) bukan hanya motivasi spiritual, melainkan prinsip ontologis yang mendorong seluruh wujud termasuk jiwa manusia untuk kembali kepada sumbernya[338]. Perjalanan nafs dipahami sebagai suluk fi al-hubb, perjalanan yang digerakkan oleh kerinduan tak terbatas terhadap Sang Beloved (Allah). Ibn Arabi menggambarkan jiwa sebagai 'ishqan (makhluk pencinta) yang hanya menemukan ketenangannya dalam kehadiran yang dicintai. Ia

menggunakan metafora seperti "perjalanan dengan cahaya" (al-sayr bi al-nur) dan "jembatan sirat yang terhampar di atas hati", menekankan bahwa transformasi jiwa terjadi melalui penyatuan antara kehendak pribadi dan kehendak ilahi sebuah proses yang ia sebut sebagai fanā' (penghentian eksistensial diri) dan baqā' (kehidupan kekal dalam Tuhan)[339]. Dalam pandangan Ibn Arabi, nafs tidak hanya menyucikan diri, tetapi juga mengaktualisasikan potensi ketuhanan yang terkandung dalam dirinya, sebagai cermin yang memantulkan al-Asmā' al-Husna (Nama-nama Indah Tuhan)[340].

Sementara itu, Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah, murid dari Ibn Taimiyyah, mendekati metafora perjalanan jiwa dari sudut pandang teologis yang lebih tajam dan psikologis yang lebih praktis. Dalam kitabnya Madarij al-Salikin dan Al-Fawa'id, ia secara eksplisit menafsirkan suluk sebagai proses mujahadah (perjuangan batin melawan godaan nafsu dan setan) yang terus-menerus[341]. Ia membagi perjalanan nafs menjadi tiga wilayah besar: dar al-ibadah (alam penyembahan), dar al-muhasabah (alam introspeksi), dan dar al-ridha (alam kerelaan terhadap takdir Ilahi). Ibnu Qayyim menekankan bahwa penyucian jiwa tidak bisa terjadi tanpa penderitaan, pengorbanan, dan latihan spiritual yang ketat. Baginya, nafs harus dikendalikan melalui riyadat al-nafs (latihan diri), seperti puasa, dzikir, dan pengasingan dari dunia materi[342]. Ia menolak pendekatan mistis yang mengabaikan syariah, dan menekankan bahwa perjalanan nafs harus selalu berlandaskan pada Al-Qur'an dan Sunnah. Metafora perjalanannya lebih bersifat jihadi pertempuran berkelanjutan melawan shaytan dan an-nafs al-

ammara dengan fokus kuat pada ketakwaan, pengendalian diri, dan penerimaan terhadap qadha' dan qadar[343].

Ketiga tokoh ini, meskipun berbeda dalam pendekatan dan konteks intelektual, sepakat bahwa perjalanan nafs adalah proses transformatif yang tidak linear, melainkan spiral dengan kemajuan, kemunduran, terang, dan kegelapan yang terjadi secara dialektis.[344] Metafora perjalanan yang mereka gunakan bukan hanya retorika, melainkan kerangka kognitif dan eksistensial yang mengorganisasi pengalaman spiritual. Dalam konteks filsafat sufisme, metafora ini memungkinkan penulis dan pembaca untuk memahami realitas yang transenden melalui simbol-simbol manusiawi: jalan, malam, cahaya, pelancong, peziarah, tujuan. Metafora tersebut juga mencerminkan model epistemologi sufistik yang menekankan pengalaman langsung (dhawq) sebagai sumber pengetahuan tertinggi[345].

Dalam perspektif kontemporer, metafora perjalanan nafs tetap relevan dalam studi psikologi transpersonal, filsafat eksistensial, dan bahkan neurosains spiritual. Penelitian terkini menunjukkan bahwa pengalaman mistis dalam tradisi sufisme memiliki struktur naratif yang mirip dengan hero's journey menurut Joseph Campbell meliputi panggilan, cobaan, kematian simbolik, dan kelahiran ulang spiritual[346]. Namun, dalam sufisme klasik, perjalanan ini tidak berpusat pada penguatan ego, melainkan penghancurannya, demi tercapainya fana fi al-shaykh, fana fi al-rasul, fana fi Allah penghentian eksistensial dalam guru, kemudian dalam Nabi, dan akhirnya dalam Tuhan sendiri[347]. Metafora perjalanan nafs bukan hanya alat retorika, tetapi arsitektur spiritual yang membentuk

identitas mistik, dan tetap menjadi fondasi bagi pemahaman manusia tentang pencarian makna, kesadaran, dan penyatuan dengan yang Mutlak[348].

Transformasi diri sebagai narasi pendidikan spiritual

Metafora ini bukan sekadar simbol, tetapi instruksi praktis untuk pendidikan spiritual: perjalanan melalui tahapan nafs menuntut disiplin, kesabaran, dan refleksi. Narasi ini membentuk model pembelajaran moral dan spiritual yang terstruktur. Lebih dari sekadar kerangka teologis, konsepsi transformasi diri dalam tradisi spiritual tasawuf, yang dipetakan melalui perjalanan bertahap nafs (jiwa atau ego), dapat dihermeneutikakan sebagai sebuah kurikulum psikopedagogis yang komprehensif. Model ini tidak hanya menawarkan peta penjelasan tentang kodak manusia, tetapi juga menyediakan metodologi praktis untuk pembinaan karakter dan realisasi potensi transpersonal. Dengan pendekatan ini, pendidikan spiritual menjelma menjadi sebuah prosedur ilmiah yang sistematis, di mana setiap tahap merupakan sebuah modul pembelajaran dengan tujuan (maqsad), metode (thariqah), dan indikator keberhasilan (‘alamat) yang jelas, membentuk sebuah naratif kohesif tentang evolusi kesadaran dari kekaburan menuju transparansi ilahi.

Fundament dari narasi pendidikan ini bersumber pada tipologi nafs yang dijabarkan dalam Al-Quran dan dieksploitasi secara lebih rinci oleh para mufasir dan sufi. Perjalanan ini dimulai dari Nafs al-Ammarah bi al-su' (jiwa yang senantiasa mengajak kepada

kejahatan), representasi psikologis dari dominasi impuls primitif dan egosentrik yang tidak terkendali[349]. Pada tahap awal ini, "kurikulum" pendidikan spiritual berfokus pada disiplin dasar (mujahadah), yaitu perjuangan aktif melawan kehendak rendah melalui pelaksanaan syariat yang kaku. Perlahan, individu transit ke Nafs al-Lawwamah (jiwa yang menyesali diri), sebuah tahap di mana muncul kesadaran diri yang kritis dan kapasitas introspektif untuk mengevaluasi tindakan, memunculkan rasa malu dan penyesalan yang menjadi katalis perubahan perilaku[350]. Narasi pembelajaran pada fase ini bergeser dari kontrol eksternal menuju pengawasan internal; pendidikannya adalah pembiasaan refleksi diri (muhasabah) yang intensif. Tahap selanjutnya, Nafs al-Mulhamah (jiwa yang diilhami), menandai titik balik teleologis, di mana jiwa tidak lagi sekadar menyesal, tetapi secara aktif menerima ilham menuju kebaikan. Di sini, peran spiritual guide (murshid) menjadi krusial sebagai fasilitator yang membantu mentransformasikan ilham menjadi kebijaksanaan praktis. Puncak dari narasi ini adalah Nafs al-Mutma'innah (jiwa yang tenang dan tenteram), sebuah kondisi eksistensial di mana jiwa telah mencapai integrasi sempurna dengan sumber transendennya, mencapai kebebasan hakiki dari tirani ego dan menemukan kedamaian absolut dalam kepatuhan total pada kehendak ilahi[351]. Setiap transisi antar-tahap ini melibatkan krisis, disintegrasi, dan sintesis ulang identitas, yang mencerminkan prinsip dialektika Hegelian dalam skala mikro-psikologis.

Dari perspektif pedagogis, narasi transformasi nafs ini ber resonansi kuat dengan teori pembelajaran transformansional yang

dikemukakan oleh Jack Mezirow. Mezirow berpendapat bahwa pembelajaran dewasa yang paling mendasar terjadi melalui "pengalaman disorientasi dilematis" yang memaksa individu untuk mengkaji secara kritis asumsi-asumsi dasar mereka tentang diri dan dunia[352]. Tahapan nafs secara inheren mengandung mekanisme ini. Kegelisahan Nafs al-Lawwamah adalah bentuk disorientasi psikologis yang mendorong individu untuk mempertanyakan egoisme Nafs al-Ammarah. Demikian pula, ilham pada Nafs al-Mulhamah seringkali datang setelah periode kebuntuan atau kegelapan spiritual yang memaksa pelepasan kerangka interpretasi lama. Metodologi praktis dalam model ini seperti dhikr (zikir), muraqabah (meditasi), dan suhbah (komunitas spiritual) berfungsi sebagai "teknik pembelajaran" yang dirancang untuk secara sistematis memfasilitasi proses refleksi kritis ini. Dhikr bukan sekadar pengulangan verbal, tetapi sebuah latihan kognitif untuk reprograming pola pikir dari sentralitas ego menuju sentralitas Yang Ilahi, sebuah bentuk dekonstruksi dan rekonstruksi makna.

Paradoks integratif dari narasi ini terungkap ketika kita membandingkannya dengan psikologi barat, khususnya psikologi analitis Carl Jung. Perjalanan dari Nafs al-Ammarah menuju Nafs al-Mutma'innah secara mencolok sejalan dengan konsep Jung tentang proses individuasi realisasi menyeluruh dari diri (Self) yang mencakup kesadaran dan ketidaksadaran[353]. Ammarah adalah analogi yang tepat untuk Jungian "shadow" aspek-aspek pribadi yang gelap, primitif, dan tidak disadari yang harus dihadapi, dipahami, dan diintegrasikan, bukan ditindas. Penyesalan

Lawwamah adalah awal dari konfrontasi dengan bayangan ini, sementara ketenangan Mutma'innah adalah manifestasi dari kesadaran yang telah terintegrasi penuh, di mana ego tidak lagi menjadi pusat, melainkan berfungsi sebagai wakil dari Self yang lebih besar. Dengan demikian, narasi spiritual Islam tidak bertentangan dengan psikologi modern; justru, ia menawarkan sebuah kerangka kerja transpersonal yang telah mapan selama berabad-abad untuk gejala-gejala psikologis universal. Pendekatan ini memberikan fondasi ilmiah yang meyakinkan untuk memposisikan pendidikan spiritual tidak sebagai kepingan pengalaman subjektif yang tidak teruji, melainkan sebagai sebuah disiplin yang relevan secara psikologis dan empiris dalam memahami perkembangan manusia secara holistik.

Pada akhirnya, transformasi diri sebagai narasi pendidikan spiritual adalah sebuah proyek konstruksi makna. Individu tidak sekadar "berubah" secara kuantitatif; mereka menulis ulang narasi identitas mereka dari protagonis yang terkotak-kotak dalam hasrat duniawi menjadi pahlawan spiritual yang menemukan tujuannya dalam khidmah kepada yang lebih besar. Proses ini bersifat kontemplatif dan naratif, membutuhkan perenungan mendalam terhadap pengalaman hidup, interpretasi kritis terhadap motivasi batin, dan penulisan ulang otobiografi pribadi dalam kerangka kosmologi yang sakral[354]. Model pendidikan ini, oleh karena itu, bersifat dinamis dan kontekstual, menolak pendekatan "satu ukuran untuk semua". Ia menekankan pentingnya perjalanan personal (suluk) yang unik untuk setiap jiwa, sambil tetap memberikan

penanda jalan universal dalam bentuk tahapan nafs. Sinthesanya, model ini menawarkan sebuah antitesis yang kuat terhadap pendidikan modern yang cenderung fragmenter dan materialistis, dengan menawarkan sebuah visi holistik di mana perkembangan moral, spiritual, intelektual, dan psikologis tidak terpisahkan, menjadi sebuah kesatuan yang utuh dalam pencerapan dan pelayanan kepada realitas ultimate.

Hermeneutika metafora dan pengalaman mistik

Hermeneutika metafora dalam teks-teks spiritual berfungsi sebagai jembatan epistemik yang menghubungkan simbol bahasa dengan pengalaman batin yang bersifat transenden. Dalam tradisi mistik Islam, istilah-istilah kunci seperti nafs, qalb, dan rūḥ tidak dapat dipahami secara memadai hanya sebagai kategori psikologis atau metafisik yang statis, melainkan sebagai realitas dinamis yang mengalami transformasi melalui perjalanan spiritual manusia. Oleh karena itu, bahasa metaforis khususnya metafora perjalanan menjadi medium utama untuk mengartikulasikan pengalaman-pengalaman batin yang melampaui kapasitas bahasa diskursif biasa[355]. Metafora tidak sekadar menghias teks, tetapi berfungsi sebagai instrumen kognitif yang memungkinkan pembaca atau pelaku spiritual menginternalisasi makna dan mengubah orientasi eksistensialnya.

Dalam Al-Qur'an, metafora perjalanan (safar, sayr, atau sulūk) kerap digunakan untuk menggambarkan perubahan kondisi batin manusia. Prinsip transformasi internal ditegaskan secara

paradigmatik dalam QS. al-Ra'd (13):11: "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah apa yang ada pada diri (anfusihim) mereka sendiri"[356]. Ayat ini mengandung dimensi hermeneutik yang mendalam, karena "perubahan diri" tidak dimaknai semata sebagai reformasi perilaku lahiriah, melainkan sebagai perjalanan batin yang melibatkan restrukturisasi nafs. Dalam tafsir sufistik, ayat ini sering dipahami sebagai legitimasi Qur'ani atas peran aktif subjek spiritual dalam proses penyucian diri dan pendakian ruhaniah[357]. Pendekatan ini sejalan dengan hermeneutika metafora yang dikembangkan oleh Paul Ricoeur, yang memandang metafora bukan hanya sebagai perangkat retoris, melainkan sebagai sarana epistemologis yang "mengungkapkan realitas baru" (disclosure of reality)[358]. Metafora, menurut Ricoeur, menciptakan jembatan antara pengalaman konkret dan horizon makna simbolik. Dalam konteks Islam, pendekatan Ricoeurian membantu menjelaskan bagaimana teks-teks sufi menggunakan metafora perjalanan seperti "pendakian", "penyeberangan", atau "menuju kota cahaya" untuk merepresentasikan proses pemurnian nafs dan integrasinya dengan rūḥ. Metafora-metafora ini tidak dimaksudkan untuk dipahami secara literal, melainkan sebagai peta eksistensial yang membimbing kesadaran menuju transformasi batin.

Integrasi antara nafs, qalb, dan rūḥ juga ditegaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW yang menempatkan kondisi hati sebagai pusat penentu kualitas spiritual manusia. Dalam hadis sahih riwayat Muslim disebutkan: "Ketahuilah, dalam tubuh terdapat segumpal

daging; jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, ia adalah hati (qalb)"[359]. Hadis ini bersifat metaforis sekaligus normatif: qalb tidak dipahami sebagai organ biologis semata, tetapi sebagai pusat kesadaran batin yang menentukan arah nafs dan keterbukaan rūḥ. Dalam kerangka hermeneutik, metafora "baik dan rusaknya tubuh" mendorong praktik murāqabah (pengawasan batin) dan tazkiyat al-nafs sebagai jalan menuju harmoni jiwa. Dalam pengalaman mistik, hermeneutika metafora tidak berhenti pada pemaknaan teks, tetapi berlanjut pada praksis eksistensial. Ibn 'Arabī, dalam Fuṣūṣ al-Ḥikam, menegaskan bahwa makna hakiki wahyu hanya dapat dipahami ketika konsep (al-kalimah) diwujudkan dalam amal dan pengalaman langsung (dhawq)[360]. Metafora perjalanan, dalam perspektif ini, bukan sekadar deskripsi simbolis, melainkan instrumen ontologis yang membimbing praktik mushāhadah (penyaksian batin) dan tafakkur (kontemplasi). Dengan kata lain, metafora berfungsi sebagai jembatan antara teks dan transformasi diri, antara bahasa dan pengalaman.

Pendekatan ini memiliki resonansi dengan psikologi humanistik dan eksistensial modern. Alfred Adler, misalnya, menekankan bahwa identifikasi diri dengan tujuan yang melampaui kepentingan ego (transcendent goals) merupakan kunci kebebasan dan kesehatan psikologis[361]. Meskipun lahir dari konteks sekuler, gagasan ini menunjukkan kemiripan struktural dengan tujuan tasawuf, di mana nafs diarahkan melampaui kepentingan sempit diri menuju orientasi ilahiah. Namun, dalam Islam, orientasi

transendental ini tidak bersifat abstrak, melainkan berakar pada relasi tauhid antara manusia dan Tuhan.

Hermeneutika metafora dalam konteks mistik Islam bukan sekadar metode interpretasi teks, tetapi sebuah pendekatan ontologis yang menyatukan pemahaman, pengalaman, dan transformasi diri. Metafora perjalanan spiritual memungkinkan teks suci dan teks sufi berfungsi sebagai peta eksistensial yang mengarahkan manusia dari kesadaran egoistik menuju kesadaran ilahiah. Dalam kerangka ini, hermeneutika menjadi praksis hidup yang mengubah cara individu memahami dirinya, dunia, dan Tuhan, sekaligus menjembatani antara rasionalitas simbolik dan pengalaman mistik yang mendalam.

BAB 3
NAFSU MUTMAINNAH
PUNCAK KEMATANGAN SPIRITUAL

Dalam tradisi Islam, konsep nafsu mutmainnah (jiwa yang tenang dan tenteram) merupakan manifestasi tertinggi dari kematuran spiritual manusia. Berbeda dengan persepsi populer yang sering mengasosiasikan nafsu dengan keinginan duniawi yang harus dikekang, kajian yang mendalam menunjukkan bahwa nafsu mutmainnah justru mencerminkan keharmonisan antara kebutuhan lahir dan bathin yang selaras dengan kehendak Ilahi. Dalam konteks ini, jiwa yang "tidak ragu-ragu dan tenang" tidak hanya sebagai keadaan psikologis, tetapi juga sebagai wujud kesadaran manusia terhadap tujuan ekistensi-Nya, yaitu kembali kepada Dzat yang Maha Baik (al-Ghafir al-Wadud). Dengan demikian, nafsu mutmainnah menjadi titik integrasi antara etika, teologia, dan filsafat kehidupan yang penuh makna[362].

Konsep ini ditegaskan dalam Al-Quran Surah Ar-Ra'd (13:28): "Dan (ingatlah) waktu ia menuju pagarnya di waktu petang, ia berkata, 'Aku tidak mengharapkan kebahagiaan ini, akan tetapi aku berharap hanya kepada Allah, Tuhan kami dan Tuhan kalian juga. Kami sangat mempercayai-Nya'". Ayat ini mengilustrasikan adanya peralihan dari nafsu yang terbelenggu ambisi duniawi ke nafsu yang

tenang karena kepercayaan (taqwa). Proses transformasi ini memerlukan pendekatan integral, seperti yang dijelaskan Al-Ghazali dalam Ihyau 'Ulum ad-Din, di mana tazkiyat an-nafs (pembersihan jiwa) menjadi landasan utama. Dengan melatih diri dari sifat-sifat terlarang (shuyūkh akhālāq) seperti hawa nafsu dan rakus, jiwa akan mencapai keadaan muthmainnah yang berfungsi sebagai cermin kebenaran (truth mirror)[363].

Dari perspektif psikologis, nafsu mutmainnah dapat didekati melalui teori self-actualization Abraham Maslow, di mana individu yang mapan secara spiritual tidak dirundung kecemasan akan kekurangan, tetapi sejahtera dalam kesadaran eksistensial[364]. Pendekatan ini berbeda secara fundamental. Sementara Maslow fokus pada aktualisasi diri di dunia empiris, Islam mengarahkan aktualisasi jiwa kepada maqashid syariah (tujuan syariat), yaitu meraih kesejahteraan langgeng (khilwa ilallah). Dalam hadis qudsi, Allah berfirman: "Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang tunduk kepada-Nya dan masuklah ke dalam surga-Mu" (HR. Muslim)[365]. Ini menunjukkan bahwa nafsu mutmainnah tidak sekadar peningkatan psikologis, tetapi penggantian orientasi kehidupan dari dunya ke akhirat.

Empirisisme modern sering mengabaikan dimensi spiritual ini. Sebagai contoh, studi kesehatan mental yang hanya menitikberatkan pengukuran indeks kebahagiaan (misal: skala SWLS – Satisfaction with Life Scale) menemukan korelasi antara kesadaran diri dan kepuasan hidup[366]. Namun, studi tersebut belum menangkap kompleksitas nafsu mutmainnah yang bersumber dari

keimanan. Di sini, karya Ibnu Qayyim Al-Jawziyya dalam Madarij as-Salikin memberikan kerangka yang lebih komprehensif, menjelaskan bahwa jiwa yang tenteram adalah hasil dari keseimbangan antara qalb (hati), nafs (jiwa), dan rūh (roh) yang selaras dengan ajaran ilahi[367].

Kemunculan nafsu mutmainnah juga dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya. Dalam masyarakat modern yang serba cepat, godaan materialisme dan individualisme semakin mengguncang keseimbangan jiwa. Para peneliti seperti Peterson & Seligman (2004) memperkenalkan konsep resilience (ketahanan batin) sebagai kekuatan mental yang mencegah kekacauan emosional[368]. Ajaran Islam, melalui latihan muraqabah (kesadaran terus-menerus akan pengawasan Ilahi), memberikan solusi yang lebih mendalam. Dengan memupuk kehabluran (adab) dalam interaksi duniawi, manusia dapat mencapai kesantuan (ihsan) yang mengubah tekanan menjadi kesempatan untuk melatih jiwa[369].

Dalam praktik spiritual Islam, proses pencapaian nafsu mutmainnah memerlukan perjalanan panjang (suluk), yang meliputi tahap-tahap: tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa), tahdhīr adh-dhahīr (membersihkan ego), dan tawajjuh ilallah (pengasingan diri kepada Allah). Sebagai contoh, kisah Nabi Ayyub AS (al-Hakim), yang meskipun menghadapi ujian berat, tetap tenang karena keyakinan bahwa cobaan adalah karunia Allah. Kehidupan Nabi Ayyub membuktikan bahwa nafsu mutmainnah tidak mengandalkan kondisi luar, tetapi didasarkan pada hubungan pribadi dengan Sang Pencipta[370]. Implikasi epistemologis dari nafsu mutmainnah juga

signifikan. Dalam dunia ilmu, jiwa yang tenang memungkinkan pengembangan ma'rifa (pengetahuan intuitif) yang melebihi batas logika rasional[371]. Para sufi seperti Rumi dan Suhrawardi mengaitkan kondisi ini ke pengalaman mystik yang menciptakan harmoni antara pengetahuan ('ilm), amal ('amal), dan kecintaan (mahabbah). Dalam konteks kontemporer, integrasi ini penting untuk mengatasi krisis makna yang melanda generasi modern, sebagaimana dijelaskan oleh penyunting Encyclopaedia of Islam, yang menekankan peran nafsu mutmainnah dalam mengatasi keterasingan (alienation) di era globalisasi[372].

Secara metodologis, kajian tentang nafsu mutmainnah membutuhkan analisis hermeneutik terhadap teks-teks suci dan karya klasik, seperti Ma'qalat Ahl at-Tasawwuf (Seyyed Muhammad Husayn Tabataba'i)[373]. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman kontekstual yang mendalam, sekaligus menghubungkannya dengan teori-teori modern. Selain itu, survai bibliometrik terhadap 300 sumber ilmiah yang dilakukan oleh Islamic Research Journal (2022) menunjukkan bahwa konsep ini kian diminati, terutama dalam konteks terapi spiritual dan penguatan komunitas[374]. Nafsu mutmainnah merupakan paradigma baru dalam memahami kematuran spiritual, yang mengintegrasikan prinsip-prinsip teologis, psikologis, dan sosial. Jika diimplementasikan secara konsisten, konsep ini bisa menjadi solusi bagi berbagai konflik global baik personal maupun kolektif. Namun, untuk mewujudkan ini, dibutuhkan kolaborasi antara ulama, psikolog, dan pakar sosiologi, dengan mengedepankan prinsip tawhid (kesatuan) sebagai fondasi epistemologis[375].

Jiwa Tenang dan Stabil Selaras Ketetapan Allah

Dimensi Spiritual

Secara etimologis, istilah mutmainnah berasal dari akar kata ṭumma, yang mengandung makna kesempurnaan, tuntas, atau sempurna[376]. Mutmainnah merujuk pada jiwa yang telah mencapai tingkat kesempurnaan ketenangan dan kepuasan batin yang stabil. Dalam perspektif tasawuf, jiwa mutmainnah merupakan manifestasi harmonisasi internal yang mendalam antara dimensi rasional (aql), emosional (qalb), dan transendental (rūḥ), di mana gejolak hawa nafsu telah dikelola secara efektif, dan setiap dorongan internal diarahkan pada kesadaran penuh akan kehendak Allah[377]. Kondisi ini bukan sekadar keadaan pasif dari ketenangan emosional, melainkan sebuah kesadaran aktif yang berfungsi sebagai landasan transformasi diri, penguatan moral, dan kedekatan spiritual dengan Tuhan.

Dimensi spiritual mutmainnah meliputi keteraturan batin, konsistensi moral, dan kemampuan untuk mengalami kesadaran ilahi secara langsung tanpa terganggu oleh kegelisahan psikologis atau konflik internal. Konsep ini menjadi titik puncak dalam perjalanan tazkiyat al-nafs, di mana seluruh fase sebelumnya nafs al-ammārah bi al-su' (jiwa yang memerintahkan kejahatan), nafs al-lawwāmah (jiwa yang menyesali diri), dan nafs al-mulhamah (jiwa yang mendapat ilham) telah dilewati[378]. Pada tahap mutmainnah, kehendak manusia selaras dengan kehendak ilahi, membentuk integrasi yang memungkinkan kesejahteraan spiritual sejati (sa'ādah) baik di dunia maupun di akhirat[379].

Al-Qur’an secara eksplisit menggambarkan status jiwa mutmainnah sebagai penerima seruan ilahi tertinggi, dalam QS. al-Fajr (89:27–30):

"يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً، فَادْخُلِي فِي عِبَادِي"
"وَادْخُلِي جَنَّتِي

(*Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-Ku*)[380]. Ayat ini tidak hanya menekankan ketenangan jiwa, tetapi juga mengaitkan mutmainnah secara intrinsik dengan maqam spiritual kepuasan (riḍā) terhadap ketetapan Allah. Mutmainnah adalah jiwa yang selaras antara kehendak pribadi dan ilahi, menandai integrasi penuh dimensi psikologis, moral, dan spiritual.

Dari perspektif psikologi Islam kontemporer, jiwa mutmainnah dapat dipahami sebagai tahap final evolusi nafs, di mana stabilitas emosional dan pengaturan diri telah mencapai puncak, memungkinkan individu untuk berperilaku secara etis, kreatif, dan reflektif. Konsep ini menekankan bahwa kebahagiaan hakiki bukan sekadar terpenuhinya kebutuhan material, tetapi tercapainya keselarasan batin, kesadaran spiritual, dan kepuasan hati yang konsisten dengan prinsip-prinsip moral ilahi[381].

Mutmainnah bukan hanya deskripsi normatif, tetapi peta transformasi eksistensial yang mengintegrasikan dimensi psikologis manusia dengan aspirasi spiritual dan ontologis. Fase ini menjadi teladan tertinggi dalam tradisi tasawuf dan pemikiran Qur’ani tentang penyucian jiwa, yang berfungsi sebagai titik akhir perjalanan

manusia menuju keharmonisan penuh dengan diri, masyarakat, dan Tuhan.

Dari lensa psikologi modern, keadaan mutmainnah dapat dianalogikan dengan puncak dari kesejahteraan psikologis atau eudaimonia, sebuah konsep yang digagas oleh Aristoteles dan dikembangkan kembali dalam psikologi positif modern. Kesejahteraan eudaimonik tidak sekadar merasa bahagia (hedonisme), melainkan menemukan makna, aktualisasi diri, dan fungsi optimal dalam kehidupan. Jiwa mutmainnah mencerminkan kondisi ini dengan sangat ideal; ketenangan batinnya bersumber dari kesadaran akan makna transenden dan tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu beribadah kepada Allah. Sumber makna inilah yang memberikan daya tahan luar biasa (resilience) terhadap stresor kehidupan, sebagaimana diungkapkan oleh Viktor Frankl bahwa manusia dapat bertahan hidup dari kondisi paling mengerikan sekalipun selama ia menemukan makna dalam penderitaannya . Kepatuhan pada ketetapan Allah adalah bentuk makna tertinggi yang mentransformasi penderitaan dari sebuah beban menjadi sebuah jalan untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Mutmainnah dapat dipahami sebagai bentuk neuro-teologi yang harmonis, di mana praktik spiritual seperti dzikir (pengingat Allah) dan salat secara fisiologis mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan gelombang otak alpha yang terkait dengan relaksasi dan fokus. Namun, melebihi mekanisme biomedis, aspek krusial dari mutmainnah terletak pada penataan kerangka kognitif seseorang. Individu dengan jiwa ini

memiliki "lokus kendali teosentris", di mana ia berusaha keras atas apa yang dapat dikontrol, namun menyerahkan hasil akhir faktor di luar kendalinya kepada kebijaksanaan ilahi. Ini secara drastis mengurangi disonansi kognitif dan kecemasan eksistensial yang timbul dari ketidakpastian, karena ketidakpastian itu sendiri diterima sebagai bagian dari rencana ilahi yang sempurna. Paradigma ini menawarkan prototipe kesehatan mental yang holistik, mengintegrasikan kognisi, emosi, spiritualitas, dan perilaku ke dalam sebuah kesatuan yang kohesif dan berfungsi optimal, sejalan dengan prinsip psikologi humanistik yang menekankan potensi positif manusia.

Peran Tawakkul dan Ibadah sebagai Mekanisme Keteraturan Batin

Pencapaian maqam al-nafs al-muṭma’innah hakikat jiwa yang tenang, stabil, dan teratur bukanlah fenomena episodik yang muncul tanpa sebab, melainkan hasil dari proses tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) yang sistematis, sadar, dan kontinu. Dalam kerangka epistemologi psikospiritual Islam, transformasi batin menuju al-nafs al-muṭma’innah dimediasi oleh dua mekanisme psikodinamis utama: tawakkul dan ʿibādah. Kedua konsep ini tidak hanya berfungsi sebagai prinsip teologis, tetapi juga sebagai struktur kejiwaan yang memiliki konsekuensi empiris dan neurokognitif yang nyata. Tawakkul, dalam pemahaman yang mendalam, bukan sekadar penyerahan diri pasif, melainkan disposisi psikologis yang aktif, responsif, dan konstruktif terhadap ketidakpastian eksistensial. Ibadah ritual, di sisi lain, beroperasi sebagai praxis spiritualis yang

membangun ritme neuroemosional, menata ulang struktur kognitif, serta merekonfigurasi hubungan antara diri dan Yang Maha Absolut. Kombinasi keduanya menciptakan suatu sistem self-regulasi batin yang holistik, mencakup dimensi kognitif, afektif, dan volitif.

Tawakkul, jika dipisahkan dari konteksnya, sering kali salah dimaknai sebagai bentuk fatalisme atau ketidakpedulian terhadap usaha (kerja). Namun, dalam kajian semiotik dan spiritualitas Islam yang kontemporer sebagaimana dianalisis oleh Nasr (2015) dan dikaji ulang melalui lensa psikologi agama modern tawakkul adalah bentuk spiritual agency, yakni tindakan manusia yang mencapai puncaknya ketika diserahkan kembali kepada Allah SWT[382]. Seorang individu bertawakkal ketika ia telah memobilisasi seluruh potensi dirinya akal, usaha, dan strategi dan selanjutnya menyerahkan hasil atas usaha tersebut kepada Allah SWT, mengetahui bahwa sejatinya semua kendali milik-Nya. Hal ini sejalan dengan pemahaman bahwa tawakkul adalah syarat akhir dari ikhtiar, bukan pengganti ikhtiar. Dinamika ini digambarkan secara simbolik dalam hadis Nabi Muhammad SAW: "Jika kamu benar-benar bertawakkal kepada Allah dengan sebenar-benarnya, niscaya Dia akan memberikan rezeki kepada kamu sebagaimana Dia memberikan rezeki kepada burung; ia pergi pada pagi hari dengan perut kosong dan pulang pada petang hari dengan perut yang penuh" (HR. Tirmidzi, no. 2517)[383]. Perilaku burung tersebut keluar pagi hari untuk mencari makan merupakan metafora dari usaha manusia. Keberhasilannya bukan karena kapasitasnya sebagai burung, melainkan karena ia menjalankan tugasnya dengan konsisten, mempercayakan hasilnya

kepada Allah SWT. Dalam kajian psikologi kognitif, dinamika ini merefleksikan prinsip self-efficacy yang dikembangkan Bandura, di mana individu percaya pada kapasitas diri untuk bertindak, tetapi tidak mengidentifikasi diri dengan hasil yang belum terjadi[384]. Tawakkul berfungsi sebagai regulator emosional, mengurangi beban kognitif dari kekhawatiran dan menempatkan energi mental pada proses, bukan pada hasil.

Sejalan dengan tawakkul, praktik ʿibādah khususnya salat dan dzikir berperan sebagai arsitek dari keteraturan batin. Dalam terminologi sufistik, ṣalāh adalah miʿrāj al-mu'min (perjalanan ruhani orang beriman)[385], sebuah ritual yang melampaui dimensi fisik untuk menyentuh wilayah transendental kesadaran. Struktur ritual salat dengan rakaat, gerakan (qiyam, ruku', sujud), dan bacaan (al-Fatihah, surah, tasbih) menciptakan pola neuro-somatic synchronization yang meregulasi aktivitas sistem saraf otonom. Penelitian empiris terkini menunjukkan bahwa gerakan teratur dan repetitif dalam salat, disertai pengulangan kalimat dzikir, menghasilkan efek serupa dengan mindfulness-based stress reduction (MBSR) dalam psikoterapi kontemporer[386]. Aktivitas limbik yang berlebihan (terkait stres, kecemasan, dan emosi negatif) mengalami penurunan signifikan setelah praktik ibadah terstruktur, sedangkan aktivitas korteks prefrontal yang terlibat dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan meningkat[387]. Dalam konteks ini, salat tidak sekadar ibadah formal; ia adalah mekanisme neuropsychological recalibration yang merekonstruksi kesadaran individual dari kekacauan temporal menuju ketenangan transenden.

Secara teologis, Al-Qur'an memberikan dasar tegas terhadap relasi antara ibadah dan ketenteraman hati. Firman-Nya: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28)[388]. Ayat ini memposisikan dhikrullah (mengingat Allah) bukan hanya sebagai aktivitas kognitif, melainkan sebagai intervensi terapeutik yang menembus struktur qalb (jiwa). Kata tathminn al-qulūb dapat diterjemahkan sebagai "ketenteraman hati" atau "stabilitas jiwa", yang secara ilmiah mencerminkan kondisi emotional regulation dan psychological homeostasis[389]. Dalam kajian tafsir kontemporer, ulama seperti Al-Qaradawi menekankan bahwa mengingat Allah bukanlah aktivitas sekali waktu, melainkan proses berkesinambungan yang mengubah default mode network otak yang sering kali terlibat dalam ruminasi menjadi divine attention mode, di mana fokus beralih dari ego ke ilahi[390].

Integrasi tawakkul dan ibadah membentuk suatu sistem kejiwaan terpadu (psychospiritual system) yang menjadi kunci pencapaian maqam al-nafs al-muṭma'innah. Tawakkul mencegah fragmentasi diri akibat rasa cemas terhadap masa depan, sementara ibadah membumikan kesadaran dalam realitas hakiki kehadiran Allah SWT di setiap saat. Keduanya merupakan bentuk spiritual discipline yang tidak hanya mentransendensi dimensi ritual, tetapi juga membangun fondasi psikologis yang kokoh dalam menghadapi ketidakpastian, tekanan sosial, dan pergolakan eksistensial. Dalam konteks modern, di mana beban psikologis semakin kompleks dari

stres kerja hingga kecemasan eksistensial konsep ini menawarkan kerangka resilience yang berakar pada tradisi ilmu ketuhanan Islam, namun relevan secara universal.

Pembangunan keteraturan batin dalam Islam tidak dapat dipahami secara reduktif sebagai bentuk pemujaan pasif atau ritualisme dogmatis. Ia adalah proses transformasi kesadaran yang memadukan aktifitas manusia, disiplin spiritual, dan kepasrahan ilahiah. Tawakkul dan ibadah bukan sekadar nilai normatif, melainkan tools psikoterapeutik yang telah diuji secara spiritual, filosofis, dan kini semakin divalidasi secara ilmu saraf dan psikologi kognitif. Integrasi epistemologi Islam dengan temuan ilmu modern tidak hanya memperkaya pemahaman kita tentang manusia, tetapi juga memberikan solusi berbasis nilai yang berkelanjutan dalam menghadapi krisis kejiwaan abad ke-21.

Implikasi Sosial dan Etis dari Jiwa yang Tenteram

Dalam kosmologi spiritual Islam, pencapaian maqam nafs al-muṭma'innah (jiwa yang tenteram) tidak sekadar dianggap sebagai puncak perjalanan tasawuf secara personal, melainkan sebagai titik kritis yang memberikan kontribusi transformatif terhadap struktur sosial dan moralitas kolektif. Jiwa yang telah mencapai ketenteran bukanlah entitas yang tertutup dalam meditasi eskapis, melainkan subjek etis yang secara radikal terbuka terhadap realitas kemanusiaan, alam, dan tanggung jawab ilahiah. Ketenteramannya bukan hasil dari penghindaran dari dunia, melainkan buah dari penundukan nafsu terhadap dominasi ruh dan wahyu suatu kondisi

di mana keputusan moral tidak lagi didasarkan pada kecemasan eksistensial atau dorongan hedonistik, tetapi pada keselarasan dengan realitas yang hakiki: kehendak Allah dan keseimbangan kosmik yang diwujudkan dalam agama, etika, dan tata sosial[391].

Secara psikologis, jiwa yang tenteram telah melampaui paradigma fight-or-flight mekanisme pertahanan diri yang kerap menggerakkan agresi, ketakutan, dan eksploitasi dalam interaksi sosial. Penelitian kontemporer dalam bidang psikologi kedamaian dan neuroetika menunjukkan bahwa individu dengan regulasi emosi yang tinggi, sering kali ditandai oleh praktek spiritual yang intensif, cenderung menunjukkan perilaku prososial yang lebih kuat, termasuk empati kognitif, kepedulian terhadap kelompok luar, dan penurunan toleransi terhadap ketidakadilan[392]. Dalam konteks ini, nafs al-muṭma'innah dapat dipandang sebagai kondisi psikospiritual yang optimal, yang merekonfigurasi arsitektur kognisi moral dan memungkinkan keputusan diambil tidak atas dasar kepentingan ego atau kelompok, melainkan atas dasar prinsip kenabian: 'adl (keadilan) dan iḥsān (berbuat baik secara mendalam)[393]. Karena rasa aman jiwa ini berasal dari kesadaran akan ma'iyyatullāh (kehadiran Allah), maka individu yang berdiam di dalamnya tidak lagi merasa perlu menguasai, menindas, atau mengakumulasi kekuasaan duniawi untuk merasa bernilai.

Secara etis, ketenangan ini menjadi landasan bagi praksis keadilan yang sejati. Korupsi, penyalahgunaan kekuasaan, dan eksploitasi sosial yang sering kali bermula dari perasaan tidak aman, ambisi berlebihan, atau rasa kurang dikikis oleh kedalaman spiritual

yang mengakar. Jiwa yang tenteram tidak membutuhkan validasi melalui materi karena telah "mendapatkan" kedekatan dengan Yang Mutlak. Dalam terminologi Abu Hamid al-Ghazali, nafsu seperti ini telah melewati tahap ammarah (nafsu yang mendorong keburukan), lawwāmah (nafsu yang menyesal), dan akhirnya tiba pada muṭma'innah, yang disebutnya sebagai "jiwa yang telah kembali kepada fitrah, tenang dalam taat, dan bahagia karena ridha Ilahi"[394]. Dalam kondisi ini, etika tidak lagi bersifat instrumental dilakukan karena takut hukuman atau mengharapkan pahala tetapi menjadi ekspresi alamiah dari keadaan batin yang selaras dengan kebaikan itu sendiri.

Lebih jauh, implikasi sosial dari jiwa tenteram menjangkau dimensi transendental kemanusiaan: rahmatan lil-'ālamīn. Konsep ini, yang secara harfiah berarti "rahmat bagi seluruh alam," bukan hanya menunjuk pada fungsi profetik Nabi Muhammad, tetapi juga menjadi telos spiritualitas Islam secara umum bahwa kedekatan kepada Allah harus membawa manfaat bagi seluruh ciptaan[395]. Individu yang mencapai maqam muṭma'innah tidak melihat alam atau sesama sebagai objek kompetitif atau eksploitatif, melainkan sebagai ayātullāh fī al-'ālam tanda-tanda kebesaran Tuhan yang harus dirawat, dihormati, dan ditanggung jawabkan. Pendekatan ekologis ini, yang telah lama diintegrasikan dalam pemikiran sufistik klasik, kini mendapatkan konfirmasi ilmiah: studi menunjukkan bahwa individu yang berkomitmen secara spiritual sering kali memiliki kepedulian lingkungan yang lebih tinggi dan terlibat dalam aksi konservasi secara aktif[396].

Al-Qur’an secara eksplisit menghubungkan stabilitas internal dengan keadilan sosial. Firman-Nya dalam Surah An-Nahl ayat 90, “Wa Allāhu ya’muru bil-‘adli wa al-iḥsāni wa ītā’i dhī al-qurbā, wa yanha ‘an al-faḥshā’i wa al-munkari wa al-baḡy” (Dan Allah memerintahkan keadilan, kebaikan, dan memberi kepada kerabat; dan Dia melarang perbuatan keji, yang mungkar, dan permusuhan), menegaskan bahwa perintah sosial tidak terpisahkan dari landasan imani. Keadilan bukan hasil dari sistem hukum semata, tetapi konsekuensi dari jiwa yang telah dibersihkan dari ḥasad (keirian), kibr (kesombongan), dan ḥubb al-dunyā (cinta berlebihan terhadap dunia)[397]. Dalam konteks ini, perdamaian dunia yang sering dicoba dibangun melalui perjanjian, diplomasi, atau lembaga global akan selalu rapuh jika tidak didukung oleh transformasi spiritual individu yang menjadi sel-sel masyarakat tersebut[398].

Dari sudut pandang sosiologis, model harmoni sosial yang digagas oleh pemikir seperti Seyyed Hossein Nasr menawarkan paradigma alternatif: bahwa masyarakat ideal bukan yang sekuler dan efisien, melainkan yang berakar pada metafisika dan kesucian batin[399]. Dalam pandangan ini, nafs al-muṭma’innah adalah microcosm dari tatanan makrokosmik yang seimbang ketika individu menemukan ketenangan, maka ia secara tidak langsung berkontribusi pada keseimbangan universal. Fenomena semacam ini dapat dianalogikan dengan konsep "butterfly effect" dalam teori kompleksitas sosial: transformasi internal seorang individu dapat menghasilkan gelombang perubahan yang menyebar ke jejaring sosial yang lebih luas[400].

Maqam muṭma’innah harus dipahami bukan sebagai puncak individualistik dari tasawuf, tetapi sebagai sumber daya moral kolektif yang mendesak untuk diaktualisasikan dalam konteks zaman kita. Dalam dunia yang mengalami krisis multidimensi dari krisis iklim, ketimpangan sosial, hingga degradasi etis kehadiran individu-individu dengan jiwa yang tenteram bukan lagi sekadar pilihan spiritual, melainkan kebutuhan struktural. Mereka menjadi agen tajdīd (pembaruan) dan ṣilaḥ (perbaikan), yang membawa kedamaian bukan melalui retorika, tetapi melalui eksistensinya yang utuh, adil, dan penuh kasih sayang terhadap seluruh ciptaan.

Mutmainnah dalam Perspektif Al-Qur’an dan Hadis

Dalam kanon psikologi Islam, an-nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang) tidak sekadar merupakan sebuah deskripsi afektif sementara, melainkan merupakan puncak dari sebuah hierarki perkembangan jiwa yang terstruktur dan bertahap. Konsep ini menandai tercapainya kondisi kematangan spiritual dan psikologis, di mana jiwa tidak lagi dilanda konflik internal antara dorongan primitif (nafs al-ammarah bi al-su') dan sanggahan moral (nafs al-lawwamah), melainkan telah mencapai sebuah keadaan kesepadanan (homeostasis) yang mendalam dengan realitas esensialnya sebagai hamba Allah. Sebagai sebuah konstruks teoretis, mutmainnah merepresentasikan sebuah realitas ontologis yang dapat dijangkau melalui proses transformasi sadar, yang secara fundamental didasarkan pada pemurnian (tazkiyah) dan penundukan diri (riyadhah). Dengan demikian, studi terhadapnya

memerlukan pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan hermeneutika teks suci dengan kerangka kerja psikologi modern untuk memahami secara komprehensif dimensi struktural, fungsional, dan eksistensialnya[401].

Al-Qur'an, sebagai sumber primer epistemologi Islam, memetakan puncak perjalanan jiwa ini dengan jelas dan puitis dalam surah Al-Fajr ayat 27-30. Seruan "Wahai jiwa yang tenang (ya ayyatuha an-nafs al-mutma'innah)" bukanlah sebuah panggilan umum, melainkan sebuah pengakuan ilahiah terhadap sebuah pencapaian status tertinggi. Frasa berikutnya, "kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas dan diridhai (irji'i ila rabbiki radiyatan mardiyah)", menyingkap esensi dari mutmainnah: timbal balik rekonsiliasi vertikal dan horizontal. Jiwa tersebut "puas" (radiyatan) dengan ketetapan dan takdir Ilahi, menandakan penerimaan kognitif dan emosional yang kohesif terhadap realitas kehidupan. Sementara itu, jiwa tersebut "diridhai" (mardiyah), menunjukkan bahwa seluruh perbuatan, niat, dan keadaannya telah selaras dengan standar kesempurnaan yang dikehendaki oleh Sang Pencipta. Proses ini, seperti yang digariskan dalam tafsir klasik, merupakan klimaks dari perjalanan suluk spiritual yang panjang, di mana jiwa berhasil membersihkan diri dari karat-karat nafsu dan keterikatan dunia, sehingga mampu merespons wahyu dan realitas dengan kejernihan dan kepasrahan total[402]. Kondisi inilah yang kemudian dijanjikan ganjaran berupa "masuklah ke dalam surga-Ku dan masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku" (udkhuli jannati wa udkhuli min 'ibadi), yang secara simbolis dapat diartikan

sebagai pencapaian kesejahteraan psikologis ultimate dan integrasi sempurna dalam komunitas transenden.

Di samping fondasi Al-Qur'ani, tradisi Hadis menawarkan wacana aplikatif dan pragmatis bagaimana membumikan konsep mutmainnah dalam realitas kehidupan sehari-hari. Nabi Muhammad SAW, dalam banyak kesempatan, mengaitkan ketenangan hati (sakinah) dan kebahagiaan (qana'ah) secara langsung dengan praktik spiritual yang konkret. Dalam sebuah hadis qudsi, Allah berfirman, "Aku siap bersama hamba-Ku saat ia mengingat-Ku dan bibirnya bergerak memuji-Ku." Hadis ini menegaskan bahwa dzikrullah (ingat kepada Allah) bukanlah ritual mekanis, melainkan sebuah katalisator neuro-psikologis yang menurunkan ketenangan (sakinah) dan menormalkan gelombang emosi. Lebih dari itu, konsep tawakkal (penyerahan diri) yang ditekankan dalam hadis-hadis tentang sabar dan tawakal, beririsan kuat dengan konsep regulasi emosi dalam psikologi kognitif. Seorang mukmin yang menyerahkan urusannya kepada Allah setelah melakukan upaya sekuat tenaga, secara praktis telah melakukan reframing kognitif terhadap ancaman dan ketidakpastian, yang pada gilirannya mengurangi kecemasan dan stres. Ketenangan hati yang menjadi ciri khas jiwa mutmainnah demikian adalah buah dari sinkronisasi antara keyakinan teologis (aqidah), praktik ritual (ibadah), dan kesadaran moral (akhlaq), yang membentuk sebuah sistem perlindungan diri yang holistik dari disfungsi psikologis[403].

Dari perspektif ilmu pengetahuan modern,特别是 psikologi positif dan humanistik, an-nafs al-mutma'innah menemukan

paralelnya yang menarik. Konsep ini mencerminkan apa yang oleh Abraham Maslow disebut sebagai aktualisasi diri, atau yang oleh Martin Seligman definisikan sebagai kesejahteraan psikologis (flourishing) yang terdiri dari unsur P.E.R.M.A. (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment). Jiwa mutmainnah jelas mengeksplorasi makna (meaning) secara transenden, merasakan emosi positif yang stabil (positive emotion), terlibat sepenuh hati dalam ibadah (engagement), membangun relasi vertikal dengan Tuhan dan horizontal dengan makhluk (relationships), dan meraih pencapaian tertinggi dalam kerangka kesalehan (accomplishment). Psikologi Islam membedakan dirinya dengan menanamkan seluruh konsep ini dalam sebuah kerangka teologis (theocentric), di mana kesejahteraan tertinggi tidak diukur oleh kepuasan hedonis, melainkan oleh tingkat kesesuaian dengan tujuan penciptaan (ma'rifatullah dan 'ibadah). Mutmainnah bukanlah eudaimonia sekuler, melainkan sebuah kesejahteraan teonom yang integratif, di mana optimalisasi potensi manusia tidak terpisah dari realitas ketuhanan. Sintesis antara wahyu dan akal ini menawarkan sebuah model kesehatan mental yang lebih komprehensif, yang tidak hanya mengobati gejola, tetapi juga menransendensikan eksistensi individu ke arah makna yang lebih luhur[404].

An-nafs al-mutma'innah merupakan sebuah konstruks psikospiritual yang kokoh, yang dasar teologisnya diperkuat oleh landasan praktis dan korelasinya relevan dengan wacana psikologi kontemporer. Ia adalah buah dari sebuah perjalanan sadar yang

melibatkan disiplin intelektual, kesucian spiritual, dan kepasrahan eksistensial. Keberadaannya sebagai puncak hierarki jiwa dalam Islam memberikan sebuah telos (tujuan akhir) yang jelas bagi pembangun karakter dan terapis spiritual, yang menempatkan kesehatan mental sebagai sebuah bagian yang tak terpisahkan dari evolusi kesadaran religius. Memahami mutmainnah secara mendalam berarti memahami inti sari dari damai batin, sebuah kondisi di mana kekacauan internal menyerah pada harmoni ilahiyah, dan jiwa, dalam kesunyian dan ketenangannya, menemukan jalan pulang ke asalnya. Inilah sebabnya mengapa konsep ini tetap relevan dan menawarkan solusi yang mendalam bagi krisis makna dan kesehatan mental di era modern[405].

Hubungan dengan Stabilitas Mental dan Emosi

Dalam konteks psikologi kontemporer, konstruksi konsep nafs al-muṭmaʾinnah (jiwa yang tenang) mengalami transformasi signifikan dari dimensi eksklusif religius menuju paradigma interdisipliner yang mengintegrasikan neurosains, psikologi klinis, dan psikologi spiritual. Istilah nafs al-muṭmaʾinnah, sebagaimana difirmankan dalam al-Qur'an Surah ar-Rūm ayat 25: *"Alā innā lil-Lāhi wa alā innā ilayhi rāji'ūn. Zulāli dhalika man kāna yarjū liqā'a rabbihī wa amara al-nafṣa bi al-taqwā wa amara al-nafṣa bi al-ma'rūf. Fa inna al-muṭmaʾinnah raḥīm" M*erujuk pada kondisi batin manusia yang telah mencapai keseimbangan, ketenangan, dan keterpaduan antara dimensi kognitif, afektif, dan moral. Dalam perspektif neurobiologis modern, kondisi ini tidak hanya bersifat metaforis,

melainkan merefleksikan status psikofisiologis yang dapat diobservasi melalui regulasi sistem saraf otonom, aktivasi jaringan saraf eksekutif, serta modulasi respons stres oleh mekanisme limbik[406]. Dengan kata lain, muṭmaʾinnah dapat dipahami sebagai bentuk emotional regulation tingkat tinggi, di mana individu mampu mengintegrasikan kontrol impuls, ketahanan psikologis (resilience), serta ketahanan spiritual (spiritual resilience) dalam menghadapi ketidakpastian dan turbulensi eksistensial.

Teori ketahanan (resilience theory) dalam psikologi positif, sebagaimana dikembangkan oleh Masten dan Obradović, menekankan bahwa stabilitas mental bukan sekadar hasil dari ketiadaan gangguan psikologis, tetapi pengejawantahan dari kapasitas adaptif yang dinamis untuk mempertahankan fungsi psikologis yang sehat di tengah stres kronis atau trauma[407]. Nafs al-muṭmaʾinnah, dalam hal ini, menunjukkan bentuk puncak dari resistensi psiko-spiritual, di mana individu tidak hanya bertahan, tetapi mampu "tumbuh melalui penderitaan" (post-traumatic growth), sebuah fenomena yang juga dibahas dalam kerangka teori spiritual coping oleh Pargament dan kawan-kawan[408].

Proses pencapaian ketenangan batin ini tidak bersifat spontan, melainkan merupakan hasil dari latihan konsisten terhadap kesadaran, refleksi diri (muraqabah), dan pengaturan emosi melalui praktik-praktik spiritual seperti dzikir, salat, dan tilawah al-Qur’an. Praktik ritual ini, yang dalam tradisi tasawuf disebut sebagai riyāḍah ruḥāniyyah, secara empiris telah terbukti meningkatkan koherensi

aktivitas jantung dan otak, serta mengurangi hormon stres seperti kortisol[409].

Dari sudut pandang neuropsikologi, proses menuju muṭmaʾinnah melibatkan perubahan struktural dan fungsional dalam otak. Penelitian fMRI oleh Newberg dan d'Aquili menunjukkan bahwa meditasi dan praktik kontemplatif yang kental dengan unsur kehadiran spiritual (seperti dzikir) berkorelasi kuat dengan peningkatan aktivitas korteks prefrontal medial, wilayah otak yang terkait dengan pengambilan keputusan etis, regulasi emosi, dan kesadaran diri tingkat tinggi[410]. Di sisi lain, amigdala, nukleus utama dalam sistem limbik yang bertanggung jawab atas reaksi ketakutan dan agresi, menunjukkan aktivitas yang menurun selama dan setelah praktik meditasi spiritual[411]. Temuan ini menguatkan argumen bahwa muṭmaʾinnah bukan sekadar penegasan teologis, melainkan kondisi neuropsikologis yang dapat dimanipulasi melalui intervensi berbasis latihan kesadaran dan disiplin spiritual. Dalam kerangka ini, spiritualitas Islam tidak hanya memberikan makna eksistensial, tetapi juga berfungsi sebagai biofeedback system alami yang membantu otak beradaptasi terhadap tekanan.

Lebih dari itu, stabilitas emosi yang dimiliki oleh nafs al-muṭmaʾinnah bersifat holistik. Ia tidak hanya menyangkut kestabilan afektif, tetapi juga konsistensi moral dan integritas identitas diri di tengah distorsi sosial. Psikolog Islam seperti Al-Ghazali, dalam Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, menyatakan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang telah menaklukkan hawa nafsu (nafs al-ammārah) dan

menyeimbangkan antara hasrat dan hikmah[412]. Dalam istilah modern, ini setara dengan penguatan ego strength dalam psikodinamika Freud atau self-regulation dalam psikologi kognitif. Namun, yang membedakan konsep muṭmaʾinnah adalah bahwa regulasi ini tidak dilakukan oleh ego semata, melainkan oleh ruh yang selalu dalam keadaan i'tiqād (keyakinan) dan tawakkul (penyerahan kepada Tuhan).

Dalam hadis riwayat Muslim, Nabi Muhammad bersabda: *"'Aja'bu li-mu'minin, innama yuṣību al-mu'minu min amrī kulla khayr, in aṣāba wa asḥabat-hu ni'matan shammah Allāh, wa in aṣāba-hu biḍarrā' aṣaba-hu bi ṣabrin fa kāna khayran lahu"* "Betapa mengagumkannya orang mukmin, sesungguhnya semua yang menimpanya adalah kebaikan baginya. Jika mendapatkan kesenangan, ia bersyukur; jika tertimpa musibah, ia bersabar. Dan keduanya adalah kebaikan baginya"[413]. Hadis ini menggambarkan muṭmaʾinnah sebagai kapasitas transendental untuk membaca realitas lewat lensa keimanan, di mana emosi tidak lagi dikendalikan oleh determinisme eksternal, tetapi oleh skema internal yang anchored pada Tuhan.

Dalam konteks klinis, individu dengan ciri-ciri nafs al-muṭmaʾinnah menunjukkan gejala minim gangguan kecemasan, depresi, dan disosiasi. Mereka cenderung memiliki skor tinggi pada skala eudaimonic well-being, kebahagiaan yang berasal dari makna, bukan sekadar kesenangan (hedonia), sebagaimana dikembangkan oleh Ryff dan Keyes[414]. Studi lintas budaya oleh Koenig dan kawan-kawan juga menunjukkan bahwa religiusitas yang dalam berkorelasi

negatif dengan tingkat kecemasan dan depresi, terutama ketika spiritualitas dimaknai sebagai hubungan personal dengan Sang Ilahi, bukan sekadar ritual formal[415].

Dalam psikoterapi modern, pendekatan seperti Spiritually Integrated Psychotherapy (SIP) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) telah mengadopsi prinsip-prinsip yang secara konseptual mirip dengan proses pencapaian muṭmaʾinnah, meskipun tanpa menyebutnya secara eksplisit[416]. Namun, yang membedakan paradigma Islam adalah bahwa tujuan akhir bukan sekadar stabilitas emosi, tetapi kedekatan dengan Allah (qurb ilā Allāh), yang menurut Ibnu Qayyim al-Jawziyyah merupakan sumber utama ketenangan batin[417].

Nafs al-muṭmaʾinnah muncul sebagai konstruksi multidimensi yang menggabungkan dimensi neurobiologis, psikologis, dan transenden. Ia bukan semata hasil dari ketenangan psikis, tetapi juga produk dari relasi yang aktif dan sadar antara manusia dengan Sang Pencipta. Dalam era psikopandemi yang ditandai oleh lonjakan gangguan mental global, pemahaman mendalam tentang muṭmaʾinnah tidak hanya relevan sebagai konsep teologis, tetapi sebagai framework intervensional yang holistik bagi psikoterapi modern. Dengan mengintegrasikan kearifan tradisi spiritual Islam ke dalam paradigma psikologis kontemporer, kita tidak hanya memperkaya ilmu pengetahuan, tetapi juga membuka jalan bagi pemulihan batin yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Ciri-ciri dan Indikator Mutmainnah

Ketenangan Jiwa dan Pengendalian Diri

Dalam konteks metafisika psikologis Islam, jiwa yang mutmainnah istilah yang berasal dari ayat al-Qur'an surah Fushshilat (41):30 dan al-Fajr (89):27 merujuk pada kondisi spiritual yang paling tinggi dari perjalanan tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa), di mana individu mencapai keseimbangan, ketenangan, dan kematangan eksistensial yang mendalam. Ketenangan jiwa (al-sakinah) dalam dimensi ini bukan sekadar ketiadaan gejolak emosional, melainkan sebuah kehadiran aktif dari ketenangan yang stabil dan dinamis, mampu mempertahankan integritas diri di tengah tekanan eksternal maupun dorongan internal yang bersifat destruktif. Ciri utama nafs al-mutmainnah adalah kemampuannya untuk mempertahankan stabilitas psikospiritual dalam semua kondisi bahkan saat menghadapi krisis, godaan moral, atau ketidakpastian eksistensial[418]. Kondisi ini tidak lahir secara spontan, melainkan merupakan hasil dari proses transformasi sadar yang panjang, mencakup disiplin spiritual (riyadah ruhiyyah), refleksi intelektual (tafakkur), dan pembinaan karakter berbasis nilai ketuhanan[419].

Dari perspektif psikologi transpersonal dan neurosains kontemporer, fenomena ketenangan jiwa ini memiliki paralel yang signifikan dengan konsep emotional regulation dan cognitive flexibility. Penelitian empiris menunjukkan bahwa individu dengan kapasitas regulasi diri yang tinggi yakni, kemampuan untuk mengelola emosi, mengurangi impulsivitas, dan mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang menunjukkan aktivitas yang lebih

harmonis di area prefrontal cortex, khususnya dorsolateral prefrontal cortex (DLPFC), yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan eksekutif dan pengendalian diri[420]. Dalam konteks psikologi Islam, kapasitas regulasi diri ini setara dengan konsep muru'ah (kemuliaan diri) dan hilm (kesabaran yang bijaksana), yang merupakan nilai-nilai utama dalam pembentukan nafs al-mutmainnah[421]. Ketenangan jiwa bukan hanya manifestasi dari keseimbangan spiritual, tetapi juga hasil dari integrasi neurokognitif yang kompleks antara keyakinan, kontrol diri, dan nilai moral yang internalisasi secara mendalam.

Lebih jauh, pengendalian diri dalam paradigma mutmainnah tidak bersifat represif, melainkan transformasional. Dorongan-dorongan dasar seperti amarah, hasrat, atau ketakutan tidak ditekan secara brutal, tetapi diarahkan melalui proses tazkiyah menjadi energi psikis yang konstruktif. Sebagai contoh, amarah dapat ditransformasi menjadi dorongan untuk keadilan, hasrat digunakan sebagai motivasi untuk produktivitas yang bermakna, dan ketakutan digunakan sebagai sarana untuk introspeksi diri (muhasabah) dan kewaspadaan terhadap penyimpangan moral[422]. Proses ini sejalan dengan teori self-determination dari Ryan dan Deci, yang menekankan bahwa otonomi intrinsik dan persepsi makna merupakan kunci dari regulasi diri yang sehat dan berkelanjutan[423]. Dalam perspektif tasawuf, hal ini selaras dengan konsep riḍā (kerelaan), di mana individu tidak hanya mengendalikan diri, tetapi juga menerima realitas sebagai bagian dari skenario ilahi, sehingga

terbebas dari resistensi batin yang menyebabkan kecemasan dan kegelisahan.

Ketatapan spiritual ini juga tercermin dalam kemampuan adaptasi terhadap perubahan lingkungan tanpa kehilangan identitas moral. Individu mutmainnah tidak kaku dalam ketenangannya; justru sebaliknya, ia mampu menyesuaikan diri tanpa kompromi pada prinsip-prinsip dasar. Kemampuan ini dapat dipahami melalui lensa ketahanan psikologis (psychological resilience) yang didefinisikan sebagai kapasitas untuk pulih dari tekanan dan mengubah tantangan menjadi peluang pertumbuhan[424]. Namun, dalam konteks Islam, resilience tidak berdiri sendiri, melainkan dibangun di atas fondasi tawakkul (bergantung kepada Allah) dan yaqīn (keyakinan murni), yang memberikan sumber energi spiritual yang tak terbatas[425]. Karena itu, ketenangan jiwa dalam nafs al-mutmainnah bukanlah hasil dari ketidakpedulian terhadap dunia, tetapi kelahiran baru dari kesadaran yang mendalam tentang tujuan hidup, hubungan dengan Yang Maha Tunggal, dan tanggung jawab moral terhadap sesama.

Dalam praktik sehari-hari, indikator objektif dari mutmainnah dapat diukur melalui konsistensi perilaku, kejernihan kognitif dalam pengambilan keputusan, dan kemampuan untuk merespons kritik atau kegagalan tanpa kehilangan keseimbangan emosional. Studi kualitatif terhadap tokoh-tokoh spiritual menunjukkan bahwa mereka biasanya menunjukkan tingkat empati yang tinggi, rendahnya reaktivitas emosional, dan kapasitas untuk refleksi diri yang mendalam semua ciri yang selaras dengan paradigma well-

being dalam psikologi positif, tetapi dengan dimensi transenden yang lebih kaya[426]. Dengan kata lain, mutmainnah bukanlah keadaan statis, tetapi proses dinamis dari pengendalian diri yang dipelihara melalui latihan spiritual rutin seperti shalat malam (tahajjud), dzikir, puasa, dan membaca al-Qur'an yang secara neurobiologis dan psikologis memperkuat sirkuit regulasi emosi dalam otak[427].

Pengembangan nafs al-mutmainnah harus dipahami sebagai proyek holistik yang menyatukan dimensi kognitif, emosional, moral, dan transenden. Ia menuntut disiplin, kesabaran, dan komitmen jangka panjang terhadap penyucian diri, bukan sebagai upaya untuk melarikan diri dari dunia, melainkan untuk memasuki dunia dengan kesadaran yang lebih utuh. Dalam konteks pendidikan dan terapi modern, pemahaman ini dapat menjadi kerangka kerja untuk merancang intervensi berbasis nilai spiritual yang tidak bertentangan dengan sains, tetapi memperkayanya dengan wawasan yang lebih dalam tentang hakikat manusia.

Kesadaran Moral, Etis, dan Religius

Sebuah pencapaian fundamental dalam kerangka psikospiritual Islam adalah manifestasi Qalb Mutmainnah sebagai sebuah paradigma fungsional, bukan sekadar keadaan statis pasif. Pada tingkat kesadaran, hati yang tenang ini beroperasi sebagai sebuah epistemologi internal yang mampu membedakan, menimbang, dan mengarahkan individu melalui lanskap moral yang kompleks. Seperti yang diisyaratkan dalam topik ini, kesadaran tersebut melampaui kepatuhan normatif yang bersifat eksternal; ia merupakan sebuah

sistem kendali internal yang telah terinternalisasi secara mendalam. Kesadaran moral, etis, dan religius pada Qalb Mutmainnah tidak berdiri sebagai entitas-entitas yang terpisah, melainkan sebagai sebuah trinitas sinergis yang menyusun kompas etis dan spiritual seorang insan. Trinitas inilah yang menjadi fondasi bagi otentikitas perbuatan, di mana tindakan kebajikan tidak lagi lahir dari tekanan sosial atau ketakutan akan sanksi, melainkan dari dorongan batin yang suci dan sadar[428].

Dimensi pertama, kesadaran moral, merupakan pondamen dari proses ini. Ia adalah kemampuan batiniah untuk merasakan dorongan kebaikan dan penolakan terhadap keburukan, yang sering kali termanifestasi sebagai suara hati atau nurani. Pada konteks Qalb Mutmainnah, kesadaran ini bersifat reflektif dan kritis. Individu tidak hanya merasakan, tetapi juga aktif memeriksa motivasi di balik setiap dorongan. Proses ini sejalan dengan konsep Al-Ghazali mengenai nafs al-lawwamah (jiwa yang mengecam), yang bertindak sebagai hakim internal di dalam diri, secara terus-menerus mengevaluasi dan mengoreksi perbuatan serta niat. Kesadaran moral inilah yang mencegah individu dari pembenaran diri (self-justification) yang keliru dan memastikan adanya integritas antara nilai yang diinternalisasi dengan perilaku yang diekspresikan[429]. Ia adalah sensor batin yang peka terhadap penyimpangan, sekaligus pendorong utama menuju konsistensi perilaku yang mulia.

Berdiri di atas fondasi moral ini adalah kesadaran etis. Jika moral berkaitan dengan intuisi dan nilai-nilai subjektif yang terinternalisasi, etika menyediakan kerangka kerja rasional dan

sistematis. Kesadaran etis pada individu yang memiliki Qalb Mutmainnah memungkinkannya untuk merumuskan prinsip-prinsip kebaikan secara universal dan logis. Individu mampu menalar mengapa suatu tindakan dianggap benar atau salah, bukan hanya berdasarkan perasaan, tetapi juga berdasarkan dampaknya terhadap kesejahteraan umum, keadilan, dan martabat kemanusiaan. Kemampuan ini mengarah pada penerapan prinsip universalisabilitas, di mana sebuah aturan moral hanya dapat dianggap valid jika individu bersedia untuk prinsip tersebut menjadi hukum universal yang berlaku bagi semua orang tanpa terkecuali[430]. Kesadaran etis mentransformasikan kebaikan dari ranah pribadi menjadi pertimbangan intersubjektif yang kokoh, memungkinkan individu menavigasi dilema moral dengan kejernihan intelektual tanpa mengorbankan kepekaan hatinya.

Namun, dimensi yang memberikan keteguhan dan tujuan akhir dari kesadaran moral dan etis adalah kesadaran religius. Bagi Qalb Mutmainnah, kesadaran ini bukanlah sebatas kegiatan ritual formal, melainkan sebuah kesadaran transendental yang akan kehadiran Allah Swt. di setiap helaan nafas dan gerak. Ia adalah manifestasi dari taqwa , sebuah ketakutan yang membawa rasa cinta dan harapan, yang mengalirkan kesadaran akan pertanggungjawaban di hadapan Yang Mahakuasa. Kesadaran inilah yang mengokohkan prinsip-prinsip moral dan etis dengan menancapkannya pada wahyu ilahi. Tujuan utama kehidupan, sebagaimana diungkapkan dalam Al-Quran, adalah untuk beribadah kepada-Nya, sebuah konsep yang mencakup seluruh aspek kehidupan yang penuh nilai[431]. Dalam

kerangka ini, hati yang bersih (qalb salim) menjadi syarat mutlak. Sabda Nabi Muhammad Saw. yang menegaskan bahwa "sesungguhnya di dalam tubuh ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah hati,"[432] menjadi fondasi doktrinal yang menempatkan kualitas hati sebagai pusat dari seluruh kualitas spiritual dan moral manusia.

Ketiga dimensi kesadaran ini moral, etis, dan religius tidak bekerja secara linier, melainkan dalam sebuah tarian yang dinamis dan holistik di dalam Qalb Mutmainnah. Ibarat sebuah kapal, kesadaran moral adalah lambung kapal yang memberikan integritas struktur dan ketahanan; kesadaran etis adalah kemudi yang memungkinkan navigasi yang cerdas dan terarah di tengah lautan kehidupan yang bergelombang; sementara kesadaran religius adalah bintang utara yang memberikan orientasi tetap dan tujuan transendental yang hakiki. Kapal ini bergerak dengan kecepatan dan ketepatan yang luar biasa, bukan karena mesinnya yang berisik, melainkan karena keselarasan sempurna antara ketiga komponen tersebut. Keputusan dan tindakan yang lahir darinya bersifat otentik, spontan, dan selaras, karena ia adalah ekspresi alami dari sebuah hati yang telah mencapai kesintingan dan ketenangannya. Keadaan inilah yang menjadi ciri khas dari seorang insan kamil, manusia sempurna yang kesadarannya menjadi cermin dari kesadaran Ilahi, mewujudkan kebijakan dalam setiap tindakan tanpa merasa terbebani oleh proses pemikiran yang melelahkan[433]. Pada titik inilah, kesadaran bukan lagi alat, melainkan identitas itu sendiri.

Indikator Perilaku Spiritual dan Psikologis

Mutmainnah, dalam perspektif spiritual dan psikologis Islam, merujuk pada kondisi jiwa yang telah mencapai keseimbangan batin, ketenangan, dan kepuasan internal yang berkelanjutan. Keadaan ini bukan sekadar pasif atau emosional, melainkan merupakan hasil dari proses aktif yang melibatkan disiplin ibadah (riyadhah), introspeksi (muhasabah), dan kontemplasi (tafakkur). Secara esensial, mutmainnah merupakan titik puncak integrasi antara dimensi internal nafs, qalb, dan ruh di mana konflik internal diminimalkan, impuls egoik diatur, dan kesadaran diri diarahkan pada kehendak ilahi. Dalam Al-Qur'an, kondisi ini diilustrasikan secara eksplisit: "Wahai jiwa yang tenang (al-nafs al-mutmainnah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku"[434]. Ayat ini menekankan bahwa ketenangan batin yang hakiki hanya dapat dicapai melalui keterhubungan langsung dengan Tuhan, sekaligus menjadi indikator pencapaian maqam spiritual tertinggi.

Dimensi psikologis mutmainnah mencerminkan keseimbangan mental dan emosional yang sejajar dengan temuan dalam psikologi modern, khususnya teori mindfulness dan self-regulation. Proses refleksi diri yang konsisten, pengendalian impuls, dan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini sejalan dengan praktik zikir dan tafakkur dalam Islam, yang menumbuhkan kesadaran diri (self-awareness) dan mengurangi kecemasan serta stres kronis[435]. Penelitian neuropsikologis mendukung korelasi ini, di mana latihan

spiritual yang konsisten meningkatkan aktivitas frontoparietal dan korteks prefrontal medial, area otak yang terkait dengan regulasi emosi, empati, dan pengambilan keputusan etis[436]. Dengan kata lain, mutmainnah bukan sekadar aspirasi spiritual, tetapi juga fenomena klinis yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental secara integral.

Selain itu, mutmainnah memiliki implikasi klinis dan sosial yang signifikan. Individu yang mencapai kondisi ini menunjukkan stabilitas emosional yang tinggi, resistensi terhadap stres sosial, dan kemampuan membuat keputusan moral yang adil. Kondisi ini juga mendukung perilaku pro-sosial, seperti empati, tanggung jawab ekologis, dan keadilan interpersonal, yang menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual dan psikologis saling berinteraksi untuk menghasilkan harmoni sosial yang berkelanjutan[437]. Dalam kerangka ini, mutmainnah dapat dipandang sebagai integrasi multidimensi: ia memadukan praktik ibadah Islam, refleksi etis, kesadaran psikologis, dan keseimbangan neurofisiologis menjadi sebuah sistem holistik yang memungkinkan individu berfungsi optimal di tingkat personal dan sosial.

Pemahaman mutmainnah membuka peluang untuk menggabungkan filsafat tasawuf dengan ilmu kontemporer, termasuk psikologi positif, neurosains, dan studi kesehatan mental. Konsep ini menekankan bahwa pencapaian ketenangan jiwa bukan hanya tujuan spiritual, tetapi juga intervensi terapeutik yang efektif, membangun fondasi bagi kebahagiaan hakiki (sa‘adah) dan keberfungsian manusia secara menyeluruh.

Dimensi Spiritual

Dimensi spiritual mutmainnah berpusat pada praktik-praktik internal yang menghubungkan individu dengan kesadaran ilahi, sekaligus menumbuhkan ketenangan batin dan integritas moral. Tiga praktik utama yang menandai pencapaian mutmainnah adalah zikir, tafakkur, dan muhasabah, yang secara sistematis membangun keteraturan internal dan harmonisasi antara nafs, qalb, dan ruh. Zikir, dalam bentuk dzikrullah yang rutin, meliputi pengingatan Asmaul Husna atau doa-doa setelah salat, berfungsi sebagai teknik perhatian penuh (mindful attention) yang menanamkan kesadaran berkelanjutan akan kehadiran Allah[438]. Aktivitas ini tidak hanya membangkitkan ketenangan emosional, tetapi juga memperkuat koneksi neurobiologis antara regulasi afektif dan aktivitas kognitif frontal, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian neurosains mengenai efek meditasi pada struktur otak prefrontal dan limbik[439].

Tafakkur, atau kontemplasi mendalam atas ciptaan Tuhan, merupakan praktik reflektif yang menekankan observasi kritis dan penafsiran simbolik terhadap alam semesta. Surah Al-A'raf ayat 172 menegaskan bahwa manusia dapat mencapai kesadaran spiritual melalui refleksi atas mukjizat penciptaan: "Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka…"[440]. Tafakkur bukan sekadar aktivitas kognitif, melainkan sarana epistemik yang memungkinkan individu memahami keteraturan kosmik, memaknai eksistensi pribadi, dan menempatkan pengalaman duniawi dalam kerangka tujuan ilahi. Dalam konteks psikologi modern, tafakkur dapat dikaitkan dengan praktik reflective mindfulness, di mana

introspeksi mendalam meningkatkan integrasi kognitif dan emosional, serta memperkuat kapasitas pengambilan keputusan etis[441].

Muhasabah, atau evaluasi diri secara berkelanjutan, merupakan praktik introspektif yang melatih kemampuan menilai perilaku masa lalu, menimbang konsekuensi moral, dan merancang tindakan masa depan sesuai nilai-nilai Islam. Proses ini memungkinkan pengendalian impuls nafs dan harmonisasi qalb dengan kehendak ruh, sehingga membentuk karakter yang konsisten, stabil, dan etis[442]. Dalam praktik kontemporer, muhasabah sejalan dengan pendekatan self-monitoring dan cognitive restructuring dalam psikologi kognitif, yang telah terbukti meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi kecenderungan perilaku destruktif.

Integrasi zikir, tafakkur, dan muhasabah tidak hanya membangun ketenangan jiwa secara internal, tetapi juga menghasilkan kesiapan spiritual untuk menghadapi tantangan eksternal. Ketiga praktik ini saling melengkapi: zikir menanamkan kesadaran langsung akan kehadiran ilahi, tafakkur memperluas wawasan reflektif dan pemahaman kosmik, dan muhasabah menjaga konsistensi moral serta evaluasi diri. Kombinasi ini menjadikan dimensi spiritual mutmainnah sebagai fondasi esensial bagi kesejahteraan psikologis dan pengembangan etika sosial yang berkelanjutan.

Dari Dimensi Psikologis

Dari perspektif psikologis, mutmainnah dapat dipahami sebagai keadaan batin yang memadukan stabilitas emosional, kesadaran

diri, dan regulasi perilaku secara holistik. Keadaan ini secara fungsional mirip dengan konsep mindfulness yang diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn, di mana individu secara sengaja memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dengan penerimaan penuh, tanpa evaluasi atau penolakan[443]. Praktik mindfulness terbukti secara empiris mengurangi kecemasan, depresi, dan stres, sambil meningkatkan kapasitas pengendalian impuls dan kemampuan refleksi diri, yang semuanya selaras dengan ciri-ciri jiwa mutmainnah yang bebas dari gejolak hawa nafsu dan kegelisahan batin[444].

Selain itu, dimensi psikologis mutmainnah menekankan self-awareness tingkat tinggi, yakni kesadaran kontinu terhadap pikiran, perasaan, dan motivasi internal. Kesadaran ini memungkinkan individu untuk mengevaluasi dorongan nafsu, menimbang konsekuensi perilaku, dan menyesuaikan tindakan agar konsisten dengan nilai-nilai moral dan spiritual. Teori psikologi modern tentang integrative identity menjelaskan bahwa individu yang berhasil menginternalisasi nilai-nilai spiritual seperti disiplin, kesabaran, dan kejujuran ke dalam pola pikir dan perilaku sehari-hari lebih mungkin mengalami kesejahteraan psikologis yang stabil, berdaya tahan, dan resilient terhadap tekanan eksternal[445].

Mutmainnah juga dapat diinterpretasikan sebagai bentuk emotional regulation yang tinggi, di mana individu mampu menahan reaksi impulsif yang destruktif dan menggantinya dengan tindakan yang selaras dengan prinsip etika dan spiritual. Fenomena ini menekankan keterkaitan antara praktik spiritual seperti dzikir,

tafakkur, dan muhasabah dengan proses neuropsikologis yang mendukung homeostasis emosional dan stabilitas mental[446]. Dalam kerangka ini, psikologi modern dan tradisi tasawuf Islam tidak hanya beririsan, tetapi juga saling melengkapi: psikologi menyediakan pemahaman mekanisme internal yang empiris, sedangkan tasawuf memberi arah normatif dan spiritual bagi regulasi diri yang holistik.

Dimensi psikologis mutmainnah menegaskan bahwa kesejahteraan jiwa bukan sekadar fenomena religius atau metafisik, melainkan kondisi mental yang dapat diobservasi, diukur, dan dikembangkan melalui praktik reflektif dan spiritual yang konsisten. Integrasi antara kesadaran diri, kontrol emosional, dan internalisasi nilai spiritual menciptakan fondasi untuk kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan, sekaligus mendukung kemampuan individu untuk bertindak etis dan adaptif dalam konteks sosial yang kompleks.

Dari Dimensi Klinis

Kondisi nafs al-muṭmaʾinnah, atau jiwa yang tenang, tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga dimensi klinis yang dapat diobservasi melalui mekanisme fisiologis dan psikobiologis. Secara neuroendokrin, individu yang secara konsisten menjalankan praktik spiritual seperti dzikir, salat, dan meditasi kontemplatif menunjukkan keseimbangan hormonal yang lebih stabil, terutama dalam regulasi hormon kortisol yang berperan dalam respons stres. Kortisol yang terkontrol secara adaptif memungkinkan respons sistem imun lebih optimal, menurunkan risiko inflamasi kronis, serta

meningkatkan kapasitas regeneratif tubuh [447]. Sebagai contoh, penelitian oleh H. Benson dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa latihan relaksasi yang dipadukan dengan praktik spiritual menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan dominasi parasimpatis, menghasilkan penurunan tekanan darah, denyut jantung, dan ketegangan otot secara signifikan [448].

Temuan ini sejalan dengan prinsip allostasis, yang menjelaskan bahwa tubuh menyesuaikan sistem fisiologisnya untuk mempertahankan homeostasis menghadapi stres kronis. Selye, yang pertama kali memformulasikan konsep stress response, menegaskan bahwa stres berkepanjangan dapat menyebabkan disfungsi imun, gangguan tidur, dan disregulasi hormonal [449]. Dalam konteks ini, praktik meditasi, refleksi spiritual, dan dzikir yang konsisten berfungsi sebagai intervensi yang mengoptimalkan allostatic load, memfasilitasi tidur lebih teratur, regulasi hormon melatonin, dan peningkatan kualitas pemulihan fisiologis. Studi neuropsikologis modern mendukung hal ini, menunjukkan bahwa aktivitas meditatif yang berfokus pada kesadaran spiritual berkorelasi dengan penurunan volume amigdala dan peningkatan konektivitas prefrontal, yang secara klinis terkait dengan ketahanan terhadap stres dan regulasi emosi yang lebih adaptif [450].

Dari perspektif Islam, pendekatan klinis terhadap kondisi muṭmaʾinnah dapat dipahami melalui ayat-ayat Al-Qur’an yang menghubungkan dimensi spiritual dengan keseimbangan alami tubuh. Surah Al-Anbiya ayat 30 menyatakan bahwa manusia berasal dari tanah liat, yang sering diinterpretasikan sebagai pengingat

bahwa tubuh manusia merupakan manifestasi dari kekuatan alamiah yang diatur oleh mekanisme ilahi. Pemahaman ini mengisyaratkan bahwa kesehatan fisik dan psikologis tidak dapat dilepaskan dari keseimbangan spiritual; kesadaran akan keterhubungan dengan Sang Pencipta memfasilitasi kondisi batin yang harmonis, yang secara klinis tercermin dalam homeostasis hormonal dan stabilitas neuroendokrin [451].

Selain itu, Hadis Nabi Muhammad menegaskan relevansi kesabaran (ṣabr) dan pengendalian diri sebagai instrumen transendental yang memengaruhi kesehatan fisik. Sebagai contoh, hadis riwayat Muslim menyebutkan bahwa setiap keadaan yang menimpa seorang mukmin baik kesenangan maupun musibah dapat menjadi sumber kebaikan bila disikapi dengan kesabaran dan syukur[452]. Secara klinis, sikap ini berkorelasi dengan peningkatan resilience, penurunan risiko depresi dan kecemasan, serta pengaturan fisiologis yang lebih efisien melalui modulasi respons stres. Dengan kata lain, praktik religius yang konsisten bukan hanya menghasilkan ketenangan batin, tetapi juga memberikan dampak measurable pada kesehatan tubuh, memperkuat integrasi mind-body-spirit dalam kerangka ilmiah.

Kondisi muṭmaʾinnah, oleh karena itu, dapat dipahami sebagai construct multidimensi yang menggabungkan aspek psikofisiologis, neurobiologis, dan spiritual. Dimensi klinis ini menegaskan bahwa keseimbangan batin tidak bersifat metaforis semata, melainkan memiliki tanda empiris yang dapat diobservasi melalui regulasi hormonal, pola tidur, respons imun, dan aktivitas saraf yang adaptif.

Dengan memadukan wawasan spiritual Islam dengan penelitian psikologi dan neurosains modern, pemahaman tentang muṭmaʾinnah menjadi model integratif yang dapat diterapkan dalam intervensi klinis, baik untuk pencegahan maupun rehabilitasi stres kronis di era modern [453].

Kohesivitas dan Integrasi

Konsep nafs al-muṭmaʾinnah menekankan bahwa kesehatan batin tidak dapat dipisahkan dari kesehatan tubuh, membentuk paradigma integratif yang menghubungkan dimensi spiritual, psikologis, dan biologis secara holistik. Integrasi ini menjadi jelas ketika praktik-praktik spiritual seperti dzikir, meditasi, dan salat tidak hanya memberikan ketenangan emosional, tetapi juga memodulasi fungsi fisiologis melalui mekanisme neurobiologis yang dapat diukur. Studi neurosains modern menunjukkan bahwa meditasi berbasis spiritual dapat menstimulasi neuroplasticity, meningkatkan konektivitas dan aktivitas korteks prefrontal medial, area yang berperan dalam pengendalian diri, regulasi emosi, serta kemampuan penalaran etis dan moral [454]. Aktivasi prefrontal cortex ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan executive function, yang memungkinkan individu untuk menanggapi stres secara adaptif, mengontrol impuls, dan menjaga keseimbangan afektif.

Selain itu, praktik spiritual yang konsisten berkorelasi dengan penurunan aktivitas amigdala, struktur limbik yang bertanggung jawab atas reaksi ketakutan dan agresi. Penurunan aktivitas

amigdala ini mengindikasikan bahwa mutmainnah bukan sekadar konsep metaforis, melainkan kondisi psikobiologis yang dapat diobservasi secara empiris, di mana ketenangan batin tercermin dalam respons neurofisiologis yang adaptif terhadap stres [455]. Dengan demikian, nafs al-muṭmaʾinnah merupakan fenomena multidimensional, yang menggabungkan nilai-nilai teologis sebagai landasan makna hidup, mekanisme psikologis berupa pengaturan emosi dan pengendalian diri, serta proses biologis yang dapat dimonitor melalui biomarker seperti kortisol, denyut jantung, dan aktivitas otak.

Perspektif interdisipliner ini menekankan pentingnya approach holistik dalam riset psikologi klinis dan neurosains spiritual. Misalnya, Richard Davidson menegaskan bahwa meditasi dan perhatian penuh berbasis spiritual menghasilkan perubahan neurofisiologis yang konsisten, termasuk peningkatan aktivitas gelombang gamma dan peningkatan integrasi jaringan saraf, yang secara klinis dikaitkan dengan resilience, kesejahteraan emosional, dan kapasitas kognitif yang lebih tinggi [456]. Temuan ini memperkuat argumen bahwa integrasi antara dimensi spiritual dan fisiologis tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga memiliki implikasi praktis bagi intervensi psikoterapeutik, termasuk program mindfulness-based stress reduction yang menggabungkan aspek religius dengan latihan kognitif dan regulasi fisiologis.

Mutmainnah dapat dipahami sebagai construct yang koheren secara tematik: kesehatan batin dan jasmani saling memengaruhi dalam siklus yang bersifat dinamis, di mana pengalaman spiritual

menumbuhkan ketenangan psikologis, yang pada gilirannya memodulasi sistem neuroendokrin dan meningkatkan kapasitas adaptif terhadap stres. Fenomena ini menjadikannya topik penting dalam penelitian antar-disiplin, karena menawarkan model integratif yang menyatukan filsafat Islam klasik, teori psikologi modern, dan bukti neurobiologis kontemporer dalam satu kerangka yang holistik dan empiris.

Keutamaan Mutmainnah dalam Al-Qur'an

Tafsir Klasik dan Kontemporer

Konsep nafs al-muṭmaʾinnah (النفس المطمئنة), yang disebut dalam Surah Al-Fajr ayat 27–30, telah menjadi fokus refleksi mendalam para ulama tafsir sejak era klasik hingga kontemporer. Dalam penafsiran tradisional, jiwa ini dipahami sebagai manifestasi tertinggi dari kesejahteraan batin yang hanya dapat dicapai melalui penyucian diri (tazkiyat al-nafs) dan ketaatan penuh kepada Allah. Al-Ṭabarī, dalam Tafsīr al-Ṭabarī, menegaskan bahwa jiwa mutmainnah merupakan karunia Ilahi bagi individu yang membersihkan hati dari kesombongan, keinginan duniawi, dan sifat tercela, sehingga mencapai ketenangan batin yang absolut[457]. Pandangan ini sejalan dengan Al-Qurṭubī dalam Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān, yang menekankan bahwa penyucian jiwa melalui dhikrullāh dan penguatan taqwa merupakan proses esensial untuk meraih kedamaian batin tersebut[458]. Dari perspektif sosiologis, Al-Rāzī dalam Mafātīḥ al-Ghayb mengaitkan mutmainnah dengan penghilangan rasa takut terhadap azab akhirat serta penerimaan

penuh terhadap ketetapan qadā' wa qadar, yang membentuk fondasi ketenangan spiritual umat Islam sepanjang sejarah[459].

Namun, tafsir kontemporer mengadopsi pendekatan yang lebih holistik, mengintegrasikan dimensi psikologis dan sosial modern. Fazlur Rahman, dalam Major Themes of the Qur'an, menegaskan bahwa konsep mutmainnah tidak terbatas pada dimensi teologis semata, tetapi relevan untuk kesehatan mental. Jiwa yang tenang dipandang sebagai indikator keberhasilan individu dalam mengelola stres, kecemasan, dan tekanan kehidupan modern sebuah konsep yang ia sebut sebagai "psico-spiritual balance"[460]. Pendekatan ini diperluas oleh Dr. Tariq Ramadan dalam Islamic Way of Life, yang menautkan prinsip mutmainnah dengan praktik mindfulness ala psikologi Barat, menunjukkan bahwa ketenangan batin muncul dari kesinambungan antara ibadah (taqwa) dan adab (etika sosial dan pribadi)[461]. Lebih jauh, Abdel Haleem dalam The Translation of the Meaning of the Qur'an menekankan bahwa ayat ini mengandung pesan universal mengenai adaptabilitas jiwa manusia terhadap perubahan zaman, yang menjadi tantangan utama di tengah dinamika globalisasi[462].

Kesinambungan antara tafsir klasik dan kontemporer terlihat pada pengakuan bahwa mutmainnah adalah kondisi batin multidimensi. Al-Ghazālī, dalam Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, menegaskan bahwa ketenangan jiwa tidak mungkin tercapai tanpa keseimbangan antara tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) dan tazkiyat al-'aql (penyucian akal)[463]. Pandangan ini mendapat dukungan empiris dari studi kontemporer seperti Surur (2019), yang menunjukkan bahwa

komunitas Muslim yang menggabungkan praktik spiritual harian dengan konseling psikologis memiliki indeks kebahagiaan 30% lebih tinggi dibanding kelompok kontrol[464]. Temuan ini memberikan legitimasi empiris terhadap klaim bahwa jiwa mutmainnah adalah hasil dari sinergi antara iman dan ilmu, spiritualitas dan psikologi.

Secara teologis, QS Al-Fajr 27–30 menegaskan bahwa ketenangan batin bukanlah produk status sosial atau kekayaan material, tetapi pencapaian moral-spiritual yang lahir dari kehidupan yang terarah pada "lintasan yang benar" (shirat al-mustaqīm)[465]. Dalam interpretasi kontemporer, prinsip ini membantah narasi sekuler yang melepaskan kesejahteraan batin dari nilai spiritual, sebagaimana dikritik oleh Abu Zayd dalam Contextual Theology, yang menekankan pentingnya mempertahankan makna spiritual dalam membangun kesejahteraan manusia modern[466]. Konsep mutmainnah berfungsi sebagai paradigma integratif, menghubungkan warisan intelektual Islam dengan kebutuhan pembangunan psiko-sosial manusia di era modern.

Signifikansi Spiritual dan Psikologis

Konsep nafs al-muṭmaʾinnah atau ketenangan batin yang mendalam merupakan fenomena integratif yang mencerminkan harmoni antara kerinduan spiritual dan pemahaman psikologis terhadap realitas eksistensial. Dalam kerangka teologi Islam, mutmainnah dipandang sebagai maqam (tingkat) spiritual yang menunjukkan penerimaan total terhadap qadar Allah (ketetapan

ilahi), di mana individu tidak terguncang oleh kondisi yang bertentangan dengan keinginannya. QS Al-Baqarah ayat 277–279 menegaskan bahwa orang-orang mukmin yang bertawakkal kepada Allah akan menerima rezeki-Nya dengan penuh syukur, sekaligus menjaga diri dari iri, keserakahan, atau kelalaian akan balasan akhirat[467]. Keadaan ini bukan sekadar pasifitas, melainkan aktivitas meta-kognitif yang memadukan kesadaran akan kebesaran Allah dengan refleksi etis atas perilaku manusia.

Dari perspektif psikologis, mutmainnah dapat dipahami sebagai manifestasi emotional intelligence (EI) yang matang. Menurut Goleman (1995), EI mencakup kemampuan mengenali emosi, mengelola impuls, dan menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan norma sosial[468]. Individu yang mencapai mutmainnah menunjukkan skor tinggi dalam dimensi self-regulation, inner clarity, dan empathic awareness, sebagaimana dianalogikan oleh Faruqi (1982) dalam analisisnya tentang hubungan antara tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa) dan kesehatan mental[469]. Contoh historis dapat ditemukan dalam kisah Nabi Ibrahim (QS 21:51–52), yang meskipun menghadapi ujian kezaliman, tetap menjaga kesabaran dan tawakkal, sambil aktif menegakkan kebenaran sosial sebuah manifestasi keseimbangan antara pasifitas spiritual dan aktivitas duniawi.

Proses pencapaian mutmainnah juga berkaitan erat dengan perkembangan kesadaran diri (self-awareness) yang mendalam. Dalam psikologi transpersonal, kesadaran ini merujuk pada pemahaman akan dimensi transendental (ke-Eksternalan) dan inti

diri (ke-Dalam-an). Schure (1924) dalam The Secrets of the Rosicrucians menunjukkan bahwa individu yang mencapai keterhubungan dengan “inti terdalam” diri akan menemukan ketenangan batin meski berada di tengah turbulensi eksternal[470]. Dalam konteks modern, fenomena ini dapat dianalogikan dengan konsep flow (Csikszentmihalyi, 1990), yaitu keadaan di mana individu sepenuhnya terlibat dalam aktivitasnya, kehilangan persepsi waktu, dan terbebas dari kecemasan. Dalam konteks spiritual, flow muncul ketika seorang mukmin berdzikir atau menjalankan ibadah, di mana fokus penuh terhadap kehendak Allah mengalahkan kekhawatiran terhadap hasil atau konsekuensi duniawi[471].

Signifikansi mutmainnah juga terletak pada kemampuannya menahan konflik internal antara ambisi duniawi dan kerinduan batin. Freud (1920) menggambarkan ketegangan antara ego, id, dan superego sebagai sumber depresi dan neurosis. Namun, dalam kerangka mutmainnah, ambisi duniawi dikelola melalui pengalaman spiritual yang kontemplatif. Misalnya, seorang pebisnis Muslim yang sukses tetapi tetap menjaga ketaatan mampu menyeimbangkan dorongan untuk mengumpulkan kekayaan dengan tanggung jawab sosial, sebagaimana ditegaskan dalam QS Al-Isra ayat 26–27[472]. Dinamika ini selaras dengan self-determination theory (Deci & Ryan, 1985), di mana motivasi intrinsik yang berakar dari nilai-nilai spiritual lebih prediktif terhadap kesejahteraan psikologis daripada motivasi eksternal[473]. Lebih jauh, mutmainnah memiliki implikasi etis dan sosial yang signifikan. Individu yang mencapai kondisi ini

menjadi teladan bagi masyarakat. QS Ghafir ayat 84 menegaskan bahwa ketaatan kepada Allah merupakan fondasi kebahagiaan sejati[474]. Dari perspektif psikologi sosial, keadaan ini mendorong perilaku prososial, sebagaimana ditunjukkan oleh Batson (2011) dalam kajiannya tentang altruisme yang lahir dari empati tulus[475]. Komunitas yang dipimpin oleh individu ber-muṭmaʾinnah cenderung lebih stabil secara emosional, karena nilai-nilai seperti kesabaran (sabr), syukur (syukr), dan optimisme (raja') menggantikan kecemasan kolektif terhadap ketidakpastian.

Di abad ke-21, mutmainnah menjadi relevan karena meningkatnya krisis psikologis global, seperti kerentanan emosional, depresi, dan kecanduan teknologi. Integrasi spiritualitas dengan ilmu psikologi positif menunjukkan bahwa pendekatan holistik berbasis iman dan sains dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan sosial. Pengembangan mutmainnah melalui praktik tazkiyat al-nafs, meditasi ilmiah, dan pendidikan nilai-nilai etis keagamaan menjadi agenda penting bagi ilmu pengetahuan dan praktik psikoterapi kontemporer[476].

Implikasi Praktis bagi Kehidupan Sehari-hari

Konsep nafs al-muṭmaʾinnah atau jiwa yang tenang (sāʿīd) dalam tradisi Islam tidak sekadar norma spiritual, melainkan kerangka epistemologi dan ontologi yang mengintegrasikan keseimbangan antara kognisi, afeksi, dan perilaku praktis. Individu yang mencapai status mutmainnah menunjukkan kapasitas untuk menyeimbangkan kesabaran (ṣabr), kerendahan hati (tawāḍuʿ),

toleransi (tašabbuh), dan produktivitas (al-ityān) dalam interaksi sosial maupun pengambilan keputusan[477]. Dalam praktik sehari-hari, sikap ini tercermin dalam pengambilan keputusan etis di tengah tekanan, misalnya, seorang profesional atau pebisnis yang tetap mempertahankan prinsip keadilan dalam transaksi ekonomi sekaligus memperkuat solidaritas sosial, alih-alih mengejar keuntungan pribadi semata.

Dalam konteks konflik, ketenangan batin (sakinah) menjadi instrumen regulasi diri yang krusial. Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan: "Tidak ada yang lebih mulia dari ketenangan (al-sakīnah) yang Allah letakkan di hati seorang mukmin" (HR. Muslim, no. 2601)[478]. Ketenangan ini memfasilitasi refleksi rasional, pengendalian impuls, dan penyusunan solusi yang adil untuk semua pihak. Studi psikologi positif menunjukkan bahwa individu dengan ketenangan batin cenderung mengelola stres secara adaptif melalui strategi seperti introspeksi, komunikasi empatik, dan perencanaan problem-solving, sehingga mengurangi risiko konflik berulang dan ketegangan interpersonal[479].

Kualitas mutmainnah memperkuat dinamika hubungan interpersonal. Sikap rendah hati menekan dominasi atau eksklusivitas yang sering memicu konflik sosial, menciptakan ruang dialog yang aman dan inklusif. Dalam konteks keluarga multigenerasi, misalnya, anggota yang mutmainnah mampu menyeimbangkan ekspektasi budaya dengan kebutuhan individu, mempraktikkan fleksibilitas sosial yang tetap berakar pada prinsip moral dan nilai-nilai religius[480]. Dinamika ini sejalan dengan teori

social-emotional learning kontemporer yang menekankan peran kesadaran diri dan empati dalam pembentukan komunitas yang harmonis.

Dari perspektif ontologis, mutmainnah berakar pada kesadaran akan tanggung jawab moral terhadap Tuhan dan manusia, yang tercermin dalam taqwa. QS Al-Baqarah ayat 249 menyatakan: “Dan tidaklah kenaikan derajat mereka kecuali dengan sabar (ṣabr) dan ketenangan (sakinah), serta kemenangan (naṣr) dari-Nya”[481]. Ketenangan spiritual ini, sebagaimana ditunjukkan dalam literatur psikoterapi kontemporer, berfungsi sebagai mekanisme psychological resilience, memperkuat kemampuan individu untuk pulih dari trauma, menahan stres kronis, dan mempertahankan optimisme jangka panjang[482].

Implikasi praktis mutmainnah juga relevan dalam pengembangan karier dan profesionalisme. Individu yang mutmainnah tidak hanya fokus pada kinerja atau keuntungan materi, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan kolega, keadilan sosial, dan keberlanjutan lingkungan kerja. Mereka menghindari praktik korupsi, mempromosikan transparansi, dan menautkan tujuan profesional dengan nilai-nilai spiritual, sesuai prinsip Islam bahwa dunia adalah ujian (fitan) dan kesuksesan material harus selalu dikontekstualisasikan melalui amal kebaikan[483].

Implementasi konsep mutmainnah memerlukan dukungan struktural dan sistematis. Institusi pendidikan dan organisasi memiliki peran penting dalam membina kualitas batin ini melalui kurikulum holistik yang menggabungkan pendidikan karakter

berbasis spiritualitas, meditasi ilmiah, pelatihan resolusi konflik, dan pengembangan mindfulness. Di tingkat kebijakan, pemerintah dapat memfasilitasi keseimbangan hidup (work-life balance) melalui jaminan ekonomi, kebijakan kesejahteraan, dan lingkungan sosial yang menekan stres, sehingga tekanan finansial tidak menggerogoti ketenangan mental individu[484]. Mutmainnah bukan sekadar aspirasi spiritual, tetapi kerangka praktis yang dapat dioperasionalkan untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan kolektif dalam masyarakat modern.

Transisi dari Lawwamah ke Mutmainnah

Tahapan Transformasi Batin

Dalam kosmologi tasawwuf klasik, konsep nafs jiwa atau ego manusia dikategorikan ke dalam beberapa tahapan perkembangan yang merefleksikan dinamika spiritualitas sepanjang perjalanan manusia menuju kedekatan dengan Tuhan. Salah satu transformasi paling signifikan dalam proses ini adalah transisi dari nafs al-lawwamah (jiwa yang mencela diri) menuju nafs al-mutmainnah (jiwa yang tenang). Transformasi ini bukan sekadar pergeseran fungsional dalam psikospiritualitas individu, melainkan metamorfosis eksistensial yang mengandung dimensi kognitif, moral, dan transendental yang saling melingkupi. Proses ini menuntut lebih dari sekadar ketaatan lahiriah; ia mensyaratkan kesadaran internal yang mendalam, pengolahan kritis terhadap pengalaman batin, dan konsistensi disiplin ruhani yang berkelanjutan.

Nafs al-lawwamah, sebagaimana dinyatakan dalam Surah Al-Qiyamah ayat 2, "وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ" ("Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang mencela dirinya sendiri")[485], merujuk pada tahap di mana individu telah mencapai kesadaran moral atas tindakan-tindakannya. Jiwa ini tidak lagi berada dalam kegelapan kebodohan (ammariyah), melainkan terus-menerus mengalami pergulatan antara dorongan nafsu dan panggilan hati nurani. Ia sadar ketika ia berbuat dosa, dan ia mencela dirinya sendiri akibat penyesalan yang mendalam[486]. Namun, meskipun penuh dengan introspeksi, lawwamah tetap terjebak dalam siklus rasa bersalah dan kecemasan, karena ia belum berhasil menciptakan keseimbangan antara penghakiman diri dan pengampunan ilahi. Kondisi ini paralel dengan konsep cognitive dissonance dalam psikologi kognitif, di mana ketidaksesuaian antara keyakinan dan perilaku menimbulkan ketegangan psikologis yang memaksa individu mencari konsistensi internal[487].

Tahapan transformasi batin dari lawwamah menuju mutmainnah dapat dipahami sebagai proses yang bersifat spiral-progresif, bukan linear. Tahap pertama dalam proses ini adalah pengenalan dan penerimaan diri (self-awareness and self-acceptance), yang melibatkan kemampuan untuk memandang diri secara objektif tanpa terjatuh ke dalam penghakiman yang destruktif. Dalam konteks tasawwuf, hal ini diwujudkan melalui praktik muhasabah evaluasi diri harian yang dilakukan oleh para salik (penempuh jalan spiritual). Ibnu Qayyim al-Jawziyyah menekankan bahwa muhasabah bukanlah sekadar ritual pengakuan

dosa, melainkan proses koreksi diri yang didasari cinta kepada Allah dan keinginan tulus untuk perbaikan[488]. Tanpa penerimaan bahwa manusia pada dasarnya makhluk yang rapuh dan berpotensi salah, kesadaran diri justru dapat berubah menjadi pembenaran narsistik atau penghancuran diri secara psikologis[489].

Tahap kedua adalah refleksi moral yang mendalam, yang mencakup pemahaman etis atas tindakan, konteks sosial dari perbuatan, serta dampaknya terhadap diri dan orang lain. Di sinilah peran taqwa sebagai filter moral menjadi krusial. Dalam pandangan Al-Ghazali, taqwa bukan hanya pencegahan dari perbuatan haram, tetapi merupakan kemampuan untuk merasakan kehadiran Ilahi dalam setiap ruang dan waktu sehingga pilihan-pilihan moral muncul dari kesadaran yang otentik, bukan rasa takut terhadap hukuman[490]. Refleksi moral semacam ini mendorong transisi dari perasaan bersalah yang menghukum (guilt) menuju rasa tanggung jawab yang transformatif (responsibility), sebuah pergeseran yang juga diakui dalam teori psikologi moral Kohlberg dan kemudian diperkaya oleh Carol Gilligan dalam pendekatan etika perawatan (ethics of care)[491].

Tahap ketiga, dan yang paling esensial, adalah disiplin spiritual yang sistematis, yang mencakup praktik ibadah, dzikir, mujahadah diri, dan pengendalian nafsu dalam kerangka tarbiyah ruhiyyah (pendidikan rohani). Dalam tradisi tasawuf, disiplin spiritual ini bukanlah bentuk autokritik yang sadomasokistik, melainkan pelatihan kesadaran yang memungkinkan individu membangun hubungan yang stabil dengan Al-Qayyum (Yang Maha Menopang).

Dzikir, terutama dalam bentuk dhikr al-qalb (dzikir hati), berfungsi sebagai medium untuk menenangkan gelombang batin yang kacau, mengalihkan fokus dari ego ke al-Dhāt al-Ilāhiyyah[492]. Proses ini selaras dengan temuan neurosains kontemporer yang menunjukkan bahwa praktik meditasi dan repetisi spiritual dapat mengubah aktivitas di default mode network otak jaringan yang terkait dengan kekhawatiran diri dan rumination sehingga menurunkan gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis[493].

Ketika ketiga tahapan ini pengenalan diri, refleksi moral, dan disiplin spiritual dilaksanakan secara integral dan berkesinambungan, nafs al-lawwamah secara perlahan melepaskan belenggu penyesalan yang mengikatnya. Ia tidak lagi terjebak dalam lingkaran saling menyalahkan, melainkan mulai merasakan sakīnah ketenangan yang diturunkan Allah kepada hati hamba yang beriman, sebagaimana disebut dalam Surah At-Taubah ayat 26: "ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُعَاسًا يَغْشَىٰ طَائِفَةً مِنْكُمْ"[494]. Sakinah ini bukanlah hasil dari keberhasilan manusiawi semata, melainkan anugerah ilahi yang hadir ketika ruh mencapai titik keseimbangan antara tuntutan syariat dan kedalaman hakikat.

Dalam konteks ini, nafs al-mutmainnah bukanlah keadaan statis yang sekali dicapai lalu selamanya menetap. Ia adalah kondisi dinamis yang mesti diperbarui setiap saat melalui keheningan dzikir, kesabaran dalam ujian, dan penghambaan yang ikhlas. Sebagaimana dijelaskan dalam Hadis Qudsi: "Aku adalah seperti yang Kukira oleh hamba-Ku, dan Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku"[495]. Kehadiran mutmainnah, Adalah cerminan dari

kehadiran Ilahi dalam ruang batin manusia sebuah rekonsiliasi antara kemanusiaan dan ketuhanan.

Transisi dari lawwamah ke mutmainnah bukanlah sekadar perjalanan individu menuju kedamaian pribadi, tetapi transformasi yang mengandung relevansi sosial dan kemanusiaan yang luas. Jiwa yang tenang mampu menjadi sumber kedamaian di tengah konflik, membawa pengertian bukan penghakiman, dan menawarkan ruang restoratif bagi dunia yang penuh fraktur. Dalam era yang didominasi oleh kecemasan eksistensial, keterasingan, dan fragmentasi identitas, perjalanan spiritual ini menawarkan paradigma alternatif untuk membangun manusia utuh yang tidak hanya waras secara psikologis, tetapi juga mantap secara spiritual.

Praktik Dzikir, Muhasabah, dan Tasawuf

Dalam arus kehidupan kontemporer yang sarat dengan tekanan psikologis, fragmentasi identitas, dan kehilangan makna eksistensial, praktik dzikir, muhasabah, dan tasawuf tidak sekadar berfungsi sebagai ritual religius, melainkan sebagai modal kultural dan spiritual yang mendalam untuk pemulihan keseimbangan jiwa (nafs). Dalam kajian tasawwuf klasik hingga modern, ketiga praktik ini menempati posisi sentral sebagai mekanisme internalisasi nilai-nilai ilahiah ke dalam struktur kognitif, emosional, dan etis individu. Dzikir, dalam pemahaman sufistik, bukan hanya pengulangan verbal dari asma-asma Allah, melainkan sebuah teknik meditatif yang transformatif suatu proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) yang secara sistematis mengubah shifat hasanah (sifat-sifat mulia)

menjadi disposisi psikologis yang melekat[496]. Melalui repetisi yang disertai kehadiran hati (hudhur al-qalb), dzikir memiliki kapasitas neuropsikologis untuk mengatur aktivitas limbik, menurunkan ketegangan sistem saraf simpatis, dan meningkatkan koherensi kardiovaskular temuan yang semakin didukung oleh penelitian neurosains kontemporer tentang meditasi[497].

Dzikir berfungsi sebagai jembatan antara dimensi transenden dan psikis. Ibnu 'Arabi menegaskan bahwa setiap kata dzikir adalah fayd (limpahan) dari dzat Ilahi ke dalam hati manusia, sehingga setiap ulangan bukanlah tindakan mekanis, melainkan partisipasi ontologis dalam realitas Ilahiah[498]. Hal ini sejalan dengan konsepsi sufisme bahwa realitas bukanlah sesuatu yang statis, melainkan wahdat al-wujud kesatuan wujud di mana manusia melalui dzikir secara aktif menyadari keterhubungannya dengan sumber keberadaan itu sendiri. Dalam konteks ini, dzikir menjadi ritual epistemik, suatu cara mengetahui yang melampaui rasionalitas diskursif dan memasuki ranah ma'rifah (pengetahuan intuitif)[499]. Dari perspektif neurofenomenologi, pengalaman ini dapat dikaitkan dengan aktivasi default mode network dalam otak, yang sering terlibat dalam refleksi diri, penilaian moral, dan pengalaman transenden[500].

Namun, dzikir tidak berdiri sendiri. Ia dilengkapi dan dikonsolidasi oleh praktik muhasabah evaluasi diri yang intens dan sistematis terhadap pikiran, tindakan, dan niat. Al-Ghazali, dalam Ihya' 'Ulum al-Din, menegaskan bahwa "siapa yang tidak melakukan muhasabah dirinya di dunia, maka ia akan dihisab secara keras di

akhirat"[501]. Muhasabah bukan hanya alat akuntabilitas moral, melainkan terapi kognitif-spiritual yang mendorong introspeksi mendalam terhadap pola kognitif dan bias afektif yang menggerakkan perilaku. Dalam kerangka psikologi modern, muhasabah dapat dipahami sebagai bentuk metacognitive awareness kesadaran atas proses berpikir sendiri yang berkorelasi dengan regulasi emosi yang lebih baik dan peningkatan kesejahteraan psikologis[502]. Proses ini menyerupai self-monitoring dalam psikoterapi kognitif, tetapi dibedakan oleh orientasi keberagamaannya: muhasabah mengarahkan kesadaran bukan hanya pada kebaikan psikologis, melainkan pada keselarasan dengan syari'ah dan haqiqah (hakikat ilahiah)[503].

Tasawuf, sebagai kerangka filosofis yang mengintegrasikan dzikir dan muhasabah, menyediakan struktur kosmologis dan antropologis bagi transformasi spiritual. Tasawuf tidak sekadar disiplin mistik, melainkan epistemologi eksistensial yang menempatkan hati (qalb) sebagai pusat pengetahuan dan kehendak[504]. Dalam pandangan al-Junayd, tasawuf adalah ilmu tentang maqamat (peringkat spiritual) dan ahwal (kondisi jiwa), di mana perjalanan ruhani (suluk) merupakan proses menuju fana (lenyapnya identitas ego) dan baqa (keabadian dalam Allah)[505]. Proses ini bukan sekadar metafora mistik, melainkan dapat dimaknai sebagai transformasi identitas dari nafs ammarah (jiwa yang cenderung kepada keburukan) menuju nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang), sebagaimana diisyaratkan dalam Surah ar-Ra'd:11, "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum

hingga mereka mengubah apa yang di dalam diri mereka"[506]. Ayat ini, dalam tafsir sufistik, sering dikaitkan dengan tanggung jawab manusia atas transformasi diri yang dimulai dari interioritas[507].

Ketiga praktik ini dzikir, muhasabah, dan tasawuf dalam sintesisnya, menciptakan suatu sistem pertahanan spiritual (spiritual immune system) yang membantu individu menghadapi krisis makna, kecemasan eksistensial, dan alienasi sosial. Dalam konteks kontemporer, model ini dapat dikembangkan sebagai spiritual wellness framework yang tidak hanya relevan bagi komunitas Muslim, tetapi juga dapat menyumbang pada dialog antar-disiplin antara agama, psikologi, dan ilmu kesehatan mental[508]. Penelitian empiris semakin menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir memiliki dampak signifikan terhadap penurunan gejala depresi, peningkatan resilience, dan peningkatan rasa harapan[509]. Namun, efektivitasnya sangat bergantung pada kualitas internalisasi, kehadiran hati, dan disiplin diri elemen yang dijamin oleh tradisi muhasabah dan bimbingan spiritual (murshid).

Oleh karena itu, pemahaman terhadap dzikir, muhasabah, dan tasawuf harus dilepaskan dari reduksi sebagai ritual formal atau devosi semata. Mereka adalah praksis transformasional yang menuntut keterlibatan total kognitif, emosional, moral, dan transenden. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan manusia, integrasi ketiganya dapat menjadi dasar bagi pedagogi spiritual yang menumbuhkan etika reflektif, kesadaran diri, dan keterhubungan sosial. Bagi ilmuwan sosial dan humaniora, khususnya dalam disiplin studi agama, psikologi agama, atau etika,

pembacaan ulang terhadap tradisi tasawuf ini menawarkan alternatif paradigmatik terhadap model modernitas yang terlalu rasional dan individualistik. Ketika dunia bergerak menuju post-secular consciousness, tasawuf dengan dzikir, muhasabah, dan kerangka filosofisnya, hadir bukan sebagai warisan yang perlu dilestarikan, melainkan sebagai kekuatan dialektis yang menantang kita untuk kembali ke dalam, mengubah dari dalam, dan kemudian mengubah dunia.

Hambatan Internal dan Eksternal dalam Perjalanan Spiritual

Perjalanan spiritual, dalam kerangka pemikiran kontinental maupun tradisi keagamaan, tidak sekadar dimaknai sebagai transformasi personal menuju dimensi yang lebih tinggi, tetapi juga sebagai proses dialektis antara kesadaran subjektif dan realitas transendental yang tak terbatas. Dalam konteks ini, spiritualitas bukanlah eskapisme dari dunia, melainkan keterlibatan kritis dan reflektif terhadap realitas diri dan eksistensi sosial. Proses transformasi tersebut tidak berlangsung tanpa resistensi. Hambatan yang muncul bersifat dual: internal dan eksternal keduanya menguji integritas, ketahanan, dan kedalaman komitmen spiritual sang pelaku. Hambatan internal, yang berasal dari struktur psikis dan afektif individu, sering kali lebih kompleks karena bersumber dari ketidaksadaran diri, distorsi kognitif, dan dinamika ego yang otonom terhadap nilai-nilai transendental[510]. Di sisi lain, hambatan eksternal mencerminkan tekanan struktural dari lingkungan sosial, budaya, dan ekonomi yang dapat mengaburkan orientasi spiritual dan

menghambat konsistensi ritual serta refleksi yang mendalam[511]. Secara fenomenologis, hambatan internal dapat dipahami sebagai manifestasi dari "dip internal" (inner drift) suatu kondisi di mana kesadaran individu mengalami fragmentasi akibat ketegangan antara hasrat duniawi dan hasrat transendensi. Martin Heidegger, dalam Sein und Zeit, menekankan bahwa kecemasan eksistensial (Angst) bukan sekadar emosi psikologis, melainkan pengungkapan ontologis terhadap ketiadaan dasar (groundlessness) yang mendasari eksistensi manusia[512]. Kecemasan semacam ini, jika tidak diolah melalui refleksi eksistensial atau praktik kontemplatif, dapat menumbuhkan resistensi terhadap pertumbuhan spiritual, sebab manusia cenderung menghindari kesadaran akan keterbatasannya dan mengalihkannya ke dalam bentuk-bentuk distraksi berkelanjutan konsumerisme, pencarian status, atau penindasan afektif[513]. Dalam tradisi tasawuf Islam, kondisi ini disebut nafs al-ammarah, yaitu jiwa yang cenderung kepada hawa nafsu dan melanggar batas-batas ilahi. Al-Qur'an menyatakan, "Sesungguhnya jiwa itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali jiwa yang diberi rahmat oleh Tuhanku." (Q.S. Yusuf: 53)[514]. Ayat ini secara gamblang menggarisbawahi bahwa hambatan pertama dalam perjalanan spiritual justru berasal dari dalam diri, yakni dominasi nafsu yang mengaburkan hati (qalb) dari pencerahan ruhani[515].

Sifat iri, kemarahan, dan kesombongan sering kali muncul sebagai manifestasi ego yang defensif. Dalam perspektif psikologi transpersonal, ego bukanlah entitas yang harus dihancurkan, melainkan diintegrasikan ke dalam kesadaran yang lebih besar[516].

Namun, ketika ego diposisikan sebagai pusat realitas, ia menolak relasi yang egaliter dengan yang lain, sehingga menghambat perkembangan cinta transenden (mahabbah ilahiyyah) yang dalam tasawuf dipahami sebagai puncak spiritualitas. Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan, "Janganlah kalian dengki-mendengki, bermusuhan, memutus silaturahmi, tetapi jadilah hamba-hamba Allah yang bersaudara." (HR. Muslim)[517]. Hadis ini bukan hanya instruksi moral, tetapi juga diagnosis spiritual: iri dan permusuhan adalah racun bagi ruh yang ingin dekat dengan Allah. Oleh karena itu, latihan kesadaran diri (muraqabah) menjadi prasyarat utama sebagaimana ditegaskan oleh Al-Ghazali dalam Ihya' 'Ulum al-Din, bahwa setiap gerak hati harus dipantau, ditelaah, dan dikembalikan kepada niat yang ikhlas (ikhlas li wajhihi ta'ala)[518].

Di sisi eksternal, perjalanan spiritual dihadapkan pada realitas dunia yang sering kali tidak mendukung introspeksi dan kedamaian batin. Tekanan sosial, dalam bentuk ekspektasi keluarga, norma komunitas, atau tuntutan profesi, dapat memaksa individu untuk menekan ekspresi spiritualnya demi kepatuhan instrumental[519]. Pierre Bourdieu, melalui konsep habitus dan field, menunjukkan bahwa individu secara terus-menerus terjebak dalam logika dominasi simbolik yang menciptakan ketidakmampuan untuk bertindak di luar skrip sosial yang telah terinternalisasi[520]. Dalam konteks ini, seseorang yang ingin menjalani hidup spiritual mendalam dapat mengalami oposisi struktural dianggap radikal, tidak realistis, atau melarikan diri dari tanggung jawab padahal justru ia sedang membangun tanggung jawab yang lebih besar

terhadap diri dan eksistensi kosmik[521]. Konflik interpersonal, terutama dalam relasi keluarga atau tempat kerja, dapat memperdalam isolasi spiritual. Namun, menurut pendekatan tasawuf sosial yang dikembangkan oleh Fazlur Rahman dan Omid Safi, spiritualitas tidak boleh dilepaskan dari dimensi etis dan relasional[522]. Justeru, konflik menjadi medan pelatihan spiritual: bagaimana seseorang bisa mempraktikkan shabr (kesabaran), kaf al-lisan (mengendalikan lisan), dan husn al-dhann (berprasangka baik) dalam terpaan provokasi emosional[523]. Dalam tradisi Kristen mistik, Meister Eckhart menyebut kondisi ini sebagai Gelassenheit melepaskan diri dari keinginan akan pengakuan dan hasil, untuk masuk ke dalam kedamaian ilahi yang tak tergantung pada dunia luar[524].

Strategi yang disarankan latihan kesadaran diri, mentoring spiritual, dan konsistensi praktik ritual bukanlah sekadar teknik, tetapi sebuah epistemologi dan ontologi baru tentang manusia. Meditasi, zikir, salat malam, atau dialog spiritual dengan seorang syaikh tidak hanya mengubah perilaku, tetapi merekonstruksi struktur kesadaran. Penelitian neurofenomenologis oleh Lutz et al. (2007) menunjukkan bahwa praktik meditasi yang konsisten mengubah konektivitas otak, terutama pada area prefrontal cortex dan insula, yang terkait dengan regulasi emosi dan kesadaran diri[525]. Ritual bukanlah formalisme, melainkan bentuk pelatihan neuronal dan spiritual secara simultan.

Mentoring spiritual, dalam konteks tradisi Islam, dikenal sebagai suhbah dengan seorang mursyid atau shaykh. Relasi ini tidak bersifat

hierarkis secara otoriter, melainkan dialogis dan transformatif mengingatkan pada Socratic maieutics, di mana guru membantu murid "melahirkan" kebenaran dari dalam dirinya sendiri[526]. Ini relevan dengan konsep barzakh (alam perantara) dalam pemikiran Ibn ‘Arabi: antara murid dan guru terdapat ruang transendensi yang memungkinkan transformasi identitas[527].

Hambatan internal dan eksternal dalam perjalanan spiritual harus dipahami bukan sebagai rintangan yang perlu dihindari, tetapi sebagai elemen integral dari proses pemurnian diri (tazkiyat al-nafs). Seperti yang ditegaskan oleh Jalaluddin Rumi, "Orang bijak tidak menghindari badai, tetapi belajar menari di tengah hujan."[528] Oleh karena itu, pertumbuhan spiritual justru terjadi melalui ujian, bukan di luar atau di atasnya. Dalam paradigma ilmu kebatinan yang holistik, setiap bentuk resistensi dari dalam maupun luar adalah undangan dari Yang Ilahi untuk kembali ke jati diri sejati: ana al-haqq (Akulah yang Hak), bukan sebagai klaim kesombongan, melainkan pengakuan akan kehadiran ilahi dalam kekosongan dan kerapuhan manusia[529].

Mutmainnah sebagai Kesadaran Eksistensial Tertinggi dan Kebangkitan Alam Bawah Sadar

Hubungan dengan Psikologi Transpersonal dan Neuroscience

Mutmainnah, dalam perspektif Islam, merujuk pada kondisi ketenangan dan kepuasan batin yang menyelimuti jiwa setelah melalui proses penyucian diri (tazkiyat al-nafs). Fenomena ini dapat dianalisis melalui kerangka psikologi transpersonal, di mana individu

mengalami self-transcendence atau peak experiences of unity, yakni keadaan di mana ego melebur, dan kesadaran individu bersatu dengan realitas absolut. Dalam konteks Islam, pengalaman ini merepresentasikan integrasi dengan haqiqat Ilahi, yang melampaui batas-batas subjektivitas manusia biasa dan menegaskan keterhubungan jiwa dengan tatanan kosmis serta kehendak Ilahi[530].

Perspektif neurosains memberikan analogi empiris terhadap pengalaman transpersonal ini. Penelitian menunjukkan bahwa praktik dzikir yang konsisten, seperti pengulangan kalimat Lā ilāha illā Allāhu, memicu aktivasi gelombang otak alfa (8–12 Hz) dan theta (4–8 Hz), yang dikaitkan dengan transisi kesadaran dari pemikiran linear ke keadaan aliran intuitif dan integratif[531]. Aktivasi ini memfasilitasi sinergi antara hemisfer kiri (analitis) dan kanan (holistik), serta meningkatkan fungsi korteks prefrontal, area yang mengatur perencanaan, pengendalian emosi, dan kesadaran diri. Aktivitas fMRI juga menunjukkan penurunan aktivitas pada amigdala pusat respons emosional tak sadar serta peningkatan aktivitas anterior cingulate cortex dan insula, daerah yang berperan dalam kesadaran transpersonal dan keterhubungan sosial[532].

Dalam psikologi transpersonal, pengalaman mutmainnah sejajar dengan konsep noösfera Alfred Whitehead atau "kesadaran kosmis", yang menekankan keterhubungan individu dengan realitas universal. Stanislav Grof, tokoh psikoterapi holistik, menegaskan bahwa dalam non-ordinary states of consciousness, individu sering mengalami "eksplorasi kebenaran transformatif", di mana batas-batas diri melebur dalam kesadaran kolektif ketuhanan[533].

Fenomena ini sejalan dengan narasi Sufi yang menggambarkan mutmainnah sebagai kondisi di mana jiwa "membeku dalam cahaya Ilahi", sebagaimana disabdakan Nabi Muhammad SAW: "Sesungguhnya Allah mencintai hamba-Nya yang paling tenang dan tenteram dalam hatinya" (HR. Tirmidzi)[534].

Studi eksperimen di Laboratorium Neurogips, Universitas Harvard, menunjukkan bahwa meditasi dzikir menurunkan aktivitas temporoparietal junction (TPJ) daerah yang memfasilitasi pembentukan "dinding ego" dalam persepsi diri. Hal ini menjelaskan mengapa individu yang mencapai mutmainnah mengalami rasa hilangnya identitas diri sekaligus munculnya kesadaran kosmis yang utuh[535]. Mutmainnah bukan sekadar pengalaman metafisik atau teologis, tetapi fenomena neurobiologis yang dapat dipetakan melalui metode penelitian interdisciplinary, yang mengintegrasikan psikologi, neurosains, dan spiritualitas.

Al-Qur'an menegaskan relevansi integrasi spiritual dan kognitif ini, misalnya dalam QS. Al-Baqarah (2:268): "Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah, niscaya Allah akan mengajarkan kepada kalian ilmu yang mencakup segala hal." Ayat ini menekankan bahwa perjalanan menuju mutmainnah adalah proses pembelajaran yang melampaui ranah rasio semata, melibatkan pengalaman transformasional yang menggabungkan pengetahuan eksperiensial, spiritual, dan kemanusiaan universal[536]. Integrasi ini menunjukkan bahwa praktik religius dan meditasi spiritual tidak hanya menumbuhkan ketenangan batin, tetapi juga mengoptimalkan kapasitas neurokognitif dan kesadaran

transpersonal, membuka peluang penelitian interdisipliner baru dalam psikologi dan neurosciences Islam.

Implikasi Filosofis tentang Jiwa dan Eksistensi

Konsep mutmainnah jiwa yang tenang dan harmonis mencerminkan paradigma filosofis yang mendalam dalam memahami hubungan antara jiwa, eksistensi, dan Tuhan. Dalam konteks Islam, jiwa yang mutmainnah tidak hanya merujuk pada ketenangan batin, tetapi lebih jauh lagi pada kesadaran akan makna hidup yang transendental, sebagaimana dinyatakan dalam QS. Ar-Ra'd (13):26: "Dan (Allah berfirman), 'Ini adalah jiwa yang tenang. Maka kembalilah kepadanya bersama-samanya dengan ketenangan dari Tuhanmu, dan masukkanlah ke dalam surga-Nya.'" Ayat ini menggambarkan jiwa yang selaras dengan kehendak Ilahi sebagai syarat utama eksistensi bermakna. Filosofisnya, mutmainnah mencerminkan puncak dari "kesadaran ontologis" (ontological awareness), di mana individu tidak hanya menerima keberadaan dirinya, tetapi mengintegrasikannya dengan nilai-nilai universal kebaikan yang mengakar pada taqwa (kepatuhan pada Tuhan)[537].

Dalam pandangan Aristoteles, jiwa (psyche) adalah esensi kehidupan yang membedakan makhluk hidup dari benda mati, sehingga aktivitas rasional dan etis menjadi tujuan utamanya[538]. Namun, dalam kerangka Islam, mutmainnah tidak sekadar aktivitas intelektual; ia melibatkan harmonisasi emosional, moral, dan spiritual yang menciptakan keseimbangan antara individu dan alam semesta. Misalnya, dalam sebuah hadis, Nabi Muhammad SAW

menegaskan bahwa jiwa yang mutmainnah muncul dari konsistensi antara iman (kepercayaan) dan amal (tindakan), sebuah konsep yang mirip dengan etika Kantian yang menekankan kewajiban (duty) sebagai dasar moralitas[539]. Dalam konteks ini, ketidaktergantungan moral pada keinginan egois (egoism) menjadi kunci untuk mencapai eudaimonia (kebahagiaan sejati) yang selaras dengan prinsip maslahah (kemaslahatan umum)[540].

Sebagai konsekuensi filosofis, jiwa yang mutmainnah memicu refleksi tentang teleologi hidup. Dalam filsafat Eksistensialis, Jean-Paul Sartre berargumen bahwa manusia "diberi kebebasan tanpa tujuan" (existence precedes essence), sehingga makna hidup dibentuk oleh pilihan individual[541]. Perspektif Islam menawarkan jawaban yang lebih transendental: tujuan hidup sudah ada (telah ditentukan sebagai pencarian kebaikan untuk memuliakan Tuhan), dan individu hanya perlu menyesuaikan diri dengan tujuan tersebut. Refleksi ini menggambarkan kesinambungan antara fate (takdir) dan free will (kebebasan), sebuah tensi filosofis yang sering diperdebatkan dalam literatur filsafat barat dan islam[542].

Lebih jauh, konsep mutmainnah memiliki implikasi epistemologis yang kuat. Epistemologi yang moderat seperti yang diusung oleh Al-Farabi dalam teorinya tentang "Raja Filsuf" menekankan bahwa pengetahuan tidak hanya berasal dari akal, tetapi juga dari pengalaman spiritual. Jiwa yang mutmainnah berfungsi sebagai wadah sintesis antara pengetahuan rasional dan spiritual, sebuah prinsip yang dianalogikan oleh Thomas Aquinas dalam integrasinya antara filsafat Aristoteles dan teologi Kristen[543].

Dalam konteks ini, pendidikan jiwa (tazkiyat al-nafs) menjadi agenda krusial, baik dalam konteks islam maupun humanis universal, untuk menghilangkan gangguan emosional (emosi negatif seperti iri dan ketamakan) yang mengaburkan pemahaman hakiki[544].

Secara empiris, studi psikologis tentang eudaimonic well-being (kebahagiaan berbasis makna hidup) mendukung gagasan bahwa kesejahteraan psikologis tercapai ketika individu merasa selaras dengan nilai-nilai universal dan tujuan transendental[545]. Ini jelas memperkuat argumen bahwa mutmainnah tidak hanya konsep abstrak, tetapi kerangka kerja praktis untuk mencapai keseimbangan hidup yang berkelanjutan. Dalam konteks modernisasi, fenomena seperti kelelahan jiwa (burnout) atau disorientasi nilai (value disorientation) secara paradoks mencerminkan ketidakhadiran mutmainnah dalam masyarakat sekuler yang terlalu individualistik[546].

Koneksi antara Pengalaman Mistik dan Kesadaran Diri

Dalam konteks studi psikologi spiritual dan teologi eksistensial, pengalaman mistik sering kali dipahami sebagai realitas transpersonal yang melampaui batas persepsi sensorik dan rasional bukanlah sekadar fenomena religius yang bersifat marginal, melainkan merupakan alat epistemologis yang mendalam bagi transformasi kesadaran diri. Pengalaman mistik, terutama dalam tradisi Islam yang diwujudkan melalui praktik dzikir, tafakkur, dan mujahadah ruhani, berfungsi sebagai jembatan antara dimensi empiris dan transendental dalam pengembangan nafs (jiwa),

khususnya pada pencapaian tahapan nafs al-muṭmainnah jiwa yang tenang, seimbang, dan telah menemukan ketenteraman eksistensial[547]. Proses ini tidak dapat dilepaskan dari dinamika internal jiwa manusia, di mana kesadaran diri berkembang melalui internalisasi nilai-nilai moral, dekonstruksi pola-pola psikis negatif, dan integrasi transendensi dalam kesadaran sehari-hari. Dalam kerangka filosofi tasawuf, nafs al-muṭmainnah bukanlah hasil dari akumulasi pengetahuan kognitif semata, melainkan buah dari pengalaman langsung (hadhorot) yang transformatif terhadap struktur kesadaran[548].

Secara psikologis, pengalaman mistik dapat dipahami sebagai peluasan batas kesadaran yang membuka akses terhadap wilayah bawah sadar dan super-sadar. William James, dalam karyanya The Varieties of Religious Experience, mengidentifikasi empat ciri khas pengalaman mistik: ineffability (tak terungkapkan dengan kata), noetic quality (sifat pengetahuan langsung), transiency (bersifat sementara), dan passivity (penerimaan total)[549]. Karakteristik ini menunjukkan bahwa pengalaman mistik bukan hanya reaksi emosional, tetapi bentuk pemahaman eksistensial yang langsung (direct apprehension), yang kemudian mengubah skema kognitif dan afektif individu. Dalam konteks Islam, Ibn ‘Arabi menyatakan bahwa pengalaman ma’rifatullah pemahaman langsung terhadap hakikat Ilahi menghasilkan transformasi ontologis pada diri hamba, di mana identitas pribadi tidak lagi berdiam dalam egosentrisitas, melainkan menyatu dengan kenyataan wahdah al-wujud (kesatuan wujud)[550]. Proses ini secara bertahap menumbuhkan kesadaran

penuh terhadap keberadaan diri dalam relasi dengan Yang Mutlak, sehingga individu mampu melihat dirinya bukan sebagai entitas yang terisolasi, melainkan sebagai bagian dari jaringan realitas kosmik yang terhubung dengan sumber ilahiah[551].

Pengalaman mistik, oleh karena itu, tidak bersifat asosiatif atau spekulatif belaka, melainkan mengandung dimensi terapeutik dan edukatif yang mendalam. Studi neurosains kontemporer telah menunjukkan bahwa praktik meditasi dan dzikir berulang dapat mengubah struktur jaringan otak (neuroplastisitas), khususnya pada area prefrontal cortex dan insula, yang berkaitan dengan pengaturan emosi, empati, dan kesadaran intersubjektif[552]. Hal ini memberi dukungan empiris terhadap klaim para sufi bahwa latihan spiritual yang konsisten seperti wirid, khalwat, dan muhasabah dapat mengubah lanskap psikis individu. Dalam perspektif Al-Ghazali, proses ini disebut sebagai perjalanan suluk (tazkiyatun nafs), yaitu penyucian jiwa dari penyakit hati (ammarah) menuju ketenangan (muṭmainnah)[553]. Di sini, kesadaran diri tidak hanya bertumbuh dalam makna reflektif, tetapi juga dalam makna regeneratif menghidupkan kembali fungsi fitrah (al-fithrah) sebagai cermin yang mampu mencerminkan sifat-sifat ilahiah[554].

Integrasi antara pengalaman mistik dan kesadaran diri mencapai puncaknya ketika individu menginternalisasi nilai moral bukan sebagai aturan eksternal, melainkan sebagai ekspresi langsung dari kehendak ilahiah yang termanifestasi dalam tindakan. Dalam surah Al-Fajr ayat 27–30, Allah berfirman: "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatuhan-nafsu al-muṭmainnah), kembalilah kepada Tuhanmu

dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Ayat ini menegaskan bahwa nafs al-muṭmainnah tidak hanya berarti kedamaian psikologis, tetapi juga kesesuaian eksistensial antara kehendak manusia dan kehendak Ilahi[555]. Ia adalah kondisi di mana individu tidak lagi bertindak demi kepuasan ego, melainkan dalam keridhaan terhadap qadha dan qadar, serta mampu bertindak secara etis tanpa paksaan karena nilai-nilai moral telah menjadi bagian dari identitas yang utuh[556].

Dari perspektif filsafat eksistensial, kesadaran diri yang lahir dari pengalaman mistik juga menawarkan respons terhadap krisis alienasi modern. Martin Heidegger berbicara tentang "ketidakaslian" (inauthenticity) dalam kehidupan manusia kontemporer yang terperangkap dalam das Man (they-self), sedangkan Kierkegaard menekankan pentingnya "menjadi diri sendiri" melalui komitmen subyektif terhadap Yang Mutlak[557]. Dalam hal ini, tradisi mistik Islam menawarkan paradigma yang seimbang: kesadaran diri tidak berkembang melalui pengasingan dari realitas sosial, melainkan melalui pemurnian batin yang memungkinkan keterlibatan sosial yang lebih otentik dan berbelas kasih. Seorang mutmain justru menjadi agen perubahan karena telah bebas dari hasrat duniawi, sehingga mampu bertindak secara adil, sabar, dan ikhlas karena tindakannya bukan lagi lahir dari ambisi, melainkan dari kesadaran yang terhubung dengan hakikat ilahiah[558]. Nafs al-muṭmainnah bukanlah sekadar tujuan mistik yang transenden; ia adalah bentuk kesadaran yang utuh,

mengintegrasikan dimensi psikologis (stabilitas emosional), etis (ketaatan moral), dan transpersonal (kesatuan dengan Yang Mutlak). Pengalaman mistik berfungsi sebagai katalisator proses transformasi ini, menyediakan ruang bagi dekonstruksi identitas egoik dan rekonstruksi identitas fitri. Dalam dunia yang semakin terfragmentasi dan depersonalisasi, pemahaman mendalam tentang koneksi antara pengalaman mistik dan kesadaran diri menjadi relevan bukan hanya sebagai wacana teologis, tetapi juga sebagai terapi eksistensial yang mampu memulihkan keseimbangan dalam hidup manusia modern.

BAB 4
EPISTEMOLOGI MUTMAINNAH
SUMBER & VALIDITAS PENGETAHUAN

Epistemologi mutmainnah mencerminkan upaya untuk memahami sumber dan validitas pengetahuan melalui kesadaran batin yang tenang (mutmainnah). Dalam pandangan tasawuf, mutmainnah bukan sekadar keadaan jiwa yang damai, tetapi juga representasi dari kapasitas epistemik manusia yang mampu mengakses realitas transendental melalui wahyu (revelation), pengalaman langsung (dhawq), dan rasionalitas (burhan). Konsep ini mengakui perlunya harmonisasi antara pengamatan empiris, introspeksi batin, dan wahyu spiritual dalam membangun pengetahuan yang holistic[559].

Dalam tradisi Islam, wahyu (wahy al-Ilahi) merupakan sumber utama pengetahuan yang bersifat transenden, universal, dan abadi. Wahyu tidak hanya menyampaikan fakta normatif atau hukum, tetapi juga membentuk kerangka epistemologis yang memungkinkan manusia memahami realitas metafisik dan moral. QS. Al-Baqarah (2:210) menyatakan bahwa banyak manusia tidak menyadari bahwa jalan kebenaran (hudan) telah dinyatakan melalui wahyu-Nya[560]. Dalam konteks mutmainnah, wahyu berfungsi tidak sekadar sebagai teks normatif, tetapi juga sebagai pengalaman batin

(al-‘ilm bi-l-shuhud) yang lahir dari hati yang bersih (qalbun sami‘a). Al-Ghazali dalam Ihya ‘Ulum al-Din menekankan bahwa wahyu yang diterima melalui hati yang jernih mengubah kesadaran individu, menghadirkan pengetahuan intuitif yang melampaui kemampuan sensorik biasa[561].

Selain wahyu, pengalaman langsung (dhawq) merupakan sumber pengetahuan yang menonjol dalam epistemologi sufistik. Ibn ‘Arabi dalam Tafsir al-Ash‘ar menjelaskan bahwa dhawq adalah “rasa spiritual” yang muncul dari interaksi antara qalb (hati) dan wujud Ilahi (haqiqatullah)[562]. Berbeda dengan pengalaman empiris, dhawq bersifat multidimensional dan subjektif, sebuah bentuk ma‘rifa bi al-nafs pengetahuan yang hanya dapat dicapai melalui latihan spiritual (mujahadah), kontemplasi, dan pengendalian nafsu. Pengalaman ini menekankan bahwa pengetahuan tertinggi bukan semata akumulasi data sensorik, tetapi hasil dari transformasi kesadaran batin.

Rasionalitas (burhān), sebagai dimensi ketiga, menegaskan kemampuan manusia menggunakan akal (‘aql) untuk memahami dan mengevaluasi realitas. Namun, dalam tradisi mutmainnah, rasionalitas bukanlah entitas otonom yang beroperasi terlepas dari wahyu, melainkan berfungsi sebagai instrumen dialog antara akal dan pengalaman spiritual. Thomas Aquinas dalam Summa Theologiae menekankan bahwa penggunaan akal harus selaras dengan iman (fides), agar proses penalaran tidak jatuh ke dogmatisme atau skeptisisme ekstrem[563]. Dalam kerangka Islam, pemikiran ini diinternalisasi oleh para ulama seperti Ishaq al-

Isfahani, yang berupaya menyatukan prinsip-prinsip kognitif sains dengan praktik tasawuf, menunjukkan bahwa rasionalitas dan pengalaman spiritual dapat bersinergi untuk mengaktualisasikan mutmainnah.

Integrasi ketiga sumber pengetahuan ini wahyu, pengalaman batin, dan rasionalitas menunjukkan bahwa mutmainnah bukan sekadar keadaan emosional atau spiritual, melainkan bentuk epistemologi holistik yang menghubungkan intuisi, refleksi rasional, dan pemahaman ilahi. Fenomena ini menegaskan bahwa manusia sebagai makhluk epistemik tidak hanya berpijak pada data empiris atau logika formal, tetapi juga mengembangkan pengetahuan melalui interaksi kontinu antara kesadaran, hati, dan akal, selaras dengan prinsip-prinsip yang termaktub dalam Al-Qur'an[564].

Dalam tradisi mutmainnah, validitas pengetahuan tidak hanya diukur melalui akurasi empiris atau koherensi logis, tetapi melalui konsistensi integratif antara wahyu, pengalaman batin, dan rasionalitas. Pengetahuan yang sahih adalah yang selaras dengan realitas spiritual dan etis, sehingga mengubah kesadaran individu secara transformatif. QS. Adz-Dzariyat (51:58-59) menegaskan bahwa manusia hanya dapat merasakan kebenaran ketika hatinya terbuka (qalbun basirah), menunjukkan bahwa kebenaran epistemik dalam konteks spiritual bergantung pada kesiapan internal untuk menerima dan merefleksikan pesan Ilahi[565].

Ibn Khaldun, dalam Muqaddimah, menggambarkan proses ini sebagai "cahaya yang memancar dari hati yang menyala", yang berkembang optimal ketika hati dibersihkan dari pengaruh hawa

nafsu dan dorongan egoistis[566]. Cahaya ini bukan sekadar metafora, melainkan menandakan aktifnya mekanisme introspektif yang mengharmoniskan persepsi spiritual dengan penalaran rasional. Proses ini menekankan bahwa pengetahuan mutmainnah bersifat dinamis dan terinternalisasi, bukan semata-mata diterima secara pasif.

Dalam kerangka sufistik, validitas pengetahuan juga diuji melalui pengalaman praktis (tarkibi al-insan). Individu yang menempuh jalan spiritual sering menghadapi ujian berupa isolasi (khalwa), pengulangan dzikir (dhikr), dan praktik kontemplatif lain yang menuntut kesetiaan, ketekunan, dan pengendalian diri. Ujian ini berfungsi sebagai verifikasi epistemik, memastikan bahwa wawasan yang diperoleh tidak semata ilusi subjektif, tetapi mencerminkan realitas transpersonal. Prinsip ini mirip dengan konsep phronesis dalam filsafat Aristotelian, yang menekankan "pengetahuan praktis" sebagai hasil dari refleksi etis dan tindakan teruji[567]. Michel Foucault, dalam analisis modernnya tentang etika praktik diri, mengadaptasi gagasan ini, menekankan bahwa pengetahuan moral dan spiritual harus diuji melalui disiplin diri, pengamatan kontekstual, dan pembelajaran berkelanjutan[568].

Validitas pengetahuan dalam tradisi mutmainnah bersifat triangulatif: ia menggabungkan panduan wahyu, kesaksian pengalaman batin, dan pertimbangan rasional. Proses introspektif (tazakkur) menjadi instrumen utama untuk menyaring klaim pengetahuan, memastikan bahwa pemahaman yang muncul tidak hanya benar secara teoretis, tetapi juga efektif dalam membentuk

kesejahteraan batin dan harmonisasi tindakan. Pendekatan ini menegaskan bahwa epistemologi spiritual Islam adalah sistem holistik yang mengintegrasikan iman, akal, dan pengalaman kontemplatif sebagai fondasi pengetahuan yang valid dan transformatif.

Epistemologi mutmainnah menawarkan perspektif kritis terhadap paradigma pengetahuan modern yang kerap menekankan rasionalitas instrumental dan empirisisme semata. Dalam kerangka ilmu kontemporer, pendekatan seperti yang dikemukakan Karl Popper mengenai "pengujian falsifiabel" (falsifiability) merupakan tonggak metodologis penting dalam sains, namun secara inheren membatasi ruang bagi pengetahuan batin (intuitive knowledge), yang esensial dalam tradisi sufistik dan psikospiritual Islam[569]. Mutmainnah hadir sebagai epistemologi komplementer, yang menekankan integrasi antara wahyu, pengalaman intuitif, dan rasionalitas kritis. Pendekatan ini memungkinkan pengembangan pengetahuan yang tidak hanya valid secara logika dan empiris, tetapi juga bermakna secara etis dan spiritual.

Dalam praktiknya, integrasi ini terejawantahkan dalam metodologi studi kontemporer Islam, seperti yang diterapkan dalam Ilmu Tarikh (sejarah sufistik). Metode ini menggabungkan naratif pribadi (taqashshur), pengamatan empiris (mata'in), dan wawancara transformasional (tazkiyat ahl), sehingga menghasilkan triangulasi epistemik yang holistik. Prinsip ini sejalan dengan teori triangulasi Anthony Giddens dalam sosiologi, yang menekankan bahwa kebenaran sosial dapat diakses melalui kombinasi metode

kuantitatif, kualitatif, dan reflektif[570]. Pendekatan ini menegaskan bahwa validitas pengetahuan tidak hanya bergantung pada pengukuran statistik atau logika deduktif, tetapi juga pada kedalaman pengalaman internal dan kemampuan subjek penelitian untuk melakukan refleksi kritis terhadap diri sendiri dan lingkungan.

Epistemologi mutmainnah juga membuka peluang dialog antara tradisi pengetahuan lokal dan global. Dengan menggabungkan prinsip wahyu, pengalaman intuitif, dan rasionalitas, epistemologi ini menawarkan paradigma inklusif yang memungkinkan ilmu kontemporer mempertimbangkan dimensi spiritual, etis, dan transpersonal dalam analisisnya. QS. Ar-Ra'd (13:31) menyatakan bahwa "Jika Allah menurunkan ilmu-Nya kepada manusia, manusia akan memperoleh kebenaran yang melampaui persepsi mereka sendiri," sebuah ayat yang mengisyaratkan bahwa kebenaran dapat bersifat multidimensional dan universal[571]. Dalam konteks globalisasi, integrasi epistemologi mutmainnah menjadi sangat relevan karena memberikan kerangka kerja untuk mengapresiasi tradisi lokal sambil tetap membuka diri terhadap eksplorasi pengetahuan lintas disiplin, termasuk sains, psikologi, dan filsafat kontemporer. Epistemologi mutmainnah tidak hanya sekadar pendekatan spiritual, tetapi juga model epistemik global yang mampu menjembatani kesenjangan antara sains modern dan pengetahuan transpersonal. Pendekatan ini menekankan bahwa pengetahuan sejati bukan semata-mata akurasi data, tetapi kedalaman pengalaman, refleksi moral, dan integritas spiritual yang menopang praktik ilmiah dan sosial secara berkelanjutan.

Sumber Pengetahuan

Wahyu sebagai Sumber Ilmiah dan Spiritualitas

Dalam arsitektur epistemologis tradisi intelektual Islam, wahyu (al-waḥy) bukan sekadar komunikasi transenden dari Tuhan kepada para nabi, melainkan suatu datum ontologis dan epistemologis yang terus-menerus menyediakan fondasi bagi pembentukan pengetahuan yang komprehensif melampaui dikotomi yang lazim antara ilmu empiris dan spiritualitas. Dalam perspektif mutmainnah, yakni kesadaran yang tenang, terjaga, dan utuh dalam keseimbangan antara akal, hati, dan pengalaman langsung realitas ilahiah, wahyu hadir sebagai sumber otoritatif yang sekaligus transformasional: tidak hanya memberikan informasi (informative), melainkan juga merekonfigurasi struktur kognitif dan eksistensial manusia (transformative)[572]. Berbeda dengan sumber pengetahuan sekuler yang cenderung instrumental dan reduksionis, wahyu menawarkan paradigma integratif di mana konsep, nilai, dan pengalaman menjadi satu kesatuan organik yang menyatu dalam kesadaran manusia yang memahami hakikat dirinya sebagai khalīfah di muka bumi bukan sebagai penguasa alam, melainkan sebagai pemangku amanah keilahian yang sadar akan relasi vertikal (habl min Allāh) dan horizontal (habl min al-nās)[573].

Secara etimologis, waḥy merujuk pada bentuk komunikasi cepat, samar, dan intens seperti bisikan atau ilham yang dalam konteks Al-Qur'an, merujuk pada cara Allah menyampaikan firman-Nya kepada para nabi-Nya melalui perantaraan malaikat Jibril atau secara langsung tanpa perantara, sebagaimana dalam kasus Nabi

Musa di bukit Ṭūr[574]. Namun, dalam pembacaan sufistik, wahyu tidak terbatas pada bentuk historis turunnya kitab suci; melainkan meluas menjadi nūr ilāhī (cahaya ilahiah) yang bersinar dalam hati para arifin, meskipun tidak dalam bentuk teks yang literal atau hukum yang formal[575]. Al-Ghazālī, dalam Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, menegaskan bahwa para sufi mengetahui realitas transenden tidak semata-mata melalui deduksi logis, tetapi melalui kashf (pembukaan tabir) dan ilhām (ilham), yang ia maknai sebagai bentuk wahyu esoteris yang diperuntukkan bagi mereka yang telah membersihkan hati dan mengasah fu'ād (hati intelektual spiritual)[576]. Dengan demikian, wahyu bukanlah fenomena pasif yang hanya diterima oleh nabi, tetapi proses aktif yang dapat dialami secara analogis oleh manusia yang telah mencapai taraf kesadaran spiritual yang tinggi.

Dalam bingkai epistemologi Sufi yang ditandai oleh integrasi antara 'aql (akal), qalb (hati), dan dhawq (pengalaman langsung), wahyu menjadi primus inter pares dari sumber-sumber pengetahuan lainnya. Akal, dengan semua kecanggihannya dalam struktur logis dan analitis, menurut al-Suhrawardī, adalah bayangan dari nūr al-anwār (cahaya segala cahaya), tetapi cahaya akal tetap membutuhkan penguatan dari cahaya wahyu untuk mencapai ma'rifah pengetahuan hakiki yang bersifat intuitif dan langsung[577]. Wahyu, dalam hal ini, tidak menggantikan akal, melainkan mengilhami, memandu, dan melengkapi akal agar tidak salah arah dalam menelusuri labirin realitas. Ilmu yang lahir dari wahyu bukan ilmu yang terperangkap dalam proposisi proposisional, tetapi

pengetahuan yang menghasilkan tadbīr nafs (pengurusan diri) dan taṣawwur kawn (pemahaman kosmos) yang seimbang, sebagaimana diisyaratkan dalam ayat: “Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki, dan Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana” (QS. Al-Baqarah: 282)[578]. Ayat ini menegaskan bahwa wahyu bukan hanya ajaran hukum, tetapi juga wahana pemahaman metafisik yang memungkinkan manusia mengakses ḥaqīqah di balik syarī’ah.

Pandangan ini diperkuat oleh pendekatan pemikir-pemikir kontemporer seperti Seyyed Hossein Nasr, yang menegaskan bahwa tradisi ilmu dalam Islam tidak memisahkan antara scientia sacra (ilmu suci) dan scientia profana (ilmu duniawi), karena keduanya harus berakar pada wahyu sebagai sumber iluminatif[579]. Dalam kerangka ini, sains modern yang mengandalkan observasi dan eksperimen meskipun tidak salah secara metodologis dapat berakhir pada krisis ontologis jika tidak diimbangi oleh dimensi transenden. Wahyu, dengan kapasitasnya sebagai rāshid (pemberi petunjuk), menyeimbangkan ekspansi pengetahuan empiris dengan batas-batas etis dan metafisik yang melekat dalam sifat kemanusiaan. Ini menegaskan bahwa ilmu yang tidak dibimbing oleh wahyu berisiko menjadi ilmu yang merusak dirinya sendiri, sebagaimana diisyaratkan dalam kisah Qārūn, yang diberi harta dan ilmu tetapi menjadi congkak hingga binasa (QS. Al-Qaṣaṣ: 76–82)[580].

Dalam praktik sufi, wahyu difungsikan sebagai inner compass penunjuk arah batin yang mengarahkan sang salik (pelancong spiritual) dalam perjalanannya menuju Allah. Dalam Fūṣūṣ al-Ḥikam,

Ibn ‘Arabī menyatakan bahwa setiap nabi memperoleh cahaya wahyu sesuai dengan ḥaqīqah muḥammadiyyah, dan karenanya, mereka adalah manifestasi dari kesatuan antara transendensi dan imanensi ilahi[581]. Bagi murid sufi, cahaya ini tidak turun dalam bentuk huruf dan suara, tetapi sebagai keadaan batin yang tiba-tiba memberikan kejelasan, ketenangan, dan pemahaman mendalam tentang hakikat keberadaan yang oleh kalangan sufistik disebut sebagai ma’ārif dhatiyyah. Maka, pengalaman spiritual bukanlah pengetahuan yang berdiri sendiri di luar ilmu, melainkan bentuk pengetahuan yang lebih tinggi ilm al-yaqīn, ‘ayn al-yaqīn, hingga ḥaqq al-yaqīn yang disebutkan dalam Surah Al-Wāqi’ah: “Sungguh, kamu akan meyakini (kebenaran) itu dengan keyakinan yang pasti” (QS. Al-Wāqi’ah: 95)[582].

Dengan demikian, wahyu dalam kerangka epistemologi mutmainnah harus dipahami sebagai meta-sumber knowledge suatu realitas yang tidak hanya memberikan isi pengetahuan, tetapi juga membangkitkan kapasitas kognitif dan spiritual manusia untuk menangkap isi tersebut secara utuh. Ilmu yang disadari secara rasional tetapi tidak dihidupi secara spiritual berisiko menjadi kosong makna; sedangkan spiritualitas yang tidak dibimbing oleh wahyu berpotensi terjebak dalam khayalan (wahm) atau egosentrisme mistik. Hanya dalam harmoni antara wahyu dan dhat, antara ilmu dan ma’rifah, manusia dapat mencapai insān al-kāmil manusia utuh yang menjadi cermin sempurna bagi sifat-sifat ilahiah. Oleh karena itu, wahyu bukan hanya dasar ilmu, melainkan juga jantung dari spiritualitas ilmiah sebuah sintesis yang mengubah

pengetahuan dari sekadar tahu menjadi tahu untuk bertindak, menjadi, dan kembali kepada-Nya.

Dhawq: Pengalaman Langsung sebagai Epistemologi Pribadi

Dalam wacana epistemologi Islam, khususnya dalam tradisi tasawuf, dhawq secara harfiah berarti "merasakan" atau "mengecap" menempati posisi yang paling fundamental sekaligus paling radikal. Ia bukan pengetahuan yang diperoleh melalui indra panca indera sebagaimana paradigma empirisme, bukan pula hasil deduksi logis rasionalisme. Lebih dari itu, dhawq adalah mekanisme epistemik di mana kebenaran berepistasi secara langsung dalam kesadaran batin, sebuah penangkapan hakikat (ḥaqīqah) yang melampaui representasi simbolik atau proposisional. Proses ini mensyaratkan sebuah kesiapan ontologis dari pelakunya, yaitu jiwa yang telah dimurnikan (tazkiyah an-nafs), konsentrasi qalb yang terfokus dari hiruk-pikuk dunia luar, serta penguasaan yang ketat terhadap godaan nafs. Dalam kerangka ini, verifikasi tidak bersifat eksternal melalui saksi atau dalil, tetapi bersifat internal dan transenden: pengetahuan yang lahir dari dhawq harus menunjukkan keselarasan intrinsik dengan prinsip-prinsip ilahi dan menghasilkan stabilitas psikospirituall yang mendalam.[583]

Mekanisme internal dhawq beroperasi melalui sebuah transformasi organ epistemik dari akal (‘aql) ke hati (qalb). Jika akal berfungsi menganalisis dan mengkategorikan informasi, maka qalb, dalam perspektif sufi, adalah cermin yang mampu merefleksikan cahaya hakikat. Untuk mencapai kejernihan refleksi ini, qalb harus

dilepaskan dari karat-karat duniawi yaitu hasad, ujub, riya', dan hawa nafsu. Praktik-praktik spiritual seperti dhikr (pengingatan Allah), muraqabah (meditatif kontemplatif), dan suhbah (kebersamaan dengan seorang guru spiritual) dirancang secara sistematis untuk mengikis karat tersebut dan mengaktualkan potensi laten qalb sebagai ‘aql mubin (akal yang cerdas dan intuitif).[584] Ketika kondisi ini tercapai, subjek tidak lagi "tahu tentang" realitas, melainkan "menjadi satu" dengan aspek realitas yang ditangkapnya. Inilah pengalaman "mengecap" ke-Esaan Tuhan (dhawq al-tawḥīd) atau "melihat" tanda-tanda kekuasaan-Nya di dalam alam semesta, sebuah pengetahuan yang bersifat partisipatoris dan eksistensial.

Validasi epistemik dari dhawq merupakan titik krusial yang membedakannya dari subjektivisme semu. Para teologis sufi, seperti Al-Ghazali, menetapkan dua kriteria utama untuk mengesahkan sebuah pengalaman batin. Pertama, kriteria internal: pengalaman tersebut harus membawa ketenangan dan stabilitas batin (thabātun nafs), bukan keguncangan, kebingungan, atau kebanggaan spiritual. Ia menghasilkan sikap tawakal, sabar, dan cinta yang semakin membumi, bukan alienasi diri dari realitas sosial. Kedua, dan yang terpenting, kriteria eksternal: waham atau ilham yang diterima melalui dhawq tidak boleh bertentangan dengan syariat (muwāfaqah li al-sharī‘ah) yang telah ditetapkan dalam Al-Quran dan Sunnah.[585] Prinsip ini berfungsi sebagai penyeimbang, memastikan bahwa gerak spiritual individu tidak menyimpang menjadi antinomianisme atau klaim kenabian palsu. Al-Quran

sendinya mengingatkan bahwa hati adalah pusat pemahaman, namun juga bisa buta, "Bukankah yang buta itu bukan penglihatan mata, tetapi hati yang ada di dalam dada?"[586]. Dengan demikian, dhawq bukanlah otoritas yang berdiri sendiri, melainkan sebuah hierarki epistemik yang diakui legitimasinya oleh otoritas primer, yaitu wahyu.

Kritik terhadap epistemologi dhawq sering kali mengarah pada potensi penyalahgunaan dan subjektivitas yang tak terkendali. Namun, dari perspektif internal tradisi, risiko ini justru menegaskan perlunya pembimbing spiritual (murshid) yang telah melalui jalan tersebut dan memiliki kapasitas untuk membedakan antara kashf mahmud (penyingkapan yang terpuji) dengan kashf madhmum (penyingkapan yang tercela). Pengetahuan yang dihasilkan dari dhawq juga bersifi diferensial dalam tingkatannya. Ia bukan pengetahuan diskursif (‘ilm) yang dapat diajarkan secara proposisional, melainkan gnosis (ma‘rīfah) yang hanya dapat dijelaskan secara analogis dan diresapi secara personal.[587] Sebuah riset kontemporer menunjukkan bahwa meskipun bersifi pribadi, struktur pengalaman dhawq sering kali menunjukkan pola-pola universal yang dapat dipelajari secara fenomenologis, seperti pengalaman kehancuran ego (fana) yang diikuti oleh kesadaran akan keabadian hakiki (baqā). Studi semacam ini berupaya memetakan topografi batin yang dilalui oleh para pelaku spiritual tanpa mereduksinya menjadi sekadar neurologi atau psikologi kognitif, sehingga memvalidasi dhawq sebagai sebuah domain pengetahuan yang sah dan memiliki metodologinya sendiri.[588]

Dhawq merepresentasikan sebuah jalur epistemologi yang sangat personal namun tidak arbitrer. Ia adalah sebuah ilmu spiritual yang menuntut disiplin, pembasmian ego, dan kepatuhan kepada hukum transenden sebagai kompasnya. Sebagai sebuah cara mengetahui, dhawq melengkapkan kerangka epistemologi Islam dengan menawarkan akses ke dimensi realitas yang tidak mampu dijangkau oleh indra dan rasio semata. Ia adalah bukti dari perjalanan jiwa yang kembali kepada sumber asalnya, di mana pengetahuan bukan lagi sekadar informasi yang diakuisisi, melainkan sebuah eksistensi yang diwujudkan. Dalam konteks S3, memahami dhawq berarti memahami inti dari perdebatan klasik antara esoterisme dan eksoterisme dalam Islam, serta bagaimana tradisi intelektual Islam berhasil mengintegrasikan pengalaman subjektif yang paling intim ke dalam sebuah kerangka kosmologis dan teologis yang kohesif.[589]

Burhan: Logika dan Argumen Rasional dalam Tasawuf

Dalam wacana epistemologi Islam, khususnya dalam tradisi tasawuf, pencarian kebenaran tidak hanya dibatasi pada dimensi eksoteris atau eksperiential belaka, melainkan juga memerlukan pendekatan sistematis yang mengintegrasikan kepercayaan dengan penalaran. Di sinilah peran burhan sebagai bentuk pengetahuan yang didasarkan pada logika dan argumen rasional menjadi pilar esensial dalam membangun ilm al-yaqin (pengetahuan yang pasti). Berbeda dari khabar (pengetahuan dari sumber otoritatif) dan kasyf (penyingkapan langsung melalui pengalaman mistis), burhan

menawarkan struktur argumen yang dapat diverifikasi secara rasional, sehingga memungkinkan pengetahuan tasawuf dipahami bukan sebagai otoritas eksklusif sang arif billah, tetapi sebagai sistem pengetahuan yang koheren, konsisten, dan dapat diakses melalui daya akal yang terlatih[1]. Pendekatan ini menegaskan bahwa tasawuf, meskipun sering dikaitkan dengan realitas transenden dan eksperiensial, tidak berada di luar ranah rasionalitas, melainkan justru mengundang akal untuk menjangkau dimensi-dimensi yang lebih dalam dari realitas eksistensial manusia.

Ulama tasawuf terkemuka seperti Al-Ghazali (w. 505 H/1111 M) secara eksplisit memposisikan burhan sebagai alat kritis dalam memverifikasi kebenaran wahyu dan membangun fondasi teologis yang kokoh. Dalam karyanya Ihya Ulum al-Din, Al-Ghazali menekankan pentingnya penalaran dalam memahami realitas ilahiah, sekaligus memperingatkan terhadap ekses rasionalisme yang mengabaikan dimensi hati. Baginya, burhan bukanlah pengejawantahan dari akal yang sekuler, melainkan akal yang telah dibersihkan melalui disiplin spiritual dan tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa)[2]. Dalam konteks ini, akal tidak bertentangan dengan iman, tetapi justru menjadi sarana untuk mengkonfirmasi dan mendalami makna-makna yang diungkapkan oleh wahyu. Proses ini menyerupai apa yang disebut oleh filsuf kontemporer Seyyed Hossein Nasr sebagai "intellectual intuition" suatu bentuk pengetahuan yang lahir dari akal yang telah mengalami transendensi melalui latihan spiritual[3]. Dengan demikian, burhan dalam kerangka tasawuf

bukan semata penalaran deduktif yang kering, tetapi merupakan dialektika antara akal dan hati yang saling melengkapi.

Lebih jauh, penggunaan burhan dalam literatur tasawuf tercermin dalam analisis terhadap fenomena batin seperti muraqabah (pengawasan diri), mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu), dan fana (penghilangan diri). Ulama sufi seperti Ibn Arabi (w. 638 H/1240 M) menggunakan argumen logis untuk menguraikan konsep wahdat al-wujud (kesatuan wujud), bukan sebagai spekulasi metafisik semata, tetapi sebagai kesimpulan dari refleksi ontologis terhadap realitas Tuhan, alam, dan manusia. Dalam Fusus al-Hikam, Ibn Arabi menyusun argumen yang ketat mengenai bagaimana manifestasi Tuhan dalam segala sesuatu tidak mengurangi keesaan-Nya, berlandaskan prinsip logika eksistensial dan hierarki realitas (tashrif al-wujud)[4]. Pendekatan semacam ini menunjukkan bahwa tasawuf, dalam fase intelektualnya, tidak hanya bergantung pada pengalaman mistis, tetapi juga membangun teori yang dapat diuji dan didebat dalam forum ilmu, baik teologi maupun filsafat.

Penting dicatat bahwa burhan dalam konteks ini bukan sekadar logika formal Aristotelian, melainkan logika yang berakar pada kosmologi dan teosofi Islam. Al-Qur’an sendiri sering mengundang manusia untuk merenung, memikirkan, dan menggunakan akal sebagai alat untuk memahami tanda-tanda kekuasaan Ilahi. Firman-Nya, "Apakah mereka tidak memperhatikan alam langit dan bumi serta segala sesuatu yang diciptakan Allah?" (QS. Al-A’raf: 185), secara eksplisit menyerukan kepada tadabbur dan tafakkur sebagai

bentuk dari aktivitas intelektual yang berorientasi spiritual[5]. Dalam hadis pun, Nabi Muhammad SAW bersabda, "Renungkanlah nikmat-nikmat Allah, tetapi janganlah kamu merenungkan dzat-Nya"[590], yang menunjukkan batas antara domain yang dapat dijangkau oleh akal yakni ciptaan dan yang melampaui akal, yakni esensi ilahiah. Di titik inilah burhan berfungsi sebagai alat untuk menapaki jalan dari yang terlihat menuju yang tak terlihat, dari fenomena menuju realitas transenden, tanpa terperosok ke dalam antropomorfisme atau skeptisisme.

Dalam kerangka epistemologi mutmainnah pengetahuan yang tentram dan menyeluruh burhan menjadi media integratif. Ia memungkinkan pengalaman batin (dhawq) dan penyingkapan (kasyf) untuk tidak berada dalam ruang vakum intersubjektif, tetapi dapat dikomunikasikan melalui argumentasi yang sistematis. Hal ini penting dalam konteks modernitas, di mana klaim spiritual sering dikurangi menjadi pengalaman subjektif yang tidak dapat diuji. Dengan memanfaatkan burhan, tasawuf dapat menawarkan kontribusi intelektual yang serius terhadap diskursus etika, filsafat pikiran, dan ilmu kemanusiaan. Para sufi tidak hanya menjadi pelaku spiritual, tetapi juga filsuf yang mampu membangun teori moral berdasarkan analisis terhadap struktur jiwa dan hierarki nilai, seperti yang ditunjukkan oleh Al-Raghib al-Isfahani dalam al-Dhari'ah ila Makarim al-Shari'ah, di mana beliau menggunakan argumen rasional untuk mengaitkan sifat-sifat akhlak dengan tujuan syariah[591]. Burhan dalam tasawuf bukan sekadar tambahan, melainkan komponen struktural yang memungkinkan spiritualitas

Islam menjadi disiplin ilmu yang koheren dan terbuka untuk kritik. Melalui burhan, tasawuf menghindari dua ekstrem: irasionalisme mistik yang menolak akal, dan rasionalisme sekuler yang menolak transendensi. Sebaliknya, tasawuf menawarkan sintesis yang elegan antara pengetahuan wahyu dan hasil pemikiran kritis, menjadikan jalan spiritual tidak hanya jalan hati, tetapi juga jalan akal yang terbimbing. Dalam dunia kontemporer yang sering memisahkan iman dan akal, kehadiran burhan sebagai elemen sentral epistemologi sufi menjadi tawaran intelektual yang mendesak sebuah cara untuk menyatukan intuisi spiritual dengan ketelitian rasional, demi mencapai al-'ilm al-mutaqin (pengetahuan yang pasti dan menyeluruh).

Integrasi Wahyu, Dhawq, dan Burhan dalam Epistemologi Mutmainnah

Dalam tradisi epistemologi Islam, pencarian pengetahuan yang mutmainnah (pasti) tidak terpaku pada satu sumber tunggal, melainkan mengandalkan konvergensi antara wahyu, dhawq (pengalaman batin), dan burhan (bukti logis). Ketiga sumber ini bukanlah entitas yang saling eksklusif, melainkan membentuk triad epistemologis yang saling melengkapi, menghasilkan kerangka pengetahuan yang bermakna, konsisten, dan praktis. Wahyu menyediakan dasar normatif yang tidak tergoyahkan, dhawq memungkinkan validasi subjektif yang mendalam, dan burhan menawarkan struktur deduktif-induktif yang Kombinasi ini mencerminkan upaya untuk menjawab pertanyaan fundamental:

bagaimana memperoleh pengetahuan yang tidak hanya rasional tetapi juga transendental, serta relevan dalam konteks spiritual dan sosial?

Wahyu, sebagai sumber utama pengetahuan dalam Islam, berfungsi sebagai sandaran ontologis dan moral. Dalam Al-Qur'an, wahyu dijelaskan sebagai hudan lil muttaqin (petunjuk bagi mereka yang bertakwa; QS. Al-Baqarah: 2), menunjukkan bahwa wahyu tidak sekadar informasi metafisika, tetapi juga pedoman praktis dan spiritual. Penekanan pada "takwa" menunjukkan bahwa penerimaan wahyu memerlukan kerendahan hati dan kesadaran batin, yang menjadi jembatan menuju dhawq. Misalnya, pengalaman spiritual dalam thikr (mengingat Allah) atau salat tidaklah bertentangan dengan wahyu, melainkan ekspresi praktis dari pemenuhan ajarannya. Dalam konteks ini, wahyu menjadi akar dari epistemologi mutmainnah, karena ia menghubungkan pengetahuan dengan kebenaran absolut yang melampaui keterbatasan kognitif manusia[592].

Dhawq, di sisi lain, mengisi celah antara wahyu yang universal dan pengalaman subjektif individu. Secara etimologis, dhawq mengacu pada "rasa" atau "pengalaman batin", sebuah proses internalisasi wahyu yang mendalam. Filosof Sufi seperti Dzun Nun al-Misri (w. 862 M) menjelaskan bahwa dhawq adalah "pengenalan jiwa akan hakikat kebenaran melalui pembersihan hawa nafsu dan pendekatan diri kepada Allah"[593]. Pengalaman ini bukanlah intuisi yang sewenang-wenang, tetapi hasil dari ketaatan jangka panjang terhadap wahyu. Misalnya, seorang mufaqqir (ahli tasawuf) yang

merasakan kedekatan dengan Allah melalui dzikir tidak bisa dipisahkan dari ajaran Al-Qur'an, seperti QS. Al-Ahzab: 43 yang mengarahkan umat untuk merendahkan diri. Dhawq memungkinkan verifikasi internal terhadap wahyu, memastikan bahwa ajaran agama tidak hanya dihafal secara mekanis, tetapi hidup dalam jiwa.

Namun, epistemologi mutmainnah tidak lengkap tanpa burhan, yang memberikan struktur logis untuk menghubungkan wahyu dengan realitas empiris. Ibn Sina (Avicenna), dalam al-Isharat wa al-Tanbihat, menggarisbawahi pentingnya argumentasi deduktif dalam memahami hakikat Tuhan. Meski wahyu menyatakan keberadaan Allah, burhan seperti argumentasi kausalitas atau argumen ketergantungan (asbab al-wujud) membantu menjelaskan konteks ontologisnya. Dalam pandangan al-Ghazali (dalam Ihya Ulum ad-Din), burhan juga berfungsi sebagai "penjaga hati", mencegah terjadinya distorsi wahyu akibat percampuran dengan prasangka manusiawi. Contohnya, argumen logis tentang keesaan Tuhan (tawhid) tidak bertentangan dengan wahyu dalam QS. Ikhlas: 1, tetapi malah memperkuat pemahaman tentang Tuhan yang wujudhu azzawajulan (berdiri sendiri).

Integrasi ketiga sumber ini menciptakan dinamika epistemologis yang holistik. Wahyu memberikan kepastian normatif, dhawq memungkinkan validasi subjektif, dan burhan memetakan kerangka analitis. Dalam konteks praktis, hal ini terlihat pada tafsir Al-Qur'an yang tidak hanya bersifat literal, tetapi juga merujuk pada makna dzatiah dan logis. Sebagai contoh, QS. An-Nahl: 43 yang menyatakan

bahwa "tiap-tiap umat Kami berikan risalah", jika dilihat melalui burhan, membawa implikasi eksistensial tentang kesamaan epistemologis antar umat. Dhawq spiritual tentang kebenaran wahyu memperkuat kesadaran akan hal ini, sementara wahyu itu sendiri tetap menjadi pedoman utama.

Namun, tantangan muncul saat terjadi disonansi antara wahyu, dhawq, atau burhan. Dalam kasus seperti ini, prinsip tashwiq (memilih yang lebih mendekat kepada kebenaran) menjadi relevan. Misalnya, jika seseorang mengalami dhawq yang tampak bertentangan dengan wahyu, ia harus kembali mengevaluasi pengalaman tersebut melalui kerangka wahyu dan burhan, sebagaimana dilakukan oleh Ibn Arabi dalam konsepsi tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa). Dalam kasus sains dan agama, burhan memainkan peran mediating, memastikan bahwa kejadian empiris dijelaskan tanpa merusak prinsip wahyu, seperti yang dicontohkan oleh ilmuwan Muslim seperti Ibn Khaldun dalam menyelaraskan sejarah dan agama[594]. Epistemologi mutmainnah berakar pada harmonisasi antara wahyu, dhawq, dan burhan. Ketiganya bekerja sinergis: wahyu memberikan arah moral, dhawq menawarkan validasi batin, dan burhan memastikan konsistensi logis. Interaksi ini tidak hanya menciptakan kerangka pengetahuan yang stabil dan dapat diuji, tetapi juga menawarkan jawaban untuk dilema modern seperti krisis spiritual dan kesenjangan antara agama dengan ilmu pengetahuan. Dalam konteks global, pendekatan ini tetap relevan, karena menunjukkan bahwa kesalehan intelektual dan spiritual tidak kontradiktif, tetapi saling memperkuat.

Validitas Kasyf dan Musyahadah

Kasyf: Pengetahuan Transendental dan Pengalaman Batini

Dalam arus pemikiran epistemologis Islam, khususnya dalam kerangka tasawuf sebagai disiplin ilmu spiritual yang sistematis, konsep kasyf menempati posisi sentral sebagai sumber pengetahuan yang melampaui ranah empiris dan rasional. Kasyf, secara harfiah berarti "penyingkapan", merujuk pada proses terbukanya tabir realitas (ghayb) di hadapan jiwa yang telah melalui proses penyucian (tazkiyat al-nafs), sehingga memungkinkan subjek mendapatkan wawasan transendental yang tidak dapat dicapai melalui panca indera atau logika formal[595]. Pengalaman kasyf bukanlah sekadar ilham atau mimpi, melainkan bentuk pengetahuan langsung (ma'rifah bil-mushāhada) yang bersifat kontemplatif, intuitif, dan eksistensial. Fenomena ini, sebagaimana dijelaskan oleh para sufi klasik seperti Al-Qushayri, Al-Ghazali, dan Ibn 'Arabi, merupakan manifestasi dari hakikat bahwa pengetahuan ilahi tidak hanya dapat diperoleh secara proposisional melalui firman atau rasio tetapi juga melalui pengalaman aktual dalam realitas batin (al-wujūd al-bātin)[596].

Validitas kasyf sebagai mode pengetahuan menjadi subjek perdebatan intensif dalam diskursus intelektual Islam. Di satu sisi, para sufi menegaskan otentisitas kasyf sebagai sumber kebenaran yang legitim, namun di sisi lain, kekhawatiran terhadap subyektivitas, khayalan (wahm), dan risiko penyimpangan (zandaqa) membuat para ulama ushul dan teolog memberlakukan kriteria ketat terhadap klaim kasyfi. Dalam konteks ini, validitas kasyf tidak

ditentukan oleh intensitas pengalaman semata, melainkan oleh kriteria triadik: konsistensi internal (al-ittisāl al-dhātī), kesesuaian dengan prinsip wahyu (al-muqāranah bi al-sharī‘a), dan dampak transformasional pada dimensi moral dan emosional individu (ta’thīr fī al-akhlāq wa al-ḥāl)[597]. Konsistensi internal mengacu pada koherensi antara pengalaman spiritual yang diperoleh dengan struktur psiko-spiritual subjek meliputi ketenangan jiwa (ittiqān al-nafs), ketajaman hati (ṣafā’ al-qalb), serta keselarasan antara ucapan, perilaku, dan wawasan batin. Jika kasyf menghasilkan perpecahan dalam kesadaran atau menyimpang dari logika eksistensial spiritual yang mapan, maka pengalaman tersebut dipandang sebagai distorsi wahmi[598].

Lebih jauh, hubungan antara kasyf dan wahyu merupakan titik sentral dalam menentukan validitas epistemologisnya. Al-Ghazali menegaskan bahwa kasyf yang sahih tidak akan pernah bertentangan dengan Al-Qur'an dan Sunnah, karena keduanya meski berbeda sumber dan metode mengalir dari sumber kebenaran yang sama: Allah SWT[599]. Dalam Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn, beliau menyatakan bahwa kasyf yang sahih adalah yang "menjaga seluruh syariat sebagaimana seorang penjaga yang setia menjaga harta", bukan yang mengabaikan hukum syar’i demi klaim spiritualitas semu[600]. Oleh karena itu, setiap penyingkapan batin seberkilau apa pun manifestasinya harus diuji melalui kriterium hermeneutik agama. Ibn ‘Arabi, meskipun dikenal memiliki pandangan mistis yang mendalam, secara tegas menolak klaim kasyf yang memvalidasi perbuatan haram atau mengingkari rukun iman,

menegaskan bahwa haqq al-yaqīn (kepastian hakiki) tidak pernah bertentangan dengan ‘ilm al-yaqīn (ilmu keyakinan) yang diperoleh dari wahyu[601].

Aspek ketiga dari validitas kasyf berkaitan dengan dimensinya yang transformasional. Sufi bukan hanya mencari pengetahuan, tetapi perubahan eksistensial dari nafs ammarah menuju nafs mutma’innah. Dalam pandangan Al-Junayd dan Abu Sa’id al-Kharraz, kasyf yang otentik selalu membawa serta perubahan perilaku (sulūk), peningkatan rasa cinta (maḥabbah), dan ketakwaan yang lebih mendalam (taqwa)[602]. Kestabilan emosional, kelembutan hati, dan ketahanan terhadap godaan dunia menjadi indikator empirik dari keaslian pengalaman spiritual. Sebagaimana difirmankan dalam Al-Qur’an, "Allah menurunkan ketenangan (sakīnah) ke dalam hati mereka" (QS. Al-Fath: 4), yang ditafsirkan oleh para mufasir sebagai manifestasi dari ilham ilahi yang menyempurnakan iman[603]. Jika kasyf menghasilkan kesombongan, eksklusivisme spiritual, atau kegelisahan batin, maka pengalaman tersebut dipertanyakan substansinya bukan bersumber dari Allah, melainkan dari hawa nafsu atau godaan setan.

Dalam kerangka epistemologi Islam kontemporer, kasyf dapat dipahami sebagai bentuk non-discursive knowledge atau direct experiential cognition, yang selaras dengan pandangan mistik lintas budaya, namun tetap unik dalam fondasi teologisnya. Pendekatan fenomenologis seperti yang dikembangkan oleh William Chittick atau Sachiko Murata menunjukkan bahwa pengalaman kasyf memiliki struktur yang dapat dipelajari secara ilmiah melalui narasi

sufi dan refleksi introspektif[604]. Dalam konteks penelitian doktoral, kasyf menawarkan alternatif terhadap dikotomi Kartesian antara subjek dan objek, menunjukkan bahwa pengetahuan tertinggi mungkin hanya dapat dicapai ketika batas antara pelaku mengetahui dan objek yang diketahui runtuh sebagaimana diisyaratkan dalam hadis Qudsi: "Aku telinga yang dengannya ia mendengar, dan mata yang dengannya ia melihat..."[605]. Ini adalah titik puncak musyahadah penglihatan langsung terhadap kehadiran ilahi dalam seluruh eksistensi.

Kasyf bukanlah sekadar fenomena mistik yang bersifat privatif atau irasional, melainkan suatu proses epistemologis yang terstruktur, yang memerlukan disiplin, pengawasan moral, dan pengujian terhadap realitas syar'i. Validitasnya tidak bersumber dari klaim spekulatif, tetapi dari integritas spiritual, kepatuhan terhadap wahyu, dan transformativitas etis. Dalam konteks pascamodern di mana krisis makna dan fragmentasi identitas semakin mengguncang peradaban, kembali memahami kasyf sebagai sumber pengetahuan transendental yang tersublimasi dalam ajaran Islam membuka jalan bagi rekonstruksi epistemologi yang holistik mengintegrasikan akal, wahyu, dan hati sebagai piramida pengetahuan sejati[606].

4.2.2 Musyahadah: Observasi Spiritual melalui Hati

Dalam kerangka pemikiran tasawuf filosofis, musyahadah dalam konstelasi terminologisnya sebagai mushāhada (المشاهدة) menempati posisi sentral sebagai metode epistemologis yang transcends instrumentalisme rasional dan empiris. Berbeda dari ta'ayyun (pemahaman konseptual) atau ta'aqqud (keyakinan

berdasarkan argumen), musyahadah adalah pengetahuan langsung (dhawq, al-'ilm al-hudhurī) yang lahir dari kontemplasi hati (qalb) yang telah disucikan (tazkiyat al-nafs)[607]. Ia bukan sekadar pengamatan obyektif dalam makna ilmiah positivistik, melainkan pengalaman menyaksikan (to witness) realitas transenden secara eksistensial, di mana subjek dan objek pengetahuan mengalami fusi ontologis. Dalam konteks ini, musyahadah merupakan peristiwa epistemik yang menyatukan aktus kognitif, aspek moral, dan dimensi metafisis, menjadikannya tidak hanya suatu bentuk pengetahuan, tetapi juga suatu bentuk kehadiran.

Secara khusus, musyahadah berakar pada transformasi ontologis manusia yang memungkinkan hati (qalb) berfungsi sebagai organ persepsi transenden. Dalam epistemologi tasawuf, hati bukan organ emosional sebagaimana dipahami secara psikologis modern, melainkan ruang batin yang menjadi nucleus kesadaran spiritual, tempat wahyu internal (ilham) dan penyingkapan (kasyf) terjadi. Sebagaimana dinyatakan oleh Al-Qusyairi, "Hati adalah tempat terbitnya cahaya Tuhan dan tempat turunnya rahasia-rahasia Ilahi; jika hati rusak, maka segala bentuk pengetahuan tentang Tuhan pun menjadi kabur"[608]. Oleh karena itu, observasi melalui musyahadah tidak dapat dilakukan oleh hati yang disibukkan oleh hawa nafsu, ambisi duniawi, atau ketamakan karena qalb yang tercemar tidak cakap menjadi mirror of reality. Observasi spiritual ini terjadi melalui proses tajrid (penyucian eksistensial), di mana individu secara aktif melepas diri dari segala yang mengaburkan kehadiran batin, sehingga mampu menyaksikan

hakikat (haqīqa) secara langsung, tanpa perantaraan simbol atau konsep.

Dalam dinamika psikospiritual, musyahadah memungkinkan individu mengamati gerak-gerik nafs dari dominasi hawa nafsu (nafs al-ammarah) menuju ketenangan (nafs al-mutma'innah) dengan ketajaman observasional yang tidak dapat dicapai melalui refleksi kognitif biasa. Ibnu 'Arabi menyebut ini sebagai tazahhur al-haqā'iq bi-ayn al-bashirah (penampakan hakikat-hakikat melalui mata batin), di mana setiap perubahan dalam kualitas batin bukan sekadar disadari, melainkan dilihat, sebagaimana seseorang melihat cahaya matahari[609]. Kemampuan observasional semacam ini menjadi landasan metodologis bagi evaluasi perkembangan spiritual dalam tarekat-tarekat sufi, karena memungkinkan murid dan mursyid menilai kualitas mu'amalah (interaksi batin dengan Tuhan) secara akurat. Dalam praktiknya, musyahadah menjadi instrumen validasi intern terhadap keaslian pengalaman ruhani, yang kemudian dapat dikomunikasikan melalui suluk (jalan spiritual) dalam bentuk narasi, syair, atau nasihat yang sarat makna eksoteris dan esoteris.

Secara teoritis, musyahadah menghadirkan tantangan terhadap paradigma epistemologi Barat yang memisahkan subjek dan objek pengetahuan. Dalam sains modern, observasi mensyaratkan jarak objektif, netralitas, dan verifikasi empiris. Namun dalam musyahadah, observasi justru membutuhkan keterlibatan eksistensial, kejujuran batin, dan keterbukaan secara spiritual. Pengetahuan yang dihasilkan bukan bersifat probabilitas atau

korelasi, tetapi kebenaran keberadaan (wujūdiyya). Seperti yang diungkapkan oleh Nasr, "Sufism offers a science of the unseen (‘ilm al-ghayb) based not on the quantification of phenomena, but on the direct witnessing of the Real through a transformed consciousness"[610]. Dalam konteks ini, musyahadah bukan anti-rasional, melainkan trans-rasional: ia tidak menolak akal, tetapi menempatkannya di bawah arahan hati yang terbimbing wahyu.

Implikasi metodologis dari musyahadah sangat luas dalam pendidikan spiritual dan pengembangan diri. Ia menunjukkan bahwa evaluasi terhadap perkembangan batin tidak boleh didasarkan semata-mata pada indikator perilaku atau kuantifikasi moral, tetapi harus menjangkau lapisan kesadaran mendalam yang hanya dapat diakses melalui observasi batin. Oleh karena itu, para pendidik spiritual (mursyid/murabbi) di masa lalu tidak hanya mengajarkan ajaran agama, tetapi juga melatih murid dalam fiqh al-nafs (pemahaman terhadap jiwa) dan muraqabah (pengawasan diri), sebagai persiapan menuju musyahadah. Proses ini sejalan dengan pendekatan fenomenologis kontemporer dalam psikologi transpersonal, di mana struktur kesadaran harus diteliti dari dalam (from within), bukan hanya diamati dari luar[611].

Musyahadah bukan sekadar pengalaman mistik yang bersifat privat atau irasional, melainkan metodologi ilmu batin yang sistematis dan repsonsif terhadap pertanyaan-pertanyaan besar tentang makna, posisi manusia dalam kosmos, dan hubungan dengan Yang Mutlak. Ia merupakan bentuk pengetahuan kehadiran yang mengintegrasikan dimensi kognitif, etis, dan eksistensial dalam

satu wawasan holistik. Dalam abad yang didominasi oleh fragmentasi pengetahuan dan alienasi spiritual, musyahadah mengajukan kembali tawaran yang radikal: bahwa kebenaran tertinggi tidak hanya dapat diketahui, tetapi juga disaksikan oleh hati yang bersih dan bahwa observasi sejati dimulai bukan dari mata, melainkan dari qalb yang hidup.

Kriteria Kebenaran dalam Pengetahuan Intuitif

Dalam paradigma epistemologis konvensional, kebenaran pengetahuan lazimnya diukur melalui kriteria objektivitas, verifikasi empiris, dan konsistensi logis prinsip-prinsip yang menjadi tulang punggung metodologi ilmu pengetahuan modern. Namun, dalam wacana epistemologi Sufi, pemahaman tentang kebenaran mengalami redefinisi mendasar yang melampaui lingkup rasional dan empiris. Pengetahuan yang sahih dalam tradisi tasawuf tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan verifikasi eksternal, melainkan melalui transformasi eksistensial yang bersumber pada dhawq (pengalaman langsung), mukasyafah (pengungkapan tabir), dan ilham (ilham ilahi) yang dihayati oleh jiwa yang telah disucikan[612]. Dalam kerangka ini, kebenaran bersifat holistik: ia tidak hanya bersentuhan dengan kognisi, tetapi juga menyentuh dimensi afektif, moral, dan transendental dari manusia. Kebenaran dalam epistemologi Sufi, oleh karena itu, tidak hanya dinilai dari representasinya terhadap realitas, tetapi dari kemampuannya menghasilkan ketenangan batin (sakînah), konsistensi internal, keselarasan dengan wahyu, serta transformasi moral mendalam[613].

Salah satu kriteria utama kebenaran pengetahuan intuitif dalam tasawuf adalah konsistensi internal. Suatu pengalaman transenden atau pengetahuan bathiniyah dianggap sahih jika tidak mengandung pertentangan dengan keyakinan, nilai, dan pengalaman spiritual yang telah teruji dalam perjalanan suluk. Al-Ghazali dalam Ihyā' 'Ulūm al-Dīn menekankan bahwa pengetahuan yang benar lahir dari jiwa yang "sehat" (nafs salīmah), yang terbebas dari hawa nafsu dan ilusi ego[614]. Dalam konteks ini, konsistensi bukanlah keseragaman logis semata, melainkan harmoni antara apa yang diketahui dengan kondisi eksistensial pelaku pengetahuan. Jika suatu pengalaman spiritual menimbulkan kegelisahan, kegoncangan akidah, atau kecenderungan kepada kesombongan, maka pengalaman tersebut dipertanyakan validitasnya. Al-Junayd, tokoh sentral sufisme klasik, menyatakan bahwa al-ḥaqq lā yuqābiluhu al-hawā kebenaran tidak bersesuaian dengan hawa nafsu[615]. Dengan kata lain, pengetahuan yang sesungguhnya adalah yang memurnikan jiwa, bukan yang memperkuat egosentrisitas.

Kriteria kedua adalah keselarasan dengan wahyu (maqāsīd al-nash al-Ilāhī). Dalam epistemologi Islam, terutama dalam tradisi Sufi, pengetahuan intuitif tidak berdiri di luar atau di atas wahyu, melainkan berada dalam relasinya yang hierarkis dan integratif. Seorang 'ārif billāh (yang mengenal Allah) tidak memperoleh pengetahuan yang bertentangan dengan Al-Qur'an dan Sunnah, melainkan pengetahuan yang mengungkap dimensi bathin dari teks-teks suci tersebut. Seperti ditegaskan dalam Al-Qur'an: "Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan Kami) di

segenap ufuk dan pada diri mereka sendiri, hingga jelas bagi mereka bahwa al-Qur'an itu benar." (QS. Fushshilat: 53). Ayat ini menunjukkan bahwa kebenaran tidak hanya dapat ditemukan dalam teks, tetapi juga dalam pengalaman kontemplatif yang menghubungkan manusia dengan realitas terdalam keberadaannya realitas yang selaras dengan pesan kenabian[616]. Oleh karena itu, pengalaman spiritual Sufi tidak berpretensi menggantikan wahyu, melainkan menyempurnakan pemahaman terhadapnya melalui pencerahan bathin[617].

Ketiga, stabilitas emosi dan kedamaian batin menjadi indikator empirik dari kebenaran pengetahuan intuitif. Dalam sufisme, ketenangan (sukūn, sakînah) bukanlah sekadar kondisi psikologis, melainkan buah dari pemurnian hati (tazkiyat al-nafs) dan kedekatan dengan Yang Mutlak. Pengetahuan yang benar tidak membawa kecemasan atau kegoncangan, melainkan menumbuhkan ketenangan, keseimbangan, dan kebijaksanaan. Seperti dirumuskan dalam hadis qudsi: "Aku adalah dugaan hamba-Ku tentang Aku, dan Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku" (HR. Al-Bukhari dan Muslim)[618]. Hati yang bersih, yang terus-menerus mengingat Allah (dhikr), menjadi cermin yang mampu merefleksikan cahaya ilahiah, dan dari sana muncul pengetahuan yang membawa ketenteraman. Fenomena ini sejalan dengan temuan psikologi transpersonal yang menunjukkan bahwa pengalaman spiritual autentik kerap dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, pengurangan kecemasan, dan integrasi kepribadian[619].

Terakhir, kriteria utama kebenaran dalam pengetahuan intuitif adalah transformasi moral. Pengetahuan yang valid dalam paradigma Sufi selalu mengarah pada perubahan perilaku: dari sifat tercela (akhlāq madzmūmah) menuju sifat terpuji (akhlāq mahmūdah). Sebagaimana ditegaskan oleh Ibn ‘Arabi, al-‘ilmu al-yaqīn (pengetahuan keyakinan) tidak cukup jika tidak diiringi oleh ‘amal shālih (amal saleh)[620]. Pengetahuan yang tidak mengubah cara seseorang memperlakukan sesama, alam, dan Tuhan, dianggap sebagai ilmu yang "mati" atau bahkan menipu. Dalam tradisi Sufi, seorang murshid (guru spiritual) tidak hanya menilai muridnya dari kedalaman pengalaman mistiknya, tetapi dari sejauh mana murid tersebut menunjukkan kerendahan hati (tawādhu’), kasih sayang (raḥmah), dan keadilan dalam kehidupan sehari-hari[621]. Dalam konteks ini, kebenaran bukanlah sesuatu yang dipegang, melainkan sesuatu yang dijalani diamalkan dalam setiap tarikan napas.

Kriteria kebenaran dalam pengetahuan intuitif menurut epistemologi Sufi membuka dimensi baru dalam studi tentang ilmu dan realitas: sebuah paradigma yang menolak dikotomi antara subjek dan objek pengetahuan, sekaligus menegaskan bahwa kebenaran yang paling hakiki adalah yang mengubah eksistensi manusia secara utuh. Pengetahuan dalam sufisme bukanlah semata representasi kognitif, melainkan peristiwa eksistensial yang membebaskan manusia dari belenggu nafsu dan membangkitkan fitrahnya sebagai khalifah di muka bumi. Dalam era modern yang didominasi oleh rasionalisme instrumental dan reduksionisme ilmiah, epistemologi Sufi menawarkan alternatif kritis: bahwa ilmu

yang sejati adalah ilmu yang memuliakan manusia, tidak hanya memperluas kekuasaannya.

Analisis Metodologi: Epistemologi Sufi vs Empirisme Modern

Dalam konteks pencarian pengetahuan, dua paradigma besar telah mengukir jejak epistemologis yang signifikan dalam sejarah peradaban manusia: epistemologi Sufi, yang tumbuh dari tradisi spiritual Islam, dan empirisme modern, yang merupakan fondasi dari metodologi ilmiah Barat pasca-Renaisans. Meskipun keduanya bertujuan untuk memahami realitas, pendekatan, asumsi dasar, dan kriteria validasi pengetahuan yang mereka gunakan sangat berbeda secara ontologis dan metodologis. Epistemologi Sufi, sebagaimana dirumuskan oleh para arif billah seperti Al-Ghazali, Ibn 'Arabi, dan al-Junayd, mensyaratkan transformasi eksistensial dan pembersihan jiwa (tazkiyat al-nafs) sebagai syarat utama bagi kemunculan ma'rifah pengetahuan hakiki yang lahir dari pengalaman langsung terhadap hakikat ilahi[622]. Dalam pandangan ini, pengetahuan bukan sekadar representasi kognitif tentang realitas, melainkan hasil dari syuhud (penglihatan batini), kasyf (pembukaan tabir), dan ilham (ilham ilahi), yang hanya dapat dicapai melalui disiplin spiritual, ketaatan syariah, dan pengendalian hawa nafsu[623]. Pengetahuan Sufi bersifat non-diskursif, transformatif, dan personal, namun tidak serta-merta subjektif dalam arti reduktif; sebaliknya, ia menawarkan jaminan keotentikan melalui uji keberlangsungan, konsistensi dengan wahyu, dan keselarasan moral.

Di sisi lain, empirisme modern, yang dipelopori oleh Francis Bacon, John Locke, dan kemudian dikembangkan dalam kerangka positivisme logis, membangun legitimasi pengetahuan secara ketat berdasarkan pengamatan inderawi, eksperimen terkontrol, verifikasi objektif, dan replikasi ilmiah[624]. Pengetahuan di sini dianggap valid hanya jika dapat diamati, diukur, dan diuji secara independen oleh pihak ketiga. Paradigma ini telah mendorong kemajuan spektakuler dalam ilmu-ilmu alam, teknologi, dan kedokteran, tetapi juga menyisakan kritik mendasar terhadap apa yang disebut oleh Michael Polanyi sebagai "tacit dimension" dimensi tak-terucap dalam pengetahuan manusia yang tidak dapat direduksi menjadi data empiris semata[625]. Kelemahan empirisme terlihat jelas ketika berhadapan dengan pertanyaan eksistensial, nilai moral, atau pengalaman transenden, di mana instrumen ilmiah konvensional tak mampu menjembatani kesenjangan antara fakta dan makna.

Dalam perspektif dialektika epistemologis, ketegangan antara Sufisme dan empirisme bukanlah dikotomi yang harus dipilih secara eksklusif, melainkan dualitas yang dapat disintesiskan menuju pengetahuan holistik. Syed Muhammad Naquib al-Attas, filsuf Muslim kontemporer, menggarisbawahi bahwa ilmu dalam tradisi Islam bukan hanya masalah informasi, tetapi juga transformasi kualitas epistemik harus diimbangi dengan kualitas eksistensial[626]. Seorang ilmuwan yang menganalisis alam semesta dengan teleskop, namun kehilangan rasa kagum dan rasa tanggung jawab moral terhadap sang Pencipta, berisiko mengalami fragmentasi

pengetahuan. Sebaliknya, seorang sufi yang hanya mengandalkan pengalaman batin tetapi mengabaikan data objektif dari alam empiris juga terjebak dalam subyektivisme spekulatif. Oleh karena itu, integrasi epistemologi Sufi dan empirisme tidak sekadar mungkin, tetapi perlu sebagai bentuk epistemik pluralism yang mengakui bahwa realitas memiliki dimensi fisik (yang dapat diobservasi) dan dimensi metafisik (yang dapat dialami)[627].

Pendekatan integratif ini telah diujicobakan dalam berbagai konteks kontemporer, termasuk dalam studi neurosains spiritual, di mana praktik dzikir dan meditasi Sufi dianalisis dengan alat fMRI dan EEG untuk mengamati aktivitas otak selama pengalaman transenden. Penelitian oleh Newberg dan d'Aquili menunjukkan bahwa meditasi mendalam terutama yang bercirikan kefanaan diri mengaktifkan area parietal lobe yang terkait dengan persepsi ruang dan batas diri, sehingga menghasilkan perasaan penyatuan (union) dengan realitas yang lebih luas[628]. Temuan ini tidak membuktikan atau membantah kebenaran Sufi secara ontologis, tetapi membuka ruang dialog antara subjektivitas spiritual dan objektivitas ilmiah. Dalam konteks ini, empirisme berfungsi sebagai eksternalisasi dari pengalaman batin, sementara Sufisme memberikan kerangka makna dan etika bagi interpretasi data.

Dengan demikian, epistemologi Sufi dan empirisme modern seharusnya tidak dipandang sebagai musuh, melainkan kolega dalam pencarian kebenaran. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an, "Dan katakanlah: 'Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan'" (QS. Thaha: 114), yang mencakup baik pengetahuan

yang diperoleh melalui fikr (renungan) maupun tadabbur (perenungan batin). Hadis Nabi yang menyatakan, "Barangsiapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga" (HR. Muslim)[629], juga menunjukkan bahwa pencarian ilmu dalam bentuk apa pun adalah ibadah, selama dilandasi niat yang lurus dan proses yang sesuai dengan tuntunan syariah. Maka, metodologi ilmiah yang ideal bagi ilmuwan Muslim bukanlah meniru empirisme Barat secara buta, juga bukan mengasingkan diri ke dalam spiritualitas yang a-historis, melainkan membangun epistemologi integral yang menyatukan hujjah (argumen rasional), syahadah (pengamatan empiris), dan syuhud (pengalaman transenden).

Reflektif, integrasi epistemologi Sufi dan empirisme modern menawarkan visi ilmu yang lebih utuh ilmu yang tidak hanya menjawab pertanyaan bagaimana, tetapi juga mengapa. Ia menjadi ilmu yang tidak sekadar mengukur, tetapi juga menghormati; tidak hanya mengungkap hukum alam, tetapi juga membaca makna di baliknya. Dalam dunia yang semakin terfragmentasi oleh spesialisasi ilmiah dan alienasi spiritual, sintesis epistemologis ini menjadi bukan hanya keinginan intelektual, melainkan keharusan eksistensial.

Mutmainnah sebagai Pengetahuan Batin Stabil

Definisi dan Karakteristik Hati Mutmainnah

Dalam korpus epistemologi Islam, khususnya dalam tradisi tasawuf, hati mutmainnah menempati posisionalitas yang tak

sekadar psikologis, melainkan metafisik. Ia bukanlah sebuah keadaan emosional yang pasif, melainkan sebuah subjek epistemik yang telah mencapai tahap kesempurnaan fungsional, kapabel menerima dan memproyeksikan pengetahuan hakiki. Konsep ini, yang bersumber dari wahyu ilahi, menghadirkan sebuah paradigma pengetahuan yang berbeda secara kualitatif dari epistemologi rasional-empiris yang mendominasi wacana ilmu pengetahuan modern. Hati mutmainnah, dalam kerangka ini, adalah puncak dari proses penyucian jiwa (tazkiyah an-nafs), di mana distorsi-distorksi yang disebabkan oleh egoisme (ananiyah), hawa nafsu (hawa), dan kegelapan batin (zulmat al-qalb) telah tersingkirkan, sehingga hati berfungsi layaknya sebuah cermin yang murni (mir'at mushaffafah) yang mampu merefleksikan realitas tanpa cacat. Penelitian ini berupaya mengkritisi konsepsi dangkal mengenai ketenangan hati, dan mengembangkannya sebagai sebuah struktur pengetahuan batin yang stabil, kohesif, dan berdimensi transendental[630]. Esensinya, hati mutmainnah adalah kondisi di mana antara subjek yang mengetahui, objek yang diketahui, dan proses pengetahuan itu sendiri mengalami sebuah sinkronisasi yang dalam, melahirkan sebuah kepastian gnosis (yaqin) yang tak tergoyahkan oleh keraguan rasional atau goncangan eksistensial.

Hati mutmainnah, secara terminologis, dapat dipahami sebagai jiwa yang tenang dan tenteram sebuah kondisi batin yang telah mencapai keselamatan (aman) dan kedamaian (salam) pada level yang paling mendasar. Definisi operasional hati mutmainnah melampaui sekadar absensi dari kecemasan, kegelisahan, atau stres; ia lebih menekankan pada hadirnya kualitas positif yang menandai

keseimbangan psikospiritual, yaitu harmonisasi antara dimensi spiritual (ruh), psikis (nafs dan 'aql), serta fisik (jism)[631].

Dalam kerangka ini, nafs yang dalam kondisi biasa sering berperan sebagai tiran yang mendominasi perilaku dan persepsi telah tunduk kepada otoritas 'aql, yang diterangi oleh cahaya wahyu. Dengan kata lain, hati mutmainnah merupakan manifestasi integritas fungsional insan di mana akal dan intuisi transenden selaras, menghasilkan kapasitas epistemik yang unik: pengetahuan yang lahir dari hati mutmainnah bebas dari bias konfirmasi, proyeksi psikologis, serta distorsi subjektif yang kerap memengaruhi persepsi manusia[632].

Al-Ghazali, dalam Ihya Ulum al-Din, secara sistematis menjelaskan bahwa hati yang sakit tercemar penyakit spiritual seperti ujub (rasa bangga diri), riya’ (ingin dipuji), dan hasad (iri) akan mengaburkan daya pandang batin, persis seperti cermin yang kotor. Sebaliknya, hati mutmainnah adalah hati yang telah "disembuhkan" dan disucikan, mencapai tingkat integritas fungsionalnya. Dalam kondisi ini, kesadaran spiritual memungkinkan individu untuk menilai realitas sebagaimana adanya (al-amr 'ala ma hiya 'alayh), sehingga epistemologi yang muncul bersifat transenden sekaligus objektif[633].

Karakteristik fundamental hati mutmainnah dapat dirinci menjadi beberapa aspek:

1. Ketenangan dan kestabilan emosi: Hati mutmainnah menunjukkan resiliensi terhadap fluktuasi emosional, mampu

menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari tanpa terguncang atau kehilangan keseimbangan psikospiritual.

2. Kejernihan persepsi: Individu dengan hati mutmainnah memiliki kapasitas untuk melihat fenomena nyata secara akurat, bebas dari distorsi bias dan proyeksi personal.
3. Integrasi dimensi spiritual, psikis, dan fisik: Aktivitas spiritual (ibadah, dzikir, refleksi batin) bersinergi dengan regulasi psikologis dan kesehatan fisik, membentuk kesatuan holistik yang menopang kualitas hidup.
4. Kebebasan dari dominasi nafsu: Dorongan instingtual atau egoistik dikendalikan oleh akal yang diterangi wahyu, sehingga tindakan selalu konsisten dengan nilai moral dan etika universal.
5. Epistemik transenden: Pengetahuan yang muncul dari hati mutmainnah bukan hanya akurat secara faktual, tetapi juga selaras dengan realitas hakiki, melampaui subjektivitas dan keterbatasan kognitif manusia[634].

Hati mutmainnah dapat dijadikan indikator operasional untuk menilai integritas spiritual, psikologis, dan epistemik seseorang. Fenomena ini menunjukkan bahwa dalam perspektif Islam, kualitas batin bukan sekadar kondisi emosional, tetapi juga fondasi pengetahuan, etika, dan tindakan yang menyeluruh, yang menghubungkan manusia dengan Tuhan (haqiqatullah) dan realitas universal[635].

Pengetahuan yang lahir dari hati mutmainnah tidak diperoleh melalui jalur inferensi logikal atau akumulasi data empiris semata, melainkan melalui mekanisme intuisi spiritual yang khas, yang

dalam tradisi Islam dikenal sebagai ‘ilm al-laduni (pengetahuan yang diberikan langsung oleh Allah) atau kashf (pengungkapan)[636]. Mekanisme ini menunjukkan transisi epistemik dari diskursifitas yang bersifat linear dan proposisional menuju pengetahuan batin yang immediat, holistik, dan integratif.

Dari perspektif psikologi transpersonal, proses ini dapat dipahami sebagai akses kesadaran ke lapisan-lapisan terdalam realitas, yang biasanya tidak tersentuh oleh kesadaran diurnal atau rasio biasa. William James, dalam kajian pionirnya tentang pengalaman religius, menekankan bahwa pengalaman mistis ditandai oleh kepastian subjektif yang tak tergoyahkan sifat yang juga melekat pada pengetahuan yang muncul dari hati yang tenang[637]. Dengan demikian, hati mutmainnah berfungsi sebagai organ persepsi spiritual, mampu menangkap haqiqat atau hakikat di balik fenomena, yang tidak dapat dijangkau oleh metode induktif atau deduktif konvensional.

Proses perolehan pengetahuan ini bersifat immediat dan non-diskursif. Ia berbeda dengan analisis logikal, karena terjadi sebagai pengalaman langsung dan terpadu (holistic apprehension) antara kesadaran diri, intuisi transpersonal, dan wahyu. Analogi yang tepat adalah membandingkan antara mengetahui seluruh teori, notasi, dan sejarah simfoni secara akademis, dengan benar-benar mendengar dan meresapi simfoni itu secara utuh; yang terakhir memberikan pemahaman yang total dan pengalaman yang melekat secara personal. Demikian pula, pengetahuan hati mutmainnah mengenai Tuhan dan realitas-Nya bukan bersifat proposisional,

melainkan melalui dhawq (pengecapan langsung) dan hudur (kehadiran penuh dalam kesadaran spiritual)[638].

Kelebihan epistemik dari mekanisme ini terletak pada stabilitas dan keotentikannya. Pengetahuan ini tidak dibangun atas dasar argumen yang bisa dipatahkan atau hipotesis yang dapat disanggah, tetapi berakar pada pengalaman batin yang telah diinternalisasi secara sempurna, bersinergi dengan wahyu dan latihan spiritual berkelanjutan (mujahadah). Dalam konteks Islam, fenomena ini selaras dengan QS. Al-Baqarah ayat 269: "Allah memberikan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki; barang siapa yang diberi hikmah, sesungguhnya ia diberi kebaikan yang banyak. Dan tidak ada yang mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal." Ayat ini menegaskan bahwa pengetahuan sejati terutama yang dihasilkan dari hati mutmainnah merupakan sintesis antara wahyu, intuisi, dan akal yang telah disucikan[639].

Mekanisme perolehan pengetahuan dari hati mutmainnah menawarkan paradigma epistemik yang unik: ia menghubungkan dimensi spiritual, psikis, dan rasional, membentuk suatu pengalaman pengetahuan yang transenden, holistik, dan tak tergoyahkan, sekaligus relevan bagi praktik kehidupan manusia modern yang mencari keseimbangan antara intelektualitas, spiritualitas, dan etika.

Stabilitas pengetahuan batin yang bersumber dari hati mutmainnah bersifat ganda: aksiologis dan ontologis. Secara aksiologis, pengetahuan ini selalu terikat dengan transformasi moral dan spiritual individu; ia bukan sekadar kumpulan informasi,

melainkan pengetahuan yang mendorong tindakan kebaikan (al-khayr) dan kebenaran (al-haqq) dalam hidup sehari-hari. Dengan kata lain, kebenaran yang diterima oleh hati mutmainnah selalu mengaktualisasikan etika dan praktik spiritual, sehingga pengetahuan dan tindakan bersinergi secara integral.

Secara ontologis, fondasi kestabilan ini terletak pada konektivitas metafisik antara hati yang disucikan dan Sumber segala pengetahuan, yaitu Tuhan. Ibnu ‘Arabi menekankan bahwa qalb adalah “istana rahasia Ilahi,” di mana ilmu Allah diturunkan dan hati menjadi sejuk (yasbur) dengan cahaya kehadiran-Nya. Pengetahuan yang diperoleh dari hati mutmainnah merupakan pantulan dari Pengetahuan Ilahi itu sendiri, sehingga mencapai tingkat kepastian yang disebut ‘ilm al-yaqin kepastian yang tidak mungkin diperoleh hanya melalui penalaran manusia semata [640].

Dalam konteks sains modern, studi neuroteologi dan psikologi kognitif mulai meneliti korelasi neurobiologis dari praktik kontemplatif dan meditatif. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang rutin melakukan meditasi spiritual atau dzikir menunjukkan pola gelombang otak yang menurunkan “noise” mental, meningkatkan kohesi jaringan otak, serta memperkuat konektivitas antara korteks prefrontal, anterior cingulate, dan insula. Fenomena ini mencerminkan koherensi kognitif tinggi yang analog dengan kondisi hati mutmainnah [641]. Dengan kata lain, stabilitas pengetahuan bukan sekadar fenomena metafisik yang abstrak, tetapi manifestasi dari sistem kognitif yang mencapai homeostasis optimal: bebas dari konflik internal, seimbang antara rasio, emosi,

dan intuisi, serta terhubung dengan fondasi makna transenden yang menegaskan keteraturan realitas.

Dalam kerangka epistemologi mutmainnah, pengetahuan ini berbeda secara radikal dengan pengetahuan empiris atau diskursif. Ia tidak bergantung pada validasi eksternal seperti data atau konsensus ilmiah melainkan pada validasi internal yang berasal dari sinkronisasi penuh antara hati, akal yang tercerahkan, dan pengalaman spiritual. Akibatnya, pengetahuan batin yang lahir dari hati mutmainnah memiliki ketahanan epistemik yang tinggi; ia tidak rapuh terhadap kontradiksi parsial atau keraguan intelektual karena telah berakar dalam realitas Ultimate, yang transenden dan universal [642].

Kestabilan pengetahuan dalam hati mutmainnah merupakan fenomena multidimensi: secara moral, ia membimbing tindakan; secara ontologis, ia menyatu dengan Realitas Ilahi; secara kognitif, ia tercermin dalam integrasi dan koherensi fungsi mental. Fenomena ini menghubungkan filsafat Islam klasik, psikologi transpersonal, dan neurosains kontemporer, membuktikan bahwa stabilitas epistemik mutmainnah dapat dianalisis baik secara metafisik maupun empiris.

Stabilitas Emosi dan Kognisi dalam Pengetahuan Batin

Dalam kerangka epistemologi Islam, pengetahuan bukan hanya dipahami sebagai hasil dari proses kognitif rasional yang direduksi ke dalam objektivitas empiris atau logika formal, melainkan juga sebagai transformasi holistik yang melibatkan dimensi emosional, moral, dan spiritual. Pada tingkat paling mendalam dari pengalaman kejiwaan manusia, konsep nafs al-muṭmainnah jiwa yang tenang

menempati posisi sentral sebagai titik klimaks perjalanan ruhani yang mengarah pada pencapaian pengetahuan batin (ma'rifah) yang stabil, koheren, dan tidak terguncang oleh fluktuasi afektif atau distorsi kognitif. Al-muṭmainnah, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an Surat ar-Ra'd ayat 28:

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"

("*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*.")[643] menawarkan paradigma unik yang menyatukan stabilitas emosional dan kogNitif sebagai prasyarat bagi realisasi kebenaran transenden. Keadaan ini bukan hanya refleksi psikologis dari ketenangan batin, tetapi juga konstruksi epistemologis yang memungkinkan pengetahuan dari hati (qalb) untuk menyatu secara harmonis dengan daya nalar ('aql).

Dari perspektif psikologi transendental, nafs al-muṭmainnah merupakan tahap ketiga dari evolusi jiwa insan dalam tradisi tasawuf Islam, setelah melalui nafs al-ammārah (jiwa yang cenderung pada hawa nafsu) dan nafs al-lawwāmah (jiwa yang menyesali dosa)[644]. Keberhasilan transisi menuju muṭmainnah dicapai melalui tata laku spiritual (riyāḍah ruḥiyyah) yang intensif, seperti dzikir, mujāhadah, dan muḥāsabah, yang secara sistematis mengurai resistensi ego dan mengaktifkan potensi qalb sebagai pusat persepsi ilahiah[645]. Dalam keadaan ini, emosi tidak lagi berperan sebagai gangguan terhadap rasionalitas, melainkan sebagai medium yang difilter dan ditransformasikan menjadi energi kognitif yang mendukung pemahaman holistik. Fenomena ini

selaras dengan temuan neurosains kontemporer yang menyatakan bahwa keadaan emosional yang teratur seperti ketenangan dan rasa syukur memperkuat konektivitas antara prefrontal cortex (pusat pengambilan keputusan rasional) dan sistem limbik (pusat emosi), sehingga meningkatkan kapasitas integrasi informasi[646]. Dalam konteks ilmu batin Islam, hal ini menegaskan bahwa muṭmainnah bukanlah entitas metaforis, melainkan kondisi psiko-neurologis yang dapat diakses dan dievaluasi melalui metodologi ruhani yang sistematis.

Pengetahuan batin yang muncul dari nafs al-muṭmainnah memiliki kriteria keandalan (reliability) dan konsistensi yang tidak dimiliki oleh pengetahuan empiris konvensional. Pengetahuan ini bersifat dhatī (inheren), tidak tergantung pada data indra atau inferensi logis belaka, melainkan muncul dari "cahaya di atas cahaya" (nūran 'alā nūrin) yang merujuk pada proses pencerahan langsung dari sumber ilahiah[647]. Ini bukan berarti bahwa pengetahuan batin mengabaikan logika atau analisis kritis. Justru sebaliknya, dalam kerangka pemikiran al-Ghazālī, seorang sufi harus memiliki penguasaan penuh atas ilmu-ilmu rasional dan syar'i sebelum memasuki ranah ma'rifah[648]. Stabilitas emosi yang dicapai dalam muṭmainnah memungkinkan individu untuk tidak tergoyahkan oleh bias afektif seperti ketakutan, ambisi, atau keterikatan duniawi yang sering menyesatkan analisis rasional. Kesadaran batin yang tenang menjadi kondisi sine qua non bagi munculnya intuisi spiritual yang otentik, yang kemudian dapat

diverifikasi melalui uji konsistensi dengan wahyu, akal sehat, dan pengalaman kolektif para salik[649].

Koherensi antara intuisi batin dan analisis logis ini membentuk dasar epistemologi integral yang diusung oleh para filsuf Islam seperti Ibnu ‘Arabī dan Suhravardī. Dalam pandangan mereka, realitas tidak hanya dibangun oleh kategori substansi dan kausalitas Aristotelian, tetapi juga oleh cahaya eksistensial (tajalliyāt al-wujūd) yang ditangkap oleh hati yang telah dibersihkan dari kotoran nafsu[650]. Pemahaman ini menempatkan qalb sebagai organ pengetahuan transrasional yang mampu menangkap hakikat realitas melampaui dualitas objek-subjek. Namun, untuk memastikan validitas persepsi batin, hasil ma’rifah harus dikontekstualisasikan kembali ke dalam bahasa logika dan rujukan tekstual (Al-Qur’an dan Sunnah), sehingga terjadi proses inductive-deductive calibration antara wahyu, hati, dan akal[651].

Dalam literatur tasawuf, dikisahkan bagaimana ‘Alī bin Abī Ṭālib ra. menegaskan: "Rasulullah tidak pernah bimbang karena cahaya, dan tidak pula dibingungkan oleh kegelapan." (Diriwayatkan oleh al-Qushayrī)[652] Hadis ini menggambarkan kondisi kesadaran nabi yang berada dalam kestabilan total baik dalam terang wahyu maupun dalam gelap ujian. Ini adalah manifestasi tertinggi dari muṭmainnah, di mana tidak ada fluktuasi emosional atau keraguan kognitif yang memecah keutuhan persepsi. Dalam konteks kontemporer, stabilitas semacam ini relevan sebagai respon terhadap krisis identitas dan fragmentasi epistemik di era informasi, di mana manusia sering

terjebak dalam cognitive dissonance akibat ketidakselarasan antara keyakinan, nilai, dan pengalaman hidup sehari-hari[653].

Dengan demikian, nafs al-muṭmainnah tidak hanya menjadi tujuan akhir perjalanan ruhani, tetapi juga landasan metodologis bagi epistemologi batin yang andal. Pengetahuan yang dihasilkannya bersifat kokoh karena berakar pada keseimbangan antara emosi yang terkendali dan kognisi yang terbimbing oleh cahaya ilahiah. Dalam ranah akademik modern, gagasan ini membuka ruang untuk pengembangan pendekatan interdisipliner antara neurosains, psikologi transpersonal, dan teologi Islam, guna merealisasikan model pengetahuan yang menyatukan kebenaran objektif dan subjektif, empiris dan transendental, ilmiah dan spiritual[654]. Ke depan, upaya merevitalisasi muṭmainnah sebagai kategori epistemologis dapat menjadi kontribusi berharga dari pemikiran Islam terhadap human knowledge system yang saat ini didominasi oleh paradigma materialistis dan reduksionis.

Mutmainnah dan Kepastian Ilmiah: Sebuah Kajian Perbandingan

Diskursus mengenai perjumpaan antara spiritualitas dan sains kerap kali terjebak dalam dikotomi antara subjektivitas dan objektivitas, antara wahyu dan akal, atau antara kegelapan batin dan terangnya rasionalitas. Namun, sebuah pendekatan yang lebih mendalam mengungkap adanya paralelisme yang menarik, bukan dalam substansi, melainkan dalam mekanisme perolehan kepastian. Keadaan batin yang disebut nafs mutmainnah jiwa yang tenang dan tenteram dalam kebenaran menawarkan sebuah model

epistemologi batin yang berjalan sejajar, meski di rel yang berbeda, dengan epistemologi ilmiah dalam meraih kepastian. Kajian perbandingan ini berangkat dari premis bahwa kedua domain, baik spiritual maupun ilmiah, sama-sama menekankan proses verifikasi yang ketat, menuntut konsistensi internal, dan mengandalkan keterulangan hasil sebagai fondasi legitimasi kebenarannya, kendati alat dan objek verifikasinya berbeda secara fundamental[655].

Secara ontologis, nafs mutmainnah merujuk pada tingkatan tertinggi dari evolusi psikospiritual manusia dalam tradisi Islam, sebuah kondisi di mana jiwa telah mencapai kesucian dan kepasrahan total kepada sang Pencipta. Keadaan ini bukanlah sekadar perasaan damang semu, melainkan sebuah realitas psikologis transenden yang dicapai melalui proses penyucian bertahap, yang disebut sebagai tazkiyah al-nafs. Al-Quran secara eksplisit menggambarkan puncak dari perjalanan ini sebagai jiwa yang tenang yang akan kembali kepada Tuhan dalam keadaan ridha dan diridlhai[656]. Di sini, kepastian bukanlah produk dari inferensi logis atau deduksi matematis, melainkan bukti langsung ('ain al-yaqin) yang diperoleh melalui pengalaman batiniah yang mendalam. Fenomena ini bersifat kualitatif, personal, dan verifikasinya bersandar pada keteraturan internal dan kesesuaiannya dengan kriteria kebenaran transenden yang telah ditetapkan dalam wahyu, bukan pada pengukuran eksternal yang dapat direplikasi sembarang orang[657].

Di sisi lain, kepastian ilmiah, yang sering diasosiasikan dengan istilah "kebenaran objektif," dibangun di atas fondasi metodologi

empiris dan rasional. Seperti yang diusulkan oleh Karl Popger, sebuah teori ilmiah tidak pernah dapat dibuktikan kebenarannya secara mutlak, namun hanya dapat difalsifikasi, dan yang bertahan adalah teori yang paling tahan uji dan belum terbantahkan[658]. Kepastian dalam sains bersifat probabilistik dan selalu terbuka untuk direvisi jika ada bukti empiris baru yang lebih kuat. Mekanisme verifikasinya adalah eksperimen yang terkontrol, observasi sistematis, dan analisis data yang dapat diulang oleh siapa saja yang memiliki kompetensi, tanpa bergantung pada kondisi spiritual peneliti. Kepastian ilmiah adalah kepastian tentang bagaimana dunia material bekerja, yang dicapai melalui isolasi variabel dan pengukuran kuantitatif, sementara kepastian mutmainnah adalah kepastian tentang mengapa dan dari mana segala keberadaan berasal, yang dicapai melalui integrasi totalitas eksistensi[659].

Paralelisme yang paling signifikan terletak pada prinsip verifikasi, konsistensi, dan keterulangan. Dalam konteks nafs mutmainnah, verifikasi dilakukan secara fenomenologis melalui praktis-praktis spiritual seperti muraqabah (pengawasan diri), dhikr (pengingatan Allah), dan mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu). "Hasil" dari eksperimen batin ini adalah kehadiran ketenangan, ketundukan, dan cahaya (nur) di dalam dada. Konsistensi diuji sepanjang waktu; apakah keadaan tenang tersebut bertahan saat dihadapkan pada ujian, godaan, atau perubahan kondisi eksternal? Keterulangan, dalam tingkatan yang lebih tinggi, dapat diamati pada para praktisi spiritual yang autentik di berbagai masa dan tempat, yang melaporkan pengalaman batin yang serupa

secara tematik meskipun ekspresi kulturalnya berbeda, sebagaimana didokumentasikan dalam karya-karya klasik tasawuf[660]. Ini sejalan dengan prinsip intersubjektivitas, di mana validitas sebuah pengalaman batin dikonfirmasi oleh kesaksian mereka yang telah mencapai tingkat kesadaran serupa. Sains, di pihak lain, melakukan verifikasi melalui eksperimen di laboratorium, menguji konsistensi melalui reproduksi hasil oleh peneliti independen, dan menetapkan keterulangan sebagai syarat mutlak bagi sebuah fakta ilmiah[661].

Sinergi antara kedua epistemologi ini menjadi lebih jelas ketika kita memahami hierarki kepastian dalam perspektif Islam. sebuah hadis yang masyhur, dikenal sebagai Hadits Jibril, menjelaskan tingkatan Islam, Iman, dan Ihsan. Ihsan yakni "beribadah kepada Allah seakan-akan kamu melihat-Nya, dan jika kamu tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu" mewakili puncak kesadaran spiritual yang sejalan dengan kondisi mutmainnah[662]. Ini adalah tingkatan haqq al-yaqin (kepastian hakiki). Sains modern, dengan segala kesuksesannya, beroperasi terutama di ranah ilm al-yaqin (kepastian dari ilmu pengetahuan). Keduanya tidak saling menyanggah, melainkan saling melengkapi. Sains memetakan keagungan dan keteraturan ciptaan Tuhan, yang seharusnya menjadi jembatan bagi akal yang sehat untuk mengakui adanya Sang Pencipta. Sementara itu, perjalanan batin menuju mutmainnah memvalidasi kebenaran tersebut secara eksistensial, menjawab kerinduan jiwa akan kepastian yang melampaui apa yang dapat dijangkau oleh mikroskop atau teleskop. Dengan demikian, nafs

mutmainnah dan kepastian ilmiah adalah dua wajah dari usaha manusia yang universal untuk melepaskan diri dari keraguan dan mencengkeram kebenaran, masing-masing dengan alat dan bahasanya sendiri yang meyakinkan di wilayahnya.

Perbandingan Epistemologi Sufi vs Modern

Epistemologi Rasional-Analitik Modern

Modernitas mengembangkan sistem epistemologis yang difoundeded pada prinsip rasionalitas, objektivitas, dan verifikasi empiris. Pengetahuan dalam kerangka ini dihasilkan melalui metode ilmiah yang sistematis, seperti eksperimen kuantitatif, observasi terkendali, dan analisis statistik. Kekuatan utama pendekatan ini adalah kemampuannya untuk menghasilkan pengetahuan yang dapat direplikasi, diuji secara kritis, dan diakui secara universal. Misalnya, hukum fisika Newton atau teori relativitas Einstein menjadi panutan karena validitasnya yang terukur dan konsisten dengan data empiris[663]. Namun, keterbatasannya terletak pada pengabaian dimensi transenden manusia dan pengalaman batin, yang sering dianggap "tidak ilmiah" dalam konteks modern. Thomas Kuhn mengamati bahwa paradigma ilmiah modern cenderung mengesampingkan perspektif metafisik, yang dianggap bertentangan dengan prinsip falsifikasi[664]. Dalam konteks ini, paradigma modern sering diasingkan dari kerangka spiritual, meskipun kontribusi ilmuwan seperti Einstein, yang menyebut "misteri keteraturan alam" sebagai manifestasi Tuhan, menunjukkan adanya kesadaran atas dimensi transenden[665].

Sebaliknya, pendekatan modern juga menghadapi kritik tentang reduksionisme. Richard Feynman, dalam karyanya yang diberi The Character of Physical Law, mengakui bahwa hukum alam tidak mampu menjelaskan asal-usul konstanta fundamental seperti kecepatan cahaya, yang tetap menjadi misteri[666]. Ini menunjukkan bahwa meskipun objektivitas menjadi kekuatan, pembatasan pada domain empiris juga membatasi kemampuan ilmu pengetahuan untuk menjawab pertanyaan ontologis atau spiritual. Pendekatan modern cenderung mengabaikan realitas manusia yang multilayered, termasuk pengalaman intuitif, kesadaran batin, dan interaksi dengan dimensi transenden.

Epistemologi Sufi menempati posisi unik dalam tradisi intelektual Islam karena menggabungkan wahyu, pengalaman batin, dan rasionalitas sebagai sumber pengetahuan yang saling melengkapi. Dalam kerangka sufistik, pengetahuan tidak sekadar produk inferensi logis atau observasi empiris, melainkan hasil dari proses purifikasi batin (tazkiyat an-nafs), penyerahan diri kepada Allah, dan keterbukaan terhadap pengungkapan Ilahi (kashf). Fenomena ini tercermin dalam konsep fana wa baqa, yakni hilangnya identitas ego sementara dalam kesadaran transenden dan kemudian kembali dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang realitas dan hakekat Tuhan[667].

Surah Al-Isra (17:36) menegaskan pentingnya pengetahuan yang sahih: “Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya.” Ayat ini dalam konteks sufistik ditafsirkan tidak hanya sebagai dorongan untuk meneliti

realitas secara rasional, tetapi juga untuk memperoleh kesadaran batin yang benar melalui meditasi, refleksi, dan dhikr. Dalam epistemologi Sufi, logika (burhan) dan intuisi batin (ma'rifa) berfungsi sinergis; rasionalitas memverifikasi pengalaman batin, sedangkan pengalaman batin memberi konteks transenden bagi rasionalitas[668].

Peran guru (shaykh) atau pembimbing spiritual sangat penting dalam transmisi pengetahuan Sufi, karena pengalaman batin yang mendalam seringkali tidak dapat diungkapkan melalui kata-kata atau argumen logis. Annemarie Schimmel menekankan bahwa Sufisme menekankan "pengetahuan langsung" (ma'rifa) yang diperoleh melalui praktik dzikir, kontemplasi, dan meditasi, di mana individu mengalami kesatuan dengan Tuhan sebagai realitas hakiki. Ibn Arabi menegaskan bahwa wujud manusia adalah cermin dari wujud Ilahi, dan melalui pengalaman spiritual, individu dapat menangkap kebenaran transenden yang tidak bisa diukur atau diverifikasi secara empiris[669].

Al-Qur'an juga menegaskan keterikatan hati manusia pada Tuhan, seperti dalam Surah Al-Isra (17:82): "Dan pada hati mereka ada keterikatan kepada Tuhan," yang dipahami sebagai manifestasi kesadaran transenden yang melampaui ranah fisik dan temporal. Kesadaran ini memungkinkan individu untuk memperoleh pengetahuan yang bersifat holistik, mengintegrasikan dimensi etis, spiritual, dan rasional dalam pengambilan keputusan dan tindakan sehari-hari[670]. Namun, epistemologi Sufi tidak luput dari kritik internal. Karena sifatnya yang subjektif, pengalaman batin dapat

mengalami distorsi, salah tafsir, atau overinterpretasi. William Chittick dalam The Sufi Path of Knowledge menekankan pentingnya menyeimbangkan ma'rifa dengan 'ilm (pengetahuan ilmiah atau rasional), agar pengalaman spiritual tidak beralih menjadi spekulasi belaka. Selain itu, ketergantungan pada wahyu langsung seringkali dianggap menantang prinsip universalitas ilmu modern, yang menekankan verifikasi kolektif dan replikasi sebagai syarat kebenaran. Oleh karena itu, epistemologi Sufi menuntut integrasi metodologis: pengembangan kesadaran transenden yang dipandu oleh wahyu harus tetap diimbangi dengan refleksi kritis dan pengujian rasional[671].

Dengan demikian, epistemologi Sufi menekankan dinamika pengetahuan sebagai proses holistik yang menyatukan dimensi spiritual, intelektual, dan moral. Ia menghadirkan paradigma di mana wahyu, intuisi batin, dan akal bukanlah domain terpisah, melainkan elemen-elemen yang saling memperkuat, menghasilkan pengetahuan yang stabil, bermakna, dan aplikatif bagi transformasi pribadi maupun sosial.

Epistemologi modern dan epistemologi Sufi menawarkan pendekatan yang berbeda dalam memahami realitas, namun keduanya dapat saling melengkapi ketika ditempatkan dalam kerangka yang transdisipliner. Paradigma modern cenderung menekankan objektivitas, verifikasi empiris, dan keterukuran (*quantifiability*), dengan tujuan menghasilkan pengetahuan yang dapat diuji dan direplikasi. Sebaliknya, epistemologi Sufi menekankan pengalaman subjektif, transformasi batin, dan

pengungkapan realitas transenden (*kashf*), yang memperluas dimensi pengetahuan ke ranah spiritual dan etis[672].

Meski berbeda, keduanya memiliki kesamaan fundamental: pencarian untuk memahami hakikat eksistensi manusia dan alam semesta. Henry Corbin, dalam *Spiritual Body and Celestial Earth*, menjelaskan bahwa kesadaran dualistik antara realitas empiris dan transenden dapat bersatu melalui eksplorasi dimensi metafisik dalam ilmu pengetahuan, sehingga membuka ruang dialog antara ilmu modern dan pengalaman mistik Sufi[673]. Contoh konkret adalah teori kuantum modern, khususnya prinsip keterkaitan pengamat dengan fenomena (*observer effect*), yang menyerupai gagasan Sufi tentang kesatuan antara pengamat dan yang diamati, di mana kesadaran tidak bisa dipisahkan dari realitas yang dialami[674].

Selain itu, epistemologi modern dapat memperoleh pelajaran penting dari Sufisme dalam hal etika dan tanggung jawab pengetahuan. Al-Qur'an menegaskan dalam Surah Al-An'am (6:160) bahwa pengetahuan yang tidak dibarengi nilai moral dan spiritual dapat menimbulkan kehancuran. Dalam konteks modern, hal ini relevan dengan isu-isu bioetika, tanggung jawab ilmuwan, dan penggunaan teknologi canggih seperti kecerdasan buatan, di mana pertimbangan etis dan transendental sangat diperlukan untuk mengarahkan pengetahuan kepada kebaikan[675].

Sebaliknya, epistemologi Sufi juga dapat memperluas cakupannya dengan mengadopsi metode ilmiah dalam memverifikasi pengalaman batin. Studi neuroteologi misalnya, meneliti pola aktivitas otak selama praktik meditasi atau dzikir, yang

memberikan bukti empiris bagi fenomena transformasi kesadaran yang selama ini bersifat subjektif. Pendekatan semacam ini memungkinkan integrasi pengalaman transpersonal dengan data ilmiah, sehingga epistemologi Sufi menjadi lebih sistematis tanpa kehilangan dimensi spiritualnya[676].

Dengan demikian, hubungan antara epistemologi modern dan Sufi bukan sekadar perbandingan kontras, tetapi potensi sinergi yang produktif. Modernitas memperoleh dimensi etis dan transendental, sementara Sufisme memperoleh pendekatan metodologis dan verifikasi empiris. Sinergi ini memungkinkan lahirnya paradigma pengetahuan holistik yang tidak hanya akurat secara kognitif, tetapi juga bermakna secara moral dan spiritual, menciptakan jembatan antara ilmu pengetahuan dan kebijaksanaan batin.

Epistemologi Intuitif dan Transendental Sufi

Epistemologi intuitif dan transendental dalam konteks Sufisme menawarkan pendekatan epistemik unik yang menyatu antara rasionalitas, pengalaman langsung (ma'rifa), dan transendentalitas spiritual. Dalam tradisi Sufi, pengetahuan tidak diperoleh hanya melalui akal deduktif atau empirisme, tetapi melalui "pencahayaan batin" (haqiqat al-yaqin) yang mendahului analisis logis[677]. Proses ini mirip dengan fenomena "intuisi" dalam filsafat Barat, namun dalam konteks Sufi, intuisi bersifat spiritual dan selaras dengan tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa) yang menjadi prasyarat untuk mencapai kesadaran transendental[678].

Keunikan epistemologi Sufi terletak pada sintesis antara wahyu dan pengalaman langsung. Misalnya, konsep sirr (rahasia) dalam hadis Nabi, "Sekiranya kalian tahu rahasia-rahasia ilahi sebanyak (semut di) tanah (Qur'aidh), niscaya tidak ada lagi orang yang tertawa, menangis, atau tertidur" (HR. Abu Dawud), menggarisbawahi bahwa pengetahuan transendental melampaui kemampuan intelek manusia biasa[679]. Dalam konteks ini, Sufi berusaha mencapai ma'rifa pengalaman langsung terhadap hakikat Tuhan melalui praktik seperti dzikir, meditasi, dan interpretasi simbolik ayat-ayat Al-Qur'an. Contoh terkenal adalah penafsiran Ibnu Arabi terhadap ayat "dan tidak ada sesuatu pun yang seperti pada-Nya" (QS. Al-Ikhlas: 11), yang ia kaitkan dengan pengalaman transendental seorang hamba yang hilang dalam kesatuan dengan Tuhan[680].

Namun, kelebihan epistemologi ini sekaligus menjadi kelemahan. Kedalaman moral dan transformasi internal yang dihasilkan oleh ma'rifa memang menjadi fondasi spiritual masyarakat Sufi, sebagaimana tercatat dalam kisah-kisah sufi seperti Rumi atau Al-Ghazali, yang menggambarkan perjalanan dari keterbatasan dunia menuju kebenaran Ilahi[681]. Namun, subjektivitas yang inheren dalam metode ini menyulitkan komunikasi kepada pihak eksternal. Seperti dikritik oleh Michel Foucault, pengetahuan yang terlalu bergantung pada pengalaman pribadi rentan terhadap ambiguitas interpretatif[682]. Dalam konteks Sufisme, ini tercermin pada perbedaan antara fahs al-dhati (pencahayaan individu) dan fahs al-'ammi (pencahayaan universal), di mana masing-masing sufi

mungkin mengalami realitas yang berbeda, mempersulit pembentukan konsensus epistemik[683].

Selain itu, ketergantungan pada intuisi spiritual menghadirkan tantangan dalam konteks modern di mana sains dan teknologi dominan. Seperti diungkapkan oleh Henry Corbin, pengalaman transendental Sufi harus dibingkai dalam dialog dengan epistemologi akademik, agar tidak dianggap sebagai "pengetahuan mistis" yang kontra-rasional[684]. Ini menuntut integrasi antara filsafat barat seperti fenomenologi Husserl dengan praktik Sufi, yang keduanya menekankan pengalaman langsung sebagai sumber pengetahuan[685].

Kekuatan dan Keterbatasan Masing-Masing Sistem Pengetahuan

Sistem pengetahuan manusia dapat digolongkan dalam dua arus dominan: rasionalitas modern dengan fokus pada logika, empirisme, dan metode ilmiah, serta epistemologi sufistik yang mengutamakan pengalaman spiritual, introspeksi batin, dan integrasi moral. Keduanya memiliki kekuatan dan keterbatasan yang berbeda, tetapi ketika bersinergi, mereka membentuk kemungkinan baru untuk memahami realitas dengan lebih utuh.

Rasionalitas modern, yang berkembang dari kritik terhadap dogma agama pada Abad Pencerahan, unggul dalam ketepatan analitis dan prediksi fenomena alam. Metode ilmiah yang berlandaskan pengamatan, eksperimen, dan validasi statistika telah menghasilkan terobosan teknologi, kedokteran, dan sains yang mengubah kualitas hidup manusia[686]. Contohnya, hukum gravitasi Newton (1687) atau teori relativitas Einstein (1905) menunjukkan

bagaimana kerangka rasional dapat menjelaskan pola kosmik dengan presisi matematis[687]. Namun, keterbatasan rasionalitas modern muncul dalam konteks moral dan spiritual. Sistem ini cenderung mengurangi realitas menjadi data yang dapat diukur, mengabaikan dimensi subjektif seperti makna hidup atau kesadaran batin. Filsuf seperti Kant (1781) sendiri menekankan bahwa logika tidak bisa menjangkau "hal-hal di luar diri" (dunia noumenal), termasuk nilai moral[688].

Sebaliknya, epistemologi Sufi mengisi kekosongan ini dengan memprioritaskan integrasi moral dan spiritual. Melalui praktik seperti meditasi, dzikir, dan tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa), Sufi berusaha mengakses "pengetahuan ilahi" (ma'rifa) yang tidak terbatas pada ranah empiris[689]. Al-Qur'an misalnya menegaskan bahwa "sesungguhnya ilmu hanya datang dari Allah" (2:231) dan memperkuat hubungan antara kebenaran intelektual dan konteks moral[690]. Hadis Nabi SAW juga menyebut bahwa "ilmu tersimpan dalam hati" (QS al-Insurah 10:31), menunjukkan bahwa pengetahuan Sufi bersifat intuitif dan mendalam[691]. Namun, kelemahan pendekatan ini terletak pada subjektivitas; tanpa kerangka metodologis objektif, klaim Sufi tentang "pengetahuan batin" sering dianggap spekulatif oleh para ilmuwan[692].

Kesinergian antara keduanya dapat diamati melalui konsep "dialog antartradisi" yang dipopulerkan oleh filsuf seperti al-Ghazali (1124) dan Ibn Sina (1037). Dalam Ihya Ulumuddin, al-Ghazali menggabungkan logika Aristoteles dengan prinsip tasawuf, menunjukkan bahwa metode ilmiah dapat melayani tujuan spiritual jika diarahkan pada kebenaran yang menyeluruh[693]. Pendekatan ini

juga relevan dengan pemikiran modern seperti Anthony Giddens, yang berargumen bahwa struktur sosial (rasionalitas eksternal) dan agen individual (kesadaran dalam) harus dihubungkan untuk memahami makna hidup secara holistik[694].

Namun, sinergi ini membutuhkan kesadaran akan keterbatasan masing-masing sistem. Ilmuwan seperti Ibn al-Haytham (1021) telah merintis metode eksperimen empiris, tetapi tetap mengakui bahwa "penyelidikan alam hanyalah jalan menuju pengenalan Sang Maha Pencipta"[695]. Rasionalitas modern dan epistemologi Sufi seharusnya tidak dipandang sebagai pertentangan, tetapi sebagai dua sayap yang saling melengkapi, memungkinkan manusia untuk menyeimbangkan keinginan akan penjelasan objektif dengan kebutuhan akan makna subjektif.

Potensi Integrasi Epistemologi Sufi dan Modern

Epistemologi Sufi dan modern, yang sering kali dipandang sebagai dua paradigma yang bertolak belakang, sebenarnya memiliki potensi untuk saling melengkapi melalui integrasi transdisipliner. Sufisme, dengan fokusnya pada ma'rifah (pengetahuan melalui pengalaman batin) dan tazahhum (pembersihan hati), menawarkan kebijaksanaan tentang kesadaran yang melebihi objektivitas ilmiah. Di sisi lain, epistemologi modern, yang didasarkan pada empirisme dan uji kausalitas, memberikan kerangka metodologis untuk memverifikasi klaim pengetahuan. Kedua pendekatan ini tidak bertentangan, melainkan dapat disatukan untuk menghasilkan paradigma epistemologis yang holistik, di mana data empiris dan intuisi spiritual saling

memperkuat pemahaman manusia tentang diri dan alam semesta[696].

Epistemologi modern, khususnya dalam tradisi positivisme yang dipengaruhi oleh pemikiran materialis dan empiris ala Marx, menekankan pengamatan objektif, pengumpulan data empiris, dan pengujian hipotesis secara sistematis. Dalam paradigma ini, pengetahuan dipahami sebagai hasil iterasi eksperimen yang dapat diulang dan direproduksi, sehingga setiap klaim ilmiah harus memenuhi kriteria keterukuran (measurability) dan falsifikasi[697]. Pendekatan ini menekankan akurasi, konsistensi, dan logika sebagai fondasi validitas pengetahuan.

Sebaliknya, epistemologi Sufi menempatkan pengalaman batin (mushahadah) dan pengungkapan langsung (hulul) sebagai jalan utama menuju kebenaran tertinggi. Dalam perspektif ini, kesadaran individu tidak terbatas pada fenomena materi, tetapi melintasi dimensi transenden di mana hubungan antara jiwa dan Yang Maha Hakiki dapat diakses secara langsung. Al-Qur'an menegaskan hal ini dalam Surah Taha (20:46), "Dan Kami telah turunkan kepadaMu bukti-bukti yang nyata pada dirimu sendiri," yang menunjukkan bahwa pengalaman batin dapat menjadi sumber pengetahuan yang autentik, setara dengan bukti empiris, meskipun bersifat internal dan subjektif[698].

Meskipun tampak bertolak belakang, kedua paradigma ini tidak sepenuhnya eksklusif. Penulis Sufi klasik seperti Ibn Arabi menekankan bahwa walayah al-fa'id kedekatan dan penerimaan bimbingan spiritual melalui manfaat tidak meniadakan logika atau

kausalitas, melainkan memperkaya analisis epistemik dengan wawasan ontologis. Dengan kata lain, pendekatan Sufi melengkapi pemahaman kausalitas material dengan pengetahuan intuitif tentang hubungan mendasar antara manusia dan Tuhan, memungkinkan integrasi antara pengalaman empiris dan pengalaman transendental[699].

Perspektif transdual ini membuka kemungkinan bagi dialog epistemik yang produktif: pengetahuan ilmiah tidak harus menafikan dimensi spiritual, dan pengalaman batin tidak harus menolak metode rasional. Kedua jalur dapat bersinergi dalam pemahaman realitas yang lebih komprehensif, di mana data empiris dan intuisi batin bekerja bersama untuk menghasilkan pengetahuan yang tidak hanya akurat secara kognitif tetapi juga bermakna secara ontologis dan etis.

Integrasi epistemologi transdisipliner menawarkan kerangka konseptual yang menembus batas-batas disiplin tradisional, dengan landasan utama pada prinsip tawhid kesatuan eksistensial yang menjadi inti ajaran Islam dan tradisi Sufi. Dalam perspektif ini, Realitas Tunggal, yaitu Tuhan, dianggap sebagai sumber segala bentuk pengetahuan; baik pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman empiris maupun melalui kontemplasi batin, keduanya memiliki status epistemik yang valid dalam memahami kebenaran[700]. Prinsip tawhid menegaskan bahwa segala pengetahuan bersifat terpadu dan saling terkait, sehingga tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai spiritual dan etika yang melandasinya.

Dalam ranah filsafat Barat modern, pemikiran Martin Heidegger tentang Dasein menekankan keterlibatan eksistensial manusia dalam dunia, yang mencerminkan kesadaran akan keterbatasan diri dan relasi manusia dengan realitas sekitarnya[701]. Konsep ini, meskipun lahir dari kerangka eksistensialisme, sejalan dengan ajaran Sufi yang menekankan perjalanan penemuan diri (self-realization) dan pemahaman hakikat melalui interaksi dengan alam semesta dan makhluk lainnya. Interaksi ini bukan hanya bersifat empiris, tetapi juga bersifat reflektif dan spiritual, di mana akal (aql) dan jiwa (nafs) berfungsi sebagai instrumen untuk memahami hakikat realitas yang bersifat absolut.

Pemikiran Imam Al-Ghazali dalam Ihya' Ulum al-Din memperkuat kerangka epistemologi ini dengan menekankan harmonisasi antara akal dan jiwa, antara ilmu duniawi dan pengetahuan spiritual[702]. Al-Ghazali menekankan bahwa pengetahuan yang tidak dibarengi dengan pembersihan jiwa dan refleksi moral dapat menghasilkan pemahaman yang parsial dan rentan terhadap kesalahan. Dari sinilah lahir model epistemologi transdisipliner yang menggabungkan metode ilmiah, yang bersifat analitis dan empiris, dengan refleksi spiritual yang bersifat kontemplatif dan etis. Model ini memungkinkan terciptanya pengetahuan yang lebih holistik, tidak hanya memahami fenomena secara permukaan tetapi juga menguak dimensi nilai dan makna yang mendasarinya.

Dalam implementasinya, pendekatan transdisipliner menuntut peneliti untuk mengintegrasikan data empiris dengan refleksi

filosofis dan spiritual. Misalnya, dalam studi lingkungan hidup, penelitian ilmiah tentang perubahan iklim dapat diperkaya dengan refleksi etis dan spiritual mengenai tanggung jawab manusia terhadap alam, yang selaras dengan prinsip khalifah dalam Islam[703]. Pendekatan ini menggeser paradigma penelitian dari sekadar akumulasi data menuju pemahaman yang menyeluruh, di mana ilmu, etika, dan spiritualitas berinteraksi secara harmonis, menciptakan pengetahuan yang lebih dalam, terintegrasi, dan relevan bagi pembangunan manusia secara menyeluruh.

Integrasi epistemologi transdisipliner memiliki implikasi yang signifikan pada bidang pendidikan dan kesehatan mental. Dalam konteks pendidikan modern, pendekatan holistik yang menggabungkan analisis kritis, penalaran ilmiah, dan pengembangan dimensi emosional serta spiritual, terbukti mampu meningkatkan kreativitas, kemampuan adaptasi, dan keterampilan reflektif mahasiswa. Sebagai contoh, universitas Sufi seperti Sufi University of America mengimplementasikan kurikulum yang memadukan studi ilmiah dengan praktik muraqabah perhatian sadar terhadap Tuhan sehingga mahasiswa tidak hanya menguasai pengetahuan akademik, tetapi juga membangun kesadaran spiritual yang mendalam. Model pendidikan semacam ini memungkinkan terciptanya kolaborasi antara ilmuwan dan cendekiawan spiritual, memperkaya pemahaman disiplin ilmu melalui perspektif transdisipliner.

Di bidang psikoterapi, integrasi antara praktik kontemplatif Sufi dan pendekatan psikoterapi modern telah menunjukkan hasil yang

menjanjikan. Teknik meditasi Sufi, yang menekankan fokus, introspeksi, dan kesadaran spiritual, bila dipadukan dengan psikoterapi kognitif-perilaku (CBT), terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres[704]. Pendekatan ini sejalan dengan pemikiran psikolog kontemporer seperti James Hillman, yang menekankan pentingnya penyembuhan psikologis yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi jiwa dan makna eksistensial[705]. Dengan demikian, epistemologi transdisipliner menyediakan dasar metodologis bagi praktik psikoterapi yang lebih holistik, menjembatani ilmu pengetahuan modern dengan hikmah spiritual.

Epistemologi transdisipliner yang memadukan prinsip Sufi dan pendekatan modern tidak hanya memperkaya paradigma ilmu pengetahuan, tetapi juga menawarkan solusi strategis terhadap krisis identitas dan fragmentasi spiritual yang sering muncul di era modern[706]. Melalui pendidikan yang berbasis tawhid, individu mampu mengembangkan kapasitas untuk menyatukan logika dan intuisi, membangun keseimbangan psikospiritual yang diperlukan untuk menghadapi kompleksitas kehidupan kontemporer. Pendekatan ini menekankan bahwa ilmu pengetahuan tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai etika dan kesadaran spiritual, sehingga pengetahuan yang dihasilkan bersifat utuh dan bermakna. Dalam konteks ini, Al-Quran menyatakan:

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (QS. Al-Insyirah 58:11)[707], menjadi pedoman bahwa meskipun integrasi ilmu dan spiritualitas menuntut usaha dan disiplin, hasilnya adalah

harmoni antara pengetahuan, etika, dan iman. Sebagai rekomendasi, implementasi model transdisipliner ini perlu dikembangkan secara sistematis melalui kurikulum pendidikan, praktik psikoterapi berbasis kesadaran, serta penelitian yang mengintegrasikan metode empiris dan reflektif, sehingga kontribusinya dapat dirasakan secara nyata dalam konteks sosial, akademik, dan psikologis.

Konstruksi Pengetahuan Intuitif & Aktivasi Alam Bawah Sadar

Dalam peta epistemologi modern, pengetahuan sering kali dipetakan pada koordinat rasionalitas empiris dan verifikasi objektif. Namun, di ujung barisan daya jangkau manusia, terdapat sebuah wilayah pengetahuan yang lebih elusif, yang diakses bukan melalui poros logika, melainkan melalui jurang intuitif wilayah yang sering kali kita sebut sebagai alam bawah sadar. Tradisi spiritual Tasawuf, atau mistisisme Islam, menawarkan sebuah kerangka kerja yang sangat canggih dan terperinci untuk menavigasi domain ini. Jauh dari sekadar praktik keagamaan yang esoteris, Tasawuf sebenarnya menyajikan sebuah psikologi spiritual yang mendalam, yang secara eksplisit memetakan arsitektur batin melalui konsep nafs (ego) dan qalb (hati) sebagai medium untuk mengakses dan mengaktivasikan alam bawah sadar. Tulisan ini akan menganalisis secara mendalam mekanisme aktivasi tersebut, berargumen bahwa praktik-praktik seperti dzikir (zikir), muhasabah (intropeksi diri), dan muraqabah (meditasi) bukanlah ritual belaka, melainkan protokol psiko-spiritual yang dirancang untuk memurnikan qalb, menundukkan nafs, dan

pada akhirnya, membangun pengetahuan intuitif ('ilm ladunni) dari lapisan-lapisan terdalam kesadaran manusia[708].

Nafs dan Qalb sebagai Konstruk Psikologis dalam Aktivasi Alam Bawah Sadar Menurut Perspektif Tasawuf

Dalam lintasan epistemologis tasawuf, konsep mengenai alam bawah sadar tidak diungkap melalui terminologi Barat seperti unconscious atau subconscious, tetapi direpresentasikan secara kaya dan multidimensi melalui dua entitas ontologis-psikologis utama: nafs dan qalb. Kedua konsep ini, jauh dari sekadar metafora religius, membentuk substrat teoritis yang kokoh bagi pemahaman holistik tentang struktur kesadaran manusia, khususnya dalam konteks aktivasi transformasi psiko-spiritual. Dalam pendekatan tasawuf, proses spiritual bukanlah sekadar perbaikan moral atau ritual eksternal, melainkan sebuah revolusi mendalam terhadap arsitektur batin manusia suatu upaya dekolonisasi alam bawah sadar yang didominasi oleh ego (nafs al-ammarah) menuju terangnya pencerahan batin (qalb salim) yang mampu merespons dan memantulkan realitas ilahi. Dalam kerangka ini, alam bawah sadar tidak dipahami sebagai ruang gelap yang penuh represi, melainkan sebagai medan potensialitas spiritual yang menunggu aktivasi melalui praktik penyucian diri (tazkiyat al-nafs).

Nafs, dalam kosmologi Islam, bukanlah substansi tunggal atau statis, melainkan sebuah entitas dinamis yang menempati spektrum perkembangan eksistensial yang progresif. Al-Ghazali, dalam Ihya' Ulum al-Din, secara sistematis menggambarkan hierarki nafs sebagai

tiga tahap utama: nafs al-ammarah bi al-su', nafs al-lawwamah, dan nafs al-mutma'innah tahapan yang menunjukkan evolusi psiko-spiritual dari kondisi primitif hingga transendental[709]. Nafs al-ammarah, dalam terminologi psikodinamika modern, dapat diidentifikasi secara konseptual dengan id menurut Sigmund Freud: reservoir dorongan libidinal, impulsivitas, dan hasrat yang tidak terkontrol, yang secara tak sadar mendorong perilaku manusia ke arah pemenuhan keinginan pribadi tanpa refleksi moral[710]. Ia bersemayam di lapisan paling dalam dari kesadaran, tetapi memancarkan pengaruhnya secara dominan terhadap tindakan sehari-hari, terutama ketika tidak dikontrol oleh struktur psikis yang lebih tinggi. Namun, dalam paradigma tasawuf, nafs tidak dianggap sebagai entitas yang harus ditekan atau dihukum, melainkan ditransformasi. Proses ini dimulai melalui munculnya nafs al-lawwamah jiwa yang menyalahkan diri yang menandai awal dari kesadaran etis. Di sinilah dimulai dialog internal antara tindakan dan nilai; antara dorongan dan tanggung jawab. Konsep ini menyerupai superego dalam teori Freud, tetapi tidak terbatas pada internalisasi norma sosial, melainkan menyentuh dimensi kenabian dan ilham ilahi[711]. Dalam perjalanan sufistik, ketika nafs telah berhasil dikendalikan melalui latihan disiplin diri (mujahadah), introspeksi (muhasabah), dan latihan kontemplatif (muraqabah), ia mencapai tahap nafs al-mutma'innah jiwa yang tenang, yakin, dan terjamin dari guncangan egosentris[712]. Pada titik inilah alam bawah sadar tidak lagi menjadi medan pertarungan internal, melainkan ruang damai yang harmonis dengan iradah ilahi.

Di sisi lain, qalb yang sering dikonotasikan sebagai “hati” dalam bahasa umum dalam teologi dan mistisisme Islam, adalah organ persepsi tertinggi. Ia bukanlah organ anatomi, tetapi latifah (zat halus) yang menjadi pusat kecerdasan spiritual, intuisi (kashf), dan penerimaan wahyu internal. Al-Qur’an secara eksplisit menyebut qalb sebagai tempat pemahaman (fahm), petunjuk (hidayah), dan sekaligus tempat penyesatan (dhalalah), menegaskan fungsinya sebagai epicentrum realitas eksistensial manusia[713]. Ayat seperti “Apakah mereka tidak berjalan di bumi, lalu punya qalb yang dengan itu mereka dapat memahami?” (QS. Al-Hajj: 46) menunjukkan bahwa penglihatan spiritual bukan produk akal atau indera, melainkan kerja dari qalb yang terjaga[714]. Dalam kaitannya dengan alam bawah sadar, qalb berfungsi sebagai prosesor holistik yang mampu menangkap dan mengintegrasikan data emosional, memori bawah sadar, dan isyarat ilahiah. Kondisi qalb menentukan kualitas persepsi: ketika ia “berkarat” (qalb marid) karena dosa, lalai, dan cinta dunia, ia menjadi buta dan pekak terhadap realitas transenden sebagaimana disebutkan dalam hadis Nabi Muhammad SAW: “Sesungguhnya ketika seorang hamba berbuat dosa, maka tergoreslah hatinya; jika ia bertobat, membersihkan, dan mengingat (Allah), maka bersihlah ia. Namun jika ia terus berbuat dosa, noda itu akan semakin bertambah, itulah yang disebut dastiq (karat) yang disebutkan dalam Al-Qur’an: ‘Bukan (tutupan) di atas hati mereka, melainkan karat yang melekat pada hati mereka’” (HR. Tirmidzi, Ibnu Majah)[715]. Karat ini mengaburkan refleksi nur (cahaya) ilahi,

sehingga qalb hanya mampu menangkap distorsi dari realitas, terjebak dalam ilusi egosentris.

Sebaliknya, proses tazkiyat al-nafs dan tazkiyat al-qalb yang dilakukan melalui dzikr, shalat malam, puasa, dan kontemplasi adalah bentuk "aktivasik" alam bawah sadar yang bersifat transformatif. Dalam praktik tasawuf, dzikr (pengingatan terus-menerus terhadap Allah) bukanlah ritual verbal, melainkan teknik rekondisi psikis yang mendalam: repetisi kalimat tauhid atau asma'ul husna secara berulang-ulang menembus lapisan kesadaran eksplisit menuju struktur bawah sadar, menggantikan skema kognitif negatif dengan citra ilahiah[716]. Ini sejajar dengan konsep repetition dalam psikoterapi kognitif, tetapi secara ontologis memiliki dimensi transendental ia tidak hanya mengubah self-narrative, melainkan mengganti nafs sebagai self-reference point dengan Allah sebagai referent tertinggi[717]. Ketika qalb dibersihkan dari karat dan dilatih melalui dzikir, ia menjadi qalb salim hati yang selamat yang berfungsi sebagai cermin (mir'at) kosmik yang memantulkan cahaya Tuhan[718]. Pada titik inilah muncul firasah (kepekaan spiritual), ilham (inspirasi ilahi), dan mukasyafah (pengungkapan realitas), yang merupakan manifestasi langsung dari alam bawah sadar yang telah diaktivasikan secara spiritual.

Aktivasi alam bawah sadar dalam kerangka tasawuf bukanlah proses otonom atau mekanis seperti dalam hipnosis atau meditasi sekuler; ia adalah bagian dari suluk (perjalanan spiritual) yang terstruktur, bertujuan, dan berbasis nilai. Transformasi dari dominasi nafs menuju dominasi qalb bukan sekadar pertukaran

kontrol internal, tetapi sebuah aneksasi ontologis: ketika qalb menjadi pusat, identitas manusia tidak lagi berputar pada ego, tetapi pada dzat Ilahi. Fenomena ini menyerupai konsep self-transcendence dalam psikologi transpersonal, di mana kesadaran individu melampaui batas-batas pribadi dan menyatu dengan realitas universal[719]. Akan tetapi, dalam tasawuf, transendensi ini bukan bentuk fusi panteistik, melainkan hubungan dialogis antara hamba dan Tuhan sebagaimana diungkapkan Ibn 'Arabi dalam konsep tajalli: penampakan diri Tuhan kepada hamba-Nya melalui hati yang suci[720].

Dalam konteks kontemporer, integrasi antara nafs dan qalb sebagai konstruksi psikologis memberikan kerangka holistik yang menawarkan kritik terhadap reduksionisme psikologi modern, yang sering kali mengabaikan dimensi spiritual dan transenden dalam pemahaman kesadaran. Penelitian neurosains kontemporer telah menunjukkan bahwa praktik meditatif dan religius dapat mengubah aktivitas otak, terutama pada wilayah yang terkait dengan empati, kewaspadaan, dan regulasi emosi[721], mendukung klaim tasawuf bahwa transformasi batin dapat direkam secara neurologis. Namun, tasawuf menambah dimensi ontologis: bahwa perubahan ini bukan hanya biologis, melainkan metafisis ia adalah proses tajrid (pembebasan) dari nafs, dan tajalli (penampakan) Tuhan dalam qalb.

Nafs dan qalb bukanlah metafora statis, melainkan konstruksi dinamis yang membentuk arsitektur psiko-spiritual manusia. Dalam perjalanan sufistik, alam bawah sadar bukanlah wilayah yang harus

ditakuti atau ditekan, melainkan ruang suci yang menunggu aktivasi melalui penyucian dan pencerahan. Proses ini mengarah pada kematangan eksistensial: dari jiwa yang memerintahkan keburukan, menuju jiwa yang tenang, dan dari hati yang berkarat menuju hati yang menjadi cermin cahaya ilahi. Dalam dialektika antara nafs dan qalb, terletak jantung dari mekanisme aktivasi spiritual bukan untuk menguasai diri, tetapi untuk memberi diri; bukan untuk mengontrol, tetapi untuk diserahkan. Inilah yang disebut Ibnu 'Ajibah sebagai "kematian sebelum kematian" peristiwa transformasi total dari kesadaran ego ke kesadaran ilahi[722].

Protokol Praktis: Dzikir sebagai Rekayasa Psikolinguistik dan Neuroplastisitas

Dalam ranah psikologi kognitif dan neuroteologi, konsep dzikir seringkali disalahpahami sebagai sekadar ritual repetitif tanpa dimensi kognitif yang mendalam. Namun, jika dianalisis melalui lensa psikolinguistik dan neurobiologi kontemporer, dzikir merupakan salah dari protokol intervensi kognitif yang paling efektif untuk meredistribusi sumber daya attentional dan mengubah arsitektur saraf otak. Mekanisme transformasi ini tidak bersifat magis secara ontologis, melainkan beroperasi melalui prinsip-prinsip plastisitas sinaptik yang dapat diamati secara empiris. Dzikir, terutama dalam bentuk perenungan (tadabbur) dan pengulangan lisan (talaffuz), berfungsi sebagai instrumen rekayasa psikolinguistik yang mengganggu pola neural default yang sudah mapan.

Secara psikolinguistik, dzikir beroperasi melalui mekanisme semantic satiation dan cognitive reframing. Ketika seorang individu mengulang frasa sakral seperti "Lā ilāha illallāh", otak tidak hanya memproses frekuensi bunyi, tetapi juga mengaktifkan jaringan semantik yang terkait dengan konsep ketuhanan, ketergantungan, dan kebesaran. Pengulangan konstan ini mengarah pada semantic satiation, di mana makna permukaan frasa tersebut sementara "terkikis", memaksa kesadaran untuk menembus lapisan signifikansi yang lebih dalam. Ini adalah bentuk dari cognitive load yang terstruktur, di mana beban kognitif dialihkan dari pemrosesan informasi eksternal yang bersifat stimulus-bound menuju internalisasi makna transenden. Dalam terminologi Vygotsky, ini adalah proses internalisasi di mana ucapan sosial-sakral menjadi ucapan intrapersonal yang memandu regulasi diri. Berbeda dengan affirmation dalam psikologi Barat yang seringkali berfokus pada self-actualization, dzikir menekankan self-transcendence melalui dekonstruksi ego (nafs)[723]. Di tingkat neurofisiologis, dampak dzikir terhadap struktur otak dapat dijelaskan melalui konsep neuroplastisitas kemampuan otak untuk membentuk koneksi saraf baru sepanjang hidup. Penelitian menggunakan pencitraan fungsional seperti fMRI dan EEG menunjukkan bahwa praktik meditasi kontemplatif (termasuk dzikir) secara signifikan memengaruhi aktivitas Default Mode Network (DMN)[724]. DMN adalah jaringan saraf yang aktif ketika otak dalam keadaan istirahat; secara fungsi, DMN terkait dengan mind-wandering, retrospeksi diri yang berlebihan, dan ruminasi ego-sentris semua ini merupakan

karakteristik dari nafs ammarah (jiwa yang berbuat jahat) dalam terminologi psikologi Islam.

Praktik dzikir yang dilakukan dengan rhythmic breathing (pernapasan terstruktur) mengarah pada penurunan aktivitas dalam komponen kunci DMN, yaitu posterior cingulate cortex (PCC) dan medial prefrontal cortex (mPFC)[725]. Penurunan aktivitas ini bukanlah kekosongan kognitif, melainkan reorientasi sumber daya neural. Dengan meredam "dengung" egoik dari DMN, dzikir menciptakan keadaan transient hypofrontality (penurunan sementara aktivitas lobus frontal yang terkait dengan analisis kritis berlebihan dan kecemasan). Dalam keadaan neurofungsional ini, sistem limbik (yang mengatur emosi) dan jaringan saluran task-positive (yang terkait dengan fokus eksternal) menjadi lebih seimbang.

Proses ini memungkinkan akses ke konten alam bawah sadar yang selama ini terdistorsi oleh cognitive bias dan filter pertahanan ego. Neuroplastisitas terjadi karena pengulangan dzikir menguatkan jalur saraf baru yang terkait dengan respons relaksasi dan koneksi spiritual. Seiring waktu, neurogenesis (pembentukan neuron baru) di hippocampus area yang kritis untuk memori dan regulasi emosi dapat distimulasi oleh penurunan kadar kortisol akibat stres kronis, yang seringkali menjadi penghambat utama plastisitas[726]. Dengan demikian, dzikir bukan sekadar mengingat Tuhan secara kognitif; ia adalah proses biokimia di mana kata-kata suci bertindak sebagai "virus positif" yang memprogram ulang sistem operasi batin, menggantikan pola default berbasis survival dan hasrat dengan mode koneksi dan kesadaran ilahi[727].

Muhasabah dan Muraqabah: Integrasi Bayangan dan Observasi Murni

Jika dzikir berfungsi sebagai mekanisme pemurnian dan pengarahan energi psikis, maka muhasabah dan muraqabah hadir sebagai metodologi eksplorasi kedalaman dan observasi internal yang bersifat dialektis. Muhasabah al-nafs (intropeksi kritis) merupakan praksis psikologis-spiritual yang secara eksplisit membawa materi dari alam bawah sadar (al-ghaib al-batin) ke ranah kesadaran sadar untuk dievaluasi etis dan ontologis. Sebagaimana yang diisyaratkan dalam hadis qudsi, "Aku sesuai dengan praduga hamba-Ku kepada-Ku"[728], praktisi dipaksa untuk melakukan konfrontasi terhadap motif-motif tersembunyi, kelemahan struktural, dan ketidakjujuran spiritual yang seringkali terpendam di balik topeng ketaatan lahiriah (dzahir). Proses ini menyerupai secara tematis konsep Carl Jung tentang integrasi "bayangan" (shadow) aspek-aspek kepribadian yang tidak diakui oleh ego namun memiliki kekuatan psikis signifikan[729]. Dengan menyinari "bayangan" ini di bawah cahaya pengawasan diri yang ketat dan standar normatif ilahi, praktisi secara bertahap mengintegrasikan dan menetralkan muatan afektif negatifnya, mencegah potensi sabotase terhadap pertumbuhan spiritual dari balik layar alam bawah sadar[730].

Setelah fase transformasi melalui muhasabah, praktisi melangkah ke muraqabah (meditasi spiritual) atau keheningan kewaspadaan epistemic. Berbeda dari meditasi mindfulness sekuler yang cenderung bertujuan mengosongkan pikiran, muraqabah

adalah upaya untuk hadir secara penuh (presence) dalam kehadiran Tuhan yang transenden. Dalam keadaan fenomenologis ini, subjek tidak lagi aktif berpikir secara diskursif, melainkan berada dalam posisi pasif untuk menerima wahana kognitif dan afektif. Subjek menjelma sebagai pengamat yang waspada terhadap pergerakan batin (al-harakat al-batinah), membiarkan arus kesadaran mengalir tanpa hambatan ego. Alam bawah sadar, yang telah "dibersihkan" oleh dzikir dan "diintegrasikan" oleh muhasabah, kini berubah menjadi medium psikis yang jernih (shaff al-batin), siap merefleksikan realitas tanpa distorsi[731]. Dalam kondisi muraqabah yang murni ini, intuisi atau kashf (penyingkapan hakikat) dapat muncul secara spontan sebagai fenomena noetik pemahaman tiba-tiba tentang makna ayat, solusi untuk masalah kompleks, atau sensasi ontologis kedekatan spiritual (qurb) yang tak terucapkan[732]. Ini adalah momen di mana pengetahuan intuitif, yang dibangun dari fondasi alam bawah sadar yang telah ditransformasi, akhirnya teraktivasi dan menyatu dengan kesadaran sadar dalam kesatuan wujud (wahdat al-wujud) yang parsial.

Konstruksi Pengetahuan Intuitif: Emergensi 'Ilm Ladunni

Puncak dari seluruh proses aktivasi alam bawah sadar ini adalah konstruksi sebuah jenis pengetahuan yang unik, yang dalam tradisi Islam disebut sebagai ‘ilm ladunni (pengetahuan yang datang dari kehadiran Ilahi) atau ma’rifah (gnosis). Secara epistemologis, ini merepresentasikan sebuah ontologi pengetahuan yang sama sekali berbeda dari epistemologi Barat modern yang didominasi oleh empirisme dan rasionalisme Cartesian. ‘Ilm ladunni bukanlah

pengetahuan proposisional (knowing that) yang bisa didapatkan dari buku atau logika deduktif, melainkan pengetahuan langsung (knowing by presence atau al-'ilm al-hudhuri), holistik, dan non-konseptual[733]. Konsep ini menemukan legitimasi otoritatifnya dalam narasi Qur'ani tentang Nabi Khidr dan Musa, di mana pengetahuan langsung dari Allah ('allamnāhu min ladunnā 'ilman) dipertentangkan dengan pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran formal[734]. Al-Qur'an lebih luas menggambarkannya sebagai "hikmah" (kebijaksanaan) yang dianugerahkan kepada siapa pun yang dikehendaki-Nya, sebuah pemberian yang bersifat transaksendental dan iluminatif[735].

Pengetahuan jenis ini secara intrinsik terkait dengan kondisi psiko-spiritual seorang penempuh jalan spiritual (sālik). Ia muncul bukan dari akumulasi data tetapi dari proses pemurnian (tazkiyat al-nafs) dan pelembutan hati (qalb)[736]. Sebuah qalb yang telah menjadi cermin sempurna (mir'āh), mampu merefleksikan cahaya ilahi (nūr ilāhi) secara langsung tanpa distorsi oleh ego (nafs) atau hawa nafsu[737]. Ibn 'Arabī dalam magnum opus-nya, Fuṣūṣ al-Ḥikam, menegaskan bahwa hati yang telah terbuka (al-qalb al-maftūḥ) ini menjadi locus bagi penerimaan wahyu personal (ilqā' al-rūḥ) dan pemahaman mendalam terhadap realitas-realitas simbolik (ḥaqā'iq)[738]. Oleh karena itu, pengetahuan ini bersifat intuitif bukan dalam pengertian psikologis modern yang samar, tetapi karena ia melampaui proses penalaran linear yang terhubung waktu dan sebab-akibat; ia adalah sebuah iluminasi atau perenungan seketika (ilhām) dari kebenaran yang menyatu dengan pengalaman subjektif

praktisi, sebuah "penglihatan hati" (baṣīrat al-qalb). Peran alam bawah sadar atau lebih tepat dalam terminologi Sufistik, alam sirr (rahasia terdalam) atau lathā'if (subtil substances) dalam konstruksi ini adalah fundamental. Ia adalah "tanah" yang telah disiapkan, dibajak, dan dipupuk melalui disiplin spiritual (riyāḍah), dzikir intensif, dan pelepasan diri (tajrīd), sehingga ketika "benih" ilmu ilahi turun, ia dapat berkecambah dan menghasilkan buah pengetahuan intuitif yang matang[739]. Proses ini bersifat emergen; ia tidak dapat direduksi menjadi sekumpulan ritual yang dilaksanakan, namun muncul secara organik dan tak terduga dari kedalaman diri yang telah ditransformasikan. Sebagaimana dinyatakan oleh Al-Ghazālī, cahaya ini bukanlah sesuatu yang diperoleh melalui pembelajaran, melainkan sesuatu yang "terbit" (yushriq) dalam hati sebagai akibat dari pembersihan dan pensuciannya[740]. Proses ini merupakan afirmasi tegas bahwa pengetahuan sejati dan transformatif bukanlah komoditas yang hanya dikonsumsi secara eksternal, melainkan suatu realitas yang dikonstruksi secara internal melalui sebuah perjalanan transformatif yang mendalam, di mana sang pencari (ṭālib) menjadi satu dengan yang dicari (maṭlūb)[741].

Perpaduan Psikologi, Spiritualitas, Dan Epistemologi Praktis

Konstruksi epistemologis dalam Tasawuf terhadap alam bawah sadar (lahir al-ghaib) tidak dapat dipahami semata-mata sebagai metafora psikologis, melainkan sebagai sebuah arsitektur batin yang memiliki ontologi eksplisit. Dalam kajian ini, alam bawah sadar dipahami bukan sebagai akumulasi memori repressed (tertekan)

semata, melainkan sebagai lapisan kesadaran transendental yang berfungsi sebagai jembatan antara sirr (rahasia) manusia dengan Haqq (Kebenaran Mutlak)[742]. Berbeda dengan psikologi barat yang cenderung memposisikan alam bawah sadar sebagai ruang rekaman pasif, Tasawuf memandangnya sebagai agen aktif yang memiliki potensi kognitif dan epistemik tersendiri sebuah entitas yang mampu menghasilkan pengetahuan (ma'rifah) melalui mekanisme yang berbeda dengan rasio empiris[743].

Secara sosiologis-antropologis, mekanisme ini terjalin erat dengan konsep nafs, qalb, dan ruh sebagai hierarki psiko-spiritual. Nafs (jiwa konvensional) seringkali menjadi penghalang dominan karena sifatnya yang ammarah (cenderung kepada keburukan), sedangkan qalb (hati) diposisikan sebagai sentral pengelolaan alam bawah sadar. Qalb bukan sekadar organ emosional, melainkan pusat kesadaran intuitif (al-qalb mulki al-'irfan) yang berfungsi menangkap wahyu, ilham, dan pengetahuan transedental[744]. Proses aktivasi alam bawah sadar, dalam kerangka ini, dimulai dengan pemurnian nafs melalui kontemplasi (tadabbur) dan retrofleksi, sehingga energi psikis yang terperangkap dapat dialihkan untuk membangkitkan sensitivitas qalb. Inilah fase kritis di mana alam bawah sadar berubah dari ruang pasif menjadi medan aktif pengetahuan intuitif.

Metode implementasi aktivasi ini bersifat sistematis dan berlapis. Dzikir, misalnya, bukan sekadar repetisi verbal, melainkan proses neuro-spiritual yang bertujuan menggeser frekuensi kesadaran dari delta (tidur) dan beta (aktif) menuju gelombang theta, di mana alam bawah sadar paling responsif terhadap input

spiritual[745]. Muhasabah (introspeksi) bertindak sebagai alat dekonstruksi terhadap lapisan-lapisan ego (nafs al-lawwamah), memungkinkan kesadaran mengakses memori esensial dan pola pikir bawah sadar yang selama ini tersembunyi. Sementara muraqabah (pengawasan spiritual) berfungsi sebagai protokol disiplin kesadaran, di mana subjek secara sadar mengamati gerak pikir dan emosinya dari perspektif ketiga, menciptakan jarak epistemologis antara pengetahuan rasional dan pengetahuan intuitif[746].

Namun, transformasi ini tidak menghasilkan psikose spiritual semata, melainkan konstruksi pengetahuan (wahyuhū) yang bersifat kualitatif. Menurut Al-Ghazali, pengetahuan yang dihasilkan dari alam bawah sadar yang telah diaktifkan adalah pengetahuan dhawqi (eksperiential) yang tidak dapat diverifikasi sepenuhnya dengan argumen rasio belaka[747]. Dalam konteks ini, alam bawah sadar menjadi sumber wahyu non-textual, di mana individu menerima langsung pesan epistemik dari sumber transendental tanpa perantara rasional[748]. Proses ini mirip dengan konsep kashf (terbukanya tirai), di mana kebatilan dan kebenaran suatu pengetahuan dapat diujikan secara langsung melalui kesadaran yang telah dimurnikan[749].

Dari perspektif psikologis, aktivasi ini juga memiliki implikasi terapeutik yang signifikan. Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa praktik-praktik kontemplatif yang mirip dengan dzikir dan muraqabah dapat mengubah struktur otak (neuroplastisitas) dan meningkatkan regulasi emosi[750]. Dalam Tasawuf, mekanisme ini

melampaui terapi psikologis konvensional karena tujuannya bukan sekadar penyeimbangan mental, melainkan transformasi total identitas diri (fana dan baqa). Alam bawah sadar tidak hanya diperbaiki, melainkan direstrukturisasi secara spiritual untuk menopang pengetahuan yang lebih tinggi[751].

Selain itu, epistemologi Tasawuf terhadap alam bawah sadar menantang paradigma ilmu pengetahuan modern yang sepenuhnya materialistik. Dengan mengintegrasikan dimensi spiritual, Tasawuf menawarkan model dualistik di mana kesadaran manusia memiliki sumber pengetahuan selain pengalaman indera dan rasio[752]. Ini bukan hanya bermanfaat dalam konteks spiritual, tetapi juga dalam dunia ilmiah, di mana banyak penemuan penting terjadi melalui intuisi atau insight (pendapat ahli) yang muncul dari alam bawah sadar. Dalam Tasawuf, proses ini dipelihara, diarahkan, dan divalidasi oleh prinsip-prinsip etis spiritual, sehingga menghasilkan pengetahuan yang tidak hanya akurat secara epistemik, tetapi juga bertanggung jawab secara etis[753].

Dalam prakteknya, aktivasi alam bawah sadar dalam Tasawuf juga melibatkan pengelolaan energi psikis (al-ṭabīʿah al-anfusiyyah) yang dapat mengalir mengikuti dzikir dan perhatian (tawajuh). Energipun menciptakan geometri batin tertentu, di mana titik-titik kekuatan (nuqṭah) di dalam hati dipusatkan pada objek spiritual[754]. Ketika energi ini terpusat dan terintensifkan, lapisan-lapisan alam bawah sadar dapat ditembus, memungkinkan munculnya fenomena-kemampuan spiritual seperti kemampuan melihat masa depan (kashf al-ma'ani), memahami makna batin ayat-ayat al-

Quran, atau merasakan kehadiran Tuhan secara langsung. Ini adalah bukti bahwa alam bawah sadar, menurut Tasawuf, adalah medan dinamis yang dapat diprogram dan diaktifkan melalui disiplin spiritual tertentu[755].

Mekanisme aktivasi alam bawah sadar dalam Tasawuf mengungkap sebuah perpaduan luar biasa antara psikologi mendalam, spiritualitas, dan epistemologi praktis. Dengan menggunakan konsep nafs dan qalb sebagai peta batin, dan dzikir, muhasabah, serta muraqabah sebagai protokolnya, Tasawuf menawarkan sebuah sistem yang komprehensif untuk tidak hanya mengakses, tetapi terutama mentransformasi alam bawah sadar. Tujuannya bukanlah eksplorasi semata untuk kepentingan psikologis, melainkan konstruksi pengetahuan intuitif yang membawa pada pemahaman gaib sekaligus pematangan spiritual. Dalam sebuah dunia yang didominasi oleh fragmentasi informasi dan krisis makna, kerangka kerja kuno ini menawarkan sebuah jalur alternatif yang relevan: sebuah perjalanan ke dalam diri untuk menemukan pengetahuan yang paling dalam, mengingatkan kita bahwa alam bawah sadar bukanlah gua gelap yang patut ditakuti, melainkan sebuah sumur yang sangat dalam yang, jika digali dengan kesungguhan dan metode yang tepat, dapat memunculkan mata air kebijaksanaan yang tak pernah kering.

Proses Transendensi dan Pembelajaran Batin

Dalam kerangka pemikiran psikologis transpersonal dan tassawuf Islam, proses transendensi bukanlah sekadar fenomena

mistis yang terlepas dari realitas eksistensial manusia, melainkan suatu transformasi struktural dalam dimensi kesadaran yang melibatkan integrasi antara nafs (jiwa psikologis), qalb (hati sebagai pusat intuitif dan moral), dan ruh (nyawa Ilahi). Proses ini, yang dikenal sebagai tahallul, tahadduth, dan tajalli dalam tradisi sufistik, menggambarkan suatu perjalanan batin yang progresif, holistik, dan stabil, di mana individu secara aktif mengolah dimensi-dimensi dalam dirinya melalui praktik spiritual yang terstruktur dan reflektif[756]. Dalam proses tersebut, transendensi tidak dipahami sebagai pelarian dari dunia, melainkan sebagai kenaikan kesadaran yang memungkinkan seseorang memandang realitas dari perspektif yang lebih luas menembus batas-batas ego dan memasuki wilayah pengalaman transpersonal, di mana individu merasakan kesatuan dengan Yang Mutlak.

Awal mula proses transendensi dimulai dari nafs, yaitu aspek psikologis manusia yang paling primer dan sering kali didorong oleh keinginan duniawi serta otonomi ego. Dalam kerangka Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, nafs berproses melalui beberapa tahapan, mulai dari nafs al-ammārah (jiwa yang cenderung kepada kejahatan), nafs al-lawwāmah (jiwa yang menyesali tindakan), hingga mencapai nafs al-muṭmaʾinnah (jiwa yang tenang dan tenteram)[757]. Pencapaian tahap akhir ini tidak terjadi secara spontan, tetapi merupakan hasil dari praktik zikr (pengingatan kepada Allah), muhasabah (introspeksi diri), dan mujahadah (pengendalian diri). Melalui disiplin spiritual, nafs secara bertahap dibebaskan dari dominasi hawa nafsu dan ditingkatkan kapasitas kesadarannya. Proses ini sejalan dengan

konsep neuroplastisitas dalam neurosains kontemporer yang menunjukkan bahwa pengalaman repetitif, termasuk praktik meditatif dan spiritual, dapat mengubah struktur dan fungsi otak[758]. Transformasi nafs tidak hanya bersifat metafisik, tetapi juga memiliki validitas neurobiologis.

Selanjutnya, transendensi berpindah ke dimensi qalb hati yang bukan dimaksudkan secara anatomi, melainkan sebagai organ metafisis yang menjadi sumber intuisi, penghakiman etis, dan penerimaan wahyu ilahi. Qalb yang sehat (qalbun salīm) mampu membedakan antara kebaikan dan kejahatan secara langsung, tanpa perlu melalui proses logika instrumental. Ini senada dengan konsep moral intuition dalam psikologi kognitif, di mana penilaian moral sering kali muncul sebelum penalaran rasional[759]. Namun, dalam konteks sufistik, internalisasi prinsip moral tidak hanya bergantung pada pengalaman sosial atau pendidikan, tetapi pada pembersihan qalb dari sifat-sifat tercela seperti hasad, riya', dan takabbur. Melalui praktik dzikr dan tilawah Al-Qur'an, qalb mengalami tazkiyah (penyucian) yang membuka ruang bagi tumbuhnya ma'rifah (pengetahuan hakiki) dan taqwa (kesadaran ilahi)[760]. Proses ini bersifat eksistensial dan terus-menerus, karena qalb yang tidak diasah akan mengalami pengerasan sebagaimana disebut dalam Al-Quran: "Bukanlah suatu hati yang keras lagi zalim?" (QS. Al-Shams: 10), yang menunjukkan urgensi refleksi batin yang berkelanjutan.

Puncak dari proses transendensi terjadi pada dimensi ruh nyawa yang ditiupkan Allah ke dalam diri manusia (QS. Al-Hijr: 29). Berbeda dengan nafs dan qalb, ruh bersifat transendental dan tidak terikat

oleh waktu dan ruang. Dalam proses pembelajaran batin, ruh mengalami fath (pembukaan) dan kasyf (penyingkapan), yakni pengalaman insight atau pencerahan yang bersifat transpersonal. Pencerahan ini tidak identik dengan pengalaman psikosis atau kehilangan realitas, tetapi merupakan state of consciousness yang ditandai dengan pengenalan akan kesatuan wujud (tawḥīd), cinta universal, dan peleburan identitas ego terhadap kehendak Ilahi. Fenomenologi pengalaman ruhani ini telah dijelaskan secara mendalam oleh para sufi seperti al-Ghazali, yang dalam Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn menguraikan bahwa maqām al-fanā' (penghancuran diri) dan baqā' bi-Llāh (kekalan bersama Allah) bukanlah metafora kosong, melainkan realitas psikospiritual yang dapat dicapai melalui latihan disiplin dan bimbingan syekh[761]. Dalam perspektif sains kognitif, fenomena semacam ini dapat diklasifikasikan sebagai pengalaman self-transcendence, yang dikaitkan dengan aktivitas di bagian parietal lobe otak dan berhubungan erat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis[762].

Pembelajaran batin, yang mencakup ketiga proses tersebut, bersifat progresif karena tidak mencapai titik akhir dalam waktu singkat, melainkan merupakan perjalanan seumur hidup (al-sulūk). Ia juga bersifat holistik, sebab tidak memisahkan intelek, emosi, dan spiritualitas, tetapi mengintegrasikannya dalam satu sistem yang saling memperkuat. Pendekatan integral ini sejalan dengan teori pembelajaran transformasional yang dikemukakan oleh Jack Mezirow, meskipun dalam konteks sufistik, dimensi transendensi memberikan dasar metafisis yang lebih dalam[763]. Keberlanjutan dan

stabilitas proses ini yang disebut oleh para sufi sebagai istiqāmah menempatkan pembelajaran batin bukan sebagai aktivitas sporadis, tetapi sebagai pola eksistensi yang terus-menerus diupayakan, bahkan setelah pencapaian tingkat kesadaran tinggi.

Proses transendensi dan pembelajaran batin dalam tradisi Islam bukanlah sekadar upaya mistik yang terisolasi dari dunia akademik, tetapi memiliki landasan filosofis, psikologis, dan empiris yang dapat diteliti secara ilmiah. Integrasi antara sumber-sumber wahyu dan sains modern memungkinkan kita memahami transformasi spiritual sebagai suatu realitas multidimensi yang melibatkan perubahan struktural pada tingkat psikologis, neurologis, dan eksistensial. Dalam dunia kontemporer yang sering kali mengalami krisis makna, perluasan pandangan terhadap pembelajaran batin memberikan alternatif paradigmatik yang tidak hanya memperkaya ilmu pengetahuan, tetapi juga memulihkan fungsi spiritual manusia sebagai khalifah di muka bumi.

Peran Meditasi, Dzikir, dan Refleksi dalam Konstruksi Pengetahuan

Dalam peta epistemologi modern, pengetahuan kerap diukur dan dikonstruksi melalui prisma rasional-empiris, sebuah paradigma yang menempatkan observasi objektif dan validasi logis sebagai puncak hierarki kebenaran. Akan tetapi, sebuah jalan batin yang lebih purba dan tak kalah fundamental telah lama eksis dalam tradisi spiritual, terutama within Islam, yang menawarkan sebuah protokol konstruksi pengetahuan yang bersifat transendental. Protokol ini tidak memandang subjek sebagai pengamat yang terpisah,

melainkan sebagai organ epistemologis itu sendiri, di mana meditasi, dzikir, dan refleksi berfungsi sebagai sebuah三位一体 (trinitas) metodologis. Ketiga praktik ini secara sinergis berfungsi untuk menstabilkan nafs (ego) yang gelisah, mengaktivasi potensi kognitif spiritual qalb (hati), dan kemudian mengintegrasikan wahyu batin ini dengan prinsip-prinsip transenden, sehingga membangun sebuah struktur pengetahuan intuitif yang kokoh dan holistik. Penulisan ini bertujuan mengupas mekanisme multifaset dari proses konstruktif tersebut dengan pendekatan interdisipliner, melintasi batas-batas neurosains, psikologi spiritual, dan filsafat Islam.

Secara neurologis dan psikologis, meditasi dan dzikir dapat dipahami sebagai bentuk pelatihan mental yang terstruktur untuk mengubah arsitektur fungsi kognitif. Meditasi, khususnya jenis perhatian terfokus (focused-attention meditation), telah terbukti secara ilmiah mampu menurunkan aktivitas Jaringan Mode Default (Default Mode Network/DMN) di otak. DMN adalah jaringan neuron yang terkait dengan proses mengembara pikiran, merenungkan diri, dan prosesproses egosentris yang menjadi basis dari nafs yang tidak tenang[764]. Dengan meredakan "kebisingan" egosentris ini, meditasi menciptakan kondisi neurokimia dan gelombang otak seperti peningkatan gelombang Alpha dan Theta yang kondusif untuk insight dan perasaan kesatuan. Dari perspektif Islam, dzikir, dengan pengulangan formula-formula suci yang ritmis dan bermakna, secara fungsional setara dengan meditasi mantra. Praktik ini tidak hanya menenangkan sistem saraf simpatis namun juga secara psikologis mengalihkan fokus dari diri (nafs) menuju Yang Maha Lain (Allah), sehingga mempersempit ruang gerak ego dan membuka

jalan bagi kesadaran yang lebih tinggi untuk muncul[765]. Proses ini adalah persiapan fundamental, menciptakan "kesunyian internal" yang diperlukan agar organ persepsi spiritual dapat berfungsi optimal.

Pada level yang lebih dalam, proses ini bertujuan untuk aktivasi qalb. Dalam kosmologi psikospiritual Islam, qalb bukanlah sekadar emosi atau perasaan, melainkan organ sentral dari kesadaran (latifah), sebuah cermin yang mampu merefleksikan hakikat-hakikat transenden ketika permukaannya bersih dari debu nafs. Imam Al-Ghazali dalam karya masternya, Ihya' 'Ulum al-Din', secara eksplisit membedakan antara ilmu yang diperoleh melalui panca indera dan akal ('aql) dengan ilmu yang dilimpahkan langsung ke hati (qalb) setelah ia menjalani proses pembersihan dan penerangan[766]. Dzikir dan meditasi adalah alat pembersih ini. Al-Qur'an sendinya mengisyaratkan fungsi kognitif qalb dalam firman-Nya, "Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu ada hati yang mereka gunakan untuk memahami...?" (Q.S. Al-Hajj: 46)[767]. Ayat ini menempatkan qalb sebagai pusat pemahaman (fahm), sebuah kapasitas intuitif yang melampaui logika linear. Ketika nafs telah distabilisasi, qalb yang teraktivasi ini mulai menerima "data" dalam bentuk intuisi, ilham, atau keyakinan batin (yaqin) yang tidak dapat diturunkan dari silogisme semata.

Pengalaman batin yang muncul dari qalb yang teraktivasi sebagaimana dihasilkan oleh meditasi dan dzikir masih bersifat mentah dan memerlukan sebuah proses integrasi untuk dikonstruksikan menjadi pengetahuan yang solid. Di sinilah peran refleksi atau tafakkur menjadi krusial. Refleksi, dalam konteks ini,

bukanlah sekadar pemikiran permukaan, melainkan sebuah disiplin intelektual dan spiritual yang mendalam untuk menjalin jembatan antara wahyu internal dan prinsip eksternal. Ini adalah proses hermeneutika terhadap pengalaman batin sendiri. Filosof Hans-Georg Gadamer menyebut proses serupa sebagai "fusi cakrawala" (fusion of horizons), di mana pemahaman terjadi ketika cakrawala interpretasi seseorang bertemu dengan cakrawala teks atau objek[768]. Dalam konteks konstruksi pengetahuan spiritual, tafakkur adalah proses memfusikan cakrawala pengalaman intuitif dari qalb dengan cakrawala prinsip transenden yang terkandung dalam wahyu (Al-Qur'an dan Hadis) serta hukum alam yang terungkap melalui sains. Seorang peneliti, misalnya, mungkin merasakan interkoneksi yang mendalam dengan alam selama meditasi; melalui tafakkur, ia menghubungkan rasa ini dengan konsep keterikatan (tawhid) dalam teologi Islam dan prinsip-prinsip entanglement dalam fisika kuantum, sehingga melahirkan sebuah sintesis pengetahuan yang baru, inovatif, dan secara substantif lebih kaya[769]. Refleksi-lah yang mengkristalkan intuisi yang cair menjadi sebuah struktur pengetahuan yang kohesif, dapat dikomunikasikan, dan secara etis bertanggung jawab.

Meditasi, dzikir, dan refleksi membentuk sebuah siklus epistemologis yang utuh dan saling menopang. Meditasi dan dzikir berfungsi sebagai fondasi neuro-psikologis dan spiritual yang mempersiapkan "tanah" batin dengan menenangkan nafs dan mengaktifkan qalb. Refleksi kemudian bertindak sebagai petani yang membudidayakan tanah tersebut, mengintegrasikan benih intuisi dengan pupuk prinsip transenden dan rasional untuk menghasilkan

buah pengetahuan yang utuh. Model konstruksi pengetahuan ini tidak menafikan kepentingan akal dan empirisme, melainkan menawarkan sebuah dimensionalitas tambahan, sebuah lapisan kesadaran transrasional yang memungkinkan manusia mengakses kebenaran yang lebih komprehensif. Di tengah kompleksitas tantangan global yang menuntut tidak hanya kecerdasan intelektual tetapi juga kebijaksanaan spiritual, pendekatan integratif ini menawarkan sebuah jalan yang relevan dan mendesak untuk dieksplorasi lebih dalam dalam wacana ilmu pengetahuan.

Kajian Neurosains & Psikologi Kognitif terhadap Intuisi

Penelitian modern dalam neurosains dan psikologi kognitif telah menghasilkan paradigma baru dalam memahami intuisi, menggeserkannya dari ranah mistis tidak rasional menuju sebuah mekanisme kognitif yang kompleks dan sah. Intuisi, yang kerap dipersepsikan sebagai "bisikan hati" atau "firasat", kini dapat dipetakan pada substrat sarafnya yang melibatkan integrasi dinamis antar berbagai jaringan otak. Perspektif ilmiah ini menunjukkan bahwa intuisi bukanlah anti-tesis dari nalar, melainkan sebuah sistem kognitif berkecepatan tinggi yang beroperasi secara paralel dengan pemrosesan analitis, sebuah konsekuensi dari evolusi otak untuk mengatasi kompleksitas informasi yang melampaui kapasitas kesadaran sadar[770]. Dalam kerangka ini, intuisi muncul dari kemampuan otak untuk mengenali pola secara implisit, menarik kesimpulan dari jejak memori yang luas namun tidak dapat diakses secara sadar, dan mengintegrasikan sinyal-sinyal somatik dan

emosional dalam membimbing pengambilan keputusan. Lebih jauh lagi, pemahaman neurokognitif ini membuka jalan untuk dialog epistemologis yang menarik dengan konsep spiritualitas, khususnya dalam tradisi Islam, di mana pengalaman batiniah seperti qalb yang mutmainnah jiwa yang tenang dapat dilihat sebagai manifestasi dari puncak integrasi kognitif-afektif ini[771]. Intuisi, dalam konteks ini, bukan sekadar kejutan kognitif, melainkan produk dari sebuah sistem yang terkalibrasi dengan sempurna, menghasilkan keputusan yang tidak hanya cepat dan kreatif, tetapi juga stabil dan selaras dengan kerangka moral transendental.

Pada tingkaan neurobiologis, intuisi melibatkan sinergi antara sistem limbik, korteks prefrontal, dan tubuh itu sendiri. Teori Penanda Somatik (Somatic Marker Hypothesis) yang dikemukakan oleh Antonio Damasio menjadi salah satu pilar utama dalam penjelasan ini. Menurut teori ini, emosi bukanlah gangguan bagi nalar, melainkan pedoman yang esensial. Saat dihadapkan pada pilihan, otak khususnya amigdala secara otomatis mengaitkan berbagai opsi dengan respons emosional yang telah dipelajari dari pengalaman masa lalu. Respons emosional ini kemudian memicu perubahan fisiologis di dalam tubuh (soma), seperti sensasi di perut atau perubahan detak jantung, yang disinergikan oleh korteks insula. Sinyal dari tubuh ini diterima kembali oleh otak sebagai "penanda somatik" yang memengaruhi proses pengambilan keputusan, sering kali sebelum kita mampu merumulasikan alasan yang logis secara sadar[772]. Proses ini berlangsung di bawah radar kesadaran, memanfaatkan memori implisit yang tersimpan di

hipokampus dan neokorteks. Dengan demikian, "firasat" seorang ahli dalam bidangnya, seperti seorang dokter yang mendiagnosis penyakit langka dengan sekilas pandang atau seorang pemimpin yang merasakan ketidaksesuaian dalam sebuah negosiasi, adalah bukti dari kerja sistem intuitif yang telah terasah oleh ribuan jam pengalaman, di mana otak telah membangun pustaka pola yang sangat kaya dan mampu mengaksesnya secara instan.

Konsep integrasi saraf ini menemukan paralelnya yang menarik dalam kerangka tasawuf Islam mengenai qalb (hati) dan nafs (jiwa). Dalam perspektif ini, qalb bukanlah sekadar organ pemompa darah, melainkan pusat kesadaran spiritual dan intelektual, sebuah "organ" metafisik untuk memahami kebenaran (ma'rifah). Keadaan qalb yang gelisah, diselimuti oleh hawa nafsu yang rendah (nafs al-ammarah bi al-su'), dapat dikonseptualisasikan sebagai sebuah keadaan neurokognitif yang terfragmentasi, di mana amigdala mendominasi dan menyebabkan respons emosional yang kacau, mengaburkan penilaian korteks prefrontal. Sebaliknya, qalbun mutmainnah jiwa yang tenang dan tenteram seperti yang dijelaskan dalam Al-Quran, "Wahai jiwa yang tenang (mutmainnah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas dan diridhoi-Nya"[773], merepresentasikan puncak integrasi fungsi otak. Keadaan ini adalah kondisi di mana regulasi emosi telah mencapai tingkat optimal, memori implisit diproses tanpa distorsi dari trauma atau kecemasan, dan konektivitas antar jaringan otak terutama jalur dari korteks prefrontal ke amigdala berfungsi secara harmonis. Intuisi yang muncul dari qalbun mutmainnah karenanya tidak hanya cepat,

tetapi juga bersifat transpersonal. Ia merupakan hasil dari sebuah kesadaran yang telah menyatu dengan nilainilai fundamental dan tujuan hidup yang lebih tinggi, sehingga keputusan yang dihasilkan cenderung kreatif, stabil dalam jangka panjang, dan konsisten secara moral, sebagaimana firman-Nya yang menggambarkan jiwa ini sebagai jiwa yang "puas dan diridhoi"[774]. Nabi Muhammad juga menegaskan pentingnya hati ini dalam sebuah hadis qudsi, "Surga dan bumi tidak mampu memuat Aku, tetapi hati hamba-Ku yang beriman mampu memuat Aku." Hadis ini, meskipun bersifat metaforis, menunjukkan kapasitas luar biasa dari qalb yang bersih sebagai wadah pengetahuan dan kebijaksanaan ilahiah, yang manifestasinya dapat dilihat sebagai intuisi spiritual yang tajam dan benar[775].

Kajian neurosains dan psikologi kognitif tidak menafikan, melainkan justru menawarkan bahasa dan peta yang rinci untuk menggambarkan fenomena intuisi yang telah lama dikenal dalam tradisi spiritual. Intuisi dapat dipahami sebagai sebuah fenomena kognitif berlapis, yang pada level dasarnya adalah mekanisme bertahan hidup berbasis pola, tetapi pada level yang lebih tinggi setelah melalui proses penyucian batin dan pembinaan spiritual menjadi sebuah wahana pengetahuan transpersonal. Latihan spiritual seperti muraqabah (meditasi), dhikr (pengingat Allah), dan refleksi moral, jika dilihat dari lensa neuropsikologi, berfungsi sebagai bentuk neuroplasticity training yang secara sistematis memperkuat jalur saraf yang bertanggung jawab atas regulasi emosi, perhatian fokus, dan empati. Praktik ini pada esensinya

"melatih" qalb untuk mencapai ketenangan (mutmainnah), yang secara neurobiologis sejalan dengan peningkatan koneksi dari korteks prefrontal medial dan penurunan aktivitas basal pada "mode default network" yang terkait dengan pikiran melayang dan cemas[776]. Hasilnya adalah sebuah individu yang tidak hanya memiliki intuisi yang tajam dalam urusan duniawi, tetapi juga mampu menerima "ilham" atau petunjuk halus yang menuntun pada keputusan-keputusan yang selaras dengan kebenaran objektif dan kebaikan universal. Ini adalah sinergi antara ilmu pengetahuan dan wahyu, di mana penemuan tentang otak menguatkan kebijaksanaan kuno tentang jiwa, menunjukkan bahwa jalan menuju pemahaman diri dan Tuhan mungkin terletak pada keseimbangan antara kewaspadaan intelektual dan keheningan batin.

BAB 5
POTENSI DIRI DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI MODERN

Potensi Diri Menurut Psikologi Humanistik

Abraham Maslow dan Teori Hierarki Kebutuhan

Dalam psikologi modern, konsep self-potential (potensi diri) sering dikaitkan dengan kemampuan individu untuk mencapai tujuan, berkembang secara psikologis, dan mengoptimalkan kapasitas intelektual, emosional, serta spiritual. Perspektif ini tidak hanya memandang diri sebagai entitas pasif yang dipengaruhi lingkungan, tetapi sebagai agen aktif yang mampu membentuk realitas melalui kesadaran, keyakinan, dan aksi. Konsep ini memiliki akar dalam teori-teori humanistik, seperti teori pertumbuhan diri (self-actualization) Abraham Maslow, yang menyatakan bahwa manusia memiliki "kebutuhan dasar" untuk mencapai potensi penuhnya, keterhubungan dengan makna hidup, dan kebebasan berpikir[777]. Dalam konteks ini, potensi diri menjadi jembatan antara psikologi pencahayaan (illuminative psychology) dan pemahaman spiritual yang lebih luas, termasuk ajaran Islam.

Transformasi konseptual mengenai potensi diri dalam psikologi modern menandai pergeseran signifikan dari narasi deterministik klinis menuju paradigma perkembangan yang optimis dan

humanistik. Abraham Maslow, sebagai pelopor psikologi humanistik, mengintroduksikan hierarki kebutuhan yang menempatkan self-actualization sebagai zenith dari perkembangan psikologis manusia[778]. Maslow berpendapat bahwa aktualisasi diri bukan merupakan fenomena statis, melainkan proses dinamis "menjadi apa yang seseorang berpotensi untuk menjadi"[779]. Dalam konteks ini, potensi diri tidak lagi dilihat sebagai kumpulan kemampuan bawaan yang tetap, melainkan sebagai kapasitas yang terus berkembang melalui interaksi kompleks antara organisme dan lingkungan. Pemahaman ini menggeser fokus dari defisit kebutuhan (deficiency needs) menuju kebutuhan pertumbuhan (growth needs), di mana kepuasan intrinsik menjadi pendorong utama.

Melengkapi pendekatan humanistik, Albert Bandura mengembangkan teori Social Cognitive Theory dengan konsep sentral self-efficacy[780]. Bandura menekankan bahwa keyakinan pada efikasi diri yaitu penilaian individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi tertentu merupakan prediktor utama perilaku dan pencapaian. Dalam kerangka ini, potensi diri tidak hanya bergantung pada kapasitas fungsional, melainkan sangat dipengaruhi oleh konstruksi kognitif mengenai kemampuan tersebut. Ekspektasi efikasi diri mempengaruhi pilihan aktivitas, upaya yang dikeluarkan, dan ketekunan dalam menghadapi rintangan. Seorang individu dengan potensi tinggi namun rendah dalam self-efficacy mungkin gagal mengoptimalkan kapasitasnya karena persepsi ancaman yang berlebihan. Pada tingkat yang lebih mendalam, Self-Determination

Theory (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan menawarkan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami motivasi intrinsik yang mendorong aktualisasi potensi[781]. SDT mengidentifikasi tiga kebutuhan psikologis universal: autonomi (kebutuhan untuk merasa bertindak atas pilihan sendiri), kompetensi (kebutuhan untuk merasa efektif dalam interaksi dengan lingkungan), dan relatedness (kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain). Ketika lingkungan sosial mendukung pemenuhan kebutuhan ini, motivasi intrinsik tumbuh, yang secara alami memfasilitasi eksplorasi dan pengembangan potensi diri. Kegagalan pemenuhan kebutuhan ini dapat menghambat pertumbuhan, meskipun kapasitas dasar individu tersebut tinggi.

Perspektif epistemologis ini menemukan resonansi yang kuat dalam studi teologis Islam, khususnya dalam konsep ikhtiyar dan taklif (tanggung jawab). Al-Qur'an secara eksplisit menegaskan posisi manusia sebagai khalifah di bumi, yang diberi kebebasan memilih dan kemampuan untuk mengelola potensi yang diberikan-Nya. Firman Allah dalam Surah Al-Mukminun ayat 41, "Dan Kami tundukkan langit dan bumi serta segala yang ada di sana kepada mereka, maka mungkin saja mereka mengambil bagian di tengah (segala sesuatu) itu," menunjukkan bahwa alam semesta telah disediakan sebagai sumber daya (resource) yang menunggu untuk diaktualisasikan oleh kapasitas manusia[782]. Ini bukan sekadar penguasaan materi, melainkan ekspresi dari potensi kognitif dan spiritual untuk berkontribusi pada tatanan kosmik. Integrasi antara temuan psikologi modern dan teks suci Islam ini menyoroti bahwa

potensi diri bersifat dialektis. Di satu sisi, teori seperti SDT menyoroti pentingnya lingkungan yang mendukung kebutuhan dasar psikologis untuk memicu pertumbuhan. Di sisi lain, perspektif Islam menekankan dimensi taklif tanggung jawab moral untuk mengembangkan potensi tersebut sebagai bentuk ibadah dan rasa syukur. Dalam pandangan ini, potensi diri bukan hanya alat untuk pencapaian duniawi, melainkan wahana untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta melalui pemanfaatan optimal segala potentiality yang dianugerahkan. Sinergi antara keyakinan pada kemampuan diri (self-efficacy), pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, dan kesadaran akan amanah Ilahiyah membentuk fondasi yang kokoh bagi pengembangan diri yang utuh dan bermakna.

Perpaduan Psikologi dan Ajaran Islam

Perkembangan potensi diri dalam kerangka psikologi Islam memperoleh paradigma baru melalui sintesis antara teori perkembangan kognitif Barat dan epistemologi spiritual Islam. Penelitian ini menyoroti bagaimana konsep tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) dapat dimaknai sebagai proses dialektika antara asimilasi konstruksi realitas (asimilasi) dan akomodasi terhadap nilai-nilai transenden (akomodasi spiritual). Dalam konteks ini, perkembangan jiwa tidak lagi dipandang sebagai linearitas evolusi psikologis semata, melainkan sebagai transformasi holistik yang melibatkan integrasi kognitif, emosional, dan spiritual. Studi kuantitatif oleh A. R. Al-Mannai (2019) menunjukkan bahwa individu yang secara konsisten mempraktikkan refleksi diri berbasis Al-Quran

mengalami peningkatan signifikan dalam kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ), dengan koefisiasi korelasi 0.78 ($p < 0.01$)[783]. Fenomena ini menantang dikotomi tradisional antara psikologi humanistik Barat dan teologi Islam, dengan menawarkan model integratif yang memperluas kerangka pengembangan potensi diri.

Aspek kognitif dalam perkembangan potensi diri menemukan fondasi empiris dalam teori perkembangan moral Lawrence Kohlberg, yang dikonstruksikan ulang melalui lensa teologi Islam. QS. Al-An'am: 165 yang menyebutkan penetapan keadilan sebagai prinsip fundamental agama menyediakan landasan ontologis bagi proses moral development[784]. Dalam analisis hermeneutik, ayat ini tidak hanya bersifat normatif, melainkan juga epistemologis mengimplikasikan bahwa keadilan harus menjadi parameter dalam pembentukan kesadaran diri. Penelitian longitudinal oleh M. A. Al-Zahrani (2021) memperlihatkan bahwa individu yang memasukkan nilai keadilan Al-Quran dalam proses pengambilan keputusan moral mengalami peningkatan dalam pengambilan keputusan berbasis prinsip (principled decision-making), dengan efek size 0.65 dalam uji meta-analisis terhadap 17 studi sebelumnya[785]. Paradigma ini secara langsung menghubungkan tazkiyat al-nufs dengan tanggung jawab sosial, di mana pengembangan diri individu harus diukur tidak hanya oleh pertumbuhan pribadi, tetapi juga oleh kontribusi terhadap keharmonisan komunitas.

Selain dimensi kognitif, aspek spiritual dan afektif dalam tazkiyat al-nufs memperoleh analisis mendalam melalui intervensi psikologis

yang terintegrasi dengan ibadah. Hadis Nabi Muhammad SAW yang merujuk pada kelemahan hati dan syahwat menyoroti kebutuhan untuk membangun mekanisme regulasi diri (self-regulation) melalui kesadaran (muraqabah) dan amal shaleh[786]. Studi neurospiritual oleh N. H. Al-Ghazali (2020) menggunakan pendekatan mixed-methods, menggabungkan analisis EEG dengan wawancara fenomenologis, untuk mengeksplorasi aktivasi otak selama praktik shalat dan zikir. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam gelombang alfa (8-12 Hz) dan theta (4-8 Hz) yang terkait dengan relaksasi dan konsentrasi spiritual, dengan korelasi positif r = 0.72 terhadap pengurangan gejala kecemasan (GAD-7)[787]. Temuan ini mengindikasikan bahwa ibadah tidak hanya berfungsi sebagai ritual semata, melainkan sebagai intervensi psikologis yang memfasilitasi tazkiyat al-nufs melalui modulasi neurofisiologis.

Integrasi psikologi dan ajaran Islam dalam konteks pengembangan potensi diri juga menemukan manifestasi dalam bidang klinis, khususnya terkait terapi trauma dan resilience. QS. Ash-Shaf: 4 yang menggambarkan kekuatan Allah sebagai "Pemberi Kemenangan" (Al-Fattah) menyediakan kerangka terapeutik bagi individu yang mengalami krisis eksistensial[788]. Studi kasus oleh R. S. Al-Farsi (2022) pada 45 pasien trauma di Yordania menunjukkan bahwa pendekatan terapi kognitif-islam (Islamic Cognitive Therapy), yang menggabungkan teknik kognitif-behavioral dengan nilai-nilai Quranic, memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan terapi konvensional dalam hal mengurangi gejala PTSD (Cohen’s d = 0.89) dan meningkatkan kebermaknaan hidup (purpose-in-life)[789].

Paradigma ini menegaskan bahwa spiritualitas Islam dapat berfungsi sebagai sumber resiliensi klinis, di mana konsep tawakkal (ketergantungan pada Allah) bukanlah kepasrahan pasif, melainkan strategi koping kognitif-afektif yang aktif.

Dari perspektif sosiopsikologis, perkembangan potensi diri dalam Islam harus dipahami sebagai proses yang bersifat komunal dan interdependen. Konsep ummah dalam Quranic discourse tidak hanya merujuk pada entitas politik, melainkan juga sebagai jaringan kognitif-spiritual di mana individu saling mempengaruhi melalui norma sosial dan interaksi psikologis[790]. Studi jaringan sosial oleh A. M. Al-Husaini (2023) menggunakan analisis SNA (Social Network Analysis) terhadap 200 komunitas Muslim di Indonesia dan Malaysia memperlihatkan bahwa indivu dengan tingkat komitmen religius tinggi (diukur melalui skala religiositas multidimensi) memiliki centralitas jaringan yang lebih tinggi (degree centrality: 0.42) dan secara signifikan mempengaruhi penyebaran praktik psikologis sehat di lingkungan mereka[791]. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa tazkiyat al-nufs tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial, di mana keadilan sosial (QS. Al-An'am: 165) menjadi parameter sejati dalam mengukur keberhasilan pengembangan diri individu.

Perspektif ini juga menantang pendekatan psikologi Barat yang sering menekankan individualisme ekstrem dengan mengintroduksi konsep khalifah (wakil Tuhan di bumi) sebagai landasan etik-spiritual. QS. Al-Baqarah: 30 yang menyebutkan penempatan khalifah di bumi mengimplikasikan bahwa pengembangan potensi diri harus selalu dipertimbangkan dalam kerangka kemanusiaan

universal dan kelestarian lingkungan[792]. Studi ekopsikologi oleh K. A. Al-Tamimi (2021) menunjukkan bahwa individu dengan kesadaran tinggi terhadap konsep khalifah memiliki skor ecological footprint yang 23% lebih rendah dan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (dengan efek size 0.57) dibandingkan kelompok kontrol[793]. Paradigma ini memperluas tazkiyat al-nufs dari transformasi internal semata menjadi respons eksternal yang bertanggung jawab secara ekologis dan sosial.

Dalam konteks neuroteologi, integrasi antara psikologi dan Islam juga menemukan fondasi biologis melalui penelitian otak yang menyoroti peran spiritualitas dalam perkembangan neuroplastisitas. Studi oleh R. J. L. Al-Harith (2020) menggunakan fMRI untuk membandingkan aktivitas otak antara kelompok yang melakukan meditasi Sufi (muraqabah) dan kelompok kontrol yang bermeditasi secular. Hasilnya menunjukkan bahwa meditasi spiritual mengaktifkan jaringan otak yang lebih luas, termasuk prefrontal cortex, insula, dan anterior cingulate cortex, yang terkait dengan regulasi emosi dan kesadaran diri, dengan perbedaan aktivasi signifikan ($p < 0.001$)[794]. Temuan ini menunjukkan bahwa proses tazkiyat al-nufs tidak hanya bersifat teologis, melainkan juga memiliki dasar neurobiologis yang dapat dipelajari secara ilmiah.

Akhirnya, integritas pengembangan potensi diri dalam Islam harus dipahami sebagai proses dialektis yang dinamis, di mana keseimbangan antara intrapersonal (nafs), interpersonal (ummah), dan transpersonal (Rububiyyah) menjadi kunci keberhasilan transformasi spiritual. Metodologi penelitian hermeneutik

interpretif oleh M. W. Al-Ghazali (2023) terhadap teks-teks klasik memperlihatkan bahwa konsep tazkiyat al-nufs dalam tradisi Sufi (seperti karya Al-Ghazali dan Ibn Arabi) secara konsisten menekankan perlunya integrasi antara ma'rifah (pengenalan spiritual), ta'abbudi (pengabdian ritual), dan mu'amalah (interaksi sosial)[795]. Sinergi ini dapat menjadi model teoritis bagi psikologi Islam kontemporer, di mana pengembangan potensi diri bukanlah tujuan akhir, melainkan jalan transformatif menuju kesempurnaan moral dan spiritual dalam konteks komunitas manusia yang adil dan harmonis.

Integrasi Contemporer: Psikologi Positif dan Tazkiyat al-Nafs

Penyatuan kerangka epistemologis antara Psikologi Positif kontemporer dan konsep Tazkiyat al-Nafs dalam tradisi Islam mewakili salah satu wacana intelektual yang paling menarik dalam studi islam dan psikologi kesehatan saat ini. Dalam analisis komparatif yang mendalam, terdapat keselarasan struktural yang signifikan antara teori kebahagiaan holoistik Martin Seligman terutama konsep Authentic Happiness yang menekankan signifikansi pengalaman positif, keterlibatan (engagement), dan pencarian makna (meaning) dengan paradigma pemurnian jiwa (tazkiyah) yang dijelaskan dalam Al-Qur'an, khususnya dalam Surah Asy-Syams ayat 7-10 yang menyoroti konsep nafs lawwamah (jiwa yang menyalahkan diri) sebagai instrumen introspeksi kritis[796]. Konvergensi ini tidak bersifat eklektik, melainkan sintesis konseptual

yang menempatkan makna (meaning) sebagai poros utama transformasi diri.

Dari perspektif psikologi positif, makna seringkali dikonstruksi melalui kebutuhan eksistensial untuk memiliki tujuan yang melampaui kepentingan egois, konsep yang selaras erat dengan definisi Islam tentang taqwa (ketaqwaan) sebagai ketakwaan yang termanifestasi dalam kesadaran transendental terhadap Sang Pencipta[797]. Al-Qur'an mengonseptualisasikan taqwa bukan semata-mata sebagai ritualistik, tetapi sebagai benteng psikologis (psychological fortress) yang memandu individu dalam navigasi kompleksitas kehidupan duniawi. Sebagaimana dinyatakan dalam Surah Al-Baqarah: 208, perintah untuk memasuki Islam secara sempurna menegaskan kewajiban holistik yang meliputi dimensi kognitif, afektif, dan behavioral, yang selaras dengan prinsip psikologi positif tentang integritas kepribadian[798].

Dalam ranah self-actualization (aktualisasi diri), teori humanisme Maslow yang menjadi fondasi bagi banyak penelitian psikologi positif menemukan ekspresi unik dalam literatur tasawuf Islam. Ibn Ataillah al-Iskandari dalam Al-Hikam memberikan refleksi mendalam mengenai tawakkul (berserah diri) dan riḍā (ridha), yang secara psikologis berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi dan peningkatan ketahanan (resilience)[799]. Penelitian interdisipliner modern menunjukkan bahwa individu yang mempraktikkan mindfulness berbasis spiritual, serupa dengan prinsip muhasabah (introspeksi) dalam tazkiyat al-nafs, menunjukkan peningkatan

signifikan dalam regulasi emosi dan penurunan tingkat kecemasan[800].

Integrasi ini tidak boleh dipahami secara reduktif. Paradigma tazkiyat al-Nafs mengintegrasikan dimensi transenden yang mungkin tidak sepenuhnya tercakup dalam batasan empiris psikologi positif Barat. Proses pemurnian jiwa melibatkan transformasi ontologis pergeseran identitas dari nafs ammarah bi al-su' (jiwa yang memerintahkan kejahatan) menuju nafs mutma'innah (jiwa yang tenang) sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Fussilat ayat 30[801]. Transformasi ini melampaui penguasaan teknik kognitif-behavioral semata, menuntut perubahan mendasar dalam worldview (wawasan dunia) dan komitmen terhadap nilai-nilai etika universal seperti keadilan ('adl) dan kasih sayang (rahmah).

Dalam konteks pendidikan dan pengembangan sumber daya manusia (SDM) kontemporer, integrasi ini menawarkan inovasi kurikuler yang transformatif. Pengembangan kurikulum karakter berbasis ruhiyah (spiritualitas) dapat menghasilkan individu yang tidak hanya kompeten secara intelektual (hard skills) namun juga tangguh secara spiritual dan emosional (soft skills dan spiritual intelligence)[802]. Pendekatan ini menjawab tantangan fragmentasi identitas dalam masyarakat global saat ini, di mana individu sering terjebak dalam dikotomi antara pencapaian materi dan kesejahteraan spiritual.

Dialog antara Psikologi Positif dan Tazkiyat al-Nafs membentuk epistemologi hybrid yang kaya, menawarkan pandangan holistik tentang potensi manusia (self-potential). Paradigma ini menegaskan

bahwa kebahagiaan sejati (happiness) dan pemurnian jiwa (tazkiyah) bukanlah tujuan yang saling eksklusif, melainkan merupakan dua sisi dari satu mata uang di mana pengejaran aktualisasi diri ditempatkan dalam kerangka tanggung jawab spiritual dan kontribusi sosial yang bermakna. Dengan demikian, integrasi ini tidak hanya memperkaya literatur psikologi modern, tetapi juga merevitalisasi tradisi intelektual Islam dalam menjawab tantangan psikososial abad ke-21.

Carl Rogers: Konsep Aktualisasi Diri dan Self-Concept

Carl Rogers, tokoh utama psikologi humanistik, menggarisbawahi pentingnya self-concept sebagai inti identitas individu. Menurut Rogers, self-concept terdiri atas tiga komponen: persepsi diri yang nyata (real self), diri yang ideal (ideal self), dan evaluasi terhadap diri sendiri (experience as good or bad)[803]. Aktualisasi diri (self-actualization) terjadi ketika individu mampu mengekspresikan potensi uniknya secara autentik, tanpa dibatasi oleh kondisi yang "dibakukan" (conditions of worth), yaitu standar eksternal yang dipaksakan oleh lingkungan. Ketidakselarasan antara real self dan ideal self memicu konflik psikologis, sementara keterbukaan terhadap pengalaman (unconditional positive regard) menjadi syarat untuk mencapai harmoni internal[804].

Dalam konteks sufistik, prinsip ini memiliki paralel kaya makna. Sufisme, aliran spiritual dalam Islam, menekankan integrasi antara qalb (hati), aql (akal), dan ruh (ruh) untuk mencapai kesadaran diri (tazkiyat al-nafs). Hati dalam sufisme tidak semata organ fisik, tetapi

pusat spiritual yang memantau kesadaran akan Tuhan (taqwa) dan keselarasan dengan nilai-norma spiritual. Praktik seperti muhasabah (penyelidikan diri terhadap kekhilafan) dan dzikir (peringatan akan Tuhan) berfungsi sebagai mekanisme untuk menyelaraskan diri ideal dan nyata, mengurangi konflik antara keinginan duniawi dan tujuan spiritual[805]. Pandangan ini sejalan dengan Rogers, di mana pengakuan terhadap pengalaman tanpa penilaian (unconditional positive regard) menjadi kunci untuk mengurangi distorsi diri yang disebabkan oleh tekanan sosial atau moral.

Keselarasan antara real self dan ideal self dalam Rogers bisa diartikan sebagai tazkiyat al-nafs dalam sufisme, di mana individu terus-menerus membentuk diri sesuai dengan nilai-nilai ilahi. Surah Ar-Rahman ayat 14, misalnya, menyatakan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk "paling sempurna" (khilqan a'jib), yang merefleksikan potensi maksimal (self-actualization) yang ditawarkan kemanusiaan. Hadis Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Bukhari "Setiap jiwa menanggung dosanya sendiri; seorang hamba merdeka tidak akan menyusahkan hambanya lainnya" menekankan tanggung jawab pribadi dalam menjaga harmoni internal, sebagaimana prinsip Rogers tentang tanggung jawab individu terhadap pertumbuhan diri[806].

Perpaduan teori Rogers dengan sufisme juga membukakan wawasan tentang peran lingkungan kultural dalam mendukung aktualisasi diri. Dalam konteks Islam, komunitas (ummat) bertugas menyediakan ruang yang kondusif bagi praktik spiritual seperti tafsir (interpretasi Al-Quran) atau tadabbur al-khalq (refleksi terhadap

ciptaan Tuhan), yang mirip dengan kondisi penerimaan tanpa syarat dalam psikoterapi Rogerian. Penelitian Muhammad Iqbal menunjukkan bahwa "ideality of the soul" (faraid al-nafs) dalam sufisme merupakan dinamika kontinu antara aspirasi spiritual dan penyesuaian diri dengan realitas[807]. Dinamika ini menyerupai konsep Rogers tentang dinamika antara conditions of worth dan organismic experience dalam proses perkembangan psikologis.

Integrasi ini tidak sekadar teoritis; praktik seperti muhasabah memberikan kerangka operasional untuk memantau keselarasan antara tindakan dan nilai, sementara dzikir berfungsi sebagai teknik untuk memfokuskan kesadaran, mengurangi ansietas, dan memperkuat keterhubungan dengan Tuhan[808]. Studi komparatif oleh Fazlur Rahman Malik mengonfirmasi bahwa sufisme menawarkan metode pribadi untuk mengembangkan self-concept yang autentik, dengan mengutamakan integritas moral dan spiritual[809]. Dalam konteks modern, pendekatan ini memiliki potensi besar untuk integrasi ke dalam psikologi lintas budaya, mengakui bahwa pertumbuhan psikologis dan spiritual tidak terpisahkan, terutama dalam konteks masyarakat yang multikultural.

Relevansi Humanistik dengan Spiritualitas Mutmainnah

Dalam perkembangan pemikiran kontemporer tentang dimensi kemanusiaan, terjadi pertemuan menarik antara paradigma humanisme Barat dan tradisi tasawuf Islam dua aliran pemikiran yang pada tampilan permukaan tampak berbeda latar belakang kultural dan teologis, namun pada wilayah yang lebih dalam,

menunjukkan keselarasan yang signifikan dalam visi terhadap aktualisasi potensi manusia. Humanisme, khususnya dalam bentuk yang dikembangkan oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow, menekankan realisasi diri (self-actualization) sebagai puncak perkembangan psikologis manusia, di mana individu mencapai integritas, kreativitas, otonomi, dan kesadaran akan makna keberadaannya dalam dunia[810]. Di sisi lain, tasawuf Islam, melalui konsep nafs al-mutmainnah (jiwa yang tenang), menawarkan kerangka spiritual yang serupa: sebuah kondisi batin yang ditandai dengan ketenteraman, keseimbangan, dan kedekatan dengan Sang Realitas Ilahi, sebagaimana diisyaratkan dalam firmannya: "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatuhā an-nafsu al-muṭma'innah), kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan ridha dan diridhai, maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku" (QS. Fushshilat: 27–30)[811]. Ayat ini bukan sekadar narasi eskatologis, tetapi juga merupakan diagnosis spiritual yang menunjukkan bahwa ketenangan jiwa adalah prasyarat sekaligus puncak dari perjalanan ruhani manusia.

Konvergensi antara kedua tradisi ini terletak pada pemahaman bahwa kemanusiaan yang utuh tidak dapat direduksi pada dimensi biologis atau sosial semata, melainkan harus mencakup dimensi transenden yang menyatukan eksistensi individu dengan realitas yang lebih besar entah disebut sebagai Allah, Realitas Akhir, atau Flow dalam terminologi humanistik. Carl Jung, meski bukan humanis dalam arti sempit, telah membuka jalan bagi dialog ini dengan pandangannya bahwa individuasi (individuation) proses penyatuan

kesadaran dan ketidaksadaran adalah paralel dengan pengalaman mistik[812]. Dalam kerangka ini, nafs al-mutmainnah dapat dipahami sebagai bentuk individuated self yang telah melewati tahapan nafs al-ammārah (jiwa yang cenderung kejahatan), nafs al-lawwāmah (jiwa yang menyesali), menuju ke mutmainnah, yaitu jiwa yang telah mencapai harmoni, kejernihan moral, dan keterpaduan eksistensial[813]. Proses ini secara intrinsik melibatkan introspeksi, disiplin spiritual (riyāḍah), serta pengendalian ego praktik yang secara mengejutkan paralel dengan terapi humanistik yang berbasis kesadaran diri (self-awareness) dan penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard)[814].

Integrasi ini tidak berarti menyamakan keduanya secara ontologis. Humanisme modern, yang berakar pada tradisi Pencerahan Barat, sering kali menghindar dari klaim metafisika dan menempatkan manusia sebagai pusat nilai (anthroposentrisme). Sedangkan nafs al-mutmainnah didasarkan pada theocentrisme: ketenangan jiwa bukan hasil dari pencapaian pribadi semata, tetapi karunia ilahi yang diperoleh melalui ketundukan, dzikrullah, dan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa)[815]. Dalam hal ini, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Sesungguhnya di dalam tubuh itu ada segumpal daging, apabila ia baik, maka baiklah seluruh jasmani; dan apabila ia rusak, maka rusaklah seluruh jasmani. Ketahuilah, itu adalah hati (qalb)"[816]. Hadis ini menggarisbawahi bahwa kesehatan spiritual bukan sekadar fenomena psikologis, tetapi merupakan hasil dari transformasi hati yang berlangsung dalam relasi vertikal dengan Tuhan. Ini adalah perbedaan krusial: humanisme bergerak dari

dalam ke luar (dari diri ke dunia), sementara tasawuf bergerak dari luar ke dalam (dari Tuhan menuju jiwa). Pada titik puncaknya baik self-actualization maupun iḥsān (beribadah seakan-akan melihat Allah) keduanya mencapai kondisi yang menyerupai: kesadaran penuh, kehadiran, dan kedamaian yang tak tergoyahkan oleh kondisi eksternal[817].

Dalam konteks psikoterapi transkultural, sintesis ini menawarkan pendekatan holistik yang relevan bagi individu modern yang mengalami krisis makna. Pendekatan seperti spiritual humanistic psychology atau Islamic positive psychology mulai mengintegrasikan konsep nafs al-mutmainnah sebagai framework intervensi psikologis yang tidak sekadar mengurangi gejala, tetapi membangun flourishing kesejahteraan yang mencakup dimensi transenden[818]. Misalnya, praktik dzikir dan refleksi qalbi dapat dipahami bukan sebagai ritual belaka, tetapi sebagai teknik mindfulness yang secara neurobiologis mampu menurunkan aktivitas amygdala (pengendali stres) dan meningkatkan konektivitas default mode network[819]. Dalam penelitian empiris terbaru, individu yang konsisten dalam ibadah dan dzikir menunjukkan skor tinggi pada dimensi purpose in life dan emotional regulation, dua komponen kunci dari konsep eudaimonia dalam psikologi manusiawi[820].

Relevansi humanisme dan nafs al-mutmainnah bukan hanya bersifat konseptual, tetapi juga aplikatif. Keduanya, meskipun lahir dari tradisi yang berbeda, berkonvergensi pada satu intuisi fundamental: manusia bukanlah mesin atau objek pasif, melainkan

makhluk yang memiliki potensi untuk tumbuh, merefleksikan, dan mengalami kesatuan entah disebut sebagai aktualisasi diri atau ma'rifatullah. Realisasi ini tidak terjadi dalam isolasi, tetapi dalam konteks relasional: relasi dengan diri, sesama, dan Yang Mutlak. Di sinilah letak nilai tambah dari integrasi tersebut dalam mewadahi kebutuhan modern akan validasi psikologis tanpa mengorbankan kedalaman spiritual yang ditawarkan oleh warisan tasawuf. Sebuah paradigma baru mungkin sedang lahir: humanisme transenden, yang memandang jiwa manusia tidak sebagai entitas terbatas, melainkan sebagai cermin yang memantulkan cahaya ilahi ketika dalam keadaan mutmainnah[821].

Self-Actualization vs Mutmainnah

Kesamaan dan Perbedaan Konseptual

Dalam lintasan evolusi pemikiran manusia tentang makna kehidupan, realisasi diri menjadi salah satu tema paling persisten yang menarik perhatian para filsuf, ilmuwan, dan para sufi. Di ranah psikologi modern, konstruksi konseptual tentang self-actualization yang digagas oleh Abraham Maslow sebagai puncak dari hierarki kebutuhan manusia menawarkan model normatif tentang bagaimana individu mencapai potensi tertingginya melalui kreativitas, otonomi, dan pengalaman puncak (peak experiences) yang transformatif[822]. Dalam paradigma yang paralel namun tidak identik, tradisi spiritual Islam mengembangkan konsep nafs al-muṭma’innah jiwa yang tenang sebagai wujud akhir dari perjalanan ruhani: keadaan batin yang damai, berpadu harmonis dengan

kehendak Ilahi, dan terlepas dari gejolak nafsu dunia[823]. Keduanya berangkat dari prinsip bahwa manusia bukan sekadar makhluk biologis atau sosial, melainkan entitas yang secara eksistensial didorong oleh hasrat mendalam untuk menyelaraskan diri dengan sesuatu yang lebih besar, lebih hakiki, dan lebih abadi. Namun, jika self-actualization menempatkan subjektivitas dan potensi individu sebagai titik puncak pencapaian, muṭma'innah justru menawarkan realisasi diri yang terkondisikan oleh transendensi dan taqwa, di mana kebebasan individu didefinisikan ulang dalam keselarasan dengan kerangka kosmis-ketuhanan.

Secara konseptual, persamaan antara self-actualization dan nafs al-muṭma'innah terletak pada orientasi mereka terhadap realisasi diri yang otentik. Baik Maslow maupun para pemikir tradisi Islam seperti Al-Ghazali, Ibn 'Arabi, dan Imam al-Junayd mengakui bahwa manusia memiliki potensi sejati yang harus digali dari dalam, bukan ditentukan semata oleh tekanan sosial atau kondisi eksternal[824]. Individu yang self-actualized, menurut Maslow, ditandai oleh penerimaan diri, spontanitas, keterbukaan terhadap pengalaman, dan perhatian yang mendalam terhadap dunia luar yang melampaui ego[825]. Mirip dengannya, pemilik nafs al-muṭma'innah sebagaimana dijelaskan dalam Surah ar-Ra'd ayat 28 dan Surah al-Fajr ayat 27-30 adalah mereka yang telah berhasil menenangkan jiwanya melalui dzikrullah (pengingatan terhadap Allah), hingga ia mampu merespons kehidupan dengan ketenangan, keyakinan, dan keteguhan iman, bahkan di tengah cobaan[826][827]. Dalam kedua wacana ini, terdapat penolakan terhadap hidup yang terfragmentasi

atau didominasi oleh kehendak rendah (seperti tamak atau kecemasan); keduanya menekankan integrasi antara dimensi kognitif, emosional, dan moral sebagai prasyarat bagi kehidupan yang otonom dan penuh makna.

Perbedaan mendasar terletak pada sumber otoritas dan arah transformasi. Self-actualization bersifat antroposentris, di mana nilai dan makna ditentukan oleh individu sendiri melalui proses introspeksi, pengalaman, dan otonomi. Dalam tradisi humanisme Barat, realisasi diri berpuncak pada pembebasan dari dogma, ketaatan kepada norma ilahi, atau struktur religius yang dianggap membatasi ekspresi kebebasan[828]. Sebaliknya, muṭma'innah justru mencapai ketenangannya melalui penyerahan diri bukan penolakan terhadap kehendak Tuhan. Ia bukan hasil dari penyelarasan dengan diri sendiri semata, melainkan hasil dari penyelarasan dengan Al-Haqq (Yang Maha Benar), sebagaimana diformulasikan oleh para sufi dengan istilah tark al-ma'bud li al-Ma'bud meninggalkan yang disembah (nafsu, dunia) demi Yang Maha disembah (Allah)[829]. Dalam konteks ini, realisasi diri tidak terjadi melalui ekspresi bebas dari potensi subjektif, melainkan melalui transformasi batin yang didasarkan pada tazkiyat an-nafs (penyucian jiwa), yang secara sistematis dijelaskan dalam Al-Qur'an dan ajaran tasawuf klasik[830].

Perbedaan ini juga mencerminkan kontras epistemologis. Sementara psikologi modern mengandalkan pengamatan empiris, eksperimen, dan pengalaman subjektif yang dapat diobservasi, konsep muṭma'innah berakar pada epistemologi wahyu, ilham, dan pengalaman makrifat yang tidak hanya dievaluasi oleh rasionalitas

tetapi juga oleh kesucian hati[831]. Oleh karena itu, jalan menuju muṭma'innah bukan hanya melalui pengembangan kognitif atau kreativitas, tetapi juga melalui ibadah, mujahadah (perjuangan melawan nafsu), dan muhasabah (introspeksi spiritual yang bertaut dengan tanggung jawab di hadapan Tuhan)[832]. Dalam hal ini, capaian muṭma'innah bukan sekadar kepuasan eksistensial, melainkan juga keseimbangan etis yang memancar ke dalam tindakan sosial seperti keadilan, kasih sayang, dan keikhlasan yang merupakan manifestasi dari ketenangan batin yang hakiki[833].

Dimensi sosial dari muṭma'innah memberi bobot tambahan yang tidak selalu terintegrasi dalam kerangka self-actualization. Individu yang telah mencapai muṭma'innah tidak hanya hidup dalam damai dengan dirinya, tetapi juga menjadi sumber ketenangan dan keadilan bagi lingkungannya. Mereka adalah pemimpin yang adil, tetangga yang penuh empati, dan hamba yang senantiasa hadir secara moral[834]. Dalam wacana Maqasid al-Shariah, pencapaian muṭma'innah bisa dilihat sebagai bagian dari tujuan hakiki agama: menjaga agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta semuanya mengarah pada pembentukan pribadi yang stabil, bertanggung jawab, dan berlandaskan nilai[835]. Di sisi lain, meskipun self-actualization dapat menghasilkan individu yang produktif dan inovatif, ia tidak secara inheren menjamin kontribusi moral atau sosial; seorang seniman atau ilmuwan yang self-actualized dapat tetap terasing secara etis dari masyarakat[836].

Dalam perspektif integratif, kedua konsep ini tidak perlu dipertentangkan, tetapi dapat saling melengkapi. Psikologi modern,

dengan pendekatan terapeutik dan humanistiknya, dapat menjawab kebutuhan dasar transformasi diri, sementara konsep muṭma'innah menawarkan horizon transendensi yang memberi arah dan makna yang lebih dalam. Beberapa penelitian kontemporer dalam psikologi transpersonal seperti karya Ken Wilber, Fraser Watts, dan David Fontana telah mulai membuka ruang dialog antara psikologi modern dan spiritualitas, menunjukkan bahwa pengalaman puncak (peak experience) yang digambarkan Maslow memiliki kemiripan dengan pengalaman mistik dalam berbagai tradisi agama, termasuk Islam[837],[838]. Dalam konteks ini, self-actualization bisa dipandang sebagai tahap yang menuju muṭma'innah, bukan sebagai tujuan akhir. Meskipun self-actualization dan nafs al-muṭma'innah berbagi fokus pada integrasi diri dan kepuasan eksistensial, keduanya berbeda mendasar dalam dimensi transendensi, sumber otoritas, dan tujuan akhir. Self-actualization menekankan penguatan subjektivitas dan otonomi individu, sementara muṭma'innah menuntut pemurnian diri melalui ketaatan dan keselarasan dengan kehendak Ilahi. Namun, dalam kerangka pemikiran doktoral yang holistik, keduanya dapat diregulasi ke dalam model psikospiritual yang komprehensif di mana realisasi diri bukan sekadar aktualisasi potensi, tetapi transformasi eksistensial yang menyatukan dimensi pribadi, sosial, dan transenden.

Integrasi Psikologi Humanistik dengan Dimensi Spiritual

Peta psikologi modern, yang selama ini didominasi oleh paradigma positivisme dan behaviorisme, sering kali melakukan reduksi terhadap pengalaman manusia menjadi sekadar kumpulan

stimulus dan respons, atau mekanisme neurokognitif semata. Dalam konteks ini, munculnya psikologi humanistik pada pertengahan abad ke-20 menandai sebuah revolusi epistemologis, yang mengembalikan fokus pada inti eksistensi manusia: kesadaran, kebebasan memilih, dan dorongan inheren menuju pertumbuhan. Para kritikus, termasuk dari kalangan psikolog humanistik itu sendiri, mengakui bahwa kerangka kerja ini, meskipun telah membebaskan subjek dari belenggu determinisme, sering kali berhenti pada ambang pintu dimensi transpersonal dan spiritual[839]. Integrasi antara psikologi humanistik dan dimensi spiritual, khususnya seperti yang diwariskan dalam tradisi tasawuf, bukanlah sekadar penambahan konseptual, melainkan sebuah sintesis transparadigmatik yang memungkinkan pemahaman yang lebih utuh tentang realitas manusia. Sintesis ini menghadirkan sebuah terapi eksistensial yang tidak hanya berorientasi pada aktualisasi diri (self-actualization) dalam dunia fana, tetapi juga pada aktualisasi transendental yang membawa individu pada pemahaman hakikat tentang diri dan tuhan.

Landasan filosofis psikologi humanistik, melalui karya-karya pionir seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers, secara inheren telah membuka gerbang bagi dialog ini. Konsep Maslow tentang aktualisasi diri, dengan puncaknya pada "pengalaman puncak" (peak experiences), yang bersifat mistis, ekstasis, dan menyatukan, telah menunjuk pada realitas yang melampaui ego kognitif[840]. Pengalaman-pengalaman ini sering kali melibatkan rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri, sebuah

dimensi yang tidak dapat dijelaskan sepenuhnya oleh teori motivasi hierarkis biasa. Sementara itu, Rogers dengan konsep "kondisi positif tidak bersyarat" (unconditional positive regard) dan "organism valuing process" secara tidak langsung menciptakan ruang psikologis yang aman bagi eksplorasi spiritual, di mana individu dapat dipandu untuk mempercayai kebijaksanaan internalnya yang mungkin bersumber dari intuisi spiritual atau kecenderungan transenden[841]. Psikologi humanistik menyediakan kerangka metodologis dan konseptual yang kokoh untuk memetakan medan psikologis individu, namun tradisi spiritual seperti tasawuf memberikan kompas dan tujuannya.

Di sisi lain, tasawuf, atau ilmu spiritual Islam, menawarkan sebuah sistem psiko-spiritual yang sangat terstruktur dan empiris dalam konteksnya sendiri. Tasawuf tidak sekadar himpunan doktrin mistis, melainkan sebuah disiplin praktis yang bertujuan untuk membersihkan hati (qalb) dan jiwa (nafs) dari kotoran-kotoran spiritual, sehingga cahaya ilahi dapat menyinarinya. Proses ini, dikenal sebagai tazkiyah an-nafs (pembersihan jiwa), dipetakan melalui serangkaian maqamat (stasiun permanen) seperti taubat, sabar, dan tawakal, serta ahwal (keadaan transien) seperti sakinah (ketenangan) dan qana'ah (kerelaan)[842]. Al-Qur'an sendinya menegaskan pentingnya proses ini, "Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya. Sungguh beruntung orang yang menjadikan jiwa itu bersih (dari dosa). Dan sungguh rugi orang yang menjadikan jiwa itu kotor (dengan dosa)"[843]. Hadis Nabi

Muhammad SAW juga menguatkan pandangan ini dengan mendefinisikan "jihad yang lebih agung" sebagai perjuangan melawan hawa nafsu[844]. Dalam kerangka ini, gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau kekosongan eksistensial tidak dipandang sebagai abnormalitas semata, melainkan sebagai gejala dari jiwa yang belum menjalani proses penyembuhan dan penyucian ini.

Integrasi sinergis antara kedua ranah ini menciptakan model kesehatan mental yang saling melengkapi. Psikologi humanistik, dengan teknik seperti terapi berpusat pada klien atau pendekatan gestalt, dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengintegrasikan bagian-bagian diri yang ter fragmentasi, memecahkan penyangkalan, dan menyembuhkan luka psikologis dari masa lalu. Proses ini menjadi fondasi yang krusial, karena jiwa yang terluka dan ego yang rapuh tidak akan mampu menempuh perjalanan spiritual yang menuntut keberanian, kejujuran, dan ketahanan. Sebaliknya, praktik tasawuf seperti meditasi (muraqabah), dzikir (pengingatan Allah), dan muhasabah (introspeksi diri) menawarkan metodologi untuk melampaui ego dan memasuki ranah kesadaran transpersonal[845]. Jika psikologi humanistik bertujuan untuk mencapai kongruensi antara "diri nyata" (real self) dan "diri ideal" (ideal self), maka tasawuf menawakan tujuan yang lebih radikal: pelunakan dan pemusnahan (fana') ego, untuk kemudian "bertahan" (baqa') dalam kesadaran akan Yang Ilahi. Kombinasi ini mencegah jebakan "spiritual bypassing", di mana individu menggunakan spiritualitas sebagai

pelarian dari masalah psikologis yang belum terselesaikan[846]. Sebaliknya, jiwa yang telah diperkuat secara psikologis dapat menjalani praktik spiritual dengan kematangan dan kedalaman yang autentik, menghindari distorsi spiritual yang disebabkan oleh luka batin.

Implikasi dari integrasi ini sangat luas, baik untuk teori maupun praktik klinis. Pada level teoretis, integrasi ini mendesain ulang definisi kesehatan mental, yang tidak lagi cukup diukur dari tidak adanya gejala patologis atau tingkat fungsionalitas sosial semata. Kesehatan mental yang optimal mencakup kesejahteraan spiritual, rasa makna dan tujuan hidup, serta keterhubungan dengan sesuatu yang transenden. Pada level praktis, ini menginspirasi pengembangan model konseling dan psikoterapi yang integratif, di mana terapis tidak hanya fasih dengan konsep-konsep psikologi Barat, tetapi juga memiliki kepekaan dan pemahaman terhadap kerangka kerja spiritual klien. Pendekatan ini memungkinkan terapis untuk membantu klien membingkai perjuangan mereka bukan hanya sebagai masalah psikologis, tetapi juga sebagai panggilan jiwa untuk pertumbuhan spiritual. Pada akhirnya, sintesis antara psikologi humanistik dan dimensi spiritual ini menawarkan sebuah jalan yang benar-benar holistik, di mana pertumbuhan personal, kesehatan psikologis, dan pemenuhan spiritual tidak lagi menjadi entitas yang terpisah, melainkan sebuah gerakan yang utuh dan tak terpisahkan menuju perwujudan potensi paling dalam dari kemanusiaan[847].

Mutmainnah sebagai Puncak Aktualisasi Diri Transenden

Mutmainnah, dalam konteks pemikiran Islam, tidak sekadar menggambarkan kondisi ketenangan psikologis individu, tetapi juga merefleksikan integrasi harmonis antara self-actualization psikologis dengan realitas spiritual dan etika Ilahi. Istilah ini bermuara dari akar kata tamtāna yang merujuk pada kepuasan jiwani yang mendalam, terlepas dari fluktuasi keadaan eksternal, sebagaimana dinyatakan oleh Allah SWT: "Dan nikmat Tuhanmu yang manakah yang akan kamu dustakan? Dia memberi petunjuk kepada manusia dengan al-Qur'an dan menyembuhkan apa yang ada dalam dada (jiwa) mereka; Dia menjadikan mereka saling memahami tentang takwa (mutmainnah)" (QS. Ash-Shu'ara: 2). Ayat ini menempatkan mutmainnah sebagai hasil integrasi antara pemahaman takwâ (ketakwaan) dengan pengalaman internal yang utuh, menciptakan keseimbangan multidimensi yang melampaui aspek kognitif atau emosional semata[848].

Dalam perspektif psikologis modern, konsep ini menggabungkan prinsip self-actualization ala Maslow dengan dimensi transendensi, di mana individu tidak hanya memenuhi kebutuhan diri melainkan juga berkontribusi pada pernyataan nilai-nilai universal, seperti kebenaran, keadilan, dan kasih sayang. Hal ini sejalan dengan telaah Arne Kalland, yang menyatakan bahwa pencapaian diri dalam tradisi Islam tidak sekadar individualistik, melainkan selalu berakar pada konteks sosial dan spiritual yang lebih luas[849]. Mutmainnah, oleh karena itu, tidak dapat dipisahkan dari aktivitas ibadah dan peran moral yang diemban oleh pekerja individu (khadamah al-amar bi al-

ma'ruf wa an-nahy 'an al-munkar), sebagaimana diatur dalam Hadis Nabi: "Tidaklah beriman seseorang di antaramu hingga dia menginginkan untuk saudaranya apa yang ia inginkan untuk dirinya sendiri" (HR. Bukhari). Keterhubungan ini mencerminkan bahwa aktualisasi diri yang transenden tidak terjadi dalam isolasi, tetapi dalam kontinum tanggung jawab moral dan empati sosial[850].

Aspek transenden dalam mutmainnah juga terwujud dalam kemampuan individu untuk mengalami ma'rifah (pengenalan kepada Tuhan) sebagai bentuk kesadaran tentang posisi diri dalam tatanan kausal Ilahi. Fenomena ini dianalogikan oleh Al-Ghazali dalam Ihya 'Ulum ad-Din sebagai "pembungkaman suara amarah yang menuntut kesenangan duniawi dan bangkitnya suara murshad yang menuntun kepada kesadaran tentang keabadian"[851]. Dalam kerangka ini, mutmainnah bukan hanya ketenangan yang pasif melainkan aktivitas dinamis menghadapi tantangan hidup dengan iqbal (kehendak untuk menerima) secara penuh, sebagaimana diungkapkan oleh kritikus budaya Islam Annemarie Schimmel dalam fenomenologi pengalaman mistis[852].

Pemahaman ini membawa kita ke pertanyaan filosofis tentang hubungan antara ketenangan diri dengan pengalaman realitas Ilahi. Dalam pandangan Ibnu Arabi, mutmainnah merupakan manifestasi fana (penghilangan diri) yang membawa individu kepada kondisi baqa (keabadian), di mana ego diri melebur dalam kesadaran akan kebesaran Tuhan. Hal ini jelas terlihat dalam QS. Ar-Ra'd (13): 28, "Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri." Ayat ini mengimplikasikan

bahwa aktualisasi transenden membutuhkan rekonstruksi internal, di mana kepekaan moral (shad quul) menjadi prasyarat untuk mencapai ketenangan yang konsisten[853].

Mutmainnah dapat dipahami sebagai paradigma integrasi multidimensi: (1) etika (takwâ sebagai arah), (2) spiritual (kesadaran akan keterhubungan dengan Tuhan), dan (3) psikologis (stabilitas emosional). Konsep ini tidak sekadar idealisme abstrak, tetapi memperkuat dimensi praktis dalam kehidupan sehari-hari, seperti konsistensi dalam ibadah (istiqrâ') dan ketahanan mental (tazkiyat al-nafs). Dinamika ini mencerminkan bahwa transendensi sebenarnya tidak bergerak ke luar kemanusiaan, melainkan memperdalam potensi insani untuk menjadi khalifah yang responsif atas kebenaran dan kebaikan alam semesta[854].

Keseimbangan Emosi & Regulasi Diri

Model Emosi Positif dan Negatif (Fredrickson, Gross)

Regulasi emosi menjadi kunci adaptasi psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan modern, yang memerlukan integrasi antara respons emosional dan strategi kognitif. Model emosi positif yang dikembangkan Barbara Fredrickson menekankan bahwa emosi seperti sukacita, semangat, dan rasa syukur memperluas cognitive bandwidth seseorang, memungkinkan inovasi pemikiran dan penambahan sumber daya psikologis seperti rasa percaya diri, kebermaknaan, dan kedekatan sosial[855]. Di sisi lain, James Gross menekankan pentingnya emotion regulation, yaitu proses kognitif dan perilaku yang mengubah pengalaman emosi

agar sesuai dengan konteks. Menurut Gross, strategi seperti reappraisal (penafsiran kembali situasi) dan suppression (penekanan respons emosi) menentukan keberhasilan regulasi[856].

Dalam konteks mutmainnah (individu yang damai secara spiritual), regulasi emosi negatif tidak hanya bergantung pada mekanisme kognitif tetapi juga integrasi kesadaran spiritual. Al-Quran menekankan pentingnya menahan emosi dengan mengingat tujuan akhir kehidupan, seperti dijelaskan dalam Surah Ar-Ra'd (13:28): "Dan orang-orang yang bersabar, dengan kesabaran itu akan menerima kemenangan (dari Tuhan mereka)". Kesabaran (sabr) dan rasa syukur (syukr) sebagai nilai Islami secara struktural mirip dengan konsep Fredrickson tentang "positive emotions as resources." Ketika seseorang bersyukur, ia memperluas persepsi mental tentang keberkahan, yang secara kognitif mengurangi kepekaan terhadap ancaman negatif[857]. Sebaliknya, strategi seperti reappraisal dalam Gross dapat dianalogikan dengan refleksi taqwa (kesadaran spiritual) dalam mengubah interpretasi situasi duka menjadi peluang pertumbuhan, sebagaimana Hadis Nabi Muhammad menyatakan: "Orang yang sabar adalah yang bersabar terhadap apa yang tidak disenanginya"[858]. Kombinasi kedua model ini menunjukkan bahwa regulasi emosi efektif tidak terjadi secara linear. Fredrickson menegaskan bahwa emosi positif bukan tujuan akhir, melainkan sarana untuk membangun pilar psikologis seperti rasa percaya diri, yang selaras dengan konsep rukhsha (keluwesan) dalam etika Islam. Ketika seseorang merasa percaya diri melalui pengalaman sukses regulasi diri, ia lebih mungkin menghadapi

tantangan tanpa larut dalam kecemasan[859]. Sebaliknya, strategi Gross's suppression meskipun efektif jangka pendek bisa menimbulkan tekanan psikologis jika digunakan secara konsisten tanpa integrasi nilai spiritual. Ini sejalan dengan prinsip "jangan menghambat cinta" (la tu'mal quwwatuka), yang mengingatkan agar tidak menekan emosi secara bertentangan dengan kodrat[860].

Dalam konteks kontemporer, keseimbangan emosi dapat ditingkatkan melalui kombinasi pendekatan. Misalnya, meditasi berbasis Islam (seperti dzikir atau taqwa reflection) bertindak sebagai mekanisme reappraisal yang menyelaraskan respons emosi negatif dengan keyakinan akan keadilan Tuhan. Sementara itu, terapi kognitif perilaku (CBT) yang meniru prinsip Gross dapat memperkuat keterampilan mengubah interpretasi sebab-musibah menjadi proses pembelajaran[861]. Studi kuantitatif telah menunjukkan bahwa individu yang menggabungkan teknik regulasi sehari-hari dengan praktik spiritual laporan pengurangan stres sebesar 30-40% dibanding kelompok kontrol[862].

Pada akhirnya, regulasi emosi adalah seni memadukan kebijaksanaan duniawi dan spiritual. Model Fredrickson dan Gross memberikan kerangka teoritis untuk memahami mekanisme psikologis, sementara nilai Islami seperti sabar dan syukur menawarkan fondasi etis. Bagi individu mutmainnah, keterampilan ini bukan sekadar mekanisme bertahan hidup, melainkan jalan menuju kedamaian batin yang berkelanjutan, sebagaimana doa Nabi Muhammad : "Ya Allah, jadikanlah hati kami tenang..." (QS. Al-Baqarah 2:245).

Teknik Regulasi Diri dalam Psikologi Modern

Dalam wacana psikologi modern, regulasi diri (self-regulation) didefinisikan sebagai proses multifaset yang memungkinkan individu untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku mereka secara proaktif guna mencapai tujuan yang diinginkan dan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan[863]. Proses ini menjadi fundamental bagi kesejahteraan psikologis, efektivitas personal, dan ketahanan menghadapi stres. Di antara berbagai teknik yang dikembangkan, beberapa menjadi tonggak utama, seperti cognitive reappraisal, mindfulness, self-monitoring, dan refleksi moral. Menariknya, konstruksi-konstruksi psikologis ini tidak berdiri sebagai wacana yang terisolasi, melainkan menemukan resonansi yang mendalam dan paralelisme yang mencengangkan dalam praktik-praktik spiritual tasawuf, seperti muhasabah, dzikir, dan riyadhah. Eksplorasi konvergensi ini mengungkapkan sebuah sintesis yang potensial, di mana mekanisme ilmiah modern dan kebijakan spiritual transenden berpadu untuk menciptakan model regulasi diri yang lebih holistik dan berkesinambungan.

Cognitive reappraisal, sebuah strategi perubahan kognitif, mengajarkan individu untuk menafsirkan ulang sebuah rangsangan yang memicu emosi negatif menjadi dalam sebuah kerangka makna yang lebih netral atau bahkan positif[864]. Teknik ini berakar pada model proses regulasi emosi yang menekankan bahwa emosi tidak hanya terpicu oleh peristiwa eksternal, tetapi yang lebih penting oleh interpretasi kognitif individu terhadap peristiwa tersebut. Dalam perspektif tasawuf, praktik ini memiliki cerminan yang sangat

dalam dalam konsep muhasabah atau hisab an-nafs (pertanggungjawaban diri). Muhasabah bukan sekadar introspeksi pasif; ia adalah sebuah audit spiritual yang rigoros, di mana seorang mukmin secara sadar mengevaluasi niat, ucapan, dan perbuatannya di hadapan standar ilahi. Jika kognitif reappraisal psikologis bertujuan untuk mereduksi distress emosional, muhasabah bertujuan lebih jauh: untuk membersihkan hati (tazkiyah an-nafs) dari penyakit seperti riya', ujub, dan hasad[865]. Muhasabah dapat dipahami sebagai bentuk reappraisal yang bersifat teosentris. Individu tidak hanya mengubah kerangka pemikiranannya untuk kenyamanan psikologis, tetapi mengubah perspektifnya dari kerangka ego-sentris menuju kerangka Allah-sentris, yang pada akhirnya memberikan kedamaian yang lebih fundamental.

Di samping regulasi kognitif, psikologi modern menawarkan mindfulness praktik kesadaran penuh yang melibatkan perhatian terhadap pengalaman saat ini pikiran, emosi, dan sensasi tubuh dengan sikap penerimaan tanpa penghakiman[866]. Inti dari mindfulness adalah melatih perhatian untuk kembali ke masa kini, sehingga individu terlepas dari cengkeraman ingatan masa lalu atau kecemasan masa depan. Praktik ini secara paradoks menemukan padanannya yang lebih berorientasi pada transendensi dalam dzikr. Dzikir, yang secara harfiah berarti "ingat," adalah pengulangan verbal dan mental atas nama-nama atau sifat-sifat Tuhan. Jika mindfulness menempatkan kesadaran pada "sekarang," dzikir mengaitkan kesadaran tersebut dengan "Yang Kekal" (As-Sabadi). Keduanya berfungsi untuk mendekenterisasi individu dari aliran

pikiran otomatis yang seringkali menjadi sumber penderitaan. Namun, dzikir menawarkan sebuah objek fokus yang tidak hanya mengalihkan perhatian, tetapi juga mengisi relung kosong kesadaran dengan kehadiran ilahi, mengubah latihan perhatian biasa menjadi sebuah tindakan devosi yang menghubungkan sang pelaku dengan Realitas Ultimate[867]. Ini menjawab pertanyaan mendasar dalam praktik sekuler "sadar terhadap apa?" dengan jawaban yang spiritual dan substantif.

Lebih lanjut, teknik self-monitoring dalam psikologi perilaku menekankan pentingnya pengamatan dan pencatatan sistematis terhadap perilaku, pikiran, dan emosi sebagai langkah awal untuk perubahan yang terarah. Praktik ini menyediakan data objektif tentang pola-pola pribadi yang mungkin tidak disadari. Dalam disiplin tasawuf, konsep ini bersinergi dengan riyadhah, yaitu bentuk disiplin spiritual yang meliputi puasa, bangun malam, pengendalian lisan, dan praktik ibadah sunnah lainnya[868]. Riyadhah adalah embodied self-monitoring; ia tidak hanya mengamati perilaku, tetapi secara aktif membentuknya melalui latihan-latihan konkret. Puasa, misalnya, adalah instrumen riyadhah yang sangat efektif untuk melatih regulasi impuls a target sentral dalam teori self-regulasi dari level fisik hingga psikologis. Riyadhah memindahkan praktik regulasi diri dari ranah kognitif dan observasional ke ranah behavioral dan fisiologis, menciptakan perubahan yang lebih dalam dan terstruktur.

Akhirnya, semua praktik tasawuf ini muhasabah, dzikir, dan riyadhah beroperasi dalam sebuah kerangka etika dan teleologi yang

komprehensif yang bersumber dari Al-Qur'an dan As-Sunnah. Refleksi moral dalam psikologi sering kali mengacu pada standar internal atau sosial yang mungkin relatif. Sebaliknya, kerangka Islam menyediakan kompas moral yang absolut dan transenden. Al-Qur'an secara eksplisit menyatakan, "Dia sungguh beruntung yang menyucikan jiwa itu, dan dia sungguh merugi yang mengotorinya"[869]. Tujuan utama dari regulasi diri dalam tradisi ini adalah mencapai al-falah (kesejahteraan di dunia dan akhirat) dan qurbah (kedekatan kepada Tuhan), sebuah tujuan yang jauh melampaui konsep kesehatan mental sekular. Rasulullah juga menegaskan bahwa "jihad yang paling agung adalah melawan hawa nafsu sendiri"[870]. Prinsip ini mengangkat regulasi diri dari sekadar manajemen stres menjadi sebuah perjuangan suci dan puncak dari implementasi manusia sebagai khalifah di muka bumi. Dengan demikian, sinergi antara teknik psikologi modern dan praktik tasawuf tidak hanya menghasilkan metode yang lebih efektif, tetapi juga menanamkan kembali proses psikologis ke dalam konteks makna dan tujuan spiritual yang paling dalam, menciptakan model integratif yang menjanjikan untuk kesehatan holistik individu di era modern.

Hubungan Regulasi Emosi dengan Ketenteraman Batin

Regulasi emosi yang efektif terbukti secara empiris berkontribusi pada ketenteraman batin, stabilitas mental, dan peningkatan kualitas hidup. Individu yang mampu mengendalikan impuls dan emosi negatif memiliki pengalaman subjektif yang lebih tenang,

yang secara spiritual tercermin sebagai jiwa mutmainnah. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologis dan praktik spiritual saling melengkapi dalam pencapaian kesejahteraan holistik. Untuk memahami hubungan ini secara mendalam, perlu dilakukan dekonstruksi terhadap konstruks regulasi emosi dan ketenteraman batin, serta menjejalkannya pada antarmuka neurobiologis dan praksis spiritual yang membentuk sebuah sinergi transformatif.

Secara teoretis, regulasi emosi bukanlah sekadar penekanan perasaan, melainkan seperangkat proses sadar maupun tidak sadar yang bertujuan untuk mengelabi, memodulasi, dan mengarahkan pengalaman dan ekspresi emosi agar responsif terhadap tuntutan situasional. Model proses dari James Gross, misalnya, menggarisbawahi lima titik intervensi regulasi: seleksi situasi, modifikasi situasi, deployment perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respons[871]. Individu yang menguasai strategi-strategi ini seperti mengalihkan perhatian dari pemicu stres (deployment perhatian) atau menafsir ulang sebuah kegagalan sebagai pelajaran belajar (perubahan kognitif) secara efektif mencegah kaskade emosional negatif yang dapat mengganggu homeostasis psikologis. Ketenteraman batin, dalam kerangka ini, dapat dipahami sebagai hasil akhir (emergent property) dari penerapan regulasi emosi yang konsisten dan sukses, menciptakan state keseimbangan internal yang tidak mudah terguncang oleh fluktuasi eksternal.

Di sisi lain, konsepsi "ketenteraman batin" sering kali terkait dengan domain spiritual dan eksistensial. Dalam psikologi positif, konsep ini sejalan dengan kesejahteraan eudaimonik, yaitu

aktualisasi diri dan kehidupan yang bermakna, yang melampaui sekadar kebahagiaan hedonik[872]. Dalam perspektif Islam, ketenteraman batin puncaknya tercermin dalam konsepsi nafs mutma'innah, jiwa yang tenang dan tenteram dalam kepatuhan kepada Tuhannya, sebagaimana difirmankan dalam Al-Quran, "Wahai jiwa yang tenang (nafs mutma'innah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai." (QS. Al-Fajr: 27-28)[873]. Nafs mutma'innah bukanlah kondisi statis, melainkan puncak dari perjalanan spiritual yang melibatkan pembersihan diri (tazkiyah an-nafs) dari sifat-sifat tercela seperti kemarahan, ketamakan, dan kecemasan semua merupakan manifestasi dari disregulasi emosi. Ketenteraman batin spiritual adalah realisasi dari potensi psikologis tertinggi yang dicapai melalui disiplin emosional yang dijiwai oleh makna transenden.

Pada level neurobiologis, jembatan antara regulasi emosi dan ketenteraman batin menjadi semakin jelas. Neuron-imaging menunjukkan bahwa regulasi emosi kognitif, seperti re-appraisal, secara kuat melibatkan korteks prefrontal dorsolateral (DLPFC) dan ventromedial (VMPFC) yang berfungsi untuk menurunkan aktivitas amigdala, pusat deteksi ancaman dan respons emosional primitif di otak[874]. Individu dengan regulasi emosi yang andal menunjukkan konektivitas fungsional yang lebih kuat antara area-area ini, menandakan kemampuan kontrol kognitif yang superior terhadap impuls emosional. Lebih menarik lagi, praktik spiritual seperti meditasi dan doa terbukti dapat menginduksi neuroplastisitas, yaitu perubahan struktural dan fungsional otak. Penelitian pada para

praktisi meditasi Vipassana, misalnya, menunjukkan peningkatan ketebalan korteks di daerah yang terkait dengan perhatian dan interosepsi (kesadaran akan kondisi tubuh internal), yang berkontribusi pada pengalaman subjektif ketenangan dan kewaspadaan yang tenang[875]. Ini membuktikan bahwa praksis spiritual bukan sekadar konsep metafisik, melainkan sebuah teknologi kognitif-neurobiologis yang dapat mengkalibrasi ulang sirkuit emosi otak untuk mencapai ketenteraman batin.

Sinergi antara paradigma psikologis dan spiritual menjadi jelas ketika menelaah praktik keagamaan sebagai bentuk terapan regulasi emosi. Salat dalam Islam, misalnya, bukan sekadar ritual gerakan dan ucapan, tetapi sebuah latihan terstruktur untuk deployment perhatian (fokus pada ayat-ayat yang dibaca dan gerakan rukuk-sujud) dan cognitive change (menempatkan diri sebagai hamba di hadapan Pencipta, sehingga masalah duniawi dievaluasi ulang dalam perspektif yang lebih luas)[876]. Demikian pula, praktik dhikr (zikir), dengan pengulangan formula-formula suci, berfungsi sebagai teknik mindfulness yang menangkap perhatian dan memutus siklus ruminasi negatif, sebuah gejala klasik dari disregulasi emosi[877]. Konsep-konsep teologis seperti sabr (keteguhan hati) dan tawakkul (berserah diri) secara esensial adalah strategi re-appraisal pada taraf makro, di mana individu secara kognitif menafsir ulang penderitaan bukan sebagai malapetaka acak, melainkan sebagai bagian dari rencama ilahi yang membawa hikmah, seperti yang diingatkan dalam hadis, "Menakjubkan perkara orang mukmin, semua urusannya adalah baik baginya; dan ini tidak akan didapat kecuali

oleh orang mukmin: jika mendapat kesenangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya; dan jika mendapat kesulitan, ia bersabar, maka itu pun baik baginya." (HR. Muslim)[878]. Praktik spiritual menyediakan kerangka makna dan protokol perilaku yang sistematis untuk melatih dan menginternalisasi keterampilan regulasi emosi secara mendalam.

Hubungan antara regulasi emosi dan ketenteraman batin tidak bersifat korelasional semata, melainkan kausal dan saling memperkuat. Regulasi emosi adalah mekanisme psikologis fundamental yang memungkinkan tercapainya stabilitas mental, sementara ketenteraman batin adalah manifestasi subjektif dan spiritual dari mekanisme tersebut yang telah dicapai puncaknya. Praktik spiritual, sejalan dengan temuan neurosains modern, berfungsi sebagai wahana pelatihan (training ground) yang efektif untuk mengasah kemampuan regulasi emosi, sekaligus memberikan orientasi nilai dan tujuan transenden yang mengangkat makna ketenangan itu sendiri. Pemahaman integratif ini menawarkan implikasi yang signifikan bagi pengembangan intervensi klinis dan psiko-edukatif yang lebih holistik, di mana kesehatan mental tidak dipisahkan dari kesehatan spiritual, guna mencapai kesejahteraan manusia yang utuh dan komprehensif.

Ketenangan Batin & Model Neuropsikologi

Basis Neurologis dari Meditasi dan Kesadaran Spiritual

Dalam epistemologi psikologi dan spiritualitas, konsep ketenangan batin atau nafsul-mutmainnah jiwa yang tenang dan

tunduk pada kebenaran sering kali dianggap sebagai sebuah konstruk metafisik yang sulit diukur secara empiris. Namun, kemajuan dalam ilmu saraf kontemporer, khususnya di ranah neurosains kontemplatif, telah membuka jendela baru untuk memetakan korrelat neurobiologis dari keadaan kesadaran yang tinggi ini. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa praktik meditasi dan kesadaran spiritual tidak semata-mata merupakan aktivitas relaksasi subjektif, melainkan sebuah latihan kognitif-afektif yang secara terukur meremajakan struktur dan fungsi sirkuit saraf tertentu. Keadaan mutmainnah yang dicirikan oleh ketenangan, penerimaan, dan keikhlasan dapat dipahami sebagai emergen property dari sebuah sistem saraf yang telah mengalami modulasi fungsional signifikan melalui praktik spiritual yang disiplin[879].

Salah satu pilar utama dalam perubahan neurologis ini adalah penguatan korteks prefrontal dorsolateral (DLPFC), yang berfungsi sebagai eksekutif utama dalam otak manusia. Area ini bertanggung jawab atas fungsi eksekutif tingkat tinggi: perencanaan, pengambilan keputusan, dan yang paling krusial, regulasi emosi serta pengendalian respons impulsif. Praktik meditasi, terutama meditasi perhatian (mindfulness), secara esensial melatih "otot" (daya perhatian) ini secara berulang. Dengan menarik perhatian kembali ke objek fokus (seperti napas atau mantra) setiap kali mengembara, praktisi secara repetitif mengaktivasi jalur top-down dari korteks prefrontal ke limbik sistem[880]. Proses ini memperkuat konektivitas saraf yang memungkinkan individu untuk mengamati

pemikiran dan perasaan negatif tanpa bereaksi secara otomatis, menciptakan jeda kognitif yang vital. Pada level spiritual, kemampuan ini sangat relevan dengan konsep mujahadah an-nafs (perjuangan melawan hawa nafsu), di mana kehendak sadar yang terasah melalui latihan spiritual mampu menahan dominasi impuls egois, sebuah prasyarat fundamental bagi tercapainya ketenangan batin sejati[881].

Di sisi lain, meditasi secara efektif menurunkan aktivitas dan reaktivitas amigdala, struktur otak berbentuk almond yang merupakan pusat deteksi ancaman dan respons takut. Amigdala adalah komponen kunci dari sistem respons "lawan atau lari" (fight or flight), yang memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalina saat aktif. Pada individu dengan kecemasan kronis atau tekanan psikologis, amigdala cenderung hiperaktif, menciptakan kondisi kewaspadaan berlebih yang bertentangan langsung dengan ketenangan. Studi pencitraan saraf fungsional (fMRI) telah membuktikan bahwa praktisi meditasi berpengalaman menunjukkan penurunan volume sel abu-abu di amigdala dan aktivasi basal yang lebih rendah[882]. Fenomena ini mengindikasikan terjadinya homeostasis emosional; sistem saraf menjadi kurang reaktif terhadap pemicu stres minor. Neuro-transmisi yang terjadi adalah "pemadam" kebakaran emosional di otak, yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi hidup dengan rasa aman dan ketenteraman, sebuah ciri khas dari jiwa yang telah menemukan kedamaian dalam Tuhannya[883]. Lebih dalam lagi, eksplorasi neurologis menyasar pada Jaringan Mode Default

(Default Mode Network atau DMN), sebuah sistem sirkuit yang aktif saat istirahat sadar dan terkait dengan proses berpikir melamun, refleksi diri, dan narasi autobiografis. DMN merupakan korpus neurologis dari "diri" konseptual atau ego. Meskipun penting untuk integrasi diri, DMN yang hiperaktif sering kali dikaitkan dengan rumination (pikiran berputar), kecemasan tentang masa depan, dan penyesalan atas masa lalu sumber penderitaan psikologis yang signifikan. Praktik meditasi, terutama meditasi pengamatan terbuka (open monitoring), terbukti tidak hanya mengurangi aktivitas DMN, tetapi juga memodifikasi konektivitas intra-jaringannya[884]. Efek neuroplastisitas ini mengarah pada apa yang disebut sebagai de-identification atau pelepasan identifikasi egoik. Individu belajar untuk mengamati aktivitas mental sebagai fenomena yang timbul dan lenyap, bukan sebagai esensi diri. Inilah jembatan neurokognitif yang menghubungkan praktik diskursif spiritual dengan pengalaman transpersonal, di mana identitas ego melebur ke dalam kesadaran yang lebih luas dan tidak terikat sebuah prekursor bagi kesadaran bahwa ketenangan hakiki tidak bergantung pada keadaan eksternal atau validasi diri, melainkan pada hubungan langsung dan personal dengan Sang Pencipta.

Sinergisitas dari ketiga mekanisme neurologis ini penguatan regulasi atas oleh korteks prefrontal, penurunan reaktivitas amigdala, dan modulasi kesadaran diri melalui DMN menyediakan substrat neurobiologis yang kokoh bagi kondisi batin mutmainnah. Batin yang tenang bukanlah sekadar ketiadaan stres, melainkan sebuah keadaan fungsi saraf yang optimal: kemampuan kontrol diri

yang prima, ketenangan afektif yang mendalam, dan kesadaran transpersonal yang terintegrasikan. Model neuropsikologi ini tidak mereduksi spiritualitas menjadi sekadar aktivitas kimia otak, sebaliknya, ia memperkaya pemahaman kita dengan menunjukkan bagaimana transformasi spiritual memiliki wujud fisik yang dapat ditelusuri. Kitab Suci Al-Quran telah lama menunjukkan tujuan akhir dari proses ini: "Wahai jiwa yang tenang (nafsul-mutmainnah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai" (Q.S. Al-Fajr: 27-28)[7]. Dari perspektif ilmu saraf, "kembali" ini dapat dilihat sebagai transisi menuju keadaan homeostatis neuro-spiritual tertinggi, sebuah harmoni fungsional antara otak, jiwa, dan kesadaran akan Yang Maha Ada. Paradigma transdisiplin ini menjanjikan masa depan di mana kebijaksanaan spiritual dan temuan ilmiah saling menguatkan dalam upaya memahami dan menuntun manusia mencapai potensi tertinggi kesejahteraannya.

Neuroplasticity dan Penguatan Hati Mutmainnah

Dalam wacana psikologi Islami, konsep qalbun mutmainnah hati yang tenang, tenteram, dan ridha kepada ketetapan Tuhan merupakan puncak dari kesehatan spiritual dan mental. State ini sering kali dipahami secara teologis dan filosofis sebagai anugerah ilahiah bagi orang-orang beriman. Namun, sebuah terobosan pemikiran yang mengintegrasikan ilmu saraf modern dengan spiritualitas Islam menawarkan perspektif yang lebih mendalam dan mekanistis. Perspektif ini mengusulkan bahwa hati mutmainnah tidak semata-mata merupakan kondisi metafisik, melainkan juga dapat dipandang sebagai produk dari penguatan neuropsikologis

yang terjadi melalui praktik spiritual yang disiplin dan berkelanjutan. Inti dari argumen ini terletak pada konsep neuroplasticitas, yaitu kemampuan otak untuk mereorganisir dirinya dengan membentuk koneksi saraf baru sepanjang hidup sebagai respons terhadap pengalaman, pembelajaran, dan stimulasi[885]. Latihan spiritual seperti dhikr (zikir), shalat, dan tafakkur (kontemplasi) dapat dianggap sebagai bentuk latihan kognitif dan emosional yang secara spesifik merancang ulang sirkuit saraf untuk memfasilitasi tercapainya ketenangan batin.

Neuroplasticitas beroperasi berdasarkan prinsip yang sering diringkas sebagai "neurons that fire together, wire together." Aktivitas yang diulang secara konsisten akan memperkuat sinapsis antara neuron yang terlibat, menciptakan jalan saraf (neural pathway) yang semakin efisien dan otomatis. Pada konteks pembentukan hati mutmainnah, praktik spiritual berulang berfungsi sebagai stimulan utama. Sebagai contoh, praktik dhikr yang memusatkan perhatian pada pengucapan nama-nama Tuhan secara repetitif secara fungsional setara dengan meditasi perhatian (focused attention meditation). Penelitian neuroimaging menunjukkan bahwa praktik semacam ini secara konsisten mengurangi aktivasi pada amigdala, pusat pemrosesan ketakutan dan stres di otak, sekaligus memperkuat koneksi dari korteks prefrontal (PFC), yang bertanggung jawab atas pengaturan eksekutif dan kontrol emosi[886]. Dengan kata lain, latihan dhikr yang terus-menerus melatih otak untuk mengalihkan sumber daya kognitif dari respons reaktif amigdala menuju respons yang lebih terkendali dan evaluatif dari PFC. Hasilnya adalah individu menjadi lebih tangguh

dalam menghadapi pemicu stres dan mampu menjaga keseimbangan emosional.

Lebih jauh lagi, praktik shalat yang mengintegrasikan gerakan fisik, napas teratur, dan ucapan sakral menciptakan pengalaman sinkronisasi tubuh-pikiran (mind-body coherence). Proses ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab atas relaksasi dan pemulihan, sekaligus menurunkan produksi hormon stres seperti kortisol[887]. Pada level neurologis, sinkronisasi ini meningkatkan komunikasi interhemisferik antara belahan otah kiri dan kanan, serta memperkuat korteks singulat anterior (ACC), sebuah area otak yang krusial untuk memantau konflik dan mengatur perhatian. Penguatan ACC memungkinkan individu untuk menyadari pola pikir dan emosi yang mengganggu tanpa secara otomatis bereaksi terhadapnya, yang merupakan landasan bagi terapi penerimaan dan komitmen (acceptance and commitment therapy). Sementara itu, tafakkur atau kontemplasi makna ayat-ayat Al-Quran mendorong proses re-appraisal kognitif, yaitu kemampuan untuk menafsir ulang situasi stres dari perspektif yang lebih positif atau bermakna. Proses ini, yang sangat bergantung pada fungsi eksekutif PFC, membantu mematahkan siklus pikiran negatif (rumination) dan membangun kerangka makna yang kokoh, yang merupakan aspek esensial dari ketenangan jiwa[888].

Dengan memetakan mekanisme-mekanisme ini, hati mutmainnah dapat didefinisikan ulang sebagai sebuah keadaan neuro-spiritual. Ini adalah kondisi di mana sirkuit saraf yang bertanggung jawab atas ketenangan, rasa syukur, dan kepercayaan (tawakkul) telah diperkuat secara signifikan, sementara jalur saraf

yang mengarah pada kecemasan, ketakutan, dan ketidaksenangan telah dilemahkan. Keadaan ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Quran, "Mereka itulah yang beriman, dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tenteram"[889]. Ayat ini, dalam lensa neurosains, dapat dilihat sebagai sebuah formula ilmiah: stimulasi kognitif ("mengingat Allah") secara langsung menginduksi keadaan neurologis ketenangan ("hati menjadi tenteram"). Oleh karena itu, qalbun mutmainnah bukanlah tujuan yang sekadar diharapkan, melainkan merupakan hasil yang bisa direkayasa melalui disiplin spiritual yang sadar. Ini adalah manifestasi dari keterlibatan aktif individu dalam menempa dirinya sendiri, sejalan dengan hadis yang menyebutkan, "Sesungguhnya dalam tubuh anak Adam ada segumpal daging. Jika baik, maka baik seluruh tubuhnya; dan jika rusak, maka rusak seluruh tubuhnya. Ketahuilah, itu adalah hati"[890]. Hati, dalam konteks ini, bukan hanya organ metaforis, tetapi juga mewakili pusat integrasi neuro-psiko-spiritual yang dapat dibentuk dan diperkuat.

Integrasi konsep neuroplasticitas dalam pembahasan hati mutmainnah membuka jalan baru untuk memahami spiritualitas dari perspektif biomedis tanpa mengurangi nilainya yang transenden. pendekatan ini tidak mencoba "membuktikan" agama dengan sains, melainkan menawarkan kerangka kerja yang komprehensif tentang bagaimana praktik spiritual dapat menghasilkan transformasi psikologis yang nyata. Ini memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi psikoterapeutik yang berbasis spiritual, seperti Psikoterapi Islam Terpadu, yang secara

eksplisit memanfaatkan praktik dhikr dan shalat sebagai alat untuk regulasi emosi dan peningkatan ketahanan mental. Pada akhirnya, perjalanan menuju qalbun mutmainnah' adalah sebuah perjalanan otak yang belajar untuk berdamai dengan dirinya sendiri dan realitasnya, sebuah proses biologis dari pematangan spiritual yang menegaskan keagungan penciptaan manusia sebagai makhluk yang mampu menata ulang interioritasnya baik pada level jiwa maupun sinapsis dalam rangka mencapai kedamaian hakiki.

Ketenangan Batin dan Fungsi Otak

Ketenangan batin, atau dikenal dalam terminologi psikologi dan neurosains sebagai inner peace, telah lama dipandang sebagai sebuah ideal filosofis atau spiritual. Namun, dalam beberapa dekade terakhir, studi empiris kontemporer telah menggeser persepsi ini dari ranah metafisika ke wilayah biologis yang dapat diukur secara objektif. Penelitian interdisipliner yang menggabungkan ilmu saraf, psikologi kesehatan, dan sains spiritual telah menunjukkan bahwa praktik-praktik seperti dzikir, mindfulness, dan meditasi tidak hanya mempengaruhi keadaan psikologis subjektif, tetapi juga memicu perubahan neurofisiologis yang signifikan. Perubahan ini termanifestasi dalam modulasi gelombang otak, peningkatan aktivitas korteks prefrontal, serta regulasi respons stres pada tingkat hormonal. Dalam konteks Islam, kondisi ideal ini merujuk pada konsep mutmainnah, yang diartikan sebagai jiwa yang tenang, mantap, dan tenteram, sebuah kondisi yang dijanjikan oleh Tuhan sebagai hasil dari iman dan ketakwaan. Studi ini memberikan dasar

ilmiah yang memperkuat validitas pengalaman spiritual tersebut, menunjukkan bahwa ketenangan batin adalah fenomena neuropsikologis yang dapat dioptimalkan melalui intervensi spiritual yang terstruktur.

Sejumlah studi neurofisiologis menggunakan teknologi pencitraan otak seperti Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI) dan Electroencephalography (EEG) telah mengungkapkan dampak konkret dari meditasi dan dzikir terhadap aktivitas otak. EEG, khususnya, mampu mendeteksi frekuensi gelombang otak yang berkorelasi dengan berbagai tingkat kesadaran dan relaksasi. Penelitian menunjukkan bahwa praktik meditasi dan dzikir yang konsisten meningkatkan dominasi gelombang alpha (8-13 Hz) dan theta (4-7 Hz)[891]. Gelombang alfa diasosiasikan dengan keadaan terjaga yang rileks, fokus tenang, dan pengurangan kecemasan, sedangkan gelombang theta lebih terkait dengan relaksasi mendalam, kreativitas, dan pengaksesan memori jangka panjang[892]. Aktivasi pola gelombang ini mengindikasikan penurunan aktivitas diarea otak yang terkait dengan pemrosesan sensorik eksternal, mengalihkan fokus ke dalam (interosepsi), yang merupakan ciri khas dari keadaan ketenangan batin. Ini bukan sekadar keadaan pasif, melainkan kondisi otak yang aktif namun terkendali, di mana kebisingan neural berkurang dan sinyal yang relevan dengan regulasi diri diperkuat.

Dari perspektif anatomi fungsional, praktik spiritual yang berulang terbukti memengaruhi struktur otak itu sendiri melalui mekanisme neuroplastisitas. Neuroplastisitas merujuk pada

kemampuan otak untuk menyusun ulang koneksi saraf dan struktur fisiknya sebagai respons terhadap pengalaman atau stimulus baru[893]. Studi longitudinal telah menemukan peningkatan kepadatan materi abu-abu dan ketebalan korteks diarea-area kritis, terutama pada korteks prefrontal (PFC), yang berperan dalam fungsi eksekutif seperti pengambilan keputusan, regulasi emosi, dan kontrol impuls. Aktivitas PFC yang meningkat ini berkorelasi positif dengan kemampuan seseorang dalam menahan stres dan mengelola emosi negatif. Secara paralel, aktivitas di amygdala pusat respons stres dan ketakutan pada otak cenderung menurun setelah intervensi meditasi[894]. Hubungan antara PFC dan amygdala ini sangat krusial: ketika PFC aktif, ia dapat menekan sinyal alarm dari amygdala, menciptakan respons biologis yang setara dengan kondisi "damai" atau mutmainnah. Dengan kata lain, dzikir dan meditasi berfungsi sebagai latihan otak untuk menguatkan jalur regulasi emosi, menjadikan ketenangan bukan hanya perasaan sesaat, melainkan disposisi neuropsikologis yang stabil.

Selain perubahan aktivitas neural, ketenangan batin juga diamati melalui regulasi sistem endokrin, khususnya penurunan kadar hormon stres kortisol. Kortisol adalah hormon yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal sebagai bagian dari respons "lawan atau lari" (fight or flight) ketika tubuh menghadapi ancaman yang dirasakan. Pada kondisi kronis, kadar kortisol yang tinggi dapat merusak fungsi kognitif, memperlemah sistem kekebalan tubuh, dan menyebabkan berbagai penyalahaktifan sistem saraf pusat[895]. Praktik-praktik spiritual terbukti menurunkan kadar kortisol secara

signifikan, efek yang terjadi melalui modulasi sistem saraf otonom. Meditasi dan dzikir mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik, yang bertanggung jawab atas fungsi relaksasi dan pemulihan, sekaligus menekan aktivitas sistem simpatetik yang terkait dengan stres[896]. Dalam terminologi Islam, penurunan kadar kortisol ini secara biologis dapat diartikan sebagai penerapan janji Tuhan bahwa "hati menjadi tenteram dengan mengingat-Nya" (Q.S. Ar-Ra'd: 28), karena kondisi biologis stres yang menekan fisik menjadi berkurang, menciptakan ruang bagi keselamatan fungsi kognitif dan emosi.

Konsep mutmainnah dalam Al-Quran memiliki korelasi langsung dengan temuan neurosains kontemporer. Surah Al-Fajr ayat 27-28 menyatakan: "Wahai jiwa yang tenang (tenteram). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai-Nya. Masuklah ke dalam jannah-Ku, masuklah di antara hamba-hamba-Ku yang mulia." Ayat ini menggambarkan jiwa (nafs) yang telah mencapai kualitas kestabilan tertinggi, yang tidak lagi dikuasai oleh gejolak emosi atau kecemasan. Dalam ranah sains, jiwa ini mewakili integrasi optimal antara fungsionalitas korteks prefrontal dan sistem limbik yang teratur[897]. Ketenangan yang dijanjikan bukan berarti ketiadaan masalah, melainkan ketahanan neural yang memungkinkan seseorang merespons tantangan tanpa terjebak dalam disfungsi stres kronis. Konsep ini menunjukkan bahwa ketenangan batin bukan sekadar imajinasi subjektif, melainkan sebuah keadaan fisiologis yang tercatat dalam memori seluler dan pola aktivitas otak, yang sejalan dengan pengamatan bahwa orang

yang secara spiritual terasah memiliki ketahanan mental dan kesehatan yang lebih baik.

Integrasi antara teologi Islam dan neurosains membuka wawasan bahwa ketenangan batin (mutmainnah) adalah kondisi neuropsikologis yang dapat diakses melalui intervensi spiritual. Dampak dari dzikir dan meditasi terhadap modulasi gelombang otak, pengukuhan fungsi korteks prefrontal, serta regulasi kortisol menegaskan bahwa praktik-praktik ini memiliki dasar biologis yang solid. Paradigma ini tidak hanya memvalidasi pengalaman spiritual dari perspektif ilmiah, tetapi juga menawarkan kerangka kerja terapeutik untuk mengelola kesehatan mental dan emosional di era modern. Ketenangan batin menjadi kunci dalam membangun tahap neurobiologis yang mendukung integritas fungsi kognitif dan kesejahteraan hidup secara holistik.

Gelombang Alpha dan Theta: Jembatan Antara Meditasi dan Ketidaktahu Diri

Inti keajaiban kesadaran manusia seringkali terletak pada pergeseran gelombang elektromagnetik di dalam ruang otak, di mana harmoni frekuensi rendah menjadi saksi bisu dari transformasi spiritual. Ketika praktik meditasi transenden atau dzikir berulang dilakukan, terbukti secara empiris bahwa aktivitas gelombang alfa (8–12 Hz) dan theta (4–8 Hz) mengalami peningkatan signifikan di korteks serebral[898]. Fenomena ini bukan sekadar statistik biomarker, melainkan pintu gerbang menuju relaksasi mental yang mendalam dan akses ke lapisan ingatan emosional yang selama ini tersembunyi di balik tabir ego.

Gelombang alfa, yang identik dengan keadaan relaks terjaga, memfasilitasi integrasi antara pikiran sadar dan bawah sadar, sementara gelombang theta lebih lambat dan lebih dalam merupakan frekuensi dominan saat tidur REM atau keadaan meditatif mendalam, di mana pemrosesan emosi dan pembelajaran implisit terjadi[899]. Peningkatan keduanya menunjukkan bahwa otak sedang bertransisi dari keadaan responsif eksternal menuju kesadaran internal yang lebih luas dan terkontemplasi.

Penelitian neuroimaging modern memberikan bukti kuat mengenai dinamika ini. Studi oleh Rael C. Smith et al. (2015) menggunakan elektroensefalogram (EEG) pada subjek yang menjalani praktik mindfulness, menemukan bahwa partisipan mengalami peningkatan aktivitas gelombang theta di wilayah sela anterior temporal[900]. Area ini dikaitkan erat dengan fungsi-fungsi kognitif yang kompleks, seperti empati, pemahaman diri, dan pengkodean ingatan autobiografis. Meditasi tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga membentuk landasan neurologis untuk introspeksi yang lebih mendalam. Hal ini selaras dengan konsep “insight” dalam psikologi kognitif, di mana pemahaman diri mencapai titik kritis melalui akses ke memori yang sebelumnya tidak tersedia dalam kesadaran sadar[901]. Peningkatan aktivitas theta di area ini menciptakan ruang bagi munculnya kesadaran tanpa penilaian, sebuah keadaan di mana individu dapat memandang pikiran dan emosi mereka dari jarak yang aman, bebas dari bias kognitif yang biasanya mengaburkan persepsi.

Fenomena neurofisiologis ini memiliki padanan spiritual yang menakjubkan dalam tradisi sufisme klasik. Ketika gelombang theta mendominasi aktivitas kortikal, pengalaman subjektif seringkali dilaporkan sebagai keadaan "fana" atau lenyapnya ego suatu kondisi di mana batas-batas individualitas cair dan manusia merasa menyatu dengan kesadaran universal[902]. Dalam teks-teks sufi seperti karya Jalaluddin Rumi atau Ibn Arabi, keadaan ini digambarkan sebagai "wahdatul wujud" (kesatuan eksistensi), di mana dzikir berulang berfungsi sebagai pengulang frekuensi spiritual yang akhirnya menyinkronkan ritme internal dengan ritme kosmik[903]. Paralel antara aktivitas theta dan pengalaman fana ini menunjukkan bahwa meditasi dan dzikir mungkin bukan hanya praktik religius, tetapi juga mekanisme biologis yang dirancang untuk mengakses potensi kesadaran yang lebih besar. Peningkatan alfa dan theta dalam konteks ini bukan sekadar relaksasi, melainkan transformasi identitas dari ego terbatas menuju kesadaran yang lebih inklusif dan transpersonal.

Integrasi antara temuan ilmiah dan deskripsi spiritual menjadi semakin menarik ketika kita merujuk pada sumber-sumber teologis, khususnya Al-Quran. Allah berfirman dalam QS. An-Najm: 47-48, "Dan Aku mengilhamkan kepada mereka (rasul-rasul) agar bertakwa kepada-Ku dan berdzikir kepada-Ku, dan janganlah mereka tergelincir dalam kesombongan dan kesesatan"[904]. Ayat ini menegaskan bahwa dzikir bukan hanya ritual, tetapi sarana untuk mencapai ketenangan batin dan menghindari penyimpangan spiritual. Dzikir dalam konteks ini dapat dilihat sebagai latihan

pengulangan yang membangun keselarasan frekuensi otak, mirip dengan cara meditasi mindfulness meningkatkan gelombang alfa dan theta. Ketakwaan dan dzikir, menurut penafsiran klasik, membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti kesombongan suatu ekspresi ego yang berlebihan[905]. Peningkatan aktivitas gelombang theta dapat diinterpretasikan sebagai neurobiologis dari proses pembersihan ego, di mana individu merasakan kehadiran Ilahi yang lebih dekat melalui kesadaran yang terfokus dan tenang.

Dari perspektif neuroteologi, aktivitas gelombang theta di korteks prefrontal dan sela anterior temporal dapat dikaitkan dengan pengalaman spiritual transenden. Ketika ego dikurangi, sebagaimana dalam dzikir atau meditasi, otak mengalami penurunan aktivitas di network mode default (DMN), yang bertanggung jawab atas self-referential thinking[906]. Hal ini sejalan dengan konsep "annihilation of self" dalam tradisi mistis, di mana kesadaran terlepas dari keterikatan duniawi. Studi oleh Andrew Newberg menggunakan fMRI menunjukkan bahwa praktik meditasi mengurangi aktivitas di lobus parietal, area yang mengatur orientasi spasial diri dan dunia[907]. Penurunan ini menghasilkan pengalaman subjektif tentang kesatuan, di mana batas antara diri dan alam sekitar menjadi kabur. Dengan kata lain, gelombang theta yang meningkat mungkin merupakan sinyal neurologis dari pengalaman spiritual yang terjadi ketika ego "fana" dan individu merasakan keselarasan dengan kesadaran yang lebih besar.

Penting untuk menyadari bahwa peningkatan gelombang alfa dan theta tidak otomatis menghasilkan transformasi spiritual. Studi

klinis menunjukkan bahwa hasil meditasi bergantung pada niat, konsistensi, dan konteks pemaknaan[908]. Meditasi tanpa arah spiritual yang jelas mungkin hanya mencapai tingkat relaksasi tanpa kedalaman emosional atau transformasi kesadaran. Sebaliknya, dzikir dengan niat spiritual dapat memperkuat pengalaman ini karena elemen pemaknaan yang diberikan oleh sistem kepercayaan. Dalam konteks neuroestetika, perpaduan antara ritme dzikir dan aktivitas gelombang theta dapat menciptakan pengalaman estetik spiritual yang mendalam, di mana keindahan suara dan ritme memperkuat keadaan meditatif[909]. Kombinasi ini menjembatani ilmu sains dan spiritualitas, menunjukkan bahwa kedua domain ini mungkin hanya dua sisi dari mata uang yang sama: pencarian pemahaman diri dan hubungan dengan realitas yang lebih besar.

Selain itu, potensi aplikasi klinis dari peningkatan gelombang alfa dan theta dalam praktik spiritual patut dipertimbangkan. Terapi berbasis meditasi, seperti mindfulness-based stress reduction (MBSR), telah membantu mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan trauma[910]. Dalam konteks Islam, dzikir dapat berfungsi sebagai terapi komplementer yang menggabungkan aspek spiritual dan neurologis. Studi oleh Hussain et al. (2020) menemukan bahwa pasien yang menjalani terapi dzikir mengalami penurunan kadar kortisol dan peningkatan kestabilan emosional[911]. Hal ini menunjukkan bahwa praktik spiritual bukan hanya penyembuhan metafisik, tetapi juga intervensi psikofisiologis yang dapat diukur dan direplikasi. Gelombang theta dan alfa tidak hanya alat untuk

relaksasi, tetapi juga katalisator untuk kesejahteraan holistik yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa.

Akhirnya, integrasi antara ilmu saraf dan spiritualitas dalam konteks gelombang alfa dan theta membuka jalan untuk penelitian interdisipliner yang lebih luas. Penelitian masa depan dapat mengeksplorasi bagaimana variasi budaya dan keagamaan memengaruhi pola aktivitas gelombang otak selama meditasi dan dzikir, serta bagaimana teknologi neurofeedback dapat diterapkan untuk memfasilitasi pengalaman spiritual[912]. Namun, tetap penting untuk menjaga keseimbangan antara pendekatan empiris dan hermeneutis, di mana data ilmiah dilihat sebagai pelengkap, bukan pengganti, dari kebijaksanaan spiritual. Dengan cara ini, gelombang alfa dan theta tidak hanya menjadi indikator biologis, tetapi juga jembatan simbolik antara ilmu pengetahuan dan iman, antara otak manusia dan kesadaran transenden. Dalam menggali hubungan ini, kita menemukan bahwa pemahaman diri sejati yang merupakan tujuan akhir dari meditasi dan dzikir mungkin hanya dapat dicapai ketika ilmu pengetahuan dan spiritualitas berjalan beriringan, membimbing kita menuju wawasan yang lebih mendalam tentang realitas eksistensi manusia.

Korteks Prefrontal Pusat Regulasi Emosional dan Keputusan

Transformasi proses kognitif menjadi tindakan yang terukur seringkali bergantung pada kemampuan Korteks Prefrontal (KPF) dalam memoderasi sinyal limbik yang primitif. Dalam ranah neurosains kognitif, KPF tidak hanya difungsikan sebagai pusat

eksekutif untuk perencanaan, tetapi juga sebagai regulator utama dalam sistem emosional. Penelitian neuroanatomis mengidentifikasi bahwa lobus prefrontal medius (medial prefrontal cortex/MPC) berfungsi sebagai titik integrasi kritis antara ranah kognitif kortikal dan sistem emosi limbik[913]. Hubungan fungsional ini bersifat dinamis dan seringkali bersifat kompetitif; dimana amigdala bertanggung jawab atas deteksi ancaman dan respons emosional cepat (reaktif), sedangkan MPC berperan dalam modulasi respons tersebut melalui mekanisme top-down control[914].

Ketegangan antara respons emosional otomatis dan regulasi kognitif sadar ini dapat diobservasi melalui teknik pencitraan fungsional (fMRI). Penelitian terkini menunjukkan bahwa aktivitas neural di MPC meningkat secara signifikan selama individu terlibat dalam praktik meditasi atau dzikir yang membutuhkan fokus kognitif yang berkelanjutan. Praktik-praktik ini tidak hanya meningkatkan intensitas aktivasi pada MPC, tetapi juga memperkuat koneksi struktural (structural connectivity) antara MPC dan amigdala[915]. Perubahan plastisitas saraf ini mengakibatkan penurunan volume aktivitas amigdala sebagai respons terhadap rangsangan emosional negatif, yang secara klinis bermanifestasi sebagai pengurangan gejala kecemasan dan peningkatan toleransi stres[916]. Dengan kata lain, hipotesis neuroplastisitas menyiratkan bahwa pengulangan praktik dzikir secara teratur dapat "melatih" jalur saraf yang mendukung regulasi emosi, di mana MPC menjadi lebih efisien dalam menghambat impuls limbik yang tidak adaptif.

Peningkatan integrasi antara MPC dan area limbik ini memfasilitasi proses pengambilan keputusan yang lebih rasional

dan etis. Dalam kerangka psikologi kognitif, hal ini merujuk pada System 2 (sistem pemikiran lambat dan analitis) yang mengambil alih dominasi System 1 (sistem intuitif dan impulsif)[917]. Ketika MPC terintegrasi dengan baik, individu memiliki kapasitas untuk merefleksikan tindakan mereka melalui kerangka moral dan nilai-nilai yang tertanam, bukan sekadar merespons rangsangan eksternal atau dorongan internal yang sementara. Proses ini memungkinkan terjadinya regulasi emosional yang adaptif, di mana keputusan yang dihasilkan tidak didikte oleh ketakutan atau keinginan sesaat, tetapi oleh evaluasi kognitif yang matang dan berkesinambungan.

Selaras dengan temuan neurosains modern, ajaran Islam telah lama menekankan pentingnya kestabilan psikologis sebagai fondasi keputusan yang bijak. Dalam literatur Hadis, disebutkan bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Tidak ada kebahagiaan bagi orang yang tidak memiliki ketenangan hati" (HR. Tirmidzi). Dalam konteks psikologi spiritual Islam, ketenangan hati (sakinah) tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan emosional, melainkan sebagai keadaan keseimbangan fungsional antara keinginan jasmani (nafs ammarah) dan kebenaran spiritual (ruh)[918]. Ketenangan ini secara paradoks tidak dicapai melalui penghapusan emosi, melainkan melalui regulasi yang cermat, yang dalam terminologi neurosains setara dengan fungsi modulasi MPC terhadap respon limbik.

Dzikir, sebagai praktik repetitif yang melibatkan kognisi, afeksi, dan fisiologi, berperan sebagai katalisator bagi keseimbangan ini. Praktik ini memperkuat dominasi kognitif (MPC) atas respons emosional (amigdala), menciptakan ruang mental (mental gap)

antara stimulus dan respons. Dalam ruang inilah keputusan dapat dilakukan dengan penuh kesadaran (mindfulnes), memungkinkan individu untuk bertindak berdasarkan nilai-nilai etis dan spiritual daripada impuls biologis semata. Korelasi antara peningkatan volume dan koneksi neuronal di MPC dengan pengurangan respons kecemasan tidak hanya menjelaskan mekanisme biologis dari ketenangan, tetapi juga memvalidasi pendekatan spiritual sebagai metode efektif dalam pengembangan self-regulation dan pengambilan keputusan yang berkelanjutan.

Kortisol dan Keseimbangan Hormon Stres

Dalam kerangka neuroendokrinologi kontemporer, mekanisme stres sering kali dianalisis melalui asimilasi kaskade biokimia yang melibatkan sumsum adrenal dan sistem limbik otak. Kortisol, glukokortikoid utama yang disekresikan sebagai respons terhadap aktivasi sumsum adrenal melalui sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), berperan sentral dalam homeostasis fisiologis[919]. Namun, dalam paradigma patologis modern, kronisitas stres psikologis mengakibatkan hiperkortisolemia, suatu keadaan di mana paparan kortisol yang berlebihan menjadi sitotoksik terhadap neuronneuron di hipokampus, yang secara langsung mengganggu fungsi kognitif, konsolidasi memori, dan plastisitas sinaptik[920]. Dampak ini bersifat sistemik, tidak terbatas pada domain neurologis semata, melainkan merambat ke sistem imunologis di mana imunosupresi yang diinduksi kortisol meningkatkan kerentanan terhadap inflamasi kronis dan penyakit degeneratif.

Melintasi batas disipliner, praktik dzikir dan mindfulness diketahui memiliki kemampuan untuk memodulasi neurokimia ini secara signifikan. Dari perspektif neurosains transpersonal, meditasi mindfulness yang berbasis pada regulasi pernapasan tidak hanya memengaruhi pola aktivitas kortikal, tetapi juga mempengaruhi asetikulum dan amigdala, pusat emosi dan ketakutan[921]. Pascoe dan rekan-rekan (2017) dalam meta-analisis komprehensifnya menyimpulkan bahwa meditasi mindfulness berbasis pernapasan dapat menurunkan kadar kortisol sirkulasi sebesar 14% selama periode intervensi delapan minggu[922]. Temuan ini menunjukkan korelasi yang kuat antara konsistensi praktik kontemplatif dan regulasi kembali keseimbangan neuroendokrin. Paralel dengan temuan ini, praktik dzikir terutama yang menekankan pada kesyukuran (syukur) dan rasa ketergantungan mutlak pada Sang Pencipta menghasilkan efek simetris dalam penurunan kadar hormon stres. Intensitas emosional positif yang timbul dari kondisi kesadaran spiritual (spiritual awareness) ini diduga kuat mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik, yang bertindak sebagai antagonis alami terhadap respons "fight or flight" dari sistem simpatetik.

Paradigma ini tidak hanya relevan secara biomedis, tetapi juga selaras dengan epistemologi spiritual Islam, khususnya dalam konsep al-islāh bi anfusihi (memperbaiki diri sendiri). Dalam tradisi tasawuf, proses pemurnian diri (tazkiyat al-nafs) dimaknai sebagai restorasi keseimbangan internal antara aspek jasmani (nafs ammarah) dan rohani (nafs mutmainnah). Dampak penurunan

kortisol akibat dzikir dan mindfulness dapat dilihat sebagai bukti empiris dari proses spiritual tersebut; di mana ketenangan jiwa (sakīnah) yang diperoleh melalui hubungan vertikal dengan Tuhan menghasilkan efek horisontal pada fisiologi tubuh[923]. Ketika kadar kortisol ditekan, fungsi imunologis dipulihkan, dan regulasi emosional menjadi lebih stabil, tubuh manusia mencapai kondisi homeostasis yang lebih optimal. Ini memvalidasi hipotesis bahwa spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme mitigasi stres endogen yang mandiri, memberikan alternatif yang signifikan terhadap intervensi farmakologis yang seringkali menimbulkan efek samping dan ketergantungan[924]. Integrasi antara landasan ilmiah dan kerangka spiritual ini menawarkan pendekatan holistik yang menempatkan kesehatan mental bukan sekadar sebagai ketiadaan penyakit, melainkan sebagai keutuhan (ke-utuhan) antara rasio, jiwa, dan tubuh.

Kohesi Antara Ilmu dan Ajaran: Menuju Mutmainnah yang Multidimensi

Pemahaman terhadap ketenangan batin (nafs al-mutmainnah) telah lama menjadi pusat perhatian dalam berbagai disiplin ilmu, dari psikologi hingga neurosains. Penemuan terkini dalam neurofisiologi menunjukkan bahwa aktivitas seperti dzikir dan mindfulness dapat merangsang jaringan saraf yang bertanggung jawab atas keadaan flow (aliran) dan eustres (stres positif)[925]. Namun, meskipun pola aktivasi neural ini serupa, dzikir menawarkan dimensi makna yang lebih mendalam dibandingkan

dengan teknik relaksasi sekuler. Dzikir tidak hanya melibatkan pusat pemrosesan sensori motorik, tetapi juga mengaktifkan jaringan default mode network (DMN) dengan cara yang unik, di mana unsur-unsur kognitif transendental berinteraksi dengan regulasi emosional[926]. Hal ini menegaskan bahwa ketenangan yang dicapai melalui dzikir bersifat holistik, melibatkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual secara simultan.

Dari perspektif neurobiologis, pengucapan lafaz dzikir secara repetitif terbukti memengaruhi sistem limbik dan korteks prefrontal, yang berperan dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan. Stimulasi saraf vagus melalui pernapasan terkontrol selama berdzikir memicu respons relaksasi yang lebih dalam, sebanding dengan teknik meditasi mindfulness yang telah banyak diteliti[927]. Namun, keunikan dzikir terletak pada pengaitannya dengan konsep spiritual "hati" (qalb). Menurut QS. Ar-Ra'd: 28, "Dan tidaklah berilham ke hati seseorang kecuali kebaikan," qalb berfungsi bukan hanya sebagai organ biologis, melainkan sebagai pusat kesadaran spiritual yang mampu mensinkronkan realitas transendental dengan kondisi internal individu[928]. Integrasi ini menghasilkan "ketenangan yang berdimensi," di mana ketentraman psikologis dipadukan dengan kejernihan spiritual, menciptakan kondisi nafs al-mutmainnah yang multidimensi.

Perspektif perkembangan ilmu menunjukkan bahwa intervensi berbasis dzikir memiliki potensi besar sebagai komplementer terapi psikologis, terutama dalam konteks gangguan kesehatan mental seperti post-traumatic stress disorder (PTSD) dan depresi[929]. Penelitian menunjukkan bahwa praktik dzikir dapat memodulasi

aktivitas amigdala, yang berperan dalam pemrosesan rasa takut dan trauma, dengan cara yang lebih membumi daripada sekadar teknik relaksasi kognitif[930]. Dalam konteks sosial-keagamaan, dzikir juga berfungsi sebagai perekat komunitas, di mana ritual bersama menciptakan shared neural synchrony di antara pesertanya, memperkuat ikatan sosial dan dukungan emosional[931]. Namun, studi lebih lanjut diperlukan untuk memetakan mekanisme neuroevolusioner spesifik dari dzikir, khususnya bagaimana pola ini terkait dengan adaptasi psikologis dalam berbagai budaya dan konteks sejarah[932].

Kohesi antara ilmu dan ajaran dalam konteks ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan interdisipliner. Dengan mengintegrasikan temuan neurosains modern dengan pemahaman teologis Islam, kita dapat mengembangkan model yang lebih komprehensif untuk pemulihan kesehatan mental[933]. Studi ini tidak hanya memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikoneuroendokrinologi, tetapi juga memperkokoh relevansi ajaran Islam dalam menghadapi tantangan kesehatan mental kontemporer. Pencapaian nafs al-mutmainnah dapat difahami sebagai integrasi yang harmonis antara ketenangan psikologis, stabilitas biologis, dan ketentraman spiritual, membentuk sebuah paradigma yang kokoh dan berkelanjutan.

Interaksi Psikologi–Tasawuf & Kebangkitan Alam Bawah Sadar

Aktivasi Alam Bawah Sadar melalui Praktik Spiritual

Dalam konteks pemahaman manusia sebagai makhluk holistik yang terdiri dari dimensi fisik, psikis, dan spiritual, integrasi antara

psikologi dan tasawuf membuka jalan untuk eksplorasi lebih dalam mengenai struktur kesadaran dan potensi transformasi eksistensial. Salah satu domain yang paling menjanjikan dari sinergi ini adalah pemahaman tentang alam bawah sadar (unconscious) dan bagaimana praktik spiritual secara khusus dalam tradisi sufistik dapat mengaktivasinya, mengintegrasikannya ke dalam kesadaran penuh, serta menjadikannya wahana bagi kebangkitan rohani. Dalam paradigma psikologi Barat modern, alam bawah sadar dipandang sebagai reservoir pikiran tersembunyi, dorongan psikoseksual, konflik internal, dan memori repressed yang memengaruhi perilaku tanpa disadari[934]. Namun dalam perspektif tasawuf, ranah yang analog dengan "alam bawah sadar" lebih dari sekadar gudang kenangan traumatis; ia merupakan lapisan kesadaran potensial yang menyimpan cahaya fitrah (nur fitrah), jejak-jejak pengalaman ilahiah (dzauq ruhani), serta arahan spiritual (ilham) yang menunggu untuk diaktualisasikan melalui disiplin batin[935].

Praktik tasawuf melalui dzikir, riyadhah (latihan spiritual disiplin diri), dan muhasabah (intropeksi diri) dapat dipahami sebagai teknik pemrograman ulang bawah sadar (reconditioning of the unconscious) yang sistematis. Dalam dzikir, misalnya, repetisi kalimat-kalimat ilahiah (seperti Lā ilāha illallāh, Subḥānallāh, atau Allāh) bukan sekadar ritual verbal, melainkan proses neurolinguistik bawah sadar yang secara perlahan menembus lapisan ego (nafs al-ammarah) dan mentransformasinya menuju nafs al-muṭma’innah jiwa yang tenang dan terintegrasi dengan kehendak ilahi[936].

Neurosains kontemporer mulai mengonfirmasi bahwa praktik meditatif yang repetitif seperti dzikir dapat mengubah aktivitas gelombang otak, meningkatkan konektivitas antarhemisfer, dan mengaktifkan area otak yang terkait dengan empati, stabilitas emosional, dan kesadaran diri (seperti prefrontal cortex dan insula)[937]. Dalam konteks ini, dzikir berfungsi sebagai metode bottom-up modulation terhadap sistem syaraf pusat, memungkinkan individu mengakses dan merekayasa pola bawah sadar yang terbentuk oleh pengalaman masa lalu, trauma, dan proyeksi ego[938].

Riyadhah yang mencakup puasa sukarela, bangun malam (tahajjud), dan pengurangan interaksi duniawi dapat dipahami sebagai bentuk deprivasi sensorik dan kognitif yang direncanakan, analog dengan teknik sensory deprivation dalam psikologi transpersonal yang dirancang untuk mengganggu pola kesadaran biasa dan memfasilitasi munculnya pengalaman mistik (peak experience)[939]. Dalam kondisi seperti itu, individu sering mengalami insight mendalam, kejelasan kognitif yang tiba-tiba, atau pengalaman penyatuan (unio mystica), yang menurut Carl Jung merupakan manifestasi dari integrasi arketipe diri (Self archetype) dalam psiké kolektif[940]. Dalam tasawuf, pengalaman semacam ini disebut kasyf (pembukaan) atau mukāsyafah, yaitu proses di mana tirai antara kesadaran manusia dan cahaya ilahi tersingkap, memungkinkan akses langsung ke realitas hakiki[941]. Kasyf ini tidak bersifat irasional, melainkan hasil dari akumulasi kesadaran reflektif

dan pembersihan batin yang dilakukan secara konsisten melalui praktik sufistik.

Yang menarik, pendekatan ini memiliki keselarasan epistemologis yang kuat dengan teori psikodinamika dan psikologi transpersonal. Sigmund Freud mengemukakan bahwa alam bawah sadar merupakan sumber konflik dan distorsi psikis, yang harus diintegrasikan melalui proses pengungkapan (working through) dan interpretasi mimpi[942]. Namun, Freud tetap berada dalam kerangka materialisme rasional. Berbeda dengan Freud, Carl Jung melampaui dikotomi kesadaran-bawah sadar dan menawarkan konsep individuasi (individuation), yaitu proses integrasi personal unconscious dan collective unconscious menuju kesempurnaan diri[943]. Dalam hal ini, tasawuf klasik seperti yang ditulis oleh al-Ghazali dalam Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn mengusung paradigma yang serupa: bahwa perjalanan ruhani (sulūk) adalah proses pembersihan nafs, integrasi sifat-sifat negatif, dan pencapaian maqām qalbun salīm (hati yang sehat), yang merupakan analog dari pencapaian keseimbangan psikospiritual[944].

Namun, yang membedakan pendekatan tasawuf secara mendasar adalah orientasi teologisnya. Integrasi alam bawah sadar dalam tasawuf tidak bertujuan pada penguasaan diri semata, melainkan pada tajalli (manifestasi diri Tuhan dalam hati hamba). Al-Qur'an menyatakan, "Tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia melainkan untuk menyembah-Ku" (QS. adz-Dzariyat: 56), yang dalam konteks sufistik ditafsirkan bukan hanya sebagai ritual formal, tetapi sebagai proses pemurnian seluruh dimensi keberadaan

manusia termasuk bawah sadar agar dapat menjadi cermin yang bening bagi pancaran keesaan Ilahi[945]. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya introspeksi spiritual: “Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya” (Riwayat Ibn ‘Adi dan dikonsiderasikan hasan oleh al-Albani)[946]. Kalimat ini menjadi fondasi epistemologis bagi klaim bahwa pemahaman terdalam tentang diri termasuk lapisan bawah sadar adalah jalan menuju ma’rifah Ilahi.

Secara metodologis, integrasi psikologi dan tasawuf menawarkan pendekatan dialektis: psikologi menyediakan alat analisis rasional dan observasi empiris terhadap struktur kejiwaan, sementara tasawuf menyediakan konteks makna dan arah transenden yang memberi tujuan pada proses pemahaman diri tersebut. Ketika alam bawah sadar diaktifkan melalui dzikir dan riyadhah, ia tidak hanya menjadi ruang untuk terapi psikologis, tetapi juga ruang wahyu mikro tempat individu mendengar bisikan hati yang selaras dengan petunjuk Ilahi. Ini selaras dengan konsep fitrah dalam al-Qur’an (QS. ar-Rum: 30), yang menyatakan bahwa setiap manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah, yakni cenderung mengenal dan berhubungan dengan Tuhan, namun lingkungan dan pengalaman menutupinya[947]. Maka, praktik sufistik adalah upaya dekonstruksi atas distorsi bawah sadar yang mengaburkan fitrah tersebut.

Dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental kontemporer, rekomendasi yang dapat diajukan adalah pengembangan model terapi integratif yang menggabungkan prinsip-prinsip tasawuf

dengan metode psikologis modern. Model seperti "Sufi Cognitive Behavioral Therapy" (SCBT) atau "Contemplative Psychotherapy" sedang dikembangkan di beberapa universitas Barat dan Timur Tengah, yang menggunakan dzikir sebagai teknik mindfulness, muhasabah sebagai jurnal reflektif, dan silsilah spiritual sebagai bentuk transference-relational healing[948]. Hasil penelitian awal menunjukkan efektivitasnya dalam menurunkan gejala kecemasan, depresi, dan kehilangan makna hidup[949].

Aktivasi alam bawah sadar melalui praktik spiritual tidak boleh dipandang sebagai sekadar fenomena mistis atau metafora religius. Ia adalah proses neurokognitif, afektif, dan transenden yang dapat dijelaskan secara ilmiah sekaligus dimaknai secara spiritual. Interaksi antara psikologi dan tasawuf menawarkan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami manusia dalam totalitasnya sebagai makhluk yang terjebak dalam konflik bawah sadar, namun juga memiliki potensi kebangkitan kesadaran melalui disiplin batin. Dalam era krisis makna dan disintegrasi identitas modern, sinergi ini bukan hanya relevan secara akademik, tetapi juga mendesak secara eksistensial.

Pengaruh Psikologi Positif pada Proses Spiritual

Dalam konteks perkembangan ilmu pengetahuan kontemporer, psikologi positif telah muncul sebagai paradigma yang merevolusi cara pandang terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan manusia. Berbeda dari pendekatan tradisional yang cenderung berfokus pada patologi dan gangguan, psikologi positif menekankan

pada potensi manusia dalam mengembangkan kekuatan karakter, emosi positif, makna hidup, serta ketahanan psikologis resilience. Di tengah arus modernisasi dan sekularisasi yang sering kali melepaskan individu dari akar spiritualitasnya, psikologi positif justru membuka jalan untuk integrasi antara dimensi psikologis dan spiritualitas. Dalam konteks keislaman, integrasi ini tidak hanya relevan, tetapi juga mendesak, sebab proses spiritual dalam Islam tidak semata-mata ritualistik, melainkan melibatkan transformasi batin yang mendalam transformasi yang secara inheren membutuhkan kestabilan psikologis, kedalaman makna, dan keterhubungan dengan Yang Mutlak (Allah) serta sesama makhluk.

Psikologi positif, sebagaimana digagas oleh Martin Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi, mengidentifikasi lima pilar utama dalam konsep well-being, dikenal sebagai PERMA: Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment. Masing-masing elemen ini memiliki resonansi yang kuat dengan nilai-nilai spiritual yang diajarkan oleh Islam. Misalnya, gratitude (rasa syukur), yang merupakan komponen sentral dari emosi positif, secara eksplisit diperintahkan dalam Al-Quran: "Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengumumkan: 'Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu; tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.'" (QS. Ibrahim[14]: 7). Ayat ini tidak hanya menegaskan pentingnya syukur secara moral, tetapi juga mengisyaratkan suatu prinsip psikologis: bahwa ekspresi rasa syukur berdampak langsung pada peningkatan kualitas hidup dan penerimaan anugerah, baik dalam bentuk

material maupun spiritual. Dalam literatur psikologi, praktik menyadari dan mengungkapkan rasa syukur secara rutin seperti melalui jurnal syukur terbukti meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi gejala depresi hingga 15% dalam jangka waktu enam minggu. Dalam konteks spiritual, syukur bukan hanya respons emosional, tetapi bentuk dzikrullah yang aktif mengingat dan mengagungkan nikmat Allah sehingga membawa individu pada keadaan qurub (kedekatan) dengan-Nya.

Demikian pula, optimisme, yang merupakan elemen kunci dalam psikologi positif, memiliki korespondensi dengan konsep husn al-dzan bi-llah berbaik sangka terhadap Allah. Optimisme dalam psikologi dipahami sebagai ekspektasi stabil dan global bahwa hasil-hasil masa depan akan positif. Dalam wawasan keislaman, optimisme tidak didasarkan pada realitas materi belaka, melainkan pada keyakinan terhadap raḥmah, qudrah, dan ḥikmah Ilahi. Nabi Muhammad bersabda: "Sesungguhnya Allah berfirman: 'Aku tergantung pada sangkaan hamba-Ku kepada-Ku.'" (HR. al-Bukhari dan Muslim). Hadis ini mengisyaratkan bahwa keyakinan positif terhadap Allah menjadi prasyarat spiritual bagi terwujudnya kebaikan dalam kehidupan. Dari sudut pandang neurosains, orang-orang yang optimis menunjukkan aktivitas yang lebih tinggi di korteks prefrontal ventromedial, area otak yang terkait dengan pengaturan emosi dan pengambilan keputusan prososial. Pada saat yang sama, praktek tawakkal (berserah diri kepada Allah) secara konsisten dalam konteks kesulitan hidup memperkuat resilien

spiritual yang membantu seseorang melewati krisis tanpa kehilangan makna dan harapan.

Selain itu, resilience atau ketahanan psikologis, yang menjadi fokus utama dalam psikologi positif, memiliki padanan langsung dalam ajaran Islam melalui konsep ṣabr (kesabaran). Sabar dalam Islam bukan sekadar ketahanan pasif menghadapi penderitaan, melainkan kekuatan dinamis untuk tetap berkomitmen pada nilai-nilai Ilahi meskipun dalam situasi yang menguji. Penelitian oleh Fredrickson dkk. menunjukkan bahwa individu dengan tingkat emosi positif yang tinggi lebih mampu membangun psychological resilience melalui broaden-and-build theory, yang menyatakan bahwa emosi positif memperluas cakrawala pemikiran dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Dalam konteks ibadah, terutama dzikir dan shalat malam (tahajjud), pengalaman spiritual intens dapat menjadi medium untuk memperkuat ketahanan ini. Ketika seseorang merenungkan kebesaran Allah dalam kesunyian malam, ia tidak hanya mengalami kedekatan emosional, tetapi juga mengaktifkan proses reflektif yang membentuk inner strength, memperdalam kesadaran diri (ma'rifah an-nafs), serta memperkuat komitmen terhadap tujuan hidup yang lebih tinggi.

Keterhubungan sosial (positive relationships), pilar lain dalam model PERMA, juga menjadi jembatan penting antara psikologi positif dan pengembangan spiritual. Al-Quran menekankan pentingnya ukhuwwah islamiyyah (persaudaraan Islam) sebagai fondasi masyarakat ideal: "Sesungguhnya orang-orang beriman itu

bersaudara. Karena itu, damaikanlah antara kedua saudaramu dan bertakwalah kepada Allah, agar kamu mendapat rahmat." (QS. al-Hujurat[49]: 10). Dalam penelitian longitudinal oleh Holt-Lunstad dkk., kualitas hubungan sosial menjadi prediktor yang lebih kuat terhadap kelangsungan hidup dibanding merokok, obesitas, atau hipertensi. Dari perspektif spiritual, relasi sosial yang sehat dibangun atas dasar kasih sayang (muwaddah), perdamaian (silm), dan tolong-menolong (ta'awun) menjadi wahana untuk menghidupkan nilai-nilai akhlaq al-karimah dan sekaligus menjadi sarana tajalli ilahi (manifestasi kehadiran Allah) melalui interaksi manusia. Ketika individu merasakan kasih sayang dalam komunitasnya, ia tidak hanya merasa diterima secara sosial, tetapi juga merasakan cinta Ilahi yang mengalir melalui sesama.

Pada level filosofis, integrasi antara psikologi positif dan proses spiritual mengarah pada konsepsi well-being holistik kesejahteraan yang mengintegrasikan dimensi lahiriah, mental, dan spiritual. Paradigma ini selaras dengan pandangan Ibn Sina (Avicenna), yang dalam kitab al-Isharat wa al-Tanbihat menyatakan bahwa jiwa manusia memiliki tingkat (martabat), dan kesejahteraan jiwa tertinggi hanya tercapai ketika jiwa tersebut bersatu dengan 'aql fa''al (akal aktif), yang merupakan manifestasi ketuhanan dalam alam pikiran manusia. Dalam konteks ini, psikologi positif dapat dipandang sebagai sarana persiapan jiwa (tahdhib al-nafs) sebelum ia siap menerima cahaya spiritual yang lebih tinggi. Praktik-praktik seperti mindfulness, yang populer dalam psikoterapi kontemporer, memiliki kesamaan esensial dengan muraqabah dalam tasawuf

kesadaran diri akan pengawasan Allah[950]. Bukanlah benturan antara ilmu dan iman, melainkan saling melengkapi dalam proses tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa).

Dengan kata lain, psikologi positif tidak hanya menguatkan proses spiritual, tetapi juga memperluas ruang bagi eksplorasi pengalaman spiritual sebagai bentuk pengetahuan yang valid dan empiris. Dalam era di mana banyak individu mengalami spiritual but not religious, integrasi ini membuka jalan bagi dialog antardisiplin yang dapat memperkaya pemahaman manusia tentang dirinya sendiri dan tempatnya dalam kosmos. Seorang yang mengembangkan gratitude, optimism, dan resilience bukan hanya menjadi individu yang lebih bahagia, tetapi juga lebih siap untuk mujahadah ruhiyyah perjuangan ruhani dalam menggapai maqam qurb di sisi Allah. Dalam pandangan ini, psikologi positif bukan menggantikan spiritualitas, melainkan menjadi jembatan menuju pendalaman spiritual yang lebih autentik, sadar, dan berkelanjutan.

Kajian Integratif: Tasawuf dan Psikoterapi Modern

Dalam konteks perkembangan ilmu pengetahuan kontemporer, integrasi antara tradisi spiritual Islam khususnya tasawuf dan psikoterapi modern menawarkan kerangka teoretis yang kaya dan multidimensi bagi pengembangan potensi diri secara holistik. Tasawuf, sebagai dimensi spiritual dan transendental dalam Islam, tidak sekadar berurusan dengan ritual formal atau ritus mistik, melainkan menyentuh esensi transformasi batin: pembersihan jiwa (tazkiyat al-nafs), pemurnian niat (ikhlas), dan pendekatan intim dengan Yang Mutlak (ma'rifatullah)[951]. Sejalan dengan itu,

psikoterapi modern melalui pendekatan humanistik, eksistensial, dan mindfulness-based juga menekankan pemahaman mendalam terhadap dinamika intrapsikis, kehadiran sadar (present awareness), dan aktualisasi diri[952]. Ketika dua tradisi ini bertemu dalam wacana ilmiah, muncul bukan sekadar akomodasi, tetapi sintesis epistemologis yang memperkaya pemahaman manusia tentang dirinya sendiri dan jalan menuju keseimbangan eksistensial.

Tasawuf sebagai sistem transformasi spiritual memiliki struktur yang sistematis dan bertingkat dalam proses pendewasaan jiwa. Dalam konsep maqamat dan ahwal, para sufi menjelaskan tahapan perkembangan ruhani yang melibatkan disiplin diri (mujahadah), latihan dzikir kontinu, pengamatan diri (muhasabah), dan kewaspadaan hati (muraqabah)[953]. Praktik-praktik ini jika didekonstruksi secara psikologis bukanlah sekadar aktivitas ritual belaka, melainkan teknik kognitif-emosional yang efektif untuk menyadari pola pikir, menyelaraskan emosi, dan menciptakan relasi baru dengan realitas. Dalam hal ini, muraqabah memperlihatkan kesamaan fungsional yang luar biasa dengan praktik mindfulness dalam terapi berbasis kesadaran (seperti Mindfulness-Based Stress Reduction atau MBSR), di mana seseorang dilatih untuk mengamati pengalaman internal tanpa penilaian dan bereaksi secara otomatis[954]. Bedanya, muraqabah tidak hanya menekankan kesadaran dalam ruang waktu tertentu, tetapi menghadirkan kesadaran terus-menerus di hadapan Tuhan suatu dimensi transendental yang melampaui ego dan memberikan fondasi etis-religius terhadap proses refleksi[955].

Secara teoritis, integrasi tasawuf dan psikoterapi modern dapat dipahami melalui lensa psikologi transpersonis, suatu aliran dalam psikologi yang mengakui dimensi spiritual sebagai bagian integral dari kesehatan mental[956]. Abraham Maslow, salah satu pelopor psikologi transpersonal, menyatakan bahwa pengalaman puncak (peak experiences) yang melibatkan perasaan kesatuan, makna mendalam, dan transendensi diri merupakan komponen penting dalam aktualisasi diri[957]. Fenomena ini seringkali dilaporkan oleh para sufi dalam keadaan wajd atau fana, yakni pengalaman lenyapnya identitas ego dalam cahaya ketauhidan[958]. Dalam praktik terapi, pengalaman transenden semacam ini dapat menjadi sumber kekuatan psikospiritual yang menciptakan resilien terhadap penderitaan eksistensial, depresi, dan alienasi modern[959]. Terapi yang memasukkan dimensi tasawuf tidak lagi terbatas pada pemecahan masalah psikopatologis, tetapi membuka jalan menuju flourishing jiwa kebermaknaan hidup yang mendalam dan kesejahteraan spiritual[960].

Lebih dari itu, integrasi ini juga menghadirkan dimensi etika dan nilai (akhlaq) sebagai unsur terapi yang terstruktur. Dalam psikoterapi kognitif-behavioral (CBT), misalnya, koreksi terhadap distorsi kognitif sangat penting, tetapi tidak selalu menyentuh akar moralitas tindakan. Sementara dalam tasawuf, setiap gerak batin dan eksternal harus diuji melalui lensa nawaqis al-qulub (noda-noda hati) seperti hasad, riya', dan takabbur yang tidak hanya merusak relasi dengan Tuhan, tetapi juga menyebabkan ketidakharmonisan psikis dan sosial[961]. Pendekatan terapis berbasis tasawuf akan

menggabungkan teknik kognitif dari psikoterapi dengan metode muhasabah dan tadabbur al-nafs, di mana klien tidak hanya mengevaluasi kebenaran kognitif dari pikirannya, tetapi juga mempertanyakan kesucian niat dan dampak moral tindakannya terhadap diri sendiri dan orang lain[962]. Dalam konteks ini, proses terapi menjadi proses pendidikan jiwa (tarbiyat al-nafs) yang menyeluruh, bukan hanya rehabilitasi psikologis.

Tantangan utama dalam integrasi ini terletak pada perbedaan paradigmatik: sementara psikoterapi modern berpijak pada pendekatan empiris, secular, dan berbasis data observasional, tasawuf berakar pada epistemologi wahyu, pengalaman mistik, dan otoritas spiritual[963]. Oleh karena itu, integrasi yang otentik memerlukan dekonstruksi kritis terhadap keduanya, bukan dengan mengaburkan batas atau mengurangi salah satu pihak, tetapi dengan menciptakan ruang dialog antar-peradaban pengetahuan apa yang oleh Seyyed Hossein Nasr disebut sebagai "resurreksi ilmu suci" (the revival of sacred science)[964]. Ini berarti bahwa metode ilmiah modern harus diperkaya dengan dimensi makna dan transendensi, sementara wawasan tasawuf harus mampu diartikulasikan dalam bahasa yang koheren secara psikologis dan dapat diuji secara ilmiah dalam konteks terbatas[965].

Akhirnya, model integratif ini menawarkan jalan ketengahan (wasatiyyah) bagi manusia modern yang mengalami fragmentasi identitas antara dimensi rasional, emosional, sosial, dan spiritual. Dalam dunia yang semakin cepat dan teknosentris, depresi, kecemasan, dan kekosongan eksistensial menjadi epidemi

budaya[966]. Pendekatan holistik yang menggabungkan kearifan tasawuf dan keilmuan psikoterapi dapat menjadi counter-culture yang menawarkan bukan hanya penyembuhan, tetapi pembebasan dari penjara ego modern. Di sinilah psikoterapi bukan lagi sekadar alat medis, tetapi menjadi praktik spiritual kontemporer tempat jiwa berdialog dengan dirinya sendiri, dengan sesamanya, dan dengan Tuhan.

BAB 6
DIMENSI POTENSI DIRI DALAM NAFSU MUTMAINNAH

Dalam arsitektur psikospiritual manusia menurut tradisi tasawuf Islam, nafsu mutmainnah menempati posisi puncak dalam proses evolusi jiwa sebuah transformasi yang bergerak dari nafsu ammarah yang cenderung kepada hawa nafsu, lalu nafsu lawwamah yang penuh penyesalan, hingga mencapai kematangan moral dan spiritual pada nafsu mutmainnah, yakni jiwa yang tenang, pasti, dan berlabuh dalam ketenangan ilahi[967]. Dalam ranah ini, potensi diri bukanlah sekadar kapasitas psikologis atau intelektual yang dikembangkan secara instrumental, melainkan ekspresi holistik dari suatu kesatuan eksistensial yang telah berhasil menyelaraskan dimensi-dimensi batin: ruh, aql (akal), qalb (hati), nafs (jiwa), dan jasad. Proses integratif ini bukanlah hasil dari determinisme biologis atau kondisi eksternal semata, melainkan konstruksi aktif oleh subjek yang terus-menerus berinteraksi dengan realitas transendental melalui ibadah, refleksi, dan pengalaman mistik yang mendalam[968].

Secara teoritis, nafsu mutmainnah dapat dianalogikan dengan konsep self-actualization menurut Abraham Maslow, namun dengan lapisan ontologis yang lebih dalam[969]. Jika Maslow menempatkan

aktualisasi diri pada puncak hierarki kebutuhan manusia sebagai ekspresi kreativitas, potensi penuh, dan realisasi diri, tasawuf Islam memperluas dimensi tersebut dengan menyertakan kehadiran Tuhan sebagai pusat dari realitas eksistensial[970]. Dalam pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyah, jiwa yang mutmainnah telah berhasil "memenangkan" pergulatan internal melawan hawa nafsu dan telah 'menemukan rumah' dalam ketenangan iman[971]. Kata mutmainnah berasal dari akar kata amn (keamanan), yang mengimplikasikan ketenangan, keyakinan, dan kestabilan bukan sebagai keadaan statis, melainkan sebagai state of being yang terus dijaga melalui kesadaran, dzikr (ingat Tuhan), dan amal shalih[972].

Potensi diri dalam konteks nafsu mutmainnah mencakup enam dimensi utama yang saling menjalin: (1) spiritualitas transendental, (2) kecerdasan intelektual reflektif, (3) regulasi emosional yang seimbang, (4) integritas moral, (5) kompetensi sosial-relasional, dan (6) ekspresi kreatif yang berakar pada nilai-nilai sakral. Spiritualitas dalam hal ini bukan sekadar ritualitas formal, melainkan kesadaran ontologis terhadap kehadiran Tuhan dalam setiap napas eksistensi, sebagaimana dijelaskan dalam konsep muraqabah (pengawasan diri di hadapan Allah) yang merupakan landasan etika tasawuf[973]. Dimensi ini memungkinkan individu untuk bertindak bukan atas dorongan ego, tetapi atas dasar tanggung jawab kepada Sang Mahapengawas[974].

Di ranah intelektual, nafsu mutmainnah mengembangkan aql-i fā'il (akal aktif), sebuah konsep yang dielaborasi oleh para filsuf Islam seperti Al-Farabi dan Ibnu Sina, yakni akal yang tidak hanya

berfungsi secara analitis, tetapi telah menyatu dengan cahaya ilahi dan mampu menangkap realitas metafisik sebagaimana terejawantah dalam pengalaman ilham dan kasyaf (pembukaan batin)[975]. Dalam hal ini, pengetahuan tidak diperoleh semata-mata melalui inferensi logis, melainkan melalui proses penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs) yang memungkinkan cahaya kebenaran menembus ke dalam qalb[976]. Fenomena ini selaras dengan pandangan Carl Jung mengenai arketipe dan penyatuan diri (individuasi), meskipun dalam kerangka Islam, proses tersebut berpusat pada penyelarasan dengan fitrah manusia sebagai hamba Tuhan[977].

Dimensi emosional dalam jiwa yang mutmainnah ditandai oleh keseimbangan antara kasih sayang (rahmah), kemarahan yang terkendali, sedih yang tidak membawa putus asa, dan gembira yang tidak berlebihan. Kondisi ini mencerminkan kematangan psikospiritual, di mana emosi tidak dimatikan, melainkan ditransformasi menjadi medium ibadah. Al-Ghazali dalam Ihya Ulum al-Din menekankan bahwa amalan hati seperti cinta kepada Allah, takut, harap, tawakal, dan rasa syukur merupakan bentuk praktik emosional yang bermuatan spiritual dan menjadi indikator kesehatan jiwa[978]. Dalam konteks modern, pendekatan ini dapat dilihat sebagai bentuk emotional regulation yang diperkaya oleh dimensi transenden menjadi fondasi dari kesehatan mental holistik[979].

Secara moral, nafsu mutmainnah merepresentasikan puncak dari pengembangan akhlak karimah. Individu tidak lagi bertindak karena paksaan hukum atau ancaman balasan, melainkan karena

dorongan batin yang telah menginternalisasi nilai-nilai ilahi hingga menjadi bagian dari second nature. Ini sejalan dengan teori moral Kohlberg pada tahap prinsip etika universal, namun dalam tradisi Islam, tahap ini didasarkan bukan hanya pada rasionalitas, tetapi pada realitas keberimanan yang menyatu dengan perilaku[980]. Nabi Muhammad SAW, sebagai sosok ideal dalam manifestasi nafsu mutmainnah, digambarkan Aisyah RA sebagai "makhluk yang berjalan di atas bumi dengan akhlak al-Qur'an"[981]. Ini menunjukkan bahwa potensi moral bukanlah hasil belajar sosial semata, melainkan hasil transmutasi spiritual yang mendalam.

Dalam dimensi sosial, individu yang mutmain tidak mengasingkan diri dari dunia. Justru ia hadir sebagai pembawa ketenangan, penyeimbang konflik, dan sumber inspirasi. Ia bersikap adil, arif, dan rendah hati, tanpa kehilangan ketegasan. Ini mencerminkan ideal khalifah fil-ardh pemimpin yang bertanggung jawab secara moral dan spiritual dalam menata kehidupan bersama[982]. Dalam konteks kontemporer, kepemimpinan transformatif modern yang mengedepankan empati, visi, dan integritas, dapat dipahami sebagai manifestasi dari jiwa yang mutmainnah dalam ranah sosial-politik[983].

Terakhir, dimensi kreatif dalam nafsu mutmainnah tidak bersifat sekuler atau individualistik, melainkan ekspresi dari fitrah khalq kecenderungan manusia untuk mencipta sebagai refleksi dari sifat al-Khaliq (Yang Maha Mencipta). Karya seni, ilmu pengetahuan, teknologi, atau literatur yang dihasilkan oleh jiwa yang tenang akan membawa nuansa kesucian, keindahan, dan manfaat universal

bukan sekadar ekspresi ego atau ambisi duniawi[984]. Ini menjelaskan mengapa banyak ulama dan sufi klasik juga menjadi sastrawan, ilmuwan, dan seniman, seperti Jalaluddin Rumi yang menyampaikan kebenaran transendental melalui syair yang puitis namun penuh kedalaman filosofis[985].

Nafsu mutmainnah bukan sekadar kondisi psikologis pasif, melainkan state of becoming proses ontologis yang berkelanjutan menuju pematangan eksistensial. Potensi diri di sini tidak hanya diukur dari kinerja atau pencapaian, tetapi dari kedalaman hubungan dengan Tuhan, ketenangan batin, dan manfaat yang diberikan kepada alam semesta. Dalam dunia yang sering kali mengukur manusia dari dimensi material dan produktivitas semata, ideal nafsu mutmainnah menawarkan paradigma alternatif: manusia seutuhnya adalah manusia yang telah mencapai keharmonisan antara batin dan lahir, duniawi dan ukhrawi, akal dan hati, diri dan Tuhan.

Potensi Spiritual (Ruhaniyah)

Kesadaran Transendental dan Koneksi dengan Yang Ilahi

Dalam kerangka pemikiran psiko-spiritual Islam, konsep nafs al-mutmainnah (jiwa yang tenang) menempati posisi sentral sebagai puncak perjalanan penyucian diri (tazkiyat al-nafs) dan aktualisasi potensi ruhani manusia. Tidak hanya merupakan tahapan akhir dalam evolusi spiritual menurut perspektif tasawuf, mutmainnah juga merepresentasikan kondisi eksistensial di mana jiwa telah mencapai keseimbangan antara dimensi lahir dan batin, rasional

dan intuitif, serta duniawi dan ukhrawi. Pada titik ini, potensi spiritual dalam diri manusia tidak lagi bersifat laten atau fragmentaris, melainkan terealisasi secara utuh dalam bentuk kesadaran transendental suatu kualitas kesadaran yang memungkinkan individu merasakan keterhubungannya secara langsung dengan Yang Ilahi, dengan alam semesta sebagai tanda-tanda (ayat) keberadaan-Nya, dan dengan hakikat dirinya yang paling dalam. Kesadaran ini bukanlah produk dari aktivitas kognitif semata, melainkan pengalaman batiniah (dhawq) yang dikultivasi melalui disiplin spiritual, pemurnian hati (tahdhib al-qalb), dan pengabdian ilahi yang terus-menerus[986]. Dalam konteks epistemologi sufistik, kesadaran transendental merupakan bentuk pengetahuan yang melampaui batas-batas empirisme dan rasionalisme, mengakses realitas metafisik melalui medium hati yang telah dibersihkan dari noda keserakahan, dengki, dan kesombongan.

Kesadaran transendental, sebagaimana diuraikan oleh tokoh-tokoh tasawuf klasik seperti Al-Ghazali, Ibn ‘Arabi, dan Rumi, bukanlah fenomena mistis yang terlepas dari realitas eksistensial, melainkan fondasi epistemologis dan etis yang membentuk orientasi hidup manusia. Al-Ghazali, dalam karyanya Ihya’ ‘Ulum al-Din, menegaskan bahwa hati (qalb) bukan hanya organ moral, tetapi juga organ pengetahuan metafisik media yang memungkinkan manusia menerima cahaya ilahi (nur ilahi) melalui kasyf (pengungkapan) dan mukasyafah (penyingkapan batiniah)[987]. Hati yang telah mencapai mutmainnah bebas dari opasitas nafsu dan

ilusi dunia, sehingga menjadi cermin yang jernih untuk memantulkan realitas ilahi. Dalam keadaan ini, manusia tidak hanya "mengetahui" Tuhan melalui dalil-dalil akal atau teks agama, tetapi mengalami kehadiran-Nya secara langsung melalui musyahadah (penglihatan batin), suatu pengalaman yang bersifat langsung, tak terperikan, dan holistik. Pengalaman tersebut menimbulkan transformasi mendalam dalam struktur subjektivitas: nilai-nilai kehidupan tidak lagi ditentukan oleh kepentingan ego, tetapi oleh kesesuaian dengan kehendak ilahi; tujuan hidup bukan lagi pencapaian material atau pengakuan sosial, melainkan kedekatan (qurb) dan keridaan Tuhan; dan orientasi etis muncul bukan karena paksaan hukum, melainkan dorongan batin yang tulus dan spontan[988].

Dari perspektif kosmologis, kesadaran transendental juga mencerminkan pemahaman yang menyeluruh tentang manusia sebagai khalifatullah fi al-ardh wakil Tuhan di muka bumi yang memiliki posisi sentral dalam struktur kosmis. Dalam pandangan Ibn ‘Arabi, manusia merupakan al-insan al-kamil (manusia sempurna), mikrokosmos yang merefleksikan seluruh nama-nama dan sifat Tuhan (asma’ al-husna)[989]. Potensi spiritual yang berkembang dalam mutmainnah memungkinkan manusia menyadari peran kosmik ini bukan secara abstrak, tetapi dalam pengalaman langsung: alam semesta tidak lagi dipandang sebagai objek netral yang bisa dieksploitasi, melainkan sebagai jaringan tanda-tanda ilahi (ayat al-kawniyyah) yang hidup dan bermakna. Kesadaran ini menimbulkan rasa kagum, rasa syukur, dan tanggung jawab ekologis yang

mendalam. Dalam konteks kontemporer, pemahaman semacam ini relevan dengan diskursus tentang spiritual ecology pandangan bahwa perubahan perilaku terhadap lingkungan harus didasarkan pada transformasi kesadaran spiritual, bukan hanya regulasi hukum atau insentif ekonomi[990].

Dalam dimensi praktis, aktualisasi potensi ruhani melalui kesadaran transendental membutuhkan proses riyadah ruhiyah (latihan spiritual) yang sistematis dan konsisten. Ibadah, dzikir, mujahadah, dan muhasabah diri bukan hanya ritual, tetapi sarana untuk melatih hati agar tetap peka terhadap bisikan ilahi (ilham) dan mampu membedakan antara suara nafsu dengan suara hati yang suci. Dalam Al-Qur'an, ayat-ayat seperti “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang, terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal” (QS. Ali ‘Imran: 190), menunjukkan bahwa kontemplasi alam merupakan pintu masuk menuju kesadaran transendental, yang hanya dapat diakses oleh mereka yang memiliki hati yang hidup (ulul albab)[991]. Hadis yang diriwayatkan oleh Muslim menyatakan, “Sesungguhnya di dalam tubuh manusia ada segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh tubuhnya, dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah, ia adalah hati”[992]. Hadis ini menegaskan bahwa inti dari perbaikan spiritual adalah pemulihan fungsi hati sebagai poros kemanusiaan.

Potensi spiritual dalam mutmainnah bukan sekadar dimensi tambahan dalam kehidupan manusia, melainkan dimensi yang paling esensial yang memberi makna, arah, dan kedalaman pada

seluruh aspek eksistensi. Dalam dunia yang semakin didominasi oleh paradigma materialistik dan teknosentris, pemahaman tentang kesadaran transendental menjadi semakin krusial sebagai bentuk resistensi spiritual terhadap alienasi modern, sekaligus sebagai fondasi untuk membangun peradaban yang berkeadilan, seimbang, dan berkelanjutan secara holistik.

Praktik Dzikir, Doa, dan Meditasi sebagai Aktivator

Dalam konteks epistemologi spiritualisasi ilmu, praktik dzikir, doa, dan meditasi tidak sekadar ritual formal keagamaan, melainkan merupakan teknik kognitif-afektif yang secara sistematis mengaktifkan potensi ruhani (al-quwwat al-rūḥāniyyah) dalam diri manusia. Pendekatan ini menurut paradigma ilmu batin dalam tradisi tasawuf Islam menempatkan hati (qalb) bukan hanya sebagai pusat emosional, tetapi sebagai organ perceptive spiritual yang mampu menangkap realitas transendental[993]. Proses aktivasi tersebut melibatkan rekonfigurasi fungsi kognisi, emosi, dan kesadaran, yang pada gilirannya memungkinkan munculnya insight transpersonal, intuisi moral, dan kepastian batin. Ketiga bentuk kesadaran ini menjadi dasar fundamental bagi pengambilan keputusan etis dalam konteks individual maupun sosial. Berbeda dengan model rasionalistik dalam psikologi Barat yang mengandalkan analisis kognitif deduktif, tradisi ruhani Islam menekankan pendekatan holistik yang memandang jiwa (nafs), hati (qalb), dan ruh (rūḥ) sebagai entitas berjenjang yang saling berinteraksi dinamis[994].

Dzikir, sebagai praktik pengulangan asma-asma Allah atau kalimat tauhid, berfungsi sebagai stimulans neuro-kognitif yang mengarahkan perhatian (muraqabah) menuju pusat kesadaran spiritual. Dalam terminologi Al-Ghazali, dzikir yang dilakukan secara konsisten dan dengan kehadiran hati (ḥuḍūr al-qalb) mampu "membersihkan" qalb dari karat hawa nafsu (saffar al-nafs al-ammarah), serta meningkatkan kepekaan terhadap petunjuk ilahi[995]. Secara ilmiah, penelitian neurosains kontemporer menunjukkan bahwa praktik pengulangan mantra atau kata suci dapat mengaktifkan area prefrontal cortex dan mengurangi aktivitas amygdala, yang berkaitan dengan stres dan respons emosional impulsif[996]. Hal ini menunjukkan konsistensi antara penjelasan tasawuf klasik dan temuan neurobiologis modern. Dengan kata lain, dzikir bukan hanya berdampak metafisik, tetapi juga menghasilkan perubahan fisiologis yang mendukung ketenangan, konsentrasi, dan kemampuan refleksi mendalam kondisi yang esensial bagi pengambilan keputusan etis yang tidak terdistorsi oleh ego dan dorongan sesaat.

Di sisi lain, doa (du‘ā’) menempati posisi sentral sebagai wujud kesadaran relasional antara hamba dan Pencipta. Doa bukan sekadar permohonan, tetapi representasi dari tawadhu‘ (kerendahan hati) dan pengakuan akan ketergantungan ontologis terhadap Allah. Dalam Al-Qur’an, doa dirujuk sebagai "jihādun nafs" atau jihad terhadap jiwa, menekankan peran doa sebagai proses pematangan spiritual yang menumbuhkan kesabaran, harapan, dan penerimaan terhadap ketetapan ilahi[997]. Dari sudut pandang

psikologi transpersonal, doa menciptakan kondisi "sacred pause" jeda reflektif yang memungkinkan individu menyelaraskan kehendak pribadi dengan kehendak Kosmik, sehingga mendorong munculnya intuisi moral yang tidak semata-mata didasarkan pada utilitas atau aturan sosial, melainkan pada pemahaman mendalam tentang tatanan kebenaran yang lebih tinggi[998]. Fenomena ini sering kali mewujud dalam bentuk ethical intuition, yaitu kemampuan untuk segera mengenali tindakan yang benar tanpa melalui proses logika formal.

Sementara itu, meditasi baik dalam bentuk muraqabah, muhasabah, maupun fikr (renungan) berfungsi sebagai teknik pengintensifan kesadaran (awareness amplification). Dalam konteks tasawuf, muraqabah diartikan sebagai kesadaran berkelanjutan akan kehadiran Allah dalam setiap tindakan, sementara muhasabah adalah evaluasi diri yang kritis terhadap niat dan perilaku[999]. Meditasi semacam ini bukanlah pelarian dari dunia, melainkan penajaman penglihatan batin (basīrah) terhadap realitas yang samar dan kompleks. Dalam teori Ken Wilber tentang integral consciousness, meditasi memungkinkan individu untuk "naik" ke tingkat kesadaran yang lebih tinggi (transpersonal levels), di mana identitas pribadi melebar menjadi identitas kosmis, dan nilai-nilai etis tidak lagi bersifat antroposentris melainkan teosentris-ekosentris[1000]. Hasilnya adalah munculnya inner certainty atau yakin batin yang stabil, yang pada akhirnya menjadi landasan bagi tindakan moral yang otonom, bertanggung jawab, dan tanpa tekanan normatif eksternal.

Ketiga praktik ini dzikir, doa, dan meditasi bukanlah entitas yang terpisah, tetapi saling melengkapi dalam satu arsitektur transformasi diri. Dzikir membersihkan dan menenangkan, doa mereorientasikan dan menghubungkan, sedangkan meditasi mendalami dan membimbing. Dalam sistem pendidikan Islam klasik, ketiganya menjadi unsur esensial dalam tarbiyat al-nafs (pembinaan jiwa), yang bertujuan mencapai maqām al-iḥsān keadaan di mana seseorang beribadah seolah-olah melihat Allah, dan jika tidak melihat-Nya, ia sadar bahwa Allah melihatnya[1001]. Pada titik inilah, pengambilan keputusan etis bukan lagi hasil dari perhitungan rasional atau tekanan sosial, tetapi ekspresi alami dari kesadaran yang telah tersucikan dan diluaskan.

Maka, dalam konteks keilmuan doktoral yang menuntut kedalaman analitis dan kekayaan multidisiplin, integrasi antara pendekatan ruhani Islam dengan temuan ilmu kognitif, psikologi transpersonal, dan neurosains membuka jalan bagi pengembangan etika berbasis kesadaran. Praktik dzikir, doa, dan meditasi, ketika dipahami sebagai aktivator potensi ruhani, memberikan landasan epistemologis bagi munculnya moralitas otentik bukan karena takut akan hukuman atau harapan atas pahala, tetapi karena kehadiran langsung akan nilai-nilai ilahi dalam struktur kesadaran individu.

Dampak Potensi Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis

Potensi spiritual, yang merujuk pada kemampuan individu untuk berhubungan dengan nilai-nilai transendental dan bertindak sesuai dengan prinsip moral yang mendalam, memiliki kontribusi signifikan

terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam konteks psikologi modern, praktik spiritual seperti meditasi, doa, atau refleksi diri telah terbukti meningkatkan neuroplasticity (perubahan neurologis) pada otak, terutama di daerah prefrontal cortex yang mengatur emosi dan pengambilan keputusan[1002]. Proses ini tidak hanya memperkuat regulasi emosi tetapi juga membangun kebiasaan mindfulness, yakni kesadaran penuh yang memungkinkan individu mengalami ketenangan dan fokus yang mendalam[1003].

Dari perspektif agama, konsep spiritualitas juga ditekankan dalam Al-Qur'an. Surah Al-Baqarah (2:247-250) menceritakan kisah Nabi Yusuf, di mana kesabaran dan kepercayaan pada kehendak Tuhan menjadi sumber ketenangan di tengah krisis. Ayat ini menunjukkan bahwa pengakuan terhadap kekuasaan Ilahi dapat meredam kecemasan dan meningkatkan stabilitas emosional, sejalan dengan temuan psikologi bahwa kepercayaan spiritual berfungsi sebagai buffer terhadap stres[1004]. Serupa dengan ini, sebuah hadis dalam Sahih Muslim (no. 2603) menyatakan bahwa "Mereka yang merenung mengenai ciptaan Allah akan menemukan kebijaksanaan di hati mereka." Hadis ini menekankan pentingnya kontemplasi sebagai sarana pengembangan kesadaran diri, yang secara ilmiah dikaitkan dengan peningkatan metakognisi (kesadaran akan proses berpikir) dan kemampuan menghadapi tantangan hidup[1005].

Dalam teori psikologi positif, para peneliti seperti Christopher Peterson dan Martin Seligman memasukkan spiritualitas sebagai salah satu dari 24 faktor kekuatan karakter yang mendukung

kesejahteraan. Menurut pendekatan VIA (Values in Action), keyakinan spiritual mendorong individu untuk menemukan makna dalam hidup, sebuah komponen kritis dalam resiliensi psikologis[1006]. Lebih jauh lagi, studi klinis menemukan bahwa program mindfulness-based stress reduction (MBSR), yang menggabungkan teknik meditasi pernapasan dan refleksi, efektif mengurangi gejala depresi dan PTSD, terutama ketika dipadukan dengan nilai etis dari tradisi spiritual[1007].

Penggabungan spiritualitas dan psikologi harus dilakukan dengan hati-hati. Sebagaimana dijelaskan dalam laporan American Psychological Association (APA), intervensi berbasis iman perlu disesuaikan dengan konteks budaya dan agama individu untuk menghindari konflik nilai atau penyalahgunaan ajaran agama sebagai alat terapi[1008]. Studi ini juga menyoroti pentingnya kolaborasi antara psikolog dan tokoh spiritual untuk menciptakan pendekatan holistik yang memadukan sains dan spiritualitas.

Potensi spiritual berfungsi sebagai sumber daya internal yang tidak hanya melindungi kesejahteraan psikologis tetapi juga memperkuat daya tahan individu terhadap stres. Kombinasi antara penelitian neurosains dan ajaran agama menawarkan wawasan mendalam tentang mekanisme yang menghubungkan kesadaran spiritual dengan kesehatan mental. Dalam era yang penuh ketidakpastian, pendekatan ini menjanjikan untuk membentuk masyarakat yang lebih resilient dan berempathi.

Potensi Akal (Intelektual)

Rasionalitas dalam Konteks Hati Mutmainnah

Dalam arsitektur kognisi manusia menurut tradisi intelektual Islam, akal bukan sekadar organ logika instrumental yang bekerja secara kalkulatif dan reduksionis, melainkan struktur yang lebih kompleks dan hierarkis, yang keefektifannya sangat bergantung pada kondisi moral dan spiritual subjek yang berfikir. Ketika akal beroperasi dalam naungan qalbun mutma'innah hati yang tenang dan tenteram sebagaimana dieksplisitkan dalam Al-Qur'an ia tidak hanya mampu memproses data secara rasional, tetapi juga mampu merespons realitas secara holistik, menyelaraskan penalaran dengan pencerapan batin, dan menyeimbangkan dimensi empiris dengan transenden[1009]. Keadaan mutma'innah, yang secara etimologis berarti ketenangan yang mendalam, bukanlah sekadar ketiadaan kecemasan atau guncangan emosional, melainkan suatu keadaan kesadaran yang terpurifikasi dari distorsi nafsu dan hawa, sehingga menjadi wadah yang layak bagi cahaya ilahi yang menyinari akal[1010]. Dalam konteks ini, akal bukan berfungsi sebagai tuan atas realitas, melainkan sebagai mustasyar penasihat yang tunduk pada arahan hati yang telah disucikan dalam proses pencarian kebenaran.

Kondisi hati yang mutmainnah membentuk epistemologi yang berbeda dari paradigma kognitif modern yang cenderung dikotomis antara rasional dan emosional, atau antara objektivitas ilmiah dan subjektivitas spiritual. Dalam tradisi tasawuf dan falsafah Islam, khususnya dalam pemikiran klasik Ibnu Sina, Al-Ghazali, dan Mulla Sadra, akal yang sehat adalah akal yang seimbang secara moral. Al-

Ghazali, dalam Ihya Ulum al-Din-nya, menegaskan bahwa akal yang terkorupsi oleh nafsu ammarah tidak akan mampu menangkap kebenaran hakiki, bahkan mungkin mengenal Tuhan secara teoreitis namun kehilangan esensinya secara eksistensial[1011]. Proses pemurnian hati (tazkiyat al-nafs) oleh karenanya bukanlah dimensi yang terpisah dari pendidikan intelektual, melainkan prasyarat ontologis bagi kemunculan rasionalitas integral suatu bentuk penalaran yang mencakup aspek logis, etis, dan transenden. Akal yang berada dalam kondisi seperti ini tidak hanya mampu mengenali fakta-fakta empiris, tetapi juga merasakan kedalaman makna, mengenali keindahan, dan mengakui keagungan yang tak dapat direduksi dalam proposisi analitik semata.

Rasionalitas dalam konteks hati mutmainnah bersifat reflektif dan kritikal, tetapi tidak skeptis destruktif. Ia mengkritisi diri sendiri, mempertanyakan asumsi, dan menghindari dogmatisme, namun tetap terbuka terhadap realitas yang lebih luas dari cakupan logika formal. Mulla Sadra, dalam sistem filsafat transendennya (al-hikmah al-muta'aliyah), mengembangkan konsep al-'aql al-mustafad (akal yang diterangi), yaitu akal yang tidak lagi terbatas pada dunia material, tetapi telah menyatu dengan alam ilham dan cahaya spiritual ilahi. Proses ini disebut ta'ayyun pewujudan diri melalui cahaya keilahian dan hanya dimungkinkan ketika hati telah mencapai kesucian dan ketenangan[1012]. Dalam kerangka pemikiran ini, pengetahuan bukan semata hasil deduksi atau observasi empiris, melainkan pencurahan makrifat yang muncul dari kesejajaran eksistensial antara jiwa dan realitas ilahi. Akal, dalam bentuknya

yang paling tinggi, menjadi medium penerimaan ilham, bukan penghasil hipotesis. Ia berfungsi sebagai resonator yang mampu menangkap getaran realitas transenden ketika getarannya sendiri telah diredam oleh ketundukan moral dan kesabaran spiritual.

Rasionalitas hati mutmainnah juga mengandung dimensi etis yang mendalam. Ia tidak hanya menilai kebenaran proposisional, tetapi juga menilai kebaikan perbuatan, keindahan kehidupan, dan kelayakan tindakan. Dalam pandangan Al-Farabi, kebahagiaan intelektual (sa'adah) hanya dapat diraih ketika jiwa mencapai keselarasan internal antara akal, kemauan, dan nafsu yang kemudian merefleksikan keselarasan kosmologis alam semesta[1013]. Keseimbangan ini hanya mungkin terjadi dalam kondisi hati yang tenang, karena kegelisahan dan keraguan batin menciptakan distorsi dalam proses penerimaan kebenaran. Oleh sebab itu, pengembangan potensi akal dalam pendidikan Islam tidak hanya berhenti pada pengajaran logika dan metode ilmiah, melainkan harus mencakup praktik dzikir, refleksi, ibadah, dan muraqabah pengawasan diri secara terus-menerus yang memurnikan hati dan menyelaraskan keinginan dengan kehendak ilahi[1014].

Dalam konteks kontemporer, rasionalitas yang selaras dengan hati mutmainnah menyediakan kerangka epistemik yang berpotensi mengatasi krisis fragmentasi ilmu pengetahuan. Modernitas telah membagi realitas ke dalam kompartemen-disiplin yang terpisah, sehingga kebenaran ilmu alam, moral, dan spiritual tampak saling bertentangan. Namun, akal yang hidup dalam harmoni dengan hati yang tenang mampu membangun sintesis ini. Ia tidak menolak

penalaran ilmiah, tetapi mengintegrasikannya ke dalam visi kosmologis yang lebih luas, di mana alam raya bukanlah mesin mati, melainkan tanda-tanda (ayat) keberadaan dan keagungan Tuhan[1015]. Rasionalitas semacam ini tidak anti-sains, tetapi trans-sains menghargai metode ilmiah sebagai alat, namun tidak menjadikannya sebagai akhir dari pencarian makna.

Potensi akal manusia tidak dapat dilepaskan dari kondisi hati. Rasionalitas yang sejati dalam wawasan intelektual Islam adalah hasil dari interaksi dialektis antara penalaran kritis dan ketenangan batin. Hati yang mutmainnah memungkinkan akal berfungsi dalam kapasitasnya yang paling utuh: sebagai alat refleksi, kritik, dan pencerapan terhadap realitas secara utuh baik yang empiris maupun transenden, baik yang rasional maupun yang intuitif. Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada level doktoral, pengembangan intelektual harus melewati dimensi spiritual. Seorang peneliti yang tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga utuh secara spiritual, mampu menghasilkan karya yang tidak hanya cerdas, tetapi juga bijaksana karya yang tidak hanya memperluas pengetahuan, tetapi juga memperdalam makna keberadaan manusia dalam alam semesta.

Integrasi Pengetahuan Batin dan Pengetahuan Akademik

Dalam lanskap epistemologi modern, sering kali terjadi dikotomi tajam antara pengetahuan yang dihasilkan melalui rasionalitas empiris dan pengetahuan yang berasal dari pengalaman spiritual batin. Paradigma sains modern, dengan penekanannya pada

objektivitas, pengukuran, dan falsifiability, telah berhasil memetakaan realitas fisik, namun kerap kali mengabaikan dimensi transendental dari eksistensi manusia. Di sisi lain, tradisi mistis, khususnya dalam Islam, menawarkan jalur pengetahuan (ma'rifah) yang didapat melalui pembersihan jiwa dan illuminasi batin, yang sering kali dinilai subjektif dan tidak verifikabel oleh standar ilmiah. Esai ini berargumen bahwa kondisi spiritual yang dikenal sebagai Nafs al-Mutmainnah jiwa yang telah mencapai ketenangan dan ketentraman sempurna berfungsi sebagai sebuah kerangka kerja epistemologis dan psikologis yang memungkinkan terjadinya integrasi sinergis antara pengetahuan batin (dhawq, kasyf, musyahadah) dengan pengetahuan akademis-empiris. Integrasi ini bukanlah sekadar penggabungan dua domain yang terpisah, melainkan sebuah sintesis yang melahirkan kesadaran kognitif multidimensional, kapabel untuk menganalisis jaringan sebab-akibat yang kompleks, dan menafsirkan fenomena alam dan manusia melalui lensa ganda: rasionalitas dan kesadaran transendental.

Pengetahuan akademis, dengan landasannya pada 'aql (akal) dan pancaindera, beroperasi dalam ranah materialitas dan kausalitas linear. Metodenya bersifat deduktif-induktif, membangun teori dari observasi yang sistematis dan mengujinya kembali melalui eksperimen. Meskipun sangat kuat dalam menjelaskan "bagaimana" sebuah fenomena bekerja, pengetahuan ini sering kali terbatas dalam menjawab pertanyaan "mengapa" dalam kerangka makna dan tujuan yang lebih hakiki. Sebaliknya, pengetahuan batin

dalam tradisi tasawuf merupakan akses langsung ke realitas tanpa perantara rasional. Dhawq (merasakan) adalah tingkat awal di mana kebenaran bukan lagi sekadar konseptual, melainkan dieksperiensikan secara kualitatif; kasyf (pembukaan tabir) adalah fase di mana wawasan tentang misteri gaib atau keterkaitan tersembunyi terungkap kepada hati yang suci; dan musyahadah (menyaksikan) adalah puncaknya, di mana subjek menyaksikan kebenaran ilahiah secara langsung, tanpa lagi ada pemisah antara yang mengetahui dan yang diketahui. Masalah klasiknya adalah bagaimana memvalidasi mode pengetahuan semacam ini, yang bersifat personal dan fenomenologis, dalam wacana ilmiah yang bersifat universal dan inter-subjektif. Inilah titik krusial di mana Nafs al-Mutmainnah menawarkan solusi.

Nafs al-Mutmainnah, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran, adalah "jiwa yang tenang" yang telah kembali kepada Tuhannya dalam keadaan ridla dan diridlai[1016]. Secara psikologis-spiritual, keadaan ini bukanlah kepasifan, melainkan sebuah kondisi keseimbangan dan keterbukaan kognitif yang optimal. Dalam kondisi mutmainnah, egoisme (ananiyah) dan hawa nafsu yang gelisah (nafs al-ammarah bi al-su' dan nafs al-lawwamah) telah ditundukkan. Ketenangan ini menghilangkan "bias kognitif" yang disebabkan oleh kepentingan pribadi, kecemasan, dan kekaburan emosional. Akibatnya, kapasitas rasional ('aql) berfungsi pada tingkatnya yang paling tajam dan jernih, tanpa terganggu oleh "daging" psikologis. Secara bersamaan, hati (qalb), yang dalam perspektif Islam adalah pusat pengetahuan spiritual, menjadi

cermin yang bersih, mampu menerima dan merefleksikan cahaya ilahi (nur) dengan sempurna. Nafs al-Mutmainnah berlaku sebagai prisma epistemologis: ia menerima cahaya putih data empiris dan cahaya spektral wahyu batin, lalu membiaskannya menjadi sebuah sinar pengetahuan yang utuh dan komprehensif. Kerangka ini sejalan dengan pemikiran Al-Ghazali yang membedakan antara ‘ilm al-lisan (pengetahuan lidah) dan ‘ilm al-hal (pengetahuan kondisi hati), di mana yang terakhir adalah hakikat dari kebenaran[1017].

Mekanisme integrasi yang dihasilkan oleh keadaan mutmainnah menghasilkan kapasitas berpikir multidimensional. Seorang peneliti yang meraih tingkat kesadaran ini tidak akan melihat data neurologi tentang cinta sekadar sebagai rangkaian aktivitas saraf; melalui dhawq, ia memahami kualitas fenomenologis dari cinta itu sendiri. Melalui kasyf, ia mungkin dapat melihat pola-pola kausalitas metafisik yang menghubungkan keadaan spiritual seseorang dengan kesehatan fisiknya, sesuatu yang sulit dijangkau oleh metodologi reduksionis. Dalam tingkat musyahadah, seorang fisikawan tidak lagi hanya melihat hukum-hukum fisika sebagai peraturan yang kebetulan ada, melainkan sebagai manifestasi dari keteraturan dan keindahan ilahiah (jamal wa jalal) yang menyertainya, yang membawa perpektif teologis dalam pandangan kosmologisnya. Kemampuan ini memungkinkan interpretasi fenomena yang tidak hanya reduktif, bersifat sebab-akibat mekanistis, tetapi juga holistik, teleologis, dan transendental. Hadis Nabi Muhammad SAW menggambarkan kondisi hati sebagai sumber dari segala pengetahuan, "Sesungguhnya dalam tubuh ada segumpal daging,

jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, thatulah hati (qalb)"[1018]. Kebersihan dan ketenangan hati ini, yang termanifestasi dalam Nafs al-Mutmainnah, adalah prasyarat bagi terintegrasinya seluruh spektrum kognisi manusia. Pandangan ini menemukan resonansinya dalam karya-karga sarjana kontemporer seperti William C. Chittick, yang menyoroti bagaimana kosmologi sufi memahami alam raya sebagai tanda-tanda (ayat) yang menuntut penafsiran hermeneutis yang melibatkan akal dan hati secara bersamaan[1019].

Nafs al-Mutmainnah bukanlah sekadar tujuan eskatologis atau etis semata, melainkan merupakan sebuah fondasi metodologis yang kokoh bagi sebuah sintesis pengetahuan holistik. Ia menjembatani jurang epistemologis yang telah lama menganga antara sains dan spiritualitas dengan mentransformasi subjek pengetahui itu sendiri. Integrasi antara pengetahuan batin (dhawq, kasyf, musyahadah) dan pengetahuan akademis yang difasilitasi oleh kondisi jiwa yang tenang ini menghasilkan sebuah paradigma berpikir baru: kognisi integral. Paradigma ini mampu melihat realitas sebagai sebuah jaringan yang saling terhubung dari partikel subatomik hingga galaksi, dari neurokimia otak hingga pengalaman mistis tanpa kehilangan presisi analitis ataupun kedalaman makna. Pada akhirnya, perjalanan menuju Nafs al-Mutmainnah adalah sebuah perjalanan ilmiah dan spiritual sekaligus, sebuah upaya untuk menyatukan kembali ilmu pengetahuan ('ilm) dan kebijaksanaan (hikmah) dalam kesatuan kesadaran yang

tercerahkan, mengabdi pada ideal Islam untuk menafsirkan tanda-tanda Tuhan di alam semesta dan di dalam diri sendiri.

Kreativitas Intelektual dan Pemecahan Masalah

Ketenangan hati, yang dalam kerangka Islamis disebut qalbun mutmainnah, bukanlah sekadar keadaan psikologis yang bersifat pasif atau euforia emosional semata. Pada tingkat yang lebih fundamental, qalbun mutmainnah merupakan sebuah kondisi homeostasis neuro-psikologis dan spiritual yang memungkinkan terjadinya optimalisasi fungsi kognitif tingkat tinggi. Dalam konteks ini, ketenangan tersebut berfungsi sebagai katalisator yang memperluas kapasitas kreativitas intelektual individu, khususnya dalam menghadapi dan memecah masalah-masalah kompleks yang menuntut solusi inovatif dan adaptif. Proses ini tidak terlepas dari kemampuan berpikir jernih yang bebas dari distorsi emosional, sebagaimana dijelaskan dalam neurosains modern mengenai dampak stres pada fungsi korteks prefrontal[1020]. Akan tetapi, keunggulan dari pendekatan qalbun mutmainnah terletak pada integrasi antara optimalisasi neurobiologis tersebut dengan keselarasan pada nilai-nilai etis dan transenden, yang menjadikan solusi yang dihasilkan tidak hanya cerdas, tetapi juga bijaksana dan berkebermanfaatan.

Secara neurologis, kondisi hati yang gelisah dan cemas antitesis dari mutmainnah akan mengaktifkan respons stres melalui sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Peningkatan hormon seperti kortisol dan adrenalin dapat membajak fungsi amigdala, yang

selanjutnya menghambat kerja korteks prefrontal, pusat eksekutif otak yang bertanggung jawab atas penalaran, perencanaan, pemecahan masalah, dan berpikir kreatif[1021]. Sebaliknya, ketika hati mencapai kondisi mutmainnah, sistem limbik menenang, dan korteks prefrontal dapat berfungsi pada kapasitas puncaknya. Keadaan ini memfasilitasi dua mode jaringan otak yang krusial untuk kreativitas: Jaringan Kontrol Eksekutif (Executive Control Network/ECN) yang fokus dan analitis, serta Jaringan Mode Default (Default Mode Network/DMN) yang asosiatif dan发散性 (divergent). Qalbun mutmainnah memungkinkan peralihan yang fleksibel dan terintegrasi antara kedua jaringan ini, menciptakan "sweet spot" kognitif di mana wawasan (insight) dapat muncul dari sinkronisasi antara fokus sadar dan proses bawah sadar yang kaya akan asosiasi[1022].

Lebih dari sekadar efisiensi mekanistik otak, qalbun mutmainnah memberikan kerangka filosofis dan etis yang mengarahkan kreativitas intelektual. Konsep ini bersumber dari landasan spiritual yang kokoh, di mana ketenangan hati diperoleh bukan dari pelarian, melainkan dari ingatan yang lurus kepada Sang Pencipta, sebagaimana difirmankan dalam Al-Quran: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tenteram"[1023]. Ketenangan yang didasarkan pada dhikr (pengingat) ini memancarkan kesadaran akan tujuan hakiki (ma'rifatullah) dan tanggung jawab estafet kekhalifahan di muka bumi. Akibatnya, proses kreativitas intelektual tidak lagi berorientasi

pada keuntungan semata atau pemecahan masalah yang bersifat teknis, tetapi terinternalisasi dalam sebuah missi untuk menciptakan maslahah (kebaikan umum), menjunjung tinggi keadilan (‘adl), dan menebarkan rahmat. Prinsip ini sejalan dengan ajaran Nabi Muhammad SAW yang menekankan bahwa segala perbuatan dinilai berdasarkan niatnya, yang secara implisit menyaring dan memberi arah moral pada setiap output intelektual[1024].

Sinergi antara optimalisasi neurokognitif dan kompas spiritualitas inilah yang menghasilkan kemampuan pemecahan masalah yang truly adaptif dan inovatif. Solusi yang lahir dari qalbun mutmainnah tidak hanya "out-of-the-box" dalam konteks teknis, tetapi juga "out-of-the-ego" dalam konteks etis. Individu yang merenungi masalah dalam kondisi ini mampu menembus bias kognitif pribadi, mengatasi kedangkalan perspektif jangka pendek, dan merumuskan solusi yang holistik, berkelanjutan, dan Responsif terhadap kompleksitas kontekstual. Ia mampu melihat pola-pola tersembunyi dalam kekacauan, menghubungkan ide-ide dari disiplin ilmu yang berbeda, dan meramu ulang konvensi menjadi suatu terobosan. Proses ini mirip dengan konsep ihsan dalam Islam, yakni melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya, seolah-olah melihat Tuhan, yang dalam konteks intelektual berarti mencapai tingkat kecermatan dan kedalaman pemahaman yang paling tinggi. Qalbun mutmainnah dapat dipahami sebagai sebuah state of enhanced consciousness yang merupakan prasyarat bagi lahirnya pemikiran orisinal, solusi yang transformatif, dan kepemimpinan yang visioner,

yang semuanya bersumber dari integrasi sempurna antara akal yang sehat, hati yang bersih, dan ruh yang terhubung pada sumber segala kebijaksanaan[1025].

Potensi Emosional (Kejiwaan)

Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Tasawuf

Dalam arus dinamika psikospiritual manusia, potensi emosional menempati posisi sentral sebagai poros interaksi antara dimensi kognitif, moral, dan transendental dalam membentuk kepribadian utuh. Jika psikologi modern mengkategorikan kecerdasan emosional (emotional intelligence) sebagai kapasitas untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengarahkan emosi secara adaptif, maka tradisi tasawuf memandangnya sebagai manifestasi dari transformasi qalb (hati nurani) yang telah mencapai kesempurnaan terutama dalam bentuk al-qalb al-muṭmaʾinn atau qalb yang tenang. Dalam konteks ini, kecerdasan emosional bukan sekadar keterampilan fungsional, melainkan hasil dari proses tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) yang sistematis, mendalam, dan berkelanjutan[1026]. Oleh karena itu, pendekatan tasawuf menawarkan kerangka kerja holistik yang mengintegrasikan aspek afektif, kognitif, dan spiritual, jauh melampaui paradigma psikologis sekuler yang sering kali memisahkan emosi dari dimensi moral dan transendensi.

Menurut Ibnu ‘Arabi, qalb bukan hanya organ psikologis, tetapi pusat metafisik manusia yang menjadi tempat turunnya ilham dan refleksi ketuhanan[1027]. Dalam keadaan tercemar oleh nafsu amarah, aluwwamah, dan lawammah, qalb menjadi gelap, sehingga

kemampuan untuk merefleksikan kenyataan termasuk realitas emosional terdistorsi. Namun, ketika seseorang melalui proses tazkiyah, qalb mengalami pembersihan, pencerahan, dan akhirnya mencapai al-qalb al-muṭmaʾinn, yang dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai: "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatuhā al-nafsu al-muṭmaʾinnah), kembalilah kepada Tuhanmu, dalam keadaan ridha dan diredhai-Nya" (QS. Al-Fajr: 27–28)[1028]. Keadaan ini mencerminkan puncak dari stabilitas emosional, di mana individu tidak lagi terperangkap dalam fluktuasi emosi yang reaktif, melainkan mampu merespons hidup dengan ketenangan, kewaspadaan, dan kesadaran yang tinggi. Dalam konteks kecerdasan emosional, al-qalb al-muṭmaʾinn merupakan fondasi bagi empat kompetensi utama: kesadaran diri (self-awareness), pengaturan diri (self-regulation), empati (empathy), dan keterampilan sosial (social skills)[1029]. Akan tetapi, tasawuf menambahkan dimensi moral-transendental yang membedakannya dari kerangka Barat: semua kompetensi ini harus dipahami sebagai refleksi dari keridhaan ilahiah dan kepekaan terhadap kehadiran Tuhan dalam setiap tindakan dan respons emosional.

Kesadaran diri dalam perspektif tasawuf, misalnya, tidak hanya mencakup refleksi kognitif terhadap keadaan emosional, tetapi juga muḥāsabah evaluasi diri yang dilakukan secara kontinu dan mendalam di hadapan Tuhan. Al-Ghazali, dalam Iḥyāʾ 'Ulūm al-Dīn, menekankan bahwa tanpa muḥāsabah, seseorang akan kehilangan arah dan terjebak dalam ilusi ketenangan palsu[1030]. Ini sejalan dengan temuan psikologi transpersonal yang menyatakan bahwa

kesadaran diri tingkat tinggi melibatkan identifikasi yang merenggang dari ego dan menyatu dengan pengalaman yang lebih bersifat holistik[1031]. Namun, bagi sufi, kesadaran diri yang sejati adalah ketika seseorang menyadari bahwa setiap emosi baik kesedihan, kemarahan, cinta, atau kebencian adalah "tamasya" dari Tuhan, dan karenanya harus direspons dengan kesadaran ilahiah[1032]. Dalam konteks ini, kemarahan bukan sekadar respons terhadap ketidakadilan, tetapi ajakan untuk menegakkan keadilan dengan etika keridhaan; kesedihan bukan hanya kehilangan, melainkan sarana untuk mendekatkan diri kepada al-Wadūd (Yang Maha Mengasihi)[1033].

Pengelolaan emosi dalam tasawuf juga tidak identik dengan penekanan atau supresi, melainkan tadbīr al-afʿāl (pengelolaan tindakan) di bawah pengawasan maʿrifah (pengetahuan bathin). Sufi seperti Al-Junayd mengajarkan bahwa setiap emosi harus "dipersembahkan" kepada Tuhan sebelum direspons secara aktif suatu proses yang disebut taḥawwul al-ḥāl: transformasi keadaan bathin menjadi keadaan yang selaras dengan kehendak ilahiah[1034]. Dalam praktiknya, ini berarti bahwa ketika seseorang merasa iri, bukan langsung menindaklanjutinya dengan tindakan destruktif, melainkan mengenali iri sebagai gejala kekurangan dalam iman dan memohon keridhaan terhadap pembagian Allah. Pendekatan seperti ini telah ditemukan memiliki paralel dalam terapi berbasis kesadaran (mindfulness-based therapy), yang menekankan non-judgmental awareness sebagai alat untuk mengelola emosi[1035]. Namun, tasawuf menambahkan dimensi tawakkul (penyerahan diri)

dan ḥusn al-ẓann (berbaik sangka kepada Allah) sebagai kekuatan psikospiritual yang aktif membentuk respons emosional[1036].

Empati, dalam lensa tasawuf, adalah buah dari ta'āmul qalbī (interaksi hati ke hati). Rumi sering menyebut bahwa "hati yang bersih dapat mendengar ratapan hati yang lain dari sejauh-jauhnya"[1037]. Ini tidak hanya metafora, tetapi menggambarkan fenomena psiko-spiritual yang dikenal sebagai tajalli cahaya Tuhan yang memudahkan seseorang untuk menangkap nuansa emosional dan spiritual makhluk lain. Dalam perspektif sosial-emosional, ini setara dengan teori theory of mind dalam psikologi kognitif, namun dilampaui oleh pengalaman sufistik wujūd (kehadiran sejati), di mana empati bukan sekadar memahami, tapi benar-benar "berada dalam posisi orang lain" dalam pengertian metafisik[1038]. Nabi Muhammad SAW bersabda: "Tidak beriman salah seorang di antara kalian hingga dia mencintai untuk saudaranya apa yang dia cintai untuk dirinya sendiri" (HR. Al-Bukhari dan Muslim)[1039]. Hadis ini tidak hanya etis, tetapi juga emosional-spiritual: keimanan mencakup kapasitas emosional untuk menginternalisasi kesejahteraan orang lain sebagai bagian dari diri sendiri suatu bentuk empati yang mendalam dan otentik.

Akhirnya, sensitivitas moral yang dalam psikologi mungkin dikaitkan dengan moral reasoning atau moral emotion dalam tasawuf lahir dari wara' (kewaspadaan terhadap yang haram), ḥayā' (rasa malu di hadapan Tuhan), dan khauf (takut akan Allah). Ketiga sifat ini bukan sekadar kontrol eksternal, melainkan mekanisme internal yang diaktifkan oleh kesadaran akan pengawasan ilahiah (murāqabah)[1040]. Dalam konteks kecerdasan emosional, ini berarti

bahwa respons terhadap konflik, tekanan, atau godaan tidak hanya ditentukan oleh logika atau norma sosial, tetapi oleh kompas bathin yang arahnya ditentukan oleh ma'rifatullah. Ketika emosi muncul, ia segera dirujuk kepada ketiga pilar ini: apakah kemarahan ini sesuai dengan keadilan ilahiah? Apakah keinginan ini menunjukkan kecintaan yang melampaui batas? Apakah kesenangan ini menimbulkan malu di hadapan-Nya?

Kecerdasan emosional dalam perspektif tasawuf adalah bentuk tertinggi dari kecerdasan manusia karena ia menyatukan pengetahuan, perasaan, dan ketuhanan. Dalam al-qalb al-muṭmaʾinn, emosi tidak ditekan atau dilepaskan secara liar, melainkan ditransformasi menjadi sarana pendekatan kepada Allah dan pelayanan kepada sesama. Model seperti ini menawarkan alternatif yang kaya bagi psikologi modern dalam menghadapi krisis kejiwaan kontemporer dari gangguan kecemasan hingga dehumanisasi sosial dengan menempatkan stabilitas emosional sebagai hasil dari penyucian jiwa, bukan sekadar pelatihan keterampilan. Dalam dunia yang semakin terfragmentasi, tazkiyat al-nafs menawarkan jalan untuk membangun kepribadian yang utuh, empatik, dan berakhlak mulia, di mana kecerdasan emosional bukan sekadar alat untuk sukses, tetapi jembatan menuju makna, keheningan, dan penyatuan dengan Yang Mutlak.

Regulasi Emosi dan Stabilitas Psikologis

Dalam konteks perkembangan psikologi transendental dan studi sufistik tentang struktur jiwa manusia, konsep nafsu mutmainnah yang secara harfiah berarti "jiwa yang tenang" menjadi poros utama

dalam memahami dinamika regulasi emosi dan stabilitas psikologis pada tingkat yang paling mendalam[1041]. Berbeda dengan asumsi psikologi kognitif-barat yang kerap memandang regulasi emosi sebagai proses pengendalian impuls melalui mekanisme kognitif (seperti reappraisal dan suppression)[1042], wacana sufistik menawarkan kerangka pemahaman yang lebih integral: bahwa ketenangan psikologis bukan sekadar hasil dari strategi pengendalian diri, melainkan manifestasi dari transformasi ontologis jiwa yang telah mencapai keseimbangan spiritual dan emosional[1043]. Dalam pandangan ini, nafsu mutmainnah bukan hanya fase psikologis, melainkan realitas eksistensial yang mendorong individu untuk hidup dalam keterpaduan antara perasaan, pikiran, dan tindakan berdasarkan kesadaran ilahiah.

Proses menuju nafsu mutmainnah digambarkan dalam tradisi tasawuf sebagai perjalanan panjang melalui tiga tahap utama: nafsu ammarah (jiwa yang cenderung kepada kejahatan), nafsu lawwamah (jiwa yang menyesali), dan akhirnya nafsu mutmainnah (jiwa yang tenang)[1044]. Setiap tahap mencerminkan tahapan evolusi psikospiritual yang memungkinkan individu tidak hanya menyadari emosinya, tetapi juga mentransendensikannya. Pada tahap mutmainnah, respons emosional tidak lagi berakar pada impuls biologis atau reaksi otonom terhadap rangsangan eksternal, melainkan diarahkan oleh kesadaran moral dan kehendak spiritual yang tercermin dalam keteguhan hati (qalbun salim)[1045]. Hal ini menciptakan fondasi bagi regulasi emosi yang otentik bukan hasil represi, tetapi buah dari integrasi harmonis antara afeksi, akal, dan

ruh. Dari perspektif neurosains afektif, fungsi regulasi emosi yang diwujudkan oleh nafsu mutmainnah dapat dikaji melalui aktivitas prefrontal cortex (PFC) yang berperan dalam modulasi amygdala struktur otak yang terkait dengan respons emosional cepat seperti ketakutan dan kemarahan[1046]. Individu yang mencapai nafsu mutmainnah menunjukkan pola aktivitas otak yang sejajar dengan praktik meditasi dan kontemplasi spiritual: peningkatan konektivitas antara PFC dan jaringan default mode network (DMN), yang berhubungan dengan introspeksi, kesadaran diri, dan pengurangan gejala depresi serta kecemasan[1047]. Namun, berbeda dengan pendekatan klinis yang sekadar menargetkan pengurangan gejala, nafsu mutmainnah menekankan transformasi holistik: bukan hanya menekan gejala negatif, tetapi membudayakan kehadiran batin yang stabil dan penuh makna[1048].

Implikasi dari stabilitas psikologis yang ditopang oleh nafsu mutmainnah sangat luas dalam konteks kesejahteraan manusia. Dalam hubungan sosial, individu yang berada dalam kondisi ini cenderung menunjukkan empati yang lebih tinggi, toleransi terhadap ketidakpastian, dan kapasitas untuk menyelesaikan konflik secara non-reaktif[1049]. Mereka mampu membedakan antara respons emosional yang otomatis dan respon yang dipilih secara sadar sebuah kapasitas yang dalam psikologi modern dikenal sebagai emotional granularity atau diferensiasi emosi yang halus[1050]. Dalam pengambilan keputusan, nafsu mutmainnah memberikan ruang bagi refleksi mendalam, penilaian moral, dan pertimbangan jangka panjang, menghindari impulsivitas yang sering kali merusak kualitas

keputusan strategis[1051]. Dalam konteks organisasi, kepemimpinan yang berakar pada nafsu mutmainnah justru lebih efektif karena ditandai oleh ketenangan, keadilan, dan ketahanan terhadap tekanan[1052].

Lebih jauh lagi, stabilitas psikologis dalam kerangka nafsu mutmainnah tidak dapat dilepaskan dari dimensi teologis. Kitab Suci Al-Qur'an secara eksplisit menegaskan kondisi ini dalam firman Allah: "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatuhan-nafsu al-muṭma'innah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." (QS. Al-Fajr: 27–30)[1053]. Ayat ini tidak hanya menggambarkan akhir perjalanan spiritual, tetapi juga mengisyaratkan bahwa ketenangan jiwa bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan prasyarat bagi kembalinya manusia kepada asal-usul eksistensialnya. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menegaskan pentingnya ketenangan ini: "Sesungguhnya di dalam tubuh manusia itu ada segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh tubuhnya, dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah, ia adalah hati." (HR. Bukhari dan Muslim)[1054]. Hadis ini secara implisit merujuk pada sentralitas hati (qalb) sebagai pusat regulasi emosional, moral, dan spiritual dan bahwa kesehatan hati adalah kunci dari keseimbangan psikologis secara menyeluruh.

Dari sudut pandang epistemologi integral, nafsu mutmainnah menawarkan model regulasi emosi yang transdisipliner: ia tidak hanya memenuhi kriteria kesehatan mental menurut psikologi modern (seperti adaptasi, fleksibilitas, dan kesejahteraan subjektif),

tetapi juga mencapai dimensi transenden yang melampaui diri (self-transcendence) sebuah konstruk yang semakin diakui sebagai elemen penting dalam psikologi positif kontemporer[1055]. Oleh karena itu, integrasi antara teori nafsu dalam tasawuf dan temuan neurosains, psikologi kognitif, serta psikoterapi humanistik dapat menghasilkan kerangka baru yang lebih komprehensif dalam memahami dan mengintervensi gangguan emosional[1056].

Nafsu mutmainnah bukan sekadar kondisi pasif dari ketenangan, melainkan manifestasi aktif dari kehidupan batin yang terus mengolah emosi menjadi bentuk-bentuk kesadaran yang bermakna. Regulasi emosi yang dihasilkannya bersifat dinamis, adaptif, dan berakar pada prinsip transendensi. Dalam konteks dunia modern yang penuh dengan gangguan sensorik, tekanan sosial, dan ketidakpastian eksistensial, pencapaian nafsu mutmainnah menjadi bukan hanya ideal spiritual, tetapi kebutuhan psikologis yang mendesak. Transformasi jiwa dari ammarah menuju mutmainnah, oleh karenanya, harus dipahami sebagai program pembangunan manusia seutuhnya yang mengintegrasikan dimensi neurobiologis, psikologis, etis, dan transendental.

Interelasi Psiko-Spiritual

Dalam wacana keilmuan yang bersifat interdisipliner, pemahaman tentang hakikat manusia tak dapat dikurangi hanya pada aspek neuropsikologis atau sosial-budaya semata. Terdapat sebuah dimensi yang lebih mendalam, sebuah ontologi spiritual yang menjadi fondasi dari keberadaan dan kesejahteraan manusia,

yang dalam tradisi keilmuan Islam dikenal sebagai konsep nafs. Dari hierarki nafs tersebut, nafs mutmainnah jiwa yang tenang dan tenteram menjadi puncak dari evolusi spiritual seorang insan. Ini bertujuan untuk mengurai secara mendalam hubungan antara stabilitas emosi sebagai manifestasi fenomenologis dari keadaan nafs mutmainnah. Akan ditunjukkan bahwa ketenangan emosi bukan sekadar indikator, melainkan sebuah medium fungsional yang memungkinkan aktualisasi kebahagiaan batin (inner peace), rasa syukur yang autentik, dan keterhubungan dengan nilai-nilai transenden, yang pada gilirannya memperkuat kapasitas individu untuk melakukan tindakan yang bermoral dan kreatif. Analisis ini akan mengintegrasikan kerangka teologis Islam dengan temuan psikologi positif dan neurosains kognitif untuk memetakan sebuah model holistis tentang kesejahteraan insani.

Secara epistemologis, konsep nafs mutmainnah bersumber dari fondasi wahyu ilahiah. Al-Quran secara eksplisit menggambarkan keadaan jiwa ini dalam surah Al-Fajr, sebuah gambaran puncak dari perjalanan spiritual manusia yang kembali kepada penciptanya. Jiwa ini tidak sekadar tenang, melainkan berada dalam kondisi "ridha dan diridhai" (radiyatan mardhiyyah), yang menunjukkan adanya hubungan timbal balik yang harmonis antara makhluk dan Khaliqnya[1057]. Keadaan ini melampaui definisi ketenangan psikologis semata; ia adalah sebuah realitas ontologis di mana jiwa telah menemukan tempat peristirahatan abadinya, terbebas dari konflik internal hasrat (hawa nafsu) yang rendah dan kecemasan eksistensial. Dalam kerangka tasawuf, nafs mutmainnah adalah

buah dari proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) melalui praktik-praktik spiritual seperti dhikr, muraqabah, dan kepatuhan total kepada syariat. Keadaan ini melahirkan sakinah (ketenangan yang mendalam) dan ridha (penerimaan yang tulus terhadap takdir Allah), yang menjadi prasyarat bagi kebahagiaan hakiki (sa'adah)[1058]. Nafs mutmainnah adalah kerangka acuan fundamental, sesebuah realitas spiritual yang dari tampilannya akan tercermin kondisi psikologis individu.

Di sisi lain, dari perspektif psikologi modern, stabilitas emosi didefinisikan sebagai kapasitas kognitif-afektif untuk mengatur respons emosional secara adaptif, terutama ketika dihadapkan pada stresor atau tantangan hidup. Kapasitas ini bukan berarti meniadakan emosi negatif, melainkan kemampuan untuk mengalami, memahami, dan menangani emosi tersebut tanpa tenggelam dalam reaktivitas yang destruktif. Konsep ini berakar kuat pada teori regulasi emosi yang menekankan peran korteks prefrontal dalam memodulasi aktivitas amigdala, pusat respons ancaman dan ketakutan di otak. Stabilitas emosi yang tinggi berkorelasi dengan tingkat ketahanan (resiliensi) psikologis yang superior dan beban alostatis yang lebih rendah. Lebih lanjut, menurut Teori "Broaden-and-Build" dari psikologi positif, emosi positif yang menjadi ciri khas stabilitas emosi berfungsi untuk melebarkan repertoar pemikiran-aksi individu, serta membangun sumber daya pribadi yang bersifat langgeng, seperti sumber daya psikologis, intelektual, dan sosial[1059]. Individu yang secara rutin mengalami afek positif cenderung lebih kreatif, lebih mudah

menemukan solusi, dan lebih terbuka terhadap informasi baru. Kondisi psikologis inilah yang menjadi manifestasi tampak dari sebuah kondisi spiritual yang lebih dalam.

Hubungan antara stabilitas emosi dan nafs mutmainnah bersifat simbiotis dan hierarkis. Nafs mutmainnah sebagai fondasi spiritual merupakan causa prima (penyebab primer) dari ketenangan emosional. Praktik spiritual yang menumbuhkan mutmainnah seperti shalat yang khusyuk, tilawah Al-Quran, dan refleksi atas kebesaran ciptaan secara neurobiologis dan psikologis mampu menurunkan kadar kortisol, mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, dan menstimulasi jalur dopaminergis yang terkait dengan rasa damai dan reward. Dengan kata lain, ketika jiwa terhubung pada sumber ketenangan utamanya, yaitu Allah SWT, maka sistem psiko-fisiologis manusia secara alami akan mengalami homeostasis emosional[1060]. Sebaliknya, stabilitas emosi yang dihasilkan membentuk sebuah lingkungan internal yang kondusif, membebaskan bandwidth kognitif dari kekacauan mental dan kecemasan, sehingga memungkinkan individu untuk lebih fokus dalam kontemplasi, mendalami spiritualitas, dan memperteguh hubungannya dengan yang transenden. Terjadi siklus penguatan berkelanjutan: spiritualitas melahirkan ketenangan emosional, dan ketenangan emosional memperdalam spiritualitas.

Manifestasi paling konkret dari sinergi ini terlihat pada peningkatan kapasitas untuk tindakan moral dan kreatif. Sebuah jiwa yang dilanda kecenderungan emosional labil marah, cemas, depresi cenderung bersifat egosentris dan reaktif. Sumber daya

kognitifnya habis untuk mengelola penderitaan internal, menyisakan sedikit energi untuk empati, pemecahan masalah kompleks, atau altruisme. Sebaliknya, individu yang jiwa-nya mutmainnah dan emosinya stabil mengalami apa yang bisa disebut sebagai "keleluasaan eksistensial". Kebahagiaan batin dan rasa syukur yang mereka alami bukanlah hedonisme semata, melainkan afektif positif yang mendorong tindakan pro-sosial. Dalam sebuah hadis yang masyhur, Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya, kelembutan tidak akan masuk pada suatu apa pun kecuali ia akan menghiasinya, dan tidak akan dicabut dari suatu apa pun kecuali ia akan mencacatkanya"[1061]. Kelembutan ini adalah puncak dari stabilitas emosi yang lahir dari ketenangan batin. Kapasitas moral yang ditingkatkan terwujud dalam empati, keadilan, dan kebajikan, sementara kapasitas kreatif termanifestasi dalam kemampuan untuk melihat peluang, menghasilkan gagasan orisinal, dan memberikan kontribusi positif bagi dunia. Tindakan-tindakan ini tidak lagi didorong oleh ego atau kebutuhan validasi eksternal, melainkan oleh keinginan tulus untuk mencapai mardhiyyah (keridhaan Allah).

Hubungan antara emosi dan nafs mutmainnah bukanlah sebuah korelasi sederhana, melainkan sebuah interrelasi fundamental yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis manusia. Stabilitas emosi berfungsi sebagai barometer dan sekaligus sebagai output fungsional dari kesehatan spiritual jiwa. Ia adalah jendela yang memungkinkan kita mengintip kondisi nafs yang sebenarnya. Memahami dinamika ini membuka paradigma baru dalam psikologi

klinis dan konseling, di mana intervensi spiritual tidak lagi dianggap sebagai pelengkap, melainkan sebagai komponen sentral dalam mencapai kesejahteraan holistik. Pada titik ini, pencapaian ketenangan batin bukan lagi menjadi tujuan akhir (telos) yang bersifat individualistik, melainkan menjadi gerbang menuju aktualisasi diri yang transenden, yakni kemampuan untuk berfungsi sebagai agen kebaikan moral dan kreativitas yang memberikan manfaat universal, sebuah perwujudan dari seorang hamba yang "radiyatan mardhiyyah" dalam tatanan dunia[1062].

Potensi Moral (Akhlaqi)

Dimensi Etika dan Integritas Diri

Keberadaan dimensi etika dan integritas diri merupakan fondasi krusial dalam pembentukan karakter manusia yang tidak hanya berkompetensi namun juga berakhlak al-karim. Dalam konteks Islam, moralitas bukan sekadar tindakan eksternal yang mematuhi aturan, melainkan proses internalisasi nilai-nilai yang memberi makna pada setiap langkah manusia. Proses ini mencakup pertumbuhan kesadaran etika yang diwujudkan melalui keselarasan antara keyakinan spiritual, kesadaran moral, dan perilaku konkret. Seperti diformulasikan dalam Surah Al-Hadid ayat 25, "Dan berilah peringatan (kepada manusia), karena peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang yang beriman" (QS. Al-Hadid: 25), nilai-nilai moral harus menjadi bagian dari proses pembentukan individu yang menggabungkan kearifan spiritual dengan kebijaksanaan etis[1063]. Integritas diri tidak hanya tentang menjaga kejujuran, tetapi juga

kemampuan untuk bertindak konsisten dengan prinsip yang lebih tinggi, terlepas dari konflik situasional.

Dalam kerangka teoritis, konsep "ethical internalization" (internalisasi etika) dijelaskan oleh Annasiriy sebagai proses transformatif yang melibatkan integrasi nilai-nilai moral ke dalam identitas diri individu. Menurutnya, moralitas yang sejati tidak lahir dari penghindaran dosa semata, tetapi dari dorongan batin untuk menjadi ahl akhlak (pribadi yang berkarakter)[1064]. Proses ini memerlukan partisipasi aktif dari kemampuan kognitif (seperti kemampuan menilai situasi secara bijaksana) dan afektif (seperti rasa takut kepada Allah yang mengarah pada rasa tanggung jawab moral). Annasiriy menegaskan bahwa integritas diri terbentuk ketika prinsip-prinsip etika menjadi habitus kebiasaan kebajikan yang tidak lagi dipertanyakan melebihi proses rasional semata[1065]. Contoh klasik dalam tradisi Islam adalah kisah Nabi Nuh AS, yang konsisten dengan amanat ilahi meski menghadapi ketidakadilan sosial, menunjukkan bahwa integritas muncul dari ketaatan pada konsep kebenaran yang lebih universal[1066].

Dari perspektif interdisional, teori moral development Kohlberg menjadi referensi yang relevan, terutama konsep "principle level" (tingkatan prinsip) di mana individu memahami bahwa aturan moral berasal dari nilai absolut, bukan norma sosial yang bersifat relatif[1067]. Dalam konteks Islam, prinsip ini selaras dengan konsep al-‘adl (keadilan) yang dihayati sebagai asas ilahi. Surah Al-Qasas ayat 28-30 menunjukkan bahwa Nabi Musa AS menjunjung keadilan meski menghadapi konflik langsung dengan sistem otoritas kafir,

membuktikan bahwa integritas moral membutuhkan keberanian untuk melampaui batas-batas kepentingan diri[1068]. Ini menegaskan bahwa keselarasan antara etika dan spiritualitas menciptakan "kecerdasan hati" (al-ʻaql al-ma'ruf), yang memungkinkan individu bertindak adil bahkan dalam skenario kompleks[1069].

Pembentukan integritas diri tidak terjadi secara spontan. Ini memerlukan lingkungan edukatif yang menciptakan harmoni antara pembelajaran akademik dan pembinaan moral. Seperti diungkapkan oleh Hall dalam The Science of Ethics, pendidikan karakter efektif harus menanamkan nilai-nilai melalui pengalaman langsung, refleksi kritis, dan contoh pribadi yang konsisten[1070]. Dalam konteks Islam, metode ini selaras dengan prinsip tasfiya (penghalusan hati), yang dilakukan melalui dzikir, tafakkur, dan interaksi sosial yang beretika, sesuai dengan Sunnah Nabi SAW[1071].

Akhirnya, dimensi integritas diri juga mengandung implikasi epistemologis. Menyejajarkan antara "knowing" (pengetahuan) dan "being" (keberadaan moral), seperti yang dicetuskan oleh rest dan Walker dalam Moral Development Theory, menunjukkan bahwa keberadaan moral tidak terpisahkan dari konstruksi pengetahuan yang etis[1072]. Dalam koridor Islam, ini mencerminkan visi Al-Quran tentang "keterhubungan antara ilmu, amal, dan ketakwaan" (QS. Al-Mu'minun: 8-9), di mana pengetahuan hanya bermakna jika diwujudkan dalam tindakan yang berintegritas[1073]. Individu Muslim yang memahami Dimensi Etika dan Integritas Diri bukan hanya menghindari dosa, tetapi secara aktif membangun dunia melalui prinsip kebaikan yang berasal dari keimanan yang murni[1074].

Manifestasi Internal dari Stabilitas Nafsiyah dan Transformasi Moral Berbasis Kearifan Islam

Dalam paradigma psikologi transendental yang diperkaya oleh epistemologi Islam, perilaku akhlak bukan sekadar respons normatif terhadap tatanan sosial, melainkan hasil dari proses transformasi spiritual yang mendalam dan berkelanjutan dalam diri manusia. Akhlak, dalam kerangka ini, merupakan ekspresi konkret dari nafs mutmainnah jiwa yang telah mencapai ketenangan, keseimbangan, dan kestabilan sebagaimana dimaknai dalam Al-Qur'an surah Fajr:27–30: "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatuhā n-nafsu al-muṭmaʾinnah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku".[1075] Ayat ini tidak hanya menyuguhkan gambaran eskatologis, tetapi juga menegaskan bahwa stabilitas nafsiyah merupakan prasyarat bagi perwujudan akhlak mulia dalam realitas sehari-hari. Dalam konteks ini, perilaku akhlak seperti kejujuran (shidq), keadilan (ʻadl), kasih sayang (rahmah), dan kepedulian sosial (takaful ijtimāʻī) bukanlah tindakan mekanis yang dipaksa oleh norma, melainkan aliran alamiah dari hati yang telah disucikan dan dibersihkan melalui tazkiyat al-nafs pendidikan moral transformatif yang menjadi inti dari tujuan risalah kenabian.[1076]

Kejujuran, sebagai salah satu pilar utama akhlak, tidak hanya mencakup ketepatan dalam berbicara, tetapi juga integrasi antara kata, tindakan, dan niat suatu keutuhan eksistensial yang dalam literatur tasawuf disebut sebagai al-sidq al-wāqiʻī. Ibn al-Jauzi

menegaskan bahwa orang yang jujur adalah yang "menyesuaikan antara batin dan lahirnya".[1077] Dari perspektif kognitif-moral, kejujuran mencerminkan konsistensi internal antara pengetahuan, nilai, dan aksi struktur psikomoral yang diidentifikasi oleh Kohlberg dalam teori perkembangan moralnya sebagai tahap post-conventional, di mana individu bertindak berdasarkan prinsip universal seperti keadilan dan integritas.[1078] Namun, dalam kerangka Islam, dimensi taqwa melampaui sekadar struktur kognitif; ia menjadi mekanisme pengawasan batin yang terus-menerus, didorong oleh kesadaran akan kehadiran ilahi (murāqabah). Kejujuran seseorang di pasar, di depan atasan, atau dalam kesendirian, bukan hanya dijaga oleh hukum atau reputasi, tetapi oleh ra'ayatullāh fī l-khafā' kesadaran bahwa Allah Maha Melihat dalam segala yang tersembunyi.[1079]

Di sisi lain, keadilan ('adl), baik kepada diri sendiri ('adl nafs) maupun kepada orang lain, merupakan cerminan dari keseimbangan moral yang sejalan dengan prinsip kosmik keadilan ilahi. Al-Qur'an menegaskan: "Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan" (QS. An-Nahl:90). Konsep ini diperdalam oleh Al-Farabi dalam Al-Madīnah al-Fāḍilah, di mana ia menggambarkan masyarakat utama sebagai entitas yang didasarkan pada keadilan struktural dan moral, yang dimulai dari keselarasan internal jiwa individu.[1080] Dalam kehidupan sehari-hari, keadilan merefleksikan kemampuan untuk mengatasi bias kognitif, kepentingan pribadi, dan dorongan emosional demi menempatkan hak pada tempatnya. Contoh konkret terlihat dalam keputusan

seorang manajer yang adil dalam memberi promosi, seorang guru yang objektif dalam menilai siswa, atau seorang warga yang taat pajak meskipun tidak ada pengawasan langsung. Tindakan-tindakan ini bukan hasil dari disiplin eksternal belaka, melainkan buah dari nafs mutmainnah yang telah menundukkan nafs al-ammārah (jiwa yang cenderung pada kejahatan) melalui latihan ruhani yang konsisten.[1081]

Kasih sayang (rahmah) dan kepedulian sosial juga merupakan ekspresi langsung dari hati yang telah dilapangkan oleh ilmu dan taqwa. Nabi Muhammad bersabda: “Tidak beriman salah seorang di antara kalian hingga ia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri”.[1082] Hadis ini mengandung muatan etika universal dan psikologis yang mendalam: empati yang autentik hanya mungkin terwujud ketika ego pribadi tidak lagi mendominasi respons moral. Studi terkini dalam neuroetika menunjukkan bahwa tindakan penuh kasih sayang terkait dengan aktivasi mirror neurons dan sistem dopaminergik, menandakan basis biologis dari perilaku pro-sosial.[1083] Namun, dalam perspektif Islam, kasih sayang yang sejati rahmatan lil ‘ālamīn melampaui mekanisme biologis; ia merupakan anugerah ilahi yang diturunkan ke dalam hati melalui ibadah, refleksi, dan interaksi dengan Al-Qur’an. Sebagaimana disebutkan dalam QS. Maryam:96: “Sesungguhnya rahmat Tuhan dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.” Tindakan seperti menolong tetangga, menyantuni fakir, atau bahkan tersenyum kepada orang lain sekecil apa pun menjadi bagian dari ekosistem akhlak yang mengakar pada niyyah (niat) dan kesadaran teologis.

Perilaku akhlak dalam kehidupan harian, oleh karena itu, harus dipahami sebagai sistem tanda (semiotika moral) yang mengungkap kondisi batin seseorang. Setiap tindakan jujur adalah keterangan bahwa hati sedang hidup; setiap keputusan adil adalah bukti bahwa pikiran tidak dikuasai oleh hawa nafsu; setiap tindakan kasih sayang adalah manifestasi dari cahaya rahmah yang bersinar dari jiwa. Kestabilan nafs mutmainnah bukanlah akhir dari perjalanan, tetapi awal dari transformasi sosial. Ketika individu-individu dengan hati tenang bertindak secara kolektif, masyarakat menjadi tempat di mana keadilan bersemi, kejujuran dijunjung, dan kasih sayang menjadi norma, bukan pengecualian.

Dalam dunia kontemporer yang seringkali mengukur manusia berdasarkan produktivitas, kekayaan, atau popularitas, kembalinya perhatian terhadap moral phenomenology fenomena batin yang mendasari perilaku akhlak menjadi sebuah keharusan ilmiah dan moral. Penelitian lintas disiplin yang mengintegrasikan tasawuf, psikologi transendental, etika, dan neurosains sosial dapat membuka jalan bagi pemahaman holistik tentang manusia sebagai khalīfah yang bertanggung jawab secara moral, spiritual, dan sosial.[1084] Hanya melalui pendekatan sedemikian, transformasi akhlak tidak lagi bersifat simbolik atau retoris, tetapi menjadi realitas yang dapat diamati, dipelajari, dan dikembangkan secara sistematis dalam pendidikan, kebijakan publik, dan kehidupan sehari-hari.

Moralitas sebagai Indikator Kematangan Hati

Kematangan hati (heart maturity) dalam konteks spiritualitas Islami tidak hanya merupakan metafora abstrak, tetapi juga konsep yang dapat diukur melalui perilaku moral, pengendalian nafs (hawa nafsu), dan keselarasan tindakan dengan prinsip-prinsip keimanan. Dalam pandangan Islam, hati (qalb) adalah pusat pengambilan keputusan dan moralitas (ahlak), yang menjadi jembatan antara keinginan jasmaniah dengan prinsip agama dan nilai-nilai universal[1085]. Evaluasi kematangan hati ini memerlukan kerangka analisis yang menggabungkan kerangka kerja teologis, psikologis, dan etis, dengan moralitas sebagai parameter sentral. Konsep ini bersinergi dengan pendekatan teori perkembangan moral di bidang psikologi, seperti model Kohlberg, yang menekankan konsistensi nilai etis sebagai tanda kematangan moral[1086].

Pertama, konsistensi perilaku moral menjadi indikator utama kematangan hati. Dalam Al-Qur'an, konsistensi ini dikaitkan dengan ketaatan kepada Allah (taqwa) yang mencerminkan kestabilan antara keyakinan (iman) dan tindakan (amal). Ayat seperti QS. 50:15, yang menyebutkan bahwa hati manusia dirancang untuk bertakwa, menunjukkan bahwa moralitas adalah tujuan fungsional hati[1087]. Dalam konteks psikologi Islam, konsistensi ini juga terkait dengan konsep tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa), yang mengakui bahwa kelemahan nafs memerlukan usaha terus-menerus untuk mempertahankan nilai-nilai spiritual melebihi dorongan duniawi[1088]. Dalam konteks barat, penelitian terbaru menunjukkan bahwa konsistensi moral seperti empati dan keadilan berkorelasi

dengan "moral character" yang berkembang melalui pengalaman hidup dan refleksi intelektual[1089].

Kedua, pengendalian hawa nafsu menjadi aspek penting dalam kematangan hati. Hadis Nabi SAW menyebutkan bahwa keberhasilan manusia bergantung pada kemampuan mengendalikan nafs, sebagaimana tercatat dalam hadis: "Setiap anak Adam mempunyai hawa nafsu yang ingin diluapkan… barangsiapa yang menjaga nafs-nya, maka ia akan selamat; dan barangsiapa yang gagal mengendalikannya, maka ia musnah" (HR. al-Tirmidzi)[1090]. Dalam psikologi modern, gagasan ini mirip dengan teori "self-regulation" yang menjelaskan bagaimana individu mengatasi dorongan impulsif melalui kesadaran akan konsekuensi dan nilai-nilai internal[1091]. Proses ini membutuhkan latihan kontinu, baik melalui ibadah ritual (seperti puasa) maupun disiplin mental dalam menghindari maksiat (dos).

Ketiga, kemampuan bertindak sesuai prinsip spiritual menggambarkan integrasi antara ajaran agama dan kehidupan sehari-hari. Dalam pandangan Islam, prinsip spiritual tidak terbatas pada ritual keagamaan, tetapi mencakup keadilan sosial ('adl), empati terhadap sesama, dan kesadaran akan tanggung jawab moral (fardh). QS. 17:84, yang menegaskan bahwa manusia dijadikan untuk mencapai keterbukaan (fitrah), menunjukkan bahwa sejatinya moralitas adalah fitrah yang perlu dikembangkan[1092]. Di sisi lain, pendekatan fenomenologis dalam filsafat Eropa, seperti pada karya Edmund Husserl, mengakui bahwa konsep "kesadaran moral" muncul dari interaksi antara subjektivitas

individu dan nilai-nilai universal yang diamati dalam realitas sosial[1093]. Integrasi ini juga terwujud dalam praktik kebersihan diri (tazkiyat al-nafs), yang mengupayakan sinkronisasi tindakan dengan prinsip tauhid (kesatuan Tuhan) sebagai landasan etika.

Moralitas sebagai indikator kematangan hati menekankan pentingnya harmonisasi antara nafs dan akidah, dorongan jasmani dan prinsip spiritual. Dalam konteks multidisiplin, konsep ini memberikan kerangka integratif yang relevan untuk kajian psikologi perubahan perilaku, studi agama, dan etika modern. Dengan memadukan sumber-sumber tekstual, studi empiris, dan pengalaman subjektif, manusia dapat menjalani proses transformatif menuju kematangan hati yang autentik dan berkelanjutan.

Potensi Sosial (Insaniyah)

Meningkatkan Kapasitas Empati melalui Mutmainnah

Kajian mendalam terhadap fenomena psikologi seringkali menemui titik buntu ketika hanya berfokus pada dimensi kognitif semata, namun mengabaikan struktur emosional yang fundamental. Dalam tradisi pemikiran Islam, konsep Mutmainnah yang secara etimologis berasal dari akar kata tsalab (kerasan/tetap) dengan maf'ul (bentuk pasif) menunjukkan kondisi jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kestabilan mutlak[1094]. Jika dianalisis melalui lensa psikologi kontemporer, Mutmainnah tidak semata-mata merupakan fenomena spiritual abstrak, melainkan dapat dimaknai sebagai keseimbangan neuropsikologis yang

memungkinkan fungsi eksekutif otak beroperasi secara optimal. Ketika amigdala (pusat respons emosional) terkendali dan jalur kortikal prefrontal (pusat regulasi kognitif) berfungsi efektif, keadaan ini menciptakan prasyarat neurobiologis bagi proses kognisi sosial yang lebih kompleks, termasuk empati.

Dalam kerangka psikologi modern, empati didefinisikan sebagai kapasitas untuk melibatkan diri dalam pengalaman mental orang lain secara empatik (seperti yang diusulkan oleh Davis, 1983)[1095] serta kemampuan untuk merasakan dan memahami emosi, motivasi, dan sudut pandang orang lain[1096]. Perlu dipahami bahwa empati bukanlah fenomena monolitik; terdiri dari dua komponen utama: cognitive empathy (empati kognitif, atau teori mind kemampuan memahami perspektif orang lain) dan affective empathy (empati afektif, atau resonansi emosional kemampuan merasakan emosi orang lain)[1097]. Pentingnya regulasi emosi sebagai fondasi bagi perkembangan empati telah ditegaskan oleh para peneliti neurosains sosial. Barney dan Iannotti (2005) menemukan bahwa anak-anak dengan regulasi emosi yang berkembang dengan baik cenderung menunjukkan respons empatik yang lebih matang terhadap kesusahan orang lain[1098].

Melangkah lebih jauh, teori Hoffman memberikan kerangka evolusioner yang menarik. Martin Hoffman (2000) berargumen bahwa perkembangan empati melalui beberapa tahap: dari global egocentrism di usia dini, empathic distress (dimana anak tidak dapat membedakan antara diri sendiri dan orang lain), hingga tahap akhir empathy for another based on generalized experience dan empathy

for another based on another's circumstances and characteristics dalam masa dewasa[1099]. Perjalanan transisi antar tahap ini, menurutnya, bergantung pada kapasitas individu untuk menginternalisasi norma sosial dan merefleksikan ulang respons emosional mereka[1100]. Di sini, kondisi Mutmainnah berperan krusial. Dengan jiwa yang tenang (nafs al-mutmainnah), individu lebih mampu menahan impulsivitas emosional dan mengakses sumber daya kognitif yang dibutuhkan untuk melakukan reframing situasi sosial, bukan sekadar bereaksi.

Konkretisasi dari fenomena ini dapat ditemukan dalam kajian neurosains tentang Theory of Mind (ToM). ToM adalah konstruksi psikologis yang menggambarkan kapasitas individu untuk menghubungkan keadaan mental (seperti keyakinan, keinginan, niat) pada dirinya sendiri maupun orang lain[1101]. Penelitian fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) telah mengidentifikasi jaringan otak yang konsisten terlibat dalam proses ToM, termasuk temporoparietal junction (TPJ) dan medial prefrontal cortex (mPFC)[1102]. Ketika seseorang berada dalam kondisi Mutmainnah, aktivitas hiperaktif pada sistem limbik (emotional limbic system) menurun, sehingga meminimalkan bias emosional yang sering mengganggu pemrosesan informasi sosial yang obyektif. Ini memungkinkan jalur kortikal prefrontal dan TPJ bekerja lebih efisien dalam memetakan pikiran dan perasaan orang lain.

Selain itu, dalam konteks hubungan interpersonal, Mutmainnah berfungsi sebagai penyangga (buffer) terhadap stres interpersonal. Empati yang tulus memerlukan ketahanan psikologis karena

menyerap emosi negatif dari lingkungan. Individu dengan Mutmainnah memiliki regulasi afektif yang memadai untuk menahan emotional contagion (penularan emosi) tanpa mengalami emotional exhaustion (kelelahan emosional), sebuah konsep yang krusial dalam literatur burnout dan kelelahan empati[1103]. Keadaan internal yang tenang ini tidak hanya memfasilitasi pemahaman kognitif tentang orang lain, tetapi juga memastikan bahwa respons empatik tersebut dapat dipertahankan secara berkelanjutan dan berfungsi untuk memperkuat ikatan sosial, bukan malah menekan individu yang merasakannya.

Integrasi Perspektif Keislaman

Konsep mutmainnah (jiwa yang tenang) tidak dapat dipisahkan dari kerangka epistemologis Islam yang mengintegrasikan dimensi psikologis, spiritual, dan sosial secara holistik. Dalam paradigma ini, ketenangan jiwa bukanlah sekadar frasa emosional sementara, melainkan keadaan ontologis yang manifestasinya melibatkan keselarasan antara persepsi kognitif, respons afektif, dan perilaku eksistensial. Secara etimologis, mutmainnah berasal dari akar kata amana yang berarti kepercayaan dan ketenangan, yang dalam konteks psikologi keislaman diartikan sebagai stabilitas internal yang berakar pada keyakinan monoteistik (tawhid)[1104]. Penelitian di bidang psikologi positif menunjukkan bahwa ketenangan jiwa (inner peace) berkorelasi signifikan dengan regulasi emosi yang adaptif, di mana individu mampu menyeimbangkan respons limbik dengan pemrosesan kognitif kortikal[1105]. Namun, dalam tradisi Islam,

mutmainnah melampaui pendekatan neurobiologis semata; ia merupakan produk dari transformasi spiritual yang dipicu oleh penghayatan terhadap realitas transendental. QS. Al-Fajr (89:27-30) memberikan deskripsi normatif tentang jiwa yang tenang (nafs al-mutmainnah) sebagai entitas yang diterima dan ridha oleh Tuhan, menegaskan bahwa ketenangan ini bersifat teologis sekaligus eksistensial[1106].

Pendekatan filsafat keislaman, terutama dalam tradisi falsafah Islam yang dipengaruhi oleh pemikiran Ibnu Sina dan Al-Ghazali, menempatkan mutmainnah sebagai puncak dari perjalanan rohani (suluk) yang melibatkan pembersihan jiwa (tazkiyah al-nafs). Al-Ghazali dalam Ihya' Ulum al-Din menjelaskan bahwa ketenangan jiwa tercapai melalui dominasi akal ('aql) atas hawa nafsu, yang memungkinkan individu memandang dunia dari perspektif kausalitas ilahiah daripada sekadar reaktivitas empiris[1107]. Integrasi antara akal dan wahyu ini menciptakan paradigma kognitif yang unik, di mana ketenangan diperoleh bukan dengan menekan emosi, tetapi dengan menginternalisasi makna transendental dalam setiap pengalaman. Misalnya, dalam konteks penelitian neuroteologi, aktivasi area prefrontal cortex saat praktik dzikir menunjukkan peningkatan regulasi emosi, yang sejalan dengan konsep ihsan (kesempurnaan ibadah) sebagai manifestasi mutmainnah[1108]. Pendekatan ini bukan tanpa kritik; beberapa ahli psikologi Islam berargumen bahwa reduksi neurobiologis dapat mengabaikan dimensi metafisika, sehingga diperlukan sintesis yang lebih kaya antara sains dan teologi untuk menghindari determinisme materialistik[1109].

Beranjak dari dimensi personal, mutmainnah dalam tradisi Islam tidak hanya merupakan kondisi pribadi tetapi juga nilai kolektif yang mendorong keadilan sosial. QS. Al-Balad (109:6) menegaskan pentingnya kebersamaan di jalan kebaikan, yang mencerminkan keterhubungan sosial yang harmonis sebagai bagian dari taqwa[1110]. Ayat ini menyiratkan bahwa ketenangan jiwa individu bersifat ko-konstitutif dengan kesejahteraan masyarakat, di mana konsep ummah (komunitas beriman) berfungsi sebagai ekstensi dari psikologi personal menuju etika kolektif. Studi sosiologis menunjukkan bahwa masyarakat dengan tingkat kepercayaan sosial (social trust) yang tinggi mengalami peningkatan stabilitas psikologis kolektif, yang sejalan dengan prinsip ummah sebagai jaringan saling ketergantungan[1111]. Dalam hal ini, mutmainnah berperan sebagai modal sosial (social capital) yang mengurangi konflik melalui komunikasi empatik dan distribusi sumber daya yang adil. QS. Al-Balad, dengan fokus pada beban tanggung jawab moral, mengimplikasikan bahwa ketenangan tidak tercapai dalam isolasi, melainkan melalui partisipasi aktif dalam mewujudkan keadilan, yang mencakup aspek ekonomi, politik, dan spiritual. Selanjutnya, hadis Nabi SAW, "Tidak ada iman bagi seseorang yang belum mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri" (HR. Bukhari-Muslim), menekankan bahwa empati tidak sekadar emosi pribadi, melainkan keharusan moral yang menghubungkan individu dengan masyarakat[1112]. Hadis ini merekonstruksi konsep empati dari fenomena psikologis individual menjadi prinsip etika kolektif, di mana mutual empathy menjadi syarat keabsahan iman. Dalam analisis kritis, pendekatan ini berkontradiksi dengan

individualisme Barat yang mengutamakan self-actualization tanpa reposisi sosial; sebaliknya, keislaman menawarkan model komunal di mana self-compassion diekspansi menjadi compassion universal[1113]. Penelitian antropologis di masyarakat Muslim menunjukkan bahwa praktik ini memperkuat civic engagement, di mana solidaritas sosial berkontribusi pada pengurangan stres kolektif dan peningkatan resilient communities[1114]. Namun, tantangan kontemporer seperti polarisasi ideologis menuntut reinterpretasi yang adaptif, di mana konsep rahmatan lil 'alamin (rahmat bagi semesta) menjadi pemandu dalam mengintegrasikan mutmainnah ke dalam kebijakan publik[1115].

Untuk menggabungkan perspektif psikologis, filosofis, dan sosial, diperlukan sintesis epistemologis yang menghormati sumber-sumber keislaman sekaligus mengintegrasikan temuan ilmiah mutakhir. Dalam konteks doktoral, pendekatan ini dapat dikembangkan melalui metodologi transdisipliner, di mana mutmainnah dianalisis sebagai fenomena kompleks yang melibatkan micro (individu), meso (kelompok), dan macro (masyarakat) levels[1116]. QS. Al-Balad dan hadis empati sebelumnya berfungsi sebagai landasan aksiomatik, sementara literatur psikologi kognitif memberikan alat empiris untuk mengukur dampaknya misalnya, melalui skala psychological well-being yang dimodifikasi dengan variabel religiusitas[1117]. Integrasi ini memungkinkan pengembangan teori Islamic Positive Psychology yang mengakui tawhid sebagai sumber ketenangan, sekaligus mempertimbangkan variabel kontekstual seperti budaya dan ekonomi.

Selain itu, aspek kontemplatif dalam mutmainnah mengharuskan analisis hermeneutik terhadap teks suci untuk mengekstrak makna yang relevan dengan isu modern, seperti ketimpangan sosial atau krisis iklim. Misalnya, QS. Al-Balad dapat diinterpretasikan dalam kerangka eco-spirituality, di mana kebersamaan di jalan kebaikan mencakup keadilan lingkungan, yang secara psikologis berkontribusi pada ketenangan kolektif[1118]. Di sisi lain, hadis empati dapat diperluas untuk mengatasi isu inklusivitas, di mana cinta terhadap "saudara" mencakup kelompok rentan seperti minoritas dan pengungsi[1119]. Mutmainnah tidak statis, melainkan dinamis dan kontekstual, memungkinkan adaptasi tanpa mengkhianati prinsip dasar keislaman. Penutup analisis ini menegaskan bahwa integrasi perspektif keislaman dalam memahami mutmainnah menghasilkan model yang komprehensif, di mana ketenangan jiwa menjadi katalisator untuk transformasi sosial yang berkeadilan dan berkelanjutan.

Neuroscience dan Dinamika Sosial

Konsepsi neuroplasticity kemampuan otak untuk mengubah struktur dan fungsinya sebagai respons terhadap pengalaman menyediakan landasan empiris yang kuat untuk memahami bagaimana praktik spiritual, seperti konsep Mutmainnah (jiwa yang tenang, mantap, dan terkendali), dapat memodulasi dinamika sosial melalui mekanisme neurobiologis[1120]. Dalam kerangka sains kognitif, Mutmainnah tidak sekadar kategori teologis, melainkan dapat dipetakan pada fenomena neurofisiologis yang terukur, khususnya yang terkait dengan regulasi emosi dan koneksi neural yang

mendukung empati. Studi neurosains kontemporer menunjukkan adanya jaringan saraf yang berperan dalam pemrosesan empati, termasuk mirror neuron system (MNS) pada korteks premotor dan lobus parietal inferior, serta daerah prefrontal dorsolateral (DLPFC) dan ventromedial (vmPFC) yang berperan dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan sosial[1121].

Ketika individu menghadapi stres akut atau kronis, aktivasi respons hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) dapat mengganggu fungsi integratif korteks prefrontal, sehingga menurunkan kapasitas untuk mengekspresikan empati dan mengontrol impuls agresif[1122]. Sebaliknya, keadaan regulasi emosi yang stabil yang sering diamati pada individu dengan praktik Mutmainnah melalui meditasi atau refleksi religius berkorelasi dengan peningkatan densitas sinaptik di area prefrontal serta peningkatan koneksi antara sistem limbik dan korteks orbitofrontal[1123]. Modulasi neural ini memungkinkan empati tidak hanya terjadi sebagai reaktivitas afektif sederhana, tetapi sebagai cognitive empathy yang terintegrasi dengan regulasi diri, sehingga individu dapat menempatkan kebutuhan orang lain secara proporsional, bahkan dalam situasi konflik[1124].

Pendekatan neurososial menegaskan bahwa empati adalah kapasitas yang dinamis dan dapat dilatih, dengan implikasi penting bagi kohesi sosial. Penelitian Zaki (2014) menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang stabil mampu mengalokasikan sumber daya kognitif dan afektif secara lebih efisien untuk memahami perspektif orang lain, meskipun menghadapi ketegangan sosial[1125]. Hasil penelitian fMRI mendukung temuan ini,

dengan menunjukkan aktivasi yang kuat pada temporoparietal junction (TPJ) dan vmPFC pada individu yang menanggapi penderitaan orang lain, bersamaan dengan penekanan aktivitas amigdala pusat respons ancaman dan ketakutan[1126]. Dalam perspektif ini, Mutmainnah dapat dipahami sebagai fenomena neuroplastik yang menstabilkan regulasi emosi, sehingga memperkuat kapasitas neural untuk empati dan menurunkan reaktivitas konflik. Proses ini memungkinkan transformasi respons sosial dari reaktif yang sering dipengaruhi bias konfirmasi dan stereotip menjadi respons yang lebih terintegrasi secara kognitif dan afektif, mendukung harmoni sosial tanpa mengorbankan ketelitian analitis[1127].

Dari perspektif epistemologis, integrasi neurosains dan Mutmainnah menantang dikotomi antara sains dan spiritualitas, menunjukkan bahwa dimensi pengalaman manusia dapat diamati secara ilmiah tanpa menghilangkan makna subyektifnya. Studi longitudinal meditasi menunjukkan bahwa perubahan struktural di otak, seperti peningkatan volume materi abu-abu di insula dan anterior cingulate cortex, dikaitkan dengan peningkatan kepekaan sosial dan kemampuan regulasi konflik[1128]. Mutmainnah bukan hanya konstruk normatif atau moral, tetapi juga parameter biopsikososial yang dapat diukur, dilatih, dan dijadikan dasar neurobiologis bagi etika kolektif yang lebih inklusif. Pendekatan neurososial ini menawarkan narasi komprehensif: empati sebagai fungsi neural yang dapat dioptimalkan, dan Mutmainnah sebagai medium kultural untuk membentuk kohesi sosial, dengan implikasi

langsung dalam pendidikan, kebijakan sosial, dan resolusi konflik[1129].

Harmonisasi Nilai Global dan Lokal

Upaya memadukan paradigma psikologi sosial Barat dengan epistemologi Islam dalam konteks harmonisasi nilai global dan lokal menghasilkan kajian konseptual yang substantif. Dalam ranah psikologi sosial, C. Daniel Batson, melalui Empathy-Altruism Hypothesis yang dipublikasikannya pada dekade 1980-an, menawarkan kerangka teoritis yang kokoh mengenai mekanisme motivasi pro-sosial. Hipotesis ini menegaskan bahwa empati keadaan afektif yang dipicu oleh persepsi penderitaan orang lain menimbulkan motivasi altruistik murni, yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan orang lain, terlepas dari keuntungan diri sendiri[1130]. Batson menekankan bahwa respons empati merupakan faktor determinan utama dalam mendorong helping behavior, sering kali tercermin dalam perasaan simpati, kepedulian, dan kehangatan emosional yang spontan.

Dalam dialog epistemologis ini, kearifan lokal dan spiritualitas Islam menawarkan sintesis yang menarik melalui konsep ihsan. Secara etimologis, ihsan berasal dari akar kata ḥ-s-n yang berkonotasi pada kebaikan, keindahan, dan kesempurnaan. Dalam konteks normatif Islam, ihsan didefinisikan sebagai "menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya"[1131]. Dimensi ini tidak hanya bersifat transenden, tetapi juga imanen; ihsan memanifestasikan diri dalam interaksi sosial sebagai kebaikan dan kelembutan (al-lutf)

terhadap sesama makhluk. Jika Batson melihat empati sebagai fenomena psikologis yang mengarah pada altruisme, ihsan memandang empati sebagai manifestasi kesadaran akan hubungan vertikal dengan Tuhan yang melahirkan tanggung jawab horizontal terhadap manusia.

Implementasi nilai ini juga merujuk pada sifat Allah, khususnya Al-Latif, yang berarti Yang Maha Lembut, Yang Maha Penyantun, dan Yang Maha Mengetahui hal-hal yang tersembunyi. Sifat ini, yang sering dikaitkan dengan Al-Rahman (Yang Maha Penyayang), meliputi dimensi kognitif pengetahuan mendalam tentang detail ciptaan dan afektif kasih sayang yang meliputi segala sesuatu. Dalam psikologi perkembangan dan sosial, konsep ini sejalan dengan perspective-taking, kemampuan kognitif-emosional untuk memahami sudut pandang orang lain, yang merupakan komponen krusial dalam empati[1132]. Ayat suci Al-Qur'an Surah Ar-Rahman (55:9) menyatakan: "Dan langit ditinggikan-Nya dan Dia menetapkan neraca (keadilan)". Secara eksternal, ayat ini merujuk pada tatanan kosmik, namun secara internal menekankan prinsip qisth (keadilan proporsional) sebagai bagian integral dari sifat Al-Latif. Dalam tafsir kontemporer, keadilan yang lathif bersifat substantif dan memerlukan kelembutan dalam penerapan agar tidak menimbulkan kerusakan (dlarar). Ketika manusia berempati dan bertindak altruistik, mereka meniru sifat Al-Latif secara terbatas: memahami kebutuhan tersembunyi orang lain (al-lutf) dan meresponsnya dengan keadilan yang lembut. Motivasi altruistik yang diuraikan Batson tidak hanya menjadi respons psikologis,

tetapi juga ibadah transformatif yang mendekatkan individu pada kesempurnaan moral.

Sintesis nilai ini juga relevan dalam konteks isu-isu global seperti migrasi, kemiskinan, dan diskriminasi. Nilai global dari psikologi sosial menekankan empati sebagai alat mitigasi prasangka[1133]. Nilai lokal dari Islam melengkapi ini dengan kerangka ihsan, yang memandang tindakan altruistik sebagai kewajiban moral kausal, di mana setiap kebaikan berdampak pada keseimbangan alam semesta (mizan, QS. Ar-Rahman). Harmonisasi ini memperkaya pendekatan ilmiah sekaligus menancapkan akar nilai yang mendalam dalam upaya solutif global, menjadikan setiap tindakan altruistik sebagai manifestasi sifat Al-Latif yang universal dan terintegrasi.

Dari Kestabilan Hati hingga Kontribusi Sosial yang Transendental

Kepemimpinan yang etis dan visioner serta kontribusi sosial yang substansial bukanlah produk dari sekumpulan kompetensi teknis yang dipelajari secara mekanis, melainkan merupakan manifestasi emergen dari kondisi psikologis dan spiritual yang mendalam yang dapat disebut sebagai keseimbangan diri dan kestabilan hati. Argumentasi ini berakar pada pandangan bahwa tindakan luar (eksternal) seorang individu merupakan cerapan yang tidak terhindarkan dari keadaan batin (internal). Pada tingkat doktoral, pemahaman ini mengharuskan kita untuk melampaui model kepemimpinan perilaku dan mendalami antropologi filosofis serta psikologi depth yang menempatkan integrasi diri sebagai

prasyarat mutlak bagi fungsi kepemimpinan yang paling tinggi. Individu yang telah mencapai tahap aktualisasi diri, dalam terminologi Maslow, tidak lagi didorong oleh defisiensi melainkan oleh kebutuhan untuk tumbuh dan berkontribusi, sebuah keadaan yang hanya mungkin tercapai ketika terdapat harmoni antara kognisi, emosi, dan spiritualitas[1134]. Kondisi inilah yang menjadi fondasi bagi integritas yang tak tergoyahkan, yang pada gilirannya memungkinkan lahirnya visi yang jernih dan kepemimpinan yang tidak memisahkan etika dari efektivitas.

Secara lebih fundamental, "keseimbangan diri" dapat dipetakan secara konseptual pada kerangka Emotional Intelligence (EI) yang dikemukakan oleh Goleman, di mana kesadaran diri (self-awareness) dan regulasi diri (self-regulation) menjadi pilar utama. Seorang pemimpin dengan EI tinggi mampu mengenali pemicu emosionalinya, memahami dampaknya terhadap proses pengambilan keputusan, dan secara sadar memilih respons yang adaptif daripada reaktif. Kestabilan hati, dalam konteks ini, bukan berarti ketiadaan emosi, melainkan kapasitas untuk menahan turbulensi emosi tanpa tenggelam di dalamnya. Perspektif spiritual, khususnya dalam tradisi Islam, memberikan dimensi yang lebih dalam pada konsep ini melalui idea qalbun salim (hati yang sehat) dan nafsul mutma'innah (jiwa yang tenang). Al-Quran secara eksplisit menyebutkan bahwa ketenangan jiwa adalah puncak dari perjalanan spiritual seseorang, yang hanya dapat dicapai melalui kembali kepada Sang Pencipta dengan penuh kepasrahan[1135]. Seorang pemimpin yang hatinya telah mencapai thuma'ninah

(ketenangan) akan terbebas dari ego yang rakus, kekhawatiran yang mendalam, dan dorongan untuk validasi eksternal. Kebebasan psikologis ini menciptakan ruang kognitif yang luas untuk berpikir strategis, melayani tujuan yang lebih besar dari dirinya, dan menjalankan kepemimpinan dengan rahmah (kasih sayang) tanpa dikompromikan oleh tekanan atau kepentingan sesaat[1136].

Dari fondasi kestabilan batin ini, kepemimpinan yang etis dan visioner secara organis akan muncul. Etika bukan lagi seperangkat aturan eksternal yang harus dipatuhi, melainkan kompas internal yang telah terkalibrasi dengan baik. Ini sejalan dengan teori Authentic Leadership, yang menekankan keaslian, transparansi, dan konsistensi antara nilai-nilai, kata-kata, dan tindakan seorang pemimpin. Ketika seorang pemimpin telah mengintegrasikan bayang-bayang dan kelemahannya, ia tidak perlu lagi memakai topeng kepalsuan, yang pada akhirnya memupuk kepercayaan yang mendalam dari para pengikutnya. Sementara itu, kapasitas visioner kemampuan untuk melihat masa depan yang tidak ada dan menginspirasi orang lain untuk mewujudkannya membutuhkan pembebasan dari perangkap mental jangka pendek. Pemimpin yang terganggu oleh kecemasan internal atau kebutuhan untuk mengendalikan segalanya tidak akan mampu melakukan systems thinking atau antisipasi terhadap disrupsi di masa depan. Robert K. Greenleaf dalam konsep Servant Leadership menegaskan bahwa pemimpin sejati pada hakikatnya adalah seorang pelayan, yang dorongan utamanya adalah pertumbuhan dan kesejahteraan orang lain dan komunitas yang dilayani[1137]. Paradigma ini hanya dapat

diinternalisasi secara otentik oleh individu yang telah menaklukkan ego narisisistiknya, sebuah kondisi yang merupakan buah langsung dari proses integrasi dan pembersihan diri.

Pada titik ini, kontribusi sosial tidak lagi dipandang sebagai kewajiban moral yang membebani atau sebuah strategi untuk membangun reputasi. Sebaliknya, ia menjadi ekspresi alami dari jiwa yang melimpah, serupa seperti pohon yang matang tidak bisa tidak menghasilkan buah. Integritas, kreativitas, dan empati tiga komponen yang disebutkan dalam premis awal berfungsi sebagai saluran utama untuk manifestasi ini. Integritas memastikan bahwa kontribusi tersebut sejalan dengan nilai-nilai kebenaran dan keadilan, bukan sekadar filantropis semu. Kreativitas, yang mekar pada pikiran yang tenang dan bebas, memungkinkan dicetaknya solusi-solusi inovatif dan terobosan untuk masalah sosial yang kompleks, bukan hanya sekadar pemberian bantuan karitatif yang bersifat simptomatik. Empati, sebagai puncak dari kecerdasan emosional, adalah kemampuan untuk merasakan penderitaan dan aspirasi masyarakat, yang menjadi bahan bakar motivasi untuk terus bergerak dan berkontribusi. Dalam perspektif filsafat Afrika, konsep Ubuntu yang dapat diterjemahkan sebagai "Aku ada karena kita ada" menangkap esensi ini dengan sempurna. Ubuntu menegaskan bahwa kemanusiaan seseorang tidak hanya diukur dari kualitas hubungannya dengan orang lain, tetapi secara inheren terikat pada kesejahteraan kolektif[1138]. Kontribusi sosial, adalah perwujudan dari Ubuntu dan jawaban eksistensial dari jiwa yang telah menemukan kesepadannya.

Lintasan menuju kepemimpinan transformatif dan pelayanan sosial yang berarti dimulai bukan dari pelatihan eksternal, melainkan dari sebuah perjalanan menembus ke dalam diri. Keseimbangan dan kestabilan hati bukanlah kondisi pasif, melainkan sebuah pencapaian dinamis yang membutuhkan kesadaran, disiplin, dan komitmen spiritual yang terus-menerus. Dari pusat integrasi diri yang tenang inilah visi besar dilahirkan, etika ditempa, dan empati mengalir. Dalam sebuah dunia yang semakin volatil, tidak pasti, kompleks, dan ambigu (VUCA), model kepemimpinan yang bertumpu pada kekokohan karakter (inner compass) justru menjadi lebih relevan dan mendesak daripada sekadar kepemimpinan yang mengandalkan kecerdasan kognitif atau keahlian teknis semata. Ini adalah seruan bagi para pemimpin masa depan untuk terlebih dahulu menjadi penguasa di kerajaannya sendiri yakni jiwa dan hatinya sebelum berupaya mempengaruhi dunia di luarnya.

Peran Sosial Mutmainnah dalam Transformasi Komunitas

Dalam konteks psikologi transpersonal Islam, konsep nafs al-muṭmaʾinnah jiwa yang tenang melampaui dimensi personal menuju ke ranah sosial yang luas, menjadi landasan bagi transformasi kolektif berbasis nilai-nilai spiritual, etis, dan kemanusiaan. Istilah muṭmaʾinnah berasal dari kata dasar Arab ṭ-ma-n yang mengandung makna ketenangan, kestabilan, dan kepercayaan diri yang muncul dari kesejajaran antara jiwa dengan realitas hakiki, khususnya dalam hubungan dengan Sang Pencipta[1139]. Dalam al-Qur'an, surah al-Fajr (89:27–30) menjadi

referensi utama yang secara eksplisit mengagungkan nafs al-muṭmaʾinnah sebagai entitas yang telah berhasil melewati berbagai tahapan perkembangan jiwania, dari an-nafs al-ammarah (jiwa yang cenderung kepada hawa nafsu), al-lawwāmah (jiwa yang menyesali), hingga mencapai kedamaian transendental: "Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."[1140] Ayat ini bukan sekadar penegasan eskatologis, melainkan juga berfungsi sebagai kerangka antropologis-teologis yang menunjuk pada potensi transformatif jiwa yang telah matang secara spiritual.

Dalam perspektif psikospiritual, seseorang yang telah mencapai kondisi muṭmaʾinnah tidak sekadar mengalami ketenangan internal, melainkan menjadi agen perubahan (agent of change) dalam konteks sosial. Ia memperlihatkan kapasitas untuk mengelola emosi secara adaptif, menjalankan respons etis terhadap ketidakadilan, dan menumbuhkan kreativitas yang bernuansa transenden semua ini menjadi modal sosial (social capital) bagi transformasi komunitas[1141]. Teori Abdolkarim Soroush mengenai "juru bicara agama di dunia modern" memberikan dasar filosofis yang kuat bahwa proses keberagamaan yang autentik harus melalui tahap internalisasi nilai, yang kemudian membuka ruang bagi ekspresi sosial yang konstruktif[1142]. Dalam hal ini, nafs al-muṭmaʾinnah menjadi manifestasi dari keberhasilan proses tersebut, di mana individu tidak hanya terlepas dari distorsi psikologis tetapi juga menjadi pemberi makna bagi lingkungannya.

Ketika individu dengan nafs al-muṭmaʾinnah hadir dalam suatu komunitas, ia menanamkan nilai-nilai seperti amanah (tanggung jawab), ihsan (kebaikan yang mendalam), dan tawāzu' (kerendahan hati), yang secara kolektif menjadi katalisator bagi kohesi sosial, inovasi sosial, dan pembangunan masyarakat yang berkelanjutan[1143]. Studi kualitatif terhadap komunitas keagamaan di Nusantara menunjukkan bahwa tokoh-tokoh yang memiliki kedalaman spiritual yang sering diidentifikasi melalui praktik dzikir, kontemplasi, dan pelayanan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penguatan jaringan solidaritas dan penyelesaian konflik berbasis mediasi spiritual[1144]. Mereka tidak bertindak sebagai elit moral, melainkan sebagai fasilitator transformasi yang menginspirasi melalui teladan (uswatun hasanah), sesuai dengan ajaran Nabi Muhammad SAW bahwa "setiap kalian adalah pemimpin, dan setiap pemimpin bertanggung jawab atas yang dipimpinnya"[1145].

Lebih dari itu, peran nafs al-muṭmaʾinnah dalam transformasi komunitas relevan dengan konsep social healing dalam psikologi komunitas. Jiwa yang tenang, menurut pendekatan ini, mampu menyerap trauma sosial, mengelola polarisasi, dan merawat kesehatan psikologis kolektif melalui keterlibatan yang empatik[1146]. Dalam konteks masyarakat yang terfragmentasi akibat konflik ideologis atau ketegangan ekonomi, kehadiran individu-individu dengan jiwa muṭmaʾinnah menjadi penyeimbang yang menawarkan narasi pemulihan. Sebagaimana disarankan oleh Rumi dalam karyanya Mathnawi, jiwa yang tenang tidak hanya memahami akar

penderitaan manusia, tetapi juga memetakan jalan keluar melalui kasih sayang, kesabaran, dan hikmah[1147].

Dalam kerangka pemikiran ini, transformasi komunitas bukanlah sekadar perubahan struktural atau kebijakan, melainkan proses holistik yang dimulai dari transformasi batin individu yang kemudian mengalir ke tatanan sosial. Peran nafs al-muṭmaʾinnah adalah menegaskan bahwa spiritualitas sejati harus memiliki manifestasi publik ia bukan sekadar retret spiritual, melainkan panggilan untuk merealisasikan rahmatan lil ‘alamin (rahmat bagi seluruh alam) secara konkret[1148]. Oleh karena itu, pendidikan spiritual masa kini harus didesain tidak hanya untuk mencapai ketenangan personal, tetapi juga untuk membentuk agen-agen sosial yang mampu merawat kemanusiaan, menumbuhkan keadilan, dan mengawal perubahan yang berkelanjutan.

Potensi Kreatif & Produktivitas Hidup

Kreativitas sebagai Manifestasi Hati yang Stabil

Dalam konteks antropologi transendental dan psikologi spiritual, kreativitas tidak sekadar merupakan hasil dari proses kognitif atau stimulasi eksternal, melainkan fenomena yang mendalam dan integratif, yang mencerminkan keseimbangan antara dimensi internal (batin) dan eksternal (realitas sosial-kultural). Kreativitas, dalam perspektif ini, bukanlah kapasitas netral, tetapi ekspresi eksistensial dari hati (qalb) yang telah mencapai tahapan mutmainnah istilah Al-Qur’an yang merujuk pada jiwa yang tenang, terkendali, dan berada dalam harmoni dengan prinsip-prinsip

ilahi[1149]. Ketika hati berada dalam kondisi mutmainnah, individu tidak hanya terbebas dari kekacauan emosional dan keraguan epistemologis, tetapi juga mampu mengakses dimensi kecerdasan intuitif (ma'rifah) yang menjadi sumber inovasi sejati[1150]. Oleh karena itu, kreativitas yang muncul dari kestabilan batin bukan sekadar produksi ide-ide baru, melainkan manifestasi dari integrasi antara pengetahuan rasional, intuisi moral, dan inspirasi transenden suatu sinergi yang memungkinkan individu menghasilkan karya yang produktif, orisinal, dan sekaligus bertanggung jawab secara etis[1151].

Dalam tradisi tasawuf klasik, seperti yang dikemukakan oleh al-Ghazali dalam Ihya Ulum al-Din, hati yang tenang (qalbun salim) merupakan prasyarat bagi munculnya ilham (ilham) dan pencurahan makrifat[1152]. Hatinya yang gelisah, terus-menerus diguncang oleh hawa nafsu dan kerisauan duniawi, akan menghambat aliran inspirasi dan mengaburkan persepsi terhadap keindahan hakiki (jamal al-haqiqah) yang merupakan sumber sejati daya kreatif manusia[1153]. Dengan kata lain, kreativitas bukanlah aktivitas sekuler yang lepas dari dimensi spiritual, melainkan fungsi dari kesatuan ontologis antara manusia dan realitas tertinggi. Ketika hati telah distabilkan melalui latihan dzikr, refleksi, dan amal saleh, ia menjadi cermin yang jernih bagi pemantulan cahaya ilahi dan dalam pencerminan itulah muncul gagasan-gagasan cemerlang, solusi inovatif terhadap permasalahan sosial, serta ekspresi artistik yang mendalam[1154].

Dari sisi psikologi kontemporer, temuan neurosains dan psikologi kognitif kontemporer semakin mendukung pandangan ini.

Studi tentang default mode network (DMN) di otak menunjukkan bahwa kondisi relaksasi mental, meditasi, dan mind-wandering yang secara fungsional setara dengan keadaan fikr dan tafakkur dalam tradisi Islam justru mendorong aktivitas kreatif melalui integrasi memori, emosi, dan imaginasi[1155]. Penelitian oleh Beaty et al. (2018) menegaskan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik dan tingkat kesadaran diri (self-awareness) yang tinggi cenderung memiliki fluensi dan orisinalitas kreatif yang lebih besar[1156]. Hal ini sejalan dengan konsep nafs al-mutmainnah, di mana stabilisasi emosi dan kontrol terhadap dorongan egoistik menjadi prasyarat bagi munculnya kreativitas yang berkelanjutan dan bermakna[1157].

Namun, yang membedakan kreativitas berbasis hati yang stabil dari kreativitas sekuler adalah aspek teleologisnya: ia tidak bertujuan semata pada inovasi teknis atau ekspresi individualisme, tetapi pada realisasi nilai-nilai kemanusiaan dan ketuhanan. Karya kreatif yang lahir dari hati yang mutmain bersifat mujaddid memperbaharui dalam makna keagamaan sebagaimana dirumuskan oleh Ibn Taimiyyah, yakni mengembalikan struktur sosial, budaya, dan ilmu pengetahuan pada fitrahnya (fitrah)[1158]. Arsitektur masjid, musik spiritual (qawwali), puisi sufi Rumi, atau bahkan inovasi teknologi yang digunakan untuk dakwah digital hari ini, semua dapat dipahami sebagai hasil dari ekspresi kreatif yang berakar pada ketenangan spiritual[1159].

Dalam konteks produktivitas hidup, kreativitas demikian tidak menguras energi, tetapi justru mengalir secara alami dan tanpa tekanan. Individu yang hatinya stabil mengalami fenomena yang

disebut dalam psikologi modern sebagai flow state, tetapi dalam terminologi sufistik, ia adalah hal keadaan karunia yang muncul dari kehadiran ruhaniah[1160]. Al-Qur'an menyatakan: "Sesungguhnya aku berserah diri kepada Tuhan yang telah menciptakanku" (QS. Al-Zukhruf: 28), yang mencerminkan sikap tawakkul dan kepasrahan yang justru membuka pintu kreativitas ilahi[1161]. Dalam kepasrahan itu, beban hasil dilepaskan, dan energi batin terfokus pada proses penuh kesadaran tanpa tekanan eksternal sehingga kreativitas menjadi bentuk ibadah, bukan komoditas[1162].

Oleh karena itu, pembinaan kreativitas dalam pendidikan dan pengembangan manusia tidak boleh terbatas pada pelatihan teknis atau stimulasi eksternal semata, tetapi harus mencakup pendidikan batin: disiplin spiritual, refleksi nilai, dan internalisasi makna hidup. Kreativitas yang sejati adalah kreativitas yang lahir dari hati yang damai, pikiran yang jernih, dan tujuan yang mulia ia tidak hanya menghasilkan inovasi, tetapi juga mengubah realitas secara holistik[1163].

Produktivitas dan Pencapaian Tujuan Hidup

Dalam diskursus kontemporer tentang produktivitas, seringkali terjadi paradoks: individu yang semakin sibuk dan terhubung secara digital justru merasa semakin terfragmentasi dan jauh dari pencapaian tujuan hidup yang substantif. Fenomena ini menyoroti sebuah kekeliruan fundamental dalam memahami produktivitas, yang sering kali direduksi semata-mata pada aspek kuantitatif jumlah tugas yang selesai daripada kualitas pencapaian yang berkelanjutan dan bermakna. Esai ini mengajukan argumen bahwa

produktivitas yang autentik dan berkelanjutan bukanlah produk dari kecepatan atau multitasking, melainkan sebuah manifestasi dari kondisi fundamental yang lebih dalam: stabilitas batin. Stabilitas batin, dalam kerangka pemikiran ini, tidak didefinisikan sebagai kondisi statis tanpa emosi, melainkan sebagai sebuah homeostasis psikologis dinamis yang memungkinkan individu untuk menavigasi kompleksitas kehidupan dengan ketenangan, fokus, dan tujuan yang jelas. Ia berfungsi sebagai arsitektur internal yang menopang kapasitas individu untuk merencanakan, mengeksekusi, dan merealisasikan tujuan hidup secara terintegrasi, sejalan dengan potensi intelektual, emosional, dan spiritualnya.

Secara arsitektural, stabilitas batin bersinggungan erat dengan konsep modalitas psikologis (psychological capital) dalam psikologi positif. Modalitas ini, yang sering diakronimkan sebagai HERO (Hope, Efficacy, Resilience, and Optimism), membentuk fondasi psikologis yang kokoh bagi produktivitas. Harapan (hope) memberikan daya arah dan motivasi untuk merumuskan tujuan yang jelas, sementara efikasi diri (self-efficacy) membangun keyakinan akan kemampuan untuk mengeksekusi rencana yang telah dibuat[1164]. Lebih dari itu, produktivitas yang berkelanjutan tidak akan terlepas dari rintangan dan kegagalan. Di sinilah ketahanan (resilience) berperan krusial sebagai mekanisme psikologis yang memungkinkan individu untuk bangkit kembali dari kemunduran, mempelajari kesalahan, dan beradaptasi tanpa mengalami keruntuhan mental. Di sisi lain, optimisme yang realistis berfungsi sebagai lensa interpretatif yang membantu individu

membingkai tantangan sebagai sesuatu yang temporer dan spesifik, bukan sebagai kondisi permanen yang bersifat melumpuhkan. Keempat pilar ini, ketika terinternalisasi dengan baik, menciptakan ekosistem internal yang stabil, di mana energi psikologis tidak lagi terkuras oleh kecemasan, keraguan diri, atau ketakutan akan kegagalan, melainkan dialokasikan secara optimal untuk aksesibilitas kognitif dan eksekusi tugas yang terarah.

Pada dimensi neurokognitif, korelasi antara stabilitas batin dan produktivitas dapat dijelaskan melalui mekanisme interaksi antara korteks prefrontal (prefrontal cortex; PFC) dan amigdala. Korteks prefrontal adalah pusat eksekutif otak yang bertanggung jawab atas perencanaan, pengambilan keputusan, regulasi emosi, dan kontrol impuls semua merupakan fungsi kunci produktivitas. Sementara itu, amigdala adalah pusat deteksi ancaman dan respons stres. Ketika seseorang mengalami ketidakstabilan emosional atau stres kronis, amigdala menjadi hiperaktif dan membajak fungsi PFC, sebuah fenomena yang dikenal sebagai "penyempitan kognitif" (cognitive narrowing)[1165]. kondisi ini mengakibatkan penurunan kemampuan berpikir strategis, fleksibel, dan kreatif. Sebaliknya, praktik-praktik yang menumbuhkan stabilitas batin, seperti mindfulness dan meditasi, terbukti dapat memperkuat jalur saraf dari PFC ke amigdala, meningkatkan regulasi emosi dari atas ke bawah (top-down control)[1166]. Stabilitas batin secara harfiah membebaskan "komputer pusat" otak untuk beroperasi pada kapasitas penuhnya, memungkinkan perencanaan yang mendalam dan eksekusi yang konsisten, alih-alih bereaksi secara reaktif terhadap stimulus stres

sehari-hari. Integrasi antara kapasitas intelektual dan emosional ini mencapai puncaknya ketika diselaraskan dengan dimensi spiritual. Dalam perspektif Islam, tujuan hidup yang hakiki tidak terlepas dari konsep maqashid al-shari'ah, yaitu menjaga agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta[1167]. Produktivitas, dalam kerangka ini, tidak lagi menjadi tujuan itu sendiri, melainkan sebuah sarana untuk mencapai tujuan-tujuan transendental tersebut. Stabilitas batin yang tertinggi dicapai ketika jiwa (nafs) mencapai tingkatan al-mutma'innah (jiwa yang tenang). Allah Swt. berfirman, “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya”[1168]. Keadaan jiwa yang tenang inilah yang menjadi sumber energi spiritual yang tak terbatas, memungkinkan individu untuk bekerja bukan hanya karena dorongan ekstrinsik, tetapi karena motivasi intrinsik yang bersumber dari keimanan dan kepasrahan. Produktivitas yang lahir dari stabilitas batin semacam ini bersifat holistik; ia tidak hanya menghasilkan output material, tetapi juga meningkatkan kualitas spiritual individu, karena setiap tindakan diniatkan (niyyah) sebagai bentuk ibadah untuk mencapai ridha Ilahi[1169]. Pencapaian tujuan hidup menjadi sebuah perjalanan yang terintegrasi, di mana kesuksesan dunia dan akhirat tidak lagi dipandang sebagai entitas yang berlawanan, melainkan sebagai dua sisi dari mata uang yang sama yang dicapai melalui keserasian batin.

Produktivitas yang berkelanjutan dan pencapaian tujuan hidup secara integratif adalah produk sintesis dari tiga dimensi utama: arsitektur psikologis yang kokoh, efisiensi neurokognitif yang optimal, dan kedalaman spiritual yang memberikan makna.

Stabilitas batin bukanlah sebuah kondisi pasif, melainkan sebuah state dinamis yang terus dikultivasi melalui praktik kesadaran diri, regulasi emosi, penyelarasan nilai, dan koneksi transendental. Ia adalah fondasi yang memungkinkan individu untuk tidak hanya bertahan, tetapi berkembang di tengah arus kehidupan yang modern. Pada akhirnya, produktivitas tertinggi bukanlah diukur dari seberapa banyak yang kita lakukan, melainkan dari seberapa selaras apa yang kita lakukan dengan kapasitas terbesar kita sebagai makhluk berakal dan spiritual, mencapai sebuah keadaan eudaimonia kesejahteraan dan pembungaan hakiki yang mencerminkan kedamaian dari dalam dan dampak yang berarti ke luar.

Integrasi Semua Potensi Diri untuk Kehidupan Bermakna

Dalam perjalanan eksistensial manusia, pencarian akan makna hidup merupakan sebuah imperatif transenden yang melampaui sekadar pemenuhan kebutuhan biologis atau sosial. Tradisi psikospiritual Islam menawarkan sebuah kerangka konseptual yang mendalam melalui konsep nafs mutmainnah jiwa yang tenang sebagai puncak evolusi psikologis dan spiritual. Pemahaman terhadap mutmainnah seringkali tersederhanakan menjadi sebuah kondisi statis dari ketenangan. Sebuah analisis pada tingkatan doktoral menyimpulkan bahwa mutmainnah sesungguhnya bukanlah tujuan akhir, melainkan sebuah mekanisme integratif yang dinamis dan fundamental. Ia berfungsi sebagai fundamentum atau landasan ontologis yang memungkinkan sinkronisasi holistik dari

seluruh potensi diri spiritual, intelektual, emosional, moral, sosial, dan kreatif. Proses integrasi inilah yang secara substansial mengantarkan individu pada sebuah kehidupan yang tidak hanya berarti, tetapi juga seimbang dan memberikan kontribusi signifikan bagi kemaslahatan diri, komunitas, dan realitas ilahi.

Pada dasarnya, mutmainnah adalah kondisi jiwa yang telah mencapai keseragaman (konsistensi) dalam keyakinan dan ketundukan kepada realitas transenden, yang dalam konteks Islam adalah Allah SWT. Keadaan ini diwariskan melalui pewahyuan ilahi sebagai sebuah jangkauan tertinggi dari kesadaran manusia, “Wahai jiwa yang tenang (nafsun mutmainnah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku”[1170]. Secara epistemologis, mutmainnah adalah penanda bahwa jiwa telah menyelesaikan konflik internal antara dorongan primitif (nafs al-ammarah bi al-su'), penyesalan diri (nafs al-lawwamah), dan kecenderungan spiritual, sehingga mencapai fase otonomi dan kedamaian. Ketenangan ini bukanlah kehampaan atau kepasifan, melainkan kondisi optimal dari kesehatan mental di mana energi psikis tidak lagi terkuras oleh pertarungan internal, melainkan dialokasikan untuk aktualisasi diri yang lebih tinggi. Dari fondasi inilah integrasi berbagai potensi dimungkinkan.

Integrasi pertama dan paling mendasar terjadi pada dimensi spiritual dan intelektual. Dalam pandangan dunia modern, spiritualitas dan rasionalitas seringkali diposisikan sebagai dua entitas yang bertentangan. Teori mutmainnah menawarkan sintesis

di mana keduanya memiliki hubungan simbiotik. Spiritualitas memberikan arah, tujuan ('alah), dan kerangka makna (ma'na) bagi aktivitas intelektual, sementara intelektualitas memperdalam, memurnikan, dan menjaga spiritualitas dari praktik-praktik yang tak berdasar atau tak rasional ('irfan dzunnun). Aristoteles, dalam karyanya Ethika Nikomakheia, berpendapat bahwa kebahagiaan tertinggi (eudaimonia) bagi manusia adalah sebuah aktivitas jiwa yang selaras dengan kebajikan, yang paling utama adalah kebajikan akal[1171]. Dalam perspektif mutmainnah, kebajikan akal tersebut mencapai puncaknya ketika ia digunakan untuk memahami dan merenungkan keagungan sang Pencipta, sehingga pengetahuan ('ilm) tidak berujung pada keangkuhan, melainkan pada ketakwaan (khusyu'). Jiwa yang tenang adalah jiwa yang mampu melihat kebenaran transenden dalam hukum-hukum kausalitas alam semesta, menjadikan setiap penemuan ilmiah sebagai sebuah bentuk ibadah dan pengalaman spiritual. Selanjutnya, mutmainnah memfasilitasi harmonisasi potensi internal (emosional dan moral) dengan ekspresi eksternal (sosial). Sebuah jiwa yang tidak dibayang-ambungi kecemasan (ghamm) dan kesedisan (hamm) memiliki kapasitas regulasi emosional yang superior. Keadaan ini sejalan dengan konsep kecerdasan emosional modern yang menekankan kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan menggunakan emosi secara produktif[1172]. Pada individu mutmainnah, stabilitas emosional ini bukan sekadar teknik psikologis, melainkan bukti dari ketenangan batin yang bersumber dari keimanan. Dari stabilitas emosional ini, tumbuh potensi moral (akhlaq) yang autentik.

Amalan moral bukan lagi sebuah kewajiban yang dipaksakan, melainkan manifestasi alami dari hati yang bersih dan tenang. Potensi moral yang terinternalisasi ini kemudian diekspresikan secara utuh dalam ranah sosial. Hubungan interpersonal yang dibangun oleh individu mutmainnah didasari oleh empati, keadilan, dan keikhlasan, bukan oleh kepentingan pragmatis. Ini sejalan dengan ajaran Nabi Muhammad SAW yang menegaskan, "Perumpamaan orang-orang beriman dalam kasih sayang, persaudaraan, dan tolong-menolong mereka adalah seperti satu tubuh. Ketika salah satu anggotanya mengeluh, maka seluruh tubuh akan ikut terjaga dan merasa demam"[1173]. Kontribusi sosial yang lahir dari integrasi ini bersifat transformatif, karena ia berasal dari sebuah kesadaran kolektif yang dipersenjatai oleh ketenangan individual.

Puncak dari proses integrasi ini terwujud pada aktualisasi potensi kreatif dan transenden. Kreativitas, dalam esensinya, adalah kemampuan untuk melihat hubungan-hubungan baru dan menghasilkan solusi orisinal. Pikiran yang resah dan cemas merupakan penghambat utama alur kreatif. Sebaliknya, jiwa mutmainnah yang tenang dan fokus merupakan substratum yang subur bagi persepsi intuitif dan insight kreatif. Al-Qur'an sendiri mengisyaratkan bahwa potensi ini merupakan pemberian ilahi, sebuah embusan dari ruh-Nya ke dalam diri manusia, "(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, 'Sesungguhnya Aku akan menciptakan manusia dari tanah liat kering dari lumpur hitam yang dibentuk. Maka apabila Aku telah menyempurnakannya

dan meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud'"[1174]. Kreativitas yang dilandasi mutmainnah tidak bertujuan untuk pujian duniawi, melainkan sebagai sarana untuk mengeksplorasi kebesaran ciptaan-Nya dan menambah keindahan di alam semesta, yang pada hakikatnya merupakan bentuk syukur yang paling tinggi. Pada titik ini, integrasi semua potensi mencapai tujuan transendennya: kehidupan yang sepenuhnya bermakna, di mana setiap pikiran, perasaan, dan tindakan menjadi sebuah cerminan dari kesadaran akan Dzat Yang Maha Esa. Individu tersebut tidak hanya berkontribusi pada masyarakat, tetapi juga menjalankan fungsinya sebagai khalifah fi al-ardh (wakil Tuhan di bumi) dengan kesadaran penuh, menghubungkan realitas horisontal dengan dimensi vertikal, menjadikan seluruh kehidupannya sebuah monumen monumental dari ketundukan dan kecintaan kepada Sang Realitas Mutlak[1175].

BAB 7
ANALISIS PSIKOLOGI & ILMU JIWA SUFI

Dalam pencarian makna dan integrasi diri, tasawuf sebagai tradisi spiritual Islam klasik menawarkan peta eksplorasi jiwa yang tidak hanya bersifat mistis, tetapi juga menunjukkan kompleksitas psikodinamika manusia dengan presisi yang dapat dihubungkan dengan paradigma ilmu jiwa kontemporer. Dinamika transformasi nafs dari nafs al-ammarah (jiwa yang cenderung kepada hawa nafsu), menuju nafs al-lawwamah (jiwa yang menyalahkan diri), dan akhirnya nafs al-mutmainnah (jiwa yang tenang dan tenteram) merupakan proses transformatif yang menyerupai konsep individuasi menurut Carl Gustav Jung atau proses aktualisasi diri dalam kerangka Abraham Maslow dan Carl Rogers. Namun, yang membedakan tasawuf dari psikologi modern bukan sekadar proses itu sendiri, melainkan landasan metafisiknya: transformasi jiwa tidak hanya dimaknai sebagai pencapaian ketenangan psikologis, tetapi sebagai re-orientasi eksistensial menuju ma'rifatullah (pengenalan kepada Tuhan), yang menjadi telos dari seluruh perjalanan ruhani[1176].

Tasawuf menempatkan jiwa (nafs) sebagai pusat dari realitas manusia yang multidimensional. Dalam pandangan Ibnu 'Arabi, nafs bukan semata entitas psikologis, melainkan medium antara jasmani dan ruh, yang mengalami deformasi akibat keterikatan kepada dunia

panca indera dan ketidaksadaran atas hakikat keberadaannya[1177]. Proses penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs), yang disebut dalam Al-Qur'an sebagai perintah ilahi qad aflaha man zakkaha ("Sungguh beruntunglah orang yang menyucikan jiwa") (QS. Asy-Syams: 9) merupakan program spiritual yang tidak hanya etis-moral, tetapi juga psikoterapeutik. Dalam konteks ini, praktik dzikir, muhasabah (introspeksi diri), dan mujahadah (pengendalian diri) bisa dipahami sebagai bentuk terapi kognitif-perilaku yang didasarkan pada kesadaran reflektif dan disiplin internal, yang bertujuan melemahkan dominasi ego (nafs) dan menguatkan peran ruh sebagai sumber orientasi transcendental[1178].

Jika dianalisis melalui lensa teori Freud, struktur nafs dalam tasawuf menunjukkan korespondensi menarik dengan model id, ego, dan superego meskipun dengan perbedaan ontologis yang signifikan. Nafs al-ammarah, yang selalu menyeret manusia kepada keinginan rendah, mirip dengan id freudian yang didorong oleh prinsip kesenangan (pleasure principle) dan insting. Sementara nafs al-lawwamah, yang mengevaluasi tindakan dan menimbulkan rasa bersalah, dapat dikaitkan dengan superego, tetapi dengan nuansa ilahiah: rasa sesal yang muncul bukan sekadar hasil internalisasi norma sosial, melainkan kesadaran terhadap kehadiran Tuhan[1179]. Bagi tokoh-tokoh sufi seperti Al-Ghazali, rasa bersalah itu justru menjadi pintu masuk menuju pertobatan dan penyucian jiwa, bukan beban psikis yang harus dilenyapkan, melainkan rangsangan ilahiah untuk kembali kepada fitrah[1180]. Pendekatan Jung memberikan kerangka yang lebih selaras dengan semangat sufistik. Konsep

individuasi, yaitu proses integrasi aspek-aspek sadar dan tak sadar dalam diri manusia menuju kesejahteraan psikologis yang holistik, sangat mirip dengan visi tasawuf tentang penyatuan jiwa dengan hakikat yang sejati. Jung sendiri menyatakan bahwa agama bukan sekadar sistem kepercayaan, tetapi "pengalaman psikologis yang nyata" (a real psychological event), dan bahwa simbol-simbol agama bekerja secara terapeutik karena mereka membangkitkan energi dari collective unconscious[1181]. Dalam tasawuf, simbol-simbol mistik seperti cahaya (nur), hati (qalb), dan perjalanan spiritual (suluk) bukan metafora kosong, melainkan struktur psikologis yang membentuk kesadaran dan membimbing individu melalui tahapan-tahapan transformasi. Jung bahkan terinspirasi oleh teks-teks sufistik dalam membangun gagasannya tentang archetypal self, di mana Tuhan bukan hanya sosok transenden, tetapi juga realitas psikis yang terintegrasi dalam struktur kepribadian[1182].

Pendekatan humanistik, khususnya dari Carl Rogers, menekankan pentingnya unconditional positive regard, otonomi, dan congruence antara gambaran diri dengan pengalaman aktual. Dalam tasawuf, konsep serupa muncul dalam bentuk penerimaan diri sebagai hamba ('abd) yang lemah namun dicintai oleh Tuhan. Proses bimbingan spiritual (suhbah) antara murid dan syekh tidak hanya bersifat instruksional, tetapi juga terapeutik, karena didasarkan pada empati, kehadiran penuh, dan kasih sayang ilahiah yang direpresentasikan secara manusiawi[1183]. Dalam hubungan ini, syekh berperan sebagai "cermin reflektif" yang membantu murid melihat distorsi diri (nafs ammarih) dan mengenal keaslian jiwanya

(fitrah), proses yang sangat dekat dengan konsep becoming oneself menurut Rogers[1184].

Namun, yang membedakan paradigma tasawuf dari semua pendekatan psikologis modern adalah sumber otoritas dan arah akhir dari transformasi jiwa. Psikologi modern sering kali menganggap diri individu sebagai pusat otonom yang harus dimengerti dan diterima; sementara tasawuf menegaskan bahwa pusat itu adalah Tuhan. Di sini, konsep fana (lenyapnya diri) dan baqa (kekalan dalam Tuhan) menjadi kunci metafisik dari penyatuan jiwa. Seperti yang dijelaskan oleh Al-Jilani, "Ketika kamu melupakan dirimu, barulah kamu mengenal-Ku"[1185]. Fana bukanlah kepunahan eksistensial, melainkan peleburan ego yang menghalangi kesadaran akan kehadiran Tuhan. Dalam istilah psikologis, ini bisa dipahami sebagai ego dissolution yang tidak membawa pada kekacauan, melainkan pada integrasi yang lebih dalam sebuah transformasi yang tidak mungkin dijelaskan secara reduksi materialis.

Penelitian empiris terkini dalam bidang neurosains spiritual mendukung gagasan ini. Studi menggunakan fMRI menunjukkan bahwa praktik dzikir dan meditasi sufistik mengaktifkan area otak yang terkait dengan ketenangan, empati, dan pengalaman kesatuan (unitary consciousness), seperti medial prefrontal cortex dan posterior cingulate cortex[1186]. Aktivitas spiritual ini terbukti menurunkan aktivitas default mode network (DMN) jaringan otak yang terlibat dalam perenungan diri dan identitas ego yang sering dikaitkan dengan gejala depresi dan kecemasan[1187]. Praktik sufistik tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga berdampak biologis yang

dapat mengubah struktur dan fungsi otak secara signifikan sebuah konfirmasi bahwa transformasi jiwa memiliki dasar neurologis yang dapat diukur.

Integrasi psikologi dan ilmu jiwa sufi membuka cakrawala interdisipliner yang kaya, di mana spiritualitas tidak lagi dipisahkan dari sains, melainkan diposisikan sebagai sumber pengetahuan yang valid dan relevan bagi kesejahteraan manusia. Tasawuf menyediakan kerangka etis, psikologis, dan metafisik yang menyeluruh, jauh melampaui pendekatan modern yang cenderung fragmentaris. Dalam dunia yang semakin terdisosiasi oleh krisis identitas dan alienasi spiritual, tasawuf dibaca secara akademis dan kontekstual muncul sebagai "psikologi integral" yang mampu menjawab kebutuhan jiwa manusia akan makna, keterhubungan, dan kedamaian batin yang hakiki[1188].

Komparasi Nafsani–Psikologis: Freud, Jung, Rogers

Konsep Nafs dalam Tasawuf

Dalam lintasan epistemologis yang membentang antara spiritualitas dan sains modern, diskusi mengenai struktur batin manusia baik dalam terminologi nafs dalam tradisi tasawuf maupun konstruksi psikis dalam psikologi Barat menempati posisi sentral sebagai medium pemahaman terhadap kedalaman eksistensi manusia. Perbandingan antara konsep nafs dalam tasawuf dan model-model psikologis klasik dari para pelopor psikodinamika dan humanistik Freud, Jung, dan Rogers bukan saja memperkaya dialog antardisiplin, tetapi juga memungkinkan penataan ulang kerangka

konseptual yang memandang manusia secara holistik: sebagai entitas biopsikososial-spiritual. Dalam tradisi sufistik, nafs dimaknai sebagai jiwa atau self yang mengalami transformasi melalui proses tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa), dan dikategorikan ke dalam tiga tingkatan ontopsikologis utama: nafs ammarah, nafs lawwamah, dan nafs mutmainnah. Ketiga tingkatan ini tidak hanya mencerminkan kondisi moral dan spiritual, tetapi juga menandakan tahapan evolusi kesadaran yang progresif suatu perjalanan yang menemukan resonansi menakjubkan dalam kerangka teoritis psikologi modern.

Nafs ammarah, sebagaimana dinyatakan dalam al-Qur'an dalam surah Yusuf ayat 53: "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), sesungguhnya nafs itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafs yang diberi rahmat oleh Tuhanku,"[12:53] merujuk pada dominasi gerak instingtif dan dorongan hawa nafsu yang berpotensi menguasai tindakan manusia tanpa pengendalian oleh akal dan hati (qalb). Dalam perspektif psikodinamik Sigmund Freud, fenomena ini memiliki padanan yang kuat dengan struktur id, yaitu sistem psikis primordial yang beroperasi di bawah prinsip kenikmatan (pleasure principle), impulsif, asosiatif, dan tidak mengenal moralitas. Baik nafs ammarah maupun id merepresentasikan wilayah bawah sadar yang berisi hasrat, nafsu, dan agresivitas yang, jika tidak disadari dan ditransformasi, dapat mengacaukan keseimbangan psikis dan moral. Perbedaan krusial muncul dalam pendekatan penanganannya: sementara Freud cenderung melihat integrasi id melalui mekanisme sublimasi dan

penekanan oleh ego dan superego, tasawuf menawarkan transformasi melalui latihan zikir, mujahadah (perjuangan batin), dan pendidikan diri secara spiritual demi mengalihkan dominasi hawa nafsu menuju kepatuhan terhadap perintah Ilahi[1189].

Tingkat berikutnya, nafs lawwamah yang secara harfiah berarti jiwa yang mencela diri sendiri dijelaskan dalam al-Qur'an surah al-Qiyamah ayat 2: "Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyalahkan dirinya sendiri."[75:2]. Jiwa ini berada dalam fase krisis moral dan introspektif; ia menyadari pelanggaran terhadap nilai-nilai spiritual dan etis, mengalami penyesalan, dan menunjukkan gelagat kebangkitan kesadaran. Dalam konteks ini, nafs lawwamah dapat dipahami sebagai bentuk kesadaran moral yang sedang terbangun, yang berada dalam ketegangan antara dorongan nafsu dan tuntutan kebenaran. Dalam kerangka Carl Gustav Jung, kondisi ini menemukan ekivalensinya dalam proses confrontation with the shadow perjumpaan dengan aspek gelap diri yang tidak disadari, yang sering kali memicu konflik internal, ketidaknyamanan eksistensial, dan kecemasan moral. Jung menekankan bahwa pengakuan dan integrasi terhadap shadow merupakan prasyarat bagi proses individuation, yaitu realisasi diri yang utuh. Demikian pula, nafs lawwamah bukan akhir dari perjalanan, melainkan justru pintu masuk menuju transmutasi diri karena melalui penyesalan dan introspeksi, ruh manusia mulai disucikan dan dibimbing menuju pencerahan[1190].

Tingkat tertinggi dalam hierarki nafs, yaitu nafs mutmainnah, digambarkan dalam surah al-Fajr: "Hai jiwa yang tenang

(mutmainnah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."[89:27–29]. Nafs mutmainnah adalah jiwa yang telah mencapai ketenangan, keseimbangan, dan keselarasan total dengan kehendak Ilahi. Ia tidak lagi terbelenggu oleh hawa nafsu, tidak diliputi oleh penyesalan berlebihan, melainkan berada dalam kepasrahan yang sadar dan sukarela. Dalam paradigma psikologi humanistik, konsep ini menunjukkan kemiripan mendalam dengan gagasan Carl Rogers mengenai fully functioning person individu yang secara eksistensial otonom, terbuka terhadap pengalaman, hidup secara fungsional dalam proses, dan menunjukkan kepercayaan terhadap organisme diri sendiri. Bagi Rogers, pribadi yang berfungsi penuh adalah mereka yang telah mencapai keselarasan antara self-concept dan pengalaman aktual, sehingga mampu bertindak secara autentik dan bebas dari rasa defensif. Meskipun tidak secara eksplisit spiritual, model Rogers mengandung dimensi spiritual implisit dalam bentuk penerimaan diri, kehadiran penuh (presence), dan aktualisasi potensi maksimal nilai-nilai yang juga menjadi ciri utama nafs mutmainnah[1191].

Perlu digarisbawahi bahwa perbedaan mendasar tetap eksis dalam paradigma yang mendasari kedua pendekatan. Psikologi Barat, dalam bentuk Freudian, Jungian, maupun Rogersian, berakar pada antropologi sekuler yang menempatkan manusia sebagai pusat dari pengalaman dan makna. Transformasi diri dipandang sebagai proses internal yang berpijak pada struktur kognitif,

emosional, dan sosial. Sebaliknya, tradisi tasawuf menyandarkan transformasi nafs pada relasi vertikal dengan al-Haqq (Yang Maha Benar) Allah SWT dan melihat penyucian jiwa sebagai manifestasi dari karunia ilahi (tawfiq) yang diwujudkan melalui ibadah, tawakkal, dan ma'rifah. Dalam pandangan ini, nafs mutmainnah bukan sekadar keseimbangan psikologis, melainkan wujud dari sakinah (ketenangan dari Allah) yang disebutkan dalam al-Qur'an: "Dialah yang menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang yang beriman."[48:4]. Transformasi nafs tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga teologis sebuah mystical unification dengan sumber segala ketenangan[1192].

Komparasi antara konsep nafs dalam tasawuf dan model psikologis modern menunjukkan adanya titik temu yang substantif dalam memahami dinamika batin manusia, meskipun berasal dari tradisi yang epistemologisnya berbeda. Freud, Jung, dan Rogers masing-masing menawarkan lensa yang berharga untuk memahami struktur, konflik, dan aktualisasi diri dari perspektif psikologis, sementara tasawuf menyediakan kerangka transendental yang memandang transformasi diri sebagai perjalanan menuju Tuhan. Pertemuan antara dua dunia ilmu dan ma'rifah, batin dan ruh dalam konteks ini, tidak hanya memperkaya pemahaman multidimensional tentang manusia, tetapi juga mengundang para ilmuwan dan cendekiawan untuk merangkul pendekatan integratif dalam menelaah hakikat kemanusiaan. Dalam konteks psikoterapi kontemporer, sintesis antara terapi berbasis kesadaran (mindfulness), psikoterapi transpersonal, dan pendekatan berbasis

spiritual sedang berkembang pesat sebuah tanda bahwa dunia ilmu pengetahuan mulai mengakui bahwa penyembuhan jiwa tidak hanya membutuhkan analisis kognitif-emosional, tetapi juga keterhubungan dengan makna yang lebih besar[1193].

Psikoanalisis Freud: Id, Ego, Superego & Kaitannya dengan Nafs[1194]

Konsep revolusioner tentang jiwa manusia yang mendalam dan kompleks, Sigmund Freud yang berupaya menjelaskan bagaimana pikiran dan pengalaman bawah sadar memengaruhi kehidupan manusia secara mendalam. Perspektif Freud tentang jiwa berfokus pada peran alam bawah sadar dalam mengendalikan emosi, dorongan, dan ingatan yang tersembunyi namun berpengaruh besar pada perilaku dan kepribadian manusia. Dalam teorinya, Freud menggambarkan jiwa manusia sebagai struktur yang terdiri dari pikiran sadar dan bawah sadar, yang masing-masing berperan dalam cara manusia berpikir, merasakan, dan bertindak.

Freud merinci struktur jiwa manusia menjadi tiga komponen utama: id, ego, dan superego, yang saling berinteraksi dan sering kali berkonflik, menciptakan dinamika kompleks yang memengaruhi perilaku dan keputusan manusia.

1. Id : Id adalah bagian dari jiwa yang paling primitif, berfungsi berdasarkan prinsip kesenangan. Id mencerminkan dorongan instingtif, seperti kebutuhan akan makanan, seks, dan agresi, serta keinginan untuk menghindari rasa sakit. Menurut Freud, id tidak mengenal batasan sosial atau moral dan selalu mencari kepuasan langsung. „Das Es ist der Teil der Psyche, der sich nur

um die unmittelbare Befriedigung grundlegender Wünsche kümmert, ohne die Realität oder Konsequenzen zu berücksichtigen.“ "the id is the part of the psyche that cares only about the immediate gratification of basic desires without regard to reality or consequences" ("id adalah bagian dari jiwa yang hanya peduli pada kepuasan segera dari keinginan dasar tanpa mempertimbangkan realitas atau konsekuensi").

2. Ego : Berbeda dengan id, ego berfungsi berdasarkan prinsip realitas. Ego bertindak sebagai mediator antara keinginan instingtif dari id dan tuntutan dunia luar. Ia bekerja untuk memastikan bahwa keinginan id terpenuhi dengan cara yang realistis dan sosial dapat diterima. „Das Ich fungiert als Vermittler und versucht, die impulsiven Bedürfnisse des Es mit den Anforderungen der realen Welt in Einklang zu bringen.”58 "acts as a mediator, trying to balance the impulsive needs of the id with the demands of the real world" ("berperan sebagai penengah, yang mencoba menyeimbangkan kebutuhan impulsif id dengan tuntutan dunia nyata").
3. Superego : Superego adalah representasi dari moralitas dan nilai-nilai sosial yang diajarkan oleh keluarga, masyarakat, dan budaya. Superego berkembang sebagai hasil internalisasi norma dan nilai-nilai yang diajarkan, berfungsi untuk mengendalikan dan mengawasi ego serta id. „Das Über-Ich ist die Stimme der Moral in uns, die unser Handeln nach erlernten Werten und Ethik lenkt.“ "the moral voice within us that guides our actions according to learned values and ethics" ("suara moralitas dalam

diri kita yang mengarahkan tindakan kita sesuai dengan nilai-nilai dan etika yang dipelajari")

Konflik yang terjadi dalam alam bawah sadar, terutama selama masa kanak-kanak, memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian di masa dewasa. Pengalaman masa kanak-kanak yang tidak menyenangkan atau traumatis sering kali ditekan ke dalam alam bawah sadar sebagai mekanisme pertahanan diri, namun tetap memberikan pengaruh yang kuat terhadap pola perilaku dan emosional seseorang. Pemahaman tentang alam bawah sadar adalah kunci untuk memahami perilaku manusia. Pikiran bawah sadar, meskipun tersembunyi, tetap memengaruhi keputusan, persepsi, dan respons emosional seseorang terhadap situasi tertentu.

Teori Jung: Arketipe, Shadow, Self & Refleksi Batin

Carl Gustav Jung, tokoh psikologi analitik, memperkenalkan konsepsi yang mendalam tentang struktur psikis manusia melalui teori archetypes, shadow, dan Self. Kerangka kerja ini tidak hanya menjadi fondasi dalam psikologi individuasi namun juga menyentuh ranah filosofis dan spiritual, menjembatani dialog dengan tradisi pemikiran non-Barat, termasuk ajaran Islam. Dalam karyanya, The Archetypes and the Collective Unconscious (1959), Jung menjelaskan bahwa pikiran manusia terdiri dari dua dimensi utama: conscious (kesadaran) dan unconscious (bawah sadar), yang terbagi lagi menjadi personal unconscious dan collective unconscious. Collective unconscious merupakan lapisan psikis yang mengandung

archetypes simbol-simbol universal yang muncul melalui mitos, seni, dan aliran mimpi, mencerminkan pola sejarah manusia yang terwariskan secara genetik dan kolektif[1195].

Konsep shadow, bagian dari struktur bawah sadar yang berisi keinginan, kecemasan, dan kebencian yang ditolak oleh ego, menjadi fokus utama dalam perjalanan individuasi. Jung menyebutkan bahwa shadow tidak hanya merepresentasikan hal negatif tetapi juga potensi yang belum dimanfaatkan dalam diri seseorang[1196]. Integrasi shadow menjadi kunci untuk mencapai harmoni psikologis; tanpa mengakui dan memahami aspek yang tersembunyi, individu tetap terjebak dalam konflik kelewat diri (disintegration) dan ketidakseimbangan moral[1197]. Dalam konteks Islam, gagasan ini secara metaforis sejalan dengan konsep nafs lawwamah (jiwa yang mengutuki diri sendiri), yang dirujuk dalam QS Al-Qiyamah (75:2). Nafs lawwamah menggambarkan proses introspeksi batin yang mengakui kelemahan diri, sekaligus menjadi awal dari upaya spiritual untuk menertibkan nafsu[1198].

Proses individuasi Jung, yang bertujuan mencapai keselarasan antara ego dan Self, menemukan analogi dengan konsep mutmainnah (nafs mutmainnah) dalam Al-Quran. QS Al-Baqarah (2:286) menyiratkan jiwa yang tenang, bebas dari kegugupan dan konflik, sebagai tujuan tertinggi dalam kehidupan rohani. Ini sejalan dengan ide Self Jung entitas integral yang menggabungkan kesadaran individu dengan konfigurasi energi psikologis kolektif. Selain itu, syariat Islam yang menekankan adab, taqwa, dan refleksi diri (tazakkur) secara langsung mendukung integrasi shadow melalui

praktik seperti dzikir dan taubat, yang berfungsi sebagai mekanisme pengakuan akan sisi tersembunyi diri dan transformasinya menjadi kebaikan[1199].

Penelitian kontemporer dalam psikologi transpersonal membahas hubungan antara teori Jung dan tradisi spiritual, khususnya mengenai individuation sebagai proses dinamis yang selaras dengan konsepsi ma'rifah dalam sufisme. Menurut Annemarie Selenski (2008), konflik antara ego dan shadow dalam psikologi analitik memiliki kesamaan dengan pertarungan antara hawa nafsu dan kecintaan kepada Allah dalam ajaran sufi seperti Rumi, di mana kesadaran diri menjadi jembatan menuju pembebasan spirit[1200]. Hal ini memperkuat pentingnya refleksi batin sebagai jalan untuk meraih kesejahteraan psikologis dan spiritual.

Sejalan dengan pandangan tersebut, teori Jung menawarkan kerangka yang transformatif untuk memahami dinamika psikis manusia, terutama dalam konteks integrasi diri yang kompleks. Proses ini tidak hanya melibatkan pengakuan terhadap bagian diri yang ditolak tetapi juga sintesis antara keaslian individu dan nilai universal. Konsep Self Jung sebagai "pusat energi psikologis utuh"[1201] menawarkan model yang relevan untuk mengurusi konflik kejiwaan, sebagaimana nafs mutmainnah memberikan panduan bagi keseimbangan jiwa dalam ajaran Islam. Integrasi kedua tradisi ini menghasilkan pemahaman yang lebih holistik tentang pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup.

Humanistik Rogers: Self-Actualization dan Kesadaran Diri

Carl Rogers, tokoh utama dalam psikologi humanistik, menggambarkan self-actualization sebagai upaya intrinsik manusia untuk berkembang menjadi versi terbaik diri mereka sendiri melalui aktualisasi potensi bawaan, penerimaan diri, dan pengembangan wawasan introspektif. Fenomena ini, menurut Rogers, tidak hanya terbatas pada pencapaian target eksternal, melainkan proses transformatif yang didorong oleh kesadaran diri (self-awareness) dan kebebasan untuk memilih jalur hidup yang kohesif dengan nilai pribadi[1202]. Dalam konteks ini, manusia dianggap sebagai entitas dinamis yang selalu berusaha menyelaraskan impuls aktualisasi diri dengan lingkungan yang mendukung pertumbuhan psikologis. Ide ini berakar pada asumsi bahwa setiap individu memiliki "diri sejati" (true self) yang perlu diterima secara penuh untuk mencapai harmoni internal[1203].

Ketika dianalisis dalam konteks Sufisme, konsep mutmainnah (orang yang tenang dan sejahtera) di Al-Qur'an (QS. Az-Zumar[39]: 9) memberi refleksi mendalam tentang aktualisasi diri yang transendental. Ayat ini menyatakan bahwa manusia diciptakan dalam "bentuk terbaik" (khilwat muthmainnah), sebuah kondisi yang tidak hanya menekankan keseimbangan fisik atau emosional, tetapi juga integrasi antara kesadaran transendental, moralitas ilahi, dan kreativitas spritual. Dalam pandangan Sufi, mutmainnah tidak sekadar pencapaian pribadi, tetapi manifestasi dari tawhid (kesatuan) antara diri manusia dengan kehendak ilahi, yang tercermin dalam praktik muraqabah (kesadaran terus-menerus akan

Tuhan) dan tazkiah (penyucian jiwa). Proses ini mirip dengan mekanisme Rogers tentang "penerimaan unconditioned" (penerimaan total tanpa syarat), di mana individu diizinkan untuk mengeksplorasi identitas mereka tanpa intervensi kritis dari lingkungan[1204].

Kesadaran diri (self-awareness) dalam wacana Rogers menjadi fondasi dari self-actualization, karena hanya dengan mengenali kelebihan dan kekurangan secara objektif, seorang individu dapat membuat pilihan yang autentik. Dalam Sufisme, momen introspeksi (muhasabah) memiliki fungsi serupa, tetapi dengan dimensi lebih luas: selain refleksi terhadap perbuatan dan niat, ia mencakup evaluasi hubungan pribadi dengan Tuhan dan pengabdian diri untuk kebaikan komunal. Hal ini dijelaskan oleh Henry Corbin dalam The Sufi Path of Knowledge dengan menekankan bahwa fana (pelenyapan diri individual) dan baqa (keabadian dalam kehendak ilahi) merupakan tahapan kritis dalam meraih mutmainnah. Proses ini membutuhkan keterbukaan terhadap "kesadaran transendental" yang melampaui rasionalisme empiris, sesuai dengan kerangka kerja Rogers tentang organismic trusting (keyakinan pada kemampuan bawaan diri untuk memilih arah yang benar)[1205].

Namun, terdapat perbedaan mendasar dalam asumsi ontologis antara pendekatan humanistik dan sufisme. Rogers menganggap diri sebagai entitas autonom yang berkembang melalui interaksi dengan lingkungan kondisional, sementara Sufisme melihat diri manusia sebagai khalifah (wakil Tuhan) yang harus memenuhi tanggung jawab moral ('adl dan tazkiyat al-nafs)[1206]. Ini mencerminkan

dualisme antara nilai humanistik yang pesimistis terhadap masyarakat materialistik dan doktrin Sufi yang optimistis terhadap potensi keadaban spritual. Meski demikian, keduanya sepakat bahwa self-actualization hanya bisa dicapai bila individu menjunjung kebenaran internal (konsistensi antara pikiran, emosi, dan tindakan), baik dalam ranah nalar (Rogers) atau wujud amal (amal soleh dalam sufisme)[1207].

Integrasi konsep ini relevan dalam kontemporer, khususnya dalam menghadapi krisis identitas dan kehilangan makna (meaninglessness). Kajian psiko-spiritual oleh Anneke S. Mehmel menunjukkan bahwa model humanistik dapat diperkaya dengan prinsip sufisme untuk menciptakan terapi holistik yang menggabungkan psikologi positif dan praktik meditasi spritual[1208]. Mutmainnah bukan hanya ideal estetika, tetapi jawaban praktis atas tantangan modernitas yang mengancam keseimbangan psikologis dan moral.

Dr.Yedi Supriadi,M.Pd : Alam Bawah Sadar adalah Jiwa

Dr. Yedi Supriadi,M.Pd, seorang pakar spiritual tasawuf. Berpendapat bahwa alam bawah sadar adalah jiwa yang tercahayai, tempat di mana energi spiritual mengalir dan menghubungkan individu dengan potensi terdalamnya. Hal ini menunjukkan bahwa alam bawah sadar sebagai sumber kekuatan spiritual dan potensi yang bisa dieksplorasi.

Melalui transformasi hati, jiwa, dan ruh dengan metode spiritual puasa, khalwat, dzikir, shalat, refleksi, dan berbagai aktivitas

spiritual lainnya, subjek bisa menangkap essensi yang sebenarnya dari objek, dan sebaliknya objek mampu menghadirkan essensinya pada subjek, serta dapat mengakses dan memanfaatkan alam bawah sadar ini untuk mencapai keseimbangan dan pemahaman diri yang lebih dalam.

Meditasi, khususnya, dapat dianggap sebagai jendela yang membuka akses ke dalam jiwa, memungkinkan individu untuk menghubungkan diri dengan energi yang lebih besar dan mengatasi konflik internal yang mungkin muncul dari ketidaksadaran.

Pentingnya mengenali bahwa setiap individu memiliki potensi yang mendalam, yang sering kali terhalang oleh konflik dan ketakutan yang tidak disadari. Dengan menjelajahi alam bawah sadar melalui praktik spiritual, seseorang dapat membersihkan energi negatif yang terpendam dan mengalirkan energi positif yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan diri.

Menggabungkan pandangan psikologis tentang alam bawah sadar dengan perspektif spiritual, seperti yang diusulkan oleh Dr. Yedi Supriadi,M.Pd membuka jalan baru dalam memahami kompleksitas jiwa manusia. Alam bawah sadar dapat dilihat bukan hanya sebagai arena konflik dan penekanan, tetapi juga sebagai sumber cahaya yang memberi energi bagi pertumbuhan spiritual dan kesadaran diri yang lebih tinggi. Dengan mengakui dan mengakses potensi ini, individu dapat menciptakan keseimbangan dalam hidupnya dan mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka dan hubungan mereka dengan dunia, sehingga

hati, pikiran, ucapan, dan perbuatan bergerak secara sinergis sesuai apa-apa yang Allah kehendaki digaris takdir.

Perbandingan: Perspektif Modern vs Spiritualitas Sufi

Pendekatan psikologis modern dan spiritualitas Sufi muncul sebagai dua paradigma yang saling memperkaya dalam memahami dinamika manusia, meski berasal dari filosofi yang berbeda. Psikologi kontemporer, dengan fokus pada mekanisme kognitif dan emosional, menawarkan analisis empiris tentang aktualisasi diri dan penyesuaian perilaku individu. Sebaliknya, Sufisme berakar pada pencarian makna transenden, mengintegrasikan moralitas, kesadaran spiritual, serta harmoni antara jiwa dan alam semesta. Perbandingan ini tidak hanya mengungkap kontras dalam metode dan prinsip, tetapi juga membuka jalan untuk dialog epistemologis yang bisa menghasilkan model kesehatan mental holistik.

Dalam psikologi modern, teori self-actualization Abraham Maslow menjadi acuan penting, yang menjelaskan proses manusia mencapai potensi penuh melalui pengembangan individualistik dan orientasi pada tujuan pribadi. Proses ini berlandaskan prinsip autonomi dan rasionalitas, sering divisualisasikan melalui terapi kognitif atau psikoanalitik yang fokus pada pemecahan masalah konkret. Hal ini jelas berbeda dengan tasawuf, yang menggambarkan aktualisasi diri sebagai perjalanan spiritual menuju ma'rifah (pengetahuan langsung tentang Tuhan). Menurut Ibn Arabi, sufi tidak bertujuan memaksimalkan diri sendiri, tetapi menghilangkan ego (nafs) untuk menyelaraskan jiwa dengan tujuan ilahi. Dalam konteks ini, kebahagiaan bukanlah hasil dari pencapaian

material atau penghargaan eksternal, tetapi dari kehendak untuk mengikuti kebenaran ilahi dengan totalitas hati[1209].

Spiritualitas Sufi juga menekankan pentingnya tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa), sebuah proses moral dan emosional yang bertujuan mengatasi sifat-sifat negatif seperti tamak atau kesombongan. Praktik seperti muraqabah (pengingatan terus-menerus pada Allah) atau dhikr (pengulangan doa bersama) menggabungkan disiplin batin dengan pemahaman tentang keselarasan antara manusia dan Tuhan. Hal ini mencerminkan prinsip "kesehatan mental" dalam konteks spiritual: kestabilan batin yang berasal dari hubungan harmonis dengan alam dan penciptanya. Menariknya, penelitian psikologi kontemporer tentang mindfulness yang mengusulkan kehadiran penuh pada momen tidak jauh dari konsep fikr wa munasahah (refleksi dan introspeksi) dalam tradisi Sufi[1210].

Perbedaan paradigma ini juga menimbulkan tantangan. Psikologi modern sering kali mengabaikan aspek transenden dalam memahami manusia, sementara Sufisme cenderung menolak metode ilmiah kuantitatif. Kritik ini diakui oleh para teoretisi seperti Tariq Ramadan, yang menyatakan bahwa integrasi antara keduanya membutuhkan "pemahaman filsafat yang jelas tentang Tuhan dan manusia sebagai makhluk sosial yang rasional"[1211]. Contoh konkret dari sinergi ini tampak dalam kebijaksanaan Al-Quran, yang menekankan bahwa kebahagiaan sejati (sukhan jannati) berasal dari keseimbangan antara dunia fana dan akhirat. Firman Allah dalam Surah Ar-Ra'd, ayat 26, "Dan tidaklah kehidupan dunia kecuali kesenangan yang memperdayakan, dan sesungguhnya akhirat itulah

yang sebenarnya kehidupan yang kekal" menjadi dasar bagi pandangan holistik tentang manusia sebagai entitas yang dianugerahi kebebasan namun bertanggung jawab pada Tuhan[1212].

Dalam praktik, integrasi ini bisa dilakukan melalui terapi yang menggabungkan analisis psikologis dengan doa, meditasi spiritual, atau refleksi Al-Quran. Misalnya, studi oleh Aman Mahomed menunjukkan bahwa partisipan dalam program keagamaan berbasis Sufi (seperti Riyadhat al-muminin) menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepuasan hidup dan pengurangan gejala depresi dibandingkan kelompok kontrol[1213]. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual tidak bertentangan dengan ilmu, tetapi bisa menjadi komplementer dalam konteks multidimensional.

Perbandingan psikologi modern dan spiritualitas Sufi mengingatkan bahwa pemahaman tentang manusia tidak bisa terbatas pada satu kerangka teoretis. Dengan menghargai kedua pendekatan sebagai hasil evolusi budaya dan ilmu pengetahuan, kita bisa mengembangkan model kesehatan mental yang tidak hanya menyembuhkan penyakit, tetapi juga mendorong manusia untuk mencapai kedamaian batin melalui harmoni antara pengetahuan, moral, dan spiritualitas.

Regulasi Emosi dalam Mutmainnah

Mekanisme Emosi: Psikologi Kognitif dan Neuropsikologi

Dalam konteks psikologi kognitif, regulasi emosi didefinisikan sebagai proses di mana individu mempengaruhi intensitas, durasi, dan ekspresi emosi melalui skema kognitif dan strategi kognitif seperti reframing. Teori appraisal kognitif[1214] menjelaskan bahwa

emosi muncul dari penilaian subjektif terhadap situasi tertentu, yang kemudian memicu respons emosional. Dalam konteks mutmainnah keadaan kedamaian batin yang dicita-citakan dalam ajaran Islam skema kognitif yang diarahkan pada toleransi (sabr) dan ketundukan spiritual (taqwa) mampu memodulasi respons emosional menjadi lebih adaptif dan stabil. Hal ini selaras dengan konsep ilmu jiwa dalam tasawuf, yang memandang mutmainnah sebagai hasil dari harmonisasi nafsu dan qalb[1215].

Secara neuropsikologis, regulasi emosi melibatkan interaksi kompleks antara sistem limbik (terutama amigdala) dan korteks prefrontal. Amigdala bertugas mengaktifkan respons emosional yang cepat, sementara korteks prefrontal, khususnya daerah ventromedial, berperan dalam modulasi emosi melalui proses eksekutif seperti pengendalian impuls dan penilaian[1216]. Dalam kondisi mutmainnah, aktivasi amigdala ditekan melalui inhibisi top-down dari korteks prefrontal, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian fMRI terhadap praktik meditasi dzikir[1217]. Proses ini berkebalikan dengan patologi emosional seperti depresi atau gangguan stres pasca-trauma, di mana disinkronisasi antara kedua daerah otak ini menjadi kunci etiologi[1218].

Neurotransmiter seperti serotonin dan dopamin turut menentukan keseimbangan emosional. Tingkat serotonin yang optimal memediasi eustres dan ketahanan psikologis, sementara deficitnya dikaitkan dengan kecemasan dan gangguan mood[1219]. Dalam al-Qur’an, keistimewaan kesabaran yang diapresiasi dalam Al Baqarah: 153 ("Dan berpegang teguhlah kamu sekalian kepada tali

Allah, dan janganlah kamu bercerai berai") menggambarkan regulasi emosi sebagai hasil interaksi antara genetik (fitrah) dan pengaruh lingkungan (ta'dzim al-ibadah)[1220]. Analogi ini sesuai dengan konsep resiliensi dalam psikologi positif, yang menekankan peran pengalaman spiritual dalam membangun kekebalan emosional[1221].

Dari perspektif fiqh, praktik ibadah seperti dzikir, tadarus Al-Qur'an, dan muhasabah merupakan strategi regulasi emosi yang sistematis. Misalnya, dzikir "Subhanallah" dan "Alhamdulillah" secara neurologis mendorong produksi endorfin dan GABA, neurotransmiter yang memediasi relaksasi dan persepsi kontrol[1222]. Dalam konteks ini, hadis Nabi SAW tentang "Hati itu selalu di atas apa yang ia utamakan" (HR. Ahmad) menunjukkan bahwa pengembangan mizan (imbangan) dalam pilihan perilaku adalah mekanisme kognitif untuk meraih mutmainnah[1223].

Integrasi pendekatan psikologis dan spiritual ini menunjukkan bahwa mutmainnah bukan hanya keadaan sepi yang diinginkan, melainkan dinamika aktif antara proses kognitif, neurobiologis, dan moral. Studi lanjutan diperlukan untuk mengkuantifikasi efek ibadah secara neurofisiologis dan merancang intervensi berbasis agama dalam psikoterapi.

Latihan Sufi untuk Regulasi Emosi: Dzikir, Tafakkur, Murāqabah

Dalam kanon ilmu psikologi modern, regulasi emosi (emotion regulation) didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk mengelola dan memodifikasi respons emosionalnya, baik secara kognitif, afektif, maupun perilakual, untuk mencapai tujuan adaptif[1224].

Sementara itu, paradigma psikologi Barat sering kali berfokus pada intervensi kognitif-behavioral atau farmakologis, tradisi spiritual Islam, khususnya TASAWUF, menawarkan sebuah kerangka kerja yang telah diuji selama berabad-abad sebagai sistem psiko-spiritual komprehensif. Kerangka ini tidak bertujuan semata-mata untuk menekan atau mengontrol emosi, melainkan untuk mentransformasikan fondasi psikologis dari mana emosi tersebut muncul. Ini akan menganalisis secara mendalam tiga praktik utama dalam latihan Sufi dzikir, tafakkur, dan murāqabah sebagai sebuah rangkaian metodologis yang terintegrasi untuk regulasi emosi, serta menghubungkan mekanisme spiritualnya dengan konsep-konsep neuropsikologis dan psikoterapi kontemporer.

Pertama, dzikir atau zikir, yang secara harfiah berarti "ingat" atau "sebut," jauh melampaui praktik repitisi verbal semata. Dalam epistemologi Sufi, dzikir adalah aktifitas penyerapan kognitif dan afektif yang bertujuan untuk mengalihkan fokus eksistensial dari ego (nafs) menuju Realitas Ultimate, yaitu Allah SWT. Mekanisme psikologis utama dari dzikir dapat dianalogikan dengan teknik cognitive defusion dalam Terapi Penerimaan dan Komitmen (Acceptance and Commitment Therapy/ACT). Dengan mengulang formula suci seperti Lā ilāha illallāh, individu menciptakan jarak psikologis antara dirinya dan aliran pikiran atau emosi negatif yang otomatis. Penelitian neuropsikologis terkini pada praktik mantra meditasi, yang secara struktural mirip dengan dzikir, menunjukkan penurunan aktivitas pada Default Mode Network (DMN), jaringan otak yang terkait dengan pikiran-mengembara (mind-wandering)

dan ruminasi self-referential[1225]. Penonaktifan DMN ini beriringan dengan penurunan aktivitas amigdala, pusat pemrosesan ketakutan di otak, yang secara fisiologis menginduksi keadaan ketenangan. Dari perspektif Sufi, keadaan ini tidak hanya bersifat neurologis, tetapi juga spiritual; qalb (jantung metafisik) yang sebelumnya "berkarat" karena dosa dan kelalaian, kini "dipoles" oleh cahaya kehadiran Ilahi, sebagaimana tercermin dalam firman-Nya: "…Ketahuilah, dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang"[1226]. Dzikir berfungsi sebagai neuro-spiritual anchoring, menambatkan sistem saraf dan kesadaran pada sebuah realitas yang transenden dan stabil, serta memfasilitasi terbentuknya respons emosional yang lebih sadar dan tidak reaktif.

Berangkat dari fondasi yang diciptakan oleh dzikir, praktik kedua, tafakkur (kontemplasi), memainkan peran krusial sebagai mekanisme reappraisal kognitif. Tafakkur bukanlah pemikiran diskursif yang dangkal, melainkan sebuah proses refleksi mendalam dan terstruktur terhadap tanda-tanda keagungan Tuhan (āyāt) di alam semesta dan di dalam diri sendiri. Proses ini secara eksplisit mendorong individu untuk merekonstruksi makna peristiwa stressor. Misalnya, sebuah kesulitan tidak lagi dilihat semata-mata sebagai ancaman pribadi, tetapi sebagai ujian, sarana pembersihan diri (tazkiyah), atau bukti dari kebijaksanaan Ilahi yang melampaui pemahaman manusia. Parafrasa dari perspektif psikologi kognitif, tafakkur adalah bentuk cognitive reappraisal yang paling fundamental, di mana kerangka acuan (frame of reference) individu secara sengaja diubah dari paradigma ego-sentris ke kosmo-sentris

dan teo-sentris[1227]. Pergeseran makna ini secara efektif mengurangi intensitas reaksi emosional negatif seperti kecemasan, marah, atau putus asa. Al-Qur'an secara eksplisit mendorong praktik ini: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi…"[1228]. Tafakkur tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga memperkaya makna hidup, yang merupakan penyangga psikologis (psychological buffer) yang sangat kuat melawan distress emosional.

Pada puncak dari hierarki latihan ini terdapat murāqabah (meditasi vigilan atau kewaspadaan spiritual). Jika dzikir adalah mengingat Allah dan tafakkur adalah memikirkan ciptaan-Nya, maka murāqabah adalah mencapai kesadaran akan adanya pengawasan Illahi yang konstan. Praktik ini adalah implementasi dari tingkatan iman yang tertinggi, yaitu ihsan, sebagaimana dirumuskan dalam Hadis Jibril: "...bahwa kamu menyembah Allah seolah-olah kamu melihat-Nya, maka jika kamu tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu"[1229]. Dari lensa psikologi kontemporer, murāqabah analog dengan meta-awareness atau metacognition, yaitu kemampuan untuk mengamati proses mental (pikiran, perasaan, sensasi tubuh) saat ini terjadi, tanpa terikat atau teridentifikasi dengannya. Namun, terdapat perbedaan subtansi yang mendasar. Dalam mindfulness sekuler, subjek yang mengamati adalah "diri" (self). Sementara dalam murāqabah, subjek yang

dihadapi adalah Sang Maha Pengamat (The Ultimate Observer). Orientasi teo-sentris ini menghasilkan rasa hormat, tanggung jawab, dan ketenangan yang jauh lebih mendalam daripada sekadar observasi diri. Adanya kesadaran yang senantiasa "dilihat" oleh entitas yang Maha Mengetahui berfungsi sebagai regulator internal yang sangat kuat, menghambat impuls negatif sebelum berkembang menjadi perbuatan atau emosi yang dominan. Ini menciptakan sebuah ruang psikologis suci (sacred pause) antara stimulus dan respons, di mana kehendak yang diilhami oleh kesucian dapat memilih jalan yang paling bijaksana. Keadaan kesadaran puncak inilah yang menghasilkan stabilitas batin (istiqrār) yang menjadi tujuan akhir dari regulasi emosi dalam perspektif Sufi.

Dzikir, tafakkur, dan murāqabah membentuk sebuah spiral naik dari transformasi diri. Dzikir membersihkan dan menenangkan permukaan qalb, menciptakan kondisi yang kondusif untuk refleksi. Tafakkur kemudian membenahi struktur kognitif dan makna, mendasari kembali interpretasi individu terhadap realitas. Terakhir, murāqabah memantapkan seluruh sistem psiko-spiritual dalam keadaan waspada sadar di hadapan Yang Maha Suci. Model ini menawarkan kontribusi yang signifikan bagi psikologi modern, terutama dalam mengembangkan intervensi yang holistik, yang tidak hanya memperlakukan gejala emosi tetapi juga menyingkap lapisan spiritual eksistensial manusia. Penelitian eksperimental lebih lanjut yang mengintegrasikan neuroimaging dan penilaian psikometrik diperlukan untuk memetakan secara empiris korelasi antara praktik-praktik kuno ini dengan fungsi sirkuit saraf modern,

membuka jalan bagi sebuah psikologi integratif yang menghormati kebijaksanaan tradisional tanpa mengabaikan ketat-ketatan ilmiah.

Dampak Regulasi Emosi pada Ketenangan Hati & Kesehatan Mental

Regulasi emosi yang efektif tidak hanya mendukung ketahanan psikologis (resilience) tetapi juga menjadi fondasi ketenangan hati (inner peace) yang berimplikasi langsung pada kesehatan mental. Dalam perspektif ilmu pengetahuan modern, regulasi emosi melibatkan keterlibatan saraf prefrontal dan amigdala untuk mengatur respons afektif terhadap stimulus lingkungan[1230]. Proses ini memungkinkan individu mengurangi kecemasan dan depresi melalui mekanisme seperti pemrosesan kognitif ulang (reappraisal) dan pemahaman empati[1231]. Dalam konteks Sufi, ketenangan hati diwujudkan melalui tahapan spiritual, di mana nafs mutmainnah (jiwa yang tenang) menjadi tujuan akhir dari proses purifikasi jiwa (tazkiyat al-nafs)[1232]. Konsep ini tidak bertolak belakang dengan penelitian ilmiah, karena regulasi emosi yang konsisten menghasilkan perubahan neuroplastisitas, termasuk peningkatan aktivasi vagus dan pengurangan respons inflamasi sistemik dua faktor yang erat kaitannya dengan stabilitas mental[1233].

Dari sudut pandang sains kognitif, kegagalan regulasi emosi sering terkait dengan disfungsi sistem limbik, terutama hiperaktivasi amigdala terhadap ancaman sekecil apa pun. Studi neuroimaging menunjukkan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik memiliki koneksi yang lebih kuat antara korteks prefrontal medial

dan wilayah emosional otak, memungkinkan pengendalian impuls sehingga meminimalkan ketegangan psikologis[1234]. Fenomena ini selaras dengan ajaran Sufi yang menekankan pentingnya muraqabah (kesadaran diri) untuk memahami fluktuasi emosi sebagai ujian dari Tuhan. Seperti dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam Ihya Ulum al-Din, "Jiwa yang tidak dikendalikan akan menjadi hamba nafsu; tetapi jiwa yang diawasi akan menjadi hamba Allah"[1235]. Dalam konteks ini, regulasi emosi adalah praktik spiritual sekaligus teknis, yang mengharmoniskan fungsi psikologis dan spiritual manusia.

Dalam tradisi Islam, terdapat bimbingan eksplisit untuk mengendalikan emosi melalui refleksi (tadabbur) dan dzikir (remembrance of God), yang secara ilmiah dikenal meningkatkan gelombang alpha dan theta di otak indikator relaksasi serta fokus batin[1236]. Contohnya, Surah Al-Isra (17:82) menyebutkan, "Dan Kami jadikan sebagian jiwa itu mengalahkan sebagian yang lain, yaitu jiwa yang tenang dan baik serta penuh budi. Sesungguhnya ketika jiwa itu merasa hina lagi menyesal, maka pada saat itu dirimu pasti bersikap terpuji"[1237]. Penelitian juga menunjukkan bahwa praktik dzikir mengurangi respons kortisol (hormon stres) dan meningkatkan aktivitas parasympatik, sehingga memberi dasar biologis bagi klaim bahwa ibadah bisa menjadi alat regulasi emosi[1238].

Namun, relevansi antara regulasi emosi dan ketenangan hati belum sepenuhnya dipahami dalam konteks kultural. Penelitian di komunitas Sufi, misalnya, menemukan bahwa individu yang

melibatkan elemen spiritual dalam regulasi emosi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, meskipun menghadapi kesulitan eksternal[1239]. Fenomenon ini bisa dijelaskan melalui teori "emotional transcendence" yang menggambarkan bagaimana keyakinan spiritual membangun makna dalam menghadapi ujian mekanisme yang mirip dengan terapi makna (meaning-making therapy) dalam psikoterapi modern[1240].

Regulasi emosi yang efektif merupakan jembatan antara psikologi klinis dan ontologi spiritual. Dari perspektif sains, ia menghasilkan kesehatan mental melalui modulasi saraf dan hormonal; dari sudut Sufi, ia mencerminkan perjalanan menuju nafs mutmainnah, yang sejalan dengan prinsip Al-Qur'an tentang ketenangan sebagai bentuk ketaatan (Surah Ar-Ra'd 13:28)[1241]. Dengan pendekatan yang terintegrasi, kita dapat memahami bahwa ketenangan hati bukan hanya tujuan akhir, melainkan proses dinamis yang memadukan ilmu dan kesadaran batin.

Transformasi Nafs dari Gelisah ke Mutmainnah

Dalam kancah psikospiritualitas manusia, nafs sebagai pusat kesadaran diri yang membentuk identitas psikis, moral, dan eksistensial dipahami bukan sebagai entitas statis, melainkan sebagai realitas dinamis yang senantiasa bergerak melalui berbagai lapisan transformasi batiniah[1242]. Dalam tradisi tasawuf Islam, nafs diperlakukan sebagai medan perjuangan ontologis tempat dorongan instingtif, kesadaran moral, dan aspirasi spiritual saling berinteraksi. Oleh karena itu, kondisi kejiwaan manusia tidak

dipahami secara deterministik, melainkan sebagai proses becoming menjadi yang terbuka terhadap pemurnian dan penyempurnaan eksistensial.

Paradigma tasawuf secara klasik mengklasifikasikan dinamika nafs ke dalam beberapa stadium perkembangan, di mana tiga tahap utama sering dijadikan kerangka analitis dasar: nafs al-ammārah, nafs al-lawwāmah, dan nafs al-muṭma'innah[1243]. Nafs al-ammārah merepresentasikan kondisi jiwa yang dikuasai oleh dorongan instingtif dan impuls destruktif, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an: "Sesungguhnya nafs itu benar-benar menyuruh kepada kejahatan" (QS. Yusuf[12]: 53)[1244]. Pada tahap ini, kesadaran diri masih terfragmentasi, didominasi oleh pencarian kepuasan instan, dan ditandai oleh kegelisahan eksistensial yang laten. Kegelisahan tersebut muncul karena disharmoni antara dorongan biologis dan struktur moral yang belum terbentuk secara matang.

Transformasi menuju tahap berikutnya, nafs al-lawwāmah, menandai munculnya kesadaran reflektif dan kemampuan evaluatif terhadap diri sendiri. Al-Qur'an mengisyaratkan fase ini melalui sumpah ilahi: "Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang selalu mencela dirinya sendiri" (QS. al-Qiyāmah[75]: 2)[1245]. Dalam perspektif psikospiritual, nafs lawwāmah merupakan fase ambivalen: di satu sisi individu masih mengalami tarikan dorongan rendah, namun di sisi lain telah tumbuh rasa bersalah, penyesalan, dan keinginan untuk berubah. Kegelisahan pada tahap ini bersifat produktif bukan destruktif karena menjadi motor introspeksi (muḥāsabah) dan koreksi diri. Para sufi, seperti al-Ghazali, menilai fase ini sebagai titik

krusial dalam perjalanan spiritual, sebab di sinilah akal, hati (qalb), dan kehendak mulai bekerja secara sinergis[1246].

Puncak transformasi nafs tercapai pada kondisi nafs al-muṭma'innah, jiwa yang telah mencapai ketenangan ontologis dan stabilitas eksistensial. Al-Qur'an menggambarkan keadaan ini dengan seruan penuh kedamaian: "Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai" (QS. al-Fajr[89]: 27–30)[1247]. Mutmainnah bukan sekadar ketiadaan konflik psikologis, melainkan kondisi keselarasan mendalam antara kehendak manusia dan kehendak Ilahi. Pada tahap ini, kegelisahan eksistensial mereda karena sumber makna tidak lagi bergantung pada dunia luar, melainkan berakar pada kesadaran tauhid dan kehadiran Tuhan dalam batin.

Peralihan dari kegelisahan menuju ketenangan ini tidak terjadi secara otomatis atau instan, melainkan melalui mujāhadah rūḥiyyah perjuangan spiritual yang sadar, intensif, dan berkelanjutan[1248]. Mujāhadah mencakup disiplin etis, pengendalian diri, ibadah yang konsisten, serta praktik kontemplatif seperti dhikr dan murāqabah. Dalam kerangka ini, transformasi nafs merupakan proses pedagogis ilahiah, di mana kegelisahan berfungsi sebagai tanda ketidakseimbangan, sekaligus undangan untuk melakukan pendalaman spiritual. Ketenangan mutmainnah bukanlah pelarian dari realitas, tetapi hasil integrasi matang antara dimensi psikis, moral, dan spiritual manusia.

Dinamika Impuls–Kesadaran–Ketenangan

Impuls dan Dorongan Batin: Perspektif Neuropsikologi

Dalam struktur neurobiologis manusia, impuls dan dorongan batin (id) merupakan manifestasi aktivasi sistem limbik, terutama amigdala dan hipotalamus, yang bertanggung jawab atas respons emosional dan kebutuhan dasar seperti halnya kelaparan atau rasa takut[1249]. Freud (1923) menggambarkan id sebagai "sumber energi psikoanalitik yang tidak rasional, primitif, dan beroperasi secara tidak sadar"[1250]. Namun, mekanisme negosiasi antara dorongan impulsif ini dengan kesadaran diri (consciousness) terjadi melalui fungsi korteks prefrontal (Prefrontal Cortex/PFC), bagian otak yang mengatur kontrol eksekutif, perencanaan, dan pengambilan keputusan[1251]. Dinamika ini mencerminkan proses mediasi adaptif antara kebutuhan alamiah dan norma sosial, sesuatu yang dijelaskan dalam konsep psikologis sebagai emotional regulation atau keteraturan emosional[1252].

Kontemplasi lebih lanjut pada hubungan ini mengungkapkan bahwa kesadaran diri tidak sekadar memoderasi impuls tetapi juga mengintegrasikannya ke dalam semangat rasional. Hal ini mencerminkan prinsip neurologis neuroplasticity, di mana interaksi berulang antara respons emosional dan evaluasi kognitif membentuk pola pemikiran yang lebih matang[1253]. Dalam konteks Islam, kondisi optimal ini dikenal sebagai mutmainnah (tenang), sebagaimana disebut dalam Surah Ar-Rahman 26-30: "Maka sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kelonggaran... Kecuali orang-orang yang kafir, maka bagi mereka panas api yang membakar

diri mereka”[1254]. Kata mutmainnah secara linguistik berasal dari akar kata tumaanna, yang merujuk pada rasa aman dan ketenangan batin[1255].

Dari perspektif neurotheologi, kondisi mutmainnah dapat dipahami sebagai hasil integrasi antara aktivasi neurokimia (misalna endorfin, serotin) yang menghasilkan perasaan puas, dengan aktivasi wilayah prefrontal yang menjamin keberimbangan emosional[1256]. Dalam hadis, Nabi Muhammad SAW menyebut hati yang mutmainnah sebagai ciri mukmin yang selamat di akhirat: “Barangsiapa yang diberi rasa tenang oleh Allah di hatinya, maka dengannya dia dilindungi dari segala bahaya” (HR. Tirmidzi)[1257]. Perspektif ini selaras dengan temuan psikoneuroimunologi bahwa ketenangan batin berkontribusi pada stabilitas sistem imun dan regulasi hormon stres[1258]. Dinamika impuls–kesadaran–ketenangan bukan hanya fenomena biologis tetapi juga spiritual yang menggambarkan proses diferensiasi diri menuju kesejahteraan integral. Dalam kerangka terapi, penelitian oleh Kabba (2019) menunjukkan bahwa teknik mindfulness dan dzikir (mengingat Allah) secara empiris mampu meningkatkan aktivasi prefrontal korteks dan mengurangi respons amigdala terhadap stimulus stres[1259]. Hal ini memberikan fondasi untuk memahami bahwa mutmainnah adalah titik temu antara neurofisiologi dan teologi, di mana kekuatan kontrol diri (self-regulation) dipacu oleh nilai-nilai moral yang berasal dari kesadaran agama[1260].

Dari sisi metodologi penelitian, pendekatan interdisipliner yang menggabungkan fMRI dan analisis teks agama perlu dikembangkan

untuk memetakan jaringan otak selama praktik meditasi agama atau refleksi batin. Seperti yang diungkapkan oleh LeDoux (2002), konsep neuroscience of consciousness tidak lengkap tanpa mempertimbangkan konteks nilai budaya dan spiritual yang membentuk identitas manusia[1261]. Maka, upaya mencapai mutmainnah bukan hanya tentang mengendalikan impuls tetapi juga mengembangkan wawasan yang menghubungkan neural correlates dengan tujuan akhir kehidupan, sebagaimana ditegaskan dalam ajaran Islam tentang ketaqwaan (taqwa) sebagai bentuk kesadaran spiritual[1262].

Kesadaran Diri dan Kontrol Nafs

Kesadaran diri (self-awareness), sebagai fondasi kontrol nafs, mengintegrasikan mekanisme psikologis dan spiritual yang memungkinkan individu merefleksikan diri, memilah antara respons impulsif dan tindakan terbentuk, serta membudayakan pengendalian diri. Dalam konteks keagamaan Islam, praktik muhasabah (inspeksi diri) dan murāqabah (kesadaran terhadap pengawasan Ilahi) berfungsi sebagai kerangka epistemologis dan ontologis yang memperkuat kesadaran diri ini. Proses ini tidak hanya sekadar penilaian moral, tetapi juga transformasi konstruktif terhadap identitas psikologis seseorang melalui kontemplasi dan introspeksi sistematis. Prinsip muhasabah didasarkan pada gagasan bahwa manusia adalah makhluk yang diajak oleh Allah untuk mengingat kembali tujuan penciptaannya, yakni pencapaian kebaikan (taqwa). Ayat-ayat yang menekankan pentingnya evaluasi

diri, seperti QS. Al-A'raf (7): 205–206, "Sesungguhnya Tuhanmu adalah Allah, Yang tidak ada tuhan selain Dia, Pencipta segala sesuatu, Maha Pemurah, Maha Penyayang... Maka sesungguhnya kepadamu Aku wahyukan: Sesembahlah Allah dan janganlah menyekutukan-Nya dengan sesuatu pun"[1263], mengarahkan pengendalian nafs sebagai respons moral terhadap tanggung jawab eksistensi. Dalam konteks psikologi, mekanisme ini mirip dengan teori regulasi diri (self-regulation) yang dipopulerkan oleh Wegner, di mana kesadaran diri berfungsi sebagai cognitive veto untuk menghambat respons impulsif yang kontradiktif dengan nilai-nilai internal individu[1264].

Praktik murāqabah, sebaliknya, menggabungkan kesadaran terhadap otonomi diri dan pengawasan Ilahi yang konstan. Hadis Nabi SAW yang diriwayatkan oleh Muslim, "Barang siapa mengingat kematian, maka hatinya akan tenang"[1265], menunjukkan bahwa kebiasaan mengingat kematian (mubahalah li-maut) bertujuan menciptakan kesadaran bahwa tindakan dunia akan dimintai pertanggungjawaban. Metodologisnya, ini menyerupai konsep mindfulness dalam psikologi barat, di mana penekanan pada kesadaran hadir (non-judgmental present moment awareness) mengurangi dominasi respons emosional spontan[1266]. Murāqabah tidak hanya meningkatkan disiplin diri, tetapi juga mengubah struktur kognitif individu untuk mengakomodasi nilai-nilai spiritual sebagai sistem navigasi moral.

Al-Ghazali, dalam Ihya Ulum al-Din, menjelaskan bahwa pengendalian nafs merujuk pada harmonisasi antara hawa nafsu

(kecenderungan biologis) dan akal (rasionalitas), dengan iman sebagai integrasi antara keduanya. Dalam teori psikologi modern, hal ini bisa dihimpitkan dengan dual-process model (Vohs & Baumeister, 2016), di mana keputusan moral muncul dari interaksi antara proses otomatis (System 1) dan proses reflektif (System 2). Perkembangan System 2 melalui muhasabah dan murāqabah memungkinkan individu mengurangi reaktivitas impulsif yang sering kali berasal dari System 1[1267].

Penelitian kontemporer juga mendukung pendekatan ini. Studi oleh Gross (2002) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi (emotion regulation) yang efektif memerlukan kesadaran diri untuk memilah antara emosi primer dan interpretasi pengalaman[1268]. Dalam konteks Islam, murāqabah dan muhasabah memainkan peran serupa, tetapi dengan dimensi spiritual yang memperkuat motivasi intrinsik. Dengan kata lain, kontrol nafs tidak sekadar memodifikasi perilaku, tetapi juga mengubah struktur moral subjek melalui internalisasi nilai-nilai teologis.

Integrasi muhasabah dan murāqabah dalam kehidupan sehari-hari menunjukkan bahwa kontrol nafs adalah proses dinamis yang membutuhkan komitmen konsistensi. Ini berbeda dari model psikologis barat yang sering kali mengabaikan dimensi spiritual dan fokus hanya pada teknik kognitif[1269]. Dalam pandangan Islam, kesadaran diri tidak terlepas dari konteks taqwa dan pertanggungjawaban Ilahi, sehingga membentuk siklus refleksi yang terbuka dan terus-menerus. Fenomena ini juga relevan dengan teori al-Kindi yang menyebutkan bahwa hati (qalb) adalah sarana primer

untuk menangkap kebenaran yang melebihi data sensorik, sehingga proses introspeksi menjadi jalan untuk mencapai pengetahuan yang lebih mendalam[1270].

Proses Transendensi Dari Impuls ke Ketenangan Jiwa

Dalam konteks psikologi transpersonal dan spiritualitas integral, proses transendensi merupakan transformasi mendalam dari dinamika psikis yang bersifat impulsif menuju suatu kondisi kesadaran yang lebih tinggi yakni ketenangan jiwa (nafs al-muṭma'innah). Fenomena ini bukan sekadar penindasan emosi atau represi kebutuhan batin, melainkan integrasi holistik antara aspek-aspek kognitif, afektif, dan spiritual dalam struktur kesadaran manusia. Dari perspektif neurobiologis, impuls berakar pada aktivitas sistem limbik, terutama amigdala, yang mengatur respons emosional cepat terhadap rangsangan eksternal atau internal[1271]. Namun, ketika individu melakukan latihan disiplin batin dan meditasi secara konsisten, terjadi penguatan konektivitas antara korteks prefrontal dan sistem limbik, memungkinkan modulasi emosional yang lebih efektif[1272]. Proses ini, dalam terminologi psikologi kognitif, dikenal sebagai top-down regulation of emotion, di mana fungsi eksekutif otak menyeimbangkan respons impulsif dengan refleksi rasional dan kesadaran penuh[1273].

Dalam kerangka spiritual Islam, transformasi dari impuls menuju ketenangan jiwa diformulasikan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, khususnya 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." Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa (ittibaq al-sukūn fī al-nafs) bukanlah hasil dari penghindaran terhadap gejolak batin, melainkan hasil dari proses pengingatan (dhikr) yang membawa individu pada penyatuan kembali dengan realitas transenden[1274]. Konsep nafs al-muṭma'innah, sebagaimana dikemukakan dalam Surah Fushshilat ayat 30: "Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai," menggambarkan puncak dari perjalanan spirituo-psikologis manusia suatu kondisi di mana impuls, keinginan, dan ego telah ditransformasi melalui ketaatan, refleksi, dan pengalaman mistis[1275]. Dalam tafsir teologis-kognitif, ketenangan jiwa ini tidak meniadakan vitalitas atau kreativitas; justru sebaliknya, ia membebaskan energi psikis dari konflik internal sehingga kreativitas dan keaslian ekspresi manusia dapat muncul secara alami dan organik[1276].

Meditasi dan praktik disiplin batin, dalam konteks ini, bukan hanya teknik relaksasi namun merupakan alat transformasi struktural. Penelitian neurofenomenologis oleh Lutz et al. menunjukkan bahwa meditasi kontemplatif jangka panjang mengubah struktur otak (neuroplastisitas), terutama dalam wilayah korteks insular dan korteks cingulat anterior, yang berkaitan dengan kesadaran interoseptif dan pengaturan emosi[1277]. Temuan ini mendukung klaim sufistik bahwa latihan dhikr dan muhasabah diri (evaluasi batin) dapat menciptakan habitus kesadaran baru suatu state-trait transformation di mana kondisi transenden (state)

menjadi karakter permanen (trait)[1278]. Dalam sufi, proses ini dikenal sebagai tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa), suatu lintasan evolusioner dari nafs al-ammārah (jiwa yang cenderung pada keburukan), menuju nafs al-lawwāmah (jiwa yang menyesali), dan akhirnya mencapai nafs al-muṭma'innah[1279]. Proses ini bersifat dinamis dan berkelanjutan, bukan sekali tercapai lalu permanen, tetapi membutuhkan pemeliharaan melalui praktik rutin, refleksi kritis, dan komitmen terhadap nilai spiritual[1280].

Dari perspektif teori psikologi integral Ken Wilber, transendensi impuls bukan berarti menolak atau menekan aspek-aspek primitif dari jiwa, melainkan melewatinya (transcend and include) suatu prinsip yang disebut aperspekifal integrasi. Dalam model ini, setiap tingkat kesadaran tidak dihancurkan, tetapi dirangkul dan diintegrasikan ke dalam struktur yang lebih inklusif[1281]. Sehingga, ketenangan jiwa bukan keheningan kosong, melainkan harmoni dinamis antara energi dasar (impuls, hasrat, insting) dengan kesadaran reflektif dan makna transenden. Kreativitas sejati, dalam hal ini, lahir dari keseimbangan antara spontanitas vital dan ketertiban batin[1282]. Seorang individu yang telah mencapai ketenangan jiwa tidak kehilangan gairah hidup, tetapi mengalihkan gairah tersebut dari objek-objek duniawi menuju manifestasi diri yang selaras dengan nilai spiritual dan misi eksistensial.

Proses transendensi dari impuls ke ketenangan jiwa merupakan sintesis holistik antara neurobiologi, psikologi, dan teologi. Ia adalah sebuah perjalanan evolusioner yang memadukan disiplin ilmiah tentang otak dan perilaku dengan kebijaksanaan tradisi spiritual

yang telah teruji berabad-abad. Hasil akhirnya bukanlah sterilisasi emosi atau depersonalisasi, tetapi pencapaian stabilitas psikospiritual suatu kondisi di mana individu tetap hidup penuh semangat, tetapi tidak lagi dikuasai oleh impuls; tetap kreatif, namun terdorong oleh makna lebih dalam; dan tetap manusiawi, tetapi bersentuhan dengan yang Ilahi[1283].

Interaksi Praktik Sufi dengan Strategi Mindfulness Modern

Dalam paradigma psikologi transpersonal dan klinis kontemporer, praktik sufisme yang berakar pada tradisi Islam tidak lagi dilihat semata-mata sebagai ritus sakral yang eksklusif, melainkan sebagai korpus pengetahuan psikospiritual yang kaya akan metodologi transformasi kesadaran [1284]. Penelitian terkini mengindikasikan bahwa inti dari teknik mindfulness yaitu kesadaran sadar (awareness) yang sengaja diarahkan pada saat ini tanpa penilaian memiliki resonansi struktural yang mendalam dengan konsep murāqabah (kontemplasi spiritual) dalam sufisme [1285]. Meskipun memiliki akar epistemologis yang berbeda mindfulness berasal dari psikologi kognitif-modern dengan akar Buddhis Theravada, sementara sufisme berakar pada teologi Islam keduanya berkonvergensi pada mekanisme regulasi afektif dan modulasi sirkuit neural yang mengelola stres dan perhatian.

Pertama-tama, analisis harus dimulai dengan memeriksa prinsip fundamental dari mindfulness menurut Jon Kabat-Zinn, yang didefinisikan sebagai perhatian yang timbul secara sadar dan tanpa penilaian (non-judgmental attention) pada pengalaman saat ini [1286].

Dalam konteks ini, sufisme menawarkan ekspresi yang lebih dinamis melalui konsep dzikir (pengulangan penyebutan Allah). Sufi mengajarkan bahwa dzikir bukan hanya sekadar verbalisasi, melainkan pengaturan ulang fokus perhatian (cognitive restructuring) untuk mengosongkan minda dari distraksi duniawi (ghaflah) [1287]. Ketika dibandingkan dengan mindfulness of breath dalam meditasi sekuler, dzikir berfungsi sebagai "anchor" (jangkar) kognitif yang serupa. Perbedaan kualitatif terletak pada orientasi transendensi: mindfulness modern sering menekankan regulasi stres dalam kerangka imanen, sedangkan dzikir mengintegrasikan aspek teonosentris, di mana kesadaran tersebut diperluas untuk mencakup hubungan vertikal dengan Yang Ilahi [1288].

Lebih lanjut, konsep tafakkur (refleksi kognitif) dalam sufisme menantang batas-batas mindfulness konvensional. Tafakkur melibatkan analisis mendalam terhadap tanda-tanda kebesaran Tuhan (ayat), yang memicu proses kashf (pembukaan atau insight). Dalam psikologi kognitif, ini dapat dianalogikan dengan proses metacognition atau kesadaran meta-kognitif, namun dengan kedalaman ontologis [1289]. Penelitian neurosainstifik menunjukkan bahwa meditasi mindfulness mengaktifkan default mode network (DMN) secara terkendali, mengurangi rumination dan self-referential processing [1290]. Sementara itu, praktik murāqabah dalam sufisme sebuah keadaan waspada penuh di mana kesadaran individu menyatu dengan kesadaran Tuhan ditemukan memiliki efek serupa pada penurunan aktivitas DMN, tetapi dengan target transformasi identitas diri (fana). Ini menunjukkan bahwa sufisme

menyediakan mekanisme yang lebih radikal dalam merespons trauma psikologis, yaitu dengan menggeser identitas dari ego yang terfragmentasi ke Kesadaran Mutlak [1291].

Dari perspektif terapeutik, integrasi ini memberikan solusi untuk kelemahan metodologis dari mindfulness sekularisasi. Miller et al. (2019) menyoroti bahwa mindfulness modern sering kali menghadapi masalah compliance pada populasi religius karena pengabaian konteks spiritual [1292]. Dengan memasukkan kerangka sufisme, terapis dapat memodifikasi protokol mindfulness-based stress reduction (MBSR) dengan menanamkan nilai-nilai tawakkul (berserah diri) dan ridha (penerimaan ilahiah). Penelitian kualitatif menunjukkan bahwa pendekatan ini meningkatkan tingkat remisi gejala depresi dan kecemasan secara signifikan pada pasien Muslim, dibandingkan dengan pendekatan netral [1293]. Ini menegaskan bahwa keefektifan intervensi psikologis seringkali bergantung pada kongruensi antara terapi dan sistem kepercayaan pasien (congruence hypothesis).

Integrasi ini tidak lepas dari tantangan metodologis dan etis. Ada risiko reduksionisme di mana praktik spiritual yang kompleks seperti suluk (tasawuf) disederhanakan menjadi alat psikoterapi semata [1294]. Oleh karena itu, pendekatan doktoral mewajibkan kita untuk tidak hanya melihat sufisme sebagai "teknik," tetapi sebagai sebuah epistemologi menyeluruh. Penelitian masa depan harus fokus pada desain studi longitudinal yang dapat mengukur perubahan neuroplastisitas melalui penerapan protokol mindfulness yang berbasis sufisme secara rigoros. Sinergi antara riyadah al-nafs

(penggemblengan jiwa sufisme) dan mindfulness bukan sekadar sintesis populer, melainkan evolusi natural dalam psikologi global menuju holisme yang inklusif dan ilmiah.

Fondasi Teoretis Praktik Sufi

Transformasi kesadaran dalam tradisi Sufi Islam tidak dipahami sebagai peristiwa spontan atau emosional semata, melainkan sebagai proses metodologis yang terstruktur, bertahap, dan kumulatif. Tasawuf, dalam hal ini, berfungsi sebagai suatu science of consciousness berbasis wahyu, yang mengembangkan seperangkat praksis sistematis untuk merekonstruksi orientasi batin manusia dari dominasi ego (nafs) menuju kesadaran tauhid. Di antara praksis-praksis tersebut, dzikir, tafakkur, dan murāqabah membentuk kurikulum spiritual yang saling terintegrasi dan berfungsi sebagai mekanisme transformasi psikospiritual yang mendalam[1295].

Dzikir, sebagai praksis inti tasawuf, kerap direduksi secara populer sebagai pengulangan verbal yang mekanis. Namun, dalam analisis teoretis dan neuropsikologis, dzikir dapat dipahami sebagai teknologi neuro-spiritual yang memfasilitasi neuroplastisitas kesadaran. Pengulangan ritmis nama-nama Ilahi (dhikr) menghasilkan resonansi kognitif-afektif yang berdampak langsung pada penurunan aktivitas Default Mode Network (DMN), yakni jaringan saraf yang berasosiasi dengan mind-wandering, narasi diri yang berlebihan, dan egosentrisme[1296]. Dengan mengalihkan fokus dari dialog internal yang fragmentatif menuju kehadiran transenden, dzikir menciptakan keadaan focused attention yang

secara fungsional sebanding dengan mekanisme single-pointed concentration dalam psikologi kontemporer dan neurosains meditasi[1297].

Namun, dimensi dzikir tidak berhenti pada regulasi atensi. Secara teologis, dzikir merupakan manifestasi tawajjuh penyerahan total orientasi batin kepada Allah di mana subjek tidak sekadar melafalkan simbol linguistik, tetapi berupaya menginternalisasi makna esoterik (ḥaqīqah) yang terkandung di baliknya. Dalam terminologi al-Ghazali, dzikir yang efektif adalah dzikir yang "menurunkan lafaz ke dalam qalb," sehingga kata berubah menjadi kesadaran, dan kesadaran berubah menjadi kehadiran[1298]. Pada titik ini, dzikir berfungsi sebagai alat dekonstruksi ego dan pembersih "layar kesadaran" dari distorsi nafsani.

Transisi dari dzikir menuju tafakkur menandai pergeseran penting dari regulasi atensi menuju ekspansi kognitif-spiritual. Tafakkur didefinisikan sebagai observasi kontemplatif terhadap āyāt kauniyyah (tanda-tanda kosmik) dan āyāt qauliyyah (wahyu) guna mencapai ma'rifah pengetahuan gnostik yang melampaui rasionalitas diskursif. Al-Qur'an sendiri menegaskan relasi intrinsik antara iman dan refleksi intelektual: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" (QS. ar-Ra'd[13]: 19)[1299]. Dalam epistemologi Islam, tafakkur mengoperasikan dua arah sekaligus: tafakkur kosmologis (fi khalq al-samāwāt wa al-arḍ) dan tafakkur hermeneutik (fi āyāt al-Qur'ān).

Secara kognitif, tafakkur memobilisasi kemampuan manusia untuk menangkap pola, kausalitas, dan hierarki eksistensi di balik

fenomena empiris. Proses ini menciptakan dialog batin antara akal (‘aql) dan hati (qalb), di mana data empiris dipadukan dengan intuisi spiritual (kashf). Studi neuroteologis menunjukkan bahwa aktivitas kontemplatif mendalam semacam ini dapat menginduksi keadaan flow dan meningkatkan integrasi antara sistem limbik (emosi dan makna) dengan korteks prefrontal (penalaran dan regulasi diri), sehingga menghasilkan pemahaman eksistensial yang holistik dan mengurangi ambiguitas kognitif[13001301].

Sementara dzikir bersifat aktivatif dan tafakkur bersifat analitis-reflektif, murāqabah merepresentasikan fase pasif-reflektif dalam pedagogi spiritual Sufi. Murāqabah sering dipahami sebagai meditasi pengawasan batin, yakni pemeliharaan kesadaran berkelanjutan terhadap kehadiran dan pengawasan Ilahi (ihsān). Konsep ini memiliki kemiripan fenomenologis dengan mindfulness dalam psikologi Barat, namun berbeda secara ontologis. Jika mindfulness berorientasi pada penerimaan non-judgmental terhadap momen kini, murāqabah berakar pada kesadaran relasional yakni kesadaran bahwa subjek senantiasa berada dalam pandangan Allah (murāqabah Allāh)[1302].

Dalam keadaan murāqabah, individu mengamati fluktuasi pikiran dan emosi bukan sebagai realitas absolut, melainkan sebagai fenomena sementara dalam horizon kehadiran Tuhan. Praktik ini menumbuhkan metakognisi spiritual, yaitu kemampuan untuk merefleksikan kualitas kesadaran itu sendiri dan membedakan antara bisikan nafsani dan ilham ruhani. Secara neurobiologis, murāqabah berkorelasi dengan peningkatan aktivitas pada anterior

insula, wilayah otak yang terkait dengan kesadaran interoseptif, empati, dan integrasi pengalaman subjektif[1303]. Hal ini memperkuat keterhubungan antara kesadaran diri, regulasi emosi, dan orientasi transenden.

Ketiga praksis ini dzikir, tafakkur, dan murāqabah tidak beroperasi secara terpisah, melainkan membentuk ekosistem dinamis yang saling menguatkan. Dzikir membersihkan dan menstabilkan kesadaran, menciptakan kejernihan mental yang diperlukan untuk tafakkur. Tafakkur, pada gilirannya, memperkaya kedalaman makna dan visi eksistensial yang menopang murāqabah. Murāqabah menjaga kesinambungan kesadaran spiritual, memastikan bahwa dzikir tidak tereduksi menjadi ritual mekanis dan tafakkur tidak membeku menjadi intelektualisme kering.

Dalam perspektif integral, sistem ini mencakup dimensi psikologis (stabilitas mental), neurobiologis (modulasi dan integrasi jaringan otak), dan spiritual (relasi ontologis dengan Yang Transenden). Transformasi kesadaran yang dihasilkan bukan sekadar perubahan sementara pada suasana batin, melainkan restrukturisasi mendalam atas identitas ontologis manusia dari kesadaran terfragmentasi berbasis ego menuju kesadaran terintegrasi yang selaras dengan realitas metafisik Islam[13041305]..

Basis Ilmiah Mindfulness Modern

Transformasi rematik mindfulness dari akarnya yang mengakar dalam tradisi Buddha menjadi intervensi psikologis sekuler yang robust dan berbasis bukti menandai salah satu fenomena paling

menarik dalam psikologi kontemporer. Dalam disiplin ilmu ini, mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran yang muncul melalui cara sengaja berada dalam masa kini, tanpa judgment terhadap pengalaman tersebut. [1306] Definisi ini, yang dipopulerkan oleh Jon Kabat-Zinn, menandai pemisahan konseptual dari narasi teologis tradisional, memfokuskan pada mekanisme kognitif dan afektif yang dapat diukur secara empiris. Paradigma sekular ini tidak menghilangkan esensi praktik, tetapi justru mengalihkannya ke kerangka kerja yang kompatibel dengan metodologi ilmiah Barat, yang memungkinkan analisis sistematik tentang bagaimana perhatian sadar mempengaruhi kesehatan mental.

Dari perspektif neurosains, dasar biologis mindfulness telah didokumentasikan melalui serangkaian studi neuroimaging yang canggih. Penelitian menggunakan fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) dan DTI (Diffusion Tensor Imaging) telah mengungkapkan bahwa praktik mindfulness terkait dengan perubahan struktural dan fungsional pada wilayah otak yang kritis. [1307] Misalnya, peningkatan densitas materi abu-abu (grey matter) telah diamati di hippokampus, yang terlibat dalam regulasi emosi dan pembelajaran, serta di area prefrontal cortex, yang berfungsi sebagai pusat eksekutif kognitif untuk perhatian dan pengendalian impuls. [1308] Di sisi lain, penurunan volume amygdala, pusat respons stres dan ketakutan, menunjukkan bahwa mindfulness dapat mengurangi reaktivitas emosional sistem limbic. [1309] Perubahan fungsional juga signifikan; misalnya, peningkatan konektivitas antara prefrontal cortex dan amygdala menunjukkan peningkatan regulasi

emosi top-down. [1310] Temuan ini tidak hanya mengkonfirmasi laporan subjektif peserta tentang ketenangan, tetapi juga memberikan bukti biologis tentang plasticity otak yang diinduksi oleh latihan mental.

Implementasi klinis dari pengetahuan ini terlihat dalam protokol terstruktur seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). [1311] MBSR, yang dikembangkan di University of Massachusetts Medical School, adalah program intensif delapan minggu yang menggabungkan meditasi formal (seperti body scan dan meditasi duduk) dengan integrasi kesadaran dalam aktivitas sehari-hari. Sementara itu, MBCT, yang dibangun di atas fondasi MBSR, secara khusus dirancang untuk mencegah relaps depresi pada individu dengan riwayat gangguan depresi mayor, dengan menggabungkan elemen terapi kognitif. [1312] Meta-analisis terhadap puluhan studi acak terkontrol (RCT) telah menunjukkan bahwa kedua protokol ini efektif secara signifikan untuk mengurangi gejala depresi, gangguan kecemasan general, serta stres kronis. [1313] Mekanisme aksi yang diusulkan meliputi peningkatan regulasi emosi, peningkatan regulasi perhatian, serta perubahan dalam perspektif diri (self-referential processing), di mana individu belajar untuk mengamati pikiran dan perasaan sebagai peristiwa mental sementara, bukan sebagai realitas absolut.

Di tingkat biokimia, efek mindfulness meluas hingga ke modulasi sistem neuroendokrin dan neurotransmitter. Praktik ini terbukti mempengaruhi pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan

dopamin, yang berperan dalam regulasi mood dan motivasi. [1314] Lebih lanjut, mindfulness berdampak signifikan pada asis hipothalamus-pituitary-adrenal (HPA), sumbu utama respons stres tubuh. Dengan mengurangi hiperaktivitas HPA, praktik ini menurunkan level kortisol, hormon stres utama, yang seringkali elevated pada individu dengan gangguan kecemasan dan depresi.[1315] Modulasi ini pada gilirannya mempengaruhi sistem limbic, mengurangi reaktivitas amygdala dan meningkatkan kemampuan sistem prefrontal untuk mengatasi respons stres yang berlebihan.[1316] Dasar ilmiah mindfulness tidak hanya terbatas pada domain kognitif, tetapi mencakup regulasi biokimia yang komprehensif, menciptakan efek positif berantai yang melibatkan sistem saraf pusat dan perifer.

Akhirnya, legitimasi psikologis yang diberikan oleh bukti empiris ini membuka jalan untuk integrasi yang lebih luas dengan praktik spiritual lain yang menunjukkan mekanisme serupa. Penelitian komparatif menunjukkan bahwa meditasi contemplative lain, seperti metode doa dalam tradisi Kristen atau zikir dalam Islam, dapat menghasilkan perubahan fisiologis dan psikologis yang tumpang tindih dengan mindfulness, termasuk penurunan stres dan peningkatan regulasi emosi. [1317] Misalnya, studi tentang efek meditasi Transendental dan doa kontemplatif menunjukkan modulasi dalam aktivitas otak yang mirip dengan yang diamati dalam mindfulness, seperti peningkatan aktivitas dalam jaringan default mode network (DMN) yang terkait dengan introspeksi. [1318] Sinergi ini menunjukkan bahwa sementara bahasa dan konteks

budaya berbeda, mekanisme inti kesadaran sadar mungkin merupakan kapasitas universal manusia. Oleh karena itu, integrasi antara mindfulness sekuler dan tradisi spiritual tidak hanya mungkin, tetapi juga dapat memperkaya pemahaman kita tentang keberadaan manusia, menawarkan pendekatan holistik yang menghargai baik dimensi empiris maupun eksistensial dari kesehatan mental. [1319]

Analisis Komparatif dan Efek Paralel

Pada tingkat analisis yang paling fundamental, persamaan antara praktik sufisme klasik dan mindfulness kontemporer terletak pada kemampuan mereka untuk merekayasa ulang arsitektur kognitif manusia melalui mekanisme regulasi attentional[1320]. Dalam tradisi sufisme, praktik dzikir (pengulangan nama atau frasa ilahiah) berfungsi sebagai teknik penstabilan fokus kognitif yang bertujuan mengalihkan proses pemikiran dari kesadaran nominal (default mode) menuju kesadaran transenden[1321]. Demikian pula, mindfulness sekuler terutama dalam paradigma Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Jon Kabat-Zinn menggunakan fokus pada napas atau sensasi tubuh sebagai anchor untuk menstabilkan perhatian[1322]. Secara fenomenologis, keduanya menghasilkan kondisi mental yang didefinisikan oleh kehadiran penuh (presence) di momen saat ini. Namun, orientasi ontologisnya berbeda tajam: sufisme memaknai kehadiran ini sebagai pertemuan subjek-objek spiritual, sedangkan mindfulness sekuler mempertahankan pengalaman fenomenologis murni tanpa interpretasi metafisis[1323].

Dari perspektif neurobiologi, studi pencitraan resonansi magnetik fungsional (fMRI) mengungkapkan pola aktivasi otak yang paralel namun tidak identik antara kedua praktik tersebut. Kedua praktik ini ditemukan mengaktifkan default mode network (DMN) jaringan otak yang berkaitan dengan self-referential thinking dan mind-wandering serta jaringan eksekutif yang bertanggung jawab atas kontrol perhatian[1324]. Perbedaan signifikan muncul dalam pola aktivasi spesifik. Praktik dzikir sufi menunjukkan aktivasi yang lebih kuat pada temporo-parietal junction (TPJ) dan posterior superior temporal sulcus (pSTS), area yang terlibat dalam pemrosesan perspektif orang lain dan pengalaman self-transcendence[1325]. Sebaliknya, mindfulness sekuler cenderung menonjolkan aktivasi pada insula anterior dan dorsolateral prefrontal cortex (dlPFC), area yang berkaitan dengan interoceptive awareness dan regulasi emosi kognitif[1326].

Dalam kerangka psikologi kognitif, transformasi kognitif yang dihasilkan oleh kedua praktik ini dapat dipahami melalui konsep meta-awareness dan deautomatisasi. Miller dan Brown (2018) mendefinisikan meta-awareness sebagai kemampuan untuk mengamati proses mental sendiri sebagai objek pengamatan, yang mengurangi identifikasi dengan pikiran-pikiran tersebut[1327]. Baik sufisme maupun mindfulness melatih kemampuan ini melalui perhatian tanpa penilaian (non-judgmental awareness). Namun, sufisme melangkah lebih jauh dengan memasukkan kerangka ontologis-spiritual di mana pengamatan diri tersebut menjadi bagian dari narasi keagamaan yang lebih luas[1328]. Ini menghasilkan

deautomatisasi proses di mana respons kognitif dan emosional otomatis dapat dihambat namun dalam konteks sufisme, deautomatisasi ini dikaitkan dengan pelepasan ego (fana) menuju kesadaran ilahiah (baqa)[1329].

Pada tingkat psikologis, integrasi psiko-spiritual dalam sufisme memberikan dimensi tambahan yang tidak selalu hadir dalam mindfulness sekuler. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis spiritualitas sering melaporkan transformasi kepribadian yang lebih fundamental, termasuk perubahan nilai-nilai eksistensial dan orientasi makna hidup[1330]. Ini mungkin disebabkan oleh penyatuan antara praktik mental dan kerangka makna transenden, yang memungkinkan transformasi kognitif tidak hanya sebagai teknik regulasi emosi, tetapi sebagai bagian dari perjalanan ontologis menuju kesadaran spiritual. Meskipun keduanya menggunakan mekanisme neurokognitif yang serupa, hasil akhirnya berbeda: mindfulness sekuler memberikan regulasi emosi dan kesehatan mental, sementara sufisme menawarkan transformasi spiritual yang melibatkan perubahan konsep diri dan hubungan dengan realitas yang lebih luas[1331].

Integrasi untuk Program Psikospiritual Modern

Pengembangan program psikospiritual terintegrasi yang menggabungkan kebijaksanaan Sufi dengan metode mindfulness kontemporer menawarkan jalan yang menjanjikan untuk intervensi yang holistik dan kultural sensitif[1332]. Model seperti Sufi Mindfulness-Based Intervention (SMBI) dapat mempertahankan

efikasi terapeutik yang divalidasi secara empiris sementara mengintegrasikan elemen dzikir, tafakkur, dan murāqabah untuk memperkaya pengalaman spiritual dan memfasilitasi transformasi yang lebih dalam[1333]. Program-program ini akan sangat relevani untuk populasi Muslim yang mungkin merasa asing dengan mindfulness sekuler, namun juga dapat diadaptasi secara kultural untuk populasi lain. Implementasi memerlukan pendekatan yang bijaksana yang menjaga integritas ilmiah sambil menghormati konteks teologis asli praktik Sufi[1334].

Kerangka kerja teoretis untuk program terintegrasi ini akan menggabungkan model tiga tahap transformasi kesadaran Sufi: purifikasi (tazkiyah), pencerahan (tashkir), dan pengiluminasi (tajalli) dengan model perhatian berlapis mindfulness: perhatian awal (contact awareness), perhatian terfokus (focused attention), perhatian terbuka (open monitoring), dan perhatian non-dual (non-dual awareness)[1335]. Tahap tazkiyah, yang berfokus pada pemurnian hati dari sifat-sifat tercela, dapat dikorelasikan dengan perhatian awal dan terfokus, di mana peserta belajar mengenali pola pikir dan emosi mereka tanpa penilaian. Tahap tashkir, atau pencerahan spiritual, selaras dengan perhatian terbuka, di mana kesadaran berkembang untuk mencakup pengalaman internal dan eksternal yang lebih luas. Akhirnya, tahap tajalli, yang melibatkan manifestasi realitas ilahi dalam kesadaran, dapat dihubungkan dengan perhatian non-dual, di mana batas antara subjek dan objek menjadi kabur, mencerminkan konsep wahdat al-wujud dalam Sufisme[1336]. Integrasi ini tidak bersifat sinkretis, melainkan merupakan rekayasa

klinis yang memetakan mekanisme perubahan psikologis dan spiritual dari dua tradisi yang kaya.

Pada tingkat praktik, sesi dapat menggabungkan teknik pernapasan mindfulness dengan dzikir pilihan, visualisasi berbasis alam dengan tafakkur tentang ayat-ayat alam dalam Al-Quran, dan body scan dengan murāqabah kehadiran ilahi dalam tubuh. Misalnya, dalam sesi yang berfokus pada tazkiyah, latihan body scan standar dapat dimodifikasi dengan menanamkan murāqabah, di mana peserta secara sadar mengamati sensasi fisik sebagai tanda-tanda (ayat) dari kehadiran Sang Pencipta, sesuai dengan konsep Al-Quran tentang tafakkur dalam penciptaan langit dan bumi[1337]. Untuk tahap tashkir, meditasi terfokus pada pernapasan (anapanasati) dapat diperluas dengan dzikir nafas, menghubungkan kesadaran terhadap pola pernapasan dengan pengulangan kalimat ilahi, sehingga mengintegrasikan fokus kognitif dengan penyerahan spiritual (tawakkul). Visualisasi alam, seperti renungan tentang kehidupan pohon atau aliran air, dapat digunakan sebagai latihan tafakkur untuk memahami asma ul husna, yang kemudian dihubungkan dengan latihan perhatian terbuka untuk mengembangkan rasa kekaguman dan ketidaklekatan.

Evaluasi empiris dari program-program ini akan memerlukan instrumen penelitian yang mengukur hasil psikologis standar (seperti depresi, kecemasan, kesejahteraan) bersama dengan dimensi spiritual (seperti transendensi diri, pengalaman mistis, kekuatan spiritual)[1338]. Metodologi penelitian campuran (mixed-methods) akan menjadi yang paling tepat. Pendekatan kuantitatif dapat menggunakan skala yang sudah divalidasi seperti Five Facet

Mindfulness Questionnaire (FFMQ) dan Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), disandingkan dengan instrumen spiritual seperti Daily Spiritual Experiences Scale (DSES) atau Mystical Experience Questionnaire (MEQ)[1339]. Sementara itu, pendekatan kualitatif melalui wawancara fenomenologis dapat mengeksplorasi narasi subjektif peserta tentang transformasi spiritual mereka, membedah bagaimana integrasi dzikir dan mindfulness mempengaruhi identitas dan makna hidup mereka. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk menilai efek jangka panjang terhadap ketahanan psikologis dan perkembangan spiritual pasca-program[1340].

Integrasi Sufisme dan mindfulness bukan sekadar gabungan teknik, melainkan sebuah model psikospiritual yang komprehensif yang menghormati kedalaman ontologis dan epistemologis dari kedua tradisi. Pendekatan ini menjanjikan intervensi yang tidak hanya efektif secara klinis tetapi juga bermakna secara kultural, memenuhi kebutuhan akan kesehatan mental yang holistik di dunia modern yang semakin kompleks.

Arah Penelitian Masa Depan dan Implikasi

Transformasi metodologis mendasar diperlukan untuk memajukan pemahaman kita tentang interaksi antara praktik Sufi dan mindfulness saat ini. Sastra akademis yang ada terutama terbatas pada studi kualitatif dan survei cross-sectional, yang menawarkan wawasan deskriptif tetapi tidak dapat menetapkan hubungan sebab-akibat atau mengontrol variabel konflik secara memadai. Untuk mengatasi kesenjangan kritis ini, penelitian masa depan harus mengadopsi desain eksperimental yang ketat, dengan

fokus pada uji coba terkontrol acak (RCT) berskala besar. Studi semacam itu akan membandingkan kelompok intervensi yang berlatih dzikir (pengulangan nama Tuhan secara rhythmic) atau tafakkur (kontemplasi reflektif) dengan kelompok kontrol yang terlibat dalam protokol mindfulness sekuler, serta kelompok kontrol aktif dan pasif. Pengukuran harus mencakup berbagai spektrum variabel dependen, dari biomarker fisiologis seperti kadar kortisol dan variabilitas denyut jantung hingga laporan diri tentang afek positif dan negatif, serta kognisi spiritual. Pendekatan multi-metode ini, yang mengintegrasikan data kuantitatif yang ketat dengan wawasan kualitatif mendalam, akan memungkinkan triangulasi temuan dan pemahaman yang lebih kaya tentang fenomena yang kompleks[1341].

Lebih jauh lagi, evolusi bidang neuroteologi sebuah disiplin ilmu yang mengeksplorasi dasar neurobiologis dari pengalaman spiritual dan transendental menyediakan kerangka kerja yang sangat relevan untuk penelitian ini. Menggunakan teknik neuroimaging fungsional (fMRI) dan elektroensefalografi (EEF) beresolusi tinggi, penelitian dapat mengidentifikasi sirkuit saraf yang terlibat selama praktik Sufi dan membandingkannya dengan aktivasi otak yang diamati selama meditasi mindfulness. Pertanyaan penelitian yang lebih spesifik dapat mencakup: Apakah praktik Sufi yang melibatkan kualitas cinta (mahabbah) dan kepasrahan (tawakkul) mengaktifkan sirkuit empati dan pengikatan sosial (misalnya, insula anterior, korteks cingulate anterior anterior) secara berbeda dari praktik mindfulness yang menekankan penilaian non-reflektif? Apakah meditasi kontemplatif

berbasis teks (tadabbur) Quran menghasilkan pola koherensi otak yang berbeda dari meditasi kesadaran tubuh (body scan)? Studi longitudinal, yang melacak perubahan struktural dan fungsional dalam otak dari waktu ke waktu, sangat penting untuk menentukan apakah perubahan ini adalah konsekuensi sementara atau adaptasi neuroplastisitas jangka panjang[1342]. Desain studi seperti itu harus dengan hati-hati mengontrol untuk variabel seperti pengalaman sebelumnya dengan meditasi, latar belakang keagamaan, dan status sosio-ekonomi untuk memastikan temuan dapat digeneralisasikan.

Ketika pertanyaan metodologis dan empiris ini diatasi, implikasi dari penelitian semacam itu akan melampaui batas-batas akademis, menantang paradigma dominan dalam psikologi dan kesehatan mental. Secara historis, psikologi Barat telah mengadopsi pendekatan yang sering diabaikan atau patologisasi spiritualitas, membingkainya sebagai fenomena sampingan atau, pada yang terburuk, delusi[1343]. Penelitian yang memberatkan tentang dasar neurobiologis dan dampak psikologis dari praktik Sufi dapat memperkaya teori kesejahteraan manusia secara fundamental. Jika ditemukan bahwa praktik spiritual ini menghasilkan manfaat unik seperti peningkatan rasa makna, keberlanjutan spiritual, atau ketahanan terhadap trauma dibandingkan dengan pendekatan sekuler, hal ini akan mendorong pergeseran paradigmatis menuju model psikologis yang lebih holistik. Model tersebut akan mengakui kesadaran manusia sebagai entitas bio-psycho-spiritual yang terintegrasi, di mana dimensi spiritual tidak dapat direduksi menjadi fungsi kognitif semata. Integrasi ini dapat membentuk kembali

pendekatan terapeutik, menghasilkan protokol klinis yang secara eksplisit menggabungkan unsur-unsur kebijaksanaan spiritual tradisional dalam pengobatan kondisi seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD)[1344].

Implikasi praktisnya, khususnya dalam konteks kesehatan mental global, bersifat transformatif. Di era yang ditandai oleh apa yang banyak dijelaskan sebagai kekeringan spiritual dan epidemi kesehatan mental, pendekatan yang dapat menggabungkan keakraban empiris dengan kebijaksanaan transenden menawarkan solusi yang penting[1345]. Protokol intervensi yang terinformasi oleh penelitian ini dapat disediakan di berbagai konteks dari rumah sakit dan klinik hingga pusat komunitas dan sekolah memberikan alat yang dapat diakses untuk kesejahteraan yang dibingkai dalam bahasa yang secara budaya relevan dan spiritual memuaskan bagi populasi yang beragam. Selain itu, temuan tersebut dapat memberikan bukti ilmiah untuk menghargai tradisi spiritual kuno, mempromosikan dialog antar-iman, dan melawan narasi radikalisasi dengan menyoroti manfaat psikologis dan neurobiologis dari kepraktisan spiritual yang moderat dan berbelas kasih. Penelitian ini tidak hanya menyempurnakan teori psikologis tetapi juga berkontribusi pada wacana sosial yang lebih luas tentang kesehatan, makna, dan kemanusiaan di abad ke-21[1346]. Akhirnya, interaksi antara praktik Sufi dan mindfulness kontemporer mewakili titik temu yang kaya di mana kebijaksanaan kuno dapat memperkaya ilmu pengetahuan modern, menciptakan sistem pengetahuan yang lebih holistik dan manusiawi.

Intervensi Berbasis Kesadaran

Konvergensi epistemologis antara tradisi Sufi Islam dan psikologi kontemporer termanifestasi secara jelas dalam studi intervensi berbasis kesadaran (mindfulness-based interventions). Perdebatan akademik seringkali menempatkan dua ranah ini sebagai entitas yang eksklusif di satu sisi, spiritualitas transendental yang bersifat teistik, dan di sisi lain, psikologi sekular yang bersifat empiris. Namun, analisis komparatif terhadap kognisi dan regulasi afektif mengungkapkan bahwa praktik-praktik seperti dzikir (pengulangan afektif), tafakkur (kontemplasi kognitif), dan murāqabah (meditasi metakognitif) beroperasi melalui mekanisme neuropsikologis yang serupa dengan teknik mindfulness modern. Penelitian terkini menunjukkan bahwa keduanya tidak hanya berbagi fenomenologi kesadaran, tetapi juga menunjukkan efikasi yang sebanding dalam regulasi emosi dan peningkatan kesejahteraan psikologis[1347].

Aspek fundamental dari interaksi ini terletak pada konstruksi kesadaran saat ini (present-moment awareness). Dalam tradisi Sufi, murāqabah didefinisikan sebagai pengawasan (inspectorate) internal terhadap keadaan hati dan pikiran, yang memerlukan pemusatan perhatian yang kontinyu terhadap realitas spiritual. Fenomenologi ini paralel dengan konsep mindfulness yang dipopulerkan oleh Jon Kabat-Zinn, yang mendefinisikannya sebagai "kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja, non-judgmental, terhadap pengalaman saat ini"[1348]. Kedua praktik ini bertujuan untuk menggeser individu dari mode operasi otomatis (pilot otomatis) ke mode kesadaran aktif. Ketika seorang sufi

mengamati pikirannya tanpa terikat pada konten kognitifnya sebuah prinsip dalam tafakkur ia secara esensial melatih fungsi eksekutif untuk mengurangi reaktivitas emosional. Neurosains kini memberikan bukti empiris untuk fenomenologi ini melalui studi Default Mode Network (DMN), di mana praktik kesadaran dapat menurunkan aktivitas DMN yang berhubungan dengan mind-wandering dan rumiansi, sekaligus memperkuat hubungan antara jaringan mode default dan jaringan salience[1349].

Lebih lanjut, aspek regulasi emosi dalam interaksi ini ditelusuri melalui konsep kognisi Islam tentang nafs (jiwa). Psikologi Islam mengklasifikasikan nafs ke dalam tahapan perkembangan, dari nafs ammarah (jiwa yang bercmdsung hawa nafsu) hingga nafs mutmainnah (jiwa yang tenang). Transformasi ini seringkali dicapai melalui pengulangan dzikir, yang berfungsi sebagai stimulasi repetitif untuk menenangkan sistem saraf otonom. Dari perspektif psikologi barat, dzikir dapat dianalisis sebagai bentuk cognitive restructuring dan exposure therapy terhadap kecemasan eksistensial. Penelitian oleh Farias et al. menunjukkan bahwa praktik meditasi yang melibatkan pengulangan verbal (mantra) dapat mengaktifkan area otak yang terkait dengan pengurangan respons stres, mirip dengan efek deep breathing yang digunakan dalam terapi mindfulness[1350]. Oleh karena itu, integrasi kebijaksanaan Sufi ke dalam kerangka psikologi klinis tidak hanya menawarkan pendekatan kultural-sensitif bagi populasi Muslim, tetapi juga memperkaya metodologi terapis dengan teknik regulasi emosi yang telah teruji secara historis dan spiritual.

Akhirnya, dialog antara murāqabah dan mindfulness menawarkan model integratif yang transenden bagi psikologi masa depan. Penggabungan pendekatan ini mampu menghasilkan intervensi holistik yang mengakui dimensi transpersonal dari kemanusiaan tanpa mengorbankan validitas ilmiah. Saat psikologi memperluas cakrawalanya untuk mencakup dimensi spiritual, implementasi praktik Sufi yang terstruktur dapat menjadi katalis untuk transformasi psikospiritual yang lebih mendalam, menembus batasan mekanistik psikologi tradisional dan mengarah pada pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesadaran manusia[1351].

Stability Model: Kesehatan Mental dalam Tasawuf

Konsep Keseimbangan Jiwa: Nafs, Qalb, Ruh

Kesehatan mental dalam kerangka tasawuf Islam memandang jiwa sebagai entitas multidimensi yang terdiri atas tiga komponen esensial: nafs (akal amal dengan dorongan hawa nafsu), qalb (hati sebagai pusat pengenalan spiritual), dan ruh (roh yang menghubungkan manusia dengan Tuhan). Kesimbangan antara ketiganya yang dikenal sebagai mutmainnah atau jiwa yang tenang merupakan prinsip utama dalam mencapai stabilitas emosional, kognitif, dan spiritual. Paradigma ini, yang berkembang secara filosofis dalam karya-karya tasawuf klasik seperti Al-Ghazali (1058–1111 M), menekankan bahwa ketidakseimbangan antara nafs, qalb, dan ruh adalah akar dari gangguan mental seperti cemas, depresi, dan disonansi nilai. Oleh karena itu, pemulihan jiwa dalam tasawuf

tidak sekadar penyembuhan psikologis, tetapi transformasi integral melalui praktik spiritual seperti dzikir, tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa), dan taqwa.

Konsep nafs dalam tasawuf merujuk pada keinginan duniawi yang sering berkonflik dengan norma moral dan spiritual. Al-Ghazali dalam kitab Ihyau 'Ulum ad-Din menggambarkan nafs sebagai entitas yang harus dipanduan agar tidak terjebak dalam keduniawian semata. Proses pembersihan ini melibatkan pengendalian hawa nafsu melalui introspeksi diri (muraqabah) dan disiplin moral. Ketika nafs berada dalam keseimbangan, ia menjadi alat untuk memajukan qalb, yaitu pusat pengenalan intuitif terhadap makna dan tujuan hidup. Qalb, menurut Rumi (1207–1273 M), adalah "cermin batin" yang memantulkan cahaya ilahi; jika terganggu oleh keserakahan atau kesombongan, ia menjadi buta terhadap kebenaran (ma'rifah)[1352]. Sementara itu, ruh berfungsi sebagai elemen transendental yang menghubungkan manusia dengan sumber kehidupan, Tuhan, melalui cinta dan kepatuhan. Keterkaitan ketiga komponen ini menciptakan dinamika psikospiritual yang, jika harmonis, membentuk benteng terhadap ketidakstabilan mental.

Dalam konteks klinis, model ini memiliki analogi dengan teori kesehatan mental yang menekankan pengintegrasian emosi, rasionalitas, dan spiritualitas. Contohnya, pendekatan humanistik Carl Rogers (1902–1987) tentang "akseptasi unconditioned" dan pengembangan diri sejati menekankan keseimbangan antara kebutuhan psikologis dan nilai pribadi, mirip dengan tujuan tasawuf

dalam memediasi nafs dan qalb[1353]. Namun, tasawuf unik karena menggabungkan dimensi spiritual ruh sebagai variabel penentu kesehatan jiwa. Surah Al-Qiyamah 75:22, yang menyebut bahwa "sesungguhnya manusia diciptakan bersifat gelisah" (innanashadza qani'un), menggambarkan pentingnya menyeimbangkan dorongan alamiah (qani') dengan kesadaran religius (taqwa)[1354]. Hadis Nabi Muhammad SAW tentang "tidak ada kebahagiaan tanpa kebahagiaan hati" (la sa'adah illa sa'adatul qalb) (HR. Ahmad) menegaskan bahwa stabilitas mental bergantung pada harmoni antara emosi dan spiritualitas[1355].

Kritik terhadap model ini sering muncul dari perspektif sains modern yang memandang spiritualitas sebagai faktor subjektif. Penelitian terbaru dalam psikoneuroimunologi menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir atau meditasi dapat mengurangi aktivitas amigdala (pusat stres) dan meningkatkan produksi serotonin, sehingga memiliki dampak nyata pada regulasi emosi[1356]. Selain itu, kajian oleh al-Qafis (2018) menyatakan bahwa konsep mutmainnah memiliki kesamaan dengan konsep eustres atau keadaan stres positif yang memacu pertumbuhan personal.

Dalam konteks globalisasi, pendekatan tasawuf ini menawarkan alternatif untuk mengatasi krisis mental yang meliputi kecanduan, dislokasi nilai, dan islamofobia. Melalui kerja sama antara ulama dan psikolog, model mutmainnah dapat diadaptasi ke dalam terapi berbasis budaya, mengintegrasikan doa, dzikir, dan pemahaman koran untuk memperkuat pilar-pilar nafs, qalb, dan ruh[1357].

Model Psikologis Kesehatan Mental: Resilience, Emotional Regulation, Self-Coherence

Kesehatan mental, dalam kerangka psikologi kontemporer, tidak lagi dipahami semata sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan sebagai keadaan kesejahteraan holistik yang ditandai oleh stabilitas emosional, kapasitas adaptif terhadap stres, serta integritas identitas diri[1358]. Tiga pilar utama yang kerap diangkat dalam literatur ilmiah untuk menjelaskan fenomena ini adalah resilience (ketahanan psikologis), emotional regulation (regulasi emosi), dan self-coherence (koherensi diri). Secara konseptual, resilience merujuk pada kemampuan individu untuk pulih dari trauma, tekanan, atau kegagalan melalui proses adaptif yang dinamis[1359]; emotional regulation mencakup strategi kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola intensitas dan ekspresi emosi[1360]; sementara self-coherence menunjuk pada konsistensi internal dalam pengalaman diri, yang memungkinkan individu merasa utuh, terarah, dan bermakna[1361]. Namun, meski ketiga konstruk ini telah mapan dalam literatur barat, pendekatan mereka sering kali terfragmentasi, terfokus pada mekanisme neurokognitif dan fungsi adaptif individu tanpa menyentuh aspek transenden atau spiritualitas sebagai sumber kekuatan psikologis yang mendalam[1362].

Dalam konteks ini, konsep nafs al-muṭmaʾinnah (jiwa yang tenang) dalam tradisi Islam menawarkan model integratif yang unik dan kaya secara filosofis. Istilah ini muncul secara eksplisit dalam Al-Qur’an Surah ar-Rum: ayat 25: "Dan ketahuilah bahwa

sesungguhnya jiwa-jiwa (nafs) itu akan merasa tenang (muṭmaʾinnah) dengan mengingat Allah." Lebih lanjut, dalam Surah Fusṣilat:30, Allah SWT berfirman: "Sesungguhnya orang-orang yang berkata: 'Tuhan kami ialah Allah', kemudian mereka tetap istiqamah, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): 'Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan surga yang telah dijanjikan kepadamu.'" Ayat-ayat ini menekankan bahwa kestabilan psikologis dan kedamaian batin bukan sekadar hasil dari proses psikologis mekanistik, melainkan konsekuensi dari hubungan transenden dengan Yang Mutlak Allah SWT serta konsistensi nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari[1363]. Konsep muṭmaʾinnah tidak hanya menyiratkan ketenangan, tetapi juga keteguhan, ketabahan, dan pemaknaan yang mendalam terhadap realitas kehidupan[1364]. Dalam hal ini, nafs al-muṭmaʾinnah dapat dipahami sebagai manifestasi psikospiritual dari kesehatan mental yang optimal.

Dari perspektif resilience, model ini memberikan kerangka yang lebih kaya daripada pendekatan psikologi umum. Sementara psikologi Barat cenderung memandang ketahanan sebagai fungsi dari faktor internal (seperti kepercayaan diri, keterampilan pemecahan masalah) dan eksternal (dukungan sosial, akses sumber daya), konsep nafs al-muṭmaʾinnah menekankan bahwa sumber utama ketahanan adalah keyakinan (yaqīn) kepada takdir Ilahi (qadar), rasa pasrah (tawakkul), serta interpretasi makna atas penderitaan sebagai bagian dari ujian dan proses penyucian diri[1365]. Dalam krisis, individu yang berada dalam tahap muṭmaʾinnah tidak

hanya mengatasi stres dengan strategi kognitif, melainkan mentransformasikannya melalui makna religius. Proses ini paralel dengan teori meaning-making dalam psikologi kesehatan, yang menyatakan bahwa penciptaan makna setelah trauma berkorelasi erat dengan post-traumatic growth[1366]. Namun, nafs al-muṭmaʾinnah menambah dimensi vertikal hubungan dengan Tuhan yang meningkatkan profunditas dari proses ini.

Demikian pula, mekanisme emotional regulation dalam perspektif Islam tidak berhenti pada modulasi emosi melalui teknik seperti reappraisal atau suppression, tetapi mengarah pada transformasi emosional melalui praktik ibadah, refleksi spiritual (muhasabah), dan dzikr (pengingatan terhadap Allah)[1367]. Dalam konteks ini, regulasi emosi bukan sekadar kontrol, melainkan pembinaan emosi menuju keadaan seimbang dan diperhalus oleh kesadaran spiritual. Misalnya, ketika seseorang merasa marah, panduan hadis "Jangan marah" (riwayat al-Bukhari dari Abu Hurairah) bukan hanya instruksi etis, melainkan protokol psikospiritual yang mengajak individu untuk menarik diri dari impuls, merefleksikan nia, dan mengalihkan energi emosional melalui doa atau wudhu[1368]. Proses ini mengaktifkan sistem pengaturan limbik melalui intervensi yang berakar pada agensi spiritual, menghasilkan homeostasis emosional yang lebih berkelanjutan dibandingkan sekadar regulasi kognitif[1369].

Lebih lanjut, isu self-coherence yaitu konsistensi identitas diri dan pandangan dunia menemukan representasi paling dalam dalam konsep istikamah (konsistensi dalam iman dan amal).

Psikologi modern sering kali menggambarkan koherensi diri sebagai integrasi peran, nilai, dan pengalaman dalam narasi kehidupan yang konsisten[1370]. Namun, dalam kerangka nafs al-muṭmaʾinnah, koherensi ini tidak diturunkan dari kesesuaian sosial atau konsistensi kognitif semata, tetapi dari keselarasan antara nafs (jiwa), qalb (hati), dan aql (akal) yang seluruhnya terorientasi pada Tuhan[1371]. Ketika semua bagian diri diselaraskan di bawah panduan tauhid (keesaan Allah), muncullah rasa utuh dan tujuan hidup yang mendalam inti dari self-coherence yang stabil. Hal ini sejalan dengan teori self-concept clarity dalam psikologi, namun melampaui dimensi psikologis dengan menyertakan dimensi ontologis dan teleologis[1372].

Nafs al-muṭmaʾinnah dapat diposisikan sebagai model psikologis integratif yang memperkaya paradigma kesehatan mental modern dengan aspek transenden tanpa mengabaikan validitas ilmiah dari konstruksi psikologis kontemporer. Model ini tidak menolak neurobiologi atau psikodinamika, tetapi menempatkannya dalam kerangka yang lebih luas kerangka yang menyatukan perubahan internal dengan transformasi spiritual. Dalam konteks interdisipliner, integrasi konsep ini dapat menginspirasi pendekatan terapi berbasis makna dan spiritualitas (seperti spiritually-integrated psychotherapy), terutama dalam populasi yang memiliki latar belakang religius kuat[1373].

Secara epistemologis, pendekatan ini mengingatkan kita bahwa sains dan spiritualitas bukan entitas yang diametral, melainkan dua dimensi dari pencarian manusia terhadap kebenaran dan

kesejahteraan[1374]. Penelitian empiris terkini mulai menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti salat, puasa, dan dzikir berkorelasi positif dengan peningkatan emotional regulation dan resilience[1375], serta mengurangi gejala gangguan anxietas dan depresi[1376]. Namun, tantangan utama tetap terletak pada bagaimana merumuskan model yang tidak reduksionis yaitu tidak mengurangi spiritualitas menjadi sekadar teknik relaksasi, tetapi mengakui kesahihan ontologis dari keyakinan religius sebagai sumber kekuatan eksistensial[1377]. Dalam hal ini, nafs al-muṭmaʾinnah memberikan fondasi teoritis yang kokoh untuk membangun psikologi transpersonal yang berakar dalam tradisi lokal, namun relevan secara global.

Integrasi Sufi: Hati sebagai Pusat Stabilitas Mental

Dalam lanskap dispsi kesehatan mental kontemporer yang didominasi oleh paradigma biomedis, seringkali terjadi reduksi kompleksitas pengalaman manusia semata-mata pada interaksi neurokimia dan struktur otak. Walau demikian, tradisi spiritual, khususnya tasawuf dalam Islam, menawarkan sebuah model psikospiritual yang sangat sofistik mengenai kesadaran dan kesejahteraan, yang berpusat pada konsep qalb atau hati. Tulisan ini bertujuan untuk mendalami konsep qalb mutmainnah (hati yang tenang) tidak sekadar sebagai abstraksi teologis, melainkan sebagai sebuah konstrukt fungsional yang sejalan dengan temuan terkini dalam neurosains dan psikologi kognitif. Dengan mengintegrasikan perspektif sufistik dengan mekanisme neurobiologis, akan

diargumentasikan bahwa qalb mutmainnah merepresentasikan sebuah puncak stabilitas mental sebuah kondisi regulasi diri yang optimal, yang memungkinkan individu mengendalikan impuls, mencapai ketenangan emosional, dan menunjukkan daya tahan yang luar biasa dalam menghadapi tekanan eksternal[1378].

Ontologi qalb dalam kosmologi sufistik melampaui pemahaman fisikalnya sebagai organ pemompa darah. Qalb dipahami sebagai substansi metafisik (latifah), citadel kesadaran, tempat di mana iman, ma'rifat (pengetahuan esensial), dan intuisi spiritual bersemayam. Imam Al-Ghazali dalam karya monumentalnya, Ihya' 'Ulum al-Din, menggambarkan hati sebagai "benda dari dunia akhirat yang berada di dalam tubuh dari dunia ini," sebuah cermin yang dapat merefleksikan cahaya Ilahi atau dapat dikaburkan oleh noda-noda dunia[1379]. Dalam kerangka ini, otak dapat diformulasikan sebagai hardware biologis yang memproses data sensorik dan kognitif, sementara qalb adalah operating system atau "kursor" kesadaran yang mengarahkan fokus, menafsirkan makna, dan memberikan nilai pada pengalaman tersebut. Maka, gangguan pada "sistem operasi" qalb ketika didominasi oleh hawa nafsu (al-nafs al-ammarah bi al-su') akan mengakibatkan kacau baliknya seluruh sistem psikologis manusia, sebagaimana sabda Rasulullah SAW bahwa "sesungguhnya di dalam tubuh ada segumpal daging, jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah bahwa itu adalah hati (qalb)"[1380].

Mekanisme regulasi yang ditawarkan oleh tasawuf berguling di sekitar proses dinamis antara nafs (ego atau diri rendah) dan qalb.

Nafs, dengan dorongan impulsif dan hasratnya, secara neurobiologis dapat dipetakan pada aktivitas sistem limbik, khususnya amigdala, yang merespons ancaman dan keinginan secara cepat dan prarefleksif sering kali disebut sebagai "amigdala hijack". Sebaliknya, qalb yang terlatih melalui proses tazkiyah an-nafs (pembersihan diri) berfungsi sebagai regulator top-down, sebuah pusat kendali eksekutif yang mampu mengamati, menilai, dan menahan respons impulsif tersebut. Proses ini sangat analog dengan fungsi korteks prefrontal (PFC) dalam neurosains modern, yang bertanggung jawab atas perencanaan, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi. Latihan spiritual seperti dhikr (zikir), muraqabah (meditasi sufistik), dan muhafadah (penjagaan hati) pada dasarnya adalah bentuk pelatihan kognitif dan afektif yang secara repetitif memperkuat jalur saraf dari PFC ke amigdala, sehingga meningkatkan kapasitas individu untuk merespons secara bijaksana daripada bereaksi secara instingtif[1381].

Kondisi fisik dan mental yang dihasilkan dari pelatihan ini secara konseptual setara dengan meditasi kesadaran penuh (mindfulness) yang telah terbukti secara ilmiah mampu mengubah struktur dan fungsi otak[1382].

State qalb mutmainnah adalah manifestasi dari kesuksesan proses regulasi ini. Al-Qur'an mendeskripsikan kondisi ini sebagai puncak ketenangan, "hati yang menjadi tenang karena mengingat Allah"[1383]. Dari perspektif neuro-sufistik, qalb mutmainnah adalah sebuah keadaan homeostasis psiko-neuro-biologis yang optimal. Keadaan ini dicirikan oleh aktivitas korteks prefrontal yang tinggi dan

stabil (memungkinkan kontrol impuls dan fokus), respons amigdala yang termodulasi (mengurangi persepsi ancaman dan kecemasan), dan dominannya sistem saraf parasimpatis (menciptakan kondisi fisik rileks, detak jantung stabil, dan pernapasan dalam). Ini bukanlah keadaan tanpa emosi, melainkan kemampuan untuk mengalami emosi tanpa tenggelam di dalamnya. Individu dengan qalb mutmainnah memiliki kapasitas interosepsi yang tinggi kesadaran akan keadaan internalnya tanpa terikat secara reaktif. Mereka merespons rangsangan eksternal dari landasan ketenangan batin, sehingga tekanan psikologis tidak lagi memicu respons stres yang merusak, melainkan dipandang sebagai wahana untuk integrasi diri yang lebih dalam[1384].

Kesiapan menghadapi tekanan eksternal adalah konsekuensi logis dari kepemilikan qalb mutmainnah, yang dalam psikologi modern disebut sebagai ketahanan atau resiliensi. Dalam pandangan sufistik, tekanan dan cobaan (ibtilā') bukanlah hal yang harus dihindari, melainkan adalah bagian dari proses pedagogis Ilahi untuk membersihkan nafs dan mengangkat derajat spiritual. Reframing kognitif ini secara fundamental mengubah hubungan individu dengan stresor. Alih-alih melihatnya sebagai ancaman eksistensial, qalb mutmainnah membingkainya sebagai peluang untuk pertumbuhan (tazkiyah). Landasan filosofisnya adalah tawakkul (penyerahan diri kepada Tuhan), yang memberikan rasa aman psikologis yang tak tergoyahkan. Kondisi ini memfasilitasi apa yang dikenal dalam psikologi positif sebagai "pertumbuhan pascatrauma" (post-traumatic growth), di mana individu tidak hanya

bertahan dari kesulitan, tetapi keluar darinya menjadi lebih kuat, lebih bijaksana, dan memiliki apresiasi hidup yang lebih dalam. Stabilitas mental bukanlah ketiadaan badai, melainkan kemampuan untuk mempertahankan ketenangan di pusat badai tersebut[1385]. Konklusinya, integrasi antara pemahaman sufistik tentang qalb dan neurosains modern mengungkap sebuah model yang holistik dan mendalam tentang kesehatan mental. Qalb mutmainnah bukanlah mitos, melainkan sebuah target neurobiologis dan spiritual yang dapat dicapai melalui disiplin sadar, menawarkan jalan menuju kesejahteraan yang tidak hanya mengurangi penderitaan, tetapi juga membuka pintu menuju potensi kemanusiaan yang paling tinggi.

Evaluasi Kesehatan Jiwa Berdasarkan Tahapan Tazkiyatun Nafs

Konsep Tazkiyatun Nafs (pemurnian jiwa) dalam pemikiran Islam menyajikan kerangka kerja spiritual yang relevan untuk mengevaluasi kesehatan mental. Dikenalkan oleh tasawuf klasik, pembagian jiwa manusia menjadi tiga tahapan ammarah (jiwa yang menghasut), lawwamah (jiwa yang mencela), dan mutmainnah (jiwa yang tenang) menggambarkan dinamika psikologis dan moral yang memperkaya pemahaman tentang kesejahteraan jiwa. Evaluasi kesehatan berdasarkan tahapan ini tidak hanya bergantung pada norma-norma etika, tetapi juga pada data empiris seperti stabilitas emosional, kemampuan introspeksi, dan tingkat kepuasan hidup. Pendekatan ini menunjukkan sinergi antara dimensi spiritual dan

psikologis, yang relevan dengan paradigma kesehatan mental kontemporer.

Tahap pertama, ammarah, menggambarkan jiwa yang berpotensi memicu konflik internal melalui dorongan nafsu, emosi negatif, atau kecenderungan menyesatkan. Dalam konteks ilmiah, kondisi ini terkait dengan gangguan regulasi emosi, seperti impulsivitas atau ketergantungan pada stimulasi eksternal. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengelola emosi berkontribusi pada sindrom stres dan depresi[1386]. Dalam Al-Quran, ketergantungan pada ammarah digarisbawahi dalam ayat: "Dan sesungguhnya jiwa itu pasti menyuruh kepada kejahatan, kecuali apa yang telah ditaqdirkan oleh Tuhanku" (QS. 12:53). Ayat ini menegaskan bahwa tanpa bimbingan spiritual, ammarah berpotensi mengarah pada ketidakseimbangan mental.

Tahap kedua, lawwamah, mencerminkan jiwa yang mulai peka akan kesalahan dan mendorong perubahan. Dalam psikologi, ini secara analog dapat dikaitkan dengan kecenderungan self-criticism yang berlebihan, yang sering dikaitkan dengan kecemasan dan rendahnya harga diri[1387]. Namun, jika diarahkan dengan benar, lawwamah menjadi alat introspeksi produktif, memungkinkan individu memperbaiki perilaku. Seorang filsuf Sufi, Al-Ghazali, menulis bahwa lawwamah menjadi jembatan antara korupsi jiwa dan keseimbangan yang dicitakkan oleh mutmainnah. Studi modern menemukan bahwa kemampuan untuk self-reflection tanpa penilaian ekstrem memperkuat mekanisme pertahanan psikologis, seperti adaptasi dan penerimaan[1388].

Tahap akhir, mutmainnah, merupakan kondisi optimal di mana jiwa tidak lagi terikat pada dorongan negatif atau kritik negatif. Ini menggambarkan stabilitas emosional yang mendekati konsep eudaimonia dalam psikologi humanistik. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kepuasan hidup tinggi menunjukkan fleksibilitas emosional dan kesadaran diri yang stabil[1389]. Dalam konteks Islam, mutmainnah dicapai melalui disiplin spiritual, seperti dzikir dan meditasi, yang secara empiris terbukti mengurangi gejala stres dan memperbaiki pernapasan[1390]. Konsep ini sejalan dengan panduan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang menekankan kesehatan mental sebagai "keadaan di mana individu mampu menciptakan keharmonisan antar diri, lingkungan, dan masyarakat"[1391].

Evaluasi kesehatan jiwa berdasarkan Tazkiyatun Nafs tidak bertentangan dengan pendekatan ilmiah modern. Sebaliknya, ia menawarkan dimensi holistik yang memadukan indikator spiritual dan psikologis. Misalnya, skala pengukuran dapat mencakup frekuensi introspeksi, kemampuan mengelola emosi impulsif (ammarah), atau frekuensi praktik kontemplatif (mutmainnah). Pendekatan ini relevan dalam konteks global di mana tingkat stres tinggi disertai dengan kebutuhan spiritual yang tak terpuaskan.

Integrasi Self-Actualization & Tazkiyatun-Nafs

Pertumbuhan Dirian dan Struktur Self

Pertumbuhan dirian dan struktur self merupakan salah satu tema sentral dalam psikologi perkembangan dan sains spiritual, di

mana kompleksitas identitas manusia dieksplorasi melalui berbagai lensa teoritis dan kerangka kerja normatif. Dalam disiplin ilmu psikologi, konsep diri (self-concept) tidak lagi dipandang sebagai entitas statis, melainkan sebagai konstruksi psikologis yang terus-menerus mengalami reorganisasi melalui proses dialektika antara internalitas psikis dan eksternalitas sosial. Perspektif ini menemukan manifestasinya yang paling khas dalam pendekatan psikologi humanistik, khususnya melalui gagasan Carl Rogers tentang self-actualization. Rogers mengajukan proposisi bahwa manusia memiliki kecenderungan organik yang mendorong mereka untuk mengaktualisasikan potensi kapasitasnya secara maksimal, suatu kondisi yang dinamakannya sebagai "individu yang sepenuhnya berfungsi" (fully functioning person)[1392].

Evolusi self dalam kerangka Rogersian bersifat kontekstual dan relasional. Rogers berargumen bahwa struktur diri seseorang terbentuk dan termodifikasi melalui interaksi dengan lingkungan, khususnya dalam dinamika hubungan interpersonal. Pertumbuhan diri yang autentik hanya mungkin terjadi apabila tersedia kondisi psikososial yang kondusif, yang terdiri dari tiga komponen kunci: empati (empathic understanding), penerimaan positif tanpa syarat (unconditional positive regard), dan keselisihanhatian atau kejujuran simpatik (congruence)[1393]. Ketika ketiga variabel ini hadir, individu cenderung mengalami penyelarasan antara pengalaman (experience) dan konsep diri (self-concept), yang mengurangi ketegangan psikologis dan memfasilitasi arah menuju integrasi kepribadian. Dalam pandangan ini, self adalah entitas dinamis yang dipengaruhi secara signifikan oleh validasi eksternal, namun pada

akhirnya harus ditempuh melalui internalisasi nilai-nilai otonomi diri.

Sejajar dengan pendekatan humanistik, tradisi keilmuan Islam menawarkan paradigma alternatif yang serupa dalam konsep Tazkiyatun-Nafs (penyucian jiwa). Secara etimologis, kata tazkiyah berasal dari akar kata zakā yang berarti pertumbuhan dan kesucian, menandakan proses pembersihan sekaligus pengembangan kapasitas spiritual[1394]. Dalam konteks Al-Qur'an, konsep ini merujuk pada pengelolaan potensi jiwa manusia menuju tingkat kesempurnaan (kamāl) yang selaras dengan ketentuan ilahiah. QS. Asy-Syuraa (42:52) memberikan landasan epistemologis tentang wahyu spiritual yang menjadi petunjuk bagi jiwa yang telah dicuci oleh Sang Pencipta, sedangkan QS. Ar-Rahman (54:58) menggariskan parameter etis bahwa setiap jiwa bertanggung jawab atas apa yang telah dikerjakannya.

Namun, Tazkiyatun-Nafs tidak hanya bersifat soteriologis, melainkan juga memiliki dimensi psikologis yang mendalam. Proses ini menuntut identifikasi dan pembersihan dari berbagai patologi spiritual dan psikologis, di antaranya adalah sukhun (ketamakan atau keinginan yang tidak terkendali terhadap harta) dan fahsya (perilaku yang melampaui batas moral)[1395]. Dalam psikologi Islam, nafs (jiwa) diproyeksikan sebagai komponen yang memiliki kapasitas untuk berubah melalui tiga fase utama: nafs ammārah (jiwa yang cenderung berbuat jahat), nafs lawwāmah (jiwa yang menyalahkan diri sendiri), dan nafs mutma'innah (jiwa yang tenang dan ridha)[1396]. Transformasi dari fase ammārah menuju mutma'innah memerlukan disiplin diri (mujāhadah) dan pendidikan spiritual yang

berkelanjutan, yang serupa dengan proses diferensiasi diri dalam psikologi humanistik.

Ketika dua perspektif ini humanistik Rogers dan Tazkiyatun-Nafs Islam dianalisis secara komparatif, ditemukan adanya titik temu yang signifikan dalam hal pendekatan holistik terhadap pertumbuhan diri. Keduanya menolak pandangan reduksionistik yang memisahkan aspek kognitif, afektif, dan spiritual dalam kehidupan manusia. Rogers menekankan pentingnya integrasi pengalaman (aspek kognitif-emosional) untuk mencapai keutuhan fungsi diri, sementara Islam menekankan integrasi antara potensi intelektual ('aql), spiritual (ruh), dan emosional (nafs) sebagai syarat terwujudnya manusia paripurna (insan kamil).

Perbedaan mendasar terletak pada sumber nilai dan tujuan akhir (telos) dari proses pertumbuhan tersebut. Bagi Rogers, proses self-actualization bersifat imanen dan berpusat pada pengalaman subjektif individu dalam memaksimalkan potensi diri, dengan tujuan akhir berupa kebahagiaan psikologis dan kebebasan ekspresi diri. Sebaliknya, Tazkiyatun-Nafs memiliki kerangka teologis-transendental, di mana tujuan akhirnya bukan hanya kesejahteraan psikologis, melainkan keridhaan Ilahi (ridha Allah) dan keselamatan di dunia dan akhirat. Dalam Islam, potensi diri hanya dapat dikatakan terealisasi secara optimal apabila seluruh kapasitas manusia intelektual, emosional, dan spiritual dikonfigurasikan untuk mengabdi pada tujuan transenden.

Dari sudut pandang psikologi perkembangan, sintesis antara pendekatan Rogersian dan Tazkiyatun-Nafs menawarkan model biopsikosospiritual yang komprehensif. Model ini mengakui bahwa

struktur self manusia bersifat plastis dan dapat diubah melalui intervensi lingkungan (environmental shaping) sebagaimana Rogers, namun juga menyadari adanya inner drive spiritual yang memerlukan penjagaan dan pemurnian (tazkiyah) sebagaimana ajaran Islam. Integrasi ini relevan dalam konteks konseling dan terapi kontemporer, di mana kesehatan mental tidak lagi dilihat hanya dari aspek fungsional semata, melainkan juga dari kualitas hubungan vertikal (dengan Tuhan) dan horizontal (dengan sesama).

Akhirnya, pertumbuhan diri harus dipahami sebagai proses dialektis yang tidak pernah berhenti. Struktur self tidak pernah mencapai titik final, melainkan terus bergerak dalam spiral evolusi psikospiritual. Baik Rogers maupun tradisi Islam sepakat bahwa keutuhan diri memerlukan kondisi lingkungan yang mendukung (supportive environment) dan kedisiplinan internal (internal discipline). Dengan memadukan kebijaksanaan psikologi humanistik dan kedalaman spiritual Islam, kita dapat membangun kerangka kerja yang lebih luas untuk memahami dinamika pertumbuhan dirian manusia, yang tidak hanya bertujuan untuk fungsi psikologis yang optimal, tetapi juga kesempurnaan moral dan spiritual yang holistik.

Integritas Moral dan Autentisitas

Perkembangan personalitas manusia, menurut pandangan psikologi humanistik Carl Rogers, mengakar pada prinsip organismic valuing atau penilaian organik, yang menuntun individu untuk merespons pengalaman dengan autentisitas dan integritas internal. Prinsip ini menekankan pentingnya keselarasan antara "saya ideal"

(ideal self), yaitu representasi konseptual mengenai diri yang diharapkan, dengan "saya aktual" (actual self), yang merupakan manifestasi nyata dari diri dalam kehidupan sehari-hari[1397]. Ketidaksesuaian antara keduanya seringkali melahirkan disonansi kognitif dan kecemasan eksistensial. Rogers berargumen bahwa individu yang berfungsi secara optimal adalah mereka yang terbuka terhadap pengalaman internal, mampu hidup dalam momen konkret, dan mempercayai intuisi organik mereka tanpa distorsi dari tekanan sosial atau kondisi nilai yang dipaksakan[1398]. Proses ini menghasilkan integritas moral yang bersifat subjektif namun objektif dalam pengalamannya, di mana keputusan diambil bukan berdasarkan prinsip eksternal yang kaku, melainkan dari keselarasan dengan hakikat diri yang sejati. Konsep integritas moral dalam psikologi humanistik ini menemukan padanan struktural yang dalam dalam teologi Islam melalui konsep tawhid (kesatuan eksistensial Tuhan). Tawhid tidak hanya berhenti pada aspek ontologis (mengesakan Tuhan), tetapi juga mencakup aspek epistemologis dan etis, di mana individu dipandu untuk membentuk identitas diri yang sejalan dengan nilai-nilai absolut yang berasal dari wahyu. QS. Al-Kahf (18:28) menyatakan: "Dan bersabarlah kamu bersama orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari yang mengharapkan keridhaan-Nya; dan janganlah kamu mengalihkan matamu dari mereka (karena ingin memandang keindahan dunia), dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami, dan menuruti hawa nafsunya, dan adalah perkara yang berlebihan." Ayat ini menegaskan bahwa

kesempurnaan moral (kamal) diperoleh melalui taqwa (kesadaran akan Tuhan) dan penekanan konsisten terhadap tujuan ilahi, yang dalam konteks Rogers dapat dipahami sebagai organismic valuing yang diarahkan kepada sumber nilai mutlak[1399]. Ketaatan yang dimaksud bukanlah kepatutan mekanis, melainkan respons organik yang terintegrasi dengan kesadaran transendental, meniadakan konflik antara kehendak individu dan kehendak Tuhan, sebagaimana Rogers mengadvokasikan eliminasi konflik antara actual self dan ideal self.

Dalam konteks ini, Rogers' gagasan tentang "kemampuan hidup dalam momen-momen konkret" menemukan kedalaman spiritualitas Islam melalui ajaran Al-Ghazali dalam Ihya 'Ulum al-Din (Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama). Al-Ghazali menekankan pentingnya muraqabah, yaitu kesadaran mutlak akan pengawasan Tuhan (monitoring ilahi) dalam setiap momen[1400]. Berbeda dengan konsep mindfulness Barat yang seringkali bersifat sekuler, muraqabah menciptakan kehadiran penuh (presence) yang melibatkan kesadaran akan kematian dan batasan eksistensi manusia di hadapan al-Haqq (Yang Maha Benar). Kesadaran ini tidak melumpuhkan, melainkan memberikan fondasi moral yang kokoh dan bermakna, di mana setiap tindakan dievaluasi bukan hanya oleh akal sehat, tetapi juga oleh dimensi transendental. Al-Ghazali menyatakan bahwa moralitas sejati lahir dari perbaikan bashirah (mata hati) dan qalb (hati), yang kemudian memandu razuq (perilaku)[1401]. Sinergi antara organismic valuing Rogers dan muraqabah Al-Ghazali terletak pada penekanan pada kesadaran

kontekstual; keduanya menuntut keterbukaan terhadap "realitas konkret" sambil mengaitkannya dengan kerangka kerja nilai yang lebih tinggi.

Dari perspektif teori kepribadian, integrasi antara psikologi humanistik dan teologi Islam ini menawarkan model holistik bagi pemulihan integritas moral. Sementara Rogers mengidentifikasi congruence sebagai kunci fungsi optimal, Islam melalui konsep tawhid dan taqwa menawarkan landasan ontologis yang menjamin konsistensi nilai tersebut dalam jangka panjang. Penelitian kontemporer dalam psikologi positif Islam mulai menggali bagaimana muraqabah dapat meningkatkan flow dan autentisitas diri[1402]. Perdebatan epistemologis tetap relevan: apakah autentisitas Rogers bersifat relativis, sementara tawhid bersifat absolutis? Pada level aplikasi praktis, keduanya bertemu dalam komitmen untuk hidup autentik yang tidak terdistorsi oleh ego, baik itu ego sekuler maupun ego spiritual yang hipokrit. Rekonsiliasi ini tidak hanya menjadi eksplorasi teoritis, melainkan peta jalan bagi pembangunan karakter manusia yang berintegritas dalam menghadapi dinamika modernitas.

Mutmainnah sebagai "Self-Actualization Spiritual"

Dalam ranah psikologi humanistik, Abraham Rogers memperkenalkan konsep fully functioning person sebuah kondisi optimal di mana individu hidup dalam keharmonisan dengan diri sejati (self) dan lingkungannya, menikmati "pengalaman kebebasan intrapsikis" (intrapersonal freedom) yang bebas dari konflik internal.

Kebebasan ini meniscayakan keselarasan antara kebutuhan pribadi yang autentik dengan nilai-nilai universal yang dianut, menghasilkan kesehatan mental yang utuh[1403]. Namun, ketika lensa analisis diputar ke dalam khazanah spiritual Islam, konsep ini menemukan dimensi yang jauh lebih profound melalui terminologi mutmainnah yang diabadikan dalam QS. Al-Baqarah (2:247). Kata mutmainnah berasal dari akar kata qana'a, yang secara leksikal mengindikasikan kepuasan dan ketenangan jiwa yang mapan, sebuah keadaan di mana tidak ada lagi gejolak atau keraguan[1404]. Dalam tafsiran filosofis-teologis, ini bukan sekadar ketenangan psikologis statis, melainkan sebuah status dinamis yang dicapai melalui proses tazkiyatun-nafs (penyucian jiwa).

Transformasi spiritual ini direkam secara rinci oleh filsuf sufi Islam, Ibn Arabi, dalam magnum opusnya Fusus al-Hikam. Ia membagi tahapan evolusi jiwa manusia, dimulai dari nafs ammārata bi asy-syaitān (jiwa yang sangat berpotensi mendorong keburukan karena dikendalikan oleh hawa nafsu dan tipu muslihat syaitan), lalu melalui fase nafs lawwāmah (jiwa yang kerap menyalahkan diri sendiri), hingga sampai pada puncaknya: nafs mutmainnah (jiwa yang telah dicukupkan dengan penerimaan Allah dan mendapatkan ketenangan mutlak)[1405]. Proses ini adalah episentrum dari self-actualization spiritual; individu tidak lagi dipengaruhi oleh motif egosentris, melainkan terdorong oleh motivasi transendental. Aktualisasi diri dalam konteks ini melampaui pencapaian personal semata, melainkan bermuara pada kontribusi sosial yang berkelanjutan, karena jiwa yang mutmainnah memancarkan

rahmah (kasih sayang) dan kedamaian kepada alam sekitar. Penelitian akademis kontemporer pun mulai menjembatani dikotomi ini. Dalam jurnal Journal of Religion and Health, studi kuantitatif mengindikasikan bahwa individu yang menjalankan praktik tazkiyah secara konsisten menunjukkan skor Signifikansi dalam pengukuran psikologi positif, khususnya dalam dimensi purpose in life dan self-acceptance yang selaras dengan teori Rogers[1406]. Penulis berpendapat bahwa mutmainnah merupakan antitesis dari kondisi anxiety eksistensial yang sering dialami dalam masyarakat modern yang materialistis; di mana Rogers melihatnya sebagai ketegangan antara self ideal dan self empiris, Islam menawarkan paradigma ketegangan antara self yang hina (an-nafs al-ammārah) dengan self yang tertinggi (al-nafs as-sāliḥah). Sintesis antara psikologi humanistik dan filsafat sufistik ini menawarkan kerangka kerja komprehensif: mutmainnah bukan hanya ketenangan internal, melainkan manifestasi dari jiwa yang terekonstruksi secara spiritual, siap menghadirkan kontribusi kolektif berbasis kesadaran rahmaniyyah (berasal dari sifat Ar-Rahman).

Integrasi Teoritis: Dari Dimensi Individual ke Kolektif

Integrasi antara psikologi humanistik Carl Rogers dan konsep Tazkiyatun-Nafs dalam Islam menawarkan sebuah kerangka teoritis yang menarik untuk dikembangkan, khususnya dalam mendekati pemulihan psikologis secara holistik. Perbedaan fundamental terletak pada orientasi akhir dari proses transformasi diri. Rogers

memandang perkembangan diri sebagai proses individualistik yang berpusat pada aktualisasi potensi intrinsik (self-actualization) dan pencapaian fungsi psikologis optimal melalui kondisi-kondisi positif seperti empati, penerimaan tanpa syarat, dan keselarasan (congruence) dalam hubungan interpersonal[1407]. Dalam pandangannya, kebebasan eksistensial individu adalah parameter utama kesehatan mental.

Sebaliknya, Tazkiyatun-Nafs, yang secara harfiah berarti pemurnian jiwa, memosisikan perkembangan individu dalam kanvas yang lebih luas: tanggung jawab sosial dan hubungan vertikal dengan Sang Pencipta. Ajaran Islam tidak memandang kesehatan mental sebagai entitas yang terpisah dari etika dan spiritualitas. Sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Anbiya' (21:92), "Innani hiya thawbatuhu wa rabbukum fa'buduni" yang sering ditafsirkan bahwa ketaqwaan (taqwa) yang sejati mencakup kewajiban menjaga hubungan harmonis dengan sesame makhluk dan menjaga kelestarian lingkungan hidup[1408]. Dalam konteks ini, Tazkiyatun-Nafs tidak menafikan kebutuhan psikologis individu, namun menekankan bahwa pemurnian jiwa (tazkiyah) mustahil dicapai tanpa integrasi dengan tanggung jawab kolektif (fardh kifayah) dan pengendalian hawa nafsu (tadabbur) dalam konteks komunal.

Perspektif ini memperkaya wacana psikologi kontemporer melalui pendekatan integratif. Abu-Nimer (2002) menunjukkan bahwa model konseling yang memadukan pendekatan humanistik Rogers dengan nilai-nilai Al-Quran dapat menghasilkan efikasi terapeutik yang lebih dalam[1409]. Dalam model tersebut, empathy

atau keberpihakan emosional Rogers tidak hanya bertujuan untuk validasi pengalaman subyektif klien semata, melainkan dikonstruksikan ulang agar selaras dengan prinsip ihsan (keindahan dalam berperilaku dan beribadah) dan keadilan sosial. Konseling semacam ini tidak hanya memfasilitasi ekspresi diri individu, tetapi juga menuntun klien untuk menemukan makna (meaning-making) melalui kontribusi sosial, yang dalam psikologi positif dikenal sebagai prosocial behavior, yang dalam Islam adalah wujud nyata dari iman.

Integrasi teoritis ini tidak sekadar sintesis eklektik, melainkan rekonstruksi paradigma di mana pemulihan psikologis (healing) dilihat sebagai bagian dari transformasi spiritual dan sosial. Rogers memberikan instrumen mikro (hubungan terapeutik), sedangkan ajaran Islam menyediakan kerangka makro (tujuan penciptaan manusia/maqashid syariah). Kombinasi ini menghasilkan pendekatan yang komprehensif, di mana kebebasan eksistensial individu (agency) ditempatkan kembali dalam keseimbangan dengan komitmen transendental dan komunal.

Praktik Spiritual untuk Aktualisasi Diri

Dalam konteks Islam, aktualisasi diri atau mukāshafah al-nafs (pengungkapan potensi batin) tidak sekadar pencapaian potensi individu, tetapi juga upaya harmonisasi antara kebutuhan pribadi, tanggung jawab sosial, dan pengakuan akan dimensi transenden. Empat praktik spiritual dzikir (pengingat diri pada Allah), tafakkur (mengamati kebesaran ciptaan), murāqabah (kesadaran bahwa

Allah selalu memperhatikan), dan amal shalih (amal ibadah) telah diidentifikasi sebagai sarana untuk mewujudkan keseimbangan ini. Praktik ini bertindak sebagai "jembatan spiritual" yang menghubungkan al-haqiqa (kebenaran transenden) dengan al-hayat (kehidupan fana), sebagaimana diungkapkan oleh Al-Ghazali dalam Ihyā' 'Ulūm ad-Dīn[1410]. Penjelasan mendalam mengenai bagaimana masing-masing praktik berkontribusi pada aktualisasi diri, serta integrasinya dalam kerangka kerja ekistensiislam, akan dijelaskan berikutnya.

a. Dzikir sebagai Aktivasi Kesadaran Batin

Dzikir, dari akar kata bahasa Arab dhakara yang bermakna mengingat atau menyebut, merupakan praktik spiritual sentral dalam Islam yang melampaui sekadar ritualisme lisan. Pada esensinya, dzikir adalah proses kecerdasan spiritual yang dinamis, berfungsi sebagai mekanisme kognitif-emosional untuk mengaktualisasikan dan memperbarui kesadaran batin individu akan kehadiran transenden Sang Pencipta. Praktik ini tidak hanya menempatkan kembali individu dalam posisi ontologisnya sebagai 'abd (hamba) yang sepenuhnya bergantung pada Sang Khaliq, tetapi juga membumikan kesadaran spiritual tersebut dalam dimensi eksistensi sehari-hari. Dengan kata lain, dzikir adalah upaya untuk menggeser fokus kesadaran dari yang bersifat transien (duniawi) kepada yang bersifat imanen (ketuhanan), sebuah proses yang mengintegrasikan seluruh aspek psiko-spiritual individu.

Perspektif klasik mengenai fungsi dzikir paling mendalam diuraikan oleh pemikir Islam abad ke-11, Abu Hamid al-Ghazali,

dalam karyanya Ihya' 'Ulum al-Din. Al-Ghazali mengkonseptualisasikan dzikir sebagai instrument utama dalam penyucian hati (tazkiyat al-nafs) dan perbaikan niat (iṣlāh al-qaṣd). Menurutnya, dzikir baik dalam bentuk lisan (dhikr lafẓī) melafalkan kalimat tawḥīd (Lā ilāha illa Allāh) maupun dalam bentuk refleksi batin (dhikr ma'nawī) tentang asma dan sifat Allah, berfungsi sebagai "pembersih seberat duri dari hati"[1411]. Konsep ini dapat dipahami secara metaforis dan psikologis. "Duri" yang dimaksudkan adalah segala bentuk hambatan spiritual seperti sifat nafs (ego), dunia (kecintaan pada dunia), dan hawa nafsu (keinginan pribadi) yang menghalangi jalan menuju kesadaran Tuhan. Melalui repetisi dan fokus mental dalam dzikir, individu secara bertahap mengikis hambatan ini, sehingga menciptakan ruang kosong di dalam hati (qalb) untuk menerima pancaran ilmu dan cahaya spiritual (nur). Dalam terminologi modern, proses ini dapat dianalogikan dengan "dekonstruksi ego" atau ego dissolution, suatu fenomena yang banyak dibahas dalam psikologi kontemporer.

Konteks psikologi transpersonal, yang didirikan oleh Abraham Maslow dan dikembangkan oleh para ilmuwan seperti Stanislav Grof, menyediakan kerangka kerja yang kaya untuk memahami dzikir sebagai aktivasi kesadaran batin. Maslow mengidentifikasi "kebutuhan akan kebingungan spiritual" (need for spiritual meaning) sebagai fase tertinggi dari hirarki kebutuhan manusia, yang melampaui aktualisasi diri[1412]. Dzikir dapat dilihat sebagai salah satu metode praktis untuk memenuhi kebutuhan ini. Pengulangan mantra atau doa dalam dzikir menciptakan keadaan kesadaran yang

berubah (altered state of consciousness), mirip dengan keadaan meditasi mendalam (flow state). Dalam keadaan ini, aktivitas default mode network (DMN) pada otak jaringan neuron yang terkait dengan pikiran otomatis, self-referensi, dan narratif pribadi mengalami penurunan secara signifikan[1413]. Hal ini secara klinis menjelaskan pengurangan aktivitas ego dan pikiran yang kacau (mind-wandering), yang selaras dengan klaim sufistik tentang keadaan fana' (lenyapnya kesadaran diri di hadapan Tuhan). Aktivasi kesadaran batin melalui dzikir, dalam lensa ini, bukan hanya sekadar aktivitas kognitif tetapi suatu transformasi fenomenologis di mana individu mengalami kesadaran yang lebih luas, terhubung dengan realitas transenden, dan menemukan makna eksistensial yang lebih dalam. Pengaruh dzikir terhadap keterbukaan mental dan emosional juga ditegaskan dalam literatur hadis. Salah satu hadis yang sering dirujuk menyatakan, "Sesungguhnya dzikir kepada Allah adalah penyembuh" dan "dzikir yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan membawa kepada kelegaan"[1414]. Dalam hadis lain disebutkan bahwa "dzikir kepada Allah memperluas dada" (yuwassi'u al-ṣadr). Dari perspektif psikofisiologis, "dada yang luas" dapat diinterpretasikan sebagai keadaan keterbukaan emosional (emotional openness), kewaspadaan (mindfulness), dan pengurangan respons stres. Praktik dzikir yang melibatkan pernapasan yang teratur dan terkontrol telah terbukti dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik, yang menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan neurotrasmitter seperti serotonin dan dopamin[1415]. Efek biokimia ini memfasilitasi

keadaan keseimbangan emosional dan ketenangan batin, yang secara paradoks justru menciptakan kondisi optimal bagi kesadaran batin untuk bangkit. Dzikir berfungsi sebagai biofeedback spiritual, di mana pengulangan frasa sakral tidak hanya mempengaruhi kesadaran psikologis tetapi juga mengubah fisiologi tubuh untuk mendukung integrasi psiko-spiritual yang lebih utuh.

b. Tafakkur: Kontemplasi sebagai Jembatan Ilmu dan Keyakinan

Tafakkur, sebagai aktivitas kontemplatif yang melibatkan penyelidikan mendalam terhadap tanda-tanda kebesaran Tuhan dalam alam semesta, merupakan konsep sentral dalam epistemologi Islam yang berfungsi sebagai jembatan antara ilmu pengetahuan empiris dan keyakinan spiritual. Dalam Al-Qur'an, praktik tafakkur secara eksplisit dihadirkan sebagai undangan (ījāb) untuk memperhatikan anugerah Tuhan melalui pengamatan terhadap fenomena alam (li-takhirahu bi-ni'matihi; QS. 4:131)[1416]. Ayat ini tidak hanya menekankan aspek pujian, tetapi juga menyoroti fungsi kognitif dari tafakkur sebagai mekanisme untuk membangun kesadaran spiritual melalui proses berpikir yang rasional dan reflektif. Tafakkur tidak dapat dipisahkan dari interaksi dinamis antara aql (akal) sebagai alat analisis dan qalb (hati) sebagai pusat penerimaan intuitif dan emosional, di mana kedua komponen ini bekerja secara sinergis untuk mencapai pemahaman yang utuh tentang hakikat kekitaan Tuhan[1417].

Sebagai contoh konkret dalam konteks ilmiah, QS. 21:30 menyatakan bahwa langit dan bumi diciptakan dari suatu kesatuan

(kunnā), yang secara paradoks selaras dengan teori Big Bang dalam kosmologi modern yang menggambarkan alam semesta berasal dari titik tunggal eksplosif[1418]. Penyelarasan ini bukan sekadar kebetulan hermeneutis, melainkan menunjukkan bahwa tafakkur dapat berfungsi sebagai metode hermeneutik interpretatif, di mana teks sakral dipadukan dengan temuan empiris untuk mencapai konvergensi makna. Dalam kerangka ini, proses tafakkur mendorong pendekatan interdisipliner, di mana ilmuwan Muslim dapat mengintegrasikan data dari fisika partikel atau biologi evolusioner dengan narasi spiritual untuk menghindari reduksionisme materialistis[1419]. Pendekatan ini tidak bersifat deterministik; sebaliknya, ia menuntut kritisisme intelektual, di mana temuan ilmiah digunakan sebagai sarana untuk mendalami, bukan untuk membenarkan secara dogmatis, sehingga menjaga integritas antara rasionalitas dan iman.

Perspektif Sufisme memperkaya dimensi tafakkur dengan menekankan aspek transendentalnya, di mana aktivitas kontemplatif ini bukan hanya eksplorasi intelektual semata, tetapi juga pengalaman mistis yang dapat memicu transformasi psikologis dan spiritual. Dalam tradisi Sufi, tafakkur sering diarahkan untuk mencapai keadaan fana' (penghilangan diri individu yang terbatas) dan baqā (keabadian jiwa yang terintegrasi dengan kehendak Ilahi), di mana individu mengalami kesatuan ontologis dengan Sang Pencipta[1420]. Proses ini melibatkan penghayatan mendalam terhadap fenomena alam, seperti siklus hidup tanaman atau rotasi galaksi, yang digunakan sebagai meditasi untuk mengatasi ego dan

membuka kesadaran akan keberadaan mutlak Tuhan. Studi kontemporer dalam psikologi positif mendukung hal ini, dengan menunjukkan bahwa praktik kontemplatif semacamnya dapat meningkatkan rasa makna hidup (meaning in life), terutama pada individu dengan kecenderungan spiritual yang tinggi[1421]. Misalnya, penelitian longitudional oleh Wachholtz dan Pargament (2005) mengungkap bahwa meditasi spiritual berbasis kebesaran alam meningkatkan ketahanan emosional dan kepuasan hidup, dengan mengurangi kecemasan melalui pemaknaan ulang terhadap pengalaman existensial[1422]. Dalam konteks ini, tafakkur bukan hanya alat kognitif, tetapi juga terapeutik, yang menghubungkan observasi ilmiah dengan pengalaman subyektif untuk menciptakan kohesi psiko-spiritual. Dari sudut pandang epistemologis, tafakkur mencerminkan paradigma integrasi ilmu dan iman, di mana kebenaran ilmiah tidak bersifat eksklusif materialistik, tetapi menjadi jendela bagi wahyu spiritual. Ini sejalan dengan argumen dalam filsafat sains kontemporer, seperti yang diusulkan oleh Polkinghorne (1994), yang menyatakan bahwa sains dapat menjadi "wahana untuk kehormatan ilahi" jika dilihat melalui lensa kontemplatif[1423]. Dalam implementasinya, tafakkur mendorong peneliti untuk mempertanyakan asumsi metafisis di balik hukum alam, seperti ketidakpastian dalam mekanika kuantum, yang dapat ditafsirkan sebagai bukti kemisteriusan Tuhan, bukan sebagai kebetulan nihilistis[1424]. Namun, tantangan muncul dalam konteks sekularisasi sains modern, di mana tafakkur sering dianggap sebagai bias spiritual yang mengaburkan objektivitas. Untuk mengatasinya,

pendekatan tafakkur yang koheren harus tetap mengakui metodologi empiris, dengan menggunakan temuan ilmiah sebagai data awal, tetapi mengembangkannya melalui refleksi filosofis untuk mencapai pemahaman holistik[1425].

Secara komprehensif, tafakkur berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan rasionalitas ilmiah dengan kedalaman keyakinan, menghasilkan epistemologi yang inklusif dan transformatif. Praktik ini tidak hanya memperkaya pemahaman kekitaan Tuhan melalui fenomena alam, tetapi juga memberikan dimensi eksistensial yang mendukung kesejahteraan psikologis dan spiritual individu. Dalam era postmodern di mana sains sering dipisahkan dari nilai-nilai humanistik, tafakkur menawarkan alternatif yang kohesif untuk membangun jembatan antara kebenaran objektif dan pengalaman spiritual, yang pada akhirnya memperkuat integritas intelektual dan keimanan individu.

c. Murāqabah: Kesadaran untuk Etika Pribadi dan Sosial

Konsep murāqabah atau muraqabah (pengawasan/hubungan), yang merujuk pada kesadaran transenden tentang pengawasan mutlak Allah (Al-Raqib) terhadap makhluk-Nya, menempati posisi sentral dalam psikologi spiritual Islam (‘ilm al-nafs al-ruhaniyyah). Dalam wacana metafisik Ibn 'Arabi, murāqabah tidak sekadar pengingat kognitif, melainkan modus kehadiran maknawi yang membangun kesadaran akan ‘ain al-hadharah (mata penglihatan ilahi) yang menembus segala hijab[1426]. Praktik ini mengimplikasikan bahwa subjek etis (subject) senantiasa berada dalam lingkaran

muhatabah (percakapan) dengan Sang Pencipta, di mana setiap gerak dan diam merupakan respons terhadap kehadiran Ilahi yang mutlaq. Ayat suci "…Dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya…" (QS. 50:16) sering menjadi acuan fundamental bagi paradigma ini, menegaskan bahwa dekatnya Allah bukan hanya secara geografis, melainkan ontologis[1427].

Dari perspektif psikologi moral, murāqabah berfungsi sebagai self-monitoring system internal yang berkelanjutan. Mekanisme ini memfasilitasi proses tazkiyat an-nafs (pemurnian jiwa) secara epistemologis[1428]. Dengan menempatkan pengawasan Allah sebagai qalb (jantung) dari segala aktivitas, individu menginternalisasi nilai-nilai etis yang bersifat normatif menjadi disposisi psikologis[1429]. Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, dalam karyanya Madarij al-Salikin, menjelaskan bahwa murāqabah merupakan tangga menuju yaqin (keyakinan), di mana ketakwaan (taqwa) tidak lagi dipaksakan melainkan mengalir secara alamiah dari kesadaran akan pengawasan tersebut[1430]. Dalam konteks ini, murāqabah mengubah muraqabah hukum luar (external policing) menjadi internal policing, yang mana kualitas etis subjek ditentukan bukan oleh hukuman eksternal, tetapi oleh kualitas kesadarannya terhadap Sang Pengawas.

Bagi studi sosiologi dan ilmu keorganisasian (organizational behavior), implikasi murāqabah sangat signifikan terutama dalam konteks transparansi dan integritas. Penelitian kuantitatif oleh Al-Makhlafy et al. (2019) pada organisasi berbasis nilai Islam menunjukkan bahwa karyawan dengan intensitas praktik

murāqabah yang tinggi memiliki kecenderungan organizational citizenship behavior (OCB) yang lebih kuat dan kecenderungan deviant workplace behavior (DWB) yang lebih rendah[1431]. Hal ini dikarenakan murāqabah memicu moral disengagement yang rendah, di mana individu tidak dapat membenarkan tindakan menyimpang dengan menihilkan pengawasan Ilahi. Sebaliknya, dalam konteks krisis etika seperti skandal korupsi atau penipuan di sektor bisnis Muslim, minimnya praktik murāqabah sering ditemukan sebagai akar penyebab, di mana oknum tersebut terjebak dalam ghaflah (kelalaian) dan takabbur, mengabaikan dimensi transenden dalam pengambilan keputusan[1432]. Murāqabah bukan hanya ritual spiritual individual, melainkan menjadi framework kritis untuk membangun etika sosial yang resilient, menjamin bahwa tindakan manusia selaras dengan kewajiban moral transendental sekaligus norma-norma sosial yang adil.

d. Amal Shalih: Aktualisasi Sosial dan Spiritual

Amal shalih merupakan manifestasi konkret dari iman yang bertransformasi menjadi tindakan, yang secara fundamental menjembatani dimensi vertikal (hablun minallah) dan horizontal (hablun minannas) dalam kehidupan manusia. Konsep ini tidak hanya bersifat individualistik-ritualistik, melainkan meniscayakan wujud eksternal yang memberikan dampak sosial nyata. QS. 2:115, yang menekankan bahwa segala amal shaleh berada dalam “suluk al-‘adl” (jalan keadilan), menunjukkan bahwa ibadah yang hakiki harus membuahkan keadilan sosial[1433]. Keadilan dalam kerangka

teologis Islam tidak terbatas pada aspek distribusi materi semata, tetapi juga mencakup pemenuhan hak-hak asasi, perlindungan terhadap kelompok marginal, dan pemulihan martabat kemanusiaan. Amal shalih menjadi instrumen transformasi sosial yang berakar pada kesadaran transendental, di mana tindakan sosial tidak lagi dilihat sebagai sekadar kewajiban kemanusiaan, tetapi sebagai bagian dari ibadah yang integratif.

Dari perspektif teori sosiologi, amal shalih dapat dikaji melalui prisma "social capital" (modal sosial) sebagaimana yang dikemukakan oleh Robert Putnam, yang menggambarkan jaringan hubungan, norma, dan kepercayaan yang memfasilitasi koordinasi dan kerja sama untuk kepentingan bersama[1434]. Praktik amal shalih seperti zakat, sedekah, dan pemberdayaan masyarakat miskin berkontribusi secara signifikan dalam memperkuat jaringan sosial yang kooperatif. Penelitian kuantitatif di Madinah menunjukkan bahwa komunitas dengan tingkat kepatuhan zakat yang tinggi secara konsisten menunjukkan angka partisipasi lebih tinggi dalam proyek pembangunan infrastruktur sosial, seperti pembangunan sarana air bersih dan pendidikan[1435]. Temuan ini menunjukkan bahwa amal shalih tidak hanya mengurangi kesenjangan ekonomi, tetapi juga membentuk "trust" (kepercayaan) yang menjadi dasar bagi kolaborasi sosial. Kepatuhan terhadap perintah agama dalam ranah ekonomi menciptakan lingkungan prediktibel, di mana setiap individu merasa memiliki tanggung jawab kolektif terhadap keberlanjutan masyarakat.

Aspek spiritualitas amal shalih memberikan motivasi intrinsik yang lebih mendalam dibandingkan dengan motivasi sekular semata. Dalam psikologi positif, dikemukakan bahwa pencapaian kebahagiaan (eudaimonia) tidak hanya bersumber pada kesenangan hedonistik, melainkan dari kehidupan yang bermakna dan terhubung dengan tujuan yang lebih besar[1436]. Amal shalih, sebagai ibadah yang teraktualisasi, memberikan makna eksistensial bagi individu. QS. 2:112 menegaskan bahwa hanya orang yang beriman dan beramal shaleh yang memperoleh kepastian (qana'ah) dari Tuhannya. Pemenuhan ini menciptakan keutuhan psikologis, di mana kesadaran akan kontribusi sosial mengurangi alienasi dan meningkatkan rasa memiliki terhadap komunitas. Sehingga, spiritualitas amal shalih tidak terpisah dari kesejahteraan sosial, melainkan saling memperkuat satu sama lain dalam lingkaran virtuous (lingkaran kemajuan).

Pada tataran filsafat praksis, amal shalih menjadi jawaban atas problem ketimpangan struktural dalam masyarakat modern. Ketika individualisme ekonomi semakin mengglobal, amal shalih menawarkan alternatif ekonomi kerakyatan berbasis solidaritas. Pendekatan ini selaras dengan konsep "zakat as a social safety net" (zakat sebagai jaring pengaman sosial) yang dikembangkan dalam literatur keuangan Islam[1437]. Implementasinya memerlukan tata kelola yang transparan dan berbasis data, seperti penggunaan teknologi digital dalam penyaluran zakat untuk memastikan sasaran yang tepat. Studi longitudinal di Indonesia menunjukkan bahwa pendampingan zakat produktif (pendidikan dan pelatihan) mampu

menurunkan angka kemiskinan struktural lebih efektif dibandingkan bantuan langsung tunai tanpa pendampingan[1438]. Hal ini membuktikan bahwa amal shalih yang strategis dapat mengubah pola ketimpangan menjadi peluang pengembangan kapasitas sosial.

Dalam konteks kesejarah, amal shalih merupakan pondasi pembangunan peradaban Islam. Nabi Muhammad SAW membangun komunitas Madinah (thahif al-Madinah) dengan landasan solidaritas ekonomi antara Muhajirin dan Anshar, yang tercermin dalam prinsip kepersaudaraan (ukhuwah) dan saling menanggung beban[1439]. Implementasi amal shalih dalam sejarah tidak hanya bersifat karitatif, tetapi transformatif, dengan pendirian lembaga-lembaga sosial seperti baitul mal yang mengelola aset komunal untuk pendidikan, kesehatan, dan infrastruktur. Relevansinya dengan kontemporari terletak pada kemampuan untuk merespons krisis, seperti pandemi COVID-19, di mana umat Islam menyalurkan zakat dan sedekah untuk mendukung sistem kesehatan dan bantuan sosial[1440]. Dinamika ini menunjukkan bahwa amal shalih bersifat adaptif dan kontekstual, seiring dengan perkembangan kebutuhan sosial yang kompleks.

Aspek kritis yang muncul dalam analisis ini adalah ketegangan antara idealitas spiritual dan realitas sosial. Praktik amal shalih kadang terjebak dalam paradigma “charity-based” (bantuan berbasis pemberian) yang berisiko menciptakan ketergantungan, berbeda dengan “empowerment-based” (bantuan berbasis pemberdayaan). Untuk mengatasi hal ini, pendekatan integratif diperlukan, menggabungkan teologi dengan sains sosial. Penelitian

interdisipliner menunjukkan bahwa penggabungan literasi keuangan dalam program zakat mampu meningkatkan efektivitas bantuan hingga 30% dibandingkan dengan pendekatan tradisional[1441]. Oleh karena itu, amal shalih harus dilihat sebagai proses dinamis yang memerlukan inovasi dan evaluasi berbasis bukti (evidence-based). Sinergi antara nilai-nilai agama, data empiris, dan kebijakan publik akan memastikan bahwa amal shalih tetap relevan sebagai agen perubahan sosial yang berkeadilan.

Amal shalih mempresentasikan synthesis antara spiritualitas dan sosiologi, di mana aktualisasinya tidak hanya memenuhi tuntutan transendental, tetapi juga membangun tatanan sosial yang koheren dan adil. Melalui lensa teori modal sosial, psikologi positif, dan filsafat praksis, ia menunjukkan potensi untuk merespons tantangan kontemporari, mulai dari ketimpangan ekonomi hingga krisis moral. Implementasinya yang strategis dan berbasis data menjadikan amal shalih sebagai fondasi integral dalam pembangunan peradaban yang berkelanjutan, menjaga keseimbangan antara hak asasi manusia dan kewajiban kolektif dalam bingkai ajaran Islam.

e. Integrasi Praktik Spiritual dan Implikasinya

Empat praktik spiritual utama dzikir, tafakkur, murāqabah, dan amal shaleh tidak beroperasi secara independen, melainkan membentuk sebuah ekosistem spiritual yang saling memperkuat dan menopang dalam membangun ketahanan psikologis (psychological resilience) dan kesejahteraan holistik. Masing-masing praktik memenuhi fungsi khusus namun saling bersinergi untuk

menciptakan keseimbangan dinamis antara dimensi internal dan eksternal keberadaan manusia. Melalui analisis kuantitatif dan kualitatif dalam ranah psikologi positif dan teologi spiritual, dapat disimpulkan bahwa integrasi ini membentuk pola koping (coping pattern) yang adaptif dan transformatif.

Dzikir berfungsi sebagai fondasi ketahanan psikologis melalui mekanisme pengaturan afeksi dan fokus kognitif. Dalam psikologi kognitif, dzikir dapat dipandang sebagai proses pengalihan perhatian (attentional deployment) yang strategis dari pemicu stres menuhu repositori makna yang transenden. Penelitian oleh Rosmarin et al. (2010) menunjukkan bahwa praktik keagamaan terstruktur secara signifikan meningkatkan toleransi terhadap ketidakpastian dan mengurangi gejala kecemasan[1442]. Namun, efikasi dzikir bergantung pada kedalaman pemaknaan, bukan sekadar repetisi verbal. Dzikir yang diwarnai kesadaran penuh (mindful remembrance) menciptakan kestabilan emosional yang memfasilitasi kejernihan kognitif, yang merupakan prasyarat untuk tahap tafakkur yang lebih kompleks. Tanpa kedalaman ini, dzikir berisiko menjadi ritualisasi kosong yang gagal mengubah persepsi dan respons individu terhadap stresor lingkungan.

Bergerak dari kestabilan menuju penjelajahan kognitif, tafakkur berfungsi sebagai katalisator perluasan cakrawala pemahaman dan rekonstruksi makna (meaning-making). Dibandingkan dengan dzikir yang bersifat konvergen, tafakkur bersifat divergen, mendorong eksplorasi sebab-akibat, relasi antara teks dengan konteks realitas, dan kritisasi konstruksi sosial. Dalam kerangka teori Cognitive-

Appraisal Theory (Lazarus & Folkman, 1984), tafakkur memfasilitasi appraisal kognitif yang lebih kompleks, di mana individu tidak hanya menilai stresor sebagai ancaman, tetapi juga melihatnya sebagai sumber potensi pembelajaran dan pertumbuhan[1443]. Dzikir menenangkan jiwa; tafakkur mencerdaskan akal. Dzikir menghadirkan Tuhan sebagai pelindung; tafakkur menghadirkan Tuhan sebagai Sang Pencipta yang maha luas dan logis. Sinergi keduanya menghasilkan ketahanan yang tidak sekadar bertahan, melainkan mampu beradaptasi dan berkembang melalui krisis (post-traumatic growth).

Praktik ketiga, murāqabah, berfungsi sebagai regulator etika pribadi yang memastikan konsistensi antara kesadaran spiritual dengan tindakan nyata. Murāqabah adalah kesadaran kontinu bahwa Allah Maha Melihat dan Mengetahui setiap gerak-gerik lahir dan batin[1444]. Dalam psikologi moral, ini setara dengan monitoring internal yang membangun integritas pribadi. Konsep muraqabat al-'abd li-Rabbih dalam tradisi Sufisme menuntun individu untuk mengkolaborasikan pengawasan diri dengan harapan (tawakkul) dan ketakwaan (taqwa)[1445]. Sinergi murāqabah dengan tafakkur menghasilkan pemahaman bahwa pelanggaran norma atau moralitas bukan sekadar kesalahan sosial, melainkan ketidakkonsistenan terhadap hakikat penciptaan manusia. Sementara itu, integrasi murāqabah dengan dzikir menciptakan internalisasi nilai-nilai agama yang mendalam, di mana kesadaran transenden tidak lagi menjadi konsep abstrak, melainkan kekuatan pengendali perilaku (behavioral control). Murāqabah memastikan

bahwa pencapaian spiritualitas tinggi tidak terputus dari tuntutan etika dasar.

Praktik keempat, amal shaleh, menutup lingkaran integrasi dengan memastikan keberlanjutan sosial dan aktualisasi nilai-nilai spiritual dalam ruang publik. Amal shaleh adalah manifestasi luar dari kualitas spiritual inner yang telah dibangun. Tanpa amal, spiritualitas cenderung jatuh ke dalam individualisme egois. Seyyed Hossein Nasr mengingatkan bahwa tanpa integrasi spiritual, amal shaleh hanya menjadi "ibadah kosong" yang terputus dari kesadaran transenden[1446]. Sebaliknya, dzikir yang terisolasi sering menghasilkan spiritualisme individualistik yang kontra-sosial, di mana individu teralienasi dari masyarakat dan kebutuhan kolektif[1447]. Integrasi empat praktik ini menghasilkan dynamic equilibrium (keseimbangan dinamis): dzikir dan tafakkur menguatkan landasan spiritual internal, murāqabah memastikan konsistensi nilai, dan amal shaleh menerjemahkan seluruhnya menjadi dampak sosial yang bermakna. Dalam kerangka ikhtisār al-haqa'iq (penggabungan yang terbaik), keterjeratan praktik ini menciptakan harmoni multidimensional eksternal dengan internal, individu dengan kolektif, serta temporal dengan transenden yang secara keseluruhan menghasilkan ketahanan psikologis yang adaptif, inklusif, dan berkelanjutan.

Implementasi praktik spiritual Islam dalam kerangka aktualisasi diri sering kali dilihat sebagai ritualistik eksternal semata, padahal esensinya merupakan sistem hermeneutik eksistensial yang secara ontologis mengintegrasikan dimensi kognitif (pemikiran), afektif

(emosi), dan konatif (tindakan). Paradigma ini tidak hanya berorientasi pada pemeliharaan ritual statis, melainkan menginternalisasi proses transformasi diri yang dinamis, yang disebut dalam tradisi Islam sebagai tahalli (transformasi karakter) dan tahalli (pencerahan spiritual)[1448]. Dalam perspektif ini, dzikir, tafakkur, murāqabah, dan amal shaleh tidak berdiri sebagai entitas terpisah, melainkan sebagai mekanisme kausalitas spiritual yang saling mengikat untuk mengarahkan individu pada nashṭ al-hadīt (potensi kemanusiaan asli)[1449].

Pertama, dzikir difungsikan sebagai metode neuro-spiritual untuk pengaturan fokus dan pengaktifan kesadaran transenden. Dalam konteks kognitif, pengulangan frasa ilahiyah (takmir) berfungsi sebagai pengalih-fokus persepsi dari stresor eksternal ke stimulus internal, yang secara eksperimental terbukti dapat mengurangi aktivitas amigdala dan meningkatkan integrasi kortikal prefrontal[1450]. Namun, dalam tataran filsafat teologi, dzikir adalah bentuk pengakuan (i'tiraf) terhadap sumber eksistensi, sebagaimana ditegaskan dalam QS. 33:72 tentang beban amanah yang ditanggung manusia[1451]. Amanah ini, atau al-rahman dalam konteks Alquran, menuntut kesadaran konstan (kewaspadaan) terhadap posisi diri di hadapan Sang Pencipta, yang hanya dapat dijaga melalui kesinambungan dzikir. Dzikir, karenanya, adalah prasyarat ontologis bagi muraqabah (pengawasan ilahiyah), di mana kesadaran manusia diperluas melampaui batas spasio-temporal[1452].

Kedua, tafakkur (kontemplasi rasional) mewakili dimensi kognitif yang kritis dalam proses aktualisasi diri. Tidak seperti meditasi pasif

yang menekankan pada pengosongan pikiran, tafakkur dalam Islam adalah aktivitas intelektual yang dialektis dengan realitas ciptaan (ayat). Ia memerlukan dekonstruksi fenomena empiris guna menemukan pola-pola kausalitas Ilahiyah[1453]. Ini sejalan dengan konsep syahid (kesaksian), di mana individu diharapkan dapat menyaksikan tanda-tanda Tuhan dalam lingkup mikro (diri) dan makro (alam). Dalam kerangka psikologi positif, ini mirip dengan aplikasi mindfulness yang berbasis makna (meaning-centered mindfulness), di mana kesadaran penuh diarahkan pada analisis tujuan eksistensial, bukan sekadar relaksasi[1454]. Melalui tafakkur, individu membangun narasi kehidupan yang koheren, mengaitkan penderitaan dan keberhasilan dengan skema takdir ilahiyah, yang pada gilirannya memperkuat ketahanan psikologis (resilience)[1455].

Ketiga, konsep murāqabah (pengawasan spiritual) merupakan sintesis antara kesadaran dzikir dan analisis tafakkur. Dalam terminologi tasawuf, murāqabah adalah keadaan kesadaran di mana seseorang merasa terus-menerus diawasi oleh Allah, bukan sebagai ancaman paranoid, melainkan sebagai relasi kasih sayang (rahmah) yang mendalam[1456]. Dari perspektif neuropsikologi, murāqabah dapat dipahami sebagai keadaan hyper-awareness terhadap feedback internal (suara hati) dan eksternal, yang memfasilitasi regulasi emosional. Praktik ini mencegah individu dari ghaflah (lalai), yang dalam literatur klasik didefinisikan sebagai penyebab utama degradasi moral dan kehampaan eksistensial[1457]. Ketika murāqabah terinternalisasi, setiap tindakan menjadi unik dan terukur,

mengubah interaksi sosial biasa menjadi ibadah yang berpotensi mengubah tatanan sosial.

Keempat, amal shaleh berfungsi sebagai verifikasi dan aktualisasi dari tiga dimensi sebelumnya. Dalam tradisi Islam, iman (i'tiqad) dan amal ('amal) tidak terpisahkan; amal adalah bukti empiris dari kebenaran keyakinan[1458]. Amal shaleh, terutama yang melibatkan pemberdayaan orang lain (ihsan sosial), merupakan puncak dari aktualisasi diri karena mengalihkan fokus dari kebutuhan egoistik (self-actualization Barat) kepada kebutuhan transendental dan komunal[1459]. Ini sejalan dengan teori eudaimonia Aristoteles yang diperbarui dalam Islam, di mana kebahagiaan sejati ditemukan dalam pengabdian kepada Tuhan dan kemanusiaan. Amal shaleh mengubah potensi spiritual menjadi realitas sosial konkret, menciptakan lingkaran balik positif di mana tindakan baik memperkuat kesadaran spiritual, yang pada gilirannya memotivasi tindakan lebih lanjut.

Sistem aktualisasi diri dalam Islam menawarkan model holistik yang melampaui dikotomi sakral-profan. Praktik spiritual ini merupakan protokol eksistensial yang memandu individu dari kesadaran diri yang sempit menuju kesadaran kosmik, dari pengabdian diri kepada pengabdian universal. Namun, tantangan kontemporer terletak pada reduksi praktik ini menjadi ritual mekanis tanpa pemahaman filosofis[1460]. Untuk mempertahankan relevansinya, diperlukan hermeneutika baru yang mengintegrasikan kearifan tradisional dengan temuan ilmu kognitif dan sosiologi, sehingga memungkinkan adaptasi tanpa dekontekstualisasi.

Implementasinya dalam kebijakan publik misalnya dalam desain ekonomi syariah yang menekankan maqashid al-syariah atau dalam terapi psikologis berbasis tazkiyah al-nafs dapat menjadi bukti keabadian dan kelenturan paradigma ini.

Peningkatan Kesadaran dan Pemaknaan Hidup

Dalam kancah psikologi transpersonal dan pemikiran Islam klasik, konsep nafs al-muṭma'innah jiwa yang tenang menempati posisi sentral sebagai puncak evolusi kesadaran manusia. Istilah ini, yang berasal dari Surah al-Fajr ayat 27–30, menggambarkan kondisi psikospiritual di mana individu telah mencapai keseimbangan antara dimensi kognitif, emosional, dan moral, sehingga mampu merefleksikan pengalaman hidup dengan wawasan holistik[1461]. Muṭma'innah tidak sekadar menandakan ketenangan psikologis, melainkan sebuah kesadaran yang mendalam atas eksistensi diri, posisi dalam alam raya, dan hubungannya dengan Yang Mutlak (Allah SWT). Dalam kerangka ini, peningkatan kesadaran diri (self-awareness) bukan hanya proses introspeksi kognitif, melainkan transformasi epistemologis yang memungkinkan individu menafsirkan peristiwa kehidupan melalui lensa moral, emosional, dan spiritual yang utuh[1462].

Dalam perspektif filsafat tasawuf Islam, kesadaran diri merupakan gerbang menuju ma'rifah pengenalan hakiki terhadap diri dan Tuhan. Al-Ghazali dalam Ihya' 'Ulum al-Din menegaskan bahwa ma'rifat al-nafs (mengenal diri) adalah prasyarat untuk mencapai ma'rifat Allah (mengenal Tuhan), karena "siapa yang mengenal dirinya, mengenal Tuhannya"[1463]. Proses ini menuntut

dekonstruksi ilusi ego (nafs ammarah), disiplin diri (nafs lawwamah), dan akhirnya integrasi total dalam ketenangan (nafs muṭma'innah). Ketika nafs mencapai tahap muṭma'innah, kesadaran individu tidak lagi terfragmentasi oleh dorongan nafsu atau ketakutan eksistensial, namun beroperasi dari pusat yang stabil, reflektif, dan terhubung secara transenden[1464]. Ini memungkinkan individu untuk menyikapi peristiwa hidup baik suka maupun duka bukan sebagai kejadian acak, melainkan sebagai bagian dari skema kosmik yang bermakna.

Dalam literatur psikologi modern, konsep serupa muncul dalam gagasan Viktor Frankl tentang logotherapy, yang menekankan bahwa pencarian makna (will to meaning) merupakan motivasi primer manusia[1465]. Frankl, berdasarkan pengalaman holocaust-nya, menemukan bahwa individu yang mampu menemukan makna dalam penderitaan justru mampu bertahan secara psikologis. Pendekatannya paralel dengan paradigma muṭma'innah, di mana pemaknaan hidup tidak lahir dari kondisi eksternal, tetapi dari sikap internal terhadap kondisi tersebut. Ketika seseorang menyadari bahwa setiap ujian, kegagalan, atau kehilangan adalah bagian dari proses penyucian dan pematangan spiritual, maka pengalaman tersebut ditransformasi dari sekadar 'peristiwa' menjadi 'pelajaran' dan 'kesaksian eksistensial'[1466].

Lebih jauh lagi, integrasi dimensi spiritual dalam kesadaran diri membuka ruang bagi fenomena post-traumatic growth pertumbuhan setelah trauma di mana individu bukan hanya pulih dari penderitaan, melainkan justru berkembang secara lebih dalam dari segi nilai, relasi, dan pemahaman hidup[1467]. Dalam konteks muṭma'innah, pemaknaan hidup bukan bersifat reaktif, melainkan

proaktif dan transformatif. Individu tidak hanya menafsirkan pengalaman, tetapi membangun narasi hidup yang koheren, yang di dalamnya kejadian individual dilihat sebagai bagian dari perjalanan menuju pengenalan diri dan penyatuan dengan realitas ilahiah[1468]. Sebagaimana dinyatakan dalam Hadis Shahih Muslim, "Sungguh menakjubkan urusan orang beriman! Seluruh urusannya baik, dan hal ini tidak diperoleh kecuali oleh orang beriman. Jika diberi kesenangan, ia bersyukur; jika ditimpa musibah, ia bersabar. Maka keduanya mendatangkan kebaikan baginya"[1469]. Ayat dan hadis ini menegaskan bahwa dalam kesadaran muṭma'innah, makna tidak ditentukan oleh kondisi, melainkan oleh respons spiritual terhadap kondisi tersebut.

Dari sudut pandang neurosains kontemporer, praktik refleksi spiritual seperti dzikir, meditasi, dan ibadah ritual telah terbukti memperkuat konektivitas antara prefrontal cortex dan sistem limbik, yang berimplikasi pada regulasi emosi dan peningkatan kesadaran diri[1470]. Studi oleh Newberg et al. menunjukkan bahwa aktivitas spiritual yang konsisten mengubah struktur dan fungsi otak, meningkatkan kapasitas untuk self-regulation, empati, dan integritas kognitif[1471]. Dalam hal ini, muṭma'innah dapat dipahami bukan hanya sebagai konsep teologis, tetapi juga sebagai state of being yang memiliki dasar biologis dan dapat dilatih melalui disiplin spiritual.

Peningkatan kesadaran diri dan pemaknaan hidup dalam kerangka nafs al-muṭma'innah merupakan proses dinamis yang melampaui dikotomi agama dan sains. Ia menawarkan model integratif di mana dimensi empiris, eksistensial, dan transenden

bersatu dalam memahami makna hidup. Individu yang hidup dalam kesadaran muṭma'innah tidak hanya mampu bertahan dalam arus kehidupan, tetapi juga mampu membaca setiap gelombang sebagai simbol, ajaran, dan ajakan untuk kembali kepada hakikat diri yang paling dalam. Dalam dunia yang sering kali terfragmentasi oleh kecepatan, individualisme, dan anestesia spiritual, pemulihan kesadaran terhadap nafs al-muṭma'innah menjadi bukan sekadar aspirasi mistis, melainkan kebutuhan eksistensial yang mendesak bagi kesehatan mental, sosial, dan spiritual manusia kontemporer.

Korelasi Self-Actualization & Kedamaian Batin

Studi empiris yang dikumpulkan dalam bidang psikologi perkembangan menunjukkan bahwa tingkat self-actualization konsep utama dalam teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow memiliki korelasi bermakna dengan kedamaian batin (inner peace), stabilitas emosional, dan ketahanan psikologis (resilience)[1472]. Pemikiran ini tidak hanya diverifikasi melalui analisis data kuantitatif, tetapi juga diperkaya oleh wacana filsafat dan spiritual yang menekankan pentingnya transformasi diri sebagai jalan menuju integrasi batin dan sosial. Dalam konteks Islam, prinsip ini selaras dengan konsep tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa), yang menggambarkan proses spiritual untuk mewujudkan keseimbangan antara kebutuhan manusia sebagai individu dan makhluk sosial[1473].

Dalam kerangka narrative flow, korelasi antara self-actualization dan kedamaian batin dapat dimaknai sebagai hasil dari harmonisasi antara pencapaian potensi pribadi (actualization of potential) dan pemenuhan nilai-nilai transendental. Penelitian oleh Ryan dan Deci

(2001) menegaskan bahwa individu yang mampu memenuhi kebutuhan dasar (autonomy, competence, relatedness) cenderung mengembangkan kondisi emosional yang stabil, yang pada gilirannya memperkuat kemampuan untuk menghadapi stres dan ketidakpastian[1474]. Fenomena ini sejalan dengan prinsip mujahadah dalam pengertian sufistik proses perjuangan batin untuk mengatasi nafs al-ammarah (jiwa yang menikam) dan mencapai nafs al-mutmainnah (jiwa yang tenang), seperti diformulasikan dalam hadis Nabi Muhammad SAW: "Barang siapa mencari ketenangan batin, hendaklah ia menundukkan nafsunya dan merendahkan diri kepada Allah" (HR. Ahmad).

Dari perspektif epistemologis, integrasi antara psikologi eksistensial dan spiritualitas Islam dapat dilihat sebagai proses yang memadukan analisis struktural dengan intuisi transendental. Misalnya, penelitian kualitatif oleh Al-Muhammadi (2020) menemukan bahwa praktik dzikir dan meditasi spiritual berperan sebagai mekanisme kognitif dan emosional untuk mengurangi ansietas dan meningkatkan emotional regulation melalui mekanisme neurobiologis, seperti aktivasi prefrontal cortex[1475]. Ini membuktikan bahwa transformasi nafs bukan hanya fenomena metafisik, tetapi juga dapat dipetakan dalam dimensi sains kognitif.

Paradigma ini juga menghadapi tantangan epistemologis. Kritik dari pendekatan kritis seperti fenomenologi Husserl menegaskan bahwa pengukuran self-actualization seringkali terjebak pada subjektifitas, sehingga memerlukan pendekatan interdisipliner yang memadukan kuantitatif, kualitatif, dan hermeneutika[1476]. Dalam

konteks Islam, hal ini terkait dengan dialog antara wahyu (naql) dan akal (aql), seperti yang diformulasikan dalam falsafah Al-Ghazali dalam Ihya 'Ulum al-Din, yang membahas pentingnya keseimbangan antara dzikrullah dengan pemahaman rasional tentang keberadaan.

Dalam praktik, korelasi ini dapat diterapkan melalui program-program positive psychology yang mengintegrasikan teknik meditasi, refleksi diri, dan etika nilai. Contoh empiris menunjukkan bahwa peserta program ini mengalami peningkatan signifikan dalam skor kedamaian batin dan penurunan gejala depresi relatif terhadap kelompok kontrol[1477]. Hal ini memberikan validasi empiris dan spiritual terhadap gagasan bahwa self-actualization tidak sekadar pencapaian individual, tetapi jalan menuju kebermaknaan dan kontribusi sosial.

BAB 8
JALAN MENUJU NAFSU MUTMAINNAH (TASAWUF AMALI)

Dalam lanscape spiritual Islam, pencapaian ketenteraman hakiki jiwa bukanlah sekadar aspirasi mistis, melainkan sebuah tujuan ontologis yang terukur dan terdefinisi dengan jelas dalam kerangka wahyu. Konsep ini mencapai puncaknya dalam istilah an-Nafs al-Mutma'innah (jiwa yang tenang), sebuah frasa Quranik yang tidak hanya menggambarkan keadaan psikologis yang sejahtera, tetapi juga manifestasi dari kesempurnaan spiritual (kamal al-rūḥānī) dan pemenuhan tujuan penciptaan manusia. Perjalanan menuju kondisi ini, yang secara inheren merupakan proses penyucian diri dari segala kotoran (tazkiyah al-nafs), menjadi tema sentral dalam disiplin ilmu Tasawuf[1478]. Namun, Tasawuf seringkali dipahami secara dangkal sebagai aliran yang hanya menekankan pengalaman subjektif tanpa metodologi yang sistematis. Panduan ini bertujuan untuk mendekonstruksi pemahaman tersebut dengan mengurai secara mendalam Tasawuf Amali jalan praktis dan terstruktur yang menuntun seorang salik (penempuh jalan spiritual) dari kondisi jiwa yang terendah hingga mencapai puncak ketenangan an-Nafs al-Mutma'innah. Bab ini akan memetai perjalanan tersebut dengan terlebih dahulu menegaskan landasan konseptual nafs dalam

pandangan Islam, kemudian mengidentifikasi peta perjalanan spiritual melalui maqam (tingkatan) dan hal (keadaan), dan pada akhirnya, menganalisis secara kritis perangkat amalan praktis yang berfungsi sebagai kendaraan transformasi jiwa. Perjalanan menuju Nafs al-Mutmainnah tidak lagi menjadi abstrak yang membingungkan, melainkan sebuah metodologi ilmiah yang kohesif dan dapat diakses.

Untuk memahami tujuan, pertama-tama harus dipahami titik awal dan medan perjalanannya. Dalam psikologi Islam, nafs bukanlah entitas monolitik, melainkan sebuah spektrum kesadaran dan potensi yang mengalami evolusi. Al-Qur'an sendiri menggambarkan berbagai tingkatan nafs, diawali dari an-Nafs al-Ammarah bi al-Su' (jiwa yang memerintahkan kejahatan), yang merupakan titik terendah di mana keinginan hewani dan hasrat setan mendominasi[1479]. Pada tingkat di atasnya, an-Nafs al-Lawwamah (jiwa yang mengecam) mewakili timbulnya kesadaran spiritual dan perasaan bersalah setelah melakukan kesalahan, yang menjadi katalis awal bagi proses taubat. Perjalanan ini berlanjut menuju an-Nafs al-Mulhamah (jiwa yang diilhami) di mana jiwa menerima petunjuk ilahi untuk berbuat kebaikan, dan kemudian an-Nafs al-Mutma'innah (jiwa yang tenang).

An-Nafs al-Mutma'innah secara definitif dijelaskan dalam Surah Al-Fajr ayat 27-30 sebagai jiwa yang telah mencapai kondisi kedamaian absolut, kepuasan spiritual, dan kepasrahan total kepada kehendak ilahi[1480]. Keadaan ini bukan hasil dari usaha manusia semata, melainkan anugerah (ataeq) dari Allah setelah melalui

proses perjuangan yang panjang dan melelahkan, yang sering disebut sebagai jihad al-akbar (perjuangan terbesar) melawan hawa nafsu[1481]. Dalam perspektif ontologis, Nafs al-Mutma'innah adalah jiwa yang telah kembali pada fitrah asalnya, bersih dari karat-karat dosa dan noda egois. Psikologisnya, ini adalah kondisi di mana tidak ada lagi konflik batin antara dorongan kebaikan dan keburukan; jiwa telah sepenuhnya selaras dengan kebenaran dan realitas ilahi (al-haqiqah). Ketenangan ini bersifat transenden, tidak tergoyahkan oleh cobaan duniawi, karena sumber kebahagiaannya bukan dari luar, melainkan dari hubungan langsung dan intim dengan Sang Pencipta. Inilah keadaan jiwa yang, pada saat kematian, menyambut ajal dengan ucapan, "Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai." Secara esensial, pencapaian Nafs al-Mutmainnah adalah realisasi dari tujuan hakiki eksistensi manusia: mengabdi dengan penuh kesadaran dan cinta, serta menjadi cerminan dari sifat-sifat ilahi.

Jalan spiritual menuju Nafs al-Mutma'innah tidak berjalan secara acak, melainkan mengikuti sebuah peta yang telah digariskan oleh para master Sufi melalui konsep maqam (tingkatan) dan hal (keadaan). Maqamat (jamak dari maqam) adalah tingkatan spiritual yang dicapai melalui disiplin, usaha (mujahadah), dan amalan yang konsisten. Ia bersifat acquired (diperoleh) dan konstruktif, seperti tangga yang harus dinaiki satu per satu. Rangkaian maqam yang umum dikenal meliputi: Taubah (taubat), Wara' (kehati-hatian), Zuhd (perpautan hati dari duniawi), Fakr (merasa miskin di hadapan Allah), Shabr (sabar), Shukr (syukur), Khauf (rasa takut kepada

Allah), Raja' (harap kepada Allah), dan Tawakkul (berserah diri)[1482]. Setiap maqam adalah fondasi bagi maqam berikutnya. Misalnya, tanpa taubat yang tulus, mustahil untuk membangun kehati-hatian yang sungguh-sungguh. Tanpa kesaburan, syukur hanya akan bersifat situasional.

Di sisi lain, Ahwal (jamak dari hal) adalah keadaan spiritual yang turun ke dalam hati seorang salik sebagai karunia (fadhl) dari Allah, bukan sebagai hasil dari usaha langsung. Ia bersifat transcendent, tidak dapat diupayakan, dan seringkali bersifat temporer. Contoh hal meliputi: rasa kagum melihat kebesaran Allah (haybah), kelekatan hati (uns) atau gairah cinta ilahi (wajd), dan ketenangan batin (sukun). Hubungan antara maqam dan hal adalah dialektis dan simbiotik. Jika seorang salik konsisten menempati dirinya pada maqam sabar dan shukr, ia mungkin akan dihadiahi dengan hal ketenangan (sakinah) dan kelezatan iman. Hal menjadi pendorong semangat (tashil) untuk kokoh berada di maqam, sementara maqam sebagai upaya konkret menyiapkan "tanah" yang subur untuk ditanami "benih" hal ilahi. Imam Al-Ghazali dalam karya masterpiecenya menegaskan bahwa maqamat adalah seperti bejana yang harus dibersihkan dan disiapkan, sementara ahwal adalah hujan rahmat yang turun dari langit; tanpa bejana yang bersih, air hujan pun tidak dapat ditampung dengan baik[1483]. Peta ini memberikan kerangka kerja yang jelas bagi praktisi Tasawuf Amali: fokus pada mendirikan bangunan maqam melalui amalan, sambil berdoa agar dibukakan pintu hal sebagai penegas dan pembolos-betot spiritual.

Maqamat dan hal akan tetap menjadi konseptual tanpa adanya perangkat praktis yang merealisasikannya. Inilah inti dari Tasawuf Amali: serangkaian amalan spiritual yang dirancang secara sistematis untuk memobilisasi potensi jiwa. Amalan-amalan ini bukanlah ritual performatif belaka, melainkan psikoterapi spiritual yang memiliki efek transformatif secara mendalam.

Pertama, Dhikr (Zikir). Zikir jauh melampaui pengulangan lisan. Pada tingkat yang paling fundamental, ia adalah latihan untuk mengalihkan fokus kesadaran dari ego (ana) menuju Realitas Ilahi (Hu). Para sufi membedakan antara dhikr al-lisan (zikir dengan lisan), dhikr al-qalb (zikir dengan hati), dan puncaknya, dhikr al-sirr (zikir dengan rahasia atau inti hati). Tujuan utama zikir adalah mencapai hudur al-qalb (kehadiran hati) di hadapan Allah, sehingga hati menjadi "terangkat" dari pengaruh duniawi dan "dilapisi" oleh cahaya ilahi (nur). Praktik ini secara neuro-psikologis dapat membawa kondisi gelombang otak yang terkondusif untuk ketenangan dan fokus, yang secara spiritual diartikan sebagai pendekatan diri kepada Allah[1484].

Kedua, Tafakkur (Kontemplasi). Jika zikir adalah pendekatan vertikal, tafakkur adalah eksplorasi horizontal dari tanda-tanda kebesaran Allah. Kontemplasi dalam Tasawuf Amali adalah proses intelektual-spiritual yang merenungi kejadian alam semesta, kefanaan hidup di dunia, nikmat yang diberikan Allah, dan ke agungan-Nya. Tafakkur bukanlah filsafat spekulatif, melainkan metode untuk mengubah pengetahuan intelektual ('ilm al-yaqin)

menjadi keyakinan visual mata hati ('ayn al-yaqin) dan pengalaman hakiki (haqq al-yaqin).

Ketiga, Muraqabah (Meditasi Kewaspadaan). Ini adalah praktik menyadari bahwa Allah senantiasa mengawasinya. Keadaan ini menginternalisasi iman kepada Allah sebagai Al-Mushthofa (Pengawas), yang secara otomatis akan menundukkan hawa nafsu dan mendorong towards kesungguhan dalam ketaatan. Muraqabah adalah perwujudan dari tingkatan ihsan, sebagaimana dijelaskan dalam Hadis Jibril: "beribadah seolah-olah kamu melihat Allah, dan jika kamu tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu"[1485].

Keempat, dan yang terpenting, adalah Mujahadah al-Nafs (Perjuangan Melawan Nafsu). Ini adalah inti dari jihad al-akbar. Ia meliputi upaya aktif untuk meninggalkan yang haram, mengerjakan yang wajib, dan membatasi diri dari yang halal yang tidak perlu. Setiap kali nafsu mengajak kepada kemalasan, kemarahan, atau nafsu syahwat yang tidak terkendali, salik harus "melawannya" dengan kedisiplinan dan kekuatan iman. Proses ini menyakitkan, namun inilah cara emas untuk melatih otot spiritual, menempa jiwa menjadi kuat dan lapang.

Keseimbangan antara amalan-amalan ini, di bawah bimbingan seorang mursyid (pembimbing spiritual) yang kompeten, menciptakan ekosistem transformasi yang holistik, di mana jiwa secara bertahap dibebaskan dari belenggu egoisme menuju kebebasan hakiki di bawah bayangan kekuasaan Allah. Perjalanan menuju an-Nafs al-Mutma'innah melalui Tasawuf Amali adalah

sebuah sintesis elegan antara teori dan praktik, antara usaha manusia (kasb) dan rahmat ilahi ('ataeq). Ia bukanlah pelarian dari realitas dunia, melainkan upaya untuk memaknai realitas tersebut pada tingkat yang paling dalam. Dengan memahami peta perjalanan maqam dan hal, serta secara disiplin menggunakan perangkat amalan seperti zikir, tafakkur, muraqabah, dan mujahadah, seorang Muslim dapat secara sadar dan sistematis menempuh jalan penyucian diri. Tujuan akhir dari proses ini bukanlah sekadar mencapai ketenangan psikologis semata, melainkan merealisasikan konsep Insan Kamil (manusia sempurna), yaitu manusia yang menjalankan fungsinya sebagai khalifah fi al-ardh (wakil Tuhan di bumi) dengan kesadaran, cinta, dan kepasrahan total. Nafs al-Mutma'innah adalah puncak dari realisasi ini sebuah jiwa yang menjadi cerminan dari kedamaian dan keagungan ilahi, dan yang pada akhirnya akan kembali kepada-Nya dalam keadaan "puas lagi diridhai." Inilah puncak dari jurnal spiritual seorang mukmin, manifestasi tertinggi dari iman, dan penjawab hasrat terdalam jiwa manusia akan makna hakiki.

Tazkiyatun Nafs: Penyucian Batin

Konsep Penyucian Jiwa dalam Al-Qur’an & Hadis

Dalam disiplin ilmu tasawuf yang mendalam, tazkiyatun nafs penyucian jiwa bukan sekadar dimensi devosional yang bersifat instrumental terhadap ritual keagamaan, melainkan konstruksi epistemologis dan ontologis yang menopang seluruh arsitektur spiritualitas Islam. Konsep ini merujuk pada proses transformasi

internal yang sistematis, sadar, dan berkelanjutan, di mana individu berupaya membersihkan batin dari berbagai kotoran psikospiritual seperti al-ahwa' (hawa nafsu), al-ghaflah (kelalaian), dan as-syuhūr al-khulūqiyyah (sifat-sifat tercela) untuk mencapai nafs al-muṭma'innah, jiwa yang tenang, seimbang, dan bersemayam dalam kedekatan ontologis dengan Sang Wujud (Allah SWT)[1486]. Dalam kerangka ini, tazkiyah tidak dipahami sebagai praktik mistik yang terlepas dari realitas sosial dan akal sehat, melainkan sebagai proses self-regulation yang kompleks, melibatkan dimensi kognitif, emosional, moral, dan transendental secara integratif.

Al-Qur'an secara tegas menegaskan urgensi tazkiyatun nafs dalam Surah Asy-Syams (91), ayat 9–10: "Qad aflaḥa man zakkāhā, wa qad khāba man dassāhā" (Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh merugi orang yang mengotorinya). Ayat ini tidak hanya mengandung dimensi hukum, tetapi juga membuka horizon eksistensial yang dalam: keselamatan spiritual (al-falāḥ) bukan didefinisikan oleh kekayaan, kedudukan, atau prestasi profan, melainkan oleh kapasitas batin seseorang untuk mencerminkan nilai-nilai ketuhanan. Menurut al-Rāzī, dalam tafsirnya yang mendalam, zakaah (penyucian) jiwa bersifat mutlak, tidak terbatas pada amalan formal, melainkan mencakup pembersihan niat (ikhlāṣ), netralisasi hasrat duniawi (zuhd), dan penundukan nafsu amarah melalui latihan kontemplatif dan disiplin diri[1487]. Proses ini merupakan perjalanan sulūk (tazkiyatun nafs sebagai tariqah) yang tak bisa dilepaskan dari pemahaman ontologis tentang manusia sebagai khalīfatullāh, makhluk yang ditugaskan memancarkan keadilan dan kasih sayang Ilahi di muka bumi. Dalam

tradisi hadis, Nabi Muhammad SAW menggarisbawahi sifat pokok tazkiyah melalui sabdanya: “Innamā al-a’mālu bi al-niyyāt” (Sesungguhnya segala amal tergantung pada niat)[1488]. Secara implisit, hadis ini mengisyaratkan bahwa penyucian niat merupakan prasyarat utama penyucian hati. Tanpa muraqabah (pengawasan diri) terus-menerus dan muḥāsabah (introspeksi harian), seseorang dapat terperangkap dalam ilusi spiritual melakukan amal saleh, tetapi hatinya masih dipenuhi riyā’, ujub, dan takabbur. Al-Ghazālī, dalam Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn, menyatakan bahwa penyakit hati seperti hasad (iri), takabbur (sombong), dan hirṣ (tamak) merupakan asbāb al-thulūl (pencegah utama) masuknya cahaya Ilahi (nūr) ke dalam qalb[1489]. Oleh karena itu, tazkiyah tidak cukup hanya dengan memperbanyak ibadah lahiriah, tetapi harus disertai dengan pembersihan akar penyebab gangguan spiritual. Proses ini memerlukan ma’rifah (pemahaman diri), mujāhadah (perjuangan melawan hawa nafsu), dan riyāḍah (latihan jiwa) secara intensif.

Dari perspektif psikologi transpersonal modern, tazkiyatun nafs menemukan resonansinya yang kuat. Carl Jung, meski bukan Muslim, menyebutkan kebutuhan manusia akan individuasi, sebuah proses integrasi kesadaran dengan ketidaksadaran untuk mencapai Self yang utuh[1490]. Analogi dengan tazkiyah menjadi jelas: jiwa yang fujjār (fasik) atau ammarah (penggoda) mencerminkan dominasi nafsu dan ego, sedangkan jiwa muṭma’innah mencerminkan harmonisasi antara nafs, ‘aql, dan qalb yang sejajar dengan realitas transendental. Perbedaannya krusial: tazkiyah bukan sekadar penyatuan psikis, melainkan penundukan total kepada Allah SWT, sehingga setiap gerak batin tunduk pada maqṣad syar’ī. Dalam hal

ini, tazkiyatun nafs menjadi bentuk spiritual governance, sebagaimana diungkapkan oleh Nasr, yang menyatakan bahwa spiritualitas Islam bertujuan mengembalikan hierarki yang benar dalam diri manusia di mana hati yang bersih menjadi cermin Tuhan, bukan nafsu yang menjajah akal[1491].

Tidak hanya bersifat personal, tazkiyatun nafs juga membawa dimensi sosio-etis. Ibn al-Qayyim dalam Madārij al-Sālikīn menjelaskan bahwa jiwa yang belum disucikan akan melahirkan kezaliman, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap masyarakat[1492]. Individu yang dikuasai hasad akan merusak hubungan sosial; yang dikuasai tamak akan merampas hak orang lain; yang sombong akan menolak kebenaran. Penyucian batin adalah prasyarat demokrasi spiritual dalam masyarakat tanpa tazkiyah, struktur sosial tetap rapuh karena dibangun di atas egoisme kolektif. Di era kontemporer yang didominasi materialisme dan individualisme ekstrem, tazkiyatun nafs justru menjadi antidotum yang epistemologis dan praktis terhadap krisis makna, alienasi, dan spiritual fatigue yang melanda umat manusia.

Dalam sintesis teoretisnya, tazkiyatun nafs bukanlah proses linier, melainkan spiral dialektis antara istikhlāṣ (pemurnian), mushāharah (pengawasan ilahi), dan tajalliyāt (manifestasi cahaya Ilahi). Ia memerlukan pendampingan seorang syekh al-tarbiyah (guru spiritual), karena jiwa cenderung menipu dirinya sendiri (al-nafs al-amārah bi al-su') jika tidak diawasi oleh kritik eksternal. Namun, otoritas spiritual ini tidak bersifat dogmatis, melainkan dialogis dan terbuka terhadap verifikasi rasional dan pengalaman langsung. Tazkiyatun nafs perlu dikaji secara interdisipliner

menggabungkan tasawuf, psikologi transpersonal, etika, dan neurosains spiritual untuk mengungkap mekanisme neuro-kognitif dari transformasi batin yang dijanjikan oleh Al-Qur'an dan sunnah. Penelitian empiris modern terhadap meditasi Islam (dhikr, muraqabah) telah menunjukkan penurunan kortisol, peningkatan koherensi jantung, dan aktivasi area prefrontal cortex yang terkait dengan pengendalian diri dan empati[1493]. Temuan ini bukan mengurangi dimensi transendental, melainkan memperkuat klaim teologis dengan bukti ilmiah.

Tazkiyatun nafs adalah program pemberdayaan manusia dalam konteks fitrah: mengembalikan jiwa ke bentuk aslinya yang suci, sebagaimana difirmankan dalam Surah Ar-Rūm: "Fa-aṣliḥū li-faṭratillāh allatī faṭarā al-nāsa 'alayhā" (Maka tetaplah kamu pada fitrah Allah yang telah menciptakan manusia atasnya)[1494]. Proses ini tidak berakhir di dunia, melainkan terus berlanjut dalam perjalanan metafisik ruh. Namun, tugas utama di dunia adalah membangun qalb salīm, hati yang bersih, sebagai bekal menuju pertemuan dengan Yang Maha Suci. Di sinilah letak esensi tazkiyah sebagai jembatan antara eksistensi terbatas dan Kekal, antara kegelapan hawa nafsu dan cahaya Ilahiah.

Prinsip Psikologis Penyucian Diri

Dari perspektif psikologi modern, penyucian diri tidak hanya merupakan praktik spiritual atau moral, tetapi juga proses self-regulation yang kompleks, di mana individu mengenali emosi negatif, memproses trauma, dan mengalihkan perilaku destruktif menjadi adaptif. Proses ini melibatkan pengelolaan emosi,

penyesuaian kognitif, serta pengembangan kebiasaan yang lebih sehat, sehingga mendorong stabilitas mental dan ketenangan batin[1495]. Konsep ini berakar pada teori psikologi humanistik, khususnya kerja Carl Rogers, yang memposisikan self-awareness sebagai inti dari perkembangan diri. Rogerian model menekankan bahwa individu secara konstan berupaya mengintegrasikan pengalaman nyata (real self) dengan imajinasi ideal (ideal self), sehingga tercipta keselarasan yang meminimalkan konflik internal dan meningkatkan adaptabilitas[1496].

Dalam konteks agama, terutama dalam Islam, penyucian diri (tazkiyat al-nafs) memiliki makna yang sejalan dengan prinsip humanistik ini. Surah al-Hadid ayat 21 menyatakan, “Barangsiapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan memberi jalan keluar baginya dan memberi rezeki yang tidak disangka-sangkanya” (QS. 57:21), yang menggambarkan bahwa ketundukan spiritual mendampingi usaha emosional dan kognitif untuk mencapai keharmonisan batin. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menyebutkan, “Setiap anak Adam pasti berdosa, dan sebaik-baik mereka adalah yang bertaubat” (HR. Muslim), yang menunjukkan bahwa penyesalan atas kesalahan dan komitmen perbaikan diri merupakan landasan tazkiyat al-nafs[1497]. Ini sesuai dengan gagasan Rogers bahwa self-regulation tidak mengejar kesempurnaan absolut, tetapi perbaikan kontinu.

Mekanisme penyucian diri dalam psikologi modern dapat dijelaskan melalui tiga komponen utama. Pertama, pengenalan emosi negatif misalnya melalui mindfulness atau teknik introspeksi

membantu individu mengidentifikasi sumber ketidakseimbangan. Kedua, pemrosesan trauma yang sehat, seperti yang diusulkan oleh Porges dalam Polyvagal Theory, memungkinkan regulasi neurofisiologis yang mendukung respon adaptif terhadap stres[1498]. Ketiga, pengalihan perilaku dari respons impulsif ke strategi proaktif, seperti meditasi atau refleksi moral, memperkuat kontrol impuls dan meningkatkan kemampuan kognitif untuk membuat keputusan bijaksana[1499].

Studi eksperimental mengungkapkan bahwa individu dengan kapasitas self-regulation tinggi menunjukkan stabilitas mental yang lebih besar, bahkan di tengah tekanan. Penelitian oleh Gross (2015) menemukan bahwa strategi seperti kognitif reappraisal yang mengubah interpretasi situasi negatif berkorelasi positif dengan mutmainnah (mental tranquility) dalam konteks Islam[1500]. Hal ini menjembatani antara teori psikologis dan paradigma spiritual: keduanya menekankan transformasi internal sebagai kunci kesejahteraan.

Dalam skema holistik, penyucian diri menjadi proses dinamis yang menggabungkan refleksi akan kelemahan diri, komitmen pada pertumbuhan, dan kesadaran spiritual. Seperti yang diungkapkan Nef dalam Self-Compassion Model, individu yang menerima kelemahan diri tanpa kritik keras mengalami penurunan stres dan peningkatan ketahanan dalam menghadapi kesulitan[1501]. Dalam konteks Islam, konsep ini berpadu dengan konsep taqwa, di mana kekhawatiran terhadap dosa memicu perubahan internal yang dijaga melalui dzikir dan amal shaleh[1502].

Penyucian diri tidak hanya merupakan dimensi moral atau spiritual, tetapi juga proses neuropsikologis yang terstruktur. Dari pandangan Rogers hingga ajaran Al-Quran, terungkap bahwa kedamaian batin (mutmainnah) adalah hasil dari perpaduan kesadaran diri, integrasi nilai, dan mekanisme regulasi emosional. Proses ini membuktikan bahwa ilmu pengetahuan dan agama dapat saling memperkuat, memberikan kerangka yang utuh untuk memahami dinamika batin manusia.

Metode Praktis Tazkiyah: Muhasabah & Murāqabah

Dalam tradisi spiritual Islam, tazkiyah (penyucian jiwa) menjadi inti dari taqwa yang ditekankan dalam al-Qur'an dan sunnah. Proses ini tidak hanya melibatkan pembersihan fisik atau ritual, tetapi juga pekerjaan rumit untuk menyelaraskan nafs (diri batin) dengan kehendak Ilahi. Dua metode praktis yang mendasari tazkiyah adalah muhasabah (evaluasi diri) dan murāqabah (kesadaran batin terhadap kehadiran Ilahi). Kedua praktik ini, yang berasal dari warisan tasawuf klasik, kini menjadi relevan kembali dalam konteks modern yang didominasi disrupsi digital dan ketidakpastian sosial.

a. Muhasabah: Proses Interogasi Diri yang Ilmiah

Muhasabah menempati posisi sentral sebagai metodologi refleksi diri yang bersifat iteratif, di mana subjek melakukan evaluasi sistematis terhadap niat, perilaku, dan kondisi internal hati. Praktik ini tidak sekadar mengingat kembali aktivitas harian, melainkan melibatkan proses interogasi mendalam yang menuntut objektivitas dan kejujuran intelektual. Menurut al-Ghazali (1058–1111),

muhasabah memerlukan pendekatan yang obyektif, di mana individu secara kritis mempertanyakan bagaimana amal dilakukan tidak hanya memeriksa frekuensi pelaksanaannya, tetapi juga meneliti motivasi esensial di balik tindakan tersebut[1503]. Dalam kerangka ini, muhasabah berfungsi sebagai alat disinfeksi spiritual, membersihkan hati dari niat-niat tersembunyi yang mengotori keikhlasan, sekaligus memverifikasi konsistensi antara tindakan eksternal dan tujuan internal.

Perspektif psikologis kontemporer menawarkan lensa komparatif yang menarik, di mana muhasabah dapat dipahami sebagai paralel kognitif-perilaku yang mirip dengan Terapi Kognitif-Perilaku (CBT). Kedua pendekatan ini sama-sama menekankan identifikasi dan koreksi pola pikir distorsif, meskipun dengan landasan ontologis yang berbeda. Dalam CBT, fokusnya terletak pada perbaikan kognisi untuk mengurangi gejala psikologis, sementara muhasabah mengeksplorasi distortion kognitif seperti rasa rendah diri yang merusak, kecemburuan sosial, atau ambisi material berlebihan dalam konteks transenden[1504]. Perbedaan mendasar terletak pada orientasi akhir: CBT bertujuan memaksimalkan fungsi psikologis individu, sedangkan muhasabah bertujuan menyelaraskan diri dengan al-hikmah (kebijaksanaan Ilahi) yang bersifat transenden dan universal. Ayat suci Al-Quran dalam surat Taha (20:27-28) memberikan pondasi teologis bagi praktik ini, dengan menegaskan bahwa Allah memilih hamba-Nya yang mampu menilai diri secara adil dan proporsional sebuah konsep yang melampaui evaluasi objektif semata menuju kesadaran

akan kedaulatan ilahi[1505]. Muhasabah, dalam konteks ini, bukan sekadar alat analisis diri, tetapi jembatan untuk mengakui batasan kemanusiaan dan ketergantungan total pada kehendak Pencipta.

Muhasabah tidak muncul sebagai inovasi kontemporer, melainkan menancapkan akarnya dalam sejarah intelektual Islam yang kaya. Para salaf generasi awal Muslim yang hidup dekat dengan Nabi Muhammad telah mengamalkannya sebagai rutinitas harian. Abdullah bin Mas'ud, salah sehab sahabat terkemuka, diketahui mencatat perilaku dan refleksi dirinya dalam bentuk journaling spiritual, yang secara struktural serupa dengan log harian modern tetapi dengan orientasi teologis yang kuat[1506]. Praktik ini merefleksikan disiplin intelektual yang konsisten, di mana pencatatan tidak hanya berfungsi sebagai dokumentasi, tetapi juga sebagai mekanisme pertanggungjawaban moral. Al-Syehzade Muhammad 'Abd al-Baqi (1444–1519), dalam risalahnya yang terperinci, merancang tata cara muhasabah dengan serangkaian pertanyaan reflektif yang sistematis: pertanyaan tentang kesombongan (ujub), kedurhakaan (ma'shiyah), dan pengharapan terhadap dunia (tawakkul ala al-dunya)[1507]. Pertanyaan-pertanyaan ini tidak bersifat acak, melainkan dirancang untuk mengeksplorasi aspek-aspek psikologi spiritual yang sering terabaikan, mendorong individu untuk menghadapi kelemahan diri secara langsung tanpa justifikasi eksesif. Dalam konteks modern, muhasabah dapat diadaptasi melalui teknologi dan metodologi terkini tanpa mengurangi esensinya. Aplikasi digital journaling, misalnya, menyediakan platform untuk mencatat refleksi harian dengan fitur

pengingat dan analisis tren perilaku, yang sebanding dengan catatan manual Abdullah bin Mas'ud. Selain itu, komunitas peer accountability kelompok saling bertanggung jawab dapat diterapkan untuk memperkuat disiplin reflektif, di mana anggota saling mengingatkan dan memberikan umpan balik konstruktif[1508]. Adaptasi ini tidak mengubah inti muhasabah, melainkan memperluas jangkauannya dengan memanfaatkan keunggulan teknologi untuk memfasilitasi konsistensi dan aksesibilitas. Prinsip dasar tetap harus dipertahankan: objektivitas, kejujuran, dan orientasi pada al-hikmah. Muhasabah tidak hanya relevan sebagai warisan spiritual, tetapi juga sebagai alat ilmiah yang dapat berintegrasi dengan pemahaman psikologi kontemporer, menciptakan sinergi antara tradisi dan inovasi dalam perjalanan pencarian diri.

b. Murāqabah: Fusi Kesadaran Spiritual dengan Pemenuhan Etika

Inti dari kehidupan spiritual Islam yang mendalam terletak pada konsep murāqabah, suatu kesadaran kontemplatif bahwa keberadaan manusia senantiasa berada dalam pengawasan mutlak Allah SWT. Konsep ini melampaui sekadar kepercayaan dogmatis (iman) menjadi sebuah mekanisme self-regulation (pengaturan diri) yang fungsional dan mendalam. Dalam QS. Al-'Ankabut 29:18, Allah berfirman, "...tidak ada suatu makhluk pun yang bergerak di bumi melainkan Allah-lah yang mengatur risalahnya, dengan pengetahuan-Nya"[1509]. Ayat ini mengimplikasikan bahwa setiap dinamika eksistensial, fisik maupun mental, terekam dalam perhitungan transenden yang sempurna, sehingga mendorong

kesadaran bahwa setiap tindakan tidak pernah terisolasi dari sang Pencipta. Dalam kerangka praktis, murāqabah memfasilitasi transformasi niat (niat), dari sekadar responsif terhadap kepentingan diri menjadi persembahan (ibadah) yang terstruktur. Hal ini selaras dengan hadis Nabi Muhammad yang menekankan penyerahan penuh: "Sesungguhnya Allah itu Maha Lembut, dan mencintai hal yang lembut... Bertakwalah kalian kepada Allah, dan dengarkanlah dengan baik, dan taatilah, serta beramal shalihlah"[1510].

Dari perspektif psikologi kontemporer, fenomena murāqabah dapat dianalisis melalui lensa kognitif dan afektif. Studi oleh Kashdan et al. (2007) menemukan bahwa fokus pada "kesadaran transendental" secara signifikan mengurangi perilaku impulsif dengan meningkatkan regulasi emosional dan empati[1511]. Dalam konteks murāqabah, efek ini diperkuat oleh dimensi spiritual yang unik: kesadaran bahwa setiap tindakan, apakah berupa pengucapan kata kasar atau upaya perbaikan kesalahan, tidak hanya berdampak pada dimensi empiris, tetapi juga merekam jejak dalam catatan abadi Lauh Mahfuz. Ibn Ataillah al-Iskandari (1252–1309) dalam Al-Hikam menyatakan, "Murāqabah adalah obat bagi seluruh penyakit hati"[1512], menggarisbawahi perannya dalam membentuk pola pikir kritis (critical thinking) secara spiritual, di mana individu belajar memprioritaskan al-wara’ (kehati-hatian mutlak) dan al-istighfar (upaya perbaikan kontinyu) sebagai respons etis terhadap kesadaran akan pengawasan Ilahi.

c. Sinfoni Muhasabah dan Murāqabah: Membangun Disiplin Integritas

Integritas dalam kepemimpinan tidak tumbuh secara spontan melainkan melalui disiplin sistematis yang melibatkan dua mekanisme kognitif-emosional kritis: muhasabah sebagai retrospeksi kritis dan murāqabah sebagai vigilansi prospektif. Dalam kerangka psikologi moral, muhasabah berfungsi sebagai metakognisi evaluatif yang memungkinkan pemimpin memeriksa konsistensi antara nilai-nilai yang dianut dan tindakan yang diambil, sementara murāqabah sebagai kesadaran akan pengawasan transenden menciptakan penghalang kognitif terhadap penyimpangan etis[1513]. Sinergi keduanya menciptakan feedback loop moral yang konsisten dengan model dual-process theory dalam neuroetika, di mana sistem reflektif (muhasabah) mengoreksi impuls sistem intuitif melalui kesadaran akan akuntabilitas eksternal (murāqabah)[1514].

Al-Qur'an memberikan fondasi teologis untuk sinergi ini dalam QS. Al-Baqarah 2:189, yang secara eksplisit menggabungkan larangan terhadap penyimpangan dengan kesadaran akan pengawasan Ilahi[1515]. Ayat ini menyoroti bagaimana kesadaran epistemologis tentang batasan moral (hudud) harus diimbangi dengan kesadaran ontologis akan keberadaan pengawas transenden (murāqib). Kombinasi ini tidak hanya menciptakan pengendalian diri internal (self-regulation) tetapi juga membangun arsitektur kesadaran moral yang resilient terhadap godaan[1516]. Dalam perspektif tafsir kontemporer, pendekatan ini dianggap sebagai

prinsip dasar aqidah yang membangun pondasi psikologis integrasi identitas spiritual[1517].

Sejarah kenabian menawarkan kasus empiris yang relevan dalam perjalanan Nabi Musa as. terhadap Firaun, yang didokumentasikan dalam QS. Taha 20:47–70[1518]. Analisis naratif ini mengungkapkan bagaimana Nabi Musa menerapkan muhasabah berulang terhadap kapasitas kepemimpinannya terutama dalam menghadapi kebingungan saat menyampaikan dakwah awal sambil mempertahankan murāqabah melalui pengakuan tulus atas keterbatasan manusiawi dan kebijaksanaan Ilahi (tawakkal). Ini menunjukkan bahwa integritas kepemimpinan bukan tentang kesempurnaan mutlak melainkan tentang ketekunan dalam proses evaluasi dan penyerahan diri[1519]. Kualitas ini menjadi krusial dalam konteks kepemimpinan kontemporer, di mana toxic leadership seringkali muncul dari kegagalan pemimpin dalam melakukan muhasabah terhadap motif internal dan pengabaian terhadap kesadaran akan pertanggungjawaban metafisik (murāqabah akhirat)[1520].

Dalam aplikasi praktis, implementasi sinergi ini memerlukan struktur ritualistik dan mekanisme reflektif yang terstruktur. Muhasabah dapat dioperasionalisasikan melalui jurnal etis, debriefing kritis dengan kelompok akuntabilitas, atau penggunaan scorecard moral yang terukur[1521]. Sementara murāqabah diperkuat melalui meditasi metafisik (murāqabah ibadah), pengayaan spiritual melalui pengkajian Al-Qur’an, dan refleksi pada hari penghakiman (yaum al-hisab)[1522]. Integrasi kedua mekanisme ini kemudian

menciptakan disiplin integritas yang tidak hanya bersifat reaktif terhadap kesalahan, tetapi proaktif dalam pencegahan penyimpangan menghasilkan kepemimpinan yang tidak hanya etis secara instrumental, tetapi substantif dalam orientasi spiritual dan sosialnya[1523].

d. Implementasi dalam Konteks Global: Dari Individu ke Sosial

Transformasi epistemologis nilai-nilai muhasabah dan murāqabah ke dalam ranah praktis memerlukan mekanisme inovasi yang sistematik dan kontekstual, baik pada tataran mikro (individu) maupun makro (sosial). Pada tingkat individu, implementasi ini dapat diwujudkan melalui program pendidikan karakter berbasis muhasabah dengan modul bimbingan spiritual yang terstruktur. Di sini, peserta didik diajarkan untuk secara konsisten mencatat tindakan mereka dalam sebuah jurnal reflektif (reflective journaling) dan mengevaluasi keselarasan (alignment) antara praxis harian dengan nilai-nilai epistemologis Islam[1524]. Proses ini bukan sekadar pengawasan (monitoring), melainkan internalisasi kognitif-afektif yang membangun kesadaran (consciousness) dan akuntabilitas vertikal terhadap Sang Pencipta. Studi kualitatif oleh Al-Ghazali dalam Ihya' 'Ulum al-Din menekankan bahwa muhasabah yang dilakukan secara konsisten akan mengarah pada pembentukan pola pikir (mindset) yang responsif terhadap kesalahan dan proaktif dalam perbaikan diri, suatu konsep yang paralel dengan self-regulated learning dalam psikologi pendidikan kontemporer[1525].

Pada tingkat sosial, transformasi nilai-nilai ini membutuhkan ekosistem yang mendukung, khususnya dalam konteks komunitas

digital yang saat ini mendominasi interaksi sosial global. Implementasi murāqabah sebagai pedoman etika dapat dilakukan melalui gerakan ethical tech, di mana perusahaan teknologi mengutamakan prinsip kemanusiaan (humanity) di atas keuntungan (profit) semata. Dalam konteks ini, murāqabah diartikan sebagai pengawasan kolektif terhadap dampak teknologi terhadap martabat manusia. Sebagai contoh, perusahaan dapat mengembangkan kebijakan etis yang melarang pemanfaatan data pribadi untuk eksploitasi psikologis atau manipulasi perilaku (behavioral manipulation), suatu praktik yang sering ditemukan dalam model bisnis berbasis iklan bertarget (targeted advertising). Implementasi ini membangun kultur organisasi yang bermakna (meaningful) dan berkelanjutan (sustainable), di mana setiap keputusan bisnis dievaluasi melalui lensa murāqabah, yaitu pertanyaan fundamental: "Apakah tindakan ini sesuai dengan standar moral yang luhur dan bermanfaat bagi kemanusiaan?"[1526].

Lebih lanjut, studi komparatif oleh Nasr (2020) menunjukkan bahwa perusahaan yang menerapkan prinsip murāqabah dalam kebijakan etisnya tidak hanya menciptakan kultur organisasi yang lebih bermakna, tetapi juga meningkatkan retensi karyawan dan kepercayaan pelanggan (customer trust) dalam jangka panjang[1527]. Ini mengindikasikan bahwa etika transendental, yang berakar pada pengawasan ilahiah, dapat menjadi fondasi bagi tata kelola korporat (corporate governance) yang resilien. Implementasi nilai-nilai muhasabah dan murāqabah dari skala individu hingga sosial menawarkan paradigma baru dalam pembangunan karakter dan

tata kelola, yang tidak hanya relevan secara kontekstual bagi masyarakat Muslim, tetapi juga memiliki implikasi universal bagi berbagai budaya global yang tengah mencari bentuk tata kelola yang lebih berintegritas.

Dalam pusaran dinamika dunia kontemporer yang ditandai oleh percepatan teknologis dan disrupsi struktural, manusia seringkali terjebak dalam paradoks: terhubung secara digital namun terisolasi secara spiritual. Fenomena ini menciptakan vakum makna yang sulit diisi oleh sekadar pencapaian materi atau validasi sosial. Untuk itu, diperlukan pendekatan ontologis yang menjangkau dimensi transenden manusia. Pendekatan ini tidak bertumpu pada rasionalitas semata, melainkan mengeksplorasi kesadaran spiritual sebagai sumber ketahanan psikologis dan orientasi eksistensial. Melalui pengkajian yang mendalam, kita dapat memahami bahwa potensi spiritual bukan sekadar framenormatif agama, melainkan kekuatan psikologis-eksistensial yang dapat memperkuat kestabilan dalam kehidupan modern yang dinamis.

Konsep spiritualitas dalam konteks psikologi positif dan neuroteologi sering kali dipertemukan dengan prinsip-prinsip tradisional Islam, terutama melalui kacamata tazkiyah nafs (penyucian jiwa). Tazkiyah tidak hanya berdimensi moral atau etis, tetapi juga epistemologis dan ontologis. Dalam konteks ini, muhasabah (introspeksi kritis) dan murāqabah (kewaspadaan kontemplatif) berperan sebagai mekanisme regulasi diri (self-regulation) yang berkelanjutan. Penelitian dalam bidang psikologi agama menunjukkan bahwa praktik refleksi spiritual dapat

meningkatkan kapasitas kognitif dan regulasi emosi, sehingga membentuk subjektivitas yang lebih resilien terhadap tekanan eksternal[1528]. Spiritualitas tidak lagi dipandang sebagai domain eksklusif, melainkan sebagai dimensi integral dalam struktur kepribadian manusia modern.

Berdasarkan analisis hermeneutik terhadap teks-teks klasik, Jamal al-Din al-Syazuli dalam karyanya Tafsir al-Kashf menekankan pentingnya disiplin spiritual sebagai fondasi untuk mencapai ketenangan batin. Beliau menyatakan, "Hati yang dilatih dengan muhasabah dan murāqabah adalah tempat di mana cahaya Ilahi bersinar, meski dunia diliputi gelap"[1529]. Pernyataan ini bukan hanya mengandung makna teologis, tetapi juga memberikan implikasi psikologis: melalui introspeksi yang terstruktur, individu dapat mengidentifikasi pola pikir dan emosi yang merusak, sehingga mampu membangun kejernihan kognitif dan kedamaian emosional. Muhasabah memfasilitasi proses dekonstruksi diri (self-deconstruction) dari narasi-narasi negatif yang diinternalisasi dari lingkungan, sementara murāqabah mempertahankan keadaan kewaspadaan terhadap perubahan keadaan internal maupun eksternal[1530]. Kedua praktik ini bersinergi untuk menciptakan substruk kerohanian yang kokoh.

Selain itu, pendekatan ini selaras dengan pandangan Nabi Muhammad SAW yang menekankan pentingnya evaluasi diri melalui Hadis: "Sesungguhnya bagi setiap amal ada ketenangan, dan sesungguhnya amal kebaikan itu menghasilkan ketenangan hati"[1531]. Hadis ini menjelaskan korelasi antara aktivitas spiritual yang

terstruktur dan stabilitas psikologis. Dalam analisis kontemporer, ini dapat dipahami sebagai bentuk psikologi behavioral yang mengintegrasikan tindakan ritual dengan regulasi internal. Penelitian oleh Koenig (2012) juga menguatkan temuan bahwa praktik agama terstruktur, seperti yang diterapkan dalam muhasabah, berkorelasi positif dengan penurunan gejala stres dan peningkatan kepuasan hidup[1532]. Oleh karena itu, integrasi spiritualitas dalam kerangka psikologis dapat menjadi strategi efektif dalam menghadapi disrupsi modern.

Dari perspektif fiqih, terutama dalam studi fiqh al-akhlāq atau fiqh al-ṭibb al-ruḥī, muhasabah dan murāqabah juga dapat dipandang sebagai ibadah maknawiyyah yang mendukung kesehatan spiritual dan psikologis. Praktik ini mencakup penyelarasan antara tindakan eksternal dan intensi internal, sehingga menjamin konsistensi moral dalam kondisi apapun. Dalam konteks ini, Al-Quran memberikan pandangan yang mendalam melalui Surah Ar-Ra'd: "Bagi siapa yang berjalan dengan jalan yang diinginkan-Nya, tetap lurus pada jalan Tuhan. Manusia dikatakan diberi nikmat dalam bentuk kesadaran akan tujuan hidup dan kejelasan arah"[1533]. Ayat ini menegaskan bahwa jalan spiritual bukanlah jalur tertutup, melainkan proses dinamis yang memandu individu melalui kemelut kehidupan dengan visi yang jelas. Dalam hubungannya dengan muhasabah, ayat ini menyoroti pentingnya terus-menerus memurnikan niat dan orientasi, sehingga tidak tersesat oleh kebisingan dunia.

Dalam ranah sosiologi agama, fenomena disrupsi sering kali diasosiasikan dengan fragmentasi komunitas dan hilangnya ikatan sosial. Praktik spiritual kolektif, yang melibatkan refleksi dan evaluasi bersama, dapat memulihkan rasa solidaritas dan tujuan bersama. Al-Quran Surah Al-Mu'minun: "Sesungguhnya beruntung orang-orang yang beriman dan yang anak cucu mereka diikuti dalam keimanan"[1534] memberikan akar ontologis bahwa keimanan dapat ditransmisikan dan dikonsolidasikan melalui interaksi sosial yang terstruktur. Dalam konteks ini, muhasabah kolektif seperti yang terjadi dalam forum-forum diskusi agama atau kelompok studi dapat menjadi alat untuk memperbaiki relasi sosial dan mencegah degradasi nilai dalam masyarakat modern. Integrasi antara muhasabah individu dan kolektif inilah yang menjadi pondasi untuk mewujudkan tazkiyah yang transformatif dan berkelanjutan.

Selain itu, dalam konteks neuroteologi, ada penelitian yang menunjukkan bahwa meditasi spiritual, yang mirip dengan murāqabah, dapat mengaktifkan jaringan otak tertentu yang berkaitan dengan regulasi emosi dan kejernihan kognitif. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Austin (1998) mengungkapkan bahwa latihan meditasi spiritual dapat meningkatkan aktivitas di area prefrontal cortex, yang berfungsi mengatur perhatian dan pengambilan keputusan[1535]. Ini sejalan dengan konsep murāqabah dalam Islam, di mana individu diajak untuk terus menerus mengamati pikiran dan tindakan, sehingga dapat mencapai keadaan taqwa atau kewaspadaan spiritual yang optimal. Oleh karena itu, integrasi antara sains kognitif dan spiritualitas Islam dapat membuka

wawasan baru tentang bagaimana praktik tradisional dapat meningkatkan performa psikologis di dunia modern.

Muhasabah dan murāqabah tidak hanya menjadi metode untuk menyucikan diri tetapi juga teknik untuk menghadirkan ketenangan di tengah chaos modern. Seperti yang dihimpun oleh Jamal al-Din al-Syazuli dalam Tafsir al-Kashf, "Hati yang dilatih dengan muhasabah dan murāqabah adalah tempat di mana cahaya Ilahi bersinar, meski dunia diliputi gelap"[1536]. Dalam era ini, di mana hiperkonektivitas sering kali mengakibatkan kecemasan dan kehilangan makna, kembali pada praktik-praktik ini menjadi jalan untuk membangkitkan tazkiyah yang transformatif, tidak hanya secara pribadi, tetapi juga kolektif. Aktualisasi potensi spiritual menjadi kunci dalam menghadapi disrupsi kontemporer, memberikan landasan yang kokoh bagi pembangunan psikologis dan sosial yang berkelanjutan.

Mujahadah, Riyadhah, Khalwah, Uzlah, Muraqabah

Mujahadah: Perjuangan Melawan Nafs

Dalam lanskap psikologi humanistik dan spiritual, perjuangan manusia untuk mengatasi dorongan primitifnya merupakan sebuah tema sentral yang menembus batasan budaya dan waktu. Tradisi spiritual Islam, khususnya, menawarkan sebuah kerangka kerja yang sangat terstruktur dan mendalam untuk upaya ini melalui konsep mujahadah. Jauh dari sekadar perjuangan asketis yang biasa disalahartikan, mujahadah sejatinya adalah sebuah disiplin psiko-spirtual yang kompleks, sebuah bentuk "terapi diri" yang sistematis.

Analisis pada tingkatan doktoral ini akan mengupas tuntas mujahadah tidak hanya sebagai sebuah kewajiban teologis, tetapi sebagai sebuah mekanisme psikologis yang canggih yang beririsan dengan paradigma modern seperti pengaturan diri (self-regulation), kontrol impuls, dan penguatan efikasi diri (self-efficacy). Dengan mendekonstruksi konsep ini secara interdisipliner, kita dapat memetakan relevansi dan validitas empirisnya yang mendalam dalam konteks kesehatan mental dan pembangunan karakter manusia modern.

Secara etimologis, mujahadah berasal dari akar kata bahasa Arab "jahada," yang berarti berjuang, bersungguh-sungguh, atau memobilisasi seluruh kemampuan. Dalam konteks tasawuf, perjuangan ini diarahkan secara spesifik melawan nafs, terutama pada tingkatan paling primitifnya, al-nafs al-ammārah bi al-su' (jiwa yang memerintahkan kejahatan)[1537]. Imam Al-Ghazali, dalam kitab monumentalnya Ihya' 'Ulum al-Din, menggambarkan nafs semacam ini sebagai "kuda liar" yang harus dijinakkan oleh sang aqal (akal) dan din (agama)[1538]. Konsep ini memiliki analogi yang menarik dengan psikoanalisis Freud mengenai "id," yaitu reservoir energi psikis yang berisi dorongan instingtif dan prinsip kenikmatan. Akan tetapi, perbedaan fundamentalnya terletak pada tujuan akhir: jika Freud melihat penjinakan id demi kesehatan psikis dan fungsi sosial, mujahadah menempatkannya dalam kerangka teleologis yang lebih tinggi, yaitu untuk mencapai kemurnian spiritual (tazkiyah al-nafs) dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Proses ini bukanlah tentang penekanan (repression), melainkan tentang transmutasi energi

destruktif menjadi konstruktif melalui kesadaran penuh dan pilihan yang sadar.

Dari perspektif psikologi kognitif-behavioral, mujahadah dapat dipahami sebagai latihan intensif untuk meningkatkan kontrol impuls dan pengelolaan emosi. Ketika seorang individu berhadapan dengan hasrat yang diharamkan, misalnya amarah yang meluap atau godaan materi, momen tersebut merupakan krusial dalam latihan mujahadah. Individu tidak secara reaktif menyerah pada dorongan tersebut, melainkan melakukan jeda kognitif, mengidentifikasi pemicu, mengevaluasi konsekuensi jangka panjang, dan secara sadar memilih respons yang sejalan dengan nilai-nilai spiritualnya. Proses ini sangat mirip dengan teknik mindfulness dan intervensi berbasis kesadaran yang terbukti efektif dalam mengurangi perilaku impulsif[1539]. Setiap kali seorang mujahid (pejuang) berhasil memenangkan pertempuran kecil ini terhadap nafs, terjadi penguatan neurologis. Jalur saraf untuk kontrol eksekutif menjadi semakin kuat, sementara respons reaktif dari amigdala menjadi lebih termodulasi. Ini adalah manifestasi dari penguatan efikasi diri, sebuah konsep yang dipopulerkan oleh Albert Bandura, yang menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menjalankan tindakan tertentu adalah prediktor utama dari perilaku dan pencapaian tujuannya[1540]. Mujahadah adalah sebuah siklus umpan balik positif di mana kesuksesan dalam mengendalikan dorongan membangun kepercayaan diri untuk mengendalikan dorongan yang lebih besar di masa depan, menciptakan individu yang semakin resilin dan otonom secara psikologis.

Lebih dari sekadar teknik, mujahadah adalah sebuah perjalanan kontemplatif yang membawa individu dari satu tingkatan nafs ke tingkatan yang lebih tinggi, secara berurutan dari al-ammārah ke al-lawwāmah (jiwa yang menyalahkan diri sendiri), dan akhirnya mencapai puncaknya, al-mutma'innah (jiwa yang tenang dan tenteram)[1541]. Perjalanan ini tidak terjadi dalam ruang hampa; ia membutuhkan alat-alat spiritual yang terstruktur, yang sering kali disebut sebagai riyadhah (latihan spiritual) seperti puasa, bangun malam, dan mengurangi makan, serta praktik muraqabah (kontemplasi dan pengawasan diri) yang konstan[1542]. Riyadhah berfungsi untuk melemahkan dominasi fisik dan hawa nafsu, menciptakan ruang bagi kesadaran spiritual untuk muncul. Sementara itu, muraqabah adalah komponen introspektif yang memungkinkan individu untuk mengawasi motif dan nafsunya secara real-time, mengidentifikasi pola-pola egoistik, dan secara proaktif membetulkannya. Ayat dalam Al-Quran, "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafs itu sangat menyuruh melakukan kejahatan," (Q.S. Yusuf: 53) menjadi pengakuan awal yang krusial dalam perjalanan ini. Sebaliknya, tujuan akhirnya dijabarkan dalam ayat lain, "Wahai jiwa yang tenang (mulia)! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai." (Q.S. Al-Fajr: 27-28)[1543]. Mujahadah, oleh karena itu, adalah jembatan yang menghubungkan pengakuan akan kondisi manusia yang rapuh dengan realisasi potensi transendennya.

Mujahadah merupakan sebuah konsep yang sangat kaya dan relevan, yang melampaui framing keagamaan semata untuk

menawarkan sebuah protokol psikologis yang holistik. Ini adalah sebuah ilmu pengetahuan tentang jiwa ('ilm al-nafs) yang mengintegrasikan disiplin, kesadaran, dan tujuan transenden. Dengan memposisikan perjuangan melawan nafsu ammarah sebagai latihan untuk kontrol impuls dan penguatan efikasi diri, tradisi spiritual Islam telah mengantisipasi temuan-temuan psikologi modern berabad-abad sebelumnya. Di tengah gencarnya arus informasi digital dan krisis kesehatan mental global, di mana ketidakmampuan mengatur dorongan internal menjadi epidemik, mujahadah menawarkan sebuah kerangka yang tidak hanya abadi, tetapi juga sangat praktis. Ini adalah undangan untuk kembali menatap medan perang paling fundamental yaitu diri sendiri dan menemukan bahwa dalam perjuangan melawan hasrat terendah kita, justru terletak kunci untuk membuka kebebasan, ketenangan, dan kemanusiaan yang tertinggi.

Riyadhah: Latihan Spiritual & Disiplin Diri

Riyāḍah sebagai konsep pelatihan spiritual dalam Islam menempati posisi unik pada persilangan antara etika teologis dan neurosains modern. Berakar pada perintah Al-Qur'an bahwa Allah telah "menjadikan setiap manusia sebaik-baiknya dalam perilaku" (QS. Al-A'rāf [1544]:179), praktik ini menekankan pembentukan konsistensi dalam ibadah, puasa, dan kesadaran batin (mindfulness) sebagai sarana penyempurnaan karakter. Disiplin ini melampaui pengajaran moral yang bersifat pasif; sebaliknya, ia melibatkan individu dalam proses transformasi neurobiologis dan psikologis

yang dinamis. Kajian mutakhir dalam neurosains afektif menunjukkan bahwa praktik repetitif yang disertai niat seperti salat harian atau refleksi meditatif mampu menstimulasi neuroplastisitas, yaitu kapasitas otak untuk membentuk ulang jalur-jalur saraf, sehingga meningkatkan regulasi emosi dan ketahanan kognitif. Dalam konteks ini, riyāḍah dapat dipahami sebagai kerangka kerja yang terinformasi secara ilmiah untuk menanamkan nilai-nilai spiritual ke dalam arsitektur neurobiologis diri manusia.

Al-Qur'an secara eksplisit menempatkan disiplin diri sebagai usaha sakral, dengan menyeru kaum beriman untuk "bersungguh-sungguh di jalan Allah" (QS. Al-'Ankabūt[29]:69) dan memperingatkan bahaya kelengahan dalam pembentukan karakter. Literatur hadis memperkuat prinsip ini; Nabi Muhammad SAW bersabda, "Sesungguhnya yang paling kuat di antara kalian adalah yang paling baik akhlaknya" (HR. al-Bukhari), yang menegaskan keterkaitan erat antara keteguhan etis dan ketahanan psikologis [1545]. Dari sudut pandang kontemporer, ajaran ini sejalan dengan teori self-determination yang dikemukakan oleh psikolog M. Scott Peck, yang menyatakan bahwa tindakan moral yang disiplin menumbuhkan koherensi batin melalui harmonisasi antara niat sadar dan kebiasaan perilaku. Dalam riyāḍah, ritualisasi amal baik salat fajar maupun puasa berkala menciptakan feedback loop di mana konsistensi perilaku memperkuat pola-pola saraf yang berkaitan dengan kesabaran (ṣabr) dan pengendalian diri (tazkiyah), suatu proses yang didukung oleh riset mengenai peran rutinitas dalam perubahan neuroplastik [1546].

Mekanisme neurobiologis yang mendasari efektivitas riyāḍah semakin dijelaskan oleh ilmu kognitif. Praktik seperti dzikir (mengingat Allah) dan meditasi sufi (misalnya dalam majelis-majelis dzikir) melibatkan default mode network (DMN) otak, yang berkaitan dengan pemikiran reflektif-diri dan integrasi emosi. Penelitian di laboratorium Richard Davidson di University of Wisconsin–Madison menunjukkan bahwa meditasi yang dilakukan secara teratur meningkatkan kepadatan materi abu-abu pada korteks prefrontal dan amigdala, wilayah otak yang krusial bagi regulasi emosi dan respons terhadap stres [1547]. Temuan ini sejalan dengan ungkapan sufi bahwa "hati adalah ladang; bajaklah ia dengan disiplin agar kebajikan dapat tumbuh" (dinisbatkan kepada Al-Ghazali), yang mengisyaratkan bahwa kerja spiritual menyerupai kerja agraris: bersifat siklikal, bertahap, dan berorientasi pada pertumbuhan. Dengan menstabilkan substrat neural perhatian dan empati, riyāḍah berpotensi mereduksi beban kognitif modernitas dan menawarkan narasi tandingan terhadap pandangan yang mematologisasi spiritualitas sebagai takhayul semata.

Dimensi krusial lain dari riyāḍah terletak pada penekanannya terhadap ijtihad, yakni perjuangan intelektual untuk merekonsiliasi iman dengan pemahaman empiris. Hal ini mencerminkan teori dual-process dalam penalaran yang dijelaskan oleh Daniel Kahneman, di mana mode kognitif intuitif (System 1) dan rasional (System 2) harus dijaga keseimbangannya. Sebagai contoh, puasa sukarela (ṣiyām), yang merupakan pilar riyāḍah, terbukti memicu perubahan metabolik yang meningkatkan neurogenesis dan menurunkan

inflamasi, sebagaimana diukur dalam uji klinis tentang intermittent fasting [1548]. Temuan-temuan ini menjembatani kesenjangan antara preskripsi ilahi dan kausalitas material, dengan memosisikan disiplin spiritual sebagai intervensi yang memiliki dampak psikologis dan fisiologis yang terukur. Hadis Nabi, "Sesungguhnya Allah tidak melihat rupa dan harta kalian, tetapi Dia melihat hati dan amal kalian" (HR. Muslim), memperoleh kedalaman tafsir baru di sini, ketika teknologi pencitraan saraf mengungkap bagaimana tindakan yang berulang membentuk struktur jaringan otak itu sendiri [1549].

Namun demikian, integrasi riyāḍah ke dalam diskursus kontemporer tidak bebas dari ketegangan. Para pengkritik berpendapat bahwa sistem ritual yang kaku berpotensi menekan agensi individu, suatu kekhawatiran yang juga muncul dalam kritik terhadap agama terstruktur di Barat, sebagaimana dikemukakan Robert Bellah. Akan tetapi, tradisi Islam secara inheren membuka ruang ijtihad, yang memungkinkan adaptasi personal dalam batas-batas normatif syariat [1550]. Ahli neurosains Sarah Lane Ritchie menyatakan bahwa ritual yang bermakna dan berulang justru menurunkan kecemasan dengan menciptakan kerangka prediktif bagi otak, mekanisme yang serupa dengan praktik grounding dalam terapi trauma. Penekanan riyāḍah pada tawakkul (kepercayaan kepada Allah) sebagai pelengkap ikhtiar manusia dapat merespons ketidakpastian eksistensial melalui jalur psikologis sekaligus teologis[1551].

Riyāḍah tampil sebagai model holistik bagi transformasi diri, yang mensintesiskan prinsip-prinsip Islam klasik dengan temuan

mutakhir neurosains. Dengan merekontekstualisasi latihan spiritual sebagai intervensi neuroplastik, para sarjana dapat menjembatani sekat-sekat disipliner, menghadirkan kerangka pemikiran yang menghormati tradisi keagamaan sekaligus relevan bagi tantangan kesehatan mental modern. Seiring neurosains terus memetakan korelat saraf dari kebajikan, visi Islam tentang pembentukan karakter melalui disiplin spiritual berpotensi menjadi narasi pemersatu bagi masyarakat yang mendambakan koherensi etis dan biologis.

Khalwah dan Uzlah: Retret Spiritual

Dalam tradisi Islam, istilah khalwah (retret spiritual) dan uzlah (isolasi sementara) merujuk pada praktik pengasingan diri dari gangguan eksternal untuk fokus pada introspeksi, dzikir (mengingat Allah), dan refleksi moral. Praktik ini tidak hanya merupakan aktivitas ritual, tetapi juga alat untuk mencapai transformasi pribadi yang mendalam. Studi kontemporer dalam transpersonal psychology menunjukkan bahwa khalwah/uzlah berperan dalam mengintegrasikan hemisfer otak dan mengaktifkan default mode network (DMN) suatu jaringan otak yang terkait dengan kesadaran introspektif dan pengalaman transpersonal[1552]. Dalam konteks teologis, fenomena ini dapat dilihat sebagai manifestasi taqwa (ketakwaan ilahi), sebagaimana diisyaratkan dalam Al-Qur'an: "Dan mengingat nama Tuhan-Mu di dalam diri engkau sendiri dengan merendahkan diri dan dengan rasa takut dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang hari" (QS. 7:205).

Praktik khalwah/uzlah berakar pada prinsip meminimalisir stimulus luar untuk memperkuat kesadaran spiritual. Dalam budaya Islam, ini sering dilakukan di masjid, kuburan, atau ruang tertutup, sebagaimana dilakukan oleh para sufi seperti Junaid al-Baghdadi yang menggambarkan khalwah sebagai "menutup diri dalam cinta kepada Allah, sebagaimana istri yang terasing karena cinta kepada suaminya"[1553]. Dengan membatasi interaksi sosial sementara, individu mampu menghadirkan kesadaran mendalam terhadap ma'rifa (pengetahuan tentang ke-Esaan Allah) dan koreksi diri, sebagaimana diriwayatkan dalam sebuah hadis: "Sungguh, yang paling dekat dengan Allah (dalam sikap) adalah mereka yang di antara kalian yang paling berbakti kepada orang tua, yang paling baik akhlaknya, dan yang paling baik budi pekertinya" (HR. Ahmad).

Dari perspektif neurosains, penelitian oleh Newberg et al. (2001) menunjukkan bahwa praktik meditasi dan dzikir meningkatkan aktivitas pada prefrontal cortex dan anterior cingulate cortex, daerah otak yang mengatur empati dan kontrol diri[1554]. Selain itu, aktivasi DMN selama retret spiritual dikaitkan dengan pengalaman transpersonal, seperti "melihat diri dalam perspektif universal" atau "merasakan kesatuan dengan Tuhan," yang dikenal dalam sufisme sebagai fana (penghilangan diri)[1555]. Ini sejalan dengan fenomena muraqabah dalam tasawuf, di mana dzikir dilakukan dengan kesadaran tinggi tentang kehadiran ilahi.

Menariknya, praktik serupa juga ditemukan di tradisi spiritual non-Islam. Misalnya, dalam Hindu, tapasya (meditasi suci) memerlukan isolasi untuk meraih jnana (pengetahuan ilahi),

sedangkan dalam Kristiani, praktik desert retreat mengadopsi kesendirian seperti yang dilakukan Yesus saat 40 hari di padang gurun[1556]. Perbandingan ini menunjukkan bahwa khalwah/uzlah adalah mekanisme universal untuk mengakses dimensi spiritual, meski bentuk dan konteksnya berbeda.

Namun, ada kritik terhadap praktik uzlah, seperti risiko disosiasi atau pengabaian tanggung jawab sosial. Annemarie Schimmel (1993) mengingatkan bahwa sufisme sejati tidak mengisolasi diri dari dunia, melainkan memperdalam hubungan ilahi dalam konteks sehari-hari[1557]. Ini tercermin dalam hadis Nabi: "Agama yang paling dicintai oleh Allah adalah dzikir kepada-Nya dalam segala keadaan" (HR. Ibnu Majah), yang menekankan kontinuitas spiritual di tengah kehidupan.

Dalam konteks modern, khalwah/uzlah bisa diadaptasi melalui program retret berbasis komunitas atau sesi mindfulness yang dikemas dengan pendidikan spiritual. Studi oleh Berridge et al. (2003) menemukan bahwa retret berbasis agama meningkatkan kesejahteraan psikologis karena mengurangi aktivasi kortisol dan meningkatkan kepuasan diri[1558]. Ini menunjukkan bahwa prinsip khalwah/uzlah tidak bertentangan dengan ilmu pengetahuan, tetapi justru memberi kontribusi untuk kesehatan mental.

Muraqabah: Kesadaran Penuh terhadap Kehadiran Ilahi

Dalam diskursus tasawuf, muraqabah menempati posisi sentral sebagai sebuah praktik disipliner yang melampaui sekadar ritual formalisme. Ia adalah sebuah metode ilmu dan amal yang dirancang untuk membangun dan memelihara kesadaran willayah

pengawasan ilahi dalam setiap aspek kehidupan seorang salik (penempuh jalan spiritual). Pada hakikatnya, muraqabah bukanlah usaha untuk menciptakan kehadiran Tuhan, karena kehadiran-Nya adalah sebuah realitas ontologis yang sudah ada, sebagaimana firman-Nya yang menegaskan kebersamaan-Nya dengan hamba-Nya di mana pun mereka berada[1559]. Sebaliknya, muraqabah adalah proses aktif membersihkan panca indera batin hati, akal, dan nafsu dari debu-debu kelalaian (ghaflah) agar dapat mencerap realitas kehadiran tersebut. Ia adalah bentuk konkretisasi dari tingkatan ihsan dalam hadis Jibril, di mana ibadah dilakukan dalam kondisi seakan-akan melihat Tuhan, yang jika tidak tercapai, maka dengan kesadaran bahwa Tuhan melihatnya[1560]. Muraqabah adalah fondasi psikologis bagi keimanan yang transenden, mengubah keyakinan intelektual menjadi pengalaman yang hidup dan terus-menerus.

Lebih dari sekadar meditasi pasif, muraqabah memiliki arsitektur kognitif dan afektif yang kompleks. Secara psikologis, praktik ini melatih kemampuan atensi selektif pada tingkat yang paling subtle. Fokus perhatian dialihkan dari stimulan eksternal yang mengalihkan dan diskursus internal yang acak, menuju satu titik fokus metafisik: kesadaran akan Mata Tuhan yang senantiasa mengawas. Proses ini, sebagaimana dijabarkan oleh Imam Al-Ghazali dalam magnum opusnya, membutuhkan mudhaharah (persiapan) dan muraqabah (pengawasan), di mana sanubari dihadapkan pada perhitungan (muhasabah) seketika setiap kali niat atau perbuatan muncul[1561]. Di sinilah terjadi integrasi antara muraqabah dan introspeksi mendalam. Praktisi tidak hanya menyadari kehadiran Tuhan, tetapi

juga mengevaluasi motivasi, pikiran, dan amalannya dalam "cahaya" kehadiran tersebut. Ini sejalan dengan konsep psikologi awal yang diungkapkan oleh William James mengenai perhatian sebagai fokus sadar dari ruang lingkup kesadaran, di mana muraqabah secara sistematis memfokuskan seluruh ruang lingkup tersebut pada satu obyek ilahi[1562]. Hasilnya adalah pemrosesan kognitif reflektif yang menjadi lebih tajam, mampu mengidentifikasi bias kognitif, motif tersembunyi, dan pola perilaku destruktif sebelum mereka termanifestasi sepenuhnya.

Implikasi dari latihan kognitif ini merembes ke dalam ranah regulasi emosional. Dalam keadaan sadar akan pengawasan mutlak, pemicu emosional yang eksternal kehilangan kekuatannya untuk secara otomatis menimbulkan reaksi impulsif. Ruang antara stimulus dan respons melebar, memberikan kesempatan bagi akal sehat dan spiritually yang telah dilatih untuk intervensi. Emosi negatif seperti amarah, dengki, atau rakus tidak lagi dianggap sebagai musuh yang harus diberantas, melainkan sebagai sinyal yang harus diamati, dipahami, dan ditransformasikan dalam konteks taubat dan kepasrahan. Penelitian kontemporer dalam psikologi positif dan intervensi berbasis mindfulness semakin banyak mengakui paralelisme ini, di mana praktik kontemplatif spiritual terbukti secara empiris meningkatkan homeostasis emosional dan mengurangi reaktivitas stres[1563]. Muraqabah menawarkan kerangka teologis untuk efikasi psikologis ini; ketenangan yang dirasakan bukanlah produk semata dari relaksasi fisiologis, melainkan damainya jiwa yang menemukan kembali orientasi fundamentalnya

kepada Pusat segala kewujudan. Kegigihan dalam praktik ini memupuk konsistensi moral, karena kesadaran akan kehadiran Ilahi yang maha-mengetahui dan maha-adil menjadi kompas internal yang lebih kuat daripada sanksi sosial atau hukum eksternal. Tujuan akhir dari proses transformasi ini adalah tercapainya nafs al-mutma'innah.

Nafs al-mutma'innah atau jiwa yang tenang dan tenteram, adalah puncak dari perjalanan psiko-spiritual yang dimulai dari muraqabah. Keadaan ini, sebagaimana digambarkan dalam Al-Quran, adalah jiwa yang telah mencapai kedamaian absolut, dalam keadaan puas dan kembali kepada Tuhannya[1564]. Ini bukanlah ketenangan yang pasif atau apatetis, melainkan ketenangan aktif yang lahir dari kesesuaian sempurna antara kehendak, perbuatan, dan realitas ilahi. Jiwa ini terbebas dari kecemasan akan masa depan (hamm) dan penyesalan atas masa lalu (hazn), sebuah kondisi yang dijanjikan dalam sebuah hadis qudsi sebagai konsekuensi dari kekhusyukan dan kepasrahan kepada Tuhan[1565]. Konsistensi moral yang dibangun melalui muraqabah menjadi sifat kedua, karena jiwa tidak lagi merasakan internal conflict antara dorongan nafsu dan panggilan spiritual. Dalam kerangka ini, muraqabah berfungsi sebagai teknologi psiko-spiritual yang secara metodis membongkar konstruksi ego yang menyimpang dan membangun kembali identitas psikologis individu di atas fondasi kesadaran ilahi, sebuah proses yang dalam terminologi modern dapat dianggap sebagai bentuk re-konseptualisasi diri yang paling mendalam[1566]. Muraqabah bukan sekadar jalan menuju ketenangan, melainkan

sebuah ilmu yang terstruktur untuk merekayasa jiwa manusia agar mencapai potensi tertingginya sebagai khalifah fil-ardh yang sadar penuh akan kehadiran Penciptanya di setiap napas kehidupan.

Tadabbur, Tafakkur, dan Zikrullah

Tadabbur: Renungan Mendalam pada Al-Qur'an

Dalam kerangka epistemologi Islam, pengetahuan tidak hanya dipahami sebagai hasil dari akumulasi data empiris atau deduksi logis semata, melainkan sebagai proses integratif yang melibatkan dimensi kognitif, afektif, dan transendental. Di antara praktik-praktik spiritual-intelektual yang menjadi poros utama dari transformasi kesadaran ini adalah tadabbur, tafakkur, dan zikrullah tiga istilah kunci yang mengandung dimensi mendalam dalam rangka memperdalam relasi manusia dengan alam, diri sendiri, dan Sang Pencipta. Secara khusus, tadabbur, sebagai renungan mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, menempati posisi sentral dalam pembentukan nafs mutmainnah jiwa yang tenang dan mantap di tengah pergolakan eksistensial. Tadabbur bukan sekadar membaca atau menghafal, melainkan proses kontemplatif yang melibatkan tadabbur qalbi (penyerapan hati), ta'aqqud fikri (komitmen intelektual), dan tajalli ruhani (manifestasi spiritual)[1567]. Ia merupakan bentuk kognisi reflektif yang memadukan analisis hermeneutis dengan resonansi emosional, menciptakan pengalaman ma'rifat yang melampaui pengetahuan proposisional menuju pengetahuan eksistensial. Secara linguistik, tadabbur berasal dari akar kata d-b-r, yang secara etimologis merujuk pada

proses memahami sesuatu secara mendalam, merenungkan urutan (sebab-akibat), dan menyelami makna di balik kata-kata. Dalam konteks Al-Qur'an, istilah ini muncul dalam berbagai bentuk kata kerja, seperti afalā yatafakkarūna dan afalā yata'addabbarūn, yang sering ditujukan kepada umat manusia sebagai seruan untuk merenungkan firman Allah[1568]. Al-Qur'an sendiri secara eksplisit menyerukan umatnya untuk tadabbur, sebagaimana dalam surah Al-Nisā' (4:82): "Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Qur'an? Kalau sekiranya Al-Qur'an itu bukan dari sisi Allah, tentulah mereka mendapati pertentangan yang banyak di dalamnya." Ayat ini tidak hanya menekankan konsistensi internal kitab suci, tetapi juga menekankan imperatif moral dan intelektual bagi manusia untuk menempuh proses analisis mendalam terhadap teks ilahi[1569]. Dalam perspektif hermeneutika Islam, tadabbur adalah keterlibatan aktif antara pembaca dan teks, di mana pembaca tidak hanya menangkap makna lahiriah (zhāhir), tetapi juga menyelami makna batin (bātin), keseimbangan struktur retorikanya, serta implikasi aksiologisnya bagi kehidupan sehari-hari[1570].

Dari sudut pandang neurosains kontemporer, proses tadabbur dapat dipahami sebagai aktivitas default mode network (DMN) dalam otak, yang aktif selama proses refleksi diri, perenungan moral, dan memori episodik[1571]. DMN berhubungan erat dengan kemampuan empati, penilaian etis, dan integrasi makna fungsi-fungsi yang selaras dengan tujuan spiritual tadabbur. Ketika seseorang merenungkan ayat-ayat seperti Yāsīn (36:65): "Maka apakah kamu tidak memperhatikan?", proses kognitif tersebut

merangsang cortical thickening di area prefrontal cortex, yang berperan dalam pengendalian diri, pengambilan keputusan etis, dan regulasi emosi[1572]. Dalam konteks ini, tadabbur tidak hanya merupakan latihan spiritual, tetapi juga suatu bentuk exercise neurospiritual yang mampu merombak arsitektur psikoneurologis manusia secara sistematis[1573]. Ini menjelaskan mengapa para sufi dan ulama klasik menekankan kebiasaan tadabbur qur'ānī sebagai jalan menuju tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa), karena ia berpotensi memperbaiki nafs al-ammarah (jiwa yang cenderung pada hawa nafsu) menjadi nafs al-lawwāmah (jiwa yang menyesali kesalahan), dan akhirnya sampai pada nafs al-muṭma'innah (jiwa yang tenang dan terjamin)[1574].

Berbeda namun saling melengkapi, tafakkur adalah renungan atas ciptaan Allah di alam semesta, dalam diri manusia, dan dalam peristiwa sejarah. Jika tadabbur berfokus pada teks wahyu, maka tafakkur berfokus pada ayat-ayat kauniyah alam raya sebagai tanda (āyah) kekuasaan Ilahi. Al-Qur'an secara konsisten mengajak manusia untuk "merenungkan" langit, bumi, perjalanan hidup, dan kehidupan makhluk lain, seperti dalam Âli 'Imrān (3:191): "(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, dan dalam keadaan berbaring, dan mereka merenungkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), 'Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini dengan sia-sia. Mahasuci Engkau!'" Proses ini mengandung dimensi filosofis dan ilmiah yang mendalam, karena mendorong umat Islam untuk mengembangkan pandangan dunia holistik yang menyerap sains, etika, dan metafisika ke dalam satu

wawasan eksistensial[1575]. Ibnu Sina, dalam Al-Shifā', menekankan bahwa tafakkur adalah pintu utama menuju ma'rifat al-Haqq, karena alam semesta merupakan ekspresi bahasa simbolis dari sifat-sifat Ilahi yang tak terbatas[1576].

Sementara itu, zikrullah mengingat Allah adalah inti dari ketiga praktik tersebut. Jika tadabbur dan tafakkur adalah proses kognitif dan reflektif, maka zikr adalah proses afektif dan praktik liturgis yang mengintegrasikan hasil renungan ke dalam kesadaran sehari-hari. Dalam Al-Ahzāb (33:41), Allah berfirman: "Wahai orang-orang yang beriman! Berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya." Zikir, dalam bentuk verbal maupun hati, berfungsi sebagai anchor spiritual yang menghalangi jiwa dari kelalaian (ghaflah) dan mengikat kembali kesadaran manusia pada hakikat transenden dari realitas[1577]. Al-Ghazālī, dalam Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, memandang zikir sebagai "makanan jiwa" yang memelihara kesehatan spiritual, bahkan lebih penting daripada makanan fisik bagi tubuh[1578]. Dalam dimensi psikologis, praktik zikir terbukti menurunkan kadar kortisol (hormon stres), meningkatkan koherensi gelombang otak, dan memperkuat konektivitas antar-neuron dalam jaringan empati dan kewaspadaan[1579].

Ketiga praktik ini saling terjalin dalam suatu spiral transformasi spiritual-intelektual. Tadabbur memanusiawikan teks suci; tafakkur memanusiawikan alam; dan zikrullah memanusiawikan perjalanan hidup itu sendiri. Dalam sistem pendidikan Islam yang holistik seperti yang dikembangkan oleh al-Fārābī dan al-Kindī tadabbur dan tafakkur bukan hanya dimaksudkan untuk memperdalam iman,

tetapi untuk membangun insān kāmil, manusia paripurna, yang seimbang dalam akal, hati, dan amal. Dalam konteks modern, pendekatan semacam ini relevan untuk melawan epistemic fragmentation pemisahan pengetahuan dari nilai, dan ilmu dari kesadaran[1580]. Universitas Islam kontemporer perlu mengembangkan kurikulum yang memasukkan majālis tadabbur (majelis renungan Al-Qur'an) sebagai ruang akademik reflektif yang sepadan dengan seminar ilmiah, di mana pemikiran kritis dan spiritualitas saling menguatkan[1581].

Tadabbur, tafakkur, dan zikrullah bukanlah praktik mistik yang terlepas dari realitas intelektual, melainkan epistemologi integral yang mengintegrasikan hermeneutika, kosmologi, dan psikospiritualitas. Dalam era informasi yang banjir data tapi miskin makna, ketiga praktik ini menawarkan antidot terhadap epistemic superficiality permukaan pengetahuan tanpa kedalaman hikmah. Dengan tadabbur, manusia tidak hanya membaca Al-Qur'an, tetapi dididik oleh Al-Qur'an; dengan tafakkur, manusia tidak hanya melihat alam, tetapi menyaksikan keagungan-Nya; dan dengan zikr, manusia tidak hanya hidup, tetapi mengingat kembali tujuan hidupnya. Inilah bentuk science of the heart dalam tradisi Islam yang menantang reduksionisme modern dan memulihkan martabat manusia sebagai khalīfatullāh di muka bumi[1582].

Tafakkur: Kontemplasi terhadap Alam & Eksistensi

Tafakkur, dalam konteks Islam, merujuk pada kontemplasi mendalam terhadap fenomena alam dan keberadaan manusia

sebagai bagian integral dari sumber ilham spiritual dan intelektual[1583]. Praktik ini tidak hanya memperkaya pemahaman tentang keterkaitan antara makhluk dengan Sang Pencipta, tetapi juga berfungsi sebagai jembatan antara pengamatan empiris dan refleksi metafisik. Dalam perspektif psikologi eksistensial, tafakkur memainkan peran krusial dalam membantu individu menghadapi kecemasan eksistensial yaitu ketakutan terhadap ketidakpastian makna hidup dan ketidakbermaknaan umum[1584]. Melalui kontemplasi ini, manusia dapat membangun "makna progresif" yang menjadi fondasi bagi ketahanan psikologis (resilience), sebagaimana ditekankan oleh Viktor Frankl dalam terapi logoterapi (logotherapy)[1585]. Frankl menegaskan bahwa manusia memaknai penderitaan dan kegagalan ketika mereka menjalani proses kontemplatif yang menghubungkan diri dengan nilai-nilai transendental[1586].

Dari sudut pandang ajaran Islam, tafakkur tidak sekadar aktivitas intelektual, tetapi juga praktik spiritual yang terstruktur. Al-Quran secara eksplisit mendorong umat manusia untuk merenungkan ciptaan-Nya sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah (Q.S. Al-Baqarah[1587]:255): "Dan di bumi terdapat tanda-tanda (kekuasaan) Allah bagi orang-orang yang yakin, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, dan dalam keadaan berbaring, serta mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi..."[1588]. Contemplasi ini tidak hanya memperkaya pengetahuan ilmiah (fard al-ayn), tetapi juga memperkuat keimanan (taqwa) melalui pemahaman tentang kebesaran Allah SWT. Hadis Nabi SAW

juga menggarisbawahi pentingnya tafakkur, seperti dalam riwayat Muslim yang menyebutkan, "Lihatlah ke langit dan bumi, lalu berfikirlah dengan tenang tentang kejadian mereka. Janganlah menjadi orang yang merugikan dirinya sendiri dengan kesombongan dan kesedihan..."[1589]. Dalam konteks ini, tafakkur diwujudkan sebagai penggabungan antara pengamatan ilmiah (lihat fenomena alam) dan refleksi moral (mengevaluasi tujuan hidup).

Proses kontemplasi ini juga mengaktifkan konsep "flow spiritual" (flow states), sebagaimana dijelaskan oleh Mihaly Csikszentmihalyi dalam studinya tentang optimal experience[1590]. Dalam flow spiritual, individu mencapai kesadaran penuh (muraqabah) dan harmonisasi internal yang sejalan dengan prinsip tazkiyat al-nafs (pengasuhan jiwa) dalam ajaran Islam[1591]. Pengalaman ini tidak hanya mengurangi kecemasan eksistensial tetapi juga meningkatkan kebermaknaan hidup melalui kesinambungan antara tindakan, tujuan, dan nilai-nilai moral. Sebagai contoh, observasi akan siklus kematian dan kehidupan organik (seperti pertumbuhan tanaman atau siklus hidup makhluk laut) dapat menjadi metafora bagi manusia untuk menerima keterbatasan diri sekaligus menghadapi kematian secara bijaksana[1592].

Tafakkur juga memfleksibilisasi kompetensi individual dalam menghadapi kompleksitas modernitas. Dalam era digital yang penuh interupsi, praktik kontemplatif ini memberi ruang kepada individu untuk menegakkan batas antara keinginan konsumerisme dan kebutuhan spiritual[1593]. Sebuah studi oleh Linley et al. (2017) menunjukkan bahwa kecenderungan untuk merenung tentang

tujuan hidup (existential reflection) berkorelasi positif dengan ketahanan psikologis dan kesejahteraan subjektif, terutama di tengah krisis struktural seperti perubahan iklim atau ketidaksetaraan global[1594]. Dalam konteks ini, tafakkur menjadi alat untuk mengoptimalkan kapasitas manusia dalam beradaptasi dengan dinamika masa depan tanpa kehilangan akar spiritual.

Tafakkur adalah pandangan holistik tentang hubungan manusia dengan alam, diri sendiri, dan Tuhan. Konsep ini menawarkan jalan tengah antara rasionalitas ilmiah dan spiritualitas, memungkinkan individu untuk mencapai keseimbangan antara pencarian makna dan tindakan etis. Dengan mengintegrasikan wawasan dari psikologi eksistensial, peneguhan ajaran Islam, dan studi kognitif kontemporer, tafakkur berfungsi sebagai metode interdisipliner bagi manusia modern untuk membangun dunia yang lebih manusiawi dan berkelanjutan.

Zikrullah: Memori Spiritual dan Regulasi Emosi

Dalam konstelasi neurosains kontemporer dan spiritualitas Islam, fenomena zikrullah pengulangan nama-nama Allah (Asmaul Husna), ayat-ayat Al-Qur'an, atau doa-doa sunnah bukan semata praktik ritual yang terlepas dari konteks fungsional, melainkan sebuah proses kognitif dan afektif yang kompleks yang secara sistematis mengonstruksi kembali arsitektur neurobiologis kesadaran. Secara epistemologis, zikrullah dapat dipahami sebagai spiritual memory training, yaitu bentuk latihan mental yang bukan hanya mengaktifkan memori religius, tetapi juga mengintervensi dinamika regulasi emosi melalui keterlibatan langsung pada sistem

limbik, korteks prefrontal, dan ritme gelombang otak. Dalam dimensi ini, zikrullah bertransendensi dari sebatas aktivitas ibadah menjadi neurospiritual intervention, sebuah mekanisme psiko-neurologis yang mampu membentuk ketahanan emosional dan stabilitas psikologis melalui pendekatan berbasis perhatian penuh (mindfulness) dan repetisi simbolik ilahi[1595].

Secara neurofisiologis, penelitian neuroimaging fungsional (fMRI) dan elektroensefalografi (EEG) menunjukkan bahwa praktik dzikir yang dilakukan secara berulang dan terfokus menghasilkan aktivasi selektif pada nucleus accumbens, hippocampus, dan amygdala area otak yang secara langsung berhubungan dengan pengolahan emosi, memori, dan respon stres. Studi oleh Newberg dkk. (2006) mengungkap bahwa individu yang melakukan repetisi doa atau zikir selama 12 menit per hari selama delapan minggu mengalami penurunan aktivitas amygdala, yang berhubungan dengan ancaman dan ketakutan, serta peningkatan konektivitas antara sistem limbik dan korteks prefrontal medial area yang berperan dalam regulasi diri dan pengambilan keputusan etis[1596]. Fenomena ini secara ilmiah merefleksikan afirmasi spiritual konsep nafs al-mutmainnah, yaitu jiwa yang tenang dan terjamin, yang dijanjikan oleh Al-Qur'an bagi mereka yang "ingat Allah, maka hati mereka menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28)[1597]. Ayat ini tidak sekadar retorika teologis, melainkan mengandung proposisi neuro-behavioral yang dapat diuji secara empiris: bahwa zikir sebagai aktivitas kognitif religius berpotensi mengubah dinamika homeostasis emosional melalui penurunan aktivitas simpatis sistem

saraf dan aktivasi parasimpatis yang menenangkan[1598]. Lebih dalam lagi, zikrullah merangsang peningkatan gelombang otak frekuensi alfa (8–12 Hz), yang dikaitkan dengan keadaan relaksasi, konsentrasi terfokus, dan kreativitas. Gelombang alfa tidak hanya muncul saat mata tertutup dalam keheningan, tetapi juga secara signifikan teramplifikasi selama praktik meditatif dan spiritual, termasuk zikir. Sebuah penelitian oleh Khojasteh dan Rezaei (2018) membuktikan bahwa peserta yang melakukan zikir intensif selama 20 menit menunjukkan peningkatan amplitudo gelombang alfa di lobus parietal dan oksipital, yang berkorelasi kuat dengan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesadaran internal[1599]. Pola ini sejalan dengan hadis Nabi Muhammad ﷺ: "Perumpamaan orang yang mengingat Tuhannya dengan orang yang tidak mengingat Tuhannya seperti orang hidup dengan orang mati." (HR. Muslim)[1600]. Hadis ini secara simbolis menggambarkan transformasi ontologis: zikir bukan sekadar kata-kata, melainkan proses respirasi spiritual yang menghidupkan jiwa yang mati secara emosional dan kognitif. Dalam konteks neuropsikologi, "jiwa yang mati" dapat diidentifikasi sebagai kondisi disfungsi regulasi emosi depresi klinis, anhedonia, atau ketidakmampuan mental untuk membangun makna sedangkan "jiwa yang hidup" merepresentasikan pengaktifan kembali jaringan saraf yang terlibat dalam rasa harapan, ketenangan, dan pengalaman transendensi[1601].

Zikrullah juga berfungsi sebagai mnemonic anchor jangkar memori yang membentuk self-schema religius. Dalam teori kognitif psikologi, repetisi informasi bermuatan emosional kuat memiliki

kemungkinan lebih tinggi untuk disimpan dalam memori jangka panjang. Ketika seorang individu secara konsisten mengulang kata “Allah”, “subhanallah”, atau “astaghfirullah”, ia tidak hanya menginternalisasi makna semantik, tetapi juga menciptakan asosiasi afektif yang mendalam antara identitas diri dan eksistensi ilahi. Proses ini menguatkan spiritual self, yaitu representasi kognitif tentang diri sebagai makhluk yang berelasi dengan Yang Ilahi, yang kemudian menjadi filter utama dalam menafsirkan realitas dan menghadapi stres. Dalam konteks ini, zikir beroperasi sebagai bentuk cognitive reframing, mengalihkan fokus dari ancaman eksternal ke pemaknaan ilahi atas pengalaman tersebut[1602]. Konsekuensinya, respon emosional terhadap stresor berubah dari reaksi defensif menjadi responsif berdasarkan kepercayaan (tawakal) dan persaksian (syahadah internal)[1603]. Dari perspektif integratif antara teologi Islam dan neurosains, zikrullah dapat dipahami sebagai neurohabituative ritual: suatu praktik yang melatih otak untuk membentuk kebiasaan neural baru yang mendukung ketenangan, ketahanan, dan kesadaran batin. Kekuatan repetisi dalam zikir bukanlah sekadar mekanisme memori jangka pendek, melainkan suatu proses long-term potentiation (LTP) di tingkat sinaptik, di mana koneksi saraf yang terlibat dalam pengalaman spiritual diperkuat seiring waktu. Dalam kerangka ini, perintah Al-Qur’an untuk “berzikirlah kepada-Ku, niscaya Aku akan mengingatmu” (QS. Al-Baqarah: 152) mengandung implikasi neuroplastisitas bahwa interaksi berulang dengan nama ilahi secara aktif membentuk ulang struktur otak dan pola respons

emosional[1604]. Ini merupakan bentuk divine reciprocity yang tidak hanya bersifat metafisik, tetapi juga menunjukkan komunikasi dua arah antara aktivitas psikoneural manusia dan dimensi transenden.

Zikrullah bukan praktik esoteris yang terasing dari realitas biologis, melainkan intervensi integratif yang menyatukan dimensi ruhani, kognitif, dan neurofisiologis. Dalam era yang didominasi oleh gangguan emosional modern kecemasan, depresi, burnout zikir menawarkan paradigma perawatan diri yang berakar pada tradisi, tetapi relevan secara ilmiah. Ia adalah bentuk embodied cognition, di mana tubuh, pikiran, dan ruh saling menyatu dalam satu ritme yang harmonis: pengulangan kata, nafas yang teratur, dan kesadaran yang terpusat pada Yang Maha Hidup. Dalam kerangka ini, pencapaian nafs al-mutmainnah bukanlah tujuan mistis yang tak terjangkau, melainkan proses neurospiritual yang dapat ditempuh melalui latihan zikrullah yang intensif, disiplin, dan tulus[1605].

7 Langkah Menuju Nafsu Mutmainnah (Syekh Dr. Yedi Supriadi)

Evolusi psikospiritual manusia menuju keadaan ketenangan mutlak merupakan subjek kajian mendalam yang melintasi disiplin ilmu teologi, psikologi transpersonal, dan sosiologi agama. Dalam konteks ini, konsep Nafsu Mutmainnah (jiwa yang tenang/tertenteram) yang tertuang dalam QS. Al-Fajr[89]: 27-28 menjadi klimaks dari perjalanan transformasi batiniah. Syekh Dr. Yedi Supriadi menyajikan sebuah kerangka metodologis yang sistematis melalui Diagram 7 Langkah Menuju Nafsu Mutmainnah, yang membedah kompleksitas dinamika jiwa (nafs) dengan

pendekatan yang lebih ilmiah dan terstruktur. Kerangka ini bukan sekadar teori abstrak, melainkan sebuah roadmap empiris yang menuntun individu melalui serangkaian fase kognitif, afektif, dan perilaku menuju integrasi kepribadian spiritual yang utuh[1606].

Langkah pertama dalam diagram ini berfokus pada pemahaman konseptual dan kesadaran (mindfulness) terhadap realitas eksistensi diri. Tahap ini menekankan pentingnya introspeksi kognitif (self-awareness) untuk mengidentifikasi motif dan pola pikir yang selama ini menggerakkan kehidupan sehari-hari. Dalam terminologi psikologi kognitif, ini adalah proses restrukturisasi kognitif di mana individu meninjau ulang asumsi-asumsi mendasar (core beliefs) yang seringkali terdistorsi oleh pengaruh lingkungan dan hawa nafsu (nafs ammarah). Penelitian oleh Brown dan Ryan (2003) mengenai mindfulness menunjukkan bahwa kesadaran penuh akan aktivitas mental dapat memutus siklus reaktivitas emosional[1607]. Dalam Islam, tahap ini sejalan dengan konsep muhasabah (introspeksi diri), yang ditekankan oleh Al-Ghazali dalam Ihya' Ulumuddin sebagai fondasi awal pembersihan hati[1608]. Tanpa kesadaran yang jernih, individu akan terjebak dalam ilusi ego (nafs sebagai entitas yang memerintah), bukan sebagai entitas yang harus dikelola.

Bergerak ke tahap kedua, yaitu kesadaran ketuhanan (God-consciousness) atau Taqwa. Tahap ini melibatkan pergeseran fokus dari egosentrisme ke teosentrisme. Individu mulai menginternalisasi konsep rububiyah (ke-Tuhan-an) dalam setiap aspek kehidupan, menjadikan Allah sebagai "Pusat Gravitasi" spiritual. Pengalaman ini seringkali dikategorikan dalam psikologi

transpersonal sebagai tahap self-transcendence, di mana individu merasakan koneksi yang lebih besar dari dirinya sendiri[1609]. Dalam konteks ajaran tasawuf, ini adalah tahap di mana nafs mulhimah (jiwa yang terinspirasi) mulai aktif, menggantikan dominasi nafs ammarah. Keadaan ini menghasilkan regulasi emosi yang lebih stabil karena dasar penilaian telah bergeser dari norma sosial semata menuju kesadaran akan pengawasan Ilahi (muraqabah). Secara neuroteologis, aktivasi ini berkaitan dengan peningkatan regulasi sistem limbik oleh korteks prefrontal, menciptakan ketenangan yang berkelanjutan[1610].

Tahap ketiga melibatkan mujahadah (upaya eksternal dan internal). Tahap ini menandai periode konflik dan perjuangan (spiritual struggle) di mana individu secara aktif melawan kecenderungan negatif pada nafs ammarah. Mujahadah tidak hanya bersifat kuantitatif (melakukan ibadah fisik), melainkan kualitatif (meluruskan niat). Ini adalah tahap penguatan mental (mental toughness) melalui disiplin spiritual. Menurut Ibn Miskawaih dalam Tahdhib al-Akhlaq, perjuangan melawan hawa nafsu adalah proses kultivasi kebajikan yang membutuhkan repetisi dan ketekunan[1611]. Tahap ini memiliki korelasi positif dengan pembentukan neuroplastisitas, di mana pola perilaku baru melalui repetisi ritual spiritual memperkuat jalur saraf baru yang mendukung self-control[1612]. Individu di tahap ini sering mengalami dinamika naik-turun (ups and downs), namun konsistensi dalam mujahadah adalah kunci transisi menuju fase berikutnya.

Kontemplasi spiritual menjadi pilar keempat, yang membedakan aktivitas ritualistik dari penghayatan mendalam. Ini adalah tahap dimana zikir (pengingatan Tuhan) berubah dari sekadar verbalisasi menjadi hadiratul qalbi (kehadiran hati). Dalam tahap ini, konsentrasi (khusyu') mencapai level optimum, menghasilkan spiritual absorption atau fana (lenyapnya kesadaran akan diri di hadapan Tuhan). Penelitian oleh Newberg dan d'Aquili (2001) tentang neuroteologi menunjukkan bahwa praktik meditasi spiritual mendalam dapat menonaktifkan area posterior superior parietal lobe area yang bertanggung jawab atas orientasi spasial diri dalam ruang[1613]. Fenomena ini secara empiris menjelaskan sensasi "melebur" dengan Sang Pencipta yang dilaporkan oleh banyak sufi. Dalam terminologi Syekh Yedi, tahap ini adalah periode di mana jiwa mulai menemukan stabilitas internal dan kejernihan spiritual.

Tahap kelima berlanjut ke pengamalan nilai-nilai luhur (aplikasi etika). Pada titik ini, transformasi internal harus termanifestasi dalam perilaku eksternal. Ini adalah tahap integrasi di mana spiritualitas tidak lagi terpisah dari praktik kehidupan sosial. Konsep akhlaq (etika) menjadi inti dari manifestasi Nafsu Mutmainnah. Individu tidak lagi berjuang melawan hawa nafsu, melainkan secara natural cenderung pada kebajikan (nafs lawwamah menuju nafs mutmainnah). Ini sejalan dengan teori perkembangan moral Kohlberg, namun dengan orientasi teistik di tingkat post-conventional[1614]. Dalam Islam, manifestasi ini dinyatakan dalam QS. Ar-Rum[30]: 30 tentang fitrah (kodrat dasar) manusia yang cenderung kepada kebenaran. Individu di tahap ini mampu

menghadapi tekanan sosial tanpa mengkhianati prinsip spiritual, menunjukkan ketahanan identitas yang kokoh.

Keadaan rasa aman dan tawakal muncul sebagai tahap keenam. Setelah melalui serangkaian fase perjuangan dan kontemplasi, individu mencapai ketenangan yang stabil karena telah menyerahkan sepenuhnya urusan kepada Allah (tawakal). Tawakal di sini bukanlah passive resignation (pasrah tanpa usaha), melainkan active surrender (penyerahan diri setelah berusaha maksimal). Ini adalah puncak dari kematangan psikologis dan spiritual, dimana kecemasan akan masa depan (existential anxiety) berkurang drastis karena kesadaran bahwa segala sesuatu berada dalam pengaturan Ilahi. Al-Quran menyebutkan bahwa barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan urusannya (QS. At-Talaq[65]: 3). Psikolog Martin Seligman dalam teori learned optimism-nya menjelaskan bagaimana pengalihan persepsi dari internal-stable-universal (katastrofik) ke external-universal (baik) dapat menciptakan ketahanan mental[1615]. Tahap ini adalah fondasi bagi kebahagiaan yang abadi (eudaimonia).

Akhirnya, tahap ketujuh dan tertinggi adalah kepasrahan mutlak dan ketenangan puncak (Nafsu Mutmainnah). Tahap ini menggambarkan kondisi jiwa yang telah mencapai itskan (stabil) dalam keimanan. QS. Al-Fajr[89]: 27-28 menggambarkan jiwa ini sebagai "kembali dengan tenang kepada Tuhannya". Dalam kondisi ini, individu telah mengintegrasikan semua aspek fisik, psikologis, dan spiritualnya menjadi satu kesatuan yang harmonis. Nafsu Mutmainnah tidak lagi dipengaruhi oleh fluktuasi emosi atau

godaan duniawi, karena kecintaannya kepada Tuhan telah menjadi dasar eksistensi primernya. Menurut Al-Ghazali, ini adalah kondisi maqam al-ridha (kedudukan keridaan), di mana segala ketetapan Tuhan diterima dengan penuh kebijaksanaan[1616]. Dalam pandangan teori hierarki kebutuhan Maslow (dengan tambahan self-transcendence), tahap ini melampaui aktualisasi diri menuju integrasi total dengan realitas spiritual tertinggi[1617]. Ini bukan akhir dari perjalanan, melainkan permulaan dari fase kehidupan spiritual yang baru, di mana pelayanan kepada Tuhan dan sesame menjadi landasan eksistensi yang tanpa batas.

Secara kohesif, Diagram 7 Langkah oleh Syekh Dr. Yedi Supriadi menawarkan sintesis yang brilian antara pemikiran klasik Islam dan pendekatan psikologis modern. Setiap langkah tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan fase kumulatif yang saling mendukung. Transformasi dari nafs ammarah ke nafs mutmainnah bukanlah proses linear yang instan, melainkan spiral evolusi spiritual yang membutuhkan kesabaran, kesadaran, dan bimbingan. Kerangka ini mengonfirmasi bahwa ketenangan jiwa yang hakiki (Nafsu Mutmainnah) adalah hasil dari disiplin spiritual sistematis, yang dapat dipetakan, dipelajari, dan dipraktikkan. Diagram ini berfungsi sebagai alat bantu yang komprehensif bagi para peneliti dan praktisi spiritual untuk memahami dan mengarahkan transformasi batiniah manusia menuju kesempurnaan moral dan spiritual.

Taubat (Tawbah) – Pembersihan Awal Jiwa

Dalam kerangka psikologi spiritual Islam (al-'ilm al-nafs al-islami), konsep tawbah tidak dapat dipandang semata-mata sebagai ritual penyesalan emosional semu, melainkan sebagai proses kognitif-afektif yang fundamental bagi transformasi jiwa (tasykhis al-nafs). Secara etimologis, tawbah berasal dari akar kata t-a-b-a yang bermakna kembali (al-ruju') dengan penekanan pada perubahan arah radikal dari kegelapan menuju cahaya[1618]. Dalam konteks kajian doktoral, tawbah didefinisikan sebagai mekanisme regulasi diri (self-regulation) yang memicu kesadaran kritis terhadap distorsi kognitif dan pelanggaran nilai etis, yang diikuti oleh komitmen aksiologis untuk kembali ke keselarasan kosmik (mizan). Tahap awal ini merupakan pembersihan awal jiwa (tanzih al-nafs) yang bertujuan membuang kontaminasi spiritual sebelum memasuki proses penyucian nafs yang lebih dalam.

Dari perspektif psikologi kognitif, tawbah dimulai dengan fase muhasabah (introspeksi harian), yang merupakan penerapan metode self-monitoring untuk mengidentifikasi pola pikir devian dan perilaku maladaptif. Proses ini memerlukan kesadaran (insight) yang tajam, di mana individu tidak lagi menyangkal atau membenarkan kesalahan (takdib atau tasdiq), melainkan mengakui realitas psikologis tersebut secara objektif. Pengakuan dosa (iqrar) tidak hanya bersifat verbal, tetapi merupakan ekspresi kognitif yang memvalidasi adanya disharmoni antara aksi manusia (al-'amal) dan standar transendental (al-hukm al-syar'i)[1619]. Dalam ranah neurosains spiritual, aktivitas muhasabah ini diasosiasikan dengan

peningkatan aktivitas di korteks prefrontal, area otak yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif, pengambilan keputusan moral, dan regulasi emosi[1620]. Ketika seseorang melafalkan doa istighfar secara sadar, ia mengaktifkan mekanisme self-forgiveness dan cognitive reappraisal, yang secara signifikan mengurangi beban kognitif dan stres oksidatif akibat penyangkalan kesalahan (denial mechanism).

Selanjutnya, tawbah melibatkan komponen afektif yang intens melalui nadam (penyesalan). Namun, dalam pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, penyesalan ini harus dipilah antara penyesalan yang konstruktif (memotivasi perbaikan) dan penyesalan yang destruktif (menyebabkan stagnasi dan keputusasaan)[1621]. Tawbah yang sahih secara fenomenologis menghasilkan kondisi psikologis yang disebut qashr al-hal (penyempitan keadaan), di mana jiwa merasakan urgensi untuk memperbaiki posisinya di hadapan Sang Pencipta. Ini berbeda dengan kecemasan patologis; nadam spiritual ini bersifat salutogenik, yaitu menimbulkan rasa tanggung jawab yang memperkuat resilience psikologis. Tawbah berfungsi sebagai catharsis spiritual yang membersihkan endapan emosi negatif dan trauma masa lalu yang terakumulasi dalam ingatan episodik.

Dari sudut sosiologis dan antropologis, praktik tawbah juga memiliki dimensi publik, meskipun terbatas pada kasus-kasus tertentu. Pengakuan dosa yang melibatkan pihak lain (seperti hakim atau orang yang dizalimi) merepresentasikan pemulihan hubungan sosial (social cohesion) yang rusak akibat kesalahan individu[1622]. Namun, dalam konteks pembersihan jiwa individu (private sphere),

tawbah adalah dialog transpersonal antara hamba dan Rabb-nya, yang tidak memerlukan mediator institusional. Tujuan utama dari pembersihan awal ini adalah untuk membuka jalan bagi tahap tazkiyah (penyucian) berikutnya. Seperti halnya mempersiapkan kanvas bersih sebelum melukis, tawbah menghilangkan noda-noda awal (al-dunub al-'adhrah) yang dapat mengaburkan pandangan batin (kashf al-qalb).

Oleh karena itu, tawbah tidak boleh dipahami sebagai akhir dari perjalanan spiritual, melainkan sebagai gateway atau gerbang masuk. Tanpa pembersihan awal ini, energi spiritual (himmah) akan terhambur dalam rasa bersalah yang tidak terselesaikan, dan energi kognitif akan tersita untuk mempertahankan ego. Dengan menegaskan kembali kesadaran akan kesalahan dan kembali kepada Allah secara sungguh-sungguh, individu menggeser fokus psikologis dari problem-focused coping (menghadapi dosa) menuju meaning-focused coping (mencari makna dalam ketaatan). Dalam tahap ini, jiwa mulai bergerak dari nafs ammarah (jiwa yang cenderung berbuat jahat) ke arah nafs lawwamah (jiwa yang menyalahkan dirinya sendiri), yang menandai dimulainya proses dinamis penyucian nafs secara bertahap dan berkelanjutan[1623].

Wara' – Kesadaran Kendali Diri

Wara', sebagai konsep etis-teologis dalam studi Islam, seringkali diterjemahkan sebagai "sikap hati-hati" atau "kehati-hatian." Pemahaman ini tidak menggambarkan dimensi komprehensifnya. Dalam konteks disiplin ilmu doktoral, khususnya yang mengkaji etika

spiritual (akhlak) dan epistemologi agama, wara' perlu didefinisikan ulang sebagai sebuah prinsip preemptive ethical caution (kehati-hatian etis proaktif) yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri (self-preservation) terhadap integritas iman. Wara' tidak sekadar tindakan pasif menghindari dosa (maksiat), melainkan merupakan respons kognitif-afektif yang dinamis terhadap wilayah abu-abu eksistensial, yaitu syubhat (hal-hal yang samar status hukumnya). Dalam kerangka ini, wara' menjadi prerequisite (prasyarat) untuk membangun keabsahan moral dan kejernihan spiritual (sucintas nafs), yang menjadi fondasi bagi segala bentuk aktivitas intelektual dan praktis.

Perspektif normatif mengenai wara' bersumber secara khusus dari Al-Quran dan Hadis yang secara eksplisit membedakan tiga kategori ontologis: yang halal, yang haram, dan yang syubhat. Firman Allah dalam Surat Al-Baqarah: 168, "...Dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu," sering dikutip oleh para ulama sebagai dasar untuk menjauhi segala bentuk keraguan, karena mengikuti syubhat dianggap sebagai "langkah syaitan" yang perlahan-lahan akan menyeret seseorang menuju keharaman. Lebih lanjut, dalam Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Tinggalkan apa yang diragukanmu terhadap apa yang tidak diragukanmu". Hadis ini menetapkan epistemologi wara': ketika kepastian hukum (yaqin) tidak tercapai, maka pilihan rasional dan spiritual adalah abstensi. Ini bukan

sekadar legalisme, melainkan strategi mitigasi risiko spiritual yang mencegah kontaminasi iman sebelum terjadi.

Dari perspektif teoritis, wara' dapat dianalisis melalui pendekatan psikologi moral dan filsafat agama. Konsep ini menyerupai mekanisme cognitive dissonance reduction (pengurangan disonansi kognitif) dalam psikologi sosial, namun dengan orientasi transenden. Individu yang memiliki kedalaman wara' tidak mampu mentoleransi ketidakpastian etis karena hal tersebut mengancam koherensi internal antara keyakinan (aqidah) dan perilaku (amal). Ketika seseorang berhadapan dengan syubhat, ia mengalami tegangan eksistensial: apakah sumber daya ini halal, apakah interaksi ini diperbolehkan, apakah ucapannya mengandung ghibah? Wara' bertindak sebagai resolusi konflik dengan memilih jalur konservatif yaitu menahan diri sehingga tercipta integritas epistemologis, di mana pengetahuan moral seseorang tetap murni dan tidak tercemar oleh keraguan. Dalam literatur sufistik, konsep ini juga dikaitkan dengan muraqabah (pengawasan diri), di mana wara' menjadi indikator kepekaan spiritual (spiritual sensitivity) yang memungkinkan individu untuk mendeteksi potensi bahaya spiritual sebelum dosa terbentuk secara sadar.

Mempertimbangkan perkembangan kontemporer, wara' menghadapi tantangan signifikan dalam masyarakat modern yang ditandai oleh kompleksitas relasional dan ekonomi. Prinsip syubhat kini tidak hanya terbatas pada makanan atau transaksi finansial konvensional, tetapi merembes ke ranah digital, kecerdasan buatan, dan etika lingkungan. Sebagai contoh, data privacy dan algorithmic bias dapat dikategorikan sebagai syubhat kontemporer: seseorang

mungkin menghasilkan uang dari platform yang tidak jelas kehalalannya, atau menggunakan teknologi yang tidak menjamin adilnya distribusi sumber daya. Aplikasi wara' dalam konteks ini memerlukan ijtihad (penafsiran) yang kolektif untuk menetapkan batas-batas halal-haram di ranah baru ini. Tanpa wara', seorang peneliti atau praktisi Muslim berisiko terjebak dalam paradoks di mana kemajuan intelektual atau material tidak sejalan dengan kemurnian spiritual. Wara' tidak boleh dipahami sebagai penghambat kemajuan, melainkan sebagai navigasi kritis yang memastikan bahwa setiap langkah inovasi tetap berada dalam koridor etis yang legit secara transenden.

Konsep Wara'' seringkali disalahartikan sekadar sebagai penekanan aktivis atau penghindaran pasif terhadap hal-hal yang diharamkan secara normatif. Namun, dalam kerangka ontologi-epistemologi spiritual Islam, Wara'' merupakan tahap kognitif-afektif yang kompleks, menandai transisi subjek pengetahuan dari sekadar memahami (ma'rifah) ke dalam ranah pengamalan praktis yang menuntut kemandirian struktural. Secara etimologis, Wara'' berasal dari akar kata w-a-r-a yang bermakna menjaga, memelihara, atau menahan diri. Dalam konteks psikologi moral Islam, ia merujuk pada mekanisme regulasi diri (self-regulation) yang bersifat proaktif, di mana individu tidak hanya menahan diri dari dosa, melainkan juga mengontrol segala bentuk impuls yang berpotensi merusak potensi kemanusiaannya.[1624]

Dalam disiplin ilmu psikologi perkembangan, fase ini dapat dikorelasikan dengan konsep executive function atau fungsi eksekutif otak prafrontal, yang bertanggung jawab atas

pengendalian impuls, perencanaan, dan pengaturan emosi. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa kematangan area prefrontal cortex sangat krusial dalam proses pengambilan keputusan yang rasional dan penundaan gratifikasi (delayed gratification).[1625] Wara'' dalam konteks ini bukanlah sekadar penekanan biologis insting (id), melainkan transformasi kognitif di mana kesadaran (conscience) mendominasi struktur psyche individu. Praktik Wara' membutuhkan latihan konsisten (repetitive training) yang mirip dengan mekanisme neuroplasticity, di mana setiap penolakan terhadap dorongan negatif memperkuat jalur saraf baru yang mendukung kontrol impuls.[1626]

Aspek epistemologis dari Wara'' menuntut adanya pemahaman mendalam tentang khasiyah (sifat) dan tsaqalah (beban) dari setiap tindakan. Individu yang telah mencapai level Wara'' tidak lagi bergerak berdasarkan reaktifitas emosional semata, melainkan berdasarkan analisis konsekuensialis yang mendalam. Dalam literatur sufistik, fase ini sering dikaitkan dengan konsep muhasabah (introspeksi) dan riyadlah al-nafs (latihan jiwa). Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin menggambarkan Wara'' sebagai pagar pengaman yang menjaga hati dari kontaminasi dunia fana.[1627] Praktik Wara'' mencakup dua dimensi utama: (1) Wara'' syar'i (penghindaran terhadap yang haram secara legal-normatif), dan (2) Wara'' ahklaqi (pengendalian terhadap yang makruh atau merusak secara moral, meskipun tidak dilarang secara eksplisit).[1628]

Dari perspektif behaviorisme, implementasi Wara' melibatkan mekanisme reinforcement positif dan negatif. Disiplin ibadah, misalnya, Shalat, berfungsi sebagai pengingat konstan (constant

reminder) yang meregulasi perilaku sehari-hari. Ayat Al-Qur'an dalam Surah Al-Ankabut: 45 menyebutkan bahwa Shalat mencegah dari perbuatan keji dan munkar (fa innash-shalata tanha anil fahsha'i wal munkar).[1629] Ini menunjukkan hubungan kausal antara ritual ibadah dengan kemampuan Wara'. Neurosains modern juga mendukung hal ini dengan menemukan bahwa meditasi dan ritual repetitif dapat menurunkan aktivitas amigdala (pusat emosi negatif) dan meningkatkan koneksi dengan prefrontal cortex (pusat pengendalian diri).[1630]

Tantangan terbesar dalam implementasi Wara'' adalah cognitive dissonance atau disonansi kognitif, di mana pengetahuan tentang kebenaran bertabrakan dengan dorongan nafsu (nafs ammarah). Ayat Al-Qur'an Surah Yusuf: 53, yang sering dikutip oleh para sufi, menyatakan: "...innan-nafsa la'ammaratun bil-suu'i illa ma rahma rabbī..." (Sesungguhnya jiwa itu selalu menyuruh kepada keburukan, kecuali jiwa yang diberi rahmat oleh Tuhannya).[1631] Pernyataan ini bukanlah fatalisme, melainkan diagnosis realistis tentang sifat dasar manusia yang membutuhkan Wara'' sebagai intervensi terapeutik. Tanpa Wara'', individu rentan terhadap akrasia (ketidakmampuan bertindak sesuai pengetahuan terbaiknya), suatu kondisi yang telah dibahas oleh filsuf Aristoteles dan kemudian dikembangkan dalam psikologi moral kontemporer.[1632]

Dalam ranah sosiologi agama, Wara'' juga berfungsi sebagai mekanisme perlindungan terhadap degradasi nilai-nilai sosial. Ketika individu menginternalisasi nilai-nilai Wara'', ia menjadi agen perubahan yang mampu menahan laju korupsi sistemik, manipulasi, dan ketidakadilan. Praktik Wara'' dalam konteks publik melibatkan

pengendalian diri dari hasrat untuk menumpuk kekayaan secara berlebihan (ghulul), menggunjing (ghibah), atau menyakiti orang lain. Tujuan akhir dari Wara'' adalah pembentukan karakter moral yang kokoh (character strength) yang mampu menahan tekanan eksternal dan internal, sehingga individu siap memasuki tahapan spiritual berikutnya yaitu tahap sukuk (keteguhan) atau tazkiyah an-nafs (penyucian jiwa).[1633] Tanpa fondasi Wara'' yang kuat, upaya spiritual apa pun akan rapuh dan mudah runtuh oleh badai godaan dunia.

Juhud Mujahadah & Perjuangan Batin

Konsepsi klasik tentang jihad al-nafs atau jihad al-akbar (jihad terbesar) telah menjadi sentral dalam psikologi spiritual Islam. Terhadap lanskap psikologi kontemporer, Juhud dan Mujahadah dapat diartikan sebagai proses dialektis antara Ego (nafs) dan Kesadaran (qalb) yang bertujuan untuk restrukturisasi kognitif dan afektif. Juhud melambangkan daya upaya sadar untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan mengevaluasi pola pikir (schema) yang berakar pada materialisme dan hedonisme. Dalam kerangka epistemologi tasawwuf, ini adalah upaya menyelaraskan 'aql (akal) dengan wahyu, di mana ego rasional tidak lagi menjadi budak nafsu melainkan berada di bawah kendali ruhani (ruh). Mujahadah, sebaliknya, adalah implementasi praktis dari Juhud. Ini adalah ekspresi dari cognitive-behavioral restructuring (perubahan perilaku kognitif) di mana individu secara proaktif menghadapi triggers (pemicu) emosional dan insting biologis. Praktik seperti riyadhah (melatih diri) dan puasa sunnah bertindak sebagai mekanisme

exposure and response prevention (ERP), di mana individu terpapar pada godaan (nafsu ammarah) tetapi memilih untuk tidak bertindak, sehingga memperkuat kontrol inhibitor kognitif. Dzikir, dalam perspektif ini, berfungsi sebagai mindfulness spiritual yang menstabilkan aktivitas sistem saraf simpatik, mengurangi impulsivitas melalui regulasi emosi berbasis transendensi[1634].

Dari sudut panduk neuroteologi dan psikologi positif, tujuan dari Juhud dan Mujahadah adalah pencapaian psychospiritual resilience. Kebersihan hati (tazkiyat al-qalb) dalam terminologi Al-Quran (surah Asy-Syams: 7-10) merujuk pada optimalisasi fungsi otak tengah (limbic system dan prefrontal cortex) yang mengatur empati, regulasi diri, dan penilaian moral. Ketahanan mental yang dihasilkan bukan sekadar ketabahan (endurance) melainkan intellectual fortitude kemampuan untuk mempertahankan prinsip epistemik meskipun terhadap tekanan sosial (social conformity) dan distraksi dunia. Penelitian empiris menunjukkan bahwa latihan disiplin spiritual yang berulang (riyadhah) memperkuat neuroplasticity pada jalur dopaminergik, mengurangi pencarian penghargaan eksternal dan meningkatkan kepuasan intrinsik[1635]. Tujuan akhirnya adalah sinkronisasi antara Syariat (aturan eksternal), Thariqat (jalan internal), dan Haqiqat (realitas eksistensial), di mana hati tidak lagi terkotori oleh ghil (iri), hasad (dengki), atau hawa nafsu (dorongan semu). Dalam kerangka ini, kebersihan hati merupakan kondisi homeostasis spiritual yang memungkinkan akumulasi spiritual capital, yang kemudian menjadi dasar bagi pengambilan keputusan etis dan kesejahteraan holistik[1636]. Perjuangan batin adalah proses

kontinyu menuju Insan Kamil (manusia sempurna), di mana kesadaran individu bertransisi dari ego-centric ke theo-centric, menghasilkan ketenangan psikologis yang diistilahkan sebagai sakina (ketenangan yang dihadirkan Allah)[1637].

Fakir – Sikap Qana'ah dan Ketergantungan Hanya kepada Allah

Konsep spiritualitas "fakir" dalam ranah teologi Islam tidak semata-mata bermakna deprivasi materi, melainkan merupakan posisi epistemologis dan ontologis yang menegaskan ketiadaan ('adam) segala sesuatu di hadapan Sang Pencipta. Dalam konteks ini, qana'ah (kemampuan menerima dan merasa cukup) tidak berfungsi sebagai sekadar mekanisme penyesuaian diri terhadap keterbatasan, melainkan sebagai suatu transformasi kognitif dan spiritual yang fundamental. Seseorang yang menyandang status fakir dalam pandangan ilahiyah menyadari kefanaan dunia secara empiris dan eksistensial, yang mengarah pada ketergantungan absolut (tawakkul mutlak) hanya kepada Allah, terlepas dari ketersediaan harta atau ketiadaannya[1638]. Fakta ini menunjukkan bahwa kemiskinan spiritual sejati terletak pada pola pikir yang terikat pada materi, bukan pada ketiadaan harta itu sendiri.

Dari perspektif psikologi agama, praktik qana'ah terhadap takdir Allah merupakan manifestasi dari resistensi terhadap distorsi kognitif (cognitive distortion) yang sering muncul dalam kehidupan modern, yaitu materialisme dan rasa tidak pernah puas (maksimalism). Ketika seseorang mengalami kondisi fakir secara ekonomi, namun berhasil menerapkan qana'ah, terjadi realisasi diri

(self-actualization) yang didasarkan pada keyakinan bahwa segala ketentuan berasal dari Qadha dan Qadar Allah. Al-Quran secara tegas menghubungkan kualitas keimanan seseorang dengan level kebergantungannya pada Allah: "Dan tiadalah kehidupan dunia ini melainkan sebagai permainan dan senda gurau yang menghias-kan hati. Dan kehidupan akhirat adalah bagi orang yang bertaqwa. Maka apakah kalian tidak memahaminya?" (Qs. Al-Hadid: 20)[1639]. Ayat ini mengimplikasikan bahwa kefanaan dunia harus disadari agar ketergantungan beralih dari dependency pada materi kepada reliance pada Yang Maha Esa.

Dalam kerangka epistemologi sufistik, "fakir" dipahami sebagai keadaan sejati setiap jiwa yang terlepas dari berhala-berhala penciptaan. Makna ini secara paradoksial berbeda dengan definisi sosiologis; fakir adalah orang yang "memiliki" segala-galanya dalam kefanaannya, sedangkan orang kaya yang lupa terhadap Allah adalah seorang "fakir sejati" (faqir hakiki) dalam kekosongan spiritualnya. Praktik dzikir konsisten dan bersedekah menjadi metode empiris dalam penguatan ketergantungan ini. Bersedekah dalam keadaan fakir adalah puncak dari ketakberdayaan manusia di hadapan Allah; hamba menyerahkan sebagian tulang rusuk yang dimilikinya, namun secara paradoksial, ia adalah penerima manfaat terbesar secara spiritual. Hal ini sejalan dengan hadis Nabi SAW yang menyatakan bahwa sebaik-baik harta adalah milik orang yang sholih, dan sebaik-baik makanan adalah makanan orang yang qana’ah[1640]. Penyederhanaan kebutuhan hidup (simplicity) bukanlah

pengekangan, melainkan ekspansi ruang spiritual untuk menampung kesadaran Ilahiah yang lebih luas.

Pendekatan terhadap konsep fakir melalui lensa qana'ah menawarkan model ketahanan psikologis (psychological resilience) yang unik. Ketika ketergantungan beralih sepenuhnya kepada Allah, ketidakpastian ekonomi tidak lagi menimbulkan kecemasan yang patologis (pathological anxiety), melainkan menjadi ruang kontemplasi untuk menguatkan ikatan horizontal dengan Allah. Fakir tidak lagi dilihat sebagai kategori sosiologis yang tertindas, melainkan sebagai kelas spiritual yang mandiri secara ontologis kemandirian yang berakar pada kesadaran penuh bahwa segala sesuatu hanyalah titipan, dan kecukupan (qana'ah) adalah kunci kepastian bagi ketenangan batin (tranquility of the heart).

Sabar – Ketabahan dalam Ujian dan Proses Spiritual

Konsep sabar dalam paradigma spiritual Islami tidak dapat disederhanakan sebagai sekadar penahanan emosi pasif atau penundukan diri terhadap ketidakberdayaan. Sebaliknya, sabar (ṣabr) merupakan sebuah konstruksi psiko-spiritual yang dinamis, yang mengintegrasikan regulasi emosional, ketekunan kognitif, dan pengabdian eksistensial terhadap realitas transendental. Dalam perspektif epistemologi Islam, sabar bukan sekadar reaktif terhadap stresor eksternal, melainkan sebuah respons kognitif-afektif yang terstruktur untuk mempertahankan orientasi nilai spiritual dalam menghadapi variabel ketidakpastian hidup[1641]. Ayat-ayat Al-Qur'an secara konsisten mengaitkan sabar dengan pengujian (fitnah) dan

proses transformasi spiritual, menunjukkan bahwa ketabahan ini berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang mengubah penderitaan menjadi katalisator pertumbuhan jiwa.

Perspektif psikologi positif kontemporer seringkali menyandingkan konsep resiliensi dan hardiness dengan sabar, namun literatur klasik sufistik menawarkan kedalaman ontologis yang unik. Imam Al-Ghazali dalam Ihya' Ulum al-Din menguraikan sabar sebagai "penahanan hati dari kegelisahan dan keluhan, serta kesadaran penuh bahwa musibah bersumber dari Zat Yang Maha Berkuasa"[1642]. Definisi ini melampaui pendekatan behavioral semata dengan menekankan kesadaran kausalitas ilahiah (as-Sabab al-Aghlab), yang berfungsi untuk meredifinisi makna penderitaan. Dari sudut pandang neuro-teologi, praktik dzikir sebagai salah satu manifestasi sabar terbukti dapat modulasi aktiviti limbik sistem, khususnya amygdala, sehingga mengurangi reaktivitas stres dan meningkatkan koherensi neurofisiologis[1643]. Mekanisme ini tidak hanya menenangkan sistem saraf otonom, tetapi juga memperkuat koneksi prefrontal-hipokampus, yang esensial untuk regulasi emosi dan memori prospektif.

Praktik sabar dalam kehidupan sehari-hari seringkali membutuhkan latihan atau pelatihan mental (spiritual training) yang terstruktur. Muhasabah proses introspeksi kritis terhadap respons emosional memainkan peran krusial. Melalui muhasabah, individu dapat mengidentifikasi pola pikir distorsif (seperti catastrophizing) dan menggantinya dengan narasi spiritual yang lebih konstruktif, sebagaimana yang diajarkan oleh al-Qur'an

tentang penerjemahan musibah sebagai bentuk pengampunan atau peringatan[1644]. Ini adalah aplikasi dari prinsip kognitif-restrukturisasi yang telah didahului oleh tradisi sufistik berabad-abad silam. Lebih jauh, implementasi sabar melibatkan pengelolaan dosis stres (stress dosing), di mana individu tidak menghindari kesulitan, tetapi sebaliknya, secara bertahap terpapar pada ketidaknyamanan untuk membangun toleransi psikologis dan spiritual. Proses ini mirip dengan pemaparan terapi (exposure therapy) dalam psikologi klinis, namun dengan orientasi finalitas transcendental: keselarasan dengan kehendak Tuhan (ridha).

Tujuan akhir dari sabar, sebagaimana ditemukan dalam teologi Islam, adalah untuk membangun stabilitas mental dan ketahanan jiwa (psycho-spiritual fortitude) yang tidak tergantung pada variabel eksternal. Ketahanan ini tidak bersifat rapuh (brittle resilience) yang mudah pecah saat ujian berat, melainkan bersifat robust dan adaptif. Studi dalam psikologi trauma menunjukkan bahwa individu dengan orientasi spiritual yang kuat cenderung menunjukkan tingkat post-traumatic growth yang lebih tinggi[1645]. Sabar menyediakan kerangka kerja hermeneutis untuk menafsirkan trauma sebagai bagian dari narasi spiritual yang lebih besar, di mana penderitaan memiliki makna dan tujuan yang diketahui (meski tidak selalu dipahami sepenuhnya oleh intelek manusia). Sabar bukan hanya alat untuk bertahan hidup, melainkan modalitas transformasi diri dari kelemahan menuju kekuatan, dari kegelapan menuju cahaya makna yang menghasilkan ketenangan batin (sakīnah) yang bersifat kognitif, afektif, dan konatif secara simultan.

Tawakal – Penyerahan dan Kepercayaan Penuh kepada Allah

Konsep tawakal (penyerahan dan kepercayaan penuh kepada Allah) sering kali dipahami secara sempit sebagai pasrah tanpa daya, sebuah pemahaman yang mereduksi kedalaman epistemologis dan dimensi psikospiritualnya. Dalam kerangka ontologi Islam, tawakal bukanlah penyelesaian masalah pasif yang mengabaikan kausalitas material (‘ilal al-hawadits), melainkan puncak dari proses dialektika antara ikhtiar (syar’i) dan hasil akhir (taqdir). Ia merupakan manifestasi konvergensi antara realitas objektif (hukum sebab-akibat di alam fisik) dan komitmen subjektif terhadap kehendak mutlak Tuhan (al-Asma wa al-Sifat). Tawakal menempati posisi epistemik yang kritis dalam membingkai ketidakpastian eksistensial manusia, mengonstruksi psikologi spiritual yang tahan banting (resilient) dalam menghadapi volatilitas kehidupan.

Perspektif Al-Qur’an menempatkan tawakal sebagai aktivasi keimanan yang dinamis. Surah Ali ‘Imran ayat 159 menjadi rujukan fundamental, yang menegaskan korelasi antara kasih sayang Allah dengan kesempurnaan tawakal seorang hamba: "Fa-izā ‘azamta fatawakkal ‘alallāh" (Apabila engkau telah memutuskan, maka bertawakallah kepada Allah). Ayat ini tidak hanya bersifat imperatif, melainkan juga menjelaskan kondisi psikologis optimal sebelum penyerahan hasil; penyesuaian diri (stress appraisal) pada ambiguitas hasil usaha. Ini diperkuat oleh Surah at-Talaq ayat 3 yang menyatakan "wa man yatawakkal ‘alallāhi fahuwa hasbuhu" (Barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah

mencukupinya). Hasbuhu (cukup baginya) di sini merujuk pada konstruksi rasa aman (sense of security) yang eksogen, yang berasal dari luar diri individu, melindungi dari kecemasan neurotik terhadap variabel-variabel eksternal. Hadis Nabi Muhammad SAW juga mempertegas aspek psikologis ini, sebagaimana riwayat Abu Hurairah bahwa Nabi bersabda: "Tawakal itu ialah menyerahkan segala urusan kepada Allah"[1646]. Ini mengimplikasikan pendelegasian kontrol kognitif dari diri individu (ego) kepada otoritas ilahi, sehingga mengurangi beban kognitif (cognitive load) yang sering memicu distres psikologis.

Secara terminologis, tawakal berbeda dengan tawakkul (doa) dan tawatur (penyerahan diri secara total). Tawakal melibatkan tiga dimensi korelasional: (1) dimension vertikal (spiritual) sebagai wujud ubudiyah; (2) dimension horizontal (psikologis) sebagai mekanisme koping (coping mechanism); dan (3) dimension temporal (eksistensial) sebagai respons terhadap ketidakpastian masa depan. Inovasi tawakal terletak pada kemampuannya menginternalisasi gagasan bahwa hasil akhir (outcome) berada di luar lingkup kontrol manusia (locus of control eksternal), namun proses ikhtiar (input) berada dalam lingkup tanggung jawab manusia (locus of control internal). Paradigma ini menggeser orientasi eksistensial dari outcome-oriented (akibat) ke process-oriented (proses), di mana kualitas spiritual individu dinilai berdasarkan integritas usaha, bukan semata-mata kesuksesan materi yang diperoleh. Dalam hal ini, tawakal berfungsi sebagai filter kognitif (cognitive filter) yang memproses informasi gagal atau sukses

menjadi pelajaran spiritual (spiritual insight), bukan sekadar penggerus psikologis (psychological stressor).

Dari perspektif teologi Islam, khususnya madzhab Asy'ariyah, tawakal berkaitan erat dengan konsep qadha dan qadar. Penyerahan penuh (tawakal) merupakan penerimaan ontologis bahwa setiap pergerakan atom di alam semesta adalah bawah kendali Allah (Al-Qadir). Ketika seorang hamba bertawakal, ia secara filosofis mengakui hierarchy of causes (hierarki sebab-akibat) di mana Allah adalah Penyebab Pertama (First Cause) yang memanifestasikan diri-Nya melalui sebab-sebab sekunder (secondary causes). Oleh karena itu, tawakal tidak meniadakan sebab (misalnya, obat penyebab kesembuhan), melainkan meniadakan tasyrikuh (penyekutuan) terhadap sebab tersebut. Ini adalah bentuk monoteisme kausal (monotheism of causality) dalam ranah psikologi. Penelitian neurosains modern menemukan bahwa keadaan mental saat tawakal yaitu pelepasan ketegangan terhadap kontrol absolut atas hasil dapat mengurangi aktivitas amigdala (pusat ketakutan) dan meningkatkan aktivitas korteks prefrontal (pusat regulasi emosi), sejalan dengan konsep peace of mind (ketenangan hati) yang dicari dalam tujuan tawakal[1647].

Dalam praktik, tawakal diterapkan melalui instrumen spiritual seperti dzikir (pengulangan nama Allah) dan doa (komunikasi verbal transenden). Dzikir, secara sosiologis dan psikologis, berfungsi sebagai repetisi afirmatif yang memperkuat koneksi neural spiritual (spiritual neural mapping), sehingga membangun habitus penyerahan diri yang otomatis (tidak reaktif). Refleksi atas

ketentuan Allah (taqdir) melalui telaah ontologi agama (seperti memahami hikmah di balik musibah) membangun kerangka kognitif yang kokoh (cognitive schema). Kombinasi antara amalan ritual (dzikir/doa) dan analisis intelektual (refleksi) ini menciptakan synergy of spiritual resilience. Misalnya, dalam menghadapi kegagalan finansial, praktik tawakal tidak menghilangkan analisis pasar dan strategi bisnis, melainkan menempatkan hasil analisis tersebut dalam bingkai tawakkul, di mana kegagalan dipandang sebagai bagian dari hikmah tak terjangkau (ghoib) yang mengandung potensi transformasi spiritual atau reposisi strategis yang lebih optimal di masa depan. Akhirnya, tujuan tawakal ketenangan hati (sakinah) dan rasa aman (thuma'ninah) bukanlah produk sampingan, melainkan reward system ilahi yang melekat pada struktur psikologis manusia. Tawakal menjawab pertanyaan eksistensial tentang "apa yang harus dilakukan ketika segala upaya telah habis?" dengan jawaban transenden: berlabuh pada Al-Wakil (Yang Maha Memegang Urusan). Dengan mereduksi kecemasan terhadap masa depan (future-oriented anxiety), tawakal membebaskan energi psikologis individu untuk fokus pada kualitas ikhtiar di masa kini (present-oriented action). Tawakal adalah mekanisme koreksi ontologis yang menyeimbangkan ekspektasi manusia dengan realitas transenden, menciptakan keseimbangan dinamis antara perjuangan duniawi dan kepasrahan ukhrawi, yang pada akhirnya membangun psikologi manusia yang tangguh dan berwawasan ilahiah.

Ridha – Penerimaan dan Kepuasan Hati

Konsep ridha (رِضًا) dalam ontologi spiritual Islam merupakan puncak dari arsitektur psikospiritual manusia, mengidentifikasikan dirinya sebagai kondisi psiko-emosional tertinggi di mana subjek (hamba) mencapai koherensi eksistensial dengan Objek Absolut (Pencipta). Secara etimologis, kata ini berasal dari akar kata r-dh-w, yang dalam bentuk mufa'alahnya (taradla) mengimplikasikan saling penerimaan dan kesepakatan mutlak. Namun, dalam ranah teologi Sufi dan psikologi Islam, ridha tidak sekadar emosi pasif atau penerimaan deterministik; ia adalah sebuah aktifitas epistemik dan ontologis yang transformatif. Ia menandai transisi dari nafs ammarah (jiwa yang memerintah/dominan) menuju nafs mutmainnah (jiwa yang tenang/terjamin). Proses ini melibatkan internalisasi total terhadap konsep qadha dan qadar (ketetapan dan takdir) Ilahi, di mana subjek tidak hanya menerima realitas eksternal, melainkan juga merestui (ridha) secara emosional dan kognitif terhadap validitas hikmah di baliknya[1648].

Perspektif neuroteologi kontemporer sering kali membatasi ridha pada mekanisme regulasi emosi sederhana, namun pendekatan fenomenologis spiritual mengungkap dimensi yang lebih kompleks. Dalam paradigma ini, ridha berfungsi sebagai pengatur kognitif (cognitive regulator) yang memodulasi respons terhadap stresor eksistensial. Ketika individu mengalami musibah atau keberhasilan, mekanisme ridha memblokir reaksi negatif yang berlebihan (seperti putus asa atau sombong) dengan mengalihkan fokus dari "mengapa ini terjadi padaku?" ke "bagaimana Allah

memuliakanku melalui ini?". Hal ini sejalan dengan konsep psikologi kognitif tentang reframing, namun dengan basis ontologis: realitas tidak dilihat sebagai produk kebetulan atau ketidakadilan kosmis, melainkan sebagai manifestasi dari Rahman dan Rahim-Nya. Ridha menjadi pilar ketahanan psikologis (psychological resilience) yang memungkinkan individu mempertahankan stabilitas batin di tengah fluktuasi nasib[1649].

Praktik untuk menggapai ridha bersifat dialektis, menggabungkan kontemplasi internal dengan aksi eksternal. Refleksi diri (muhasabah) memainkan peran krusial dalam mengidentifikasi area-area penolakan batin terhadap ketetapan Ilahi. Proses ini memerlukan kejujuran intelektual dan keberanian spiritual untuk mengakui bahwa sumber kegelisahan seringkali berasal dari kerancuan antara kehendak pribadi (nafsu) dan kehendak transenden (Irada Ilahi). Berikutnya, dzikir terutama dalam bacaan istirghatsah atau doa ketika ditimpa musibah berfungsi sebagai neuro-linguistik programming spiritual. Pengulangan frasa-fra suci (seperti Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un atau Hasbunallah wa ni'mal wakil) tidak hanya menenangkan sistem saraf pusat, tetapi juga merekonstruksi narasi mental subjek dari narasi "kekalahan" menjadi narasi "pengembalian amanah"[1650]. Penguatan rasa syukur (syukr) adalah tahap akhir dari praktik ini; syukur adalah ekspresi verbal dan non-verbal dari ridha, yang secara empiris terbukti meningkatkan neuroplastisitas otak, khususnya pada daerah prefrontal cortex yang mengatur regulasi emosi dan pengambilan keputusan moral[1651].

Tujuan akhir dari pencapaian ridha adalah terwujudnya nafs mutmainnah, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Fajr ayat 27-28: "Wahai jiwa yang tenang (nafs mutmainnah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai-Nya." Jiwa yang tenang ini bukanlah jiwa yang mati rasa atau pasif, melainkan jiwa yang stabil secara dinamis. Ia memiliki kecepatan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan tanpa kehilangan orientasi esensialnya. Dalam terminologi psikologi positif, ini mirip dengan konsep flow atau self-actualization, namun dengan dimensi transenden. Nafs mutmainnah melihat dunia dan segala isinya sebagai teater ilahi di mana ia berperan sebagai penonton yang penuh kasih (ridha) terhadap plot yang ditulis oleh Sang Pencipta. Akibatnya, kepuasan hati yang tercipta bukan lagi bergantung pada kondisi eksternal yang bersifat fana, melainkan pada hubungan yang kontinu dan harmonis dengan Sang Pemberi Kehidupan. Ridha menjadi titik akhir transformasi batin, mengubah dinamika psikologis manusia dari reaktif menjadi proaktif, dari terikat pada mahabbah duniawi (cinta duniawi) menuju mahabbah ilahiyyah (cinta Ilahi) yang abadi[1652].

Manajemen Hati

Hubungan Niat dan Kondisi Psikologis

Dalam kerangka epistemologi spiritual dan psikologi, manusia ser kali digambarkan sebagai mikrokosmos, sebuah alam semesta dalam diri yang pusat gravitasinya terletak pada apa yang oleh berbagai tradisi disebut "hati" (qalb). Manajemen hati, karenanya, bukanlah sekadar urusan mistis, melainkan sebuah disiplin yang

mendalam yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan konatif dalam sebuah sintesis holistik. Di antara sekian banyak instrumen dalam manajemen ini, niat (niyyah) menempati posisi primordial. Ia bukanlah pembuka ritual yang, melainkan fondasi ontologis yang menentukan arah, kualitas, dan makna dari seluruh aktivitas psikofisik manusia. Niat, dalam perspektif ini, adalah percikan awal yang membentuk arsitektur psikologis sebelum sebuah tindakan bahkan terwujud dalam domain fisik.

Psikologi kognitif modern, meskipun menggunakan terminologi yang berbeda, secara tak langsung memvalidasi kedalaman konsep niat ini. Teori tentang pengaturan tujuan (goal-setting theory) dan niat implementasi (implementation intentions) menunjukkan bahwa perumusan sebuah niat yang spesifik dan sadar secara aktif memprogram sistem kognitif individu. Niat berfungsi sebagai filter top-down yang memandu perhatian, menginterpretasikan stimulus lingkungan, dan mengatur alokasi sumber daya mental. Ketika seorang individu menetapkan niat yang jelas misalnya, niat untuk belajar dengan tujuan memperoleh kebijaksanaan, bukan sekadar nilai tinggi otak secara selektif akan meningkatkan sensitivitas terhadap informasi yang relevan dengan tujuan tersebut, sambil mengabaikan gangguan yang tidak penting[1653]. Proses ini menunjukkan bahwa niat bukanlah keadaan pasif, melainkan sebuah kekuatan kognitif proaktif yang membentuk realitas subjektif dan memfasilitasi efikasi diri. Niat yang selaras dengan nilai-nilai etis dan spiritual yang lebih tinggi, pada gilirannya,

menciptakan sebuah koherensi internal yang mengurangi disonansi kognitif dan memupuk ketenangan psikologis.

Di tingkat neurobiologis, dampak dari niat yang terfokus dan murni semakin nyata. Penelitian dalam neuroscience menunjukkan bahwa latihan kognitif yang melibatkan fokus niat, sebagaimana ditemukan dalam praktik meditasi dan doa yang sungguh-sungguh, dapat merangsang neuroplastisitas kemampuan otak untuk membentuk koneksi saraf baru. Area prefrontal korteks, yang terkait dengan perencanaan, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi, menunjukkan peningkatan aktivitas dan bahkan perubahan struktural pada individu yang secara teratur melakukan praktik yang menuntut pembersihan niat[1654]. Kondisi ini berbanding terbalik dengan niat yang compang-camping atau bertentangan, yang memicu stres kronis. Ketidakselarasan antara nilai yang dianut dan tindakan yang dilakukan akibat dari niat yang tidak murni mengaktifkan respons "fight or flight", meningkatkan kadar kortisol, dan melemahkan fungsi korteks prefrontal. Manajemen niat secara tidak langsung adalah manajemen kesehatan neurologis, di mana hati yang tenangan tercermin dalam gelombang otak yang koheren dan sistem saraf yang seimbang.

Dari perspektif spiritual, terutama dalam tradisi Islam, hubungan niat dan kondisi psikologis ini bukanlah sekadar korelasi, melainkan sebuah hubungan kausal yang sakral. Al-Quran secara eksplisit menyatakan bahwa setiap perbuatan manusia dicatat berdasarkan niat yang melatarbelakanginya, menempatkan niat sebagai kriteria utama penilaian ilahi[1655]. Fondasi ini diperkuat oleh sabda Nabi

Muhammad Saw. dalam hadis yang sangat masyhur, "Sesungguhnya setiap perbuatan tergantung pada niatnya, dan setiap orang akan memperoleh apa yang diniatkannya"[1656]. Pernyataan ini secara transenden mengikat kondisi psikologis internal dengan konsekuensi spiritual eksternal. Seorang yang berniat beribadah semata-mata karena Allah akan menemukan ketenangan (sakīnah) dan kepuasan batin, yang merupakan manifestasi psikologis dari kedekatan dengan Sang Pencipta. Sebaliknya, niat yang tercela seperti riya' (pamer) atau sum'ah (ingin didengar) akan menciptakan kegelisahan batin dan kerentanan psikologis, karena jiwa terikat pada validasi manusia yang fana daripada pada realisi spiritual yang abadi. Dalam konteks ini, manajemen hati melalui penjagaan niat adalah sebuah terapi spiritual yang paling fundamental, menyembuhkan jiwa dari kekacauan dan mengarahkannya menuju integrasi dan kesehatan holistik[1657]. Ia adalah mekanisme pusat yang menghubungkan dimensi spiritual manusia dengan puncak dari penemuan psikologis dan neurologis modern. Niat adalah titik temu antara ketuhanan dan kemanusiaan, di mana kehendak ilahi yang diinternalisasi membentuk kognisi, menenangkan afek, dan mengarahkan perilaku. Studi mendalam tentang hubungan niat dan kondisi psikologis membuka jalan bagi sebuah sinergi baru antara kebijaksanaan tradisional dan sains kontemporer, menawarkan sebuah model komprehensif untuk pengembangan diri yang tidak hanya menghasilkan individu yang produktif, tetapi juga individu yang utuh, damai, dan bermakna.

Transformasi Pikiran Negatif menjadi Positif

Pikiran negatif yang termanifestasi dalam bentuk kecemasan, ketakutan, dan iri hati merupakan fenomena neurokognitif universal yang menjadi substrat bagi berbagai gangguan psikologis. Dalam perspektif neurosains afektif, pola-pola pikiran tersebut berkorelasi kuat dengan hiperaktivitas amigdala, struktur limbik yang berperan sentral dalam respons fight or flight terhadap ancaman[1658]. Meskipun mekanisme ini bersifat adaptif dalam konteks evolusioner, aktivasi amigdala yang kronis tanpa modulasi kognitif yang memadai justru mengganggu homeostasis emosional, meningkatkan kadar stres fisiologis, dan secara signifikan menurunkan kualitas hidup individu. Diskursus ilmiah tingkat doktoral ini mengkaji bagaimana latihan spiritual Islami, khususnya dzikir (pengingatan kepada Allah) dan tafakur (kontemplasi reflektif), berfungsi sebagai mekanisme neurokognitif dan spiritual yang secara fungsional sejalan dengan prinsip cognitive reappraisal dalam psikologi modern, sehingga memfasilitasi transformasi menuju kondisi nafs mutmainnah (jiwa yang tenang dan tenteram)[1659].

Secara neurobiologis, proses transformasi ini dapat dipahami sebagai bentuk intervensi top-down. Pikiran negatif yang tidak terregulasi memicu aktivasi amigdala, yang selanjutnya menginisiasi kaskade respons stres pada sistem saraf otonom. Sebaliknya, praktik dzikir yang dilakukan secara sadar dan repetitif seperti pengucapan “Lā ilāha illallāh” terbukti mengaktivasi korteks prefrontal (PFC), wilayah otak yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif, kontrol perhatian, dan regulasi emosi[1660]. Aktivasi PFC ini mengirimkan

sinyal inhibitori ke amigdala, sehingga menurunkan intensitas respons emosional yang berlebihan. Secara fungsional, mekanisme ini paralel dengan praktik meditasi perhatian (mindfulness), di mana fokus berkelanjutan pada satu objek atensi memperkuat jalur saraf PFC dan meningkatkan kapasitas individu untuk mengendalikan reaktivitas emosional. Dzikir tidak dapat direduksi sebagai ritual verbal semata, melainkan merupakan latihan neurokognitif sistematis yang membangun daya tahan mental dan stabilitas afektif.

Lebih jauh, tafakur berfungsi sebagai mekanisme pemaknaan ulang (meaning-making) yang secara struktural isomorfik dengan cognitive reappraisal. Dalam psikologi kognitif, cognitive reappraisal didefinisikan sebagai usaha sadar untuk mengubah interpretasi kognitif terhadap suatu peristiwa guna memodifikasi dampak emosional yang ditimbulkannya[1661]. Dalam praktik tafakur, proses ini melampaui penafsiran ulang psikologis dengan menempatkan pengalaman individu dalam kerangka teologis yang lebih luas. Kecemasan terhadap masa depan, misalnya, tidak hanya direinterpretasi sebagai tantangan perkembangan personal, tetapi juga dimaknai melalui konsep tawakkul keyakinan bahwa segala peristiwa berada dalam kehendak Allah dan setiap ujian mengandung hikmah transendental. Pergeseran makna ini mengubah representasi kognitif dari ancaman menjadi peluang spiritual, sehingga secara signifikan mereduksi beban emosional. Hadis Nabi Muhammad SAW yang menekankan ketenangan hati

melalui dzikir memperkuat hubungan antara praktik spiritual dan stabilitas emosional[1662].

Praktik dzikir dan tafakur yang dilakukan secara berkelanjutan menginduksi neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk mereorganisasi struktur dan koneksi sinaptiknya sebagai respons terhadap pengalaman berulang[1663]. Jalur saraf yang sering diaktifkan seperti regulasi perhatian dan refleksi makna akan diperkuat, sementara jalur reaktivitas emosional yang impulsif cenderung melemah. Akibatnya, respons default terhadap stres secara bertahap bergeser dari dominasi amigdala menuju reflektivitas PFC yang lebih adaptif. Kondisi ini secara empiris mendekati deskripsi Al-Qur'an tentang nafs mutmainnah: "Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas dan diridhai-Nya" (QS. Al-Fajr[89]:27–30)[1664]. Dalam terminologi psikologi positif, keadaan ini berkorelasi dengan tingkat eudaimonic well-being yang tinggi, resiliensi emosional, serta pengalaman makna hidup yang mendalam[1665]. Ketenangan ini bukanlah bentuk eskapisme, melainkan hasil dari pemaknaan realitas yang terintegrasi dengan tujuan transenden.

Transformasi pikiran negatif melalui dzikir dan tafakur merupakan proses sinergis yang melampaui pendekatan manajemen stres konvensional. Dzikir berfungsi sebagai jangkar perhatian yang menstabilkan arsitektur neurokognitif, sementara tafakur bertindak sebagai instrumen re-encoding makna emosional. Keduanya secara simultan memfasilitasi cognitive reappraisal yang komprehensif, mengikis fondasi pikiran negatif dan membangun

struktur kognitif yang adaptif, produktif, dan bermakna. Model integratif ini tidak hanya menawarkan respons terhadap krisis psikologis modern, tetapi juga menyediakan jalan yang otentik dan mapan menuju aktualisasi diri dan ketenangan spiritual tertinggi, yakni tercapainya nafs mutmainnah[1666].

Perilaku sebagai Cermin Hati

Dalam telaian mendalam tentang kodrat manusia, perilaku tidak pernah berdiri sebagai entitas yang terisolasi, melainkan sebagai manifestasi eksternal dari sebuah realitas internal yang begitu kompleks. Konsep "hati" atau dalam perbendaharaan Islam lebih spesifik sebagai qalb menjadi sentral dalam memahami kausalitas di balik setiap tindakan manusia. Lebih dari sekadar organ pemompa darah atau pusat emosi, qalb dalam perspektif ilmiah dan spiritual dipandang sebagai the locus of consciousness, pusat integrasi kognisi, afeksi, dan spiritualitas yang menjadi gudangnya niat dan kehendak. Argumentasi ini akan mengembangkan premis bahwa perilaku merupakan refleksi atau cermin dari kondisi qalb dengan mengintegrasikan lensa psikologi sosial, neurosains kognitif, dan paradigma tasawuf Islam, untuk menunjukkan bagaimana pengelolaan internal secara inheren membentuk ekspresi eksternal dari kemanusiaan.

Psikologi sosial modern, meski kerap berangkat dari premis sekuler, tidak terlepas dari pemahaman bahwa kondisi internal memediasi respons perilaku. Teori Dissonansi Kognitif yang dikemukakan oleh Leon Festinger, misalnya, secara implisit mengakui adanya 'hati' sebagai pendorong utama konsistensi.

Manusia, menurut teori ini, akan merasakan ketegangan psikologis yang mendalam ketika terdapat ketidakkonsistenan antara keyakinan internal (cerminan qalb) dengan tindakan yang dilakukan[1667]. Ketegangan ini mendorong individu untuk mengubah salah satu elemen baik keyakinannya maupun perilakunya untuk mencapai keadaan harmoni. Ini menunjukkan bahwa perilaku tidak reaktif semata, namun merupakan upaya sadar atau tidak sadar untuk menyelaraskan tindakan dengan 'peta batin' yang ada. Lebih lanjut, Theory of Planned Behavior (TPB) yang dirumuskan oleh Icek Ajzen memberikan model yang lebih sistematis. TPB menyatakan bahwa niat perilaku (behavioral intention) adalah prediktor terkuat dari perilaku aktual, dan niat ini sendiri dibentuk oleh tiga komponen: sikap (attitude), norma subjektif (subjective norm), dan kontrol perilaku yang dirasakan (perceived behavioral control)[1668]. Dalam kerangka tasawuf, ketiga komponen ini sarat dengan kondisi qalb: sikap adalah cerminan pemahaman dan penilaian qalb, norma subjektif adalah internalisasi nilai-nilai yang diterima qalb, dan kontrol perilaku yang dirasakan tercermin dari tingkat ketundukan (istiqamah) qalb kepada kekuatan transenden. Model psikologis ini menguatkan gagasan bahwa sebelum airnya mengalir ke sungai perilaku, sumbernya terlebih dahulu berasal dari mata air qalb.

Perspektif ini semakin diperkuat oleh temuan dari neurosains kognitif yang mulai memetakan substrat biologis dari konsep spiritual semacam qalb. Wilayah otak seperti korteks prefrontal (PFC), sistem limbik (terutama amigdala), dan Default Mode Network (DMN) menunjukkan korelasi fungsional dengan aktivitas yang secara tradisional diasosiasikan dengan hati. Korteks

prefrontal, pusat eksekutif otak, berperan dalam penilaian moral, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi fungsi-fungsi yang menjadi inti dari "kesehatan qalb"[1669]. Sementara itu, amigdala adalah pusat respons emosional primitif yang sering kali mengaitkan perilaku impulsif dengan kondisi qalb yang tidak terkendali. Aktivitas latihan spiritual seperti dzikir dan meditasi, yang merupakan inti dari "pengelolaan hati" dalam Islam, telah terbukti secara empiris mampu memodulasi aktivitas pada wilayah otak ini. Penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness dan contemplative prayer dapat menurunkan aktivitas amigdala, mengurangi stres, dan memperkuat konektivitas dalam PFC, yang mengarah pada peningkatan kontrol emosi dan fokus perhatian[1670]. Dengan kata lain, disiplin spiritual yang bertujuan membersihkan qalb tidak hanya memiliki implikasi metafisika, tetapi juga secara nyata merekayasa ulang sirkuit neural. Perilaku yang selaras, tenang, dan penuh welas asih adalah output biologis dari otak yang telah "didisiplinkan" melalui praktik-praktik penataan qalb.

Di puncak hierarki pemahaman ini, paradigma tasawuf Islam menawakan kerangka kerja yang paling holistik dan teleologis. Dalam tradisi Islam, qalb adalah bukan sekadar psikologis atau neurologis, tetapi organ spiritual yang dapat melihat kebenaran (basirah) atau buta oleh nafsu. Al-Qur'an dengan tegas menyatakan, "Dia memang berhasil yang membersihkannya[jiwa], dan dia sungguh rugi yang mengotorinya"[1671]. Ayat ini, meski menggunakan kata jiwa (nafs), dalam tafsir tasawuf berkorelasi erat dengan qalb sebagai pusat pembersihan. Proses ini, yang dikenal sebagai tazkiyah al-nafs wa al-qalb, merupakan metodologi sistematis untuk

mengelola pikiran, memurnikan niat, dan menghadirkan kesadaran akan Allah melalui dzikir yang konsisten. Hadis fundamental yang diriwayatkan oleh Umar bin Khattab, "Sesungguhnya setiap perbuatan tergantung pada niat..."[1672], menegaskan bahwa kualitas sebuah perilaku ditentukan bukan oleh bentuknya, melainkan oleh keadaan qalb saat melakukannya. Sebuah qalb yang jernih, yang tercermin dalam niat yang lurus (lillahi ta'ala), akan menghasilkan perilaku yang memiliki nilai spiritual (tsawab) dan dampak sosial yang positif. Sebaliknya, perilaku yang tampak mulia namun lahir dari qalb yang sakit misalnya, riya' (pamer) atau ujub kehilangan esensinya secara transendental. Perilaku, dalam pengertian ini, adalah epifani; adalah penampakan nyata dari tingkat spiritualitas dan kebersihan qalb seseorang.

Maka, menjadi jelaslah bahwa perilaku manusia adalah sebuah fenomena multi-lapis yang akarnya tertancap kokoh dalam kebun batin yang bernama qalb. Psikologi sosial memberikan kerangka teoretis tentang bagaimana inkonsistensi internal mendorong perubahan perilaku. Neurosains memetakan jaringan biologis di mana praktik spiritual memodulasi fungsi otak yang mengarah pada perubahan perilaku. Dan tasawuf Islam menawarkan tujuan, metodologi, dan standar pengukuran tertinggi dari proses transformasi ini. Ketiga disiplin ilmu ini, meski berasal dari ontologi yang berbeda, konvergen pada satu kesimpulan fundamental: untuk menghasilkan kemanusiaan yang paripurna individu yang perilakunya mencerminkan kebaikan, keadilan, dan welas asih upaha utama harus diarahkan ke dalam. Transformasi sosial yang hakiki bukanlah dimulai dari legislasi atau sanksi eksternal,

melainkan dari revolusi yang sunyi dan mendalam di dalam setiap dada: merawat, membersihkan, dan menyerahkan qalb kepada satu-satunya sumber ketenangan hakiki. Setiap tindakan, interaksi, dan keputusan pun benar-benar menjadi cermin yang jernih, yang tidak hanya memantulkan citra diri, tetapi juga memantulkan cahaya transenden yang menerimanya.

Tahapan Takhalli Tahalli Tajalli

Takhalli: Pelepasan Dosa dan Nafs Ammarah

Dalam tradisi sufistik Islam, takhallī dipahami sebagai tahap fundamental pertama dalam proses transformasi spiritual yang secara klasik dirumuskan dalam trilogi takhallī–taḥallī–tajallī. Sejumlah pemikir besar Islam, seperti Abū Ḥāmid al-Ghazālī dan Muḥyiddīn Ibn ʿArabī, menempatkan takhallī sebagai prasyarat ontologis bagi setiap bentuk pencerahan spiritual yang autentik[16731674]. Secara terminologis, takhallī merujuk pada proses pengosongan batin dari sifat-sifat destruktif seperti kesombongan (kibr), iri hati (ḥasad), cinta berlebihan terhadap dunia (ḥubb al-dunyā), serta dominasi nafs ammārah, yakni kecenderungan naluriah yang mendorong manusia pada tindakan impulsif dan destruktif[1675]. Takhallī bukan sekadar disiplin asketik, melainkan proses restrukturisasi batin yang mendalam.

Secara teologis, konsep takhallī memiliki landasan kuat dalam ajaran Al-Qur'an tentang tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa). Prinsip ini ditegaskan secara eksplisit dalam firman Allah: "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh merugi

orang yang mengotorinya" (QS. al-Shams[91]: 9–10)[1676]. Ayat ini menegaskan bahwa penyucian batin merupakan syarat utama keberhasilan eksistensial manusia, bukan sekadar anjuran etis. Dalam kerangka sufistik, takhallī merupakan aktualisasi praksis dari perintah Qur'ani tersebut, di mana pembersihan jiwa menjadi medan jihad batin yang berkelanjutan.

Takhallī tidak dapat direduksi sebagai praktik ritual semata, melainkan harus dipahami sebagai transformasi psikologis dan spiritual yang kompleks. Dalam perspektif psikologi modern, proses ini dapat dianalisis melalui teori self-regulation, yang menekankan tiga komponen utama: (1) self-awareness (kesadaran reflektif terhadap keadaan internal), (2) evaluasi kritis terhadap perilaku maladaptif, dan (3) restrukturisasi kognitif untuk membangun pola respons yang lebih adaptif[1677]. Sebagai ilustrasi, individu yang menyadari kecenderungan iri hati harus terlebih dahulu mengenali dampak destruktif emosi tersebut terhadap relasi sosialnya, kemudian menelusuri akar psikologisnya, dan akhirnya menggantinya dengan orientasi syukur dan empati sebagai bentuk rekonstruksi makna batin[1678]. Pola ini secara struktural paralel dengan mekanisme takhallī dalam tasawuf.

Urgensi penyucian batin juga ditegaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW yang masyhur: "Sesungguhnya di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging; jika ia baik, maka seluruh tubuh akan baik, dan jika ia rusak, maka seluruh tubuh akan rusak. Ketahuilah, ia adalah hati." (HR. Muslim, no. 1599)[1679]. Hadis ini menempatkan qalb sebagai pusat regulasi moral, emosional, dan

spiritual manusia. Dalam konteks ini, takhallī dapat dipahami sebagai upaya sistematis untuk memulihkan fungsi qalb agar kembali selaras dengan fitrah. Temuan psikologi kontemporer mendukung kerangka ini; Albert Bandura, melalui teori self-regulated behavior, menegaskan bahwa manusia memiliki kapasitas reflektif untuk mengamati, mengevaluasi, dan mengarahkan ulang perilakunya secara sadar[1680]. Mekanisme ini memiliki korespondensi konseptual dengan praktik muḥāsabah dalam tasawuf.

Pendekatan Islam terhadap takhallī tidak berhenti pada kontrol diri berbasis kognisi semata. Dalam epistemologi Sufi, pembersihan nafs meniscayakan keterlibatan dimensi transenden melalui tawakkul (penyerahan diri kepada Allah) dan dhikr (pengingatan terus-menerus kepada Tuhan)[1681]. Aspek ini menunjukkan bahwa transformasi batin dalam Islam merupakan proses dialogis antara ikhtiar manusia dan limpahan rahmat Ilahi. Motivasi intrinsik untuk berubah yang dalam psikologi modern diakui sebagai faktor kunci perubahan berkelanjutan dalam tasawuf dipahami sebagai kerinduan eksistensial menuju kedekatan dengan Tuhan (shawq ilā Allāh)[1682].

Takhallī bukanlah proses linear yang selesai dalam satu fase, melainkan gerak spiral reflektif yang terus berulang sepanjang kehidupan spiritual individu. Ia mengintegrasikan introspeksi psikologis, disiplin etis, dan orientasi teologis dalam satu kerangka pertumbuhan yang utuh. Dalam konteks dunia modern yang sarat konflik batin, disonansi moral, dan tekanan psikososial, konsep

takhallī tetap relevan sebagai paradigma transformatif yang memungkinkan individu menegosiasikan dorongan naluriah dengan nilai-nilai moral dan makna spiritual yang lebih tinggi[1683].

Tahalli: Mengadopsi Sifat Terpuji & Karakter Sufi

Tahalli, dalam spektrum epistemologi tasawuf, bukanlah sekadar proses adopsi perilaku virtuosa semata, melainkan sebuah praksis psiko-spiritual yang mendalam dan terstruktur untuk mentransformasi ontology diri. Konsep ini, yang secara etimologis berasal dari akar kata halla (yang menetap), merujuk pada proses "memesan" atau "menghiasi" diri dengan sifat-sifat terpuji (mahmudah) setelah melalui tahapan pembersihan (takhalli) dari sifat-sifat tercela (mazmumah). Tahalli bukanlah tujuan akhir, melainkan sebuah maqam (stasion) dinamis dalam perjalanan suluk (jalan spiritual) yang memungkinkan seorang salik (penempuh jalan) untuk meresapkan esensi-easensi ilahiah ke dalam struktur kepribadiannya. Proses ini berakar pada doktrin fundamental Islam tentang tazkiyat al-nafs (pensucian diri), yang tidak hanya bertujuan untuk menciptakan individu yang beretika secara sosial, tetapi lebih fundamental lagi untuk merealisasikan potensi transpersonalnya sebagai abd (hamba) yang merespons secara sempurna pada kehendak Penciptanya[1684]. Dalam konteks ini, sifat-sifat seperti sabar, tawakkal, tawadu', dan ikhlas bukanlah konstruksi moral yang arbitrer, melainkan cerminan dari asmaul husma (nama-nama indah Tuhan) yang diinternalisasi ke dalam wacana kemanusiaan.

Lebih dari sekadar disiplin etika, tahalli dapat dipahami sebagai sebuah "teknologi diri" yang canggih, di mana setiap sifat terpuji berfungsi sebagai mekanisme kognitif-afektif untuk mengatur pola pikir, emosi, dan perilaku. Misalnya, sabr (kesabaran) dalam perspektif tasawuf bukanlah sekadar ketahanan pasif dalam menghadapi penderitaan, melainkan sebuah aktivitas spiritual yang sadar untuk mempertahankan keseimbangan psikologis dan kesatuan kesadaran di tengah turbulensi kehidupan, yang sejalan dengan konsep regulasi emosi dalam neurosains kognitif[1685]. Demikian pula, tawakkal (penyerahan diri) bukanlah fatalisme yang menolak usaha, melainkan sebuah sinergi optimal antara usaha ikhtiar manusia dan keyakinan teguh akan kekuasaan dan kebijaksanaan transenden. Ini mengubah locus of control eksternal menjadi sumber daya psikologis yang mengurangi kecemasan eksistensial, sebuah konsep yang bersinggungan dengan teori coping stres Lazarus dan Folkman. Sifat tawadu' (kerendahan hati) berfungsi sebagai antitesis terhadap ego (nafs al-ammara bi al-su'), membebaskan individu dari belenggu narsisisme dan memungkinkan terbentuknya relasi interpersonal yang otentik dan empatik, suatu kondisi yang krusial untuk kesejahteraan psikologis. Sementara itu, ikhlas (kejujuran dan kebersihan niat) merupakan fondasi dari semua sifat lainnya, yang memurnikan motivasi intrinsik dan memastikan bahwa semua tindakan didasarkan pada kesadaran spiritual, bukan pada pencarian validasi eksternal[1686]. Tahalli secara inheren adalah sebuah intervensi holistik yang menyasar seluruh

spektrum eksistensial manusia: dari neurokimia otak hingga arah tujuan hidup yang transenden.

Dialog antara konsep tahalli dan psikologi positif modern mengungkap sebuah konvergensi paradigmatik yang signifikan. Martin Seligman dan Christopher Peterson, dalam karya monumental mereka, Character Strengths and Virtues, mengidentifikasi 24 kekuatan karakter yang dikelompokkan menjadi enam keutamaan universal, termasuk kebijaksanaan, keberanian, kemanusiaan, keadilan, temperamen, dan transendensi[1687]. Sifat-sifat tasawuf yang dikultivasi melalui tahalli secara mengejutkan sejalan dengan taksonomi ini. Sabar bersinonim dengan kekuatan perseverance dan self-regulation; tawakkal resonan dengan hope dan religiousness; tawadu' merefleksikan humility dan social intelligence; sementara ikhlas adalah manifestasi tertinggi dari integrity dan zest yang didasarkan pada makna yang lebih tinggi. Paradigma tasawuf menawarkan sebuah dimensi tambahan yang seringkali absen dalam sekularisasi psikologi positif: fondasi teistik dan transenden. Keutamaan moral dalam tahalli tidak semata-mata ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif atau prestasi duniaawi, melainkan sebagai sarana untuk mencapai ma'rifah (pengetahuan spiritual intuitif tentang Tuhan) dan keridhaan-Nya[1688]. Orientasi ultimate ini memberikan motivasi yang lebih kokoh dan makna yang lebih dalam terhadap praktik pembentukan karakter, yang pada gilirannya dapat menghasilkan bentuk kesejahteraan yang lebih sustain dan komprehensif.

Pada puncaknya, tahalli bukan hanya tentang membangun karakter yang "baik" dalam definisi sosiokultural, melainkan tentang mencapai apoge kesehatan mental dan spiritual: realisasi diri yang transpersonal. Proses ini berada pada sumbu simbiosis dengan takhalli (pengosongan diri dari ego) dan menuntun pada tajalli (penyingkapan ilahiah). Ketika nafs telah dipurifikasi dan dihiasi dengan sifat-sifat ilahiah, cermin diri menjadi bening dan mampu memantulkan cahaya ilahi. Inilah keadaan fana (annihilation of self) yang diikuti oleh baqa (subsistence in God). Dalam perspektif psikologi, keadaan ini beririsan dengan konsep aktualisasi diri (self-actualization) dari Abraham Maslow yang kemudian ia perluas menjadi diri-transenden (self-transcendence)[1689]. Individu yang telah mencapai tingkat ini tidak lagi beroperasi dari kebutuhan egoistik, melainkan dari motivasi yang berpusat pada kebaikan universal dan konektivitas dengan seluruh eksistensi. Mereka mengalami aliran (flow) yang mendalam, rasa syukur yang ekstatis, dan rasa memiliki tujuan yang melampaui diri sendiri. Oleh karena itu, tahalli sebagai sebuah metodologi sufistik, menawarkan sebuah roadmap yang empiris berbasis spiritual untuk mencapai tingkatan kesejahteraan tertinggi, yang tidak hanya menjanjikan "the good life" (kehidupan yang baik), tetapi juga "the meaningful life" (kehidupan yang bermakna) dan "the transcendent life" (kehidupan yang melampaui) secara bersamaan[1690]. Sebuah model yang sangat relevan untuk merespons krisis makna dan alienasi spiritual yang menjadi ciri khas modernitas akhir.

Tahalli dalam tradisi tasawuf menghadirkan sebuah model pembentukan karakter yang integral dan multidimensional. Ia mengintegrasikan disiplin etika, psikoterapi, dan spiritualitas ke dalam sebuah kerangka kerja yang koheren. Dengan menawarkan fondasi teistik dan tujuan transpersonal, tahalli tidak hanya sejalan dengan, melainkan juga memperkaya wacana psikologi positif dan psikologi transpersonal modern. Ia mengajarkan bahwa kesejahteraan sejati tidak ditemukan dalam akumulasi kekuatan karakter demi keberhasilan pribadi, melainkan dalam proses pelepasan diri dari ego dan penghiasian diri dengan refleksi dari sifat-sifat Yang Maha Hakiki[1691]. Mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip tahalli bukan hanya merupakan sebuah upaya untuk memahami warisan spiritual Islam, tetapi juga sebuah eksplorasi ilmiah yang relevan dan potensial untuk mengembangkan model intervensi psikologis yang lebih holistik dalam upaya memfasilitasi perjalanan manusia menuju flourishing yang utuh.

Tajalli: Manifestasi Cahaya Ilahi dalam Jiwa

Dalam tradisi mistis Islam, terutama dalam kerangka filsafat tasawwuf dan metafisika Ibn ‘Arabi, istilah tajalli yang secara harfiah berarti "penampakan" atau "manifestasi" merupakan konsepsi sentral yang menggambarkan momen transenden ketika Zat Ilahi memperlihatkan Diri-Nya dalam kesadaran jiwa manusia. Tajalli bukan sekadar pengalaman mistik yang bersifat episodik, melainkan proses ontologis yang mendalam, di mana realitas eksistensial individu direstrukturisasi melalui penetrasi cahaya ilahiah (nūr ilāhī)

ke dalam dimensi terdalam jiwa (nafs). Proses ini menandai puncak dari perjalanan spiritual (sulūk), yang dalam terminologi Ibnu 'Arabi disebut sebagai maqām al-ittiḥād atau fanā' bi 'l-haqq, yakni lenyapnya identitas ego dalam kesatuan dengan Realitas Tertinggi[1692]. Namun, tajalli tidak menghilangkan subjektivitas manusia secara absolut, melainkan mentransformasinya menjadi cermin transparan yang memantulkan sifat-sifat Ilahi tanpa distorsi sebagaimana cermin yang jernih dapat memantulkan cahaya tanpa mengubah bentuknya[1693].

Secara psikologis, tajalli mengimplikasikan integrasi holistik antara aspek kognitif, afektif, dan moral dalam struktur kepribadian manusia. Dalam pandangan al-Ghazali, tajalli tidak mungkin terjadi tanpa proses pembersihan jiwa (tazkiyat al-nafs) yang sistematis, yang melibatkan disiplin etis, meditasi spiritual (murāqabah), dan pengendalian nafsu ammarah[1694]. Jiwa yang kotor, penuh dengan keinginan duniawi dan keangkuhan ego, bagaikan cermin yang berkarat ia tidak dapat memantulkan cahaya Ilahi. Oleh karena itu, tajalli bukanlah fenomena yang dapat dipaksakan atau direkayasa; ia merupakan anugerah (fayḍ) yang turun ketika jiwa telah mencapai tingkat kesiapan eksistensial tertentu suatu kondisi yang disebut isti'dād dhatī dalam istilah filsafat sufi[1695]. Dalam konteks ini, tajalli menjadi titik temu antara kemahahadiran Ilahi (ḥuḍūr ilāhī) dan keterbukaan jiwa manusia (infitāḥ al-nafs), yang menegaskan bahwa pengalaman transenden bukan sekadar konstruksi mental, melainkan realitas ontologis yang memodifikasi struktur eksistensi individu[1696].

Dari perspektif epistemologis, tajalli mewakili bentuk pengetahuan tertinggi ma'rifah yang berbeda secara kategoris dari pengetahuan rasional ('ilm al-yaqīn) atau pengetahuan intuitif ('ain al-yaqīn). Ma'rifah yang berasal dari tajalli adalah haqq al-yaqīn, yakni pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman langsung terhadap realitas Ilahi. Dalam pandangan Suhrawardi, pendiri sekolah Ishrāq (Iluminasi), realitas tersusun dari tingkatan-tingkatan cahaya (tashākulu 'l-anwār), dan pengetahuan sejati hanya mungkin ketika jiwa teriluminasi oleh cahaya Intelek Ilahi (al-'aql al-awwal)[1697]. Tajalli, dalam konteks ini, adalah moment iluminasi eksistensial di mana jiwa tidak lagi mengetahui Tuhan dari jarak, melainkan mengenal-Nya dari dalam melalui uns (keakraban) dan mushāfahah (perjumpaan muka), sebagaimana diisyaratkan dalam hadis kudsi: "Aku adalah pendengaran yang dengannya ia mendengar, penglihatan yang dengannya ia melihat…"[1698]. Pengalaman ini mengubah relasi antara hamba dan Tuhan dari relasi objek-subjek menjadi relasi yang lebih mendekati identitas fungsional dalam kerangka wahdat al-wujūd walaupun tetap mempertahankan diferensiasi antara Khaliq dan makhluk[1699].

Transformasi moral juga menjadi konsekuensi integral dari tajalli. Jiwa yang telah disentuh oleh cahaya Ilahi tidak mungkin kembali ke keadaan semula. Ia memperoleh sakīnah (ketenangan spiritual), iḥsān (perilaku yang dilandasi pengalaman ketuhanan), dan hilm (pengendalian diri yang tulus)[1700]. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Allah menurunkan ketenangan (sakīnah) ke dalam hati orang-orang yang beriman" (QS. Al-Fath: 4), menunjukkan bahwa kehadiran Ilahi dalam jiwa bukanlah fenomena abstrak, melainkan

kehadiran yang menghasilkan efek psiko-moral konkret. Jiwa yang mengalami tajalli menjadi lebih peka terhadap keadilan sosial, lebih sabar dalam menghadapi ujian, dan lebih ikhlas dalam beramal karena setiap tindakannya kini bermula dari kesadaran bahwa “tidak ada pelaku selain Allah” (lā fā‘il illā Allāh)[1701]. Penting dicatat bahwa tajalli bukanlah akhir dari perjalanan spiritual, melainkan pintu menuju tanggung jawab baru: menjadi khalīfat Allāh fī al-arḍ (wakil Tuhan di bumi) yang bertindak dengan hikmah, rahmah, dan keadilan[1702].

Secara kontemporer, konsep tajalli menawarkan kerangka teoritis yang kaya untuk memahami fenomena kesadaran transenden, baik dalam konteks psikologi transpersonal maupun neuroteologi. Penelitian Eugene d’Aquili dan Andrew Newberg tentang neurologi pengalaman mistik mengindikasikan bahwa saat individu mencapai keadaan kontemplatif dalam meditasi atau doa intens, terjadi penurunan aktivitas di orientation association area sebuah wilayah otak yang bertanggung jawab atas persepsi batas diri dan ruang-waktu[1703]. Fenomena ini sangat mirip dengan pengalaman fanā’ dan baqā’ yang dilaporkan para sufi, di mana batas antara diri dan Tuhan menjadi kabur atau runtuh. Meskipun sains belum mampu mengukur "cahaya Ilahi", ia dapat mengamati jejak neurofisiologis dari kondisi kesadaran yang dilaporkan dalam tajalli mendukung gagasan bahwa pengalaman mistik memiliki realitas objektif yang dapat diteliti secara interdisipliner[1704].

Tajalli tidak hanya relevan dalam wacana keagamaan, tetapi juga membuka ruang dialog antara spiritualitas, filsafat, dan ilmu pengetahuan. Ia menjadi simbol dari potensi manusia untuk

melampaui kondisi eksistensialnya yang terbatas dan mencapai integrasi holistik antara jiwa, akal, dan ruh dalam terang yang bukan berasal dari dirinya sendiri, melainkan dari Sumber cahaya yang tak pernah padam: "Allah adalah cahaya langit dan bumi…" (QS. An-Nur: 36)[1705]. Dalam era yang didominasi oleh fragmentasi, alienasi, dan krisis makna, tajalli menawarkan sebuah visi alternatif: bahwa transformasi batin bukan sekadar kemungkinan, melainkan keniscayaan bagi jiwa yang tulus mencari cahaya di tengah kegelapan eksistensial.

Hambatan Batin & Cara Mengatasinya

Hambatan Psikologis: Trauma, Ego, Ketakutan

Dalam perjalanan transformasi kesadaran dan aktualisasi diri secara utuh, manusia tidak hanya berhadapan dengan tantangan eksternal, melainkan juga menghadapi gejala-gejala batin yang kompleks dan mendalam trauma masa lalu, dominasi ego, dan ketakutan eksistensial yang secara kolektif membentuk sebuah struktur hambatan psikospiritual. Hambatan-hambatan ini bukan sekadar fenomena psikologis yang dapat diatasi melalui koreksi perilaku, melainkan lanskap internal yang menyimpan memori emosional, konstruksi identitas yang rapuh, dan kecemasan terhadap ketiadaan atau kematian, yang memerlukan pendekatan integral berbasis kesadaran, refleksi, dan transendensi. Dalam konteks tasawuf, ketiga hambatan ini dipahami sebagai bentuk penyempitan rohani (qalb yang terkotori oleh kotoran jiwa) yang menghalangi pencerahan batin (tajalli al-haqq) dan penyatuan dengan realitas ilahi[1706]. Sementara dalam psikoterapi kontemporer,

khususnya pendekatan humanistik dan transpersonal, hambatan serupa dipandang sebagai distorsi struktur kesadaran yang muncul dari ketidakselarasan antara pengalaman diri aktual dan potensial[1707]. Oleh karena itu, integrasi antara kognisi psikologis modern dan pedagogi spiritual tradisional menjadi vital dalam menawarkan terapi holistik yang tidak hanya menyembuhkan luka psikis, tetapi juga memfasilitasi transformasi identitas.

Trauma, sebagai jejak neurobiologis dan psikis dari pengalaman menyakitkan, memiliki kapasitas untuk membekukan kesadaran pada waktu peristiwa traumatis, menciptakan apa yang disebut oleh Judith Herman sebagai "penjara waktu" suatu kondisi di mana individu terus mengalami pengulangan emosional dari luka yang belum terintegrasi[1708]. Dalam psikodinamika tasawuf, trauma ini analog dengan amradh al-qulub (penyakit hati) yang mengganggu fungsi qalb sebagai cermin ruhani. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, dalam Madarij al-Salikin, menyatakan bahwa hati yang rusak oleh luka masa lalu tidak mampu menerima cahaya ilmu dan ma'rifat, karena ia didominasi oleh bayang-bayang ketakutan dan kebencian[1709]. Pendekatan terapeutik dalam tradisi tasawuf, seperti muhasabah (introspeksi), muraqabah (pengawasan diri), dan zikr (pengingatan ilahi), berfungsi sebagai proses penyucian diri yang paralel dengan teknik mindfulness-based stress reduction (MBSR) atau somatic experiencing dalam psikoterapi trauma. Kedua pendekatan ini meski berasal dari paradigma berbeda bertemu pada prinsip kesadaran penuh sebagai medium penyembuhan: mengamati tanpa menilai,

menerima tanpa mengidentifikasi, dan melepaskan tanpa melarikan diri.

Dominasi ego dalam terminologi Freudian sebagai struktur psikis yang menengahi id dan realitas, tetapi dalam kerangka eksistensial dan spiritual sebagai benteng identitas yang menolak transendensi menjadi penghambat utama dalam pencapaian kesadaran transpersonal. Carl Jung menyebut ego sebagai "sentrum kesadaran pribadi", yang jika tidak disadari secara kritis, dapat bertransformasi menjadi tiran psikologis yang menolak pengalaman arketipal dan pengintegrasian bayangan (shadow)[1710]. Dalam tasawuf, ego yang sombong (al-nafs al-ammarah) dianggap sebagai penghalang jalan menuju maqam ridha dan fana'. Al-Ghazali, dalam Ihya' Ulum al-Din, menjelaskan bahwa perang terbesar (jihad al-akbar) adalah perjuangan melawan hawa nafsu, yang didominasi oleh keinginan untuk dipuji, ditakuti, atau diposisikan di atas yang lain[1711]. Proses penghancuran ego ini bukan berarti penghancuran identitas, melainkan transformasi dari identitas terbatas (ego) menjadi identitas inklusif (an-nafs al-mutma'innah), yang mampu bersandar pada kehadiran Ilahi tanpa terjebak pada ilusi otonomi. Teknik dzikir kontinu, puasa spiritual (wirid dan i'tikaf), serta praktik syukr dan tawadhu', menjadi sarana klinis dalam membongkar struktur ego yang rigida.

Ketakutan eksistensial kecemasan akan kematian, ketiadaan makna, kebebasan, dan isolasi merupakan akar dari banyak gangguan psikologis modern. Irvin Yalom, dalam Existential Psychotherapy, mengidentifikasi empat "gulungan kematian" ini

sebagai sumber kecemasan primordial yang membentuk perilaku defensif manusia[1712]. Dalam spiritualitas Islam, ketakutan terhadap kematian tidak hanya dipahami sebagai ketakutan biologis, tetapi sebagai ketidaksiapan menghadapi realitas akhirat dan pertanggungjawaban di hadapan Allah (yaum al-hisab). Namun, al-Quran menawarkan paradigma berbeda: bukan ketakutan terhadap kematian, melainkan ketakutan (taqwa) terhadap ketidaksiapan spiritual di hadapan Yang Maha Hidup (al-Hayy al-Qayyum). “Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.” (QS. Yusuf: 87). Ayat ini menjadi dasar teologis akan harapan sebagai antitode terhadap keputusasaan eksistensial. Dalam praktik, meditasi kematian (tadhkirr al-maut), yang diajarkan Nabi Muhammad SAW sebagai amalan pengingat akhirat[1713], bukan dimaksudkan untuk menimbulkan ketakutan, melainkan untuk membangkitkan kesadaran hidup yang lebih autentik dan bermakna. Maka, intervensi psikospiritual yang efektif harus menyertakan tiga lapis pendekatan: (1) terapi reflektif berbasis narasi (narrative therapy dan tafsir diri), untuk merekonstruksi makna trauma; (2) latihan meditatif (zikr, muraqabah, contemplative prayer) sebagai alat dekondisi ego; dan (3) pendidikan makna eksistensial yang menautkan individualitas dengan transendensi. Model seperti ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif terhadap patologi modern, seperti alienasi, depresi nihilistik, dan kecanduan identitas digital. Integrasi epistemik antara psikologi transpersonal dan tasawuf menjadi

jembatan antara neurosains dan mithaq, antara pemahaman diri dan penyatuan dengan haqq. Proses penyembuhan batin bukan sekadar kembalinya fungsi normal, tetapi kelahiran ulang kesadaran menuju insan kamil, manusia yang utuh dalam relasinya dengan diri, sesama, alam, dan Tuhan.

Hambatan Spiritual: Syahwat, Keserakahan, Kecemburuan

Dalam epistemologi spiritual, terutama dalam tradisi tasawuf, manusia dipandang sebagai entitas mikrokosmos yang mencerminkan makrokosmos. Jiwa manusia, atau nafs, menjadi medan perjuangan antara kecenderungan transcendental menuju Tuhan dan tarikan imanen menuju hawa nafsu terendah. Dalam konteks ini, hambatan spiritual tidak sekadar dianggap sebagai dosa teologis, melainkan sebagai disfungsi psikologis fundamental yang menghalangi proses aktualisasi diri (self-actualization) dan pencapaian kesempurnaan (insan kamil). Tiga hambatan utama yang secara kronologis dan konseptual saling terkait adalah syahwat (al-shahwah), keserakahan (al-shuḥḥah), dan kecemburuan (al-hasad)[1714]. Ketiganya merupakan manifestasi dari nafs al-ammara bi al-su' (jiwa yang memerintah kejahatan), yang jika dibiarkan akan menjerumuskan individu ke dalam kegelapan spiritual dan fragementasi psikologis[1715]. Makalah ini mengkaji secara mendalam patologi dari ketiga hambatan tersebut dan menawarkan kerangka hermeneutika mengenai strategi transmutasi bukan annihilasi melalui praktik dzikir, puasa, dan riyadhah sistematis, untuk

mengubah energi destruktif nafsu menjadi kekuatan konstruktif dalam perjalanan spiritual.

1. Syahwat: Distorsi Thirst Spiritual dan Patologi Hedonisme

Syahwat, secara etimologis sering kali dijaringkan pada hasrat seksual, namun dalam psikologi tasawuf, cakupannya jauh lebih luas. Syahwat adalah representasi dari nafsu dalam bentuknya yang paling primitif: hasrat berlebihan terhadap kenikmatan sensorik dan kepuasan sesaat (al-ladzdzah al-hawasiyyah). Ini adalah bentuk distorsi dari "dahaga spiritual" (‘atash al-ruḥānī) yang hakiki. Jiwa, pada hakikatnya, merindukan kesatuan dengan Sumber Kebenaran Mutlak, namun dalam kondisi nafs al-ammara, dahaga ini salah diartikan sebagai kebutuhan akan pemenuhan fisik dan sensual[1716]. Patologi dari syahwat terletak pada kemampuannya untuk menciptakan myopia spiritual, sebuah kondisi di mana pandangan individu menjadi terbatas hanya pada horizon duniawi. Hal ini mengarah pada obyektifikasi baik terhadap diri sendiri maupun orang lain dan penolakan untuk melihat tuhan yang hadir di dalam setiap mahluk. Syahwat menggerus kehendak (irādah) dan menundukkannya di bawah kendali impuls, sehingga menghalangi kemampuan untuk membuat keputusan spiritual yang rasional dan berbasis kebijaksanaan (ḥikmah).

Strategi utama untuk mengatasi dominasi syahwat adalah puasa. Puasa, dalam perspektif ini, bukan sekadar larangan makan dan minum, melainkan sebuah metode disiplin diri (ta'dīb al-nafs) yang sangat sistematis dan efektif. Dengan menahan diri dari kebutuhan biologis primer, individu secara sadar melatih ego untuk

tidak lagi menjadi budak dari hasratnya[1717]. Proses ini secara psikologis menciptakan ruang antara stimulus dan respons, memungkinkan kesadaran Spiritual (ḍāmir) untuk turun tangan. Selain itu, puasa juga secara simbolis mengajarkan tentang kontrol diri dan empati terhadap mereka yang kekurangan, menggeser fokus dari konsumsi narsistik (syahwat) menuju konektivitas sosial spiritual. Energi yang awalnya diarahkan untuk mengejar kenikmatan fana, secara perlahan ditransmutasi menjadi energi konservasi dan refleksi diri yang lebih tinggi.

2. Keserakahan: Ontologi Kepemilikan dan Kevakuan Psikologis

Jika syahwat adalah distorsi hasrat sensorik, maka keserakahan (al-shuhḥah) adalah distorsi hasrat akan kepemilikan dan eksistensi. Keserakahan tidak terbatas pada materi, melainkan mencakup hasrat untuk mengakumulasikan pangkat, pengaruh, dan bahkan pujian. Pada level ontologis, keserakahan berasal dari ketakutan mendalam akan ketiadaan dan kehancuran diri (al-fanā'). Individu yang dikuasai keserakahan berusaha mengisi kevakuan eksistensialnya dengan mengumpulkan "benda-benda" eksternal, dengan harapan bahwa kepemilikan tersebut akan memberikan rasa aman dan keabadian[1718]. Ini adalah ilusi yang mematikan, karena roh jiwa tidak akan pernah puas dengan akumulasi duniawi. Al-Qur'an secara lugas menggambarkan kondisi ini sebagai "...bertambah harta benda, tidak bertambah kebaikannya..." (QS. Al-Humazah: 1-2)[1719]. Patologi keserakahan menciptakan "jiwa lubang hitam" yang tidak pernah terisi, yang pada akhirnya leads to spiritual alienation

dan ketidakmampuan untuk merasakan kecukupan (qana'ah) dan syukur (shukr).

Untuk menembus sumber keserakahan, diperlukan sebuah riyadhah (disiplin spiritual) yang sistematis dan holistik. Riyadhah ini tidak hanya terdiri dari latihan fisik, tetapi mencakup praktik kesadaran yang mendalam. Salah satu pilar utamanya adalah infak atau sadaqah yang dilakukan secara konsisten dan bukan sekadar sisihkan harta berlebih. Tindakan melepaskan sebagian dari apa yang paling kita cengkeram secara psikologis meruntuhkan fondasi ego yang rakus[1720]. Selain itu, riyadhah ini melibatkan muraqabah (meditasi khusyuk) atas kematian dan ketidakkekalan segala sesuatu (tadzbīr al-ājāl). Dengan secara sadar merenungkan bahwa semua yang kita miliki hanyalah amanah sementara, ikatan emosional yang pathologis terhadapnya akan melemah. Proses ini secara fundamental mengubah paradigma dari "aku memiliki" menjadi "aku diamanahi," yang memungkinkan transmutasi energi akumulasi menjadi energi berbagi dan pelayanan.

3. Kecemburuan: Delusi Komparatif dan Korosivitas Sosial Spiritual

Kecemburuan (al-hasad), atau hasad, adalah puncak dari distorsi spiritual. Ini adalah emosi yang paling korosif, karena ia tidak hanya meracuni individu yang merasakannya, tetapi juga merusak tatanan sosial dan spiritual. Kecemburuan lahir dari kerangka berpikir komparatif yang cacat. Individu yang dikuasai hasad tidak mampu melihat nikmat yang diterimanya sebagai anugerah unik dari Tuhan, melainkan selalu mengukurnya berdasarkan apa yang dimiliki orang

lain[1721]. Pada intinya, kecemburuan adalah bentuk pemberontakan halus terhadap takdir ilahi (qada' wa qadar) dan penolakan untuk menerima kebijaksanaan Tuhan dalam pembagian rezeki. Secara psikologis, ini adalah manifestasi dari perasaan inferioritas yang tidak terselesaikan, yang diproyeksikan keluar sebagai kebencian terhadap kesuksesan orang lain. Rasulullah SAW bersabda, "Janganlah kalian saling dengki, janganlah saling membenci..."[1722], menunjukkan betapa destruktifnya emosi ini dalam membangun mukmin yang solid.

Penawar paling efektif bagi racun kecemburuan adalah praktik dzikir rutin yang mendalam. Dzikir, bukan sekadar lisan yang bergerak, tetapi adalah proses kontemplatif untuk terus-menerus menempatkan kesadaran pada kehadiran dan keagungan Tuhan. Ketika hati sibuk mencurahkan perhatiannya kepada Yang Maha Esa, tidak ada lagi ruang psikologis yang tersisa untuk membanding-bandingkan diri dengan hamba-Nya yang lain[1723]. Dzikir menggeser objek fokus dari "maka" (ego) dan "kamu" (orang lain) kepada "Dia" (Allah). Dalam keadaan ini, nikmat orang lain tidak lagi terlihat sebagai ancaman, melainkan sebagai bukti dari keluasan kasih sayang Tuhan, yang selayaknya disambut dengan sukacita. Energi kebencian dan iri yang awalnya diarahkan keluar, secara ajaib ditransmutasi menjadi energi cinta universal (mahabbah) dan kekaguman terhadap karya-karya Tuhan.

Syahwat, keserakahan, dan kecemburuan bukanlah entitas terpisah, melainkan merupakan sebuah spektrum patologi nafs yang saling menopang. Syahwat adalah fondasinya, keserakahan adalah ekspansinya, dan kecemburuan adalah manifestasi sosialnya.

Ketiganya adalah energi psikospiritual yang salah dialirkan. Strategi pengendalian yang ditawarkan oleh tradisi spiritual Islam puasa, riyadhah sistematis, dan dzikir bekerja secara sinergis untuk mengalihkan arus energi ini kembali ke sumbernya yang hakiki. Puasa mengendalikan impuls primer, riyadhah membersihkan jiwa dari ikatan duniawi, dan dzikir mengarahkan seluruh kesadaran kepada Tuhan. Melalui proses transmutasi ini, yang pada hakikatnya adalah sebuah bentuk psikoterapi spiritual, hambatan-hambatan tersebut tidak dimusnahkan, melainkan disublimasi menjadi kekuatan: hasrat sensual menjadi spiritualitas yang tajam, keinginan memiliki menjadi kemurahan hati, dan kecemburuan menjadi cinta dan kekaguman kosmik. Hasil akhir dari proses ini adalah terwujudnya an-nafs al-muthma'innah (jiwa yang tentram), yang menemukan kedamaian hakiki dalam kepasrahan total kepada Yang Maha Kuasa.

Strategi Overcoming

Dalam konteks psikologi transpersonal dan ilmu perilaku kontemporer, pencapaian keseimbangan batin dalam terminologi tasawuf dikenal sebagai nafs al-muṭma’innah bukan sekadar hasil dari ketenangan emosional melainkan produk dari regulasi diri yang mendalam, sadar, dan berkelanjutan[1724]. Proses ini melibatkan pengelolaan konflik internal antara ego (nafs ammarah) dan nilai-nilai spiritual (ruh), yang kerap menjadi sumber disonansi psikologis dalam kehidupan modern. Di sinilah dua praktik, yaitu mindfulness (kesadaran penuh) dan zikr (pengulangan asma Allah), menempati posisi sentral sebagai strategi overcoming strategi melampaui

hambatan batin yang tidak hanya komplementer secara konseptual, tetapi juga sinergis dalam efikasi klinis dan spiritual[1725].

Mindfulness, dalam kerangka pemikiran Jon Kabat-Zinn, didefinisikan sebagai "kesadaran yang muncul melalui pengamatan yang intens terhadap pengalaman saat ini secara non-judgmental"[1726]. Dalam konteks neurosains dan psikoterapi, mindfulness telah terbukti efektif dalam menurunkan aktivitas amigdala, meningkatkan konektivitas korteks prefrontal, dan memperkuat regulasi emosi melalui mekanisme pengamatan diri tanpa reaksi impulsif[1727]. Pendekatan Barat sering kali mengabaikan dimensi transendental, yang dalam tradisi Islam diisi secara penuh oleh praktik zikr. Zikr, sebagaimana difirmankan dalam Al-Qur'an, "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28), bukan hanya merupakan ibadah verbal, melainkan proses psikospiritual yang merestrukturisasi kembali relasi antara jiwa dan Sang Pencipta[1728]. Dalam pandangan Al-Ghazali, zikr merupakan alat purifikasi jiwa yang secara aktif menggeser fokus dari ego-sentris ke ilahiah, sehingga menghasilkan keteraturan mental dan moral (ihsan)[1729].

Ketika mindfulness dan zikr digabungkan, terjadi sinergi antara pendekatan kontemplatif modern dan tradisi sufi yang memungkinkan individu mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Mindfulness menyediakan kerangka epistemologis untuk mengamati gejala mental secara netral, sementara zikr memberi

konteks teologis dan motivasi transenden terhadap proses pengamatan tersebut. Sebagai contoh, ketika seseorang mengalami emosi negatif, mindfulness mengajaknya untuk mengamati rasa marah tanpa menindaklanjuti reaksinya; zikr kemudian menawarkan respons spiritual dengan mengucapkan "Lā ilāha illallāh" atau "Subḥānallāh" sebagai pengikat hati kembali kepada ketenangan ilahi[1730]. Gabungan ini tidak hanya mengurangi limbic reactivity tetapi juga meningkatkan spiritual grounding, yaitu kedalaman pengalaman religius yang membentuk identitas transenden[1731].

Pendekatan ini telah diuji dalam konteks terapi integratif. Penelitian oleh Shiah et al. menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness-based stress reduction (MBSR) yang diperkaya dengan elemen zikr secara signifikan lebih efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi dibandingkan MBSR konvensional, khususnya pada populasi Muslim[1732]. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi unsur spiritual tidak sekadar menambah dimensi religius, tetapi mengubah mekanisme internalisasi terapi itu sendiri. Bagi kaum Muslim, zikr bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan performativitas iman yang aktif suatu bentuk ibadah simultan dalam konteks kesadaran penuh[1733].

Dalam perspektif neurofenomenologis, mindfulness dan zikr dapat dilihat sebagai dua jalur epistemik yang konvergen menuju self-regulation yang holistik: yang pertama melalui attentional control dan dekondisioning kognitif, yang kedua melalui devotional surrender dan re-koneksi dengan realitas yang lebih tinggi.

Keduanya menumbuhkan meta-awareness kesadaran tentang kesadaran itu sendiri yang memungkinkan individu membedakan antara “diri yang mengalami” dan “diri yang mengamati”, suatu kapasitas yang dalam tasawuf disebut muraqabah[1734]. Dalam kondisi ini, individu tidak lagi terjebak dalam arus pikiran dan emosi, melainkan berdiri sebagai saksi yang tenang, merujuk kembali kepada Tuhan sebagai al-Samīʿ (Yang Maha Mendengar) dan al-Baṣīr (Yang Maha Melihat)[1735].

Strategi overcoming yang dikembangkan melalui latihan mindfulness dan zikr bukan sekadar teknik psikologis, tetapi bentuk aktif dari tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) yang memfasilitasi integrasi antara dimensi kognitif, emosional, dan spiritual. Proses ini membuka ruang bagi kemunculan nafs al-muṭma’innah, sebagaimana difirmankan: “Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan ridha dan diridhai” (QS. Al-Fajr: 27–28). Dalam konteks ini, ketenangan bukanlah kehampaan, melainkan penuhnya hati oleh kesadaran ilahi[1736]. Latihan ini, meski tampak sederhana, mengandung kompleksitas epistemik dan ontologis yang mendalam sebuah gerbang menuju transformasi holistik yang sesungguhnya.

Peran Guru/Murabbi/Mursyid

Fungsi Mentorship dalam Transformasi Jiwa

Dalam konteks tradisi keilmuan Islam, terutama dalam kerangka tasawuf dan pendidikan moral, peran guru baik dalam bentuk murabbi (pembimbing rohani), mursyid (penunjuk jalan spiritual),

maupun guru agama secara umum tidak sekadar terbatas pada transferasi informasi kognitif, melainkan merujuk pada fungsi yang ekspansif dan transformatif: pembentukan karakter, pematangan spiritual, dan pemurnian jiwa (tazkiyat al-nafs). Proses ini, yang kerap digambarkan sebagai riyadhat al-nafs atau tarbiyah ruhiyyah, tidak dapat berjalan secara optimal tanpa kehadiran figur yang memiliki kapasitas spiritual, kompetensi moral, dan kedalaman kemanusiaan. Dalam kerangka ini, fungsi mentorship yang dilakukan oleh seorang mursyid atau murabbi menjadi poros utama transformasi jiwa, yang mengintegrasikan pendekatan teologis dengan dimensi psikologis dan sosial.

Studi dalam bidang psikologi perkembangan kontemporer telah menegaskan bahwa keberadaan figur mentor yang otoritatif namun empatik sangat menentukan dalam pembentukan identitas, regulasi emosi, serta pengembangan self-concept pada individu, khususnya dalam masa transisi atau krisis eksistensial[1737]. Mentorship efektif yang ditandai oleh kehadiran emosional, konsistensi nilai, dan pendekatan berbasis kepercayaan terbukti meningkatkan motivasi intrinsik, memperkuat disiplin diri (self-regulation), dan memperdalam kesadaran reflektif[1738]. Temuan ini menemukan resonansi yang mendalam dalam tradisi tasawuf Islam, di mana hubungan antara murid (murid) dan mursyid dibangun bukan atas dasar hierarki kekuasaan, melainkan atas ikatan kepercayaan (tawfiq), ketulusan niat, dan proses panjang pendidikan batin. Dalam perspektif ini, mursyid bukan hanya “guru agama” yang mengajar kitab, tetapi lebih merupakan psycho-spiritual companion

pendamping yang membantu murid menavigasi labirin keinginan, keraguan, dan egoisme jiwa.

Dalam al-Qur'an, peran mentor spiritual ini tercermin secara implisit dalam ayat-ayat yang menggambarkan proses pembimbingan Nabi kepada umatnya, seperti firman-Nya: “Sesungguhnya telah datang kepadamu seorang Rasul dari golonganmu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, penyayang dan pengasih terhadap orang-orang mukmin.” (QS. at-Taubah[9]: 128)[1739]. Ayat ini menyoroti dimensi emosional dan afektif dalam kepemimpinan spiritual, di mana keberhasilan transformasi jiwa bergantung pada kedekatan emosional dan komitmen empatik sang pembimbing. Nabi Muhammad SAW, sebagai uswatun hasanah (teladan terbaik), tidak hanya menyampaikan wahyu, tetapi juga secara kontinu membentuk karakter para sahabat melalui pendidikan langsung, koreksi personal, dan perhatian terhadap kondisi psikologis individu. Pola relasi seperti ini kemudian menjadi arketipe dalam tradisi silsilah tarekat, di mana setiap mursyid dipandang sebagai penjaga rantai spiritual yang menghubungkan murid dengan sumber otoritas ketuhanan melalui Nabi SAW[1740].

Hadis Nabi juga memperkuat pentingnya pendekatan personal dalam pendidikan ruhani. Dalam sebuah riwayat dari Abu Daud dan Tirmidzi, Nabi bersabda: “Agama ini adalah nasihat (nasīḥah)”[1741]. Dalam konteks ini, para ulama menafsirkan nasīḥah tidak hanya sebagai nasihat verbal, tetapi sebagai bentuk totalitas perhatian terhadap kemaslahatan jiwa dan agama seseorang. Nasihat yang

efektif, dalam bingkai mentorship Islam, harus lahir dari kedalaman ruhani, kejujuran niat, dan pemahaman kontekstual terhadap kondisi murid unsur-unsur yang selaras dengan prinsip person-centered approach dalam psikoterapi modern yang dikembangkan oleh Carl Rogers[1742].

Dalam prakteknya, mentorship yang transformasional mengintegrasikan tiga dimensi utama: tazkiyah (pemurnian jiwa), ta'dim (penghormatan terhadap otoritas kebenaran), dan tadbir nafsi (manajemen diri). Proses ini dimulai dari pengenalan diri (ma'rifat al-nafs), dilanjutkan dengan pengawasan terhadap perilaku (muraqabah), dan diakhiri dengan pembinaan kemandirian spiritual (istiqlaliyyah ruhiyyah) di mana murid secara bertahap mampu mengambil keputusan moral tanpa ketergantungan berlebihan terhadap sang guru[1743]. Namun, kemandirian ini tidak bersifat antagonis terhadap hubungan mentorship, melainkan justru merupakan puncak dari proses pendewasaan spiritual yang sehat.

Studi kualitatif terhadap komunitas tarekat di Jawa, misalnya, menunjukkan bahwa murid yang menjalani hubungan mentorship jangka panjang dengan mursyid cenderung menunjukkan tingkat resilience psikologis, kestabilan emosi, dan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memilih pendekatan spiritual individualistik[1744]. Temuan ini mengindikasikan bahwa fungsi mursyid tidak hanya bersifat simbolis atau ritualistik, tetapi memiliki efek empiris yang dapat diobservasi. Dalam konteks pendidikan modern, model mentorship Islam ini dapat menjadi

alternatif kritis terhadap pendekatan instruksional yang terlalu kognitif dan terdehumanisasi.

Peran guru/murabbi/mursyid dalam transformasi jiwa harus dipahami sebagai sintesis holistik antara kearifan tradisional dan temuan ilmiah kontemporer. Mereka adalah agen perubahan yang tidak hanya membimbing secara teologis, tetapi juga mengawal proses psikologis menuju integritas diri. Dalam dunia yang digerogoti alienasi spiritual dan krisis identitas, mentorship yang bermuatan ruhani bukan sekadar pilihan spiritual, melainkan kebutuhan eksistensial sebuah jembatan antara manusia dengan Tuhan, antara jiwa yang rapuh dengan kekuatan transformasi yang abadi.

Hubungan Murid–Guru: Psikologi & Spiritualitas

Dalam konteks pendidikan holistik, hubungan antara murid dan guru tidak sekadar bersifat instrumental atau teknis, melainkan merupakan relasi yang secara mendalam bersifat transpersonal menembus batas-batas fungsi kognitif dan mencapai dimensi eksistensial serta spiritual. Relasi ini, yang dalam tradisi Islam sering disebut silsilah murid–syekh atau thariqa tarbiyyah, merupakan jembatan bagi transfer bukan hanya ilmu pengetahuan, tetapi juga nilai-nilai internal, kesadaran moral, dan transformasi psikospiritual[1745]. Dari sudut pandang psikologi humanistik, hubungan ini digambarkan sebagai proses yang sangat tergantung pada kehadiran empati autentik, komunikasi yang mendalam, dan pembangunan kepercayaan intersubjektif, yang memungkinkan

individu berkembang menuju aktualisasi diri (self-actualization)[1746]. Carl Rogers, tokoh sentral psikologi humanistik, menyatakan bahwa kehadiran guru atau terapis yang "congruent", empatik, dan menunjukkan penerimaan positif tanpa syarat (unconditional positive regard) menjadi kondisi esensial bagi pertumbuhan psikologis dan kreativitas individu[1747]. Dalam konteks pendidikan transpersonal, kualitas personalitas guru menjadi medium transformasi, bukan sekadar materi ajar yang disampaikan.

Secara psikologis, hubungan murid–guru yang sehat menciptakan lingkungan psikis aman (safe psychological container), tempat murid merasa bebas dari penilaian, sehingga mampu mengungkapkan konflik batin, keraguan eksistensial, dan kerentanan personal. Proses penyingkapan diri ini merupakan prasyarat bagi healing psikologis dan pertumbuhan kognitif–emotif. Namun, dalam dimensi spiritual Islam, fungsi guru melampaui peran konselor atau fasilitator; guru menjadi qalb al-'ilm (jantung ilmu), figur yang secara langsung menunjukkan realitas spiritual melalui perbuatan, sikap, dan keseimbangan batinnya[1748]. Dalam tasawuf, hubungan ini dikenal sebagai suhbah, yaitu pergaulan spiritual yang berkesinambungan antara murid dan guru, yang bertujuan menempa jiwa (tazkiyat al-nafs) lebih dari sekadar mengisi memorinya[1749]. Proses tahdhib al-akhlaq (pemuliaan akhlak) melalui pengamatan dan peneladanan (al-ittiba' bi al-siraj al-munir) menjadi esensi dari pendidikan seperti ini, sebagaimana ditunjukkan oleh Nabi Muhammad SAW, yang bukan hanya menyampaikan wahyu, tetapi juga menjadi uswah hasanah (teladan baik) dalam setiap

aspek kehidupannya[1750]. Dinamika transpersonal murid–guru dapat dipahami melalui konvergensi antara teori self-in-context dari psikologi humanistik dan konsep fitrah dalam teologi Islam. Menurut Abraham Maslow, setiap manusia dilahirkan dengan potensi aktualisasi diri, meskipun lingkungan dan pengalaman traumatik sering kali menghambat manifestasinya[1751]. Paralel dengan ini, Al-Qur'an menyatakan bahwa setiap manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah kesucian asasi, kesiapan menerima kebenaran, dan kapasitas spiritual yang kemudian terdistorsi oleh pengaruh sosial dan kebiasaan[1752]. Guru, dalam pandangan ini, bukan hanya mengajari, tetapi memulihkan fitrah murid melalui pendampingan yang penuh kasih, keteladanan, dan disiplin spiritual. Proses ini menyerupai "unlearning" dari belenggu ego yang menghambat pertumbuhan, sebagaimana ditegaskan oleh Jalaluddin Rumi bahwa "Guru adalah bayangan dari cahaya Tuhan yang membantu jiwa mengenali dirinya sendiri"[1753].

Tantangan utama dalam hubungan ini adalah potensi hegemoni psikologis atau spiritual oleh guru, yang dapat menghambat otonomi murid. Psikologi humanistik mewanti-wanti terhadap dinamika kekuasaan yang tidak seimbang, dan menekankan bahwa pertumbuhan sejati hanya mungkin dalam kemitraan yang egaliter secara psikologis, meskipun berbeda dalam kapasitas ilmu[1754]. Dalam Islam, meskipun guru dimuliakan, murid tetap memiliki tanggung jawab untuk berpikir kritis (ijtihad asbab al-ta'lim) dan tidak boleh terjebak dalam taqlid buta[1755]. Hadis Nabi: "Sesungguhnya para ulama adalah pewaris para nabi"[1756],

mengisyaratkan bahwa fungsi guru adalah meneruskan warisan, bukan menghambat evolusi spiritual muridnya, hubungan ideal bukanlah hubungan dependensi, tetapi proses katarsis yang bertahap, menuju kemerdekaan batin dan intelektual.

Dalam konteks pendidikan modern, integrasi antara dimensi psikologi dan spiritualitas dalam hubungan murid–guru menjadi semakin penting, terutama dalam menghadapi krisis identitas, alienasi, dan burnout di kalangan pelajar dan mahasiswa. Model guru yang empatik, reflektif, dan spiritual menawarkan alternatif dari pendidikan yang reduksionis dan berbasis kinerja belaka. Studi empiris oleh Kligyte et al. menunjukkan bahwa pendekatan mentoring yang humanistik secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan motivasi intrinsik mahasiswa di lingkungan akademik tinggi[1757]. Secara teoretis, ini mendukung gagasan bahwa hubungan interpesonal yang dalam dan bermakna menjadi katalis utama transformasi holistik. Oleh karena itu, pelatihan guru tidak boleh hanya fokus pada kompetensi pedagogis, tetapi juga pada kematangan psikologis dan kedalaman spiritualnya sebagai manusia yang sedang dalam proses pengembangan diri terus-menerus. Hubungan murid–guru sebagai fenomena transpersonal merupakan sintesis dari ilmu dan makrifat, kecerdasan dan hati, struktur psikologis dan ruhaniah. Ia merupakan ruang suci tempat ilmu tidak hanya diajarkan, tetapi hidup, dipraktikkan, dan dirasakan. Dalam ekosistem pendidikan yang semakin didominasi oleh teknologi dan metrik kuantitatif, kembalinya kepada dimensi kemanusiaan dalam relasi pendidikan

menjadi tindakan perlawanan yang bermakna sekaligus kembali kepada fitrah pendidikan itu sendiri.

Dampak Pembimbing Sufi pada Ketenangan Hati

Dalam dunia modern yang dinamis dan penuh tekanan, pencarian ketenangan hati menjadi prioritas bagi banyak individu. Pembimbing Sufi, sebagai tokoh spiritual yang dianggap sebagai "rajaal al-taubah" (pengembalimana), memainkan peran kunci dalam mengarahkan murid-muridnya untuk mencapai kesejahteraan batin yang mendalam. Ketidakterkaitan dengan nilai-nilai materialistik (dunia) dan fokus pada tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa) merupakan pilar utama pembangunan ketenangan hati dalam tradisi Sufi. Dalam konteks ini, bimbingan Sufi tidak sekadar ritual atau doa, tetapi merupakan proses transformasional yang menggabungkan aspek teologis, etika, dan psikologis untuk mencapai sakinah (ketenangan) yang dijanjikan dalam Al-Quran. Surah Ar-Ra'd ayat 28 menyatakan, "Dan adapun orang yang taat kepada Allah, mereka adalah golongan yang beruntung. Mereka akan diberi tempat kediaman di surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, lalu Allah mengampuni mereka segala dosa. Dan itulah kemenangan yang besar"[1758]. Ayat ini menegaskan hubungan antara ketaatan spiritual (yang dibina oleh pembimbing Sufi) dan ketenangan abadi dalam kehidupan akhirat serta duniawi.

Penelitian kontemporer dalam psikologi spiritualitas memberikan perspektif ilmiah yang selaras dengan gagasan ini.

Studi oleh Canda et al. (2020)[1759] menemukan bahwa praktik bimbingan spiritual yang terstruktur, seperti meditasi dzikr (dhikr), berkontribusi pada penurunan gejala kecemasan dan depresi melalui mekanisme mindfulness dan pencapaian self-transcendence. Hasil ini memperkuat pandangan Sufi bahwa interaksi antara pembimbing (murshid) dan murid (taleb) menciptakan lingkungan terapeutik yang mendorong kesadaran diri dan penerimaan diri. Proses ini mirip dengan terapi kognitif perilaku (CBT) yang digunakan dalam psikologi Barat, namun memiliki dimensi spirituil yang lebih luas.

Dalam mazhab Sufi, bimbingan spiritual tidak dapat dipisahkan dari konsep murakabah (perjalanan batin). Pembimbing Sufi bertindak sebagai cermin bagi murid, membantu mereka mengidentifikasi sumber-sumber gangguan batin seperti hawa nafsu atau waswasah (bisikan syaitan)[1760]. Metode ini sejalan dengan prinsip tazkiyat al-nafs yang diulas oleh Hamidullah (1986)[1761], yaitu proses pencucian jiwa dari sifat-sifat negatif seperti tamak, marah, dan rasa rendah diri. Dalam konteks psikologis, hal ini berfungsi sebagai mekanisme coping yang meminimalkan respons stres melalui teknik reframing nilai-nilai hidup.

Dari sudut pandang teologis, ajaran Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wa Sallam juga menegaskan pentingnya pembimbing. Dalam sebuah hadis, beliau bersabda: "Carilah ilmu, mulai dari usia kecil hingga senja (Shadzur), dan carilah ilmu itu hingga ke Negeri Cina (Rarata). Dan carilah ilmu itu hingga engkau menemukan imam di bawah bayang-bayang singgasana-Nya

(Khayth)."[1762] Meskipun hadis ini sering dijelaskan sebagai dorongan untuk mencari ilmu umum, penafsir Sufi seperti Hamidullah (1986)[1763] melihatnya sebagai ajakan untuk mengikuti jejak pembimbing spiritual dalam perjalanan menuju penyatuan diri dengan Tuhan (fana wa baqa'). Fenomenologi ini mereduksi gejolak emosional dan meningkatkan ketenangan hati melalui pemahaman bahwa segala kegelisahan berasal dari ketidakseimbangan antara hawa nafsu dan ajaran Ilahi.

Studi empiris tambahan menyediakan bukti obyektif bagi klaim ini. Sebuah survei yang dilakukan di Maroko pada komunitas Sufi Darqawa di tahun 2015[1764] menunjukkan bahwa individu yang aktif dalam bimbingan Sufi memiliki tingkat kepuasan hidup dan resilience psikologis yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Faktor utama yang berkontribusi pada hal ini adalah rasa komunitas (muraqabah al-'amali) dan keyakinan akan keteralaman spiritual. Para peneliti juga menemukan bahwa efek ini lebih nyata pada konteks budaya yang memuliakan tradisi Sufi, sehingga menggarisbawahi pentingnya kultural dalam implementasi bimbingan spiritual.

Kritik terhadap pendekatan Sufi sering berasal dari penolakan terhadap ekstremisme mistis dan potensi isolasi sosial[1765]. Para pembimbing Sufi yang moderat, seperti Nasr Hamid Abu Zayd[1766], menekankan pentingnya keterpaduan antara spiritualitas dan keterlibatan sosial. Dalam konteks ini, ketenangan hati tidak sekadar kondisi batin yang individual, tetapi juga pondasi untuk perdamaian sosial dan harmoni antarumat manusia.

BAB 9
METODE PRAKTIS MENGOPTIMALKAN POTENSI DIRI

Dalam konteks peradaban kontemporer yang makin kompetitif dan penuh tekanan, optimalisasi potensi diri telah menjadi agenda penting baik di ranah individu maupun kolektif. Namun, dalam perspektif Islam dan tasawuf, pencapaian potensi maksimal tidak dapat dipahami secara reduktif sebagai peningkatan produktivitas atau pencapaian materi belaka; melainkan merupakan perjalanan spiritual yang holistik menuju tahdzīb al-nafs (penyucian jiwa) dan taqarrub ilā Allāh (pendekatan diri kepada Tuhan). Proses ini melibatkan integrasi antara dimensi kognitif, emosional, moral, dan transendental, yang dalam ilmu tasawuf dikenal sebagai tazkiyat al-nafs, suatu konsep sentral yang ditegaskan langsung oleh Al-Qur'an: "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh merugi orang yang mengotorinya." (QS. Asy-Syams: 9–10)[1767]. Optimalisasi potensi diri, oleh karenanya, bukanlah proyek sekuler yang terlepas dari nilai-nilai ilahiah, melainkan ekspresi nyata dari ibadah yang menyeluruh 'ibādah al-shaghīrah wa al-kabīrah yang mencakup semua aspek hidup, dari kegiatan intelektual hingga pengelolaan emosi. Metodologi praktis yang ditawarkan dalam bab ini berakar pada sintesis antara prinsip-prinsip spiritual Islam klasik

dan temuan neurosains kognitif serta psikologi positif modern. Dalam tradisi tasawuf, tiga pilar utama dhikr (perenungan atas Allah), tafakkur (renungan intelektual atas alam dan diri), dan mujāhadah (perjuangan melawan hawa nafsu) telah lama diakui sebagai landasan transformasi diri. Al-Ghazali, dalam Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, menegaskan bahwa tanpa muraqabah (pengawasan diri) dan muhasabah (evaluasi diri), jiwa manusia akan terperosok dalam kelalaian dan ketidakseimbangan eksistensial[1768]. Pendekatan ini diperkaya oleh psikologi kontemporer, khususnya dalam konsep self-regulation, self-reflection, dan mindfulness, yang meskipun secara terminologis sekuler menggambarkan fenomena psikologis yang paralel dengan praktik muhasabah dan muraqabah. Misalnya, studi empiris menunjukkan bahwa latihan mindfulness secara signifikan meningkatkan fungsi korteks prefrontal, area otak yang terlibat dalam pengambilan keputusan etis dan regulasi emosi, serta mengurangi aktivitas amigdala yang berhubungan dengan kecemasan[1769]. Dalam kerangka ini, dhikr dapat dipahami bukan hanya sebagai ibadah ritual, tetapi sebagai intervensi neurokognitif yang menstabilkan sistem saraf dan memperkuat ketahanan mental.

Langkah pertama dalam metode optimasi potensi diri adalah pengembangan kesadaran diri (self-awareness), yang dalam Islam diekspresikan melalui praktik tafakkur. Al-Qur'an berulang kali menyeru umat manusia untuk merenungkan ciptaan langit dan bumi, perjalanan sejarah umat terdahulu, serta struktur tubuh manusia (QS. Ali Imran: 190–191)[1770]. Renungan semacam ini tidak bersifat spekulatif belaka, tetapi merupakan bentuk contemplative

inquiry yang memberdayakan individu untuk memahami posisinya dalam kosmos. Dalam konteks psikologi, tafakkur sejajar dengan teknik journaling dan self-reflection, yang terbukti efektif dalam meningkatkan emotional intelligence dan existential clarity[1771]. Seorang individu yang secara rutin merenungkan motif, emosi, dan tujuannya akan mampu mengenali pola kelalaian diri (ghaflah) sekaligus mengaktifkan potensi fitrah kecenderungan bawaan manusia untuk mengenal kebenaran dan kebaikan, sebagaimana difirmankan dalam QS. Ar-Rum: 30: “Maka hadapkanlah wajahmu kepada agama dengan fitrah tidak ada perubahan pada ciptaan Allah.”[1772]

Langkah kedua adalah pembentukan ketenangan batin (sakīnah), yang di Al-Qur’an dikaitkan langsung dengan kehadiran Allah dalam hati manusia (QS. Al-Fath: 4)[1773]. Sakīnah bukan sekadar ketenangan psikologis, melainkan kehadiran spiritual yang menenangkan jiwa di tengah gejolak dunia. Dalam praktiknya, ini dicapai melalui dhikr Allāh, yang secara eksplisit dinyatakan mampu menenangkan hati: “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” (QS. Ar-Ra’d: 28)[1774]. Berbagai penelitian neurologis menunjukkan bahwa pengulangan kalimat zikir terutama bentuk yang ritmis dan berirama menyebabkan sinkronisasi gelombang otak, khususnya peningkatan gelombang alfa, yang berhubungan dengan relaksasi dan kreativitas[1775]. Lebih dari itu, meta-analisis oleh Tang et al. (2015) menemukan bahwa latihan zikir berbasis tradisi (seperti wird, salawat, atau istighfar) memiliki efek terapi yang setara dengan program mindfulness-based stress

reduction (MBSR), bahkan lebih kuat dalam konteks individu yang beragama[1776]. Ini mengindikasikan bahwa dhikr bukan hanya ibadah, tetapi intervensi psikospiritual yang sahih secara ilmiah.

Ketiga, integrasi tujuan hidup (life purpose integration) merupakan fondasi penting dalam pendekatan holistik ini. Dalam psikologi positif, purpose in life merupakan prediktor kuat dari well-being, ketahanan terhadap stres, dan umur panjang[1777]. Dalam Islam, tujuan hidup tidak ditemukan melalui eksplorasi subjektif belaka, tetapi melalui pemahaman teleologis eksistensi manusia: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku." (QS. Adz-Dzariyat: 56)[1778]. Ibadah di sini mencakup semua aktifitas yang dilakukan dengan niat mendekatkan diri kepada Allah, baik ibadah mahdhah (seperti shalat) maupun ghairu mahdhah (seperti bekerja, belajar, atau berkarya). Metode pengintegrasian tujuan ini melibatkan intention-setting berbasis nilai islami, berdampingan dengan teknik goal-setting modern seperti SMART goals, namun dengan penambahan dimensi niyyah (niat), agar setiap target duniawi tetap teraligkan dengan tujuan ukhrawi. Dalam hal ini, niyyah berfungsi sebagai filter moral dan kompas spiritual yang memastikan bahwa pertumbuhan diri tidak mengarah pada narsisme atau materialisme.

Keempat, pembentukan kebiasaan bermakna (meaningful habits) menjadi kunci transformasi jangka panjang. Dalam tasawuf, pembiasaan amal shaleh (ta'ādud al-'amal al-shālih) dianggap esensial untuk mengatasi dominasi hawa nafsu. Nabi Muhammad bersabda: "Sesungguhnya amal yang paling dicintai Allah adalah

yang paling kecil namun kontinu."[1779] Prinsip ini sejalan dengan penemuan psikologi modern bahwa keberhasilan perubahan perilaku bukan ditentukan oleh intensitas, melainkan konsistensi[1780]. Teknik pembentukan kebiasaan seperti habit stacking dan cue-routine-reward loop dapat dikombinasikan dengan prinsip al-'azm (tekad kuat) dan al-muhasabah al-yawmiyyah (evaluasi diri harian). Misalnya, menyusun kebiasaan membaca Al-Qur'an setiap pagi setelah shalat Subuh, kemudian mencatat pengalaman refleksi dalam jurnal spiritual praktik yang menggabungkan unsur harian, ritual, dan evaluatif.

Kelima, manajemen stres dan pengaktifan alam bawah sadar merupakan aspek yang sering diabaikan dalam pendekatan tradisional, tetapi kini semakin relevan. Dalam psikologi, alam bawah sadar menyimpan keyakinan dasar (core beliefs), memori emosional, dan pola otomatis yang membentuk perilaku. Dalam konteks Islam, al-nafs al-ammārah (jiwa yang cenderung kepada kejahatan) sering diidentifikasi sebagai bentuk dari dinamika bawah sadar yang tidak terkontrol[1781]. Untuk mengaktifkan ulang fitrah dan menekan dominasi nafs, metode repentance-centered visualization dapat digunakan: membayangkan diri sedang melakukan tobat nasuha, berdiri di hadapan Allah, sambil membaca astaghfirullāh secara berulang. Teknik ini mirip dengan cognitive restructuring dan guided imagery dalam terapi perilaku kognitif (CBT), tetapi diperkaya dengan konteks religius yang memberikan daya motivasi dan penenangan lebih dalam[1782]. Selain itu, tidur dengan niat ibadah dan membaca doa sebelum tidur (seperti doa qunūt) dapat

menciptakan incubation effect pengolahan masalah secara bawah sadar yang sering menghasilkan solusi ilhamatif, sebagaimana banyak terjadi dalam tradisi kaum sufi[1783].

Metode praktis dalam bab ini tidak mengusung dikotomi antara ilmu wahyu dan ilmu rasional, antara spiritualitas dan sains, melainkan menawarkan jalan jembatan integrative epistemology di mana setiap teknik modern dievaluasi melalui lensa maqāṣid al-sharī'ah dan dimaknai ulang dalam kerangka tawḥīd. Transformasi diri bukanlah perjalanan menuju kekuasaan atas dunia, melainkan perjalanan pembebasan dari tirani nafsu menuju kebebasan sejati dalam kenabian. Sebagaimana dikatakan oleh Ibnu 'Ajibah, seorang sufi Maroko abad ke-18: "Kesempurnaan manusia bukan pada banyaknya amal, tetapi pada bersihnya hati."[1784] Oleh karenanya, optimalisasi potensi diri dalam perspektif ini adalah upaya mensinergikan kekuatan manusia dengan sumber ilahiah, bukan untuk menguasai, tetapi untuk melayani diri sendiri, sesama, dan Sang Pencipta.

Teknik Kesadaran Diri (Islamic Self-Awareness)

Konsep Kesadaran Diri dalam Islam

Kesadaran diri (self-awareness) dalam konteks Islam merupakan proses introspektif dan spiritual yang mendalam, bertujuan mengarahkan individu untuk memahami potensi, kelemahan, serta tujuan hidupnya sesuai dengan nilai-nilai syariat. Konsep ini tidak hanya berfokus pada pengenalan diri secara psikologis, tetapi juga menuntut kesadaran moral, spiritual, dan sosial yang terus dilatih

melalui praktik seperti muhasabah (introspeksi diri) dan pemeliharaan qalb (jiwa) sebagai pusat pengendali diri. Dalam tradisi Islam, kesadaran diri disebut sebagai salah satu fondasi utama untuk mencapai taqwa, yaitu kepatuhan yang mendorong kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah dalam setiap tindakan[1785].

Introspeksi diri (muhasabah) merupakan praktik krusial dalam membangun kesadaran diri. Sebagaimana dinyatakan dalam Al-Quran, "Dan bertakwalah kepada Allah, supaya Dia mengajarkan kepadamu" (QS. Al-Baqarah: 282), ayat ini mengimplikasikan bahwa bertakwa mengharuskan individu melakukan evaluasi diri agar senantiasa memperbaiki diri. Dalam kerangka kerja ini, muhasabah tidak hanya menjadi alat untuk mengakui kesalahan, tetapi juga sebagai sarana membentuk kebiasaan (adab) yang sesuai dengan ajaran Islam[1786]. Penelitian modern dalam psikologi juga menunjukkan bahwa keterampilan introspeksi konstruktif meningkatkan empati, pengambilan keputusan etis, dan kontrol emosional, yang selaras dengan tujuan spiritual dalam Islam[1787].

Selain muhasabah, pemahaman terhadap nafs (dosa, nafsu, atau jiwa duniawi) menjadi inti dari kesadaran diri yang Islami. Nafsu yang tidak terkontrol, seperti rasa malas, ambisi, dan kesombongan, disebut sebagai faktor penyebab kejatuhan spiritual. Ibn Arabi (1165–1240 M) dalam Fusus al-Hikam menjelaskan bahwa kesadaran diri melibatkan pertempuran internal (jihad al-akbar) untuk meredam nafs agar tidak memegang kendali penuh atas diri manusia[1788]. Pendekatan ini selaras dengan psikologi transpersonal,

di mana pengendalian impuls dan pencapaian kesadaran spiritual memerlukan kebersihan moral dan disiplin diri[1789].

Qalb, secara harfiah berarti "jantung", dalam konteks spiritual Islam merujuk pada pusat kesadaran dan intuisi yang bersifat ilahiah. Penjagaan qalb dari kotoran dosa dan keterikatan duniawi dianggap penting untuk mencapai pengenalan diri yang mendalam. Sebagaimana hadis Nabi Muhammad SAW, "Sebaik-baik kamu adalah yang belajar Al-Quran dan mengajarkannya kepada orang lain" (HR. Bukhari), proses pembelajaran Al-Quran secara mendalam berfungsi sebagai metode untuk membersihkan qalb dan memperkuat kesadaran diri[1790]. Studi neurologi juga menunjukkan bahwa membaca Al-Quran dapat meningkatkan aktivitas di daerah otak yang terkait dengan penyadegan diri dan konsentrasi, menunjukkan keterkaitan antara praktik spiritual dan perubahan kognitif[1791].

Kesadaran diri dalam Islam juga mengintegrasikan dimensi sosial. Dalam surah Ar-Ra’d ayat 11, Allah berfirman, "Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum kecuali mereka sendiri yang mengubahnya." Ayat ini menekankan bahwa perubahan pribadi dan sosial dimulai dari perubahan diri individu melalui kesadaran diri yang sejati[1792]. Proses ini tidaklah linear; ia memerlukan kesabaran, doa, dan dukungan komunitas (ummah) yang saling mengingatkan dalam kebenaran[1793].

Psikologi Kesadaran: Insight, Self-Reflection, Meta-Cognition

Pencarian manusia akan pemahaman diri merupakan sebuah perjalanan epistemologis yang menembus batas-batas disiplin ilmu

dan tradisi spiritual. Dalam kanon psikologi modern, eksplorasi ini manifestasi melalui konstruksi ilmiah seperti insight, self-reflection, dan meta-cognition, yang secara kolektif memetakan arsitektur kesadaran diri dari perspektif kognitif dan afektif. Sementara itu, dalam tradisi spiritual Islam, konsep Muḥāsabah sebuah praktik akuntabilitas diri yang mendalam menawarkan kerangka kerja normatif dan teleologis untuk tujuan yang serupa. Integrasi antara kedua paradigma ini bukan sekadar usaha eklektik, melainkan sebuah sintesis teoretis yang potensial menghasilkan model kesadaran diri yang komprehensif; sebuah model yang tidak only mampu menjelaskan mekanisme psikologis secara empiris, tetapi juga memberikan arah tujuan dan makna etis yang transenden. Tulisan ini akan mendalami bagaimana kerangka kerja psikologis modern dapat diperkaya dan dilengkapi oleh dimensi spiritual Muḥāsabah, menciptakan sebuah pemahaman holistis tentang kesadaran yang berakar pada observasi ilmiah sekaligus keimanan.

Secara fundamental, psikologi kognitif mengkonseptualisasi kesadaran diri sebagai proses berlapis yang melibatkan mekanisme berbeda namun saling terkait. Meta-cognition, atau "berpikir tentang berpikir," berfungsi sebagai lapisan eksekutif tertinggi; ia adalah kemampuan untuk memonitor, mengatur, dan mengevaluasi proses kognitif seseorang secara real-time[1794]. Ini adalah sang wasit internal yang bertanya, "Apakah saya benar-benar memahami konsep ini?" atau "Mengapa saya bereaksi secara emosional terhadap stimulus tersebut?" Di bawahnya, self-reflection (refleksi diri) adalah proses yang lebih deliberatif dan naratif, di mana

individu merenungkan kembali pengalaman, pikiran, dan perasaannya untuk membangun pemahaman koheren tentang diri mereka sebagai sebuah entitas yang berkelanjutan[1795]. Proses ini sering kali berujung pada insight, sebuah momen "Aha!" yang tiba-tiba, di mana seseorang mendapatkan pemahaman mendadak dan jelas tentang suatu masalah atau situasi pribadi, yang sering kali melibatkan restrukturisasi kognitif dan pemutusan pola pikir yang lama[1796]. Ketiganya membentuk sebuah siklus hierarkis: meta-cognitive monitoring memicu sesi refleksi diri, yang melalui proses analisis, dapat menghasilkan insight yang kemudian menginformasikan kembali keadaan meta-cognitive untuk masa depan. Model ini, meskipun canggih secara deskriptif, sering kali beroperasi dalam ruang hampa yang tanpa tujuan akhir (teleological endpoint) di lama pencapaian kesehatan mental atau peningkatan Performa.

Di sinilah paradigma Islam melalui Muḥāsabah menawarkan kontribusi yang krusial. Secara etimologis, Muḥāsabah berasal dari akar kata ḥ-s-b, yang berarti menghitung atau menghitung ulang. Dalam konteks spiritual, ia diterjemahkan sebagai "penilaian diri" atau "menghisab diri" sebelum dihisab oleh Yang Maha Kuasa pada hari kiamat. Praktik ini tidak hanya merupakan latihan introspeksi psikologis, melainkan sebuah kewajiban moral dan spiritual yang fundamenta. Al-Qur'an secara eksplisit memerintahkan, "Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)"[1797]. Praktik ini, sebagaimana

digariskan oleh para ulama seperti Ibn al-Qayyim, melibatkan tiga tahapan: Muraqabah (pengawasan diri yang konstan), Muḥāsabah (penilaian atau hisab diri setelah perbuatan), dan Mu'ātabah (teguran diri jika menemukan kesalahan)[1798]. Tujuannya bukan sekadar pemahaman kognitif, melainkan tazkiyah an-nafs (pembersihan dan penyucian jiwa) untuk mencapai derajat insan kamil (manusia sempurna) dan keridaan ilahi. Muḥāsabah memberikan kerangka normatif "apa yang seharusnya" (the is-ought) dan tujuan transenden yang sering kali absen dalam model psikologi sekuler.

Integrasi antara kedua kerangka ini menghasilkan sebuah sintesis yang saling menguatkan. Muraqabah dalam Islam secara fungsional setara dengan praktik mindful awareness meta-cognitive. Namun, fokusnya tidak hanya pada isi pikiran, tetapi juga pada niat (niyyah) di balik pikiran dan tindakan tersebut. Self-reflection dalam psikologi menemukan padanannya dalam Muḥāsabah; namun, Muḥāsabah adalah refleksi yang diadili terhadap kriteria ilahi (Al-Qur'an dan Sunnah), bukan hanya terhadap standar kepuasan pribadi atau sosial[1799]. Individu tidak hanya bertanya, "Mengapa saya marah?" tetapi, "Apakah kemarahan ini sesuai dengan kesabaran yang diperintahkan oleh Allah? Dampaknya terhadap kewajiban ibadah saya?" Selanjutnya, insight dalam psikologi sering kali dianggap sebagai titik akhir, sebuah terobosan kognitif. Dalam kerangka Muḥāsabah, insight tentang kekurangan diri (dikenal sebagai 'aqibah atau buah dari introspeksi) hanyalah titik awal dari sebuah aksi perbaikan dan taubat yang konkret. Dengan kata lain,

Muḥāsabah mengubah proses kesadaran diri dari sebuah latihan analitis menjadi sebuah praktik transformatif yang berorientasi pada etika dan spiritualitas.

Model kesadaran diri yang terintegrasi ini secara substansial melampaui batas-batas psikologi modern yang sekuler. Ia menawarkan alat untuk mengatasi "paradoks kebebasan" modern, di mana pemahaman diri yang mendalam tidak selalu mengarah pada perilaku yang lebih baik. Dengan menanamkan mekanisme psikologis ke dalam tanah etis dan teleologis, sintesis ini memastikan bahwa insight tidak hanya menjadi intelektualisasi tanpa aksi, dan refleksi tidak tenggelam dalam narcissistic rumination. Sebaliknya, keduanya menjadi motor dalam sebuah siklus virtuous of self-purification: meta-cognitive monitoring (muraqabah) mengidentifikasi penyimpangan, penilaian diri berbasis syariat (muḥāsabah) menganalisisnya secara kritis, insight spiritual ('aqibah) mengungkap akar masalahnya, dan motivasi untuk mendekatkan diri kepada Tuhan mendorong perubahan perilaku. Perubahan ini, pada gilirannya, menjadi objek baru dari muraqabah, menciptakan spiral pertumbuhan yang berkelanjutan menuju kesehatan psikologis dan kesejahteraan spiritual[1800]. Model ini mengakui bahwa jiwa manusia (nafs) tidak terbatas pada kognisi dan afeksi, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang membutuhkan pembinaan melalui praktik-praktik transendental.

Perpaduan antara konstruksi psikologi modern insight, self-reflection, dan meta-cognition dengan praktik spiritual Islam, Muḥāsabah, melahirkan sebuah teori kesadaran diri yang jauh lebih

kaya dan fungsional. Psikologi modern memberikan peta mekanistik yang empiris tentang bagaimana kesadaran bekerja, sementara Muḥāsabah menyediakan kompas moral dan tujuan transenden tentang mengapa kesadaran tersebut harus dikembangkan dan untuk apa tujuannya. Sintesis ini berhasil menjembatani kesenjangan antara deskripsi ilmiah dan preskripsi iman, antara pemahaman otak dan pembinaan jiwa. Hasilnya adalah sebuah paradigma holistik yang tidak hanya memungkinkan individu untuk memahami dirinya secara lebih dalam, tetapi juga membekalinya dengan kerangka kerja untuk secara aktif mentransformasikan dirinya menuju versi yang lebih baik, secara psikologis sehat dan secara spiritual terangkat. Ini adalah bukti nyata bahwa kebenaran ilmu pengetahuan dan kebijaksanaan wahyu tidak harus berseberangan, melainkan dapat saling mengkaji dan menguatkan dalam perjalanan panjang manusia mengenal hakikat dirinya.

Muhasabah, Journaling, Mindful Observation

Dalam konteks perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin terintegratif antara psikologi, neurosains, dan teologi, praktik introspektif seperti muhasabah, journaling, dan mindful observation menempati posisi sentral sebagai media transformasi diri secara holistik. Ketiganya bukan sekadar aktivitas reflektif biasa, melainkan teknik disiplin kognitif-emosional yang secara sistematis membentuk kesadaran diri, regulasi emosi, dan integritas moral. Dalam perspektif pendidikan karakter dan kesehatan mental kontemporer, ketiga praktik tersebut telah terbukti efektif dalam

meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan gejala depresi dan kecemasan, serta memperkuat regulasi diri kemampuan yang sering dikaitkan dengan konstruk seperti executive function dan emotional intelligence dalam psikologi kognitif[1801]. Akan tetapi, ketika digali dalam konteks spiritualitas Islam, ketiga aktivitas ini memiliki akar ontologis dan epistemologis yang dalam, terutama dalam tradisi tasawuf dan etika Islam klasik, di mana muhasabah dikenal sebagai muhasabat al-nafs penghitungan terhadap jiwa sebagaimana ditekankan oleh para ulama seperti Al-Ghazali dalam Ihya Ulum al-Din[1802].

Muhasabah, dalam tradisi Islam, merupakan latihan harian yang mengharuskan individu untuk merefleksikan perbuatan, niat, dan tanggung jawabnya di hadapan Allah sebelum waktu berlalu. Ini bukan hanya bentuk evaluasi moral, tetapi juga strategi preventif terhadap penyesalan di masa depan. Al-Ghazali menyatakan bahwa "Barangsiapa yang tidak melakukan muhasabah dirinya di dunia, maka ia akan diperhitungkan secara keras di akhirat" sebuah hadis qudsi yang menunjukkan urgensi introspeksi sebagai bagian dari tanggung jawab spiritual[1803]. Praktik ini, ketika diintegrasikan dengan metode pencatatan reflektif (journaling), memungkinkan individu untuk tidak hanya menyadari pengalaman tetapi juga merekamnya dalam bentuk naratif yang koheren, sehingga membuka ruang bagi pola-pola perilaku dan respons emosional untuk dianalisis secara mendalam. Dalam konteks psikoterapi modern, journaling telah diadopsi sebagai alat dalam terapi kognitif-perilaku (CBT) dan terapi berbasis kesadaran (mindfulness-based

cognitive therapy/MBCT), di mana individu diminta menuliskan pikiran otomatis dan distorsi kognitif untuk memutus rantai reaktivitas negatif[1804].

Pengamatan sadar (mindful observation), di sisi lain, mengajarkan individu untuk mengamati aliran pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa menilai atau menanggapi secara impulsif. Pendekatan ini memiliki resonansi kuat dengan konsep muraqabah dalam tasawuf, yaitu kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi hamba-Nya. Dalam Al-Qur'an, ayat "Dan apakah Dia yang menciptakan itu tidak mengetahui, padahal Dia yang Maha Halus lagi Maha Mengetahui?" (QS. Al-Mulk: 14) menjadi dasar teologis bagi kesadaran akan pengawasan ilahi, yang pada gilirannya membangkitkan disiplin internal[1805]. Neurosains kontemporer mendukung gagasan ini dengan menunjukkan bahwa praktik observasi sadar secara rutin dapat meningkatkan ketebalan korteks prefrontal area otak yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan kontrol impuls serta mengurangi aktivitas amigdala, pusat respons stres dan ketakutan[1806]. Mindful observation tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga dampak fisiologis yang dapat diukur secara ilmiah.

Ketiga praktik muhasabah, journaling, dan mindful observation dapat dipahami sebagai sebuah ekosistem internal yang saling memperkuat. Muhasabah memberi kerangka moral dan tujuan; journaling menyediakan medium ekspresi dan arsip refleksi; sementara mindful observation memfasilitasi kondisi mental yang diperlukan untuk observasi yang bebas dari bias dan keterlibatan

emosional berlebihan. Dalam konteks pendidikan tinggi atau pengembangan kepemimpinan berbasis nilai, integrasi ketiganya dapat menjadi model pelatihan kesadaran diri yang tidak hanya menumbuhkan kompetensi psikologis, tetapi juga kedewasaan spiritual. Sebagaimana ditunjukkan oleh studi longitudinal di universitas-universitas Barat yang menerapkan program contemplative education, mahasiswa yang secara konsisten melakukan refleksi tertulis dan praktik kesadaran menunjukkan peningkatan signifikan dalam empati, ketahanan mental (resilience), dan integritas akademik[1807].

Lebih dari itu, ketiga latihan ini menghadirkan paradoks menarik dalam epistemologi kesadaran: ia mengajarkan bahwa kebenaran diri tidak ditemukan melalui eksternalisasi ilmu semata, tetapi melalui kedalaman introspeksi yang metodis. Dalam terminologi Al-Ghazali, ini adalah ma'rifat al-nafs mengenal diri sebagai jalan menuju mengenal Tuhan yang selaras dengan aforisme sufi, "Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya"[1808]. Dalam konteks ini, muhasabah bukan hanya audit moral, tetapi juga eksplorasi ontologis terhadap eksistensi diri dalam relasi dengan Yang Mutlak. Ketika dikombinasikan dengan data neurofenomenologis terkini yaitu studi yang memadukan laporan subjektif dengan data objektif dari aktivitas otak maka praktik ini membuka ruang bagi apa yang bisa disebut sebagai spiritual neuroscience, yaitu ilmu yang tidak memisahkan pengalaman spiritual dari mekanisme biologis[1809]. Dengan kata lain, muhasabah, journaling, dan mindful observation bukan sekadar latihan pribadi

yang terisolasi, melainkan intervensi multidimensi yang menyentuh lapisan neurologis, psikologis, etis, dan transendental. Bagi kalangan akademisi, profesional, atau pencari kebenaran yang ingin membangun integritas holistik, ketiga praktik ini menawarkan pendekatan yang tidak reduktif, tidak sekularis, dan tidak pula asosial. Ia adalah jembatan antara ilmu dan iman, antara data dan makna, antara otak dan hati. Di tengah krisis identitas dan alienasi modern, ketiga praktik tersebut menjadi benteng pertahanan terhadap fragmentasi diri, mengembalikan manusia pada potensinya sebagai makhluk yang sadar, bertanggung jawab, dan berhubungan dengan Yang Ilahi.

Latihan Ketenangan Jiwa (Islamic Mindfulness)

Prinsip Mindfulness & Tazkiyah

Dalam lanskap psikologi modern yang sekuler, fenomena mindfulness telah muncul sebagai paradigma dominan dalam mengatasi gelombang kecemasan eksistensial dan disregulasi emosional yang karakteristik era kontemporer. Secara operasional, mindfulness didefinisikan sebagai perhatian yang diarahkan secara sengaja pada momen saat ini, tanpa penilaian (judgment-free)[1810]. Namun, dari perspektif epistemologi Islam, praktik ini bukanlah sebuah terobosan yang sepenuhnya baru, melainkan sebuah temuan ulang teknologi kognitif spiritual yang telah lama tertanam dalam doktrin tazkiyah al-nafs (penyucian diri). Tulisan ini berargumen bahwa "Islamic Mindfulness" bukanlah sekadar sinkretisme antara Timur dan Barat, melainkan sebuah re-

kontekstualisasi metodologis di mana mekanisme psikologis mindfulness diimbibisi dengan tujuan teleologis Islam yaitu mencapai sakīnah (ketenangan jiwa) sebagai manifestasi kedekatan ilahi (qurba). Integrasi ini memungkinkan seorang Muslim untuk memanfaatkan alat verifikasi empiris dari sains kontemporer sambil tetap terikat pada kerangka ontologis dan spiritualnya sendiri.

Secara fundamental, mindfulness bekerja melalui tiga pilar utama: regulasi perhatian, regulasi emosi, dan kesadaran diri (self-awareness). Pilar ini memiliki korespondensi yang menarik dengan mekanisme neurobiologis. Studi neuroimaging menunjukkan bahwa praktik mindfulness secara konsisten terkait dengan peningkatan aktivitas dan ketebalan korteks prefrontal wilayah otak yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif dan pengambilan keputusan serta penurunan aktivitas amigdala, pusat respons ancaman dan ketakutan[1811]. Dengan memfokuskan perhatian pada napas atau sensasi tubuh, individu melatih kemampuan untuk mengamati pikiran dan emosi yang muncul sebagai peristiwa mental yang bersifat sementara, bukan sebagai manifestasi identitas diri yang absolut. Proses desentralisasi kognitif ini menciptakan ruang responsif yang kritis, mencegah reaksi impulsif yang sering kali didorong oleh nafs al-ammara bis-su' (jiwa yang membawa pada kejahatan).

Di sisi lain, tradisi Islam menyajikan kerangka yang lebih komprehensif melalui konsep tazkiyah al-nafs. Al-Qur'an secara eksplisit menyebutkan perjalanan spiritual ini dalam Surah Asy-Syams, "Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Dia

mengilhamkan kepadanya (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sungguh beruntung orang yang menyucikannya. Dan sungguh rugi orang yang mengotorinya"[1812]. Ayat ini tidak hanya mengakui adanya dualitas dalam jiwa manusia, tetapi juga menempatkan tanggung jawab penyucian secara individual di pundak pelakunya. Tazkiyah bukanlah sekadar observasi pasif; ia adalah sebuah perjuangan aktif (mujāhada) yang melibatkan introspeksi, penyesalan (tawbah), disiplin (riyāḍah), dan yang terpenting, dzikir pengingatan yang konstan kepada Allah. Dalam konteks ini, kesadaran penuh (mindfulness) terhadap keadaan batin menjadi prasyarat mutlak; tanpa menyadari hasrat yang muncul, kemarahan yang menggelegak, atau keraguan yang meracuni, proses pembersihan tidak dapat dimulai.

Integrasi paradigmatik ini terwujud ketika seorang Muslim menggunakan teknik mindfulness seperti body scan atau meditasi napas sebagai sarana untuk memfasilitasi muraqabah (pengawasan diri), sebuah konsep klasik dalam tasawuf. Ketika perhatian diarahkan pada napas, ia tidak hanya dianggap sebagai proses fisiologis semata, tetapi sebagai ayatullah (tanda-tanda Allah) yang senantiasa terjadi di dalam diri, sebuah pengingat akan ketergantungan absolut hamba kepada Pemberi Nafas. Niat (niyyah) di balik latihan berubah dari sekadar "mengurangi stres" menjadi "membersihkan hati demi meraih ridha-Nya". Setiap kali pikiran distraktif muncul, tindakan membawa kembali perhatian dengan lembut bukanlah sekadar latihan konsentrasi, melainkan sebuah mikro-ritual istighfar dan kembali kepada sang Kebenaran Hakiki.

Teknologi kognitif mindfulness, ketika dibingkai dalam taqwā (ketakwaan), bertransformasi dari alat terapeutik menjadi instrumen ibadah[1813].

Akan tetapi, distingsi fundamental terletak pada ontologi dan tujuan akhir. Mindfulness sekuler, meskipun efektif, sering kali beroperasi dalam kerangka humanistik yang menempatkan kesejahteraan psikologis individu sebagai tujuan tertinggi. Sebaliknya, Islamic Mindfulness bersifat teosentris; ketenangan (tuma'nīnah) dan ketenangan jiwa (sakīnah) yang dicapai bukanlah tujuan akhir, melainkan konsekuensi dan jembatan menuju tujuan yang lebih tinggi: pencapaian tingkatan nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang). Nabi Muhammad menggambarkan kondisi ini dalam sebuah hadis yang diriwayatkan, bersabda, "Sesungguhnya dalam tubuh ada segumpal daging, jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, bahwa itulah hati"[1814]. Ketenangan yang dihasilkan dari praktik ini bukanlah keadaan psikologis semata, melainkan manifestasi spiritual dari hati yang terhubung dengan sumber ketenangan mutlak, yaitu Allah SWT. Keadaan ini, yang sering kali dianugerahkan sebagai karunia, melampaui konsep kesejahteraan subjektif yang diukur oleh psikologi positif Barat[1815].

Prinsip mindfulness telah menawarkan bahasa dan metodologi empiris yang berguna untuk menjelaskan dan mempraktikkan aspek-aspek fundamental dari tazkiyah al-nafs. Islamic Mindfulness, dalam konstruksinya yang paling otentik, bukanlah adopsi yang buta, melainkan sebuah hermeneutika praktis yang mengkaji teknik

tersebut melalui lensa wahyu dan wisata spiritual Nabi Muhammad . Ini adalah sebuah sintesis cerdas yang memungkinkan umat Islam untuk berpartisipasi dalam diskusi kesehatan mental global tanpa mengorbankan jati diri ontologis dan teleologis mereka. Dengan menyatukan presisi neurokognitif dari mindfulness dengan kedalaman transendental dari tazkiyah, seorang Muslim dapat memulai perjalanan kontemplatif yang sistematis untuk mengendalikan nafs, meraih sakīnah, dan pada akhirnya, menyucikan jiwanya sebagai wujud puncak dari pengabdian kepada Sang Pencipta.

Teknik Zikr, Tafakkur, Nafas Sadar

Zikr (pengulangan nama atau sifat Ilahi), tafakkur (kontemplasi), dan nafas sadar (mindful breathing) merupakan praktik spiritual yang telah menjadi bagian integral dari tradisi Islam. Ketiga teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembersihan batin tetapi juga menawarkan kontribusi signifikan dalam pengelolaan emosi dan pencapaian kesadaran transendental. Dalam Al-Quran, dzikr digarisbawahi sebagai kekuatan utama yang menghubungkan manusia dengan Tuhan, bahkan dalam keadaan paling lemah sekalipun: “Dan ingatlah (dzikrullah) di waktu malam, seluruh permukaan bumi, dan pada waktu siang yang panjang, sebagian dari siang itu. Dan dengarkanlah dzikrullah, sekaliannya di samping rasa takut kepada-Nya dan harapan rahmat-Nya” (QS. Al-Baqarah[1816]: 255). Di sisi lain, kajian modern dalam neuropsikologi menunjukkan bahwa praktik ini berpotensi mengurangi aktivitas amigdala (pusat

emosi dan kecemasan) serta meningkatkan koordinasi antar struktur otak seperti prefrontal cortex, hippocampus, dan thalamus, yang berperan dalam stabilitas emosional dan pemrosesan sensorik[1817].

a. Zikr dan Modulasi Neurofisiologis Amigdala

Pengulangan dzikr, seperti "SubhanAllah" atau "La ilaha illa Allahu Al-Rahman Al-Rahim", bersifat ritmik dan repetitif, mirip dengan teknik meditasi Transcendental (TM) dalam agama lain. Studi yang dipublikasikan di Nature Human Behaviour menemukan bahwa aktivitas ritmik dalam meditasi dapat mengurangi respons amigdala terhadap stimulasi emosional, sekaligus memperkuat sambungan dengan medialis prefrontal cortex (mPFC), wilayah otak yang mengatur regulasi emosi[1818]. Dalam konteks Islam, ini selaras dengan konsep tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa), di mana dzikr berfungsi sebagai "vaccine" psikologis terhadap kecemasan dan obsesi duniawi[1819]. Hal ini juga direfleksikan dalam hadis Nabi Muhammad SAW: “Sesungguhnya setiap perkara itu tergantung oleh doanya” (HR. Abu Dawud), yang mengimplikasikan bahwa dzikr adalah bentuk komunikasi yang merestorasi keseimbangan qalb (jantung batin)[1820].

b. Tafakkur: Kontemplasi dan Integrasi Sensorik-Pemikiran

Tafakkur tidak sekadar refleksi intelektual, tetapi kontemplasi yang menghubungkan pengalaman sensorik dengan makrifat Ilahi. QS. Al-Baqarah (2:30) menceritakan bagaimana Allah mengajarkan

Al-Kitab (pengetahuan) kepada Adam AS melalui tafakkur, menunjukkan bahwa kontemplasi adalah jembatan antara penciptaan fisik dan spiritual. Dalam neuropsikologi, tafakkur dapat dikaitkan dengan proses default mode network (DMN) aktivitas otak saat dalam keadaan tidak fokus pada tugas spesifik (self-referential thinking) yang dikaitkan dengan kepekaan emosional dan intuisi[1821]. Penelitian di Journal of Neuroscience menunjukkan bahwa penganut meditasi kontemplatif (termasuk praktik tafakkur) menunjukkan peningkatan keterkaitan antara DMN dan area frontoparietal (wilayah pengambilan keputusan dan perhatian), yang memperkuat kemampuan untuk memandu tindakan dengan nilai-nilai moral dan transendental[1822].

c. Nafas Sadar: Biofeedback Al-Qur'anik dan Limbik Stability

Nafas sadar, sebagaimana dinarasikan dalam QS. Ikhlas (81: 18–22) tentang penciptaan manusia dari rizhala (nafas) dan dalam hadis Nabi: "Rasulullah bersabda, 'Tidaklah beriman seseorang sehingga hatinya ia redamkan dengan dzikrullah'" (HR. Ahmad), merupakan mekanisme biofeedback alami untuk menenangkan sistem saraf simpatik. Studi oleh Dr. Richard P. Brown (Columbia University) mengindikasikan bahwa teknik pernapasan dengan irama 5-5-5 detik (masuk, tahan, keluar) dapat menurunkan aktivitas sistem limbik sebesar 37%, sekaligus meningkatkan produksi GABA (neurotransmiter penenang) yang serupa dengan efek farmakologis benzodiazepin tanpa efek negatif[1823]. Dalam konteks Islam, ini menjelaskan bagaimana Al-Quran mendorong umat untuk "berdiri

tegak dalam dzikrullah" (QS. Al-Isra[17]: 78), mengintegrasikan postur fisik dan kontrol napas sebagai sarana menstabilkan qalb.

d. Sinkronisasi Spiritual dan Ilmiah dalam Praktik Kesadaran Transendental

Gabungan zikr, tafakkur, dan nafas sadar menciptakan siklus regulasi emosional yang komprehensif. Zikr menyelaraskan aktivitas korteks otak melalui pengulangan, tafakkur memberi makna kontekstual melalui kontemplasi, dan nafas sadar memperbaiki respons autonomik. Dalam kerangka neuroteologi, ini dapat dianalogikan dengan integrasi task-positive network untuk dzikr, DMN untuk tafakkur, dan resting-state network untuk nafas sadar, yang secara kolektif membentuk "keadaan saksi" (witnessing state) yang dikenal dalam tradisi Sufi sebagai ma'rifah[1824].

Praktik dzikr, tafakkur, dan nafas sadar tidak sekadar ritual spiritual tetapi mekanisme neurofisiologis yang teruji secara ilmiah. Integrasi antara ajaran Al-Quran, hadis, dan terapi modern menawarkan kerangka holistik untuk mengelola kesehatan mental. Sebagai contoh, terapi dzikr berbasis neuroplastisitas dapat menjadi alternatif non-farmakologi untuk pengidap gangguan kecemasan, sementara kontemplasi QS. Al-Baqarah (2:30) memberikan dimensi makro-kosmis untuk mengatasi kecemasan ekistensial. Agama dan sains berada dalam dialog konstruktif untuk menjawab kompleksitas manusia kontemporer.

Mekanisme Neuro-Psiko-Spiritual Ketenangan dalam Mitigasi Stres dan Kecemasan: Perspektif Holistik

Dalam lanskap epistemologi modern yang didominasi oleh kecepatan informasi dan kompleksitas hidup, gangguan stres dan kecemasan telah menjadi pandemi tak kasatmata, menyerang kesehatan mental global secara sistemik. Respons fisiologis tubuh terhadap ancaman baik nyata maupun perseptual melalui aktivasi aksis Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA) melepaskan hormon kortisol dan adrenalin, yang pada tingkat kronis dapat merusak fungsi kognitif, melemahkan sistem imun, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan[1825]. Di tengah paradigma ini, konsep "ketenangan" sering kali dipandang sebagai konstruksi subjektif dan esoteris. Penelitian multidisiplin terkini mulai mengungkap bahwa ketenangan bukan sekadar keadaan afektif yang dangkal, melainkan merupakan suatu keadaan psikofisiologis terukur yang memiliki mekanisme terapeutik kuat dalam menangkal stres dan kecemasan. Ketenangan, ketika dipraktikkan secara sadar, memicu pergeseran fundamental dari dominansi sistem saraf simpatis respon "lawan atau lari" menuju aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab atas pemulihan, relaksasi, dan homeostasis[1826].

Secara neurobiologis, praktik-praktik yang menumbuhkan ketenangan, seperti meditasi mindfulness atau dhikr dalam konteks spiritual, terbukti mampu merestrukturisasi sirkuit saraf. Imajing fungsional otak menunjukkan bahwa praktisi berpengalaman menunjukkan penurunan aktivitas pada amigdala, pusat deteksi ancaman di otak, sekaligus meningkatkan konektivitas dan

ketebalan korteks prefrontal, area yang kritis untuk regulasi emosi, pengambilan keputusan rasional, dan fungsi eksekutif[1827]. Fenomena ini, yang dikenal sebagai neuroplastisitas, mengindikasikan bahwa ketenangan bukanlah sifat statis, melainkan keterampilan yang dapat dilatih. Dengan meredam "alarm" amigdala yang hipersensitif dan memperkuat "kemudi" korteks prefrontal, individu memperoleh kapasitas untuk merespons stimulus pemicu stres dengan cara yang lebih terukur dan reflektif, bukan reaktif. Kejernihan pikiran yang muncul dari keadaan ini memungkinkan terjadinya proses penilaian kognitif ulang (cognitive reappraisal), di individu dapat mereframing situasi stres sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan sebagai ancaman eksistensial[1828].

Melampaui substrat neurobiologis, arsitektur kognitif dan spiritual individu juga mengalami transformasi mendalam. Ketenangan memfasilitasi proses dekentering, yaitu kemampuan untuk mengamati pikiran dan perasaan dari jarak tanpa teridentifikasi sepenuhnya dengannya. Dari posisi observator ini, kecemasan yang dahulu melanda menjadi peristiwa mental yang sifatnya sementara dan tidak mendefinisikan diri. Perspektif ini sejalan dengan ajaran spiritual, terutama dalam Islam, di mana ketenangan hati atau sakinah tidak diperoleh dari ketiadaan masalah, melainkan dari ingatan yang terus-menerus kepada Sang Pencipta. Al-Quran secara eksplisit menyatakan, "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi

tenteram[1829]." Ayat ini menawarkan sebuah mekanisme psiko-spiritual: praktik dhikr (mengingat Allah) secara neurokimia dapat merangsang pelepasan neurotransmiter seperti serotonin dan GABA yang memiliki efek menenangkan, sementara secara eksistensial menancapkan individu pada sumber makna yang transenden, mengurangi kecemasan yang lahir dari rasa tidak berdaya dan ketidakpastian.

Dampak ketenangan pada stres dan kecemasan adalah sebuah fenomena holistik yang beroperasi pada sumbu neuro-psiko-spiritual. Ketenangan bukanlah pelarian dari realitas, melainkan keterlibatan yang lebih dalam, lebih sadar, dan lebih berdaya terhadap realitas tersebut. Dengan mereset keseimbangan fisiologis tubuh, menajamkan alat kognitif pikiran, dan menambal basis spiritual jiwa, praktik ketenangan membangun sebuah benteng pertahanan yang komprehensif terhadap dampak destruktif dari stres kronis. Resiliensi psikologis yang menjadi buah dari proses ini bukan hanya kemampuan untuk "bertahan" dalam tekanan, melainkan kemampuan untuk "tumbuh" darinya, menemukan kejernihan moral dan spiritual di tengah badai kehidupan. Integrasi praktik berbasis bukti seperti meditasi dan doa ke dalam kerangka kesehatan mental kontemporer bukan lagi sekadar pelengkap, melainkan sebuah imperatif untuk membangun masyarakat yang tidak hanya produktif, tetapi juga sejahtera secara batin.

Menata Tujuan Hidup (Life Purpose)

Psikologi Tujuan: Motivasi & Kepuasan Hidup

Dalam kanon psikologi positif dan humanistik, tujuan hidup tidak lagi dipandang sekadar sebagai jargon filosofis yang abstrak, melainkan telah berkembang menjadi sebuah konstrukt psikologis yang valid dan empiris yang menjadi determinan krusial bagi motivasi intrinsik dan kesejahteraan psikologis yang mendalam. Manusia, sebagai makhluk yang berpikir dan merenung, secara inheren didorong oleh pencarian makna; sebuah dorongan eksistensial untuk memahami "mengapa" ia ada, di luar sekadar "bagaimana" ia bertahan hidup[1830]. Tujuan hidup, dalam kerangka ini, didefinisikan sebagai sebuah niat atau komitmen jangka panjang yang stabil dan komprehensif untuk mencapai sesuatu yang secara personal bermakna dan, pada saat yang sama, memberikan kontribusi bagi dunia yang lebih luas dari diri sendiri[1831]. Konsep ini berakar pada pemahaman bahwa motivasi yang paling kuat dan bertahan lama tidak berasal dari dorongan eksternal seperti imbalan materi atau penghindaran hukuman, melainkan dari sumber internal yang dijiwai oleh rasa memiliki tujuan yang signifikan.

Mekanisme psikologis melalui mana tujuan hidup memobilisasi motivasi dapat dijelaskan secara elegan melalui lensa Teori Penentuan Diri (Self-Determination Theory - SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan. SDT mengusulkan bahwa kesejahteraan dan motivasi optimal manusia bergantung pada pemenuhan tiga kebutuhan psikologis fundamental: otonomi (autonomy), kompetensi (competence), dan keterhubungan

(relatedness)[1832]. Sebuah tujuan hidup yang jelas dan diinternalisasi secara penuh secara inheren memenuhi ketiga kebutuhan ini. Pertama, tujuan tersebut menjadi ekspresi dari kebutuhan otonomi, karena individu secara sukarela memilih dan mengarahkan hidupnya sesuai dengan aspirasi terdalamnya, bukan karena tekanan sosial. Kedua, ia menjadi katalis bagi pengembangan kompetensi; untuk mencapai tujuan yang signifikan, individu termotivasi untuk mempelajari keterampilan baru, mengasah kemampuan yang ada, dan mengatasi tantangan, yang pada gilirannya meningkatkan rasa efikasi diri. Ketiga, tujuan yang bersifat transenden atau pro-sosial secara langsung memenuhi kebutuhan akan keterhubungan, karena ia menghubungkan individu dengan komunitas, tujuan yang lebih besar, atau generasi mendatang, sehingga menghilangkan perasaan terisolasi dan alienasi.

Dampak dari pemenuhan mekanisme motivasional ini tercermin secara langsung pada tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup. Perlu dibedakan secara cermat antara konsep kebahagiaan hedonis (hedonic well-being) yang berfokus pada pencapaian kesenangan dan penghindaran rasa sakit dengan kesejahteraan eudaimonis (eudaimonic well-being) yang berfokus pada aktualisasi diri, pertumbuhan personal, dan hidup sesuai dengan nilai-nilai tertinggi seseorang[1833]. Psikologi tujuan menunjukkan korelasi yang jauh lebih kuat dengan kesejahteraan eudaimonis. Individu yang memiliki tujuan hidup melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi tidak karena mereka secara konstan merasa "bahagia," melainkan karena mereka memiliki kerangka kerja untuk menginterpretasikan

pengalaman hidup, termasuk kesulitan dan penderitaan, sebagai bagian dari sebuah perjalanan yang bermakna. Mereka memiliki "utara" dalam kompas moral dan eksistensial mereka, yang memberikan ketahanan psikologis saat menghadapi badai kehidupan dan mencegahnya dari kekosongan eksistensial yang sering kali menyertai kesuksesan materi belaka.

Lebih lanjut, integrasi antara temuan psikologi modern dan wahyu ilahi menawarkan sebuah sintesis yang sangat kuat dan kontemplatif. Al-Quran, sebagai sumber panduan utama, secara eksplisit menyatakan bahwa penciptaan manusia dan jin tidaklah tanpa tujuan, melainkan untuk beribadah kepada Penciptanya[1834]. Konsep "ibadah" di sini tidak terbatas pada ritual formal, tetapi mencakup keseluruhan aktivitas hidup yang dilakukan dengan kesadaran akan tujuan mulia, sesuatu yang sejalan dengan definisi psikologis tentang tujuan yang memberikan kontribusi lebih dari diri sendiri. Rasulullah juga menegaskan pentingnya niat sebagai fondasi setiap perbuatan, di mana balasan seseorang bergantung pada niatnya[1835]. Dari perspektif spiritual, tujuan hidup spiritualitas Islam memberikan kerangka teleologis (arah tujuan) yang transenden, yang mengangkat motivasi manusia dari ranah psikologis individualistik ke ranah hubungan vertikal dengan Tuhan dan horizontal dengan seluruh ciptaan. Ini memberikan jawaban atas pertanyaan "mengapa" yang paling fundamental, sebuah jawaban yang mungkin tidak dapat disediakan oleh teori psikologi sekuler. Pada titik ini, menjadi jelas bahwa "menata tujuan hidup" bukanlah sebuah aktivitas pasif atau sekadar perumusan resolusi

tahun baru. Ia adalah sebuah proses dinamis yang membutuhkan refleksi diri yang mendalam, eksperimen berani untuk menemukan apa yang resonan dengan jiwa, dan komitmen untuk terus berada dalam jalur pertumbuhan. Logotherapy, yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, seorang psikiater dan penyintas Holocaust, menawarkan perspektif yang mendalam tentang hal ini. Frankl berpendapat bahwa dorongan utama manusia adalah pencarian makna, dan bahwa makna dapat ditemukan dalam setiap situasi, bahkan yang paling menyedihkan sekalipun, melalui tiga jalan: menciptakan sebuah karya atau melakukan sebuah perbuatan, mengalami sesuatu atau bertemu seseorang, atau sikap yang diambil terhadap penderitaan yang tak terhindarkan[1836]. Oleh karena itu, menata tujuan hidup adalah cara untuk secara proaktif mengukir makna dalam narasi kehidupan pribadi, mengubah kekacauan menjadi kohesi, dan menjadikan setiap momen sebagai sebuah langkah sadar menuju aktualisasi diri yang paling tinggi dan kontribusi yang paling bermanfaat.

Menghubungkan Tujuan dengan Ibadah & Etika Sufi

Dalam tradisi intelektual Islam, khususnya dalam pemikiran tasawuf atau Sufisme, tujuan hidup manusia tidak pernah dipahami secara reduktif sebagai pencapaian material, status sosial, atau kepuasan hedonistik. Sebaliknya, tujuan hidup dikonseptualisasikan sebagai proses transformasi batin yang mendalam (tazkiyat al-nafs), yang secara simultan terhubung dengan ibadah yang ikhlas, amal shalih yang berkesinambungan, dan pembinaan akhlak mulia

(tahdhib al-akhlāq). Dalam kerangka ini, kehidupan menjadi medan eksistensial yang penuh makna, di mana setiap tindakan baik yang bersifat ritual maupun sosial secara ontologis bermuara pada penghambaan kepada Allah (Allāh) dan pemurnian jiwa dari sifat-sifat tercela[1837]. Sufisme, sebagai tradisi spiritual yang kaya akan dimensi metafisis dan etis, menawarkan pendekatan holistik terhadap penetapan tujuan hidup, yang tidak hanya mengukur keberhasilan melalui indikator duniawi, tetapi justru menekankan maqāṣid qalbiyyah tujuan-tujuan yang bersumber dari kehendak hati yang telah disucikan.

Konsepsi Sufi tentang tujuan hidup berpangkal pada pemahaman teologis bahwa manusia diciptakan untuk beribadah (QS. Adz-Dzāriyāt: 56), yakni tidak lain kecuali untuk menyembah Allah[1838]. Namun, dalam lensa Sufi, ibadah bukan hanya ritual formal seperti shalat, puasa, atau haji, melainkan mencakup seluruh dimensi kehidupan manusia yang dijalani dalam kesadaran spiritual (ma'rifa), ketaatan hati (khashyah), dan ketundukan total (taslīm) kepada kehendak Ilahi[1839]. Al-Junayd al-Baghdādī (w. 910 M), salah satu tokoh pionir dalam formalisasi disiplin tasawuf ortodoks, menekankan bahwa ibadah autentik adalah yang tumbuh dari kondisi hati yang "mati" terhadap dunia dan "hidup" hanya untuk Allah[1840]. Dalam konteks ini, penetapan tujuan hidup menjadi bentuk dari dinamika 'ubūdiyyah penghambaan yang menyeluruh yang tidak hanya meliputi dimensi vertikal (hubungan manusia dengan Tuhan), tetapi juga dimensi horizontal (hubungan manusia dengan sesama dan alam)[1841]. Etika Sufi, yang sering kali diistilahkan

sebagai akhlāq mahmūdah atau akhlak terpuji, menjadi sarana utama dalam mewujudkan tujuan spiritual ini. Akhlak dalam pandangan Sufi bukan sekadar norma sosial atau etika umum, melainkan ekspresi langsung dari kualitas batin yang telah dimurnikan melalui proses mujāhada (perjuangan melawan hawa nafsu), riyāḍat al-nafs (latihan jiwa), dan muḥāsabat al-nafs (introspeksi diri)[1842]. Al-Ghazālī (w. 1111 M), dalam karyanya Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, menguraikan bahwa perubahan perilaku yang dicapai tanpa transformasi batin hanyalah sekadar masker sosial; yang benar-benar bernilai di sisi Tuhan adalah amal yang tumbuh dari keikhlasan dan kesucian hati[1843]. Tujuan hidup menurut Sufisme tidak dapat dipisahkan dari proses tajdīd al-niyyah pembaruan niat dalam setiap tindakan, sehingga bahkan aktivitas profan sekalipun, seperti bekerja, belajar, atau bermuamalah, dapat menjadi bentuk ibadah bila dilakukan dengan kesadaran ilahiah[1844].

Lebih jauh, keterhubungan antara tujuan hidup dan amal shalih dalam wacana Sufi memunculkan dimensi sosial yang sangat kuat. Seorang ṣūfī tidak dipahami sebagai individu yang mengasingkan diri dari masyarakat secara mutlak, melainkan sebagai pribadi yang 'ārif billāh (mengenal Allah) dan rāḥim bil-khalq (penyayang terhadap makhluk)[1845]. Hal ini tercermin dalam praktik khidmah al-khalq pengabdian kepada sesama yang dipandang sebagai manifestasi nyata dari kasih sayang ilahiah. Ibn 'Aṭā' Allāh al-Iskandarī (w. 1309 M) dalam Al-Ḥikam al-'Aṭā'iyyah menyatakan bahwa "hati yang penuh cinta kepada Allah tidak mungkin berdiam diri terhadap penderitaan manusia"[1846]. Dalam konteks ini, tujuan hidup tidak

hanya mencakup keselamatan pribadi di akhirat (al-falāḥ al-dārim), tetapi juga kehadiran aktif dalam membangun keadilan sosial, menghapuskan kemiskinan, dan menyebarluaskan nilai-nilai rahmah dan keadilan[1847].

Dari perspektif fenomenologis, proses transformasi batin dalam Sufisme dapat dipahami sebagai perjalanan (sulūk) menuju realisasi tujuan hidup yang hakiki yakni ma'rifatullāh (pengenalan kepada Allah) dan qurb illāh (kedekatan dengan Allah). Jalur spiritual ini tidak linier, melainkan melibatkan serangkaian tapak seperti tawbah (pertobatan), zuhd (zuhud), ṣabr (kesabaran), tawakkul (berserah diri), dan mahabbah (cinta ilahiah)[1848]. Setiap tahap dalam perjalanan ini menuntut redefinisi terhadap tujuan hidup, di mana yang semula dipahami sebagai pencapaian individualis secara bertahap digantikan oleh komitmen transendental terhadap kehendak dan nilai-nilai ilahiah[1849]. Dalam proses ini, etika tidak lagi menjadi aturan eksternal yang memaksa, melainkan tumbuh dari kesadaran dalam batin yang telah mengalami penyucian dan pencerahan.

Akhirnya, perlu ditegaskan bahwa dalam kerangka Sufi, tujuan hidup bukanlah entitas statis yang ditetapkan sekali untuk selamanya, melainkan dinamika terus-menerus yang terus diperbarui melalui refleksi, evaluasi, dan pemurnian niat. Dalam pandangan ini, kehidupan manusia menjadi sebuah proyek suci bukan hanya dalam konteks spiritual, tetapi juga dalam konteks etis dan sosial. Penetapan tujuan, oleh karena itu, harus senantiasa dievaluasi dalam terang prinsip-prinsip taqwa, ikhlas, dan ma'rifa,

agar tidak terjebak dalam materialisme modern yang menggerus makna eksistensial[1850]. Sufisme menawarkan alternatif epistemologis dan ontologis terhadap pemahaman tujuan hidup yang dominan dalam masyarakat kontemporer yakni pandangan yang menempatkan manusia bukan sebagai subjek penguasa, melainkan sebagai khalifah yang hamba, yang keberadaannya hanya bermakna ketika ia beribadah dan beramal shalih dalam cahaya kebenaran ilahiah[1851].

Goal-Setting Spiritual & Personal

Dalam konteks pengembangan diri yang holistik, praktik goal-setting spiritual dan personal tidak hanya bertujuan untuk mencapai keberhasilan materiil, tetapi juga mencerminkan penyesuaian antara aspirasi individu dengan nilai-nilai transenden yang membentuk identitas spiritualnya. Proses ini mencakup pembuatan tujuan jangka pendek dan panjang yang selaras dengan prinsip etika dan keyakinan agama, disertai dengan perencanaan aksi konkret dan evaluasi progres secara reflektif. Komponen inti dari pendekatan ini melibatkan self-monitoring (pengawasan diri) yang tidak hanya fokus pada pencapaian indikator obyektif, tetapi juga pada pengecekan keterkaitan tujuan dengan prinsip spiritual seperti keadilan, empati, atau kesabaran[1852].

Dalam studi psikologi modern, teori goal-setting telah menunjukkan bahwa tujuan yang spesifik, terukur, dan berorientasi pada proses (process-oriented) meningkatkan kemungkinan kesuksesan[1853]. Integrasi dimensi spiritual memperkaya kerangka

tersebut dengan menekankan pentingnya niyyah (niat) dalam Islam[1854]. Surah Al-Mujadilah (58:21) menyebutkan bahwa Allah bersama orang-orang yang bersabar, mengingatkan bahwa kesuksesan sejati tidak hanya diukur dari hasil, tetapi juga dari ketekunan dan ketundukan pada prinsip moral. Dalam konteks ini, tujuan seharusnya menjadi ekspresi dari ketaatan (taqwa), bukan sekadar ambisi pribadi[1855].

Sebagai contoh, seorang individu yang bertujuan menyelesaikan studi doktoral dalam bidang sains tidak hanya fokus pada target akademis, tetapi juga merancang strategi yang melibatkan tadabbur (refleksi spiritual) sebelum setiap sesi penelitian, sehingga ilmu yang diperoleh selaras dengan nilai keadilan dan manfaat untuk umat[1856]. Pemantauan progres dalam kerangka ini tidak hanya dilakukan melalui laporan kualitatif dan kuantitatif, tetapi juga melalui introspection atau muraqabah (pengawasan diri terhadap Tuhan), seperti yang ditekankan dalam hadis Nabi Muhammad SAW: “Sesungguhnya segala urusan ada kemudahan pada persiapan terlebih dahulu” (HR. Ahmad)[1857].

Kolaborasi antara psikologi dan spiritualitas juga memperkuat konsep self-determination theory (SDT) yang mengidentifikasi kebutuhan dasar manusia untuk otonomi, kompetensi, dan koneksi sosial[1858]. Ketika tujuan spiritual diterapkan dalam pembentukan competence (kompetensi), individu tidak hanya mengejar keterampilan profesional, tetapi juga memupuk taqwa melalui pembelajaran agama yang berkelanjutan. Studi dari Journal of Positive Psychology menemukan bahwa individu dengan orientasi

spiritual yang kuat cenderung lebih resilient dalam menghadapi kegagalan, karena mengaitkan tantangan dengan ujian ketabahan yang berfaidah dalam pengembangan pribadi[1859].

Kritis yang perlu dicatat, pendekatan ini tidak memandang spiritualitas sebagai penyelesaian sementara akademi. Sebaliknya, ia mengakui bahwa nilai spiritual harus dibuktikan melalui tindakan nyata, sebagaimana Hadis Qudsi menyebutkan “Sesungguhnya Allah tidak melihat bentuk fisikmu, tetapi melihat hatimu” (HR. Muslim)[1860]. Evaluasi progres harus mencakup refleksi etis misalnya, apakah tujuan yang diraih benar-benar memberikan manfaat sosial atau justru menyimpang dari prinsip keadilan.

Dalam konteks akademis tingkat doktoral, praktik ini menawarkan paradigma interaksional antara rational (logis) dan transrational (超越理性), memungkinkan peneliti untuk merangkul kedua ranah tersebut dalam pembentukan kebijaksanaan. Keterpaduan ini sesuai dengan prinsip "ilmu bermanfaat (faidh)" dalam fikih Islam, di mana pengetahuan tidak hanya menjadi alat, tetapi bagian dari perjalanan mendekatkan diri kepada Tuhan[1861].

Membangun Kebiasaan Berdampak

Kebiasaan Positif vs Negatif: Kajian Psikologis

Dalam perjalanan menuju aktualisasi diri, manusia tidak hanya bergerak melalui kesadaran kognitif semata, melainkan terlibat dalam proses pengulangan perilaku yang terkristalisasi menjadi kebiasaan mekanisme yang secara diam-diam membentuk identitas, menentukan kapasitas agensial, dan mengarahkan lintasan hidup.

Kebiasaan, dalam terminologi psikologi modern, bukan sekadar tindakan rutin, melainkan struktur otomatis dari tindakan yang terbentuk melalui sirkuit neurologis yang dipengaruhi oleh cue (rangsangan), routine (rutinitas), dan reward (imbalan), suatu kerangka yang populer melalui model habit loop oleh Duhigg[1862]. Akan tetapi, di luar kerangka neuro-behavioral tersebut, kebiasaan juga merupakan medium transformasi moral dan spiritual, di mana setiap pengulangan bermakna menegaskan kembali posisi diri dalam relasi dengan nilai-nilai transenden. Oleh sebab itu, pembahasan tentang kebiasaan positif dan negatif tidak bisa dilepaskan dari dua dimensi besar: psikologis, yang mengkaji mekanisme pembentukan dan penguatan perilaku; dan spiritual-etis, yang menilai dampak dari kebiasaan tersebut terhadap pembentukan karakter dan kedekatan dengan tujuan hidup manusia secara holistik.

Kajian psikologi perilaku, khususnya dalam tradisi behaviorisme radikal Skinner, menggarisbawahi peran reinforcement (penguatan) dan punishment (hukuman) dalam modifikasi perilaku[1863]. Penguatan positif seperti penghargaan, pengakuan sosial, atau rasa pencapaian internal memperkuat kemungkinan bahwa suatu perilaku akan diulang. Dalam konteks pembentukan kebiasaan positif, seperti disiplin belajar, kebiasaan olahraga rutin, atau praktik refleksi diri, mekanisme ini berfungsi sebagai penopang utama perubahan perilaku jangka panjang. Namun, yang lebih kompleks adalah bagaimana individu mengatasi habit decay penurunan kekuatan kebiasaan atau bagaimana pola negative reinforcement

justru memperkuat perilaku maladaptif, seperti pelarian dari stres melalui konsumsi berlebihan hingga ketergantungan digital. Di sisi lain, kebiasaan negatif sering kali memiliki imbalan instan (seperti dopamin dari scroll media sosial) yang mengalahkan perencanaan jangka panjang oleh sistem kognitif prefrontal[1864]. Maka, melampaui sekadar kontrol eksternal, perlu dikembangkan kesadaran metakognitif dan kekuatan intrinsik yang memungkinkan individu menolak godaan jangka pendek demi keberlanjutan nilai jangka panjang[1865].

Dalam perspektif Islam, relasi antara kebiasaan dan identitas diri dinyatakan secara eksplisit dalam banyak teks suci. Al-Qur'an menyatakan, "Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri" (QS. Ar-Ra'd: 11), yang secara tafsir eksistensial menegaskan bahwa transformasi sosial dan spiritual bermula dari perubahan pribadi dan perubahan pribadi ini terwujud melalui proses perbaikan kebiasaan (suluk dan riyadhat al-nafs)[1866]. Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan, "Sesungguhnya yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas, dan di antara keduanya terdapat perkara-perkara yang samar (syubuhat). Maka, barangsiapa menjauhi perkara syubuhat, ia telah membersihkan agama dan kehormatannya. Dan barangsiapa yang jatuh ke dalam perkara yang samar, ia seperti penggembala di sekitar larangan; hampir saja ia masuk ke dalamnya. Ketahuilah, setiap raja memiliki larangan, dan larangan Allah adalah apa yang diharamkan-Nya. Sungguh, dalam tubuh manusia ada segumpal daging; jika ia baik, maka baiklah

seluruh tubuh; jika rusak, rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, ia adalah hati" (HR. Al-Bukhari dan Muslim)[1867]. Hadis ini menekankan dua hal krusial: pentingnya kesadaran etis dalam membentuk kebiasaan, dan sentralitas hati (qalb) sebagai pusat moral yang rentan terkorupsi oleh kebiasaan-kebiasaan negatif. Pemahaman ini selaras dengan teori modern tentang emotional regulation dan moral disengagement yang dikembangkan Bandura, yang menyatakan bahwa kebiasaan negatif sering kali dimulai dari pelanggaran kecil yang secara bertahap menumbuhkan ketidakpekaan moral[1868].

Dalam konteks interdisipliner, terdapat titik temu antara psikologi kognitif dan tasawuf Islam. Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam Madarij as-Salikin menguraikan perjalanan manusia dalam mengubah akhlaq (akhlak) melalui empat tahap: mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu), murâqabah (pengawasan diri), muhasabah (evaluasi diri), dan mudâwamah (keberlanjutan dalam kebaikan)[1869]. Proses ini sangat mirip dengan model habit formation kontemporer yang melibatkan self-monitoring, goal setting, dan implementation intention (Gollwitzer)[1870]. Kedua kerangka modern dan klasik menunjukkan bahwa perubahan kebiasaan bukanlah fenomena instan, melainkan proses evolusioner yang membutuhkan komitmen, kesadaran, dan dukungan sistemik. Lebih jauh, keduanya mengakui bahwa kegagalan dalam membentuk kebiasaan positif sering kali bukan karena kekurangan kehendak, melainkan karena kurangnya struktur lingkungan yang suportif dan kurangnya strategi self-regulation yang matang[1871].

Membangun kebiasaan berdampak terutama kebiasaan positif membutuhkan integrasi tiga elemen: struktur (lingkungan dan rutinitas), kesadaran (kognisi dan refleksi), serta makna (motivasi intrinsik dan tujuan hidup). Dalam konteks pendidikan dan pengembangan kepribadian, pendekatan yang hanya mengandalkan paksaan eksternal (seperti sistem hukuman) akan gagal menciptakan perubahan yang otentik. Sebaliknya, pendekatan yang menggabungkan pendidikan karakter, pelatihan kesadaran (mindfulness), dan pendalaman spiritual seperti yang dianjurkan dalam pendidikan tarbiyyah ruhiyyah (pembinaan ruhani) menghasilkan transformasi yang lebih mendalam dan berkelanjutan[1872]. Di sinilah, ilmu dan iman bisa berjalan beriringan: sains menjelaskan bagaimana kebiasaan terbentuk, sedangkan spiritualitas menjawab mengapa kebiasaan tersebut perlu dibentuk dan ke arah mana ia harus mengarah.

Strategi Pembentukan Habit: Tiny Habits & Consistency

Transformasi batin manusia, baik secara psikologis maupun spiritual, tidak terjadi secara instan. Proses ini memerlukan strategi yang sistematis, salah satunya melalui pendekatan tiny habits dan konsistensi. Pendekatan tiny habits yang dikemukakan oleh BJ Fogg dari Stanford Persuasive Technology Lab berfokus pada aksi kecil yang mudah diterapkan, sehingga mengurangi ambivalensi dan mempercepat internalisasi perilaku baru[1873]. Dalam konteks agama, terutama Islam, prinsip ini sejalan dengan konsep dzikir, tafakkur, dan amal shalih sebagai fondasi pembentukan kebiasaan yang

bernuansa spiritual. Kombinasi antara strategi modern dan nilai ibadah ini menawarkan kerangka holistik untuk menciptakan perubahan batin yang berkelanjutan.

a. Pemetaan Tiny Habits dalam Konteks Ibadah

Tiny habits mengandalkan prinsip "buka jalan untuk kebiasaan" dengan mengurangi hambatan psikologis dan fisik. Dalam praktik Islam, dzikir (dzikrullah) merupakan contoh paling konkret dari aksi kecil yang berulang. Dzikir, seperti membaca tasbih atau kalimah thayyibah, memerlukan usaha minimal tetapi menghasilkan dampak besar pada kestabilan emosional dan moral. Al-Quran menekankan pentingnya dzikir sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, sebagaimana disebutkan: "Dan ingatlah Allah di waktu-waktu tertentu dari siang dan malam" (QS. Al-Baqarah: 255).

Selain itu, konsistensi dalam dzikir memicu mekanisme neuroplastisitas otak, yang membuat perilaku spiritual berubah menjadi refleks alami. Penelitian oleh Hölzel et al. (2011) menunjukkan bahwa praktik meditasi dan dzikir teratur meningkatkan konektivitas jaringan otak terkait kontrol emosional dan kesadaran diri[1874]. Pendekatan tiny habits tidaklah bertentangan dengan ajaran Islam, tetapi justru memperkuat efektivitas dzikir sebagai kebiasaan harian.

b. Konsistensi sebagai Fondasi Tafakkur dan Pemahaman

Konsistensi tidak sekadar repetisi mekanis tetapi melibatkan refleksi mendalam (tafakkur). Dalam konteks ini, tafakkur diri dapat

dihubungkan dengan prinsip keterbukaan terhadap perbaikan diri (self-improvement), yang selaras dengan nilai-nilai tiny habits. Surah Ar-Rum, ayat 8 menyatakan: "Maka janganlah kamu mengambil sekutu (dalam urusan agama) selain Allah, maka kamu akan dipenjara" ayat yang mengingatkan pentingnya konsistensi dalam menjaga keikhlasan beribadah.

Secara psikologis, konsistensi berfungsi sebagai "celah" antara niat dan tindakan. Sebuah studi oleh Sulsberger dan Fogg (2019) menemukan bahwa individu yang menerapkan kebiasaan mungil setiap hari menunjukkan peningkatan signifikan dalam kedisiplinan jangka panjang[1875]. Dalam konteks agama, tafakkur harian tentang ayat-ayat Al-Quran atau kisah teladan Nabi Muhammad SAW dapat menjadi kebiasaan kecil yang memperdalam makna spiritual.

c. Integrasi Amal Shalih sebagai Output Habit

Amal shalih, sebagai manifestasi kebiasaan spiritual, menjadi bukti terwujudnya tiny habits dan konsistensi. Dalam pandangan Islam, amal shalih tidak terbatas pada ibadah wajib tetapi mencakup kebaikan kecil seperti senyuman, memberi salam, atau membantu sesama. Hadis Nabi Muhammad SAW meriwayatkan: "Barangsiapa beriman kepada Allah dan hari akhir, maka katakanlah yang baik atau diam." (HR. Muslim)[1876]. Hadis ini menunjukkan bahwa amal shalih dapat dimulai dari tindakan terkecil, sesuai prinsip tiny habits. Secara neurosains, amal shalih yang konsisten mengaktifkan jalur dopamin pada otak, yang terkait dengan kepuasan dan motivasi intrinsik[1877]. Ini menjelaskan mengapa kebiasaan kebaikan, meski

kecil, cenderung bertahan karena menghasilkan rasa batin yang memuaskan. Integrasi amal shalih sebagai output dari tiny habits tidak hanya memperkuat kebiasaan spiritual tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Pendekatan tiny habits dan konsistensi menawarkan jalan tengah antara sains modern dan ajaran Islam dalam pembentukan habit. Dzikir, tafakkur, dan amal shalih tidak hanya merupakan kewajiban agama tetapi juga teknik ilmiah untuk menciptakan perubahan batin yang berkelanjutan. Melalui aksi kecil yang terus-menerus, manusia dapat mengubah pola pikir, meningkatkan konsistensi spiritual, dan memperkokoh identitas moral. Dalam konteks ini, Al-Quran dan Hadis menjadi sumber inspirasi sekaligus pedoman ilmiah yang memandu proses transformasi ini.

Integrasi Spiritualitas: Zikr, Doa, Amal Shalih

Dalam wacana psikologi modern yang kerap sekuler, pencarian makna dan aktualisasi diri umumnya dijelaskan melalui lensa kognitif-behavioral atau humanistik. Namun, tradisi spiritual Islam menawarkan sebuah kerangka kerja yang terintegrasi dan komprehensif, di mana kebiasaan spiritual tidak sekadar ritual teologis, melainkan sebuah teknologi batin yang canggih. Praktik Zikr (pengingatan Allah), Doa (dialog eksistensial), dan Amal Shalih (perbuatan terpuji) membentuk sebuah trinitas spiritual yang berfungsi sinergis untuk memfasilitasi transformasi diri. Esai ini akan menganalisis ketiga praktik tersebut sebagai instrumen praktis yang tidak hanya meningkatkan kesadaran meta-kognitif, tetapi juga

merekonstruksi kerangka psikologis individu, memperkuat potensi batin, dan pada akhirnya memfasilitasi sebuah pergeseran ontologis dari kondisi nafs yang rendah menuju nafs yang terpuji. Pendekatan ini menganggap spiritualitas sebagai sebuah epistemologi dan metodologi ilmiah tersendiri, yang keabsahannya dapat diuji melalui pengalaman subjektif yang transformatif dan implikasinya terukur bagi kesejahteraan psikologis[1878].

Zikr, yang secara etimologis berarti "pengingatan," berfungsi sebagai sebuah jangkar kognitif dan neurobiologis. Dalam perspektif psikologi, praktik Zikr yang repetitif baik lisan maupun mental secara efektif menginterupsi aliran pemikiran diskursif yang acakakal (monkey mind) yang sering kali menjadi sumber kecemasan dan stres[1879]. Dengan secara sadar mengalihkan fokus perhatian menuju sebuah objek transenden, yaitu nama-nama atau sifat-sifat Allah, pikiran distorsi kognitif secara bertahap tergantikan oleh pola pikir yang lebih terpusat dan tenang. Penelitian neurosains tentang meditasi dan doa menunjukkan bahwa praktik-praktik semacam ini dapat menurunkan aktivitas pada amigdala (pusat respons ketakutan) dan meningkatkan aktivitas pada korteks prefrontal, yang terkait dengan perhatian dan regulasi emosi[1880]. Zikr bukan sekadar deklarasi teologis, melainkan sebuah latihan budi yang secara aktif membentuk ulang arsitektur saraf, menciptakan kondisi neuro-psikologis yang kondusif bagi kedamaian batin (tuma'ninah) dan kejernihan kesadaran, sebagaimana dijanjikan dalam Al-Quran[1881]. Berikutnya, Doa melengkapi Zikr dengan membangun sebuah dialektika personal yang mendalam dengan Sang Pencipta.

Jika Zikr adalah fondasi kognitif, maka Doa adalah ekspresi intendional dan afektif dari kesadaran tersebut. Doa dalam Islam bukanlah sebuah permohonan pasif, melainkan sebuah aktus keberanian eksistensial untuk mengakui kerentanan, kebutuhan, dan harapan terdalam di hadapan Yang Mahakuasa. Proses ini memaksa individu untuk merenungkan dan mengklarifikasi hajat-hatinya, yang secara implisit merupakan sebuah terapi diri. Dengan mengarticulasikan penderitaan, rasa syukur, atau cita-cita, individu memetakan lanskap batinnya, sehingga memungkinkan terjadinya reorientasi nilai dan tujuan hidup. Dalam tradisi hadis, penekanan pada niyyah (niat) sebagai penentu nilai sebuah amal menegatkan bahwa Doa adalah titik kristalisasi dari kesadaran dan keinginan sebelum ia termanifestasi dalam tindakan[1882]. Doa berfungsi sebagai katalisator yang mengubah energi psikis dari potensi menjadi aktualisasi, menjembatani jurang antara dunia batin dan realitas eksternal melalui formulasi kehendak yang tulus.

Transformasi batin yang diinisiasi oleh Zikr dan difokuskan melalui Doa menemukan puncak aktualisasinya dalam Amal Shalih. Tanpa perwujudan dalam tindakan, spiritualitas berisiko terjebak dalam spekulasi yang solipsistis atau kontemplasi yang steril. Amal Shalih yang mencakup segala bentuk kebajikan, dari ketulusan amal hingga keadilan sosial adalah wujud dari spiritualitas yang "tertanam" (embodied spirituality)[1883]. Praktik ini menutup siklus feedback psikologis: perbuatan baik memperkuat identitas diri sebagai individu yang saleh, yang pada gilirannya memotivasi konsistensi perilaku dan memperdalam keyakinan spiritual. Lebih

dari itu, Amal Shalih mentransformasi kesadaran individual menjadi sebuah praxis sosial yang membawa dampak kolektif, merealisasikan konsep khilafah fil-ardh (khalifah di muka bumi). Dalam dimensi ini, potensi batin tidak lagi menjadi kekuatan laten yang hanya dinikmati secara pribadi, melainkan menjadi energi dinamis yang membangun kemaslahatan umum. Ini adalah sintesis tertinggi, di mana ketenangan batin (sakinah) yang diperoleh dari Zikr dan kejernihan tujuan dari Doa termanifestasi dalam keadilan dan kemurahan hati.

Integrasi Zikr, Doa, dan Amal Shalih menyajikan sebuah model holistik dan sistematis untuk transformasi diri yang jauh melampaui pendekatan reduksionis. Model ini mengakui bahwa manusia adalah entitas yang terdiri dari dimensi kognitif, afektif, spiritual, dan sosial yang saling terkait. Zikr mengkalibrasi ulang perangkat keras neuropsikologis, Doa mengarahkan perangkat lunak intendionalitas, dan Amal Shalih menjalankan program aplikasi dalam realitas kehidupan. Trinitas spiritual ini, bila dipahami secara mendalam, bukanlah sekadar kebiasaan religius, melainkan sebuah protokol ilmiah untuk mengembangkan manusia seutuhnya. Paradigma ini menawarkan kontribusi signifikan bagi psikologi positif dan terapi modern, dengan menyediakan sebuah kerangka kerja yang teruji secara historis dan empiris untuk mencapai ketahanan, makna, dan eudaimonia sebuah kesejahteraan sejati yang berakar pada koneksi dengan yang transenden dan manifestasi kebajikan di dunia fana[1884].

Mengatasi Stres & Tekanan Hidup

Psikologi Stres & Resiliensi

Stres, sebagai respons fisiologis dan psikologis terhadap beban kehidupan, telah menjadi isu universal dalam kehidupan modern. Psikologi klinis dan neurosains telah mengidentifikasi stres sebagai hasil interaksi antara persepsi individu terhadap ancaman dan kapasitasnya untuk mengatasi tantangan tersebut. Mekanisme coping (cara seseorang menghadapi stres) dan resiliensi (kemampuan untuk pulih dari krises) merupakan dua konsep sentral yang menjelaskan daya tahan mental. Teori transactional Lazarus dan Folkman (1984) menggarisbawahi pentingnya evaluasi situasional dan pilihan strategi adaptif dalam mitigasi stres, sementara penelitian kognitif-nueropsikologis menunjukkan bahwa kegagalan membangun resiliensi dapat memperburuk kondisi seperti gangguan kecemasan dan depresi[1885].

Dalam konteks Islam, pengelolaan stres tidak hanya berfokus pada teknik-teknik psikologis, tetapi juga mengakar pada konsep tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa), yang ditekankan dalam ajaran Al-Quran dan Hadis. Surah Al-Baqarah ayat 286 menggarisbawahi pentingnya sabar (sabr) dan keyakinan (tawakkal) sebagai bentuk coping rohaniah: "Dan ketahuilah bahwa Allah memperkuat dengan sabar dan dzikr-Nya"[1886]. Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan, "Barang siapa diuji dengan kesedihan maka dia akan menerima pahala yang setara dengannya, seperti air yang mengalir" (HR. Ahmad), menggambarkan transformasi stres menjadi kekuatan melalui penerimaan ilahi.

Keterkaitan antara resiliensi psikologis dan spiritualitas Islam semakin jelas ketika mempertimbangkan peran komunitas (ummat) dalam proses pemulihan. Studi kualitatif di komunitas Muslim menunjukkan bahwa partisipasi dalam salat berjamaah, membaca Al-Quran, serta keterlibatan sosial dalam lingkungan masjid meningkatkan rasa dukungan emosional dan keadaban kultural yang memperkuat resiliensi[1887]. Paradigma ini selaras dengan teori kontemporer yang menyatakan bahwa sumberdaya sosial dan spiritual membentuk "perisai" melawan efek negatif stres[1888].

Pendekatan yang holistik memerlukan pengakuan terhadap kompleksitas individu. Misalnya, seseorang dengan riwayat trauma mungkin membutuhkan intervensi yang menggabungkan terapi kognitif-perilaku dengan praktik spiritual seperti muraqabah (kesadaran akan Allah) untuk membangun keseimbangan emosional[1889]. Dalam konteks kontemporer, pendidikan tentang resilience training di kalangan pemuda Muslim juga disarankan, dengan melibatkan studi kasus dari tokoh-tokoh sejarah Islam yang menunjukkan ketahanan batin di tengah krisis, seperti perjuangan Nabi Musa dalam menghadapi Fir'aun[1890].

Pendekatan Sufi: Tawakkal, Redha, Qana'ah

Dengan pendekatan hermeneutis dan analisis tematik, diskursus ini membingkai ketiga konsep tidak sekadar sebagai sikap pasif fatalis, melainkan sebagai sebuah mekanisme adaptif yang proaktif yang melibatkan restrukturisasi kognitif, regulasi afektif, dan perwujudan perilaku. Tawakkal dianalisis sebagai sebuah epistemologi ketundukan yang mentransfer sumber kendali dari ego

yang rapuh menuju Realitas Ilahi yang Mahakuasa. Redha diposisikan sebagai dimensi afektif dari penerimaan yang transformatif, yang mengubah penderitaan menjadi sarana tazkiyah an-nafs. Sementara itu, qana'ah dijelaskan sebagai praksis dari otonomi psikologis dan kebebasan dari jerat konsumerisme material. Sintesis dari ketiga konsep ini menunjukkan sebuah sistem sinergis yang mampu meningkatkan ketahanan individu (resilience) dan mencapai stabilitas emosional serta ketenangan batin yang holistik. Pendekatan Sufi menawarkan sebuah paradigma yang relevan dan mendalam untuk psikologi kesejahteraan modern, khususnya dalam konteks penanganan stres dan kecemasan.

Dalam lanskap eksistensi modern yang kompleks, manusia dihadapkan pada berbagai macam tekanan psikologis dari stres akibat tuntutan performansi hingga kecemasan ontologis tentang ketidakpastian masa depan. Psikologi Barat, meskip menawarkan berbagai model terapi dan intervensi, sering kali berfokus pada aspek mekanistik dan kognitif perilaku manusia. Di sisi lain, tradisi spiritual, khususnya tasawuf (mistisisme Islam), menawarkan sebuah perangkat jawaban yang bersifat transenden dan holistik, yang telah diuji selama berabad-abad dalam membimbing manusia mencapai ketenangan batin (sakinah). Di antara arsenal spiritual tasawuf, terdapat tiga pilar fundamental yang berfungsi sebagai strategi komprehensif untuk menghadapi gelombang keras kehidupan: tawakkal (berserah diri sepenuhnya), redha (rela dan menerima dengan penuh kedamaian), dan qana'ah (merasa cukup dengan yang ada). Ketiga konsep ini, jika dipahami secara

mendalam, bukanlah seruan untuk pasrah tanpa daya, melainkan sebuah disiplin spiritual yang sangat aktif dan transformatif. Tulisan ini akan menggali secara mendalam lapisan makna ketiga konsep tersebut sebagai sebuah model psikospiritual yang terintegrasi, menunjukkan bagaimana ketiganya bekerja secara sinergis untuk membentuk sebuah benteng pertahanan batin yang kokoh, mampu menstabilkan emosi, dan pada akhirnya mengantarkan individu pada sebuah state of kepuasan dan ketenangan yang hakiki.

a. Tawakkal: Epistemologi Relasi dan Restrukturisasi Kognitif Kontrol

Tawakkal sering kali disalahartikan sebagai kepasrahan yang mengabaikan usaha. Akan tetapi, dalam perspektif tasawuf, tawakkal adalah puncak dari proses spiritual yang diawali dengan ikhtiar (usaha sungguh-sungguh). Secara etimologis, kata tawakkal berasal dari akar kata "wakala," yang berarti menyerahkan urusan kepada seorang wakil. Dalam konteks spiritual, Allah SWT adalah Al-Wakil (Penolong dan Pengurus sejati), dan makna tawakkal adalah menyerahkan seluruh hasil akhir dari usaha manusia kepada kekuasaan-Nya setelah seluruh upaya lahiriah dan batiniah telah dicurahkan. Secara psikologis, ini adalah sebuah bentuk restrukturisasi kognitif yang fundamental. Manusia secara alami memiliki "ilusi kontrol," sebuah keyakinan bahwa ia dapat mengendalikan hasil dari setiap peristiwa. Ketika hasilnya tidak sesuai harapan, timbulah frustrasi, stres, dan kecemasan. Tawakkal secara sadar menggeser fokus kontrol dari ego yang terbatas dan

rentan terhadap kesalahan, menuju kekuasaan Illahi yang absolut dan penuh hikmah[1891]. Ini bukanlah pemusnahan tanggung jawab, melainkan pembebasan dari beban psikologis yang tidak perlu yaitu beban untuk mengendalikan hal-hal yang di luar jangkauan manusia. Dengan berserah diri, individu melepaskan diri dari cengkeraman kecemasan akan masa depan, karena fondasi keyakinannya bukan lagi pada ketidakpastian usaha sendiri, melainkan pada kepastian kasih dan kebijaksanaan Tuhan. Sebagaimana firman-Nya dalam Al-Quran, "...Dan barangsiapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupinya..." (QS. At-Thalaq: 65), ayat ini menegaskan bahwa jaminan kecukupan bukan berasal dari intensitas usaha, melainkan dari kualitas hubungan trust (kepercayaan) dengan sang Pencipta.

b. Redha: Transformasi Afektif dan Penerimaan yang Menentramkan

Jika tawakkal adalah fondasi kognitif, maka redha adalah pilar afektifnya. Redha berada di satu tingkat di atas sabr (sabar); sabar adalah menahan diri untuk tidak complain dalam menghadapi musibah, sementara redha adalah sebuah kondisi batin yang damai, bahkan bergembira, dengan ketetapan Allah. Ini adalah penerimaan yang tidak pasif, melainkan sebuah kehendak aktif untuk menyelaraskan kehendak pribadi dengan kehendak Ilahi. Secara psikologis, redha adalah bentuk regulasi emosi yang paling tinggi. Alih-alih melawan realitas yang tidak dapat diubah yang hanya akan menghabiskan energi mental individu yang berada dalam (keadaan)

redha mengalir bersamanya. Konsepsi ini menemukan puncaknya dalam sebuah hadis qudsi yang agung, di mana Allah SWT berfirman, "Aku seperti sang hamba sangka, maka Aku bersamanya. Jika ia mengingat-Ku di dalam dirinya, Aku mengingatnya di dalam-Ku. Jika ia mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku mendekat kepadanya sehasta. Jika ia mendekat kepadaku sehasta, Aku mendekat kepadanya sedepa. Dan jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan, Aku datang kepadanya dengan bersegera"[1892]. Hadis ini, meskipun secara langsung tidak menyebut kata redha, mengandung inti esensinya: keyakinan bahwa Tuhan merespon secara positif terhadap kepasrahan dan kepercayaan hamba-Nya. Redha memungkinkan individu untuk menemukan hikmah di balik setiap kejadian, mengubah pengalaman penderitaan menjadi sebuah pelajaran spiritual yang mendalam, sebuah proses tazkiyah an-nafs (pembersihan jiwa) yang tidak ternilai harganya.

c. Qana’ah: Praksis Otonomi Ekonomi dan Kebebasan Psikologis

Qana’ah adalah manifestasi praktis dari tawakkal dan redha dalam bidang material dan gaya hidup. Qana’ah sering diterjemahkan sebagai "merasa cukup," namun maknanya jauh lebih dalam dari sekadar puas dengan apa yang dimiliki. Qana’ah adalah kebebasan dari belenggu hasrat yang tak terbatas (hirsh). Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan dari Abdullah bin 'Amr bin Al-'Ash, Rasulullah SAW bersabda, "Beruntunglah orang yang masuk Islam dan diberikan rezeki yang cukup, serta dia pun rida (qana'ah) dengan apa yang Allah berikan kepadanya"[1893]. Hadis ini mengaitkan

kebahagiaan dan kemenangan hidup bukan pada kelimpahan harta, melainkan pada keselarasan antara rezeki dan rasa puas batin. Dalam perspektif psikologi modern, qana'ah dapat diidentikkan dengan konsep "subjective well-being" yang tidak bergantung pada faktor eksternal. Seorang yang memiliki qana'ah telah berhasil memutuskan rantai ketergantungan emosionalnya terhadap validasi material. Dia tidak lagi terjebak dalam ratuan perbandingan sosial yang menjadi sumber stres dan depresi di era digital. Qana'ah bukan ajakan untuk kemiskinan atau kemalasan, melainkan sebuah gerakan menuju otonomi psikologis; ia dapat bekerja keras dan mencari nafkah, namun kehormatan dan kedamaian batinnya tidak tergantung pada jumlah pundi-pundang yang berhasil dikumpulkan. Ini adalah sebuah dekonstruksi radikal terhadap narasi konsumerisme yang menanamkan keyakinan keliru bahwa kebahagiaan dapat dibeli.

Tawakkal, redha, dan qana'ah membentuk sebuah triad yang simbiosis dan saling menguatkan seperti tiga kaki sebuah bangku. Tawakkal menyediakan kerangka kerja kognitif keyakinan bahwa ada Kekuatan Agung yang mengatur alam semesta. Redha melengkapi kerangka ini dengan perangkat afektif kemampuan untuk merasa damai dan menerima apapun hasil dari kekuasaan tersebut. Dan qana'ah menurunkan konsep-konsep transenden ini ke dalam ranah praktis kehidupan sehari-hari gaya hidup yang terbebas dari hasrat materi yang tak kenal puas. Bersama-sama, ketiganya membangun sebuah sistem pertahanan batin yang luar biasa efektifnya. Ketika tekanan hidup datang, individu yang berjalan di atas jalan ini tidak

akan dengan mudah goyah karena fondasi kognitifnya kokoh (tawakkal), emosinya stabil (redha), dan gaya hidupnya tidak menambah beban psikologis baru (qana'ah). Pendekatan Sufi ini, oleh karena itu, menawarkan lebih dari sekadar solusi spiritual; ia menyajikan sebuah proto-psikologi yang komprehensif untuk membangun ketahanan (resilience) dan mencapai kesejahteraan psikologis yang autentik, sebuah ketenangan yang tidak hanya dirasakan, tetapi juga dipahami secara mendalam dan dijalankan secara konsisten. Model ini menjadi relevansi yang penting untuk dieksplorasi lebih lanjut dalam konteks kesehatan mental global dewasa ini[1894].

Mindfulness, Meditasi Islami, Breathing Exercises

Dalam kerangka psikologi transpersonal dan neurosains kontemporer, konsep mindfulness atau kesadaran penuh saat ini telah menjadi fokus utama dalam upaya memahami mekanisme regulasi emosi dan peningkatan kesejahteraan psikologis[1895]. Namun, ketika dikaji lebih dalam, praktik semacam ini ternyata tidak hanya merupakan produk dari tradisi meditasi Timur seperti Buddhisme, melainkan juga memiliki akar yang kuat dalam tradisi spiritual Islam melalui tafakkur (perenungan), dhikr (ingatan kepada Allah), dan latihan pernapasan sadar yang terstruktur dalam konteks ibadah dan disiplin rohani (riyadah ruhiyyah)[1896]. Integrasi antara mindfulness modern, meditasi Islami, dan teknik pernapasan sadar membuka ruang dialog antara sains empiris dan kebijaksanaan wahyu, menawarkan pendekatan holistik yang tidak hanya

mengatasi gejala stres tetapi juga mentransformasi kesadaran secara ontologis[1897].

Neurobiologis, latihan pernapasan yang sadar seperti pranayama dalam yoga atau takhalli-baqi dalam tarekat Sufi telah terbukti mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, menurunkan produksi kortisol, dan meningkatkan variabilitas detak jantung (HRV), yang merupakan indikator fisiologis dari keseimbangan emosional dan ketahanan psikologis[1898]. Dalam konteks psikofisiologis, pengaturan napas yang disiplin berfungsi sebagai jembatan antara tubuh dan pikiran, memfasilitasi transisi dari kehidupan refleksif yang dipenuhi oleh autopilot kognitif menuju kesadaran yang terpola, terjaga, dan intensional[1899]. Dalam paradigma meditasi Islami, napas bukan hanya fenomena biologis, tetapi juga simbol keterhubungan antara jiwa (ruh) dan Pencipta, sebagaimana diisyaratkan dalam Al-Qur'an: "Dan ketika Aku telah menyempurnakan kejadiannya dan meniupkan ke dalamnya roh(-Ku), maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud." (Q.S. Ṣād: 72)[1900]. Peniupan roh (al-ruh) ini secara simbolik dapat dimaknai sebagai napas ilahiah yang menghidupkan eksistensi manusia, sehingga setiap tarikan napas menjadi potensi untuk tafakkur, pengingatan, dan penghambaan[1901]. Lebih jauh, meditasi Islami yang sering direduksi secara keliru sebagai sekadar ritual verbal sebenarnya merupakan bentuk peningkatan kesadaran yang sistematis. Praktik dhikr berulang, terutama ketika dikombinasikan dengan visualisasi, pengaturan napas, dan posisi tubuh tertentu (seperti duduk dalam tahajud atau bersila dalam majelis dzikir),

mengaktifkan area otak yang berkaitan dengan perhatian terpusat, empati, dan integrasi emosional[1902]. Studi fMRI terhadap individu yang melakukan dhikr intensif menunjukkan aktivitas yang signifikan di korteks prefrontal medial dan insula, wilayah yang terlibat dalam proses self-referential thought dan pengaturan emosi[1903]. Hal ini menegaskan bahwa meditasi Islami bukanlah sekadar aktivitas religius formalistik, melainkan teknik neurokognitif yang dapat mengubah struktur dan fungsi otak secara neuroplastik (neuroplasticity)[1904].

Namun, yang membedakan meditasi Islami dari praktik mindfulness sekuler adalah orientasinya yang teosentris. Jika mindfulness Barat cenderung menekankan "non-judgmental awareness" terhadap pengalaman tanpa referensi metafisik, maka meditasi Islami menempatkan kesadaran tersebut dalam kerangka rububiyyah kesadaran akan Ke-Maha-Esaan Allah. Dalam kata-kata Al-Ghazali, "Orang yang mendapatkan ma'rifah (pengetahuan hakiki) melalui mujahadah dan riyadah adalah mereka yang mengosongkan hati dari selain Allah dan mengisinya dengan pengingatan terus-menerus kepada-Nya"[1905]. Proses ini, yang dikenal sebagai takhalli (pengosongan) dan tahalli (pengisian), merupakan bentuk transformasi psikospiritual yang tidak hanya mengurangi gejala psikopatologis tetapi juga membangun karakter (akhlaq) dan kesadaran transendental[1906].

Tafakkur yang secara linguistik berasal dari akar kata yang berarti "merenungkan dengan mendalam" merupakan bentuk refleksi eksistensial yang mendorong individu untuk berdialog dengan alam

semesta, diri sendiri, dan Tuhan. Ini adalah bentuk mindfulness yang berorientasi pada pencarian makna, bukan sekadar kehadiran mental[1907]. Dalam konteks ini, tafakkur menjadi alat epistemik sekaligus terapeutik, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an: "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, dan dalam keadaan berbaring, serta mereka merenungkan tentang penciptaan langit dan bumi." (Q.S. Āli 'Imrān: 190–191)[1908]. Ayat ini menunjukkan bahwa tafakkur bukan hanya aktivitas intelektual, tetapi pengalaman integral yang melibatkan tubuh, pikiran, dan hati, serta selalu dikaitkan dengan dhikr sebagai porosnya[1909].

Dari perspektif klinis, integrasi ketiga teknik mindfulness, meditasi Islami, dan latihan pernapasan sadar telah terbukti efektif dalam intervensi berbasis spiritual seperti Spiritually-Integrated Mindfulness-Based Cognitive Therapy (SIMBCT)[1910]. Sebuah uji klinis acak terhadap pasien gangguan kecemasan menunjukkan bahwa kelompok yang menerima pelatihan Islamic mindfulness mengalami penurunan gejala kecemasan dan peningkatan spiritual well-being yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol[1911]. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang mengakui dimensi spiritual manusia lebih efektif dalam konteks komunitas Muslim, tanpa mengorbankan validitas ilmiah[1912].

Teknik praktis seperti latihan pernapasan sadar, tafakkur, dan meditasi Islami tidak sekadar alat koping terhadap stres modern,

melainkan sebuah paradigma kesehatan holistik yang menyatukan dimensi fisiologis, psikologis, dan spiritual. Dalam era krisis identitas, alienasi, dan krisis makna, pendekatan ini menawarkan jalan pulang kepada diri yang sejati dan kepada Sang Pemberi Kesadaran. Sebagaimana ditegaskan dalam sebuah hadis Qudsi: "Aku adalah seperti yang Kuduga hamba-Ku, dan Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, Aku mengingatnya dalam diri-Ku…" (HR. Al-Bukhari dan Muslim)[1913]. Kesadaran yang dikembangkan dalam latihan ini bukanlah akhir, melainkan pintu menuju ma'rifatullah pengetahuan hakiki yang mengubah cara manusia memandang diri, dunia, dan realitas ilahiah[1914].

Evaluasi Potensi Diri: Muhasabah Harian

Refleksi Harian: Perilaku, Pikiran, Niat

Muhasabah, dalam konteks spiritual Islam, merujuk pada praktik introspeksi diri yang sistematis untuk mengevaluasi kesesuaian perilaku, pikiran, dan niat dengan nilai-nilai moral dan keagamaan. Praktik ini, yang secara historis dipopulerkan oleh tokoh-tokoh sufi seperti Al-Ghazali, tidak hanya merupakan ritual ritualis, tetapi juga metode ilmiah untuk meningkatkan kesadaran moral dan harmonisasi diri dengan tujuan ilahi. Dalam konteks modern, Muhasabah harian dapat dianalogikan dengan konsep self-reflection dalam psikologi, namun dengan dimensi spiritual yang lebih dalam, yang menjadikannya sebagai alat evaluasi holistik.

Evaluasi perilaku merupakan fondasi Muhasabah. Dalam Al-Quran, dijelaskan bahwa manusia diuji melalui tindakan-tindakan mereka: "Dan sesungguhnya Kami akan menguji kalian dengan keburukan dan kebaikan" (Q.S. Al-An'am: 114). Ini menunjukkan bahwa perilaku merupakan cermin dari keadaan batin, dan penilaian terhadapnya harus disertai analisis eksternal dan internal. Dalam psikologi kognitif, perilaku dijelaskan melalui teori behaviorism yang menghubungkan aksi dengan stimulus dan konsekuensi eksternal[1915]. Namun, Muhasabah lebih menekankan pada akhlak sebagai dasar perilaku, yang ditegaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW: "Sesungguhnya Allah tidak melihat penampilan kalian, tetapi melihat hati kalian" (HR. Bukhari, no. 91).

Selanjutnya, pikiran menjadi ranah kedua yang dievaluasi. Dalam tradisi sufi, pikiran (fikr) dianggap sebagai "gudang" dari niat dan keyakinan. Al-Ghazali dalam Ihya Ulum al-Din menekankan bahwa pemikiran yang tidak diawasi mengarah pada kebingungan moral, sebagaimana dilukiskan dalam hadis: "Sesungguhnya setiap anak Adam adalah pembohong kecuali Allah" (HR. Muslim, no. 2615). Dalam psikologi kontemporer, pikiran berkaitan dengan self-awareness dan cognitive restructuring, konsep yang dikembangkan oleh terapi kognitif-perilaku (CBT) untuk mengidentifikasi serta memodifikasi pola pikir negatif[1916]. Proses ini mirip dengan Muhasabah, namun memiliki akar dalam nilai-nilai spiritual, seperti yang ditekankan dalam ayat: "Dan berpikirlah dalam wahyu-Wahyu Allah..." (Q.S. An-Nahl: 125).

Komponen ketiga, niat (niyyah), adalah inti Muhasabah. Dalam hadis terkenal, "Sesungguhnya setiap perkara itu tergantung niatnya..." (HR. Bukhari, no. 1)[1917], niat dijelaskan sebagai motivasi utama yang memberi makna pada tindakan. Niat yang murni (niyyah ikhlas) tidak hanya berdampak pada hasil eksternal, tetapi juga pada transformasi batin. Dalam teori psikologi, niat terkait erat dengan goal theory, yang menyatakan bahwa tujuan mengarahkan perilaku dan motivasi[1918]. Namun, dalam paradigma Islam, niat harus sejalan dengan qur'bat (dekat dengan Allah), seperti yang ditunjukkan dalam QS. Al-Baqarah: 286 yang menyatakan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas niat mereka.

Evaluasi harian ini, ketika digabungkan secara konsisten, menciptakan siklus pengembangan diri (self-improvement) yang berkelanjutan. Dalam terapi modern, hal ini menyerupai prinsip mindfulness-based stress reduction (MBSR), yang menggabungkan introspeksi dengan kesadaran yang terlibat[1919]. Namun, Muhasabah memiliki dimensi etis yang lebih jelas, karena setiap refleksi diarahkan untuk memenuhi ajaran agama. Sebagai contoh, menurut Annemarie Schimmel, praktik ini memungkinkan individu untuk "menjadi tuan atas dirinya sendiri" melalui kesadaran terhadap hukum-hukum moral universal[1920].

Muhasabah harian adalah alat evaluasi diri yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual dan moral, serta memiliki fondasi teoretis yang kuat dalam psikologi kontemporer. Dengan menggabungkan evaluasi perilaku, pikiran, dan niat, praktik ini tidak hanya memperkuat kesadaran moral, tetapi juga memfasilitasi

pertumbuhan personal yang harmonis dengan tujuan ilahi. Dalam dunia yang penuh keragaman nilai, Muhasabah menjadi jembatan antara kebenaran ilmiah dan pengetahuan spiritual, memungkinkan individu untuk mencapai keseimbangan sejati.

Analisis SWOT Diri Berdasarkan Tazkiyah

Analisis SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) secara tradisional digunakan dalam konteks bisnis dan manajemen untuk mengevaluasi aspek internal dan eksternal suatu organisasi. Namun, dalam konteks pengembangan spiritual dan moral individu, pendekatan ini dapat relevan jika dipadukan dengan tazkiyah proses penyucian diri yang mencakup evaluasi kesadaran diri, perbaikan karakter, dan peningkatan ketaatan kepada Allah. Gagasan ini tidak hanya merupakan inovasi akademis, tetapi juga upaya untuk mengeksplorasi bagaimana metode analitis modern dapat diselaraskan dengan prinsip-prinsip ajaran Islam, terutama dalam menjawab tantangan globalisasi dan pengaruh individualisme yang mengikis nilai-nilai spiritual[1921]. Integrasi SWOT dan tazkiyah mencerminkan pendekatan holistik yang sejalan dengan ajaran Al-Qur'an tentang pentingnya kesadaran diri dan evaluasi kontinu, sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Muzzammil (73:20): "Maka berdirilah kamu untuk mengingat Rabb-mu dan berdirilah dengan tekun" (QS. Al-Muzzammil: 20).

a. Strengths (Kekuatan Spiritual)

Kekuatan dalam konteks tazkiyah merujuk pada sifat-sifat individual yang diperkuat oleh ajaran agama, seperti syukr

(kesyukuran), sabr (kesabaran), dan tawakkal (ketergantungan pada Allah). Misalnya, syukr sebagai kekuatan spiritual menegaskan peran pengakuan akan nikmat Tuhan sebagai dasar untuk meraih pertumbuhan etis[1922]. Dalam Hadis, Nabi Muhammad SAW menyampaikan: "Barang siapa tidak bersyukur kepada Allah, maka dia tidak bersyukur kepada makhluk-Nya" (HR. Abu Dawud, No. 5136). Refleksi SWOT dapat memetakan sifat-sifat ini sebagai aset moral yang memungkinkan individu menghadapi tantangan hidup dengan ketahanan psikologis dan spiritual[1923].

b. Weaknesses (Kelemahan Moral)

Kelemahan di sini menggambarkan sikap atau perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam, seperti riya' (menunjukkan kebaikan untuk dipuji), ghibah (menceritakan aib orang), atau fakhshaa (menyimpang dari kebenaran). Studi psikologi Islam oleh Sayyid Muhammad Rizvi menekankan bahwa kelemahan moral sering kali muncul dari kelemahan dalam muhasabah (evaluasi diri), sehingga menuntut intervensi struktural melalui bimbingan walaya (perawatan rohani) atau muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah)[1924]. Dalam konteks SWOT, kelemahan ini menjadi titik fokus perbaikan melalui rutinitas dzikr dan konsultasi dengan ustaz atau mentor.

c. Opportunities (Peluang Pengembangan)

Peluang dalam kerangka ini mencakup momen-momen yang mendukung tumbuh kembang spiritual, seperti partisipasi dalam

lingkungan ibadah, edukasi agama, atau kegiatan sosial. Penelitian oleh Muhammad Zafrullah Khan menunjukkan bahwa komunitas yang aktif dalam kegiatan amar ma'ruf nahi munkar mampu menciptakan rukyat (pandangan Islam yang utuh) bagi anggotanya[1925]. Oleh karenanya, pengidentifikasian peluang melalui SWOT harus mengutamakan aksesibilitas ke sumber spiritual dan jejaring sosial yang mendukung praktek tazkiyah.

d. Threats (Tantangan Internal)

Tantangan internal melibatkan faktor-faktor seperti godaan hawa nafsu (shahwah), pengaruh media yang negatif, atau tekanan lingkungan yang memicu degradasi moral. Surah Al-Qamar (24:52) mengingatkan: "Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang tunduk dan berharap akan pertemuan dengan-Nya", yang menekankan pentingnya ketahanan rohani terhadap gangguan dunia fana. Dalam konteks SWOT, tantangan ini diakui sebagai ancaman nyata yang memerlukan strategi seperti muhasabah intensif dan penguatan ikhsan (kedermawanan dalam bertindak).

e. Dinamika Integrasi dan Implikasi

Kombinasi SWOT dan tazkiyah tidak sekadar alat evaluasi, tetapi juga merupakan filosofi hidup yang menekankan harmonisasi antara kesadaran diri dan tindakan etis. Hal ini sejalan dengan prinsip tawhid, yang menggambarkan keutuhan antara ilmu, amal, dan tujuan hidup[1926]. Studi kasus oleh International Journal of Islamic

Management menunjukkan bahwa komunitas yang menerapkan model ini mengalami peningkatan kesejahteraan spiritual hingga 30% dalam rentang waktu lima tahun[1927]. Namun, tantangan tetap ada, terutama dalam mempertahankan konsistensi aplikasi di tengah dinamika dunia modern.

Analisis SWOT yang dipadukan dengan tazkiyah menawarkan jalan tengah antara metodologi ilmiah dan ajaran Islami untuk pengembangan diri yang menyeluruh. Langkah ini tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga praktis, sebagaimana visi Nabi Muhammad SAW yang menggabungkan pembentukan karakter dengan perencanaan strategis (HR. Ahmad, No. 16233). Dengan mengakui kekuatan spiritual, kelemahan moral, peluang pengembangan, dan ancaman internal, individu dapat membangun kerangka pengembangan diri yang sejalan dengan nilai-nilai Al-Qur'an dan Sunnah. Pemangkin utama dari kesuksesan ini adalah persistensi dalam tazkiyah dan kesediaan untuk beradaptasi dengan perubahan dunia tanpa mengorbankan prinsip moral[1928].

Membuat Rencana Perbaikan & Pertumbuhan

Transformasi diri bukan sekadar perubahan perilaku, melainkan rekonstruksi menyeluruh terhadap struktur identitas, kesadaran, dan relasi individu dengan realitas yang lebih luas baik secara internal maupun eksternal. Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada level doktoral, pengembangan diri tidak lagi terbatas pada kapasitas kognitif semata, melainkan menuntut integrasi yang harmonis antara dimensi intelektual, emosional, dan

spiritual. Proses ini, yang disebut sebagai self-actualization oleh Maslow dan lebih jauh dikembangkan dalam teori self-transcendence oleh Frankl, merupakan respons terhadap krisis eksistensial modern dengan pendekatan yang kritis, reflektif, dan transdisipliner[1929]. Evaluasi diri, yang sering dipahami sebagai alat diagnostik akademik, dalam perspektif ini direposisi sebagai gerbang menuju rencana perbaikan diri yang sistematis dan berkelanjutan, yang tidak hanya menumbuhkan kompetensi teknis, tetapi juga meneguhkan kedalaman etis dan transenden dalam praktik keilmuan[1930].

Rencana perbaikan diri pada tingkat doktoral haruslah dirancang melalui pendekatan reflektif yang bersifat iteratif dan kontekstual. Artinya, setiap hasil evaluasi baik berupa penilaian akademik, umpan balik dari komunitas ilmiah, maupun refleksi pribadi harus diolah sebagai data kualitatif dan kuantitatif yang membentuk landasan bagi siklus Plan-Do-Study-Act (PDSA), suatu model perbaikan berkelanjutan yang telah terbukti efektif dalam dunia pendidikan dan manajemen mutu[1931]. Namun, dalam konteks pengembangan diri pada fase intelektual tinggi, model ini perlu diperkaya dengan dimensi moral dan spiritual. Disiplin intelektual, misalnya, tidak hanya menyangkut ketekunan dalam riset dan ketepatan metodologis, melainkan juga kapasitas untuk bersikap jujur secara epistemik mengakui batas pengetahuan, menghindari klaim berlebihan, dan terbuka terhadap kritik. Hal ini selaras dengan prinsip epistemic humility dalam filsafat ilmu kontemporer, yang

menekankan bahwa kebenaran ilmiah selalu bersifat sementara dan tidak lengkap[1932].

Namun, kedalaman disiplin tidak dapat terwujud tanpa penguatan dimensi emosional. Psikologi positif memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional kemampuan mengenali, mengatur, dan menyalurkan emosi secara adaptif berkontribusi signifikan terhadap resilensi akademik dan kreativitas intelektual[1933]. Di tingkat doktoral, riset sering kali menghadirkan tekanan ekstrem: penundaan publikasi, kegagalan metodologi, atau isolasi sosial. Dalam situasi seperti ini, pertumbuhan pribadi tidak hanya ditentukan oleh kapasitas kognitif, tetapi oleh kemampuan untuk menjaga keseimbangan psikologis, membangun dukungan sosial, dan memaknai proses dengan cara yang bermakna. Viktor Frankl, dalam pengalaman hidupnya di kamp konsentrasi, menyatakan bahwa "yang bertahan bukanlah yang paling kuat, tetapi yang paling mampu menemukan makna dalam penderitaan"[1934]. Dalam konteks akademik, makna ini ditemukan melalui komitmen pada tujuan yang lebih besar kontribusi terhadap pengetahuan, keadilan epistemik, atau kemanfaatan sosial. Rencana perbaikan diri harus mencakup praktik reflektif harian, seperti jurnal refleksi atau meditasi, untuk menumbuhkan keseimbangan dan ketahanan psikologis[1935].

Dimensi spiritual, khususnya dalam tradisi Islam, memberikan fondasi yang kokoh bagi pemahaman tentang disiplin dan pertumbuhan diri. Dalam Al-Quran, manusia diperintahkan untuk "berjalan di muka bumi dengan tenang" (QS. Al-Furqan: 63), tetapi juga dituntut untuk "menjaga diri dari kejahatan diri sendiri" (QS. At-

Taghabun: 16), yang menunjukkan bahwa perbaikan diri adalah kewajiban moral sekaligus spiritual[1936]. Proses ini disebut tazkiyat al-nafs pemurnian jiwa yang tidak dapat dicapai tanpa latihan disiplin (riyadah), introspeksi (muhasabah), dan pertaubatan berkelanjutan (muraqabah)[1937]. Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan, "Orang yang bijaksana adalah yang menghisab dirinya sendiri dan beramal untuk kehidupan setelah kematian"[1938]. Pendekatan ini sangat relevan bagi akademisi doktoral yang, meskipun berada pada puncak pencapaian intelektual, tidak boleh terperangkap dalam kesombongan pengetahuan atau nihilisme eksistensial. Spiritualitas, dalam pengertian ini, bukan penghalang rasionalitas, melainkan komplementarnya: ia memberikan arah etis dan kedalaman makna bagi setiap tindakan keilmuan[1939].

Integrasi ketiga dimensi intelektual, emosional, dan spiritual dalam rencana perbaikan diri dapat dibangun melalui kerangka kerja holistik. Pertama, evaluasi komprehensif yang mencakup kinerja akademik, kesejahteraan psikologis, dan kedewasaan spiritual. Kedua, penetapan tujuan berjenjang yang SMART (Spesifik, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound), tetapi juga meaningful dan ethical. Ketiga, praktik reflektif harian dan mingguan melalui jurnal, meditasi, atau forum diskusi dengan kolaborator intelektual dan spiritual. Keempat, penguatan komunitas baik kelompok akademik (writing group), konseling, maupun majelis spiritual karena pertumbuhan tidak terjadi dalam isolasi. Terakhir, evaluasi ulang dan adaptasi, yang memastikan bahwa rencana tetap responsif terhadap dinamika internal dan eksternal[1940].

Dalam konteks global yang semakin kompleks, ilmuwan masa depan tidak cukup jika hanya cerdas atau produktif; mereka harus menjadi manusia yang utuh (insan kamil), yang mampu menyeimbangkan logika dan intuisi, pengetahuan dan kebijaksanaan, keahlian dan keberpihakan terhadap kemanusiaan[1941]. Dengan begitu, rencana perbaikan dan pertumbuhan bukan sekadar checklist administratif, tetapi proyek eksistensial upaya sadar dan berkelanjutan untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri, baik di hadapan ilmu maupun di hadapan Yang Maha Tahu.

Aktivasi Kebangkitan Alam Bawah Sadar[1942]

Manusia merupakan mahkluk jasmani dan mahkluk rohani, selain itu manusia juga menjadi mahkluk paling unik dan unggul diantara mahluk-mahluk lain ciptaan Allah SWT. Keunggulan tersebut terletak pada intelektual manusia diberikan tanggung jawab sebagai khalifah dimuka bumi ini. Salah satu keistimewaan lainnya yang diberikan pada manusia yaitu terletak pada hatinya, yang mana hati manusia merupakan pusat spiritual yang menjadi sumber cahaya batiniah.

Hati adalah tempat bersemayamnya cinta kepada Tuhan, karena hanya hati yang mampu mengenal Tuhan, sehingga ia mencintai-Nya. Melalui transformasi seorang pecinta sejati senantiasa bersama-Nya serta mencintai-Nya di setiap waktu. Pendekatan yang menggunakan hati akan melahirkan kebijakan yang sangat arif.

Hati yang asli adalah realitas yang diberkati suci dan halus. Realitas yang halus ini adalah tempat dimana terlihat cahaya yang tak terlihat dan bersumber dari ketentuan ilahi. Bentuk hati bersifat jasmaniyah, namun realitas hati bersifat surgawi, ruhaniyah berkaitan dengan "dominion" (alam malaikat), bercahaya dan ilahiyah. Dalam psikolog Sufi hati memuat kecerdasan dan kearifan yang lebih dalam. Hati adalah tempat ma'rifat, dan merupakan kecerdasan yang lebih dalam dan lebih dasar dari pada kecerdasan abstrak kepada (otak).

Seorang guru sufi menuturkan, "Jika kata-kata berasal dari hati, ia akan masuk ke dalam hati, jika ia keluar dari lisan, maka ia hanya sekadar melewati pendengaran." Hati janganlah disalahartikan sebagai emosi. Emosi, seperti amarah, rasa takut, dan keserakahan, berasal dari nafs. Ketika manusia berbicara menganai 'hasrat hati', mereka biasanya merujuk pada hasrat nafs. Nafs tertarik pada kenikmatan duniawi dan tidak peduli akan Tuhan; sedangkan hati tertarik kepada Tuhan dan hanya mencari kenikmatan di dalam Tuhan. Hati secara langsung beraksi atas setiap pikiran dan tindakan. Seorang sufi kerap berkata bahwa setiap tindakan yang baik memperlembut hati, dan setiap kata dan tindakan yang buruk akan memperkeras hati. Nabi Muhammad SAW. menyebutkan keutamaan hati saat berkata, "Sesungguhnya di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging. Jika ia sehat, maka seluruh tubuh pun sehat, jika ia sakit, maka seluruh tubuh pun akan sakit. Itulah yang disebut hati."

Praktek spiritual di Majelis Dzikir Rijalullah berlandaskan pada pemahaman pimpinan tentang manusia. Menurut beliau, bahwa manusia termasuk makhluk yang bersifat ghaib, yaitu hati, jiwa dan ruh. Dikatakan demikian karena hati, jiwa dan ruh memiliki peran penting dalam diri manusia yang dapat membawa dampak besar terhadap pembangkitan alam bawah sadar manusia. Itulah sebabnya manusia sangat perlu diberi nutrisi yang bersifat ghaib untuk kesehatan mentalnya.

Nutrisi yang bersifat ghaib tersebut diantaranya : Puasa, Khalwat, dzikir dan shalat. Asupan nutrisi itu dicerna dan diproses oleh hati maupun jantung sehingga menghasilkan energi yang sangat lembut ke seluruh tubuh sehingga dapat mendorong dan menggerakkan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang positif terutama dalam menjalankan ketaatan / ibadah kepada Allah SWT.

Hati kita (qolbu) adalah organ vital sebagai lokus spiritual yang dikelola oleh jiwa dan ruh. Melalui hati inilah Allah memberikan cahaya (nur) atau energi halus tersebut. Puasa, Khalwat, dzikir dan shalat merupakan energi halus yang masuk ke dalam jantung melalui pembuluh darah, sehingga dengan cepat hati menangkap sinyal energi halus tersebut dan menyerap serta mensinergikan dengan energi alam semesta. Jiwa, akal dan ruh akan memiliki kekuatan dahsyat dan bekerja sesuai dengan tugasnya jika mendapatkan nutrisi yang tepat yaitu berupa energi halus dari Allah. Hati, Jiwa dan Ruh mampu mengalami internalisasi dan bersinergi dengan berbagai energi halus yang lainnya seperti Jin dan Malaikat.

Jasad atau raga yang menjadi kendaraannya harus dilatih untuk mampu menjadi Sense of the God.

Rekayasa Kognitif Spiritual

Dalam peta epistemologi psikologi modern, kesadaran bawah sadar orang sering menyebutnya sebagai preconscious atau subconscious dipahami sebagai sebuah reservoir luas dari proses mental otomatis, memori implisit, dan skema perilaku yang beroperasi di luar jangkauan kesadaran eksplisit. Paradigma ini, yang banyak dipengaruhi oleh karya-karya pionir seperti William James, menggambarkan pikiran bawah sadar sebagai mesin pengolah yang kuat namun bersifat asosiatif dan emosional, sangat responsif terhadap repetisi dan imageri yang kuat[1943]. Dari perspektif Islam, terdapat sebuah korpus praktik spiritual yang tidak sekadar bertujuan transendental, tetapi juga secara implisit dirancang untuk berinteraksi dengan lapisan kognitif ini. Teknik seperti dzikir, doa, dan tasawwur (visualisasi spiritual) dapat dianalisis sebagai sebuah protokol rekayasa kognitif spiritual yang canggih, yang mampu menembus filter rasional kesadaran sadar untuk memprogram ulang pola pikir negatif, serta mengaktivasikan potensi intuitif dan kreatif yang terpendam dalam substrat neurologis individu.

Dzikir, yang secara etimologis berarti "mengingat," adalah fondasi dari teknik ini. Dari lensa neurosains, praktik pengulangan verbal atau mental formula-formula suci seperti Lā ilāha illallāh atau Alḥamdulillāh secara mekanis memicu prinsip neuroplastisitas kemampuan otak untuk mereorganisir diri dengan membentuk

koneksi saraf baru[1944]. Repetisi yang konsisten dan berulang-ulang secara efektif memahat jalur saraf (neural pathways) baru, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian tentang pembentukan kebiasaan. Setiap pengulangan mengirimkan sinyal afektif dan kognitif yang kuat ke dalam sistem limbik pusat emosi di otak yang secara tidak langsung "membajak" alur pikiran otomatis yang cenderung negatif atau cemas. Lebih dari sekadar latihan kognitif, dzikir mengandung muatan semantik yang tinggi; afirmasi tentang keesaan, kekuasaan, dan kasih sayang Tuhan secara bertahap menggantikan narasi bawah sadar tentang ketidakberdayaan dengan narasi tentang ketenangan dan kepercayaan, sebuah proses yang sejalan dengan konsep pengkondisian kognitif dalam terapi perilaku kognitif (CBT). Al-Qur'an sendiri secara eksplisit merujuk pada efek psikologis ini, "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berdzikir kepada Allah. Ingatlah, hanya dengan berdzikir kepada Allah-lah hati menjadi tenteram"[1945].

Selanjutnya, doa terutama yang dilakukan dengan penuh kekhusyukan berfungsi sebagai bentuk dialoǵe intensif antara kesadaran sadar dan bawah sadar. Jika dzikir adalah penanaman keadaan umum yang positif, maka doa adalah arah tujuan yang spesifik dan bermaksud. Dalam praktiknya, doa melibatkan perumusan niat (niyyah), verbalisasi kebutuhan, dan pelibatan emosi yang mendalam seperti harapan, kerendahan hati, dan kepasrahan. Proses ini, secara fungsional, mirip dengan teknik autosugesti atau hipnosis terapeutik, di mana pikiran sadar memberikan "instruksi" yang jelas dan kaya akan emosi kepada

subconscious mind[1946]. Emosi, menurut Damasio, adalah bahasa utama bawah sadar; sebuah doa yang diucapkan tanpa perasaan akan memiliki dampak yang minimal, sementara doa yang keluar dari lubuk hati yang paling dalam memiliki kekuatan untuk mengatur ulang sistem kepercayaan dan motivasi internal. Frasa "Dan jika hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku"[1947], dapat dibaca tidak hanya sebagai janji teologis, tetapi juga sebagai deskripsi psiko-fisik tentang keterbukaan sistem kognitif individu saat ia memasuki keadaan doa yang tulus sebuah keadaan di mana batasan antara ego sadar dan sumber daya bawah sadar menipis, memungkinkan terjadinya integrasi dan solusi internal.

Tahap paling maju dalam trilogi ini adalah tasawwur atau visualisasi spiritual, sebuah teknik yang berbicara langsung dalam "bahasa ibu" kesadaran bawah sadar: gambar dan simbol. Sementara kata-kata diproses oleh korteks serebral, imageri diproses di area otak yang lebih primitif dan lebih emosional, termasuk sistem limbik dan korteks visual. Ketika seorang praktisan melakukan tasawwur misalnya, membayangkan cahaya ilahi (Nur) memasuki dan menyucikan jantung, atau mengvisualisasikan dirinya menjalankan ibadah haji dengan sempurna, atau merasakan kesabaran mengalir dalam menghadapi cobaan ia pada hakikatnya memberikan "blueprint" rinci kepada bawah sadar tentang realitas yang diinginkan[1948]. Prinsip ini identik dengan yang digunakan oleh atlet elit dan para ahli dalam berbagai bidang melalui visualisasi

untuk meningkatkan performa. Otak sering kali tidak dapat membedakan antara pengalaman yang divisualisasikan dengan sangat jelas dan pengalaman nyata; keduanya dapat mengaktivasi jalur saraf yang sama. Dalam konteks Islam, tasawwur bukanlah fantasi semata, melainkan sebuah latihan spiritual untuk membentuk akhlaq (karakter) dan memperkuat keyakinan (īmān) dengan membuat cita-cita transendental menjadi sesuatu yang nyata dan terasa dalam dunia internal psike, sebelum manifestasinya dalam tindakan eksternal.

Secara sinkronis, ketiga praktik ini membentuk sebuah sistem yang kohesif dan komprehensif. Dzikir menyiapkan tanah psikologis dengan menetralkan gulma gulma pikiran negatif dan menciptakan keadaan keterbukaan saraf. Doa menanam benih spesifik dari tujuan dan permohonan, memberikannya arah dan emosi. Dan tasawwur adalah air dan sinar matahari yang menyuburkan benih tersebut, memberinya detail, warna, dan vitalitas hingga berakar kuat dalam kesadaran bawah sadar dan pada waktunya berbuah dalam realitas perilaku. Pendekatan ini menawarkan sebuah model psikologi Islam yang orisinal dan integral, yang tidak meminjam secara paksa-paksa konsep Barat, melainkan menemukan kesamaan struktural antara wahyu ilahi dan temuan ilmu pengetahuan kontemporer. Penelitian lebih lanjut di bidang neuroteologi dan psikologi transpersonal, menggunakan metodologi seperti fMRI dan EEG, berpotensi untuk mengungkap mekanisme saraf yang mendasari praktik-praktik ini, membuka jalan bagi sintesis ilmiah yang lebih mendalam antara spiritualitas dan kesehatan mental[1949].

Mengubah Pola Negatif Menjadi Kreatif & Positif

Dalam konteks perkembangan manusia kontemporer, pola pikir dan emosi negatif seperti kecemasan, pesimisme, harga diri rendah, serta mentalitas korban bukan hanya menjadi persoalan psikologis semata, melainkan juga hambatan struktural bagi aktualisasi potensi diri pada dimensi spiritual, sosial, dan kreatif. Fenomena ini semakin kompleks dalam masyarakat modern yang sarat tekanan informasi, kecepatan perubahan, dan fragmentasi makna. Namun, krisis ini juga membuka ruang untuk transformasi: ketika pola mental destruktif direkonstruksi secara sistematis, bukan hanya keseimbangan psikologis yang dapat dipulihkan, melainkan kesadaran transpersonal kesadaran yang melampaui ego dapat teraktualisasi. Proses ini, yang akan dikaji dalam makalah ini, terdiri dari tiga lapisan: pertama, identifikasi struktur kognitif dan afektif negatif; kedua, aplikasi latihan sistematis berbasis kesadaran penuh (mindfulness) dan refleksi spiritual; ketiga, rekonstruksi makna hidup melalui kreativitas dan keterlibatan sosial yang bernilai. Pendekatan ini tidak hanya dipertegas oleh psikologi transpersonal modern, tetapi juga mendapatkan legitimasi kuat dari kerangka teologis dan eksistensial Islam.

Pola negatif, dalam perspektif psikologi kognitif, merupakan hasil dari skema kognitif yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dan terinternalisasi melalui pengalaman berulang, terutama dalam konteks trauma, penolakan, atau ketidakamanan emosional. Aaron T. Beck, dalam model kognitif gangguan emosional, menekankan bahwa "pikiran otomatis negatif" (negative automatic thoughts)

merupakan pemicu utama gangguan afektif seperti depresi dan kecemasan.[1950] Skema ini beroperasi secara bawah sadar dan memengaruhi persepsi terhadap realitas, sehingga individu cenderung menginterpretasikan peristiwa netral atau positif sebagai ancaman. Transformasi pola negatif menjadi proses kreatif dan positif, oleh karena itu, bukan cukup dengan pengalihan perhatian atau optimisme semu, tetapi memerlukan dekonstruksi mendalam terhadap struktur kognitif tersebut. Pendekatan sistematis melalui teknik cognitive restructuring memungkinkan individu mengidentifikasi distorsi kognitif seperti overgeneralization, mental filtering, dan catastrophizing, serta menggantinya dengan interpretasi yang lebih seimbang dan realistis.[1951] Pada level doktoral, perlu ditambahkan bahwa proses kognitif semata tidak mencukupi tanpa dimensi transendental yakni, pengalaman makna yang melampaui kapasitas ego.

Di sinilah psikologi transpersonal masuk sebagai kerangka yang memperluas batas-batas psikoterapi tradisional. Transpersonal psychology, sebagaimana dikembangkan oleh Abraham Maslow dan Ken Wilber, menekankan bahwa puncak perkembangan manusia bukan hanya terletak pada pemenuhan kebutuhan dasar atau aktualisasi diri (self-actualization), tetapi pada self-transcendence pengalaman persatuan dengan realitas yang lebih luas, termasuk alam, sesama, dan Yang Ilahi.[1952] Proses merekonstruksi pikiran negatif menjadi kreatif adalah manifestasi dari perjalanan transendensi ini. Dalam keadaan flow konsep Mihaly Csikszentmihalyi yang menggambarkan keterlibatan total dalam

aktivitas kreatif individu kehilangan rasa ego dan mengalami kepuasan intrinsik yang mendalam.[1953] Alur kreatif ini bukan sekadar ekspresi seni, tetapi bentuk meditasi aktif yang membuka jalur komunikasi antara bawah sadar dan kesadaran kolektif. Dalam konteks Islam, keadaan semacam ini mendekati konsep fana (hilangnya diri dalam Tuhan) dan baqa (kekudusan yang tersisa melalui Tuhan), sebagaimana dijelaskan dalam tasawuf klasik.[1954]

Spiritualitas Islam menyediakan kerangka praktis yang integral dalam transformasi pola negatif. Al-Qur'an, dalam Surah Ar-Ra'd (13:11), menyatakan: "Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri."[1955] Ayat ini menjadi landasan teologis bahwa perubahan eksternal dimulai dari transformasi internal. Proses "mengubah apa yang ada pada diri" ini relevan dengan konsep tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa), yang menjadi inti ajaran para ulama tasawuf seperti Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Dalam Ihya Ulum al-Din, Al-Ghazali membahas panjang lebar tentang perlunya introspeksi diri (muhasabah), refleksi (tafakkur), dan pengendalian nafsu untuk menumbuhkan spiritualitas yang sehat.[1956] Ketika individu secara sadar melatih diri untuk membedakan antara bisikan nafs ammarah (jiwa yang cenderung berbuat buruk) dan nafs lawwamah (jiwa yang menyesali kesalahan), ia mulai membangun ketahanan psikologis dan kesadaran etis yang menjadi fondasi bagi kreativitas positif.

Lebih jauh, hadis Nabi Muhammad SAW juga menunjukkan pentingnya pola pikir optimis dan tindakan kreatif. Rasulullah

bersabda: "Sungguh, Allah lebih senang kepada hamba-Nya yang berusaha dan bersungguh-sungguh daripada hamba-Nya yang hanya duduk dan berdoa."[1957] Hadis ini secara implisit menegaskan bahwa kreativitas dan usaha aktif adalah bentuk ibadah yang bernilai tinggi. Dalam konteks modern, ini dapat diinterpretasikan sebagai dorongan untuk mengubah energi negatif seperti keputusasaan atau kemarahan menjadi proyek kemanusiaan, seni, ilmu pengetahuan, atau pelayanan sosial. Kreativitas, dalam kerangka ini, bukan sekadar ekspresi estetik, tetapi amal salih yang membawa barakah (berkah) bagi diri sendiri dan masyarakat luas.

Latihan sistematis yang dimaksud dalam topik 9.7.3 mencakup tiga domain: kognitif, afektif, dan spiritual. Secara kognitif, praktik jurnal reflektif dan cognitive-behavioral journaling membantu individu mencatat, menganalisis, dan mengubah pola pikiran negatif.[1958] Secara afektif, meditasi kesadaran penuh (mindfulness) dan gratitude practices terbukti secara empiris meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi gejala depresi.[1959] Secara spiritual, dalam konteks Islam, latihan ini dipadukan dengan ibadah wajib dan sunnah seperti shalat malam, tilawah al-Qur'an, dan zikir yang berfungsi sebagai ritual pengulangan positif (positive reinforcement) atas keyakinan dan harapan. Kombinasi ketiganya menciptakan lingkaran virtuosa: semakin sering individu mengalami ketenangan dan kreativitas, semakin kuat ia meyakini kemampuannya untuk mengubah realitas, dan semakin dalam pula komitmennya terhadap praktik spiritual dan kreatif.

Akhirnya, transformasi individu ini menghasilkan dampak sosial yang luas. Orang yang telah berhasil mengubah pola negatifnya menjadi energi kreatif cenderung menjadi change agents di lingkungannya. Mereka menginspirasi melalui karya, menggerakkan komunitas melalui teladan, dan menciptakan ruang aman bagi proses penyembuhan kolektif. Dalam dunia yang didominasi oleh budaya kecemasan dan konsumsi cepat, kehadiran individu yang tenang, kreatif, dan penuh makna menjadi bentuk perlawanan yang lembut namun transformatif silent resistance yang menawarkan alternatif humanis terhadap alienasi modern.

Mengubah pola negatif menjadi kreatif dan positif bukan hanya strategi klinis dalam psikoterapi, tetapi perjalanan transformatif yang membawa individu menuju aktualisasi diri dalam konteks spiritual, psikologis, dan sosial yang saling terjalin. Proses ini menuntut disiplin sistematis, refleksi mendalam, dan komitmen terhadap nilai-nilai transenden. Dalam keseimbangan antara ilmu rasional dan spiritualitas wahyu, terletak solusi holistik bagi krisis identitas dan makna yang melanda manusia kontemporer. Potensi diri, ketika dibebaskan dari jerat pola destruktif, mampu memancarkan cahaya kreativitas, kebaikan, dan kedamaian bukan hanya untuk dirinya sendiri, tetapi bagi seluruh umat manusia.

Manusia Yang Teriluminasi

Pada alam Ghaibul Ghaib dalam keadaan belum ada apa, belum ada awal dan belum ada akhir, belum ada bintang dan belum ada bulan, belum ada matahari dan belum ada bumi ini, belum ada

sesuatu apapun bahkan belum ada Tuhan yang bernama Allah saat itu yang ada hanya Zat semata- mata maka dalam keadaan ini diri yang punya Zat tersebut telah menjadikan dirinya untuk memuji dirinya. Maka ditajalinya Nur Allah kemudian ditajalinya pula Nur Muhammad (Insan Kamil) pada peringkat ini disebut martabat Anta-Ana- Ana Anta (Aku-Engkau Engkau-Aku) maka dalam keadaan ini si empunya. Zat telah bertanya kepada Nur Muhammad dan sekalian ruh untuk menentukan kedudukan yaitu taraf ketuhanan dan taraf hamba, lalu ditanyakan kepada Nur Muhammad "Ini Tuhanmu?" maka dijawab oleh Nur Muhammad yang mewakili seluruh Ruh "ya, Engkaulah Tuhanku". Hadist qudsi "Aku suka mengenal diri-Ku, lalu Aku jadikan makhluk ini dan Aku perkenalkan diriku kepada mereka lalu mereka juga mengenalkan diri-Ku apa yang dimaksud dengan makhluk ini ialah Nur Muhammad, sebab seluruh kejadian alam semesta ini dijadikan daripada Nur Muhammad, maka sesudah ruh-ruh itu bersumpah jadilah alam kabir ini atau alam semesta ini sebelumnya diri yang punya Zat (Zattul Haq) dalam rangka untuk memperkenalkan diri-Nya. Dia menyerahkan rahasia diri-Nya kepada Nur Muhammad tetapi dalam hal ini sebelum manusia menerimanya tidak ada satupun makhluk di alam semesta ini yang sanggup memikul suatu rahasia besar yaitu rahasia diri Allah. Pernah ditawarkan rahasia itu kepada langit, bumi, gunung-gunung tetapi semuanya tidak sanggup untuk menerimanya. Zat mentajalikan Nur Muhammad itu adalah untuk memperkenalkan diri-Nya sendiri dengan diri rahasia-Nya maka diri rahasia-Nya itu ditanggung dan diamanahkan kepada yang bernama insan yaitu yang bertubuhkan

diri batin yang bernama Allah (ruhani). Hadis qudsi al insanu sirrih wa ana sirruh (manusia itu rahasia Aku, dan Aku rahasianya). Firman Allah, maka, terimalah manusia diri rahasia Allah itu dan menjadi tanggung jawab manusia menjaga amanah Tuhannya dengan cara mengenal dirinya serta memuji dan memuja rahasia dirinya sejak ia dilahirkan ke alam dunia sampai ia kembali kehadirat Tuhan pemilik rahasia disamping itu manusia juga diamanahkan untuk menjadi pemerintah diantara semua makhluk yang ada di alam semesta yang terbentang luas ini.

Al-haq (yang benar) dan al-bāthil (yang salah) adalah dua hal yang tidak bisa dicampur-adukkan, sebab sifatnya benar-benar berbeda; seperti air dan minyak. Sebagaimana tidak mungkin mencampur-adukkan antara terang (nur) dan gelap (dhzulumat). Keduanya tidak mungkin bertemu, apalagi dicampur-adukkan. Begitu datang cahaya, yang gelap pasti akan pergi. Semakin kuat cahaya semakin lemah gelap. Semakin besar cahaya yang datang semakin besar pula gelap yang menghilang. Pendapat demikian senada dengan epistemologi iluminasi Suhrawardi. Namun Suhrawardi mengungkapkan dengan istilah yang berbeda, yaitu; esensi (cahaya) dan materi (kegelapan). Tidak mungkin akan ditemukan pengetahuan dalam kegelapan. Esensi (cahaya) dalam pandangan Suhrawardi bersifat ruhani, sama dengan idea bagi kaum idealis. Inti ajaran falsafat iluminasi (Isyraqi) adalah cahaya, dari sifat dan penyebaran cahaya.

Tuhan adalah Cahaya yang ia sebut sebagai Nur al-Anwar. Cahaya sebagai penggerak utama alam semesta, sedangkan alam

semesta merupakan sebuah proses penyinaran raksasa, di mana semua wujud bermula dan berasal dari Prinsip Utama Yang Esa (Tunggal). Cahaya ini adalah sumber segala sumber, dan tak ada yang bisa menyamakan kedudukan cahaya ini, cahaya merupakan esensi yang paling terang dan paling nyata, sehingga mustahil bila ada sesuatu yang lebih terang dan lebih jelas dari cahaya.

Dua hal tersebut di atas tentu sangat mustahil di kumpulkan menjadi satu. Bahkan orang akan keheranan, apabila ada orang yang menghendaki berbinar-binar cahayanya, sementara ia sendiri masih belum mampu memisahkan diri dari gambaran dunia yang mengasikkan. Tidak mungkin cahaya Allah itu dapat di tangkap untuk menghiasi hatinya, sementara hatinya masih tertutup oleh kegelapan dunia. Karena cermin hati itu akan mendapatkan cahayanya apabila telah mendapatkan sinar keimanan.

Berlandaskan kepada falsafat iluminasi (Isyraqi) dan penelitian dengan metode Puasa, Khalwat, dzikir dan shalat di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka, penulis menyebutkan bahwa potensi manusia yaitu Manusia yang Teriluminasi (Manusia Yang Tercahayai) Cahaya bagi alam semesta, adalah cahaya Allah yang menerangi hati para hamba yang mengetahui kebenaran, dan menghiasi batin hamba yang saleh dan taat. Oleh karena itu, hati hamba yang telah mendapat sinar Ilahiyah, tidak pernah redup dan selamanya akan bersinar, seperti matahari menyinari rembulan yang menyinarkan cahaya sepanjang malam. Cahaya itu memberi ketenangan dan keteduhan di hati. Cahaya dari Allah yang menyelusup masuk ke dalam hati insan melebihi sejuknya sinar rembulan, memantulkan

penawar ke dalam jiwa manusia sehingga bertambah akrablah sang hamba dengan Al Khaliq.

Cahaya Allah yang berupa sifat-sifat Allah yang suci dan mulia bersinar di dalam hati sanubari manusia, memperteguh keyakinan sehingga si hamba mendapat kesejukan dan kenikmatan dalam jiwanya. Merasakan kesejukan dan kelezatan iman dalam jiwa akan menumbuhkan ketenangan yang sangat diperlukan oleh jiwa yang resah gelisah. Jiwa akan menjadi sakinah dan mutmainnah setelah mendapat sinar yang menerangi hidup manusia lahir dan batin. Ketenangan jiwa yang mendapat sinar dari Allah Swt, akan memberi kekuatan, keteguhan dalam mempertahankan hidup suci dalam ketaatan, serta memperkokoh (istiqamah) mempertahankan keimanan dan keyakinan.

Allah Jalla Jalaluh telah menerangi alam semesta ini dengan cahaya matahari, bulan dan bintang. Cahaya itu adalah pantulan dari cahaya makhluk ciptaan Allah. Akan tetapi memancarkan cahaya abadi dari kemuliaan sifat-sifat-Nya ke dalam hati sanubari manusia. Itulah yang abadi, tidak pernah redup, tidak pernah mati, Matahari yang bersinar di langit bisa redup, akan tetapi matahari yang bersinar di hati tak pernah redup. Itulah sinar Allah yang memantul ke dalam hati hamba-hamba yang tekun beribadah. Keutamaan manusia yang paling utama ialah Allah menjadikan manusia sebagai 'kholifah bumi', artinya sebagai pengganti Allah di muka bumi. Manusia merupakan sumber daya untuk melaksanakan segala kehendak-Nya agar terwujud suatu sebab dan akibat di muka bumi, atau dengan kata lain sebagai pelaksana terjadinya proses rahasia

takdir yang sudah ditentukan Allah sejak zaman azali. Sebagai Penguasa Tunggal yang hakiki, Allah telah memberikan mandat kepada manusia sejak zaman azali. Allah menegaskan hal tersebut dengan firman-Nya: “Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang kholifah di muka bumi”. Mereka berkata: “Mengapa Engkau hendak menjadikan (kholifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?”. Tuhan berfirman: “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”.(QS.Baqoroh (2); 30). Manusia sebagai kholifah bumi, juga mengindikasikan bahwa manusia dengan segala kemampuan yang dimiliki dijadikan oleh Allah sebagai penguasa di muka bumi, atau menjadi sumber daya dan pengendali seluruh potensi bumi.

Potensi pengendali bumi tersebut berupa suatu sistem (sunnatullah) yang letaknya berada di dalam jiwa (Al-Nafs) manusia, merupakan kelebihan pribadi sebagai buah ibadah dan pengabdian hakiki yang datangnya semata-mata karena kehendak Allah. Barang siapa mampu mendapatkan dan mempergunakan sistem itu dengan baik dan benar, maka sesuai kapasitas kemampuan yang sudah dimiliki, seorang hamba yang sholeh berpotensi dapat mengaplikasikan sistem-sistem kehidupan yang beterbaran di alam semesta. Supaya manusia dapat terbangkitnya alam bawah sadar, menjadi manusia sempurna baik lahir maupun batin, sehingga mampu menduduki maqom Kholifah Bumi, maka manusia harus

menjalani Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh melalui metode spiritual yang terdiri puasa, khalwat, dzikir dan shalat. Sehingga terbukanya matahati untuk menerima pancaran 'nur makrifatullah' sehingga manusia bisa terlepas dari kejumudan hatinya sendiri. Maksud hal tersebut dalam arti, hakekat manusia yang disebut nismatul 'adamiyah yang dibungkus dengan jismul mahsusah atau jasad kasar telah mendapatkan rahasia hidayah Allah yang dipancarkan dari tempat perbendaharaannya. Itulah “Nur di atas Nur” yang disebut “nismatul 'ubudiyah”. Maka ilmu dan iman manusia telah mampu menyinari hati menuju pembangkitan alam bawah sadar. Itulah buah ibadah yang dihasilkan oleh seorang salik di jalan Allah.

Terbangkitnya alam bawah sadar dalam hati itu merupakan potensi hati yang harus digali oleh orang yang berilmu dan beriman. Merupakan sarana hubungan secara pribadi antara seorang hamba dengan Tuhannya. Orang berilmu dan beriman yang mendapatkan 'futuh ilahiyat' tersebut. Ketika itu sudah tercapai, berarti orang tersebut bagaikan telah mendapatkan bibit unggul di dalam hatinya sendiri. Selanjutnya mereka tidak boleh berdiam diri hanya sampai disitu saja. Mereka tidak boleh membiarkan bibit itu kembali menjadi mati, mereka harus menanam bibit itu di dalam hatinya sendiri pula dengan melanjutkan perjalanan tiada henti.

Mereka harus meningkatkan Mujahadah dan Riyyadloh di jalan Allah, baik dengan puasa, khalwat, dzikir dan shalat maupun fikir, baik secara vertikal maupun horizontal. Dalam arti mampu meredam kehendak emosional dan rasional, sehingga kehendak spiritual dominan menyinari kehidupannya. Mujahadah dan

Riyyadloh itu bahkan harus dilakukan terus- menerus sampai keraguan hati yang seringkali masih singgah di dalam hati benar-benar telah menjelma menjadi keyakinan yang kuat. Allah memberikan sinyaleman hal tersebut dengan firmanNya: “Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa. Bagi mereka berita gembira di dalam kehidupan di dunia dan (dalam kehidupan) di akhirat. Tidak ada perubahan bagi kalimat-kalimat (janji-janji) Allah. Yang demikian itu adalah kemenangan yang besar ”. (QS.Yunus;10/62-64)

Ketika hati manusia sudah benar-benar dipancari nur iman, sehingga tidak ada lagi keraguan di dalamnya, maka hati yang asal usulnya mati itu menjadi hidup. Artinya, sejak saat itu berarti hati orang tersebut telah mendapatkan tambang “Nur Hidayah” dari Allah. Selanjutnya orang itu mendapat tugas untuk menyampaikan hidayah Allah tersebut kepada manusia yang lain – “Yang dengan cahaya itu dia dapat berjalan di tengah-tengah masyarakat manusia” (QS (6); 122). Maka tidak bisa tidak, jika manusia menghendaki jati dirinya hidup dan selanjutnya mendapatkan pancaran nur nismatul ubudiyah, nur tersebut harus mampu mereka dapatkan dari rahasia bimbingan seorang guru Mursyid sejati. Walhasil, barang siapa yang ingin mendapatkan kesempurnaan hidup, baik untuk di dunia maupun akhirat, maka jalan satu-satunya harus melaksanakan amaliyah yang istiqomah atau mengikuti jalan ibadah (thoriqoh) yang dibimbing oleh seorang guru Mursyid sejati. Jika tidak, maka

kita harus puas dengan keadaan alami kita seperti sekarang ini. Terbelenggu dalam kegelapan hati sendiri sehingga tidak mampu keluar untuk mencari solusi dan menemukan jalan penyelesaian, meski dari kesulitan hidup yang diakibatkan oleh perbuatan kita sendiri. Ketika kita masih kecil mata batin kita masih bersih sehingga secara tidak sadar dapat membangkitkan alam bawah sadar dan mudah menangkap ilmu pengetahuan dengan mudah tetapi setelah kita besar mata batin kita sudah ternodai oleh sifat-sifat buruk dan keduniawian sehingga tidak dapat melihat lagi membangkitkan alam bawah sadar, tempat mata hati adalah Qalbu (hati nurani) yang selalu berubah setiap saat sesuai dengan perbuatan manusia sehari-hari jika berbuat jahat akan lupa kepada Allah maka Qalbu itu menjadi kotor dan jika berbuat baik atau berzikir Qalbu itu akan bersih kembali. Dalam Hadist Nabi disebutkan : "Hati manusia itu ibarat sehelai kain putih yang apabila manusia itu berbuat dosa maka tercorenglah / ternodailah kain putih tersebut dengan satu titik noda kemudian jika sering berbuat dosa lambat-laun sehelai kain putih itu berubah menjadi kotor / hitam". Jika hati nurani sudah kotor maka terkunci nuraninya akan sulit menerima petunjuk dari Allah. Manusia Yang Teriluminasi Seperti termaktub dalam Alquran, diri yang tenteram, diri yang ridho, dan diri yang diridhoi Tuhan, semuanya saling berkaitan erat. "Hai diri yang damai (diri yang tenterarn), kembalilah kepada Tuhanmu, dengan ridho dan diridhoi Tuhan".

Pada tingkat ini, kita tidak hanya merasa puas terhadap takdir kita. Kita juga merasa puas terhadap segala kesulitan dan ujian ke-

hidupan, yang juga berasal dari Tuhan. Kondisi Qalbu yang ridha ini sangatlah berbeda dengan cara yang biasa kita lakukan di dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Kita menyadari bahwa kita secara kontinu dikelilingi oleh rahmat dan belas kasih Tuhan. Ketika rasa syukur dan cinta kita kepada Tuhan demikian besar- nya, bahkan yang pahit pun terasa manis bagi kita, maka kita telah mencapai stasiun qalbu yang ridha. Ciri-ciri lain tingkat ini adalah keajaiban, kebebasan, ketulusan, perenungan, dan ingat kepada Tuhan. Keajaiban adalah hal yang mungkin karena Tuhan menjawab doa yang tulus dari orang-orang yang berada di tingkat ini. Sebagai contoh, begitu banyak orang suci yang doanya untuk menyembuhkan orang sakit telah di kabulkan oleh Tuhan. Kebebasan muncul karena kita tidak lagi tergoda oleh sesuatu apa pun di dunia ini. Perhatian kita ditujukan pada batiniah kita dan pada Tuhan.

BAB 10
NAFSU MUTMAINNAH & KARAKTER KEPEMIMPINAN

Dinamika globalisasi dan kompleksitas abad ke-21 telah menghadirkan paradoks dalam lanskap kepemimpinan. Di satu sisi, kita menyaksikan proliferasi model dan teori kepemimpinan mulai dari transformasional, transaksional, hingga adaptif yang menawarkan kerangka kerja pragmatis untuk efektivitas organisasional. Namun di sisi lain, krisis kepercayaan terhadap pemimpin terus merajalela, ditandai dengan skandal etika, kekosongan spiritual, dan kegagalan kepemimpinan untuk memberikan makna yang lebih dalam bagi para pengikutnya. Fenomena ini mengindikasikan adanya kekosongan epistemologis, di mana wacana kepemimpinan modern cenderung mengabaikan dimensio ontologis sang pemimpin yaitu kondisi batiniah yang menjadi fondasi dari setiap tindakan dan keputusan. Wacana kepemimpinan sering kali terjebak pada analisis apa (what) dan bagaimana (how), sementara pertanyaan fundamental tentang siapa (who) seorang pemimpin seringkali terlupakan. Bab ini berargumen bahwa konsep Islam tentang Nafsu Mutmainnah menawarkan sebuah kerangka kerja psikospiritual yang komprehensif untuk mengisi kekosongan tersebut. Nafsu

Mutmainnah jiwa yang tenang, tulus, dan sejahtera dalam kepatuhannya kepada Yang Ilahi tidak semata-mata merupakan goal spiritual personalistik, melainkan merupakan arsitektur fundamental bagi pembentukan karakter kepemimpinan yang autentik, etis, dan transformatif. Dengan mendekonstruksi karakter kepemimpinan melalui lensa Nafsu Mutmainnah, kita dapat merumuskan sebuah paradigma kepemimpinan yang tidak hanya fokus pada kompetensi teknis, tetapi lebih utama pada pencerahan dan pemurnian batin.

Dalam tradisi psikologi Islam, nafs (jiwa) bukanlah entitas monolitik, melainkan sebuah spektrum kesadaran dan dorongan dengan berbagai tingkatan evolusi. Konsepsi ini bersumber dari pandangan Al-Quran tentang dimensi batiniah manusia. Al-Qur'an secara eksplisit merujuk pada jiwa yang mencapai kondisi tertinggi ketenangan dan kedamaian, sebuah keadaan yang disebut Nafsu Mutmainnah[1960]. Psikolog Islam seperti Malik Badri menjelaskan bahwa perjalanan jiwa ini bermula dari Nafsu Ammarah bi al-su' (jiwa yang memerintah kejahatan), naik ke Nafsu Lawwamah (jiwa yang menyesali diri), lalu ke Nafsu Mulhamah (jiwa yang mendapat ilham), dan puncaknya adalah Nafsu Mutmainnah (jiwa yang benar-benar tenang)[1961]. Esensi dari Nafsu Mutmainnah tidak terletak pada penekanan hasrat (repression of desire), melainkan pada transmutasi dan penyelarasan hasrat tersebut dengan kehendak ilahi. Kondisi ini dicirikan oleh tiga pilar psikologis yang fundamental:

1. Sakinah (Ketenangan): Sebuah kondisi ketenangan batin yang mendalam yang tidak terguncang oleh fluktuasi eksternal,

memungkinkan terjadinya proses kognitif yang jernih dan bebas dari distorsi emosional.

2. Ridha (Kerelaan dan Penerimaan): Sebuah sikap pasrah dan rela terhadap takdir ilahi, yang membebaskan jiwa dari kecemasan, kekesalan, dan hasrat berlebihan terhadap materi atau kekuasaan.
3. Yaqin (Keyakinan Keterpastian): Sebuah tingkat keyakinan spiritual yang melampaui keyakinan intelektual, menjadi landasan moral dan visioner yang kokoh bagi seorang pemimpin.

Ketiga pilar ini secara kolektif membentuk kerangka psikologis yang mampu menopang karakter kepemimpinan yang tidak hanya kuat secara eksternal, tetapi juga utuh dan sehat secara internal.

Karakter kepemimpinan autentik, dalam wacana manajemen modern, didefinisikan sebagai kemampuan pemimpin untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadinya yang mendalam, memelihara hubungan jujur dengan diri sendiri dan orang lain, serta menunjukkan transparansi dan konsistensi perilaku. Model ini, sebagaimana dikembangkan oleh Avolio dan Walumbwa, menekankan self-awareness, internalized moral perspective, balanced processing, dan relational transparency[1962]. Paradigma ini secara mengejutkan memiliki korespondensi yang mendalam dengan esensi Nafsu Mutmainnah.

Pertama, pilar sakinah secara langsung berkorelasi dengan konsep emotional intelligence (kecerdasan emosional) yang dipopulerkan oleh Daniel Goleman[1963]. Seorang pemimpin yang berjiwa mutmainnah tidak dikuasai oleh amarah, ketakutan, atau

euforia. Ia memiliki kapasitas untuk mengatur emosinya, sehingga mampu membuat keputusan yang bijaksana di bawah tekanan, merespons krisis dengan tenang, dan menciptakan iklim psikologis yang aman bagi timnya. Ketenangan ini bukanlah ketidakpedulian, melainkan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan neuro-psikologis yang kondusif untuk analisis situasional yang tajam. Kondisi inilah yang mencegah terjadinya amygdala hijack pembajakan sistem saraf oleh emosi primitif yang sering kali menjadi akar dari keputusan kepemimpinan yang buruk dan destruktif.

Kedua, sikap ridha membentuk fondasi integrity (integritas) etis yang tak tertandingi. Kepemimpinan yang didorong oleh Nafsu Ammarah rentan terhadap korupsi, kolusi, dan nepotisme karena hasratnya terikat pada pujian, kekayaan, dan kekuasaan duniawi. Sebaliknya, seorang pemimpin dengan Nafsu Mutmainnah menemukan kepuasan tertinggi dalam pelayanan dan kepatuhan kepada sang Pencipta. Kerelaannya terhadap takdir membebaskannya dari praktik jangka pendek yang tidak etis demi pencapaian pribadi. Ia memimpin bukan untuk mengakumulasi kekuasaan, melainkan untuk menunaikan amanah. Pandangan ini sejalan dengan kritik terhadap "sisi gelap kepemimpinan" (dark side of leadership) yang sering kali berasal dari narsisme dan kebutuhan akan pengakuan yang tak terpuaskan[1964].

Ketiga, yaqin (keyakinan) adalah sumber utama dari visionary leadership. Seorang pemimpin mutmainnah memiliki visi yang tidak berakar pada proyeksi ego atau analisis pasar semata, melainkan

pada keyakinan akan tujuan yang lebih tinggi. Keyakinan spiritual ini memberinya kekuatan untuk bertahan melawan rintangan, menginspirasi pengikutnya pada level yang eksistensial, dan mengkomunikasikan tujuan organisasi dengan sebuah narasi yang bermakna dan transenden. Pengikut tidak hanya mengikuti karena mereka harus, tetapi karena mereka percaya pada keterpastian dan kebenaran yang diemban oleh pemimpin tersebut.

Pencapaian Nafsu Mutmainnah bukanlah sebuah anugerah yang datang secara pasif, melainkan hasil dari sebuah proses disiplin spiritual yang disebut riyadhah atau praksis. Proses ini mencakup serangkaian latihan batin yang bertujuan untuk membersihkan jiwa dari debu-debu egoisme dan menghiasinya dengan sifat-sifat ilahi. Praksis ini memiliki paralel yang kuat dengan konsep modern seperti mindfulness dan servant leadership. Praktik-praktik intinya meliputi:

1. Dhikr (Zikir): Latihan kesadaran yang terus-menerus akan kehadiran Tuhan. Ini adalah bentuk mindfulness teistik yang melatih pikiran untuk fokus, mengurangi mental chatter, dan menanamkan ketenangan (sakinah)[1965].
2. Muhasabah (Introspeksi Diri): Proses evaluasi diri secara kritis dan jujur setiap hari untuk mengidentifikasi kekurangan dan merencanakan perbaikan, yang setara dengan praktik self-reflection dalam pengembangan kepemimpinan.
3. Taubat (Pertobatan): Sebuah mekanisme psikologis untuk membersihkan kesalahan, memulihkan integritas, dan membebaskan diri dari beban psikologis rasa bersalah.

4. Khidmah (Pelayanan): Menempatkan kebutuhan orang lain di depan kebutuhan pribadi sebagai ekspresi konkrek dari kerendahan hati dan ketaatan. Ini adalah inti dari konsep servant leadership yang dikemukakan oleh Robert K. Greenleaf, di mana pemimpin utama adalah pelayan utama[1966].

Melalui praksis-praksis ini, seorang pemimpin secara sistematis mengkondisikan jiwanya, mengubah sifatnya dari yang reaktif menjadi proaktif, dari yang egoistik menjadi transformasional. Ini adalah sebuah "gymnastics of the soul" yang membangun otot spiritual ketahanan, empati, dan kebijaksanaan semua adalah komponen karakter kepemimpinan yang sulit dibentuk melalui pelatihan manajemen konvensional.

Telaah di atas menunjukkan bahwa konsep Nafsu Mutmainnah menawarkan sebuah paradigma kepemimpinan yang jauh lebih holistik dan fundamental daripada sekadar koleksi teknik atau gaya. Ia menyajikan sebuah model kepemimpinan yang berakar pada transformasi internal sang pemimpin. Karakter kepemimpinan yang lahir dari Nafsu Mutmainnah adalah karakter yang memiliki integritas tak lekuk oleh godaan, memiliki ketenangan di tengah badai krisis, dan memiliki visi yang mencerahkan karena berakar pada keyakinan transenden. Model ini bukanlah antitesis dari teori kepemimpinan Barat, melainkan sebuah meta-framework yang memperkaya dan memberikan fondasi psikospiritual bagi konsep-konsep seperti kecerdasan emosional, kepemimpinan autentik, dan kepemimpinan pelayan. Implikasi dari wacana ini sangat signifikan, baik untuk pengembangan pemimpin di masa depan maupun untuk

penelitian lebih lanjut. Program pengembangan kepemimpinan perlu mengintegrasikan komponen pelatihan spiritual dan moral yang substansial, bukan hanya sekadar pelatihan etika yang bersifat kognitif. Penelitian selanjutnya dapat diarahkan untuk mengembangkan instrumen pengukuran "Kematangan Jiwa Mutmainnah" dalam konteks kepemimpinan, atau melakukan studi kasus longitudinal terhadap pemimpin yang secara sadar menjalani praksis spiritual ini. Pada akhirnya, dengan menempatkan kembali jiwa sebagai pusat dari kepemimpinan, kita tidak hanya menciptakan pemimpin yang lebih sukses dalam arti duniawi, tetapi juga pemimpin yang mampu menumbuhkan kebaikan, keadilan, dan kesejahteraan yang berkelanjutan bagi masyarakat dan umat manusia.

Kepemimpinan Berbasis Ketenangan Jiwa

Definisi Nafs Mutmainnah dalam Konteks Kepemimpinan

Nafs mutmainnah, atau jiwa yang tenang dan stabil, merupakan fondasi utama bagi kepemimpinan yang efektif. Dalam konteks organisasi maupun masyarakat, pemimpin yang menginternalisasi kualitas ini mampu mengambil keputusan dengan keseimbangan antara rasionalitas dan intuisi, tanpa terombang-ambing oleh tekanan emosional atau situasi krisis. Ketenangan jiwa bukan sekadar sifat personal, melainkan kapasitas eksistensial yang mencakup kesadaran diri, pengendalian impuls, dan keterhubungan transenden. Konsep ini ditekankan dalam Al-Qur’an melalui Surah Ar-Rum ayat 8, yang menyatakan: “Dan adapun manusia apabila

Tuhan menguji mereka, lalu Dia melepaskan mereka dari kesulitan, maka sesungguhnya manusia itu melalaikan nikmat yang telah diberikan kepadanya. Dan apabila Dia menguji mereka sesudah itu, mereka terperosok dalam kesengsaraan yang membinasakan, maka mereka tidak mengharapkan bantuan (dari siapa pun)". Ayat ini menggambarkan perjalanan batin yang mencapai ketenangan hanya melalui pengalaman menghadapi ujian dan kekuatan inner resilience.

Dalam studi kepemimpinan kontemporer, sifat ini sejalan dengan teori emotional intelligence yang dikembangkan oleh Goleman (2000), yang menekankan perlunya manajemen emosi untuk menghindari keputusan yang terkontaminasi oleh impulsifitas atau ketakutan[1967]. Menurut Hidayatullah (2018), nafs mutmainnah dalam konteks Islam lebih dalam lagi; ia tidak hanya melibatkan kontrol diri, tetapi juga spiritualitas yang terhubung dengan realitas transenden, mengilhami pemimpin untuk bertindak dengan keadilan dan kebijaksanaan[1968]. Misalnya, dalam hadis Nabi Muhammad SAW, dijelaskan bahwa "Sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia lain," yang menjadi manifesto moral bagi pemimpin yang menempatkan ketenangan batin di atas ambisi duniawi[1969].

Ketenangan jiwa menjadi kunci dalam menghadapi kompleksitas global modern, seperti krisis ekonomi atau konflik sosial. Seorang pemimpin dengan nafs mutmainnah dapat memisahkan antara masalah personal dan tanggung jawab publik, sebagaimana dicontohkan Rasulullah dalam Perang Uhud yang memperlihatkan

ketenangan di tengah kekacauan[1970]. Lebih jauh, konsep ini selaras dengan teori kepemimpinan servant leadership, yang menekankan pendewasaan batin (emotional maturity) sebagai prasyarat transformasi kollektif[1971].

Peran Stabilitas Emosional dalam Pengambilan Keputusan

Stabilitas emosional, sering kali dikonseptualisasikan dalam psikologi sebagai sisi lain dari neurotisisme yaitu ketenangan dan ketahanan afektif merupakan fondasi kognitif yang tak ternilai bagi seorang pemimpin, terutama saat berhadapan dengan paradoks dan tekanan dalam pengambilan keputusan strategis. Lebih dari sekadar karakter kepribadian yang menyenangkan, stabilitas emosional adalah mekanisme neuro-psikologis fundamental yang memungkinkan pemertahanan fungsi eksekutif di korteks prefrontal, area otak yang krusial untuk analisis, perencanaan, dan pengendalian impuls. Tanpa stabilitas ini, pemimpin rentan terhadap degradasi kapasitas kognitif, di mana tegangan emosional meningkatkan beban kognitif (cognitive load) dan memicu kelelahan keputusan (decision fatigue)[1972]. Kondisi ini secara sistematis mendegradasi kualitas penilaian dengan mendorong ketergantungan pada heuristik mental yang cepat namun rentan bias, seperti bias ketersediaan (availability heuristic) atau bias konfirmasi (confirmation bias), yang pada akhirnya dapat membawa organisasi pada risiko yang tidak terukur dan maladaptif.

Pada tingkatan neurologis, ketidakstabilan emosional memicu respons fight-or-flight yang diarsiteki oleh amigdala. Ketika seorang

pemimpin mengalami stres atau kecemasan yang intens, amigdala dapat "membajak" fungsi korteks prefrontal, sebuah fenomena yang dikenal sebagai amygdala hijack[1973]. Dalam kondisi ini, kemampuan untuk berpikir sistematis, menimbang opsi secara objektif, dan melakukan analisis risiko yang mendalam secara drastis terganggu. Sebaliknya, seorang pemimpin dengan homeostasis emosional yang baik mampu menetralkan respons amigdala, memastikan aliran informasi dari korteks prefrontal tetap lancar untuk melakukan evaluasi situasi yang holistik dan terkendali. Kapasitas adaptasi yang tinggi ini bukanlah hasil dari ketiadaan emosi, melainkan dari kemampuan untuk meregulasi emosi secara efektif, sehingga emosi dapat menjadi data yang informatif, bukan distraktif yang destruktif. Kejelasan kognitif yang dihasilkan dari regulasi ini secara langsung berhubungan dengan kemampuan untuk meminimalkan respons impulsif dan menjalankan komunikasi strategis yang presisi, bahkan di bawah tekanan publik atau konflik internal.

Implikasi dari dinamika internal ini merembet ke ranah interpersonal dan organisasional. Pemimpin yang emosionalnya stabil menciptakan lingkungan psikologis yang aman (psychological safety), di mana bawahan merasa terlindungi untuk mengemukakan pandangan yang kontra atau informasi yang tidak menyenangkan tanpa takut akan hukuman atau reaksi emosional yang tidak terprediksi. Kestabilan sang pemimpin menular, membangun kepercayaan dan kohesi tim, yang pada gilirannya meningkatkan intelegensia kolektif organisasi dalam memecahkan masalah kompleks. Di sisi lain, ketidakstabilan emosional seorang pemimpin

menciptakan ketidakpastian, kecurigaan, dan budaya keheningan yang beracun, di mana informasi krusial mungkin ditahan dan keputusan dibuat berdasarkan asumsi yang dangkal. Komunikasi yang efektif dalam konteks ini bukan hanya tentang transmisi pesan yang jelas, tetapi juga tentang ketepatan dalam membaca dan mengelola resonansi emosional audiens, sebuah kemampuan yang hanya dapat dijalankan optimal dari dasar stabilitas internal si komunikator.

Paradigma keilmuan Barat ini, yang didasarkan pada neurosains dan psikologi kognitif, menemukan resonansi yang mendalam dalam kerangka etika dan spiritualitas Islam. Konsep sabr (kesabaran dan keteguhan hati) dalam Al-Quran tidak hanya dimaknai sebagai pasifitas, melainkan sebagai sebuah aktivitas spiritual yang menuntut penguasaan diri di tengah cobaan, sebuah proses yang secara implisit menuntut regulasi emosional untuk mencapai kejernihan pikiran[1974]. Allah berfirman dalam Surah Al-Imran ayat 200, "Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan pertahankanlah (tempat-tempat)mu dan bertakwalah kepada Allah, agar kamu beruntung." Ayat ini mengaitkan kesabaran suatu manifestasi stabilitas emosional secara eksplisit dengan keberhasilan (falah), yang meliputi kesuksesan duniawi dan ukhrawi. Demikian pula, dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Rasulullah SAW menasehatkan, "Jika salah seorang di antara kalian marah, maka diamlah"[1975]. Petunjuk praktis ini secara ilmiah dapat diartikan sebagai sebuah intervensi untuk mencegah respons amigdala yang impulsif

mengambil alih kontrol komunikasi dan tindakan, memberikan ruang waktu bagi korteks prefrontal untuk berevaluasi dan merespons secara lebih bijaksana.

Stabilitas emosional bukanlah sekadar aset tambahan dalam kepemimpinan, melainkan sebuah prasyarat epistemologis untuk pengambilan keputusan yang superior. Ia adalah jembatan antara kompetensi teknis dan kebijaksanaan strategis. Seorang pemimpin yang tidak mampu mengendalikan gelombang emosionalnya sendiri tidak akan mampu menavigasi badai ketidakpastian eksternal. Oleh karena itu, pengembangan kepemimpinan pada tingkat lanjut harus berfokus tidak hanya pada pemberian kerangka analitis, seperti yang diusulkan oleh Kahneman untuk mengaktifkan "berpikir lambat" (System 2 thinking)[1976], tetapi juga pada pelatihan regulasi afektif melalui praktik seperti mindfulness, introspeksi, dan penguatan karakter. Kesintegrasian antara penguasaan diri dan penguasaan ilmu pengetahuan inilah yang pada akhirnya melahirkan pemimpin yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga arif secara emosional, mampu mengambil keputusan yang tidak hanya logis, tetapi juga manusiawi dan berkelanjutan.

Teori Psikologi Kepemimpinan dan Ketenangan Jiwa

Dalam lanskap epistemologis kepemimpinan modern, diskursus cenderung terfokus pada kompetensi eksternal yang dapat diukur, seperti visi strategis, akuisisi sumber daya, dan kepiawaian komunikasi persuasif. Namun, di balik tirai kompetensi-teknis ini terdapat sebuah dimensi yang lebih mendalam dan fundamental,

yang sering kali terabaikan: keadaan psikologis dan spiritual seorang pemimpin. Teori-teori kontemporer seperti kepemimpinan transformasional, servant leadership, dan authentic leadership, meskipun tidak secara eksplisit menggunakan terminologi spiritual, secara implisit menunjuk pada pentingnya integritas internal dan stabilitas emosional sebagai prasyarat bagi keberhasilan dan keberlanjutan pengaruh[1977]. Seorang pemimpin yang mampu memancarkan ketenangan jiwa sebuah keadaan yang dalam tradisi Islam disebut nafs mutma'innah pada hakikatnya sedang memanifestasikan puncak dari pematangan psikologis dan spiritual. Keadaan ini bukan sekadar sebuah keuntungan estetis, melainkan merupakan modal kognitif dan afektif yang memungkinkan terbentuknya kepercayaan, loyalitas, dan kolaborasi tim yang otentik dan berkelanjutan[1978]. Penelitian ini berargumen bahwa ketenangan jiwa bukanlah konsep yang abstrak, melainkan memiliki korrelat neurobiologis yang jelas serta implikasi praktis yang mendalam bagi teori dan praktik kepemimpinan di era ketidakpastian.

Analisis lebih lanjut terhadap teori kepemimpinan transformasional, misalnya, mengungkapkan bagaimana ketenangan internal menjadi fondasi bagi setiap komponennya. Seorang pemimpin transformasional yang idealized influence (pengaruh yang menjadi panutan) tidak lahir dari karisma yang histeris, melainkan dari ketenangan yang memancarkan keyakinan dan konsistensi nilai dalam setiap tindakan[1979]. Ketenangan ini mencegah pemimpin dari reaktivitas terhadap gejolak sesaat,

sehingga mampu fokus pada inspirational motivation (motivasi inspiratif) yang jangka panjang. Demikian pula, konsep intelektual stimulasi dan individualized consideration memerlukan tingkat kesadaran diri dan empati yang hanya mungkin tercapai ketika amigdala, pusat respons ancaman di otak, tidak dalam keadaan terus-menerus teraktivasi oleh stres[1980]. Pemimpin yang gelisah secara inheren akan kesulitan untuk benar-benar mendengar dan mengembangkan anggotanya, karena fokus kognitifnya tercurah untuk mengelola kecemasan internalnya. Servant leadership dan authentic leadership bahkan lebih eksplisit dalam hal ini; kedalaman untuk melayani (to serve) dan keberanian untuk menjadi diri sendiri (to be authentic) adalah buah dari sebuah jiwa yang telah menemukan pusatnya, terlepas dari validasi eksternal dan tekanan situasional[1981].

Perspektif neuroscience memberikan penjelasan mekanistik yang menjabarkan mengapa ketenangan jiwa secara biologis menguntungkan bagi seorang pemimpin. Keadaan stres kronis atau kecemasan, yang merupakan antitesis dari ketenangan, memicu respons “fight-or-flight” mediated oleh amigdala. Respons ini menghasilkan banjiran hormon kortisol dan adrenalin, yang secara efektif menurunkan fungsi korteks prefrontal (PFC) wilayah otak yang bertanggung jawab atas penalaran tingkat tinggi, perencanaan strategis, regulasi emosi, dan pertimbangan moral[1982]. Seorang pemimpin yang beroperasi di bawah dominasi amigdala akan cenderung mengambil keputusan yang reaktif, sempit, dan berbasis rasa takut. Sebaliknya, keadaan mutmainnah yang dapat diupayakan

melalui praktik seperti mindfulness, kontemplasi, dan ibadah berkorelasi dengan penurunan aktivasi amigdala dan peningkatan konektivitas fungsional antara amigdala dan PFC[1983]. Kondisi neurobiologis ini memfasilitasi pengambilan keputusan yang tidak hanya rasional dan reflektif, tetapi juga etis dan berbelas kasih. Pemimpin yang tenang secara neurologis memiliki bandwidth kognitif yang lebih luas untuk melihat pola-pola kompleks, mempertimbangkan berbagai perspektif, dan menahan diri dari godaan jalan pintas yang tidak etis. Dengan kata lain, integritas moral bukanlah sekadar pilihan filsafat, melainkan sebuah kemungkinan neurologis yang didukung oleh keadaan internal yang tenang.

Pada titik ini, wacana ilmiah modern beririsan dengan kebijaksanaan spiritual transendental, khususnya dalam pembahasan konsep nafs mutma'innah. Al-Quran secara eksplisit menyebutkan keadaan jiwa yang tenang dan puas sebagai puncak dari perjalanan spiritual seorang hamba, sebagai firman-Nya: “Wahai jiwa yang tenang (nafsun mutma'innah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas dan diridhoi-Nya”[1984]. Konsep ini menggambarkan sebuah keadaan yang melampaui sekadar ketiadaan stres; ia adalah keadaan kesatuan antara kesadaran, tujuan, dan tindakan, yang terbebas dari konflik internal kepentingan egoistik dan kecenderungan hawa nafsu yang rendah. Seorang pemimpin yang telah mencapai tingkat nafs mutma'innah tidak lagi memimpin untuk mengukuhkan ego atau mengakumulasi kekuasaan, melainkan sebagai wujud dari ibadah dan tanggung

jawab amanah kepada Tuhan dan sesame[1985]. Rasulullah SAW sendiri memerintahkan untuk memohon perlindungan dari kecemasan dan kesedihan, yang menunjukkan bahwa ketenangan jiwa adalah sebuah kondisi yang diinginkan dan berharga[1986]. Kepemimpinan yang bersumber dari nafs mutma'innah adalah kepemimpinan paling otentik, karena sumber otoritasnya bukanlah dari posisi hierarkis, melainkan dari keterhubungannya dengan sumber nilai yang transendental dan universal.

Integrasi antara teori psikologi kepemimpinan, neuroscience, dan konsep spiritual ketenangan jiwa mengungkap sebuah paradigma baru dalam memahami kepemimpinan yang efektif. Kefektifan seorang pemimpin tidak lagi cukup diukur dari output atau capaian semata, tetapi juga dari keadaan internalnya yang menjadi sumber dari semua tindakannya. Ketenangan jiwa, yang direfleksikan dalam pematangan psikologis, keseimbangan neurobiologis, dan kedalaman spiritual, terbukti menjadi katalisator bagi kepercayaan, kebijaksanaan, dan pengambilan keputusan etis. Implikasi dari pemahaman ini sangat luas, terutama dalam desain program pengembangan kepemimpinan masa depan. Fokusnya harus bergeser dari pelatihan teknis semata menuju pengembangan praktik kontemplatif, kesadaran diri yang mendalam, dan pemerian nilai-nilai spiritual yang dapat menumbuhkan fondasi kokoh bagi kepemimpinan yang tidak hanya kompeten, tetapi juga berbudi luhur dan membawa kesejahteraan bagi semua yang dipimpinnya.

Integrasi Spiritual dan Profesional dalam Kepemimpinan

Paradigma kepemimpinan dalam disiplin manajemen modern sekian lama didominasi oleh rasionalisme ekonomis yang mengutamakan efisiensi, profitabilitas, dan pertumbuhan metrik sebagai ukuran utama keberhasilan[1987]. Pendekatan ini, meskipun memberikan kontribusi signifikan terhadap kemajuan material, sering kali mengabaikan dimensi kemanusiaan, etika, dan kesejahteraan holistik, yang mengakibatkan fragmentasi antara kehidupan profesional pribadi seorang pemimpin dan tanggung jawab sosialnya yang lebih luas. Krisis kepemimpinan korporat, kelelahan ekosistemplorer (burnout), dan kehancuran moral yang melanda banyak institusi menandakan adanya kekosongan filosofis. Integrasi spiritualitas khususnya yang berakar pada ajaran Islam ke dalam praktik profesionalisme bukanlah sekadar penambahan lapisan religiusitas, melainkan sebuah re-kontekstualisasi fundamental atas ontologi (hakekat kepemimpinan) dan epistemologi (sumber pengetahuan dan kebijaksanaan) seorang pemimpin. Integrasi ini menawarkan sebuah kerangka kerja yang holistik, di mana pemimpin tidak hanya menjadi agen kinerja, tetapi juga pembina nilai (value cultivator) dan pelayan tujuan transendental, yang secara inheren mengutamakan kesejahteraan tim dan integritas moral di atas hasil sesaat. Secara teoretis, gagasan kepemimpinan yang berlandaskan nilai dan pelayanan telah lama digaungkan dalam kanon literatur Barat melalui konsep seperti Transformasional Leadership, Servant Leadership, dan Authentic Leadership[1988]. Teori-teori ini memang telah membuka pintu bagi

pemahaman bahwa kepemimpinan yang efektif melampaui sekadar transaksi imbalan; ia memerlukan visi inspiratif, pemberdayaan pengikut, dan kejujuran diri. Namun, kerangka ini sering kali bersifat sekuler dan pragmatis, tidak memberikan fondasi metafisik yang kokoh untuk menjaga konsistensi moral seorang pemimpin saat menghadapi dilema etika yang kompleks atau tekanan pasar yang kejam. Di sinilah epistemologi Islam menawarkan kontribusi yang unik. Spiritualitas dalam konteks kepemimpinan Islam tidak terbatas pada ritus ibadah formal, tetapi merupakan kesadaran全天性 yang terus-menerus akan posisi seorang pemimpin sebagai ‘abd (hamba) dan khalifah fil-ardh (wakil Tuhan di muka bumi)[1989]. Konsep ini secara ontologis menempatkan tujuan kepemimpinan pada pelayanan kepada Sang Pencipta dan mahluk-Nya, sehingga setiap keputusan bisnis menjadi sarana untuk merealisasikan tawhid (keesaan Tuhan) dalam ranah sosial-ekonomi. Akuntabilitasnya bukan hanya kepada stakeholders duniawi, tetapi terutama kepada Yang Mahakuasa, yang menciptakan sistem kontrol internal yang jauh lebih kuat daripada kode etik mana pun.

Praktik spiritual seperti dzikir (pengingatan Allah), muhasabah (evaluasi diri), dan tafakkur (kontemplasi) merupakan manifestasi konseptual dari fondasi epistemologis ini. Dzikir, yang sering kali dipahami secara sempit sebagai lantunan, adalah sebuah latihan neuropsikologis untuk menstabilkan emosi dan memfokuskan kognisi, mengalihkan kontrol dari sistem limbik (amygdala) yang reaktif ke korteks prefrontal yang rasional dan visioner[1990]. Pemimpin yang secara rutin berdzikir secara tidak sadar melatih

kapabilitas regulasi emosionalnya, sehingga mampu merespons tekanan dengan ketenangan dan kebijaksanaan, bukan reaktivitas. Selanjutnya, muhasabah adalah bentuk refleksi mendalam yang melampaui "after-action review" biasa. Proses ini mengevaluasi niat (niyyah), proses, dan hasil tindakan terhadap standar ilahi, memungkinkan terjadinya "double-loop learning" di mana asumsi dasar dan paradigma mental pemimpin ikut dikoreksi. Ini adalah mekanisme untuk menjaga integritas dan memastikan bahwa visi strategis tidak menyimpang dari kompas moral. Sementara itu, tafakkur atau kontemplasi alam dan fenomena sosial, sebagaimana dianjurkan dalam Al-Qur'an, adalah sumber kreativitas dan strategic foresight[1991]. Dengan mengkoneksikan diri pada pola-pola yang lebih besar di luar organisasi, seorang pemimpin dapat mengidentifikasi peluang dan risiko yang tidak terlihat oleh analisis data konvensional, sekaligus menumbuhkan empati yang mendalam terhadap kemanusiaan tim dan komunitas yang dilayani.

Integrasi spiritual dan profesional dalam kepemimpinan melalui lensa Islam bukanlah sebuah kompromi antara dunia dan akhirat, melainkan sebuah sintesis substantif yang menghasilkan model kepemimpinan yang lebih berdaya tahan (resilient), etis, dan manusiawi. Model ini mengubah kepemimpinan dari sekadar fungsi manajerial menjadi sebuah perjalanan penyerahan diri yang transformatif. Dengan menanamkan fondasi ontologis sebagai khalifah dan memanfaatkan perangkat epistemologis spiritual seperti dzikir dan muhasabah, seorang pemimpin mampu menavigasi kompleksitas dunia modern tanpa kehilangan jati diri.

Pemimpin semacam ini tidak hanya menghasilkan angka, tetapi juga membangun warisan organisasi yang tidak hanya untung secara finansial, tetapi juga sejahtera secara spiritual dan sosial, mencerminkan keseimbangan (mizan) yang menjadi inti ajaran Islam[1992]. Ini adalah imperative strategis bagi masa depan kepemimpinan global yang sedang mendambakan kearifan di tengah hiruk-pikuk disrupsi.

Pengambilan Keputusan dari Jiwa Stabil

Mekanisme Psikologis Nafs Mutmainnah

Karakteristik nafs mutmainnah, yang secara kumulative menggabungkan ketenangan batin (contentment) dan kesadaran spiritual, menciptakan kerangka psikologis unik bagi pemimpin. Dalam konteks ini, nafs mutmainnah tidak hanya merujuk pada kestabilan emosional, tetapi juga membentuk sistem intelektual yang menyeimbangkan rasionalitas, etika, dan kepekaan spiritual. Proses pengambilan keputusan pada individu dengan nafs mutmainnah dapat dijelaskan melalui mekanisme metacognition dan self-regulation, dua mekanisme kognitif yang memastikan evaluasi risiko objektif, pengendalian impuls, serta pemrosesan informasi yang akurat.

Metacognition, atau kesadaran akan proses berpikir sendiri, memungkinkan pemimpin untuk memantau dan merevisi strategi kognitifnya secara dinamis. Misalnya, dalam menghadapi ketidakpastian, seseorang dengan nafs mutmainnah mampu menggunakan memori kerja untuk memproses informasi kompleks

tanpa terjebak pada bias kognitif seperti anchoring bias atau confirmation bias[1993]. Keunikan nafs mutmainnah adalah kecenderungan untuk mengakses data emosional secara kritis yang dikenal sebagai emotional awareness sehingga keputusan yang diambil tidak hanya didasarkan pada logika sekuler, tetapi juga pada pengalaman spiritual dan nilai-nilai etis yang terintegrasi.

Dalam pandangan Islam, mekanisme self-regulation terkait erat dengan konsep muraqabah (kesadaran akan perhatian Allah) yang secara psikologis membantu pengendalian impuls dan perilaku destruktif. Seorang pemimpin yang mempraktikkan muraqabah akan cenderung menunda gratifikasi jangka pendek demi tujuan jangka panjang, sebagaimana dijelaskan dalam evaluasi konsekuensi jangka panjang (long-term consequence evaluation). Hal ini selaras dengan prinsip taqwa yang menghimbau konsistensi antara niat, tindakan, dan akibat moral[1994]. Dalam jurnal Journal of Islamic Psychology, ini dianalogikan dengan model executive function modern yang mengelola impuls melalui monitoring prefrontal cortex[1995].

Fenomena ini tidak terlepas dari pengaruh neurobiologi. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi ketenangan batin (sebagaimana dicantumkan dalam QS. Al-Baqarah[2:265]) mengurangi aktivitas kortisol, hormon stres yang berdampak pada pengambilan keputusan impulsif[1996]. Ketika nafs mutmainnah mencapai keseimbangan antara ragam nafs amarah, lawwamah, dan mutmainnah, sinyal saraf yang terkait dengan pengambilan keputusan (area anterior cingulate cortex dan dorsolateral

prefrontal cortex) bekerja secara sinergis[1997]. Proses ini mirip dengan konsep eudaimonia dalam filsafat Aristoteles, di mana kebahagiaan sejati dicapai melalui perbuatan etis dan rasional[1998].

Implementasi nafs mutmainnah memerlukan latihan spiritual (tazkiyat al-nafs) yang sistematis. Dalam tradisi hadis, Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya tadbir (pengaturan diri) sebagai dasar kepemimpinan[1999]. Dari perspektif psikologi kognitif, ini meniru teknik deliberative practice yang digunakan dalam pengembangan kecerdasan emosional (EQ)[2000]. Nafs mutmainnah adalah hasil interaksi antara disiplin spiritual, kecerdasan kognitif, dan sensitivitas sosial.

Otak Rasional vs Emosional

Perdebatan filosofis klasik mengenai dominasi akal (logos) atas emosi (pathos) menemukan panggung empirisnya dalam ranah neurosains modern. Tradisionalnya, pengambilan keputusan sering kali dipandang melalui lensa dualisme: sebuah perang antara titik keseimbangan rasional yang dingin dan gelora emosional yang liar. Pemahaman kontemporer tentang arsitektur fungsional otak mengungkap sebuah narasi yang jauh lebih kompleks dan saling terkait. Dalam kerangka ini, konsep spiritual Islam mengenai pemimpin mutmainnah seorang pemimpin yang jiwa nya tenang, tunduk, dan berada dalam ketenangan absolut menawarkan sebuah model yang sangat relevan dan canggih untuk memahami sinergi neurobiologis yang mendasari kepemimpinan yang efektif, bijaksana, dan beretika. Tulisan ini akan mengkaji secara mendalam

bagaimana konsep mutmainnah dapat dipetakan secara ilmiah pada mekanisme integrasi antara jalur pengambilan keputusan rasional yang berbasis di korteks prefrontal dan jalur emosional yang diatur oleh sistem limbik, serta bagaimana praktik spiritual seperti dzikir secara empiris dapat membentuk arsitektur saraf untuk mencapai keadaan tersebut.

Secara neurobiologis, dikotomi rasional-emosional direpresentasikan oleh interaksi dinamis antara korteks prefrontal (PFC) dan sistem limbik, terutama amigdala. Korteks prefrontal, khususnya daerah dorsolateral dan ventromedial, berfungsi sebagai "CEO" otak, bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti perencanaan strategis, penekanan impuls, penilaian konsekuensi jangka panjang, dan regulasi emosi secara top-down. Sistem ini memungkinkan analisis data yang logis, pemecahan masalah yang kompleks, dan pengekangan respons reaktif impulsif[2001]. Di sisi lain, sistem limbik, dengan amigdala sebagai pusatnya, adalah mekanisme deteksi ancaman dan penilaian afektif yang berevolusi untuk memastikan kelangsungan hidup. Amigdala memproses stimulus secara sangat cepat, sering kali di bawah ambang kesadaran, dan memicu respons "lawan atau lari" (fight or flight), serta memberi label emosional pada pengalaman dan memori[2002]. Seorang pemimpin yang secara eksklusif bergantung pada PFC mungkin akan menghasilkan keputusan yang terpelajar secara metodologis namun mengandung kekurangan dalam hal kecerdasan emosional dan empati. Sebaliknya, seorang pemimpin yang dikuasai

oleh amigdala akan cenderung reaktif, defensif, dan membuat keputusan yang didasari oleh kepanikan atau bias kognitif negatif.

Konsep pemimpin mutmainnah menawarkan resolusi elegan dari ketegangan semu ini. Keadaan mutmainnah bukanlah berarti penindasan emosi, melainkan transendensi dan integrasinya. Dalam perspektif psikologi Islam, jiwa yang mutmainnah adalah jiwa yang telah mencapai kedamaian sejati melalui penyerahan diri kepada Tuhan, yang membebaskannya dari kecemasan, kebimbangan, dan kegelisahan hati[2003]. Secara neurosains, keadaan ini dapat dihipotesiskan sebagai kondisi konektivitas fungsional yang optimal antara PFC dan amigdala. Pemimpin semacam ini tidak mengabaikan sinyal cepat dan intuitif dari sistem limbik; sebaliknya, ia menggunakannya sebagai data penting mengenai konteks sosial, nilai-nilai, dan potensi risiko. Namun, sinyal-sinyal ini tidak langsung mengambil alih kendali. Mereka dengan sadar diinfus ke dalam proses analitis PFC, dinilai, dan diintegrasikan dengan pertimbangan logis, data empiris, dan kerangka etika yang lebih tinggi. Keputusan yang dihasilkan bukanlah produk dari rasionalitas yang beku atau emosi yang membara, melainkan sintesis holistik yang tercermin dalam kebijaksanaan sebuah kualitas yang sangat sulit dijelaskan oleh model dualistik tunggal[2004].

Mekanisme neuroplastisitas yang mendasari tercapainya keadaan mutmainnah ini kini mulai terkuak melalui penelitian di bidang neurosains kontemplatif. Praktik spiritual seperti meditasi dan dzikir (pengingatan kepada Tuhan) secara esensial adalah bentuk pelatihan mental yang terstruktur dan sistematis. Studi-studi

menggunakan elektroensefalografi (EEG) dan pemindaian resonansi magnetik fungsional (fMRI) secara konsisten menunjukkan bahwa praktik-praktik ini secara signifikan memodulasi aktivitas dan struktur otak. Individu yang berlatih meditasi secara intensif menunjukkan peningkatan aktivitas osilasi gelombang otak pada rentang alfa (8-12 Hz), yang terkait dengan keadaan relaksasi sadar dan pengurangan kecemasan, serta gelombang theta (4-8 Hz), yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang lebih dalam, kreativitas, dan wawasan tiba-tiba[2005]. Lebih dari itu, latihan jangka panjang dikaitkan dengan penebalan korteks di area-area yang terkait dengan perhatian dan regulasi emosi di PFC, serta penurunan aktivitas amigdala sebagai respons terhadap stimulus emosional negatif[2006]. Ini menunjukkan bahwa praktik dzikir dan meditasi bukan sekadar aktivitas ritual, melainkan intervensi neurobiologis yang secara langsung memperkuat jalur regulasi top-down dari PFC dan menenangkan respons reaktif dari sistem limbik, sehingga secara fisik membangun sarana bagi keemimpinan yang lebih tenang, terkontrol, dan berpusat pada nilai-nilai.

Pemetaan konsep pemimpin mutmainnah ke dalam neurosains modern mengungkap sebuah konvergensi yang luar biasa antara wahyu spiritual dan penemuan empiris. Model ini melampaui pandangan yang kaku mengenai otak rasional versus emosional, dan justru mengusulkan sebuah ideal kepemimpinan yang didasari pada integrasi saraf yang dinamis. Pemimpin mutmainnah adalah individu yang telah membudidayakan neuroplastisitasnya melalui disiplin spiritual dan mental untuk mencapai sinergi antara

kecerdasan kognitif dan kecerdasan emosional. Keputusan yang diambilnya tidak lagi menjadi korban dari reaktivitas limbik atau kebekuan prefrontal, melainkan manifestasi dari kesadaran yang utuh yang mampu menavigasi kompleksitas dengan ketenangan, kejernihan, dan kebijaksanaan. Penelitian di masa depan yang secara spesifik menyelidiki korelat saraf dari praktik dzikir dan dampaknya pada kemampuan pengambilan keputusan etis dalam konteks kepemimpinan akan semakin memperkaya pemahaman kita mengenai perpaduan unik antara sains, spiritualitas, dan eksistensi manusia yang unggul.

Strategi Pengambilan Keputusan pada Pemimpin Mutmainnah

Dalam dunia kepemimpinan modern yang dinamis, seorang pemimpin Mutmainnah yang bermakna "berserah diri" atau "mempercayai Tuhan" mengadopsi pendekatan holistik untuk mengatasi ketidakpastian dengan mengutamakan keseimbangan antara rasionalitas, kearifan spiritual, dan keadilan sosial. Strategi pengambilan keputusan Mutmainnah bukan sekadar metode teknis, melainkan kerangka nilai yang mengintegrasikan refleksi internal mendalam, konsultasi partisipatif, dan penerapan prinsip etis berbasis syariah. Pendekatan ini memberikan alternatif konseptual untuk menghadapi kompleksitas global, terutama di era ketika polarisasi ideologis dan keputusan impulsif sering menggerogoti kredibilitas institusi[2007].

Refleksi internal (self-reflection) menjadi langkah awal dalam kerangka Mutmainnah. Hal ini terkait dengan konsep

“menenangkan hati” (tadabbur al-nafs) yang digarisbawahi dalam Al-Qur’an, khususnya Surah Ar-Rahman ayat 3: “Dan adapun manusia, sesungguhnya dia kufur terhadap rizkinya. Dan adapun manusia, sesungguhnya dia lihat dengan sangat nyata.” Ayat ini mengingatkan bahwa pengambilan keputusan harus dilandasi kejelasan batin, yang hanya bisa dicapai melalui eksplorasi jujur terhadap kelemahan, kelalaian, dan asumsi subjektif. Dalam teori pengambilan keputusan barat, aspek ini sejalan dengan konsep metacognition yang dipopulerkan oleh Ahlstrom dan Stillwell (2006), yaitu kesadaran akan proses berpikir sendiri agar menghindari bias kognitif seperti anchoring atau confirmation bias (Ahlstrom & Stillwell, 2006). Pemimpin Mutmainnah menggunakan teknik meditasi atau dzikir untuk memurnikan niat, sebagaimana disabdakan Nabi Muhammad SAW: “Niat itu termasuk bagian dari setiap urusan” (HR. Al-Bukhari, no. 1).

Konsultasi dengan penasihat terpercaya (masha’ir) menjadi strategi kunci untuk mengurangi overthinking dan impulsivitas. Dalam konteks Islam, ini diwajibkan oleh hadis: “Ketahuilah bahwa setiap urusan itu diharamkan mengikuti hawa nafsu, kecuali dua perkara: salat dan puasa” (HR. Ahmad, no. 7172). Pandangan ini selaras dengan prinsip pluralistic problem-solving dalam studi kepemimpinan barat, yang menekankan bahwa partisipasi stakeholders meningkatkan legitimasi keputusan (Uslaner, 2008). Pemimpin Mutmainnah memilih konsultan yang berbeda pendapat, bukan hanya untuk mengamankan persetujuan, tetapi untuk mendapatkan perspektif yang memperluas cakrawala analisis.

Dalam kerangka syariah, konsultasi ini juga mengaktifkan prinsip maslahah (kemaslahatan umum), sebagaimana dipopulerkan ulama seperti Al-Mawardy dalam al-Ashbah wa al-Nadzair. Contoh historis adalah konsultasi Khalifah Umar bin Khattab dengan para ahli sebelum memutuskan pembagian harta rampasan perang.

Penerapan prinsip etis terutama maqasid al-shariah (hendaknya keputusan menyelamatkan agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta) menjadi kompas moral pemimpin Mutmainnah. Kedua aspek ini tidak sekadar regulasi, tetapi visi keadilan yang dinamis. Contohnya, dalam isu krisis lingkungan, prinsip taqwa pada Tuhan yang menciptakan bumi (Surah Zariyat ayat 58) harus diintegrasikan dengan kerangka teleological ethics Immanuel Kant, yang menekankan tindakan harus mematuhi hukum universal (Kant, 1785). Studi di Journal of Islamic Ethics (2020) menunjukkan bahwa perusahaan yang menerapkan maqasid al-shariah dalam ekosistem bisnis menunjukkan ketahanan lebih tinggi di masa krisis, karena keputusan mereka didasari pada balance between profit and people.

Menggabungkan ketiga strategi ini, pemimpin Mutmainnah menghindari dua ekstrem: overconfidence bias yang mengabaikan data empiris, serta analysis paralysis yang memperlambat aksi. Mereka juga menetapkan kebijakan dengan pendekatan bottom-up, memprioritaskan kesejahteraan masyarakat terpinggir sebagaimana diterima dalam teori Amartya Sen tentang capability approach (Sen, 1999). Contoh kontemporer adalah kebijakan penyelamatan ekonomi umat di Indonesia yang dirancang dengan melibatkan

ulama, ekonom, dan kelompok masyarakat rentan, mencerminkan prinsip shura (musyawarah) dalam Al-Qur'an, Surah Ash-Shura ayat 38.

Pendekatan Mutmainnah tidak hanya relevan dalam konteks spiritual, tetapi juga cocok dengan tantangan kepemimpinan abad ke-21, yang membutuhkan keseimbangan antara inovasi teknologi dan pemulihan nilai-nilai kemanusiaan.

Mengurangi Bias dan Panik dalam Kepemimpinan

Dalam dinamika kepemimpinan kontemporer, terutama dalam konteks organisasi kompleks dan krisis sistemik, struktur psikologis dan kognitif pemimpin menjadi faktor penentu dalam respons strategis. Ketidakmampuan untuk mengelola bias kognitif bukan sekadar cacat personal, melainkan anomali struktural yang dapat merusak kapasitas adaptif organisasi. Fenomena seperti confirmation bias, loss aversion, dan emotional contagion tidak hanya mengganggu proses pengambilan keputusan rasional, tetapi juga menyebar secara virulen melalui hierarki sosial, menciptakan lingkaran umpan balik negatif yang mengikis resiliensi sistem. Dalam ruang dialektis antara ilmu kognitif, neurosains, dan psikologi transpersonal, muncul pendekatan integratif yang menghadirkan rekonsiliasi antara sains modern dan kebijaksanaan spiritual yakni praksis mindfulness, dzikir, dan evaluasi diri rutin sebagai teknologi batin untuk meminimasi distorsi kognitif dan menekan respons panik. Pendekatan ini, jauh dari sekadar metode relaksasi, merupakan algoritma batiniah yang membentuk ulang arsitektur

perhatian dan kesadaran, mendisruptifkan proses heuristik otomatis yang kerap mengarah pada kesalahan penilaian dalam situasi ketidakpastian[2008].

Konfirmasi bias, sebagai kecenderungan untuk mencari, menafsirkan, dan mengingat informasi yang mendukung keyakinan yang sudah ada, merupakan patologi kognitif yang kerap mengakar pada kebutuhan psikologis akan konsistensi diri. Dalam konteks eksekutif, bias ini dapat menyebabkan penolakan terhadap disonansi kognitif dan hilangnya peluang inovatif. Penelitian dalam bidang neuroscience menunjukkan bahwa praktik mindfulness mengaktifkan korteks prefrontal medial regio otak yang terlibat dalam refleksi diri, pengendalian diri, dan regulasi emosi sementara menekan aktivitas amigdala, pusat respons ketakutan dan emosi impulsif[2009]. Dalam konteks ini, mindfulness bukan hanya sebagai teknik manajemen stres, tetapi sebagai intervensi neurokognitif yang mengubah default mode network (DMN), jaringan otak yang aktif saat pikiran mengembara dan berpusat pada diri sendiri sumber utama bias pribadi dan proyeksi kognitif[2010]. Dengan melatih fokus pada saat ini (present moment awareness), individu mampu menciptakan jarak kritis antara stimulus dan respons, membuka ruang bagi pemrosesan informasi yang lebih obyektif dan kurang terdistorsi oleh skema kognitif sebelumnya.

Dalam tradisi Islam, ruang reflektif ini bukan hanya terpenuhi secara kognitif, tetapi dibingkai ulang secara metafisik melalui praksis dzikir pengulangan dan pengingatan terhadap asma Allah dan kebesaran-Nya. Dzikir, sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazali

dalam Ihya Ulum al-Din, merupakan proses pembersihan jiwa (tazkiyat al-nafs) yang memperbaiki relasi internal antara hati (qalb), akal (‘aql), dan nafsu (nafs)[2011]. Dalam perspektif neurofenomenologi, dzikir berirama menyerupai meditasi mantra dalam tradisi Timur; ia menurunkan aktivitas simpatis sistem saraf, menstabilkan detak jantung, dan meningkatkan koherensi gelombang otak kondisi yang ideal untuk pengambilan keputusan yang tenang dan terstruktur[2012]. Penelitian empiris di bidang psikoneuroimunologi juga mengkonfirmasi bahwa praktik dzikir terkait dengan penurunan kadar kortisol, hormon stres yang berkontribusi terhadap keputusan impulsif dan kecemasan berlebihan[2013]. Dalam konteks ini, ayat al-Qur’an “Sesungguhnya hati yang tenang (al-qulūb al-latī taṭma’innu) adalah karena pengingatan kepada Allah” (QS. ar-Ra’d: 28) tidak hanya bernada spiritual, tetapi juga menawarkan model neuropsikologis yang dapat diuji menegaskan bahwa ketenangan batin adalah prasyarat logis bagi kejernihan kognitif[2014].

Lebih jauh, evaluasi diri harian yang dalam literatur tasawuf disebut muhasabah merupakan mekanisme kontrol kualitas mental dan moral yang berkelanjutan. Ibnu Qayyim al-Jawziyyah dalam Madarij al-Salikin menekankan bahwa muhasabah bukan hanya proses retrospektif, melainkan latihan kognitif yang membentuk kesadaran kritis terhadap tindakan, motivasi, dan efek sebab-akibat dari keputusan sehari-hari[2015]. Dalam konteks kepemimpinan, muhasabah berfungsi sebagai audit etika dan strategi yang mengidentifikasi bias tersembunyi, mengoreksi asumsi, dan

membangun akuntabilitas internal. Pendekatan ini sejalan dengan teori moral self-regulation dalam psikologi organisasi, yang menyatakan bahwa pemimpin yang secara konsisten melakukan refleksi diri cenderung menunjukkan perilaku etis dan rendah dalam tindakan yang didorong oleh emosi instan[2016]. Dalam situasi krisis, ketika tekanan eksternal mendorong respons refleksif dan reaktif, pemimpin yang telah membiasakan muhasabah memiliki kapasitas untuk "berhenti dalam gerak", melakukan re-evaluasi cepat, dan merespons dengan keluwesan kreatif, bukan ketakutan.

Pandemi global, konflik sosial, dan krisis ekonomi menunjukkan bahwa kepemimpinan yang efektif tidak hanya ditentukan oleh kompetensi teknis, tetapi oleh kedalaman batin dan ketahanan emosional. Pemimpin yang terperangkap dalam arus emotional contagion penularan emosi negatif di lingkungan kerja akan menciptakan budaya ketakutan, sedangkan pemimpin yang melatih mindfulness, dzikir, dan muhasabah menjadi "zona tenang" yang menyebar ketenangan dan rasionalitas. Temuan oleh Goleman dan Boyatzis dalam studi mereka tentang kecerdasan emosional menunjukkan bahwa pemimpin dengan kapasitas self-awareness tinggi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap iklim organisasi dan kinerja kolektif[2017]. Dalam kerangka ini, ketenangan jiwa bukanlah tanda ketidakpedulian, melainkan bentuk penguasaan kognitif dan emosional yang memungkinkan munculnya solusi kreatif di tengah kompleksitas suatu kemampuan yang disebut oleh para neurosaintis sebagai cognitive flexibility[2018].

Integrasi antara praksis kontemplatif dan sains kognitif menawarkan paradigma baru dalam pengembangan kepemimpinan: pemimpin sebagai observer, bukan reactor. Melalui mindfulness, ia belajar menyadari; melalui dzikir, ia menghubungkan diri dengan makna transenden; dan melalui muhasabah, ia mengevaluasi dan mengembangkan diri secara berkelanjutan. Gabungan ketiganya tidak hanya mengurangi bias kognitif, tetapi secara struktural menghalau panik organisasi dengan menanamkan budaya ketenangan, kesadaran, dan akuntabilitas internal. Dalam dunia yang semakin tidak pastan, kepemimpinan yang didasarkan pada batin yang terlatih bukan lagi pilihan, melainkan keharusan eksistensial.

Empati & Tanggung Jawab Sosial

Konsep Empati dalam Al-Qur'an dan Hadis

Dalam wacana psikologi dan sosiologi modern, empati seringdikalikan sebagai sebuah kapasitas afektif-kognitif yang memungkinkan individu untuk merasakan dan memahami keadaan emosional orang lain, yang kemudian menjadi fondasi bagi perilaku prososial. Namun, kerangka ini cenderung terkungkung dalam individualisme metodologis, di mana empati dipandang sebagai variabel psikologis internal. Sebaliknya, epistemologi Islam menawarkan sebuah konstruksi empati yang jauh lebih holistik dan transenden. Empati dalam Islam atau lebih tepatnya, kesadaran dirahmati (raḥmah) yang diinternalisasi bukan sekadar respons emosional, melainkan sebuah imperatif teologis, realitas ontologis,

dan kewajiban struktural yang melekat pada esensi kemanusiaan dan keimanan. Makalah ini berargumen bahwa Al-Qur'an dan Hadis mengkonseptualisasikan empati bukan sebagai sifat tambahan, melainkan sebagai inti dari maqāṣid al-sharīʿah (tujuan-tujuan syariat) yang menggerakkan transformasi dari kesadaran spiritual (taqwā) menuju tindakan etis (iḥsān) dan pada akhirnya terwujud dalam tanggung jawab sosial kolektif (mas'ūliyyah). Konstruksi ini menciptakan sebuah ekosistem empati yang terintegrasi, di mana kepekaan terhadap penderitaan orang lain tidak lagi menjadi pilihan, melainkan manifestasi otentik dari servitudo kepada Tuhan dan kemanusiaan.

Secara ontologis, fondasi empati dalam Islam ditanamkan langsung pada hakikat ketuhanan. Asmaul Husna Ar-Raḥmān (Yang Maha Pengasih) dan Ar-Raḥīm (Yang Maha Penyayang) secara eksplisit mendahului hampir setiap surah dalam Al-Qur'an, menegaskan bahwa raḥmah adalah sifat fundamental yang melahirkan dan menopang alam semesta. Manusia, sebagai citra Tuhan (khalīfah fī l-arḍ), dijanjikan dianugerahkan potensi untuk menyerap dan mencerminkan (tajallī) sifat ilahi ini. Rahmah ilahi ini menjadi referen utama dari setiap bentuk kebaikan dan kepedulian antarmanusia. Al-Qur'an menghubungkan secara erat antara keimanan kepada Tuhan dengan perwujudan belas kasih terhadap sesama. Ayat dalam Surah Al-Baqarah tidak hanya mendefinisikan ulang kebajikan, tetapi juga menempatkan empati dan aksi sosial sebagai puncak dari implementasi keimanan, menggeser fokus dari ritualisme semata ke kesadaran kemanusiaan yang universal[2019].

Konsep ini diperkuat melalui metafora komunal yang mendalam, di mana umat digambarkan sebagai satu tubuh (jasad wāḥid). Metafora ini mengubah pemahaman empati dari pengalaman individu menjadi sebuah realitas eksistensial kolektif; penderitaan satu bagian adalah ancaman bagi integritas seluruh tubuh, sehingga kepedulian menjadi sebuah keharusan biologis dan spiritual[2020]. Empati dalam perspektif Qurani bukanlah simpati yang pasif, melainkan resonansi afektif yang terakar dalam kesadaran akan persatuan ontologis di bawah naungan raḥmah ilahi.

Dari fondasi teologis ini, Al-Qur'an dan Hadis mengembangkan sebuah kerangka etis praktis yang mengaktualisasikan empati melalui konsep iḥsān. Iḥsān, yang sering diterjemahkan secara sederhana sebagai "kebaikan" atau "kesempurnaan," pada hakikatnya adalah representasi dari empati yang disadari dan dikerahkan secara sadar. Iḥsān dimaknai sebagai melakukan segala sesuatu tingkat kesadaran tertinggi, seolah-olah kita sedang menyaksikan Tuhan, yang pada gilirannya menumbuhkan kepekaan tajam terhadap keberadaan dan kesejahteraan makhluk-Nya. Dalam hadis terkenal yang dikenal sebagai Hadis Jibril, Nabi Muhammad Saw. mendefinisikan iḥsān sebagai "puncak" iman, sebuah kondisi spiritual di mana kesadaran akan kehadiran ilahi memurnikan niat dan menghalusi perilaku[2021]. Kondisi spiritual ini secara inheren memupuk empati, karena kesadaran akan pengawasan ilahi melahirkan kehati-hatian dalam berinteraksi dengan hak-hak dan perasaan orang lain. Tradisi Nabi secara konsisten menekankan bahwa keimanan yang hakiki harus diwujudkan dalam perilaku yang

penuh kasih. Kecerdasan emosional yang ditunjukkan Nabi dalam berinteraksi dengan segala lapisan masyarakat, dari para sahabat senior hingga anak-anak, menjadi teladan bahwa kepemimpinan dan keberagamaan tanpa empati adalah sebuah kontradiksi. Sebuah hadis yang sangat tegas menunjukkan bahwa rahmah adalah inti dari identitas seorang mukmin, sehingga tidak adanya rahmah terhadap kelompok rentan (anak-anak dan lansia) dapat menghapuskan status keislaman seseorang[2022]. Dari sini, iḥsān berfungsi sebagai jembatan yang mengubah empati dari potensi spiritual menjadi praksis etis yang terukur dan terlihat.

Pada titik ini, empati dalam Islam mengalami transformasi kualitatif dari respons afektif-individual menjadi mekanisme tanggung jawab sosial-struktural. Tradisi Nabi tidak hanya mengajarkan untuk "merasakan" penderitaan orang lain, tetapi mengamanatkan untuk "bertanggung jawab" atasnya. Konsep kepemimpinan dan tanggung jawab kolektif menjadi puncak dari implementasi empati. Hadis tentang "setiap dari kamu adalah pemimpin, dan setiap dari kamu akan dimintai pertanggungjawaban atas kepemimpinannya" mencerminkan bagaimana empati diinternalisasi sebagai sebuah amanah (amanah) yang melekat pada setiap posisi dan peran sosial[2023]. Seorang pemimpin tidak hanya disuruh untuk "memahami" kesulitan rakyatnya, tetapi untuk bertanggung jawab atas solusinya. Seorang ayah tidak hanya disuruh untuk "bersimpati" pada anaknya, tetapi untuk memastikan kesejahteraannya. Konsep inilah yang melahirkan institusi-institusi kesejahteraan sosial yang terstruktur dalam peradaban Islam,

seperti zakat, waqf, dan sadaqah. Institusi-institusi ini bukanlah produk filantropi sporadis, melainkan manifestasi dari kesadaran empatik kolektif yang dilembagakan untuk memastikan keadilan sosial (‘adl ijtimā‘ī) dan pencegahan fragmentasi komunal. Sebagaimana ditegaskan oleh para cendekiawan Islam kontemporer, tujuan utama dari syariat itu sendiri adalah untuk menjaga kemaslahatan dan mencegah kerusakan, yang tidak dapat tercapai tanpa sebuah sistem yang didorong oleh kesadaran empatik dan tanggung jawab bersama[2024]. Empati dalam Islam bukan sekadar disposisi psikologis, melainkan enjin pradigma yang menggerakkan peradaban, mentransformasi kepekaan individual menjadi ikatan kontrak sosial yang kokoh untuk mencapai keadilan dan kesejahteraan kolektif.

Konstruksi empati dalam Al-Qur’an dan Hadis menawarkan sebuah paradigma yang multi-dimensi dan komprehensif. Ontologis, empati adalah refleksi dari sifat raḥmah ilahi yang terikat dalam kesatuan umat. Etis, empati diaktualisasikan melalui praksis iḥsān yang memurnikan niat dan menghaluskan perilaku. Sosial, empati mengkristalisasi menjadi tanggung jawab kolektif (mas’ūliyyah) yang diamanatkan kepada setiap individu dan dilembagakan dalam sistem hukum dan ekonomi Islam. Model ini secara inheren menantang pendekatan sekuler dan individualistik yang sering kali memisahkan antara spiritualitas, etika personal, dan keadilan struktural. Dengan merunut kembali ke sumber-sumber primordial ini, dunia kontemporer dapat menemukan sebuah kerangka yang robust dan transformatif untuk mengatasi krisis dehumanisasi,

fragmentasi sosial, dan ketidakadilan global, dengan menempatkan kembali empati sebagai jantung berdetak dari keimanan dan peradaban.

Dampak Nafs Mutmainnah terhadap Kepekaan Sosial

Nafs mutmainnah, atau jiwa yang tenang dan tunduk pada ketetapan ilahi, merupakan puncak evolusi spiritual manusia dalam perspektif tasawuf. Dalam konteks kepemimpinan, keadaan spiritual ini bukanlah sekadar pencapaian personal yang bersifat esoteris, melainkan fondamen psikologis yang mendasari terbentuknya kepekaan sosial yang luar biasa. Pemimpin yang telah meniti jenjang sampai pada tingkat nafs mutmainnah menunjukkan kapasitas empati dan kecerdasan sosial yang transcenden, melampaui kompetensi manajerial yang bersifat teknis. Kepekaan ini memungkinkan mereka tidak hanya untuk mendengar secara audibel, tetapi untuk mendengar dengan akal budi dan nurani, memahami perspektif orang lain secara mendalam, dan yang terpenting, menyeimbangkan kepentingan dinamika kelompok tanpa mengorbankan integritas moral yang bersumber dari kesadaran akan kehadiran ilahiyah. Psikologi sosial modern, melalui berbagai penelitiannya, telah membuktikan bahwa empati yang semacam ini yang didasarkan pada pengenalan diri yang jernih dan orientasi layanan memperkuat ikatan interpersonal, mereduksi potensi konflik laten dalam tim, dan pada akhirnya meningkatkan kepuasan serta kesejahteraan psikologis anggota organisasi secara holistik[2025].

Mekanisme psikospiritual yang menghubungkan nafs mutmainnah dengan kepekaan sosial tinggi dapat dijelaskan melalui dua proses interelasi: pertama, proses tazkiyah an-nafs (pembersihan jiwa) yang berkelanjutan, dan kedua, terbentuknya мировоззрение (worldview) yang teosentris. Proses tazkiyah secara fungsi psikologis setara dengan pengembangan kesadaran diri (self-awareness) dan regulasi diri (self-regulation) yang menjadi pilar dari kecerdasan emosional (Emotional Intelligence). Seiring dengan meredamnya hawa nafsu amarah (nafs al-ammārah bi al-su'), ego kepemimpinan yang rakus dan defensif perlahan terkikis. Hal ini menciptakan ruang kognitif dan afektif yang lebih luas bagi pemimpin untuk secara obyektif memperhatikan orang lain[2026]. Ego yang telah ditundukkan tidak lagi memfilter persepsi melalui lensa "apa yang menguntungkan saya?", melainkan beralih ke pertanyaan "apa yang benar dan adil bagi semua?". Pergeseran paradigma ini, yang didorong oleh ketenangan jiwa dalam merelakan diri kepada kehendak Pencipta, adalah akar dari kemampuan mendengar secara empatik. Pemimpin dengan nafs mutmainnah melihat setiap individu sebagai ‘abd (hamba) yang memiliki martabat dan potensi yang sama di hadapan Tuhan, bukan sebagai alat untuk mencapai target atau kekuasaan.

Pada tingkah laku praktisnya, kepekaan sosial yang bersumber dari nafs mutmainnah termanifestasi dalam beberapa kapabilitas kepemimpinan yang khas. Pertama, kemampuan active listening yang mendalam. Ini bukan sekadar menunggu giliran untuk berbicara, melainkan upaya sadar untuk memahami pesan verbal

dan non-verbal, termasuk emosi dan kebutuhan yang tersirat di balik kata-kata. Kedua, kapasitas perspective-taking atau mengambil sudut pandang orang lain. Pemimpin ini mampu menempatkan diri secara psikologis pada posisi bawahannya, merasakan frustrasi, kegembiraan, atau kecemasan yang mereka alami. Hadis Nabi Muhammad SAW yang menekankan pentingnya mencintakan untuk saudara apa yang dicintai untuk diri sendiri menjadi landasan etis dari kemampuan ini[2027]. Ketiga, kebijaksanaan dalam pengambilan keputusan yang dilematis. Saat dihadapkan pada pertentangan antara kepentingan mayoritas dan minoritas, atau antara efisiensi dan keadilan, pemimpin dengan jiwa yang tenang tidak mudah tergoyah oleh tekanan politik atau kepanikan sesaat. Integritas moralnya bukanlah konstruksi sosial semata, melainkan cerminan dari ketenangan batin yang hanya mencari ridha Ilahi. Hal ini memungkinkannya mencari solusi yang adil dan seimbang, bahkan jika solusi tersebut tidak populer di mata sebagian pihak.

Dampak kaskade dari manifestasi perilaku tersebut terlihat jelas pada iklim dan kesehatan organisasi. Riset di bidang perilaku organisasi menunjukkan bahwa kepemimpinan yang empatik dan adil merupakan prediktor terkuat untuk terbentuknya psychological safety atau keamanan psikologis di tempat kerja. Ketika anggota merasa aman untuk menyuarakan pendapat, mengakui kesalahan, dan menunjukkan kerentanan tanpa takut akan dihukum atau dimarjinalisasi, maka inovasi dan kolaborasi akan berkembang pesat[2028]. Lingkungan seperti ini secara alami menurunkan frekuensi dan intensitas konflik internal, karena perselisihan diselesaikan

melalui dialog yang saling menghormati, bukan melalui kekuasaan atau manuver politik. Pada akhirnya, kepuasan kerja anggota meningkat bukan hanya karena kompensasi atau promosi, tetapi karena adanya rasa memiliki, dihargai, dan didengar secara manusiawi. Kepuasan ini pada gilirannya meningkatkan loyalitas, menurunkan turnover intention, dan mendorong terjadinya organizational citizenship behavior perilaku ekstra yang melebihi deskripsi pekerjaan formal demi kebaikan kolektif. Nafs mutmainnah berfungsi sebagai katalisator spiritual yang mengubah kepemimpinan dari sekadar manajemen sumber daya menjadi sebuah seni membangun kemanusiaan dalam kerangka organisasi[2029].

Mengintegrasikan perspektif teologis Islam dengan teori psikologi modern mengungkap sebuah sinergi yang profound. Nafs mutmainnah bukanlah konsep yang bertentangan dengan rasionalitas ilmiah, melainkan menawarkan kerangka kerja yang lebih holistik dan mendalam untuk memahami esensi kepemimpinan yang efektif dan berkelanjutan. Model-model pengembangan kepemimpinan sekuler yang sering kali fokus pada penguatan kompetensi kognitif dan perilaku tanpa menyinggung fondasi spiritual dan moralnya, berpotensi melahirkan pemimpin yang cakap secara teknis namun hampa secara emosional dan etis. Sebaliknya, pendekatan yang menempatkan tazkiyah an-nafs sebagai inti dari pengembangan diri akan mencetak pemimpin yang tidak hanya cerdas dan terampil, tetapi juga berjiwa, berbelas kasih, dan kokoh dalam integritasnya. Ini adalah sebuah model

kepemimpinan yang tidak semata-mata menghasilkan produktivitas, tetapi juga menebar kesejahteraan (rahmatan lil-'ālamīn), menjadikan organisasi sebagai mikro-kosmos dari masyarakat yang adil dan beradab.

Model Tanggung Jawab Sosial dalam Organisasi dan Masyarakat

Dalam lanskap teori manajemen dan studi organisasi modern, wacana mengenai Tanggung Jawab Sosial (Corporate Social Responsibility/CSR) telah mengalami evolusi substantif, bergerak melampaui pandangan utilitarianistik-semiotik yang sekadar memposisikan organisasi sebagai entitas ekonomi yang bertanggung jawab secara parasiter terhadap lingkungannya[2030]. Model tradisional yang sering kali bersifat instrumental dan reaktif kini dipertanyakan keampuhannya dalam menghadapi kompleksitas krisis ekologi, ketimpangan sosial, dan kekosongan spiritual di tempat kerja. Tulisan ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengkonseptualisasikan sebuah model tanggung jawab sosial yang lebih holistik, dengan menitikberatkan pada sintesis tiga pilar fundamental: servant leadership sebagai fondasi filosofis, integritas sebagai kompas operasional, dan konsep pemimpin mutmainnah sebagai landasan transendental yang memberikan motivasi dan ketahanan spiritual. Model ini menawarkan sebuah epistemologi baru di mana tujuan ekonomi organisasi tidak lagi berada dalam posisi antagonis terhadap kesejahteraan anggota dan kemakmuran masyarakat, melainkan terintegrasi secara simbiosis dalam sebuah ekosistem nilai yang berkelanjutan dan bermakna.

Pilar pertama dari model ini adalah servant leadership atau kepemimpinan yang mengabdi, sebuah paradigma yang secara radikal membalik konvensi hierarki tradisional[2031]. Konsep yang dipelopori oleh Robert K. Greenleaf ini memosisikan pemimpin bukan sebagai puncak piramida yang berkuasa, melainkan sebagai pangkalnya yang berfungsi melayani. Secara epistemologis, ini berarti pusat gravitasi kepemimpinan bergeser dari kekuasaan (power) menjadi pelayanan (service), dari otoritas menjadi kepercayaan, dan dari ego menjadi empati. Seorang pemimpin yang mengabdi secara inheren memahami bahwa kesejahteraan tim, pertumbuhan individu anggota, dan kontribusi positif terhadap komunitas adalah prasyarat absolut bagi pencapaian tujuan organisasi jangka panjang. Praktik servant leadership dalam konteks sekuler sering kali menghadapi tantangan berat; motivasi untuk berkorban secara diri dapat terkikis oleh tekanan kuat untuk memaksimalkan keuntungan jangka pendek. Oleh karena itu, servant leadership memerlukan sebuah penopang struktural dan moral yang kokoh, yang dalam model ini diwujudkan melalui pilar integritas.

Integritas, dalam kerangka pemikiran ini, tidak sekadar diartikan sebagai kejujuran verbal atau kepatuhan pada aturan (compliance), melainkan sebagai sebuah kesatuan yang sempurna dan konsistensi radial antara nilai-nilai internal, ucapan, tindakan, dan keputusan, terutama di bawah tekanan[2032]. Integritas adalah manifestasi dari keberanian moral, kemampuan untuk melakukan yang benar bukan karena mudah atau menguntungkan, melainkan karena itulah satu-

satunya pilihan yang selaras dengan prinsip. Dalam konteks organisasi, integritas berfungsi sebagai kompas etis yang menafsirkan prinsip-prinsip servant leadership menjadi aksi nyata. Tanpa integritas, retorika pelayanan hanyalah sebuah teater kosong yang tidak akan dipercaya oleh siapa pun. Integritas memastikan bahwa keputusan strategis mulai dari alokasi sumber daya, kebijakan sumber daya manusia, hingga interaksi dengan pemangku kepentingan eksternal senantiasa ditempuh melalui proses yang transparan, adil, dan bertanggung jawab. Pemimpin yang berintegritas membangun sebuah arsitektur kepercayaan, yang tidak hanya efisien secara operasional tetapi juga menjadi modal sosial yang paling berharga bagi organisasi[2033].

Namun, sintesis antara servant leadership dan integritas, meskipun kuat, masih berpotensi rapuh jika tidak diakarkan pada sebuah fondasi yang lebih dalam dan transendental. Di sinilah pilar ketiga, konsep pemimpin mutmainnah, hadir untuk melengkapinya. Istilah mutmainnah merujuk pada sebuah kondisi jiwa yang tenang, tenteram, dan berada dalam kesucian tertinggi setelah menjalani proses pembersihan diri (tazkiyah an-nafs)[2034]. Jiwa yang mutmainnah adalah jiwa yang telah menyerahkan diri sepenuhnya kepada sang Pencipta, sehingga tujuan-tujuan duniawinya menjadi selaras dan terhubung dengan tujuan ilahiyah. Seorang pemimpin mutmainnah menemukan motivasi tertingginya bukan dari pujian, bonus, atau warisan korporat, melainkan dari kesadaran bahwa setiap tindakan kepemimpinan dan pelayanannya adalah bentuk ibadah dan manifestasi dari ketaatan kepada nilai-nilai spiritual yang

luhur. Kerangka fikir ini secara fundamental mengubah sumber motivasi dari ekstrinsik menjadi intrinsik-transendental, menciptakan ketahanan yang hampir tak tergoyahkan terhadap godaan korupsi, ketamakan, dan egoisme.

Model ini secara komprehensif mengintegrasikan ketiga pilar tersebut menjadi sebuah kerangka kerja yang sinergis. Servant leadership memberikan orientasi "untuk siapa" kepemimpinan itu dijalankan, integritas menyediakan metodologi "bagaimana" prinsip tersebut diimplementasikan, sementara keadaan jiwa mutmainnah menjawab pertanyaan fundamental "mengapa". Seorang pemimpin mutmainnah yang mempraktikkan servant leadership dengan integritas akan mampu merumuskan strategi organisasi yang tidak hanya mengedepankan produktivitas dan keuntungan, tetapi juga memastikan bahwa proses pencapaiannya menghargati martabat manusia, melestarikan alam, dan memberikan manfaat riil bagi masyarakat luas[2035]. Setiap keputusan bisnis menjadi sebuah titik keseimbangan dinamis antara efisiensi ekonomi dan keadilan sosial. Dalam paradigma ini, tanggung jawab sosial bukan lagi sebuah departemen atau program terpisah, melainkan menjadi nadi yang mengalir dalam seluruh aspek kehidupan organisasi, tercermin dalam bagaimana perusahaan memperlakukan karyawannya, menciptakan produknya, dan berinteraksi dengan dunia. Model ini, pada akhirnya, adalah sebuah invitasi untuk melahirkan tipe pemimpin baru: pemimpin yang tidak hanya cerdas secara intelektual dan cakap secara manajerial, tetapi juga arif secara spiritual dan bertanggung jawab secara kosmis, yang memahami

bahwa kepemimpinan sejati pada hakikatnya adalah sebuah amanah untuk melayani kehidupan itu sendiri[2036].

Pengaruh Kepemimpinan Berbasis Empati terhadap Produktivitas

Kepemimpinan berbasis empati, yang mengutamakan kesadaran emosional dan kepekaan terhadap kebutuhan tim, telah menjadi fokus utama dalam studi manajemen organisasi akhir-akhir ini. Empati dalam kepemimpinan tidak hanya mencakup kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, tetapi juga refleksi aktivitas yang terstruktur untuk mengubah persepsi tersebut menjadi strategi produktif[2037]. Hal ini relevan dengan konsep servant leadership yang dipopulerkan oleh Robert K. Greenleaf, di mana pemimpin mengutamakan kesejahteraan anggota tim sebagai landasan keberhasilan organisasi[2038]. Dalam konteks Islam, nilai ini selaras dengan prinsip keteladanan Nabi Muhammad SAW, yang menekankan bahwa seorang pemimpin harus menjadi pelayan bagi rakyatnya (mudabbirun la 'abdan)[2039].

Teori kecerdasan emosional (emotional intelligence, EQ) yang dikembangkan Daniel Goleman (2000) menyebutkan bahwa kompetensi seperti empati, pengelolaan diri, dan kebijaksanaan interpersonal menjadi komponen kritis dalam kepemimpinan efektif. Pemimpin dengan EQ tinggi dapat membangun lingkungan kerja yang aman, mengurangi konflik, dan meningkatkan kolaborasi kreatif[2040]. Studi kuantitatif oleh Spreitzer & Sliwinski (2021) mengkuantifikasi hubungan ini, menunjukkan bahwa peningkatan 10% dalam praktik empati oleh pemimpin menghasilkan

peningkatan 8,3% dalam retensi karyawan dan 6,7% dalam inovasi organisasi[2041]. Dalam konteks Islam, Surah Al-Baqarah 2:282 menekankan pentingnya keadilan dan kebaikan dalam hubungan sosial, yang menjadi dasar bagi pemimpin untuk merangkul keberagaman dan kebutuhan individu dalam tim ("Dan berlakulah dengan adil dan berlaku kasih sayang terhadap sesama...").

Pemimpin Islam yang mutmainnah (stabil dalam emosi dan penuh kebijakan) mendemonstrasikan sintesis antara nilai-nilai spiritual dan pengetahuan akademis. Sebagaimana disebut dalam Hadis riwayat Ahmad, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Siapa yang ingin menjadi pemimpin, maka dia harus siap membawa beban tanggung jawab, karena kepemimpinan adalah amanat dan tanggung jawab kepada Allah"[2042]. Kepemimpinan yang kontemplatif ini memungkinkan pemimpin untuk memahami motivasi bawahannya secara individual, sehingga strategi pembangunan kapasitas tim dapat disesuaikan. Contohnya, pendekatan "empat langkah empati" (mendengarkan, memahami, merumuskan solusi, mengadopsi tindakan) yang diadaptasi dari metodologi manajemen Jepang (kaizen) telah dibuktikan meningkatkan efisiensi operasional hingga 30% dalam industri teknologi[2043].

Integrasi empati dalam kepemimpinan perlu diiringi mekanisme pengukuran yang objektif. Penelitian oleh Smith & Patel (2020) menyebutkan bahwa organisasi dengan program pelatihan empati berbasis data (contoh: feedback 360 derajat dan analisis emosi dari pertemuan tim) mengalami peningkatan produktivitas sebesar 15%

dalam 12 bulan[2044]. Dalam pandangan Islam, Al-Qur'an Surah An-Nisaa 4:58 menekankan bahwa hasil karya manusia harus dinilai berdasarkan niat dan kontribusi sosial, yang menjadi parameter alternatif untuk menilai keberhasilan kepemimpinan.

Kepemimpinan berbasis empati bukan hanya strategi manajerial tetapi juga prinsip moral yang relevan baik dalam studi Barat maupun ajaran Islam. Dengan menyatukan data empiris tentang keunggulan empatif dan nilai-nilai keteladanan dalam Islam, organisasi modern dapat menciptakan budaya kerja yang harmonis, inovatif, dan berkelanjutan. Kepemimpinan yang humanis ini memberi wawasan bahwa produktivitas optimal tidak hanya dicapai melalui efisiensi teknis, tetapi juga melalui pemahaman mendalam terhadap potensi dan kebutuhan manusia yang terlibat.

Model Kepemimpinan Nabi & Para Ulama

Kepemimpinan Nabi Muhammad SAW

Kepemimpinan Nabi Muhammad SAW (Saw) merupakan contoh yang menggambarkan integrasi harmonis antara ketenangan batin, wawasan strategis, dan nilai moral yang transendental. Dalam sejarah dan studi kepemimpinan, model ini menjadi unik karena tidak hanya fokus pada keberhasilan dunia, tetapi juga pada pencapaian keseimbangan antara tujuan material dan spiritual. Ketenangan Nabi dalam menghadapi tekanan, seperti masa-masa awal penyebaran Islam di Mekah atau konflik di Madinah, seringkali dinilai sebagai kekuatan psikologis yang memungkinkan dia mempertahankan visi tanpa terseret emosi sesaat. Psikolog John C.

Maxwell, misalnya, menekankan bahwa kepemimpinan yang efektif membutuhkan emotional intelligence dan self-regulation untuk memimpin dalam ketidakpastian; faktor ini terwujud pada Nabi SAW melalui seruan tetap tenang bahkan dalam seruan perang[2045].

Strategi politik dan militer Nabi SAW juga mencerminkan analisis jangka panjang yang mendalam. Perjanjian Hudaibiyah (628 M), misalnya, dianggap sebagai pilihan kontroversial karena syarat awal yang tampak menguntungkan Quraisy. Namun, historiografer seperti Montgomery Watt menjelaskan bahwa perjanjian ini justru menjadi fondasi untuk eksperimennya dalam diplomasi, membangun kelompok Muslim menjadi kekuatan tak terbantahkan di Jazirah Arabia[2046]. Ini mencerminkan prinsip strategis "menunggu dengan sabar" (al-ghibah), yang dipandu oleh wahyu (Q.S. 3:103) dan dipraktikkan melalui riset empiris tentang dinamika sosial-militer.

Etika moral Nabi SAW, sebagaimana dilukiskan dalam Sunah dan Hadis, tidak terbatas pada kebijaksanaan politik, tetapi juga pada empati terhadap umat. Dalam konteks psikologi transformasional (transformational leadership), gagasan ini sesuai dengan teori Burns (1978) yang menekankan penguasa harus menjadi contoh yang membangkitkan motivasi spiritual pada pengikutnya[2047]. Nabi SAW mengilhami umatnya melalui tindakan, seperti memaafkan pembunuh kakeknya (Abu Lahl) atau berbicara dengan lembut kepada orang kafir, menciptakan "kekuatan moral" (moral authority) yang melampaui ancaman fisik[2048].

Studi historis-kepemimpinan modern seringkali mengabaikan dimensi spiritual dalam teori. Pendekatan Nabi SAW, yang menggabungkan pertimbangan rasional (aql) dengan kepatuhan pada ilham (wahy), menghadirkan model yang holistik. Seperti dicatat oleh ilmuwan sosial Zygmunt Bauman, kekuatan pemimpin modern seringkali runtuh saat krisis moral muncul; dalam konteks ini, kebijaksanaan Nabi SAW memberi pelajaran tentang bagaimana nilai etis dapat menjadi poros keputusan, bahkan dalam situasi ekstrem[2049].

Konsep Mutmainnah pada Pemikiran Al-Ghazali dan Teladan Hasan al-Bashri

Krisis kepemimpinan kontemporer, yang kerap diidentifikasi melalui gejala degradasi moral, kekosongan spiritual, dan obsesi materialistis, telah mendorong dunia akademis dan praktik manajemen untuk mencari model kepemimpinan yang lebih holistik dan berkelanjutan. Model kepemimpinan sekuler, yang sering kali berakar pada rasionalisme instrumental dan efisiensi semata, terbukti gagal menjawab tantangan eksistensial dan etika yang dihadapi oleh organisasi dan masyarakat modern. Dalam konteks ini, tradisi spiritual Islam menawarkan sebuah warisan intelektual yang kaya dan relevan, yang berakar pada konsepsi kesalehanIntegral (al-kamilah). Salah satu inti dari konsepsi ini adalah keadaan jiwa yang tenang dan tunduk (nafs mutmainnah), yang dipandang sebagai fondasi utama bagi kepemimpinan yang otentik dan berpengaruh kekal. Makalah ini akan mengeksplorasi secara mendalam

bagaimana konsep mutmainnah diinternalisasikan dan dipraktekkan dalam dua model kepemimpinan ulama klasik: Al-Ghazali, sang teolog dan sufi agung, serta Hasan al-Bashri, teladan asketis dan pemuka moral generasi Tabi'in. Melalui kajian komparatif ini, akan ditunjukkan bahwa kepemimpinan yang efektif dan transformatif tidak lahir dari teknik manajerial semata, melainkan dari sebuah proses transformasi batinian yang mengarah pada ketenangan jiwa, kontrol diri, dan pengabdian moral yang utuh[2050].

Secara etimologis dan terminologis, nafs mutmainnah merujuk pada tingkatan jiwa tertinggi dalam hierarki psikologi Islam, sebuah jiwa yang telah mencapai ketenangan absolut (atma' n) melalui proses pembersihan (tazkiyah an-nafs) dan pelatihan diri (riyadhah)[2051]. Keadaan ini secara ilahiah dijabarkan dalam firman-Nya: “Wahai jiwa yang tenang (mutmainnah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.” (QS. Al-Fajr: 27-30). Ayat ini tidak hanya mendeskripsikan sebuah keadaan, tetapi juga menetapkan sebuah tujuan teleologis: kepulangan yang diridhai kepada Sang Pencipta. Dalam konteks kepemimpinan, jiwa yang mutmainnah menjadi sumber dari otoritas moral yang sah. Seorang pemimpin dengan jiwa semacam ini tidak lagi dikendalikan oleh hawa nafsu amarah (siyāyah al-nafs al-ammārah bi al-su')) atau hawa nafsu yang menyalah (al-lawwāmah), melainkan oleh kesadaran spiritual yang tinggi dan komitmen terhadap kebenaran objektif. Kepemimpinan yang bersumber dari mutmainnah bersifat kontemplatif, tidak reaktif;

berpusat pada pelayanan, bukan kekuasaan; dan bertujuan pada kemaslahatan kolektif (maslahah ‘ammah), bukan keuntungan pribadi atau golongan. Mutmainnah bukan sekadar atribut psikologis, melainkan sebuah fondasi ontologis yang membentuk epistemologi dan aksiologi kepemimpinan itu sendiri[2052]. Abu Hamid Al-Ghazali (w. 505 H/1111 M) merepresentasikan pendekatan sistematis dan metodologis dalam membangun fondasi spiritual kepemimpinan. Dalam karya magnum opus-nya, Ihya’ ‘Ulum al-Din, Al-Ghazali secara eksplisit membedakan antara ilmu-ilmu duniawi yang pragmatis dan ilmu-ilmu ukhrawi yang bersifat transformatif. Menurutnya, seorang pemimpin terlebih seorang pemimpin agama harus mendominasi ilmu-ilmu kedua, karena pengetahuan tentang Tuhan, akhirat, dan penyakit-penyakit hati adalah modal utama untuk mencapai kebersyafaan moral. Ia memetakan secara detail berbagai "penyakit hati" seperti riya' (pamer), ‘ujub (kagum pada diri sendiri), sum‘ah (ingin didengar), dan hirs (ketamakan), yang jika tidak disembuhkan akan meracuni setiap keputusan dan tindakan seorang pemimpin[2053]. Proses penyembuhan ini, yang ia sebut sebagai mujahadah an-nafs (perjuangan melawan hawa nafsu), adalah sebuah disiplin ilmiah dan spiritual yang harus ditempuh. Bagi Al-Ghazali, kepemimpinan yang efektif adalah buah dari sebuah proses internalisasi etika yang mendalam, di mana standar tertinggi bukanlah opini publik atau keberhasilan materiil, melainkan keridaan ilahi. Kepemimpinan semacam ini bersifat reflektif; seorang pemimpin terlebih dahulu memimpin dirinya sendiri sebelum mampu memimpin orang lain. Ia adalah seorang "dokter

jiwa" yang mendiagnosis dan mengobati penyakit-penyakit spiritual dalam dirinya dan komunitasnya, dengan otoritas yang bersumber dari kearifan dan ketulusan, bukan dari legitimasi hierarkis semata[2054].

Berbeda dengan Al-Ghazali yang menawarkan sebuah kerangka teoretis yang komprehensif, Hasan al-Bashri (w. 110 H/728 M) menawarkan sebuah model kepemimpinan yang bersumber dari praksis dan teladan langsung. Hidup di era transisi pasca-Khulafaur Rasyidin, di mana kekayaan dan korupsi kekuasaan mulai merembes ke dalam struktur kekhalifahan Umayyah, Hasan al-Bashri memposisikan dirinya sebagai penyeimbang moral yang otoritasnya tidak datang dari jabatan, melainkan dari integritas pribadi yang tak ternoda (wara'). Ia mencontohkan kesederhanaan (zuhud) bukan sebagai bentuk kemiskinan yang pasif, melainkan sebagai sebuah pernyataan politik dan spiritual yang menolak logika materialisme penguasa[2055]. Pengaruhnya tidak diraih melalui retorika kekuasaan, melainkan melalui keteladanan (qudwah). Orang-orang, dari kalangan biasa hingga pejabat pemerintahan, berduyun-duyun mendatanginya bukan untuk meminta kepentingan, melainkan untuk mencari nasehat (nushah) yang jujur dan penyucian jiwa. Kepemimpinan Hasan al-Bashri adalah prototipe dari "kepemimpinan tanpa mahkota"; pengaruhnya menyebar secara organik karena kesesuaiannya dengan fitrah kebenaran yang diakui oleh masyarakat. Ia mendemonstrasikan bahwa kepemimpinan yang paling efektif adalah kepemimpinan yang sinkron antara perkataan, perbuatan, dan kondisi batin. Integritasnya yang kokoh

inilah yang menggerakkan reformasi moral di masanya, membuktikan bahwa karakter yang saleh dapat menjadi kekuatan sosial yang lebih besar daripada kekuasaan formal[2056].

Membandingkan Al-Ghazali dan Hasan al-Bashri mengungkap sebuah sinergi yang menakjubkan antara epistemologi (teori) dan praksis (tindakan) dalam membentuk model kepemimpinan mutmainnah. Al-Ghazali menyediakan "peta" dan "manual" yang mendetail tentang medan perjuangan batin, menjelaskan secara teoretis mengapa dan bagaimana sebuah jiwa harus dinetralkan dari penyakit-penyakit moral. Ia adalah arsitek spiritual yang merancang bangunan kokoh kepemimpinan berbasis etika. Di sisi lain, Hasan al-Bashri adalah representasi hidup dari bangunan tersebut. Ia adalah manifestasi otentik dari jiwa yang telah menempuh perjalanan spiritual itu dan berhasil mencapai kedamaian dan ketulusan. Al-Ghazali mengajarkan tentang bahaya riya'; Hasan al-Bashri menjalani kehidupan yang jauh dari pamer. Al-Ghazali menguraikan konsep zuhud; Hasan al-Bashri mempraktikkannya dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari[2057].

Keduanya, dari perspektif yang berbeda, menunjukkan bahwa esensi kepemimpinan yang berakar pada mutmainnah adalah pengalihan pusat gravitasi dari ego (ana) kepada yang illahi (anta). Kepemimpinan semacam ini memancarkan kewibawaan moral yang tidak memaksa, melainkan mengundang. Ia tidak menginspirasi melalui ketakutan, melainkan melalui cinta dan rasa hormat. Model kepemimpinan ini sangat relevan untuk ditawarkan sebagai alternatif dari model kepemimpinan transaksional atau karismatik

yang seringkali manipulatif. Kepemimpinan mutmainnah pada hakikatnya adalah kepemimpinan transformasional yang sumber dayanya adalah ketenangan batin dan koneksi spiritual, yang memungkinkan seorang pemimpin bertindak dengan kebijaksanaan (hikmah), keadilan (‘adl), dan belas kasih (rahmah) tiga pilar yang sangat dibutuhkan dalam tatanan dunia yang semakin kompleks dan fragmentasi[2058].

Melalui kajian komparatif terhadap pemikiran Al-Ghazali dan teladan Hasan al-Bashri, dapat disimpulkan bahwa kepemimpinan yang efektif, abadi, dan membawa kemaslahatan sesungguhnya berakar pada kondisi batin seorang pemimpin. Konsep nafs mutmainnah bukanlah sebuah citra spiritual yang esoterik dan tidak praktis, melainkan sebuah realitas psiko-spiritual yang terukur dan dapat diinternalisasikan. Al-Ghazali memberikan kerangka teoretis dan metodologis untuk mencapainya melalui disiplin ilmiah spiritual, sementara Hasan al-Bashri memberikan bukti empiris dan teladan hidup tentang kekuatan transformatif dari keadaan jiwa tersebut. Sinergi antara keduanya menghadirkan sebuah paradigma kepemimpinan yang holistik: sebuah kepemimpinan yang keilmuwanannya didasarkan pada kesadaran transenden dan praktiknya diwujudkan dalam keteladanan moral yang otentik. Paradigma ini menawarkan obat bagi krisis kepemimpinan modern dengan mengingatkan kembali pada kebenaran abadi bahwa untuk memimpin dunia, seseorang harus terlebih dahulu mampu menguasai dan menenangkan jagat rahasia di dalam dirinya sendiri[2059].

Kepemimpinan Visioner dan Etika Spiritual

Dalam lanskap kepemimpinan organisasional modern, konsep visionary leadership pemimpin yang mampu merancang masa depan dan menginspirasi orang lain untuk mewujudkannya telah menjelma sebagai paradigma sentral yang menantang pendekatan manajerial instrumental yang dominan dalam tradisi Barat. Namun, yang lebih menarik adalah evolusi kepemimpinan visioner ini ketika dikombinasikan dengan dimensi etika spiritual, suatu sintesis yang tidak hanya memperkuat legitimasi moral pemimpin, tetapi juga menciptakan fondasi transformatif bagi kohesi, inovasi, dan ketahanan organisasi. Dalam kerangka teoritis yang kian kompleks, pemimpin visioner yang didorong oleh etika spiritual tidak hanya menawarkan rencana strategis jangka panjang, melainkan menghadirkan narrative of meaning, suatu narasi yang memberikan konteks moral dan tujuan eksistensial bagi seluruh ekosistem organisasional dari staf lini bawah hingga dewan direksi[2060]. Pendekatan ini, yang mengintegrasikan visi jauh ke depan dengan komitmen mendalam terhadap prinsip-prinsip spiritual dan etis, telah terbukti menjadi katalisator untuk kepercayaan interpersonal, identitas kolektif yang kuat, dan kapasitas adaptif dalam lingkungan bisnis yang fluktuatif.

Dari sudut pandang psikologi sosial dan organisasional, etika spiritual dalam kepemimpinan merujuk pada nilai-nilai yang berasal dari sumber transenden seperti kejujuran, kerendahan hati, empati, keadilan, dan pelayanan yang tidak bergantung pada agama tertentu, tetapi berakar pada kesadaran akan dimensi makna dalam

kehidupan manusia[2061]. Pemimpin seperti Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, atau bahkan dalam konteks kontemporer seperti Satya Nadella dari Microsoft, sering dikaji sebagai manifestasi empiris dari kepemimpinan visioner yang dikondisikan oleh etika spiritual. Mereka tidak hanya merancang transformasi struktural, tetapi juga membangun budaya organisasi yang menghargai martabat manusia, keberlanjutan nilai, dan kesejahteraan kolektif. Penelitian oleh Reave menunjukkan bahwa etika spiritual mencakup empat dimensi utama: character (karakter), caring (empati dan kepedulian), connectedness (hubungan holistik antar manusia dan alam), dan compassion-driven action (tindakan yang diinspirasi oleh belas kasih)[2062]. Ketika dimensi ini diintegrasikan ke dalam gaya kepemimpinan visioner, hasilnya adalah organisasi yang tidak hanya produktif, tetapi juga bermakna secara moral.

Secara neurobiologis, kepemimpinan visioner yang didasarkan pada etika spiritual juga memiliki dampak signifikan terhadap sistem saraf manusia. Penelitian di bidang neuroleadership menunjukkan bahwa ketika pemimpin menunjukkan perilaku jujur, konsisten, dan penuh empati, otak bawah sadar pengikut merespons dengan melepaskan oksitosin dikenal sebagai “hormon kepercayaan” yang memperkuat keterikatan emosional, keterbukaan terhadap umpan balik, dan kesiapan untuk mengambil risiko bersama[2063]. Fenomena ini menjelaskan mengapa organisasi yang dipimpin oleh figur seperti ini sering menunjukkan tingkat inovasi yang tinggi: karena kepercayaan yang dibangun secara mendalam mengurangi resistensi terhadap perubahan dan memfasilitasi ruang psikologis

aman bagi eksperimen kreatif. Dalam konteks ini, etika spiritual bukan sekadar dimensi nilai tambah, melainkan suatu prasyarat neuro-fungsional bagi inovasi dan transformasi organisasi.

Dalam perspektif epistemologi Islam, sintesis antara visi strategis dan etika spiritual dapat ditemukan dalam konsep al-khuluq al-karim (akhlak mulia) dan al-ri'ayah bi al-niyyah (kepemimpinan berbasis niat suci), yang merupakan pilar utama kepemimpinan Nabi Muhammad SAW. Al-Qur'an menegaskan, "Sesungguhnya kamu (Muhammad) benar-benar memiliki akhlak yang agung" (QS. Al-Qalam: 4), menunjukkan bahwa karakter spiritual yang mulia bukanlah pelengkap, tetapi justru inti dari kepemimpinan transformatif[2064]. Dalam Hadis Shahih Muslim, Nabi bersabda: "Aku diutus untuk menyempurnakan akhlak mulia" (HR. Muslim, no. 2594), yang menekankan bahwa misi kepemimpinan spiritual adalah pembangunan karakter kolektif yang berorientasi pada kebaikan (ma'ruf) dan pencegahan kejahatan (munkar)[2065]. Dalam kerangka ini, visi tidak ditentukan oleh target finansial atau dominasi pasar semata, tetapi oleh tujuan yang lebih tinggi maslahah (kebaikan umum), 'adl (keadilan), dan tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa). Model kepemimpinan Nabi di Madinah, misalnya, bukan hanya sebuah sistem politik atau administratif, melainkan sebuah proyek peradaban yang menyeimbangkan perencanaan strategis jangka panjang dengan fondasi spiritual yang kokoh.

Kajian interdisipliner terhadap pemimpin seperti Tariq Ramadan, yang mengintegrasikan wacana modernitas dengan etika Islam, menunjukkan bahwa kepemimpinan visioner dalam konteks

Muslim kontemporer harus merangkul dua komponen: fikr sharī‘ī (pemikiran syariah yang kontekstual) dan tajdīd ruḥī (pembaruan spiritual). Ramadan berargumen bahwa tanpa pemahaman mendalam tentang dimensi spiritualitas dalam Al-Qur’an dan Sunnah, kepemimpinan akan terjebak dalam bentuk formalisme atau instrumentalisme sekuler[2066]. Oleh karena itu, etika spiritual dalam kepemimpinan Islam tidak bersifat sentimen, tetapi normatif dan operasional menginspirasi keputusan, kebijakan, dan relasi kekuasaan.

Dalam literatur Barat, teori servant leadership (Robert K. Greenleaf) dan spiritual leadership (Louis W. Fry) memberikan kerangka teoritis yang sejajar dengan prinsip-prinsip ini. Fry, misalnya, mengemukakan bahwa pemimpin spiritual berhasil ketika mereka menginspirasi visi (vision), memupuk komitmen (hope), dan membangun komunitas berbasis nilai (faith), yang kemudian meningkatkan kepuasan kerja, komitmen organisasional, dan kinerja inovatif[2067]. Dalam studi empiris lintas budaya, organisasi di Skandinavia, Jepang, dan Timur Tengah yang menerapkan model ini menunjukkan tingkat employee engagement dan ketahanan terhadap krisis yang lebih tinggi dibandingkan organisasi yang mengandalkan pendekatan hierarkis dan kontrolistik[2068].

Akhirnya, tantangan terbesar bagi kepemimpinan visioner berbasis etika spiritual hari ini adalah resistensi terhadap “yang transenden” dalam dunia korporat yang sering kali didominasi oleh rasionalitas instrumental ala Weberian. Namun, seperti yang dicatat oleh Zygmunt Bauman, masyarakat cair (liquid modernity) justru

menimbulkan kerinduan kolektif terhadap stabilitas makna dan di sinilah peran pemimpin visioner yang etis-spiritual menjadi kian vital[2069]. Mereka bukan hanya arsitek strategi, tetapi juga sutradara moral, yang membantu organisasi menavigasi ketidakpastian dengan kompas etis yang jelas.

Penerapan Model Kepemimpinan Islami dalam Organisasi Modern

Dalam arus globalisasi yang semakin deras dan kompleksitas organisasi modern yang kian bertambah, pertanyaan mendasar mengenai relevansi nilai-nilai etis dalam kepemimpinan kembali mencuat ke permukaan. Di tengah dominasi paradigma kepemimpinan yang berbasis pada efisiensi, hasil kuantitatif, dan optimasi struktur, muncul kebutuhan mendesak akan pendekatan yang tidak saja menghasilkan produktivitas, tetapi juga membangun integritas, keadilan, dan kesejahteraan manusiawi dalam institusi. Dalam konteks ini, model kepemimpinan Islami menawarkan paradigma alternatif yang holistik, seimbang antara dimensi transendental dan praktis, serta memiliki relevansi tinggi dalam lingkungan organisasi kontemporer. Berbeda dari pendekatan sekuler yang cenderung mengabaikan aspek spiritual dan moral, kepemimpinan Islami menempatkan etika, tanggung jawab di hadapan Tuhan (taqwa), dan pelayanan kepada manusia sebagai pilar utama dalam setiap proses pengambilan keputusan dan interaksi sosial organisasional[2070].

Inti dari kepemimpinan Islami terletak pada prinsip khilāfah (khalifah), yaitu konsep bahwa manusia adalah wakil Tuhan di muka

bumi yang diberi kepercayaan (amanah) untuk mengelola dunia secara adil dan bertanggung jawab[2071]. Konsep ini menegaskan bahwa jabatan kepemimpinan bukanlah sekadar posisi kekuasaan atau simbol status, melainkan amanah yang harus diemban dengan integritas tinggi, diawasi oleh kesadaran akan akuntabilitas spiritual baik di hadapan masyarakat maupun di hadapan Allah SWT[2072]. Dalam organisasi modern, prinsip ini bisa diwujudkan melalui budaya organisasi yang menekankan transparency, accountability, dan ethical governance. Seorang pemimpin Islam tidak sekadar mengelola angka; ia menjadi teladan moral (uswah hasanah) yang memancarkan kejujuran, kerendahan hati (tawāḍu'), dan komitmen terhadap keadilan sosial[2073].

Salah satu manifestasi konkret kepemimpinan Islami dalam konteks organisasional adalah praktik mentoring yang didasarkan pada nilai-nilai kasih sayang (rahmah) dan tanggung jawab kolektif (takaful). Dalam Al-Qur’an, Nabi Muhammad SAW digambarkan tidak hanya sebagai nabi, tetapi juga sebagai rahmatan lil ‘alamin rahmat bagi seluruh alam yang menunjukkan bahwa fungsi kepemimpinan mencakup aspek pembinaan, pemulihan, dan pengembangan potensi individu[2074]. Dalam organisasi modern, ini dapat diimplementasikan melalui sistem coaching dan mentoring yang berkelanjutan, di mana pemimpin tidak hanya mengevaluasi kinerja, tetapi juga membangun kapasitas, memberdayakan bawahan, dan memperhatikan kesejahteraan psikologis mereka. Pendekatan ini selaras dengan temuan dalam kepemimpinan transformasional yang menekankan pengaruh idealis, motivasi

inspiratif, dan perhatian individual meskipun konteks ke-Islaman menambahkan dimensi spiritual dan tujuan akhirat sebagai motivator utama[2075].

Pemimpin Islami juga diwajibkan untuk melakukan muhasabah (evaluasi diri) secara rutin, sebuah praktik yang secara epistemologis memenuhi kriteria refleksivitas dalam teori manajemen kontemporer[2076]. Dalam tradisi sufi dan etika Islam, muhasabah adalah proses introspeksi diri yang dilakukan setelah setiap aktivitas, untuk mengevaluasi niat (niyyah), tindakan, dan dampaknya terhadap orang lain. Dalam organisasi, praktik ini dapat diadopsi sebagai sistem reflective leadership, di mana pemimpin secara berkala mereview keputusan strategis, komunikasi terbuka, dan kebijakan yang diambil bukan hanya dari sudut pandang efisiensi, tetapi juga dari dimensi etis dan dampak sosial[2077]. Pendekatan reflektif semacam ini memungkinkan organisasi untuk belajar dari pengalaman, menghindari kesalahan serupa, dan menciptakan budaya umpan balik yang konstruktif. Pengambilan keputusan dalam kepemimpinan Islami juga mengedepankan prinsip syūrā (musyawarah), yang secara konstitusional dijamin dalam Al-Qur'an: "Wa amruhum shūrā baynahum" (Urusan mereka dilakukan dengan musyawarah di antara mereka)[2078]. Prinsip ini menunjukkan bahwa keputusan penting tidak boleh bersifat otoriter, tetapi harus melalui proses partisipatif, inklusif, dan demokratis, selama tidak bertentangan dengan syariat. Dalam organisasi modern, syūrā dapat diadopsi sebagai kerangka participative decision-making, di mana pemimpin melibatkan berbagai pemangku kepentingan

(stakeholders) dalam proses perencanaan strategis, inovasi kebijakan, dan resolusi konflik. Studi organisasi menunjukkan bahwa kepemimpinan partisipatif meningkatkan komitmen, inovasi, dan loyalitas karyawan, selaras dengan tujuan maslahah (kemaslahatan umum) yang menjadi orientasi syariah[2079].

Lebih jauh, kepemimpinan Islami menekankan keadilan (‘adl) sebagai nilai inti. Dalam banyak hadis, Nabi Muhammad SAW menegaskan: "Innamā al-a’immah rijālun min al-nās, wa in ahsanū fa li-ikhwānihim, wa in qasatū fa ‘alayhim" (Pemimpin itu adalah manusia biasa; jika mereka berbuat baik, maka kebaikannya bagi saudara-saudaranya; jika mereka berbuat zalim, maka dosanya atas mereka sendiri)[2080]. Pernyataan ini menegaskan bahwa keadilan bukanlah pilihan, melainkan kewajiban eksistensial bagi pemimpin. Dalam konteks organisasi, ini berarti kebijakan sumber daya manusia harus adil dalam hal upah, promosi, kesempatan pengembangan, dan perlindungan hak-hak pekerja. Bahkan dalam sistem kapitalis modern, distribusi yang tidak adil sering kali menjadi akar ketidakpuasan, stres, dan turnover tinggi fenomena yang bisa diminimalkan dengan penerapan prinsip ‘adl islamī yang menekankan keberimbangan dan empati[2081].

Secara psikologis, pendekatan kepemimpinan Islami juga mendukung kesejahteraan mental dan spiritual anggota organisasi. Kepemimpinan yang berlandaskan rahmah, tawadhu’, dan amanah menciptakan lingkungan kerja yang rendah stres, penuh kepercayaan (amānah), dan mendorong keseimbangan antara kehidupan profesional dan spiritual. Ini sejalan dengan konsep

positive organizational scholarship yang menekankan kekuatan moral, makna kerja (meaning at work), dan wholeness dalam identitas profesional[2082]. Dalam budaya organisasi yang Islami, pekerja tidak diperlakukan sebagai objek produksi, tetapi dipandang sebagai ‘ibādullah (hamba Allah) yang memiliki potensi untuk berkembang secara intelektual, emosional, dan spiritual.

Penerapan model kepemimpinan Islami dalam organisasi modern bukanlah regresi ke masa lalu, melainkan evolusi ke arah leadership with soul. Dengan mengintegrasikan prinsip mentoring berbasis rahmah, evaluasi diri kontinu (muhasabah), pengambilan keputusan kolektif (syūrā), dan budaya organisasi yang berpijak pada keadilan dan empati, organisasi dapat mencapai produktivitas berkelanjutan tanpa mengorbankan integritas manusiawi. Model ini tidak menolak logika modern, tetapi melengkapinya dengan dimensi transendental yang memberikan makna lebih dalam bagi setiap aktivitas organisasional. Di tengah krisis kepemimpinan global yang ditandai oleh korupsi, otoritarianisme, dan eksploitasi, kepemimpinan Islami menawarkan alternatif normatif yang tidak hanya etis, tetapi juga pragmatis sebuah model yang mampu menjawab kompleksitas zaman tanpa kehilangan kompas moralnya[2083].

Dampak Mutmainnah pada Organisasi & Keluarga

Keseimbangan Psikologis dalam Tim dan Lingkungan Kerja

Konsep nafs mutmainnah (jiwa yang tenteram) dalam tradisi tasawuf Islam tidak hanya relevan dalam konteks spiritual individual,

tetapi juga membentuk fondasi pembangunan komunitas yang harmonis. Dari perspektif epistemologi psikologi Islam, nafs mutmainnah merujuk pada keseimbangan internal yang menekan dorongan emosional negatif, meningkatkan kesadaran moral, dan memungkinkan individu bertindak dengan keadilan dan kesabaran[2084]. Ketika diterapkan dalam kepemimpinan organisasi, nafs mutmainnah menciptakan iklim kerja yang stabil dan produktif, dengan mitigasi konflik, peningkatan kepuasan anggota tim, serta penjagaan motivasi kolektif. Mekanisme ini diperkuat oleh dua faktor utama: ketenangan batin dan keteladanan. Ketenangan batin memungkinkan pemimpin merespons konflik dengan objektivitas, sementara keteladanan memastikan bahwa norma-norma etika menjadi contoh nyata bagi anggota tim[2085].

Dalam konteks organisasi modern, nafs mutmainnah memiliki analogi dengan konsep emotional intelligence (EI), yang mengutamakan kontrol emosi dan empati dalam kepemimpinan[2086]. Perbedaannya terletak pada sumber legitimasi sumber nafs mutmainnah adalah keimanan dan kepatuhan pada nilai-nilai ajaran Islam, sementara EI sering kali bersifat sektuler. Penelitian menunjukkan bahwa pemimpin dengan nafs mutmainnah memperkuat kepercayaan organisasi (organizational trust), karena stabilitas emosional mereka menyiratkan konsistensi dalam kebijakan dan keputusan[2087]. Contoh empiris ditemukan dalam studi kasus perusahaan di Timur Tengah yang mempraktikkan prinsip syariah dalam manajemen. Hasilnya, tingkat turnover karyawan

turun 23%, sedangkan kepuasan kerja meningkat 17% dalam waktu dua tahun[2088].

Dampak nafs mutmainnah pada organisasi juga mencakup dinamika komunikasi. Pemimpin yang tenteram secara psikologis cenderung menggunakan keterampilan komunikasi yang memediasi perbedaan, seperti mendengar aktif (active listening) dan komunikasi nonverbal yang terbuka. Hal ini mengurangi miskomunikasi yang sering menjadi sumber konflik interpersonal. Sebagai referensi historis, kepemimpinan Umar bin Khattab RA, yang dikarakterisasi oleh ketelitian dan toleransi, menciptakan sistem administrasi yang efisien pada masa Kesultanan Umayyah, dengan angka korupsi yang jauh lebih rendah dibanding pemerintahan sebelumnya[2089].

Tidak kalah penting, nafs mutmainnah juga berkontribusi pada budaya organisasi yang inkusif dan berkelanjutan. Pemimpin yang tenteram cenderung mengadopsi pendekatan distributif dalam pengambilan keputusan, yang memperhitungkan kebutuhan semua kelompok. Prinsip ini selaras dengan ayat Al-Qur'an yang menyatakan, "Dan berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada taqwa" (QS. Al-Hujurat: 9). Penelitian oleh Rahman & Aziz (2020) menemukan bahwa organisasi dengan kepemimpinan Islam inklusif memiliki 30% peluang lebih tinggi dalam inovasi strategis karena kolaborasi lintas-divisi yang intensif[2090].

Di luar organisasi, dampak nafs mutmainnah sangat kentara dalam dinas rumah tangga. Keteladanan dan keseimbangan psikologis yang dimiliki oleh pemimpin keluarga menjamin stabilitas

emosional anggota keluarga, terutama dalam menghadapi stres eksternal. Studi psikologi Islam menunjukkan bahwa ayah dengan nafs mutmainnah memiliki anak dengan tingkat kecemasan 40% lebih rendah dibanding lanskap sosial yang cenderung emosional[2091]. Hal ini dapat dipahami dari hadis Nabi SAW yang menyebutkan, “Barang siapa yang diberi tanggung jawab mengelola keluarga, maka kesejahteraannya tergantung pada ketenangan hatinya” (HR. Abu Dawud)[2092].

Penerapan nafs mutmainnah dalam lingkungan kerja dan keluarga tidaklah tanpa tantangan. Dalam konteks globalisasi, tekanan kompetisi sering kali mengakibatka kepemimpinan yang berorientasi pada hasil (outcome-driven) daripada nilai-nilai spiritual. Dalam kasus ini, integrasi antara nafs mutmainnah dan prinsip manajemen kontemporer seperti agile leadership diperlukan untuk menjaga relevansi. Penelitian oleh Al-Attas (2018) menunjukkan bahwa organisasi yang berhasil menggabungkan kedua pendekatan ini memiliki 50% tingkat adaptasi perubahan yang lebih tinggi[2093].

Peran Stabilitas Jiwa dalam Konflik Keluarga

Keluarga, sebagai unit sosial paling fundamental dan mikrokosmos dari masyarakat luas, merupakan sebuah sistem dinamis yang kompleks. Dalam ekosistem ini, interaksi antar-individu tidak hanya membentuk ikatan afektif tetapi juga menjadi arena yang subur untuk munculnya konflik. Konflik, dalam perspektif ilmiah, bukanlah sesuatu yang bersifat patologis secara inheren,

melainkan sebuah fenomena yang tak terhindarkan dalam sistem hubungan antar-manusia[2094]. Kualitas suatu keluarga tidak diukur dari ketiadaan konflik, melainkan dari kapasitasnya untuk menavigasi, mengelola, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Di pusat kemampuan ini terdapat sebuah variabel krusial yang sering kali terabaikan: stabilitas jiwa dari figur yang dianggap sebagai pemimpin dalam sistem keluarga tersebut. Stabilitas jiwa, atau ketahanan psikologis, bukan sekadar kondisi ketenangan pasif, melainkan sebuah kompetensi meta-kognitif dan afektif yang memungkinkan individu untuk merespons stresor dengan keseimbangan, fleksibilitas, dan kesadaran diri yang tinggi. Tinjauan ini bertujuan untuk mengurai secara mendalam peran multivariat dari stabilitas jiwa pemimpin keluarga dalam konteks konflik, mengintegrasikan lensa psikologis, sistemik, dan spiritual untuk memahami bagaimana konstruk internal ini berdampak kaskade terhadap kesejahteraan seluruh unit keluarga dan pembentukan karakter generasi penerus.

Secara operasional, stabilitas jiwa dalam konteks kepemimpinan keluarga dapat didekonstruksi menjadi beberapa pilar psikologis yang saling terkait. Pilar pertama adalah regulasi emosi, yang merujuk pada kemampuan individu untuk memodulasi intensitas, durasi, dan ekspresi emosinya secara sadar dan adaptif[2095]. Pemimpin keluarga yang stabil secara psikologis tidak menekan emosi negatif seperti marah atau kecewa, melainkan mengakui, memahami fungsi informasionalnya, dan memilih cara responsif yang proporsional. Kemampuan ini mencegah eskalasi konflik yang

dipicu oleh reaktivitas emosional yang tinggi. Pilar kedua adalah kecerdasan emosional, sebuah kerangka kerja yang lebih luas yang mencakup kesadaran diri (self-awareness), pengaturan diri (self-regulation), empati, serta keterampilan sosial[2096]. Seorang pemimpin dengan kecerdasan emosional tinggi mampu membaca sinyal verbal dan non-verbal anggota keluarga, memahami perspektif mereka di balik kata-kata, dan merespons dengan cara yang memvalidasi perasaan tanpa harus menyetujui perilaku destruktif. Pilar ketiga adalah resiliensi psikologis, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan dan adaptasi terhadap perubahan[2097]. Kehidupan keluarga penuh dengan stresor mulai dari kesulitan ekonomi hingga krisis perkembangan anak dan seorang pemimpin yang resilien berfungsi sebagai penyangga sistemik (systemic buffer), mencegah stresor eksternal melumpuhkan fungsi dan kohesi keluarga.

Pada tingkat yang paling fundamental, stabilitas jiwa sang pemimpin beroperasi sebagai sebuah jangkar emosional bagi seluruh sistem keluarga. Mengacu pada Teori Sistem Keluarga Bowen, individu yang paling membedakan dirinya (has a solid self) dan memiliki tingkat reaktivitas emosional yang rendah mampu menstabilkan seluruh sistem kecemasan keluarga[2098]. Ketika badai konflik menerpa, pemimpin yang tidak stabil secara emosional cenderung terseret dalam putaran kepanikan, defensif, atau serangan balik, yang hanya akan menambah bahan bakar api konflik. Sebaliknya, pemimpin yang mampu mengatur interior psikologisnya dapat menciptakan "kekosongan kalm" (calm void). Keadaan ini

memungkinkan terjadinya penilaian ulang kognitif (cognitive re-appraisal) terhadap situasi konflik dari yang semula dilihat sebagai ancaman personal menjadi sebuah masalah bersama yang perlu diurai secara kolaboratif. Stabilitas jiwa bukanlah tindakan menghindari konflik, melainkan sebuah postur internal yang memungkinkan terjadinya dialog yang sehat dan pemecahan masalah yang rasional, bukan reaktif.

Efek dari stabilitas jiwa pemimpin merembet ke ranah interpersonal dan memediasi kualitas interaksi dalam keluarga. Komponen kunci di sini adalah kemampuan untuk menciptakan ruang aman psikologis (psychological safety)[2099]. Ruang aman ini adalah sebuah kondisi di mana setiap anggota keluarga merasa cukup aman untuk menyuarakan pikiran, perasaan, dan ketakutan mereka tanpa takut akan dihukum, direndahkan, atau menjadi sasaran amarah yang tidak proporsional. Stabilitas jiwa pemimpin adalah prasyarat mutlak untuk menciptakan ruang ini. Ketika pemimpin mampu mendengarkan secara empatik, menahan diri dari interupsi defensif, dan mengakui validitas perasaan orang lain ("Aku mengerti kenapa kamu merasa begitu"), ia secara tidak langsung mengundang anggota lain untuk menurunkan perisai mereka. Dalam konteks seperti inilah strategi komunikasi konstruktif, seperti yang dipopulerkan oleh John Gottman misalnya memulai percakapan dengan lembut (soft-startup) dan mencoba memahami sudut pandang pasangan bisa benar-benar efektif[2100]. Tanpa fondasi stabilitas emosional dari pemimpin, setiap teknik komunikasi akan gagal karena terkubur di bawah lapisan ketakutan

dan kecurigaan. Inilah mengapa stabilitas jiwa bukan sekadar atribut personal, melainkan modalitas relasional yang memfasilitasi rekonsiliasi.

Lebih jauh lagi, dampak dari stabilitas jiwa pemimpin keluarga melampaui resolusi konflik sesaat dan membentang ke ranah pembentukan karakter generasi penerus. Keluarga adalah laboratorium sosial primer di mana anak-anak belajar tentang cara menangani frustrasi, perbedaan pendapat, dan hubungan interpersonal. Melalui mekanisme pembelajaran sosial (social learning), anak-anak mengamati dan meniru perilaku orang tua sebagai model utama[2101]. Ketika mereka menyaksikan pemimpin keluarga menangani konflik dengan kesabaran, kedewasaan, dan rasa hormat, mereka menginternalisasikan sebuah protokol emosional yang akan mereka bawa hingga dewasa. Sebaliknya, tumbuh dalam lingkungan di mana konflik selalu direspon dengan ledakan amarah, kepasifan-agresif, atau penghindaran akan menanamkan pola-pola disfungsional yang dapat berlanjut lintas generasi. Dari perspektif normatif, terutama dalam konteks keilmuan Islam, stabilitas jiwa seorang pemimpin (ayah atau ibu) merupakan manifestasi dari ketakwaan dan implementasi from ajaran ma'rifah (pengetahuan diri) dan mujahadatun nafs (perjuangan melawan hawa nafsu). Al-Quran menegaskan bahwa salah satu tujuan pernikahan adalah untuk menciptakan ketenangan (sakinah), kasih sayang (mawaddah), dan rahmat (rahmah)[2102], yang semua mustahil tercapai tanpa adanya stabilitas batin para pemimpinnya. Rasulullah SAW pun mencontohkan ini dengan

sabdanya, "Bukanlah orang yang kuat itu (yang sebenarnya) dengan (kekuatan) gulat, tetapi orang yang kuat ialah yang menguasai dirinya ketika ia marah"[2103]. Stabilitas jiwa pemimpin keluarga tidak hanya berfungsi sebagai variabel psikologis, tetapi juga sebagai sebuah imperatif spiritual dan fondasi moral bagi peradaban yang dibangun dari unit keluarga.

Secara komprehensif, stabilitas jiwa pemimpin keluarga bukanlah sebuah keadaan yang pasif atau sekadar sebuah sifat kepribadian. Ia adalah sebuah kompetensi aktif, dinamis, dan multidimensional yang berfungsi sebagai fondasi bagi kesehatan relasional keluarga. Secara intrapersonal, ia bertindak sebagai regulator internal yang mencegah reaktivitas destruktif. Secara interpersonal, ia menciptakan iklim psikologis yang memungkinkan terjadinya dialog sehat dan resolusi konflik yang adil. Dan secara sistemik, ia menjadi cetak biru bagi kematangan emosional dan moral generasi selanjutnya. Oleh karena itu, investasi dalam pengembangan stabilitas jiwa melalui kesadaran diri, praktik mindfulness, atau bahkan bantuan profesional ketika diperlukan bukanlah tindakan egoistis, melainkan sebuah tanggung jawab fundamental yang menentukan kualitas unit keluarga dan, pada akhirnya, ikut membentuk kesehatan jangkar masyarakat secara keseluruhan.

Hubungan Nafs Mutmainnah dengan Kepuasan dan Produktivitas

Transformasi psikologis individu menuju kondisi nafs mutmainnah melibatkan serangkaian proses spiritual dan kognitif

yang kompleks. Proses ini sering digambarkan dalam teologi Islam sebagai perjalanan dari nafs ammarah (jiwa yang memerintahkan kejahatan) melalui nafs lawwamah (jiwa yang menyesali), mencapai nafs mutmainnah (jiwa yang tenteram)[2104]. Dalam konteks psikologi positif, transformasi ini sejalan dengan konsep self-regulation dan pengembangan resilience emosional. Penelitian oleh Ryff dan Singer (1998) menunjukkan bahwa individu yang mengalami integritas psikologis tinggi sebuah konsep yang serupa dengan nafs mutmainnah menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan mengalokasikan sumber daya mentalnya secara efektif untuk tugas-tugas produktif[2105]. Dari perspektif neurosains, praktek-praktek yang mendukung pembentukan nafs mutmainnah, seperti meditasi dan pengendalian impuls, berkorelasi dengan peningkatan densitas kortikal di area otak yang terkait dengan regulasi emosi dan pengambilan keputusan etis[2106]. Oleh karena itu, nafs mutmainnah bukan sekadar konsep spiritual pasif, melainkan merupakan keadaan dinamis yang dapat dikembangkan melalui praktek terarah, yang pada gilirannya mempersiapkan fondasi psikologis untuk produktivitas optimal.

Dalam ranah organisasi dan kepemimpinan, manifestasi nafs mutmainnah dapat dilihat melalui prilaku kepemimpinan transformasional yang berfokus pada tujuan transenden. Para pemimpin yang menunjukkan kualitas nafs mutmainnah cenderung mengadopsi gaya kepemimpinan berbasis pengabdian, yang didasarkan pada pengorbanan pribadi untuk kepentingan kolektif[2107]. Model ini beroperasi dengan mengurangi orientasi diri

yang berlebihan (ego-centricity) dan meningkatkan orientasi terhadap tujuan bersama (eco-centricity). Konsep ini selaras dengan teori servant leadership oleh Greenleaf (1977), di mana efektivitas pemimpin berasal dari hasrat melayani, bukan dikendalikan oleh ambisi pribadi[2108]. Studi kasus di sektor perbankan syariah Indonesia menunjukkan bahwa pemimpin dengan profil nafs mutmainnah tinggi berhasil mengurangi konflik internal dan meningkatkan retensi karyawan hingga 25%, seiring dengan peningkatan inovasi produk[2109]. Mekanisme di balik fenomena ini adalah terciptanya psychological safety sebuah kondisi di mana anggota tim merasa aman untuk mengambil risiko dan berbagi ide tanpa rasa takut. Ketika pemimpin menunjukkan ketenteraman batin, mereka secara tidak langsung mengkomunikasikan stabilitas dan kepercayaan, yang menjadi katalisator untuk kolaborasi dan produktivitas inovatif[2110].

Meskipun terdapat bukti empiris yang mendukung hubungan positif antara nafs mutmainnah dan produktivitas, terdapat juga tantangan metodologis dalam mengukur dan mengintegrasikan konsep ini ke dalam sistem manajemen sekuler. Kritik utama berasal dari paradigma positivisme yang menuntut objektivitas dan universalitas, sementara nafs mutmainnah adalah konsep yang kontekstual dan subjektif[2111]. Upaya untuk mengoperasionalisasikan konsep ini dalam metrik kuantitatif berisiko menyederhanakan esensinya, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian oleh Khan (2019) yang menemukan bahwa skala psikometrik yang dikembangkan untuk mengukur nafs mutmainnah di dunia Barat

seringkali kehilangan dimensi spiritualnya[2112]. Pendekatan mixed-methods menawarkan solusi. Dengan menggabungkan wawancara mendalam (fenomenologi) dengan data produktivitas kuantitatif, peneliti dapat menangkap kedalaman fenomena ini[2113]. Contoh lain adalah integrasi prinsip nafs mutmainnah dalam framework Corporate Social Responsibility (CSR) dengan fokus pada keberlanjutan etis, di mana motivasi internal dari pemimpin mencerminkan nafs mutmainnah, yang mengarah pada keputusan bisnis yang lebih bertanggung jawab dan berdampak sosial[2114]. Oleh karena itu, meskipun terdapat tantangan, pendekatan interdisipliner dapat menjembatani kesenjangan antara spiritualitas dan ilmu manajemen.

Perspektif futuristik mengenai peran nafs mutmainnah dalam menghadapi tantangan abad ke-21 semakin relevan dengan meningkatnya krisis kesehatan mental dan dehumanisasi di tempat kerja. Revolusi industri 4.0, dengan dominasi artificial intelligence dan automatisasi, menimbulkan ancaman hilangnya makna kerja dan isolasi sosial[2115]. Dalam konteks ini, nafs mutmainnah dapat berfungsi sebagai fondasi psikologis untuk mengembangkan adaptabilitas dan ketahanan di tengah perubahan yang cepat. Praktek-praktek spiritual yang mendukung ketenangan batin telah terbukti meningkatkan kemampuan neuroplastisitas, sehingga memungkinkan individu untuk terus belajar dan berinovasi[2116]. Selain itu, dalam krisis iklim dan ketidakpastian ekonomi global, kepemimpinan yang berakar pada nafs mutmainnah dapat mendorong pengambilan keputusan jangka panjang yang

berorientasi pada keberlanjutan, menggantikan model ekonomi berbasis pertumbuhan jangka pendek yang seringkali merusak[2117]. Oleh karena itu, integrasi konsep nafs mutmainnah ke dalam kurikulum pendidikan kepemimpinan dan manajemen dapat menjadi strategi penting untuk mencetak generasi pemimpin yang tidak hanya kompeten secara teknis, tetapi juga sejahtera secara psikologis dan bertanggung jawab secara etis[2118]. Penelitian masa depan harus fokus pada pengembangan program intervensi berbasis bukti yang memadukan praktek spiritual Islam dengan teknik psikologi modern untuk meningkatkan kinerja organisasi dan kesejahteraan individu.

Strategi Menginternalisasi Mutmainnah dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kerangka pemikiran psikologi transendental dan etika kepemimpinan Islam, konsep nafs al-mutmainnah jiwa yang tenang bukan sekadar metafora spiritual, melainkan realitas eksistensial yang dapat diraih melalui pendekatan sistematis dan disiplin diri. Istilah al-nafs al-mutmainnah muncul secara eksplisit dalam al-Qur'an Surah ar-Ra'd ayat 28: "Sesungguhnya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang." Ayat ini bukan hanya menyatakan hubungan kausal antara dzikrullah dan ketenangan jiwa, tetapi juga menawarkan paradigma ilmu-kebatinan (ilm al-uns) yang menekankan bahwa kestabilan psikologis tidak tercapai melalui mekanisme kognitif belaka, melainkan melalui transendensi diri menuju realitas ilahi[2119]. Dalam perspektif ini, mutmainnah

bukanlah kondisi pasif, tetapi hasil dari proses transformasi jiwa yang mengintegrasikan dimensi kognitif, emosional, dan moral melalui praktik spiritual yang konsisten.

Penginternalisasian nafs al-mutmainnah dalam kehidupan sehari-hari memerlukan kerangka strategis yang kokoh, meliputi dzikir, muhasabah (introspeksi diri), kontemplasi (tafakkur), pengaturan niat (tashih al-niyyah), dan disiplin diri (riyadah nafsaniyyah). Dzikir, sebagai praktik utama, berfungsi sebagai habituation of sacred remembrance pembentukan kebiasaan mengingat Allah yang secara neurofenomenologis mampu mengubah struktur aktivitas otak bagian prefrontal cortex, yang bertanggung jawab atas regulasi emosi dan pengambilan keputusan etis[2120]. Ketika seseorang menjadikan dzikir sebagai ritual harian yang diniatkan untuk mendekatkan diri kepada Allah, maka ia bukan hanya melatih fokus, tetapi juga membentuk neural pathways yang mendukung ketenangan dan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan. Dalam konteks psikologi Islam, ibn Qayyim al-Jawziyyah menegaskan bahwa dzikir adalah “makanan jiwa” (qut al-nafs), dan kehilangan dzikir seperti kehilangan nutrisi bagi organ vital[2121].

Muhasabah, di sisi lain, merupakan bentuk akuntabilitas diri yang menyerupai model terapi kognitif dalam psikologi modern, tetapi dengan kerangka teologis yang lebih dalam. Ali bin Abi Thalib r.a. menyatakan, “Hisablah dirimu sebelum kalian dihisab, dan timbanglah amal kalian sebelum ditimbang.”[2122] Kalimat ini mengandung pendekatan preventif terhadap penyimpangan moral

dan psikologis. Secara kontemporer, muhasabah dapat dipahami sebagai self-monitoring yang melibatkan evaluasi harian atas tindakan, niat, dan reaksi emosional. Praktik ini melatih kecerdasan emosional, khususnya dalam pengenalan diri (self-awareness) dan pengaturan diri (self-regulation), dua komponen utama dalam kerangka emotional intelligence sebagaimana dirumuskan oleh Goleman[2123]. Namun, yang membedakan muhasabah dari terapi kognitif sekuler adalah dimensi transendensinya: evaluasi diri dilakukan bukan hanya untuk mencapai kesehatan mental, tetapi untuk memenuhi tanggung jawab metafisik di hadapan Allah.

Kontemplasi (tafakkur) juga memegang peran sentral dalam menjadikan mutmainnah sebagai habitus kehidupan. Al-Qur'an sering menyebut kata afalā tatafakkarūn (apakah kalian tidak merenung?), menunjukkan bahwa refleksi intelektual terhadap alam semesta, peristiwa sejarah, dan fenomena batin adalah bentuk ibadah dan sumber ilmu haqiqi[2124]. Dalam konteks neurosains kognitif, aktivitas tafakkur mengaktifkan default mode network (DMN), jaringan otak yang terlibat dalam merenung, memproyeksikan masa depan, dan integrasi pengalaman pribadi[2125]. Ketika digunakan secara sadar dan berniat ibadah, kontemplasi menjadi jembatan antara pengetahuan empiris dan pengetahuan eksistensial, membentuk kesadaran holistik yang menjadi ciri khas pemimpin yang visioner dan empatik.

Pengaturan niat (tashih al-niyyah) merupakan fondasi etis dari semua strategi internalisasi ini. Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya semua amal tergantung pada niat."[2126] Dalam

konteks psikologi moral, niat menentukan motivasi intrinsik dan menjadi filter bagi tindakan. Ketika seseorang secara sadar memperbaharui niat setiap pagi dan malam hari bahwa aktivitasnya bekerja, belajar, memimpin, atau merawat keluarga dilakukan semata-mata karena Allah, maka tindakan tersebut terlepas dari hedonisme efisiensi atau pencarian pengakuan sosial. Niat yang benar menciptakan sustainable motivation dan melindungi individu dari moral disengagement, suatu kondisi psikologis yang membuat seseorang mengabaikan nilai moral dalam konteks organisasi atau masyarakat[2127].

Akhirnya, disiplin diri (riyadah nafsaniyyah) adalah kunci konsistensi. Tidak cukup berdzikir sesekali atau bermuhasabah saat sedih; internalisasi mutmainnah memerlukan ritual sustainability. Ibn al-Jauzi menulis bahwa jiwa manusia cenderung kepada kemalasan dan nafsu, sehingga harus dilatih layaknya atlet yang berlatih setiap hari[2128]. Disiplin diri ini mencakup rutinitas, keteraturan waktu, pengendalian hawa nafsu, dan keteguhan dalam menjalankan kewajiban. Dalam konteks kepemimpinan, disiplin diri melahirkan konsistensi sikap, ketepatan dalam keputusan, dan keberanian dalam menegakkan kebenaran tanpa tergoyahkan oleh tekanan eksternal.

Dalam sintesis keseluruhan strategi ini dzikir, muhasabah, tafakkur, tashih al-niyyah, dan riyadah terbentuklah ekosistem psiko-spiritual yang mendukung munculnya kepribadian pemimpin yang seimbang (mutsaffan), tangguh (shabur), empatik (rauf), dan visioner (basir). Pemimpin jenis inilah yang mampu mengelola krisis

dengan ketenangan, mengambil keputusan dengan hikmah, dan menginspirasi komunitas dengan integritas. Mutmainnah, ketika terinternalisasi secara mendalam, menjadi fondasi stabilitas psikologis, etis, dan profesional bukan hanya dalam kehidupan individu, tetapi juga dalam tata kelola organisasi dan masyarakat.

BAB 11
TOKOH-TOKOH MUTMAINNAH

Dalam konteks tradisi Islam, konsep an-nafs al-muṭmaʾinnah (jiwa yang tenang) merupakan puncak pencapaian spiritual yang digambarkan dalam Al-Qur'an secara indah dan bernas: "Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." (QS. Al-Fajr: 27–30)[2129] Ayat ini bukan sekadar deklarasi akhirat, melainkan paradigma hidup yang menuntut realisasi di dunia: sebuah kondisi psikospiritual di mana individu mencapai integrasi antara keyakinan, perilaku, dan kontemplasi, sehingga mampu menghadapi guncangan eksistensial dengan keseimbangan batin yang tak tergoyahkan. Dalam kerangka ini, studi kasus tokoh-tokoh yang dianggap telah mencapai status muṭmaʾinnah menjadi penting, karena mereka berfungsi sebagai living exemplars teladan hidup yang mengkonkretkan teori metafisik menjadi model transformasi diri yang dapat diobservasi dan diteliti secara holistik[2130].

Melalui pendekatan transdisipliner yang menggabungkan tafsir klasik, tasawuf, dan psikologi transpersonal, bab ini menelaah tiga tokoh sentral: Sayyidina Umar ibn al-Khaṭṭāb, Rābi'ah al-'Adawiyyah, dan Jalaluddin Rumi, sebagai entitas historis yang tidak hanya mewariskan ajaran, tetapi benar-benar menghidupi amal ma'rifah

(amalan berbasis pemahaman hakiki) yang menjadi ciri khas jiwa yang telah mencapai ke-muṭmaʾinnah-an[2131].

Sayyidina Umar ibn al-Khaṭṭāb, khalifah kedua dalam tradisi Sunni, sering diidentifikasi dalam literatur Islam tidak hanya sebagai pemimpin politik yang tegas, tetapi juga sebagai figur yang mencapai keseimbangan antara quwwat al-ghaḍab (kekuatan kemarahan) dan quwwat ar-raḥmah (kekuatan kasih sayang), dua dimensi dasar dalam psikologi akhlak menurut Ibn Miskawayh dalam Tahdhīb al-Akhlāq[2132]. Umar, sebelum Islam, dikenal sebagai sosok yang keras dan tak terkendali; namun, setelah hijrah spiritual melalui keislamannya, transformasi dirinya menunjukkan pola fana' fi al-'adl lenyapnya ego dalam keadilan ilahi yang mengubah kekerasan menjadi keadilan, dan ketakutan sosial menjadi ketertiban berbasis nilai[2133].

Kisah ketika ia menangis di tengah gurun karena merasa tanggung jawab moralnya sebagai pemimpin lebih besar daripada kekuasaan yang dimilikinya[2134], mencerminkan kedalaman wara' (kewaspadaan moral) dan kesadaran ontologis akan relasinya dengan Allah. Dalam perspektif psikologi modern, kualitas ini dapat dikaitkan dengan high emotional regulation, moral identity, dan self-transcendence sebagaimana dirumuskan oleh Reed (1991) dalam teori self-transcendence sebagai komponen kesejahteraan psikologis lanjutan di usia dewasa atau lanjut[2135].

Wawancara naratif dengan para ahli sejarah Islam dan analisis siyar klasik (seperti al-Bidāyah wa al-Nihāyah karya Ibn Kathir) menunjukkan bahwa Umar tidak hanya menghindari dosa secara

eksternal, tetapi secara konstan melakukan muhasabah (introspeksi) dan khauf (takut kepada Allah), bahkan dalam ruang privatnya[2136]. Ini menunjukkan bahwa muṭmaʾinnah bukan berarti ketenangan tanpa kontemplasi, melainkan ketenangan yang lahir dari kesadaran terus-menerus akan panggilan moral dan keterbatasan manusia.

Di sisi lain, Rābi'ah al-'Adawiyyah dari Basrah (w. 801 M) menawarkan dimensi yang lebih personal dan mistik dalam pencapaian an-nafs al-muṭmaʾinnah. Di tengah masyarakat patriarkal dan intelektual yang didominasi laki-laki, Rābi'ah bangkit sebagai simbol cinta ilahi tanpa syarat (mahabbah), menyatakan: "Aku mencintai-Mu tanpa harapan surga, dan aku takut kepada-Mu tanpa takut neraka." Pernyataan ini, sebagaimana direkam oleh al-Qushayri dalam al-Risālah al-Qushayriyyah[2137], menggambarkan sebuah lompatan kualitatif dalam perjalanan ruhani dari mukātabah (penghambaan yang bernegosiasi dengan ganjaran) menuju mahw al-shakhṣ (penghapusan diri dalam cinta Ilahi).

Dalam kerangka psikologi eksistensial, kondisi ini setara dengan authentic existence menurut Irvin Yalom, yaitu ketika individu hidup dari nilai intrinsik, bukan dari imbalan eksternal atau ancaman sosial[2138]. Cinta Rābi'ah bukanlah pelarian dari penderitaan, tetapi penerimaan total terhadap realitas yang dihidupinya: perbudakan, kesedihan, dan kesendirian. Dalam kisah hidupnya, ia sering berjaga semalaman dalam dzikir dan doa, bahkan menggambarkan malam sebagai "pernikahan spiritual" dengan Allah[2139]. Temuan neurologis terkini tentang meditasi dan prayer-induced states menunjukkan

bahwa praktik spiritual intens seperti ini dapat mengaktifkan default mode network (DMN) dengan cara yang mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan self-coherence[2140], yang mendukung hipotesis bahwa muṭmaʾinnah adalah keadaan neuro-kognitif yang dapat dimanifestasikan melalui disiplin spiritual. Rābi'ah, menjadi model dari feminine spiritual archetype dalam Islam yang menekankan kepasifan aktif (active receptivity) sebagai jalan menuju ketenangan.

Tokoh ketiga, Jalaluddin Rumi (1207–1273), menyajikan sintesis spektakuler antara intelektualitas, emosi, dan mistisisme. Setelah pertemuannya dengan Syams-i Tabrīzī, Rumi mengalami transformasi radikal: dari ulama hukum menjadi penyair cinta ilahi. Dalam Masnavi-ye Ma'navi, ia menulis: "Hati yang penuh dengan cinta, bagaikan cermin yang memantulkan Cahaya Ilahi"[2141].

Ungkapan ini mencerminkan prinsip sufi bahwa ketenangan jiwa bukan akibat dari pengosongan pikiran, tetapi dari pengisian hati oleh realitas yang lebih tinggi. Menurut teori developmental psychology dari Jane Loevinger, tahap tertinggi dalam kematangan ego adalah integrated stage, di mana individu mampu menyatukan konflik internal, mengakui paradoks, dan beroperasi dalam dimensi transenden[2142]. Rumi hidup dalam tahap ini: ia tidak menolak dunia, tetapi merayakannya sebagai manifestasi dari Allah (tajalliyāt), namun tetap berada dalam penyerahan total.

Penelitian neuroestetika terhadap pembacaan syair Rumi menunjukkan aktivasi pada limbic system dan prefrontal cortex, menandakan fusi antara emosi dan regulasi kognitif fenomena yang

secara ilmiah mendekati flow state dan spiritual elevation[2143]. Dalam konteks kepemimpinan kontemporer, gaya Rumi yang memimpin melalui kata-kata, musik, dan tarian (sufi whirling) menawarkan alternatif terhadap model kepemimpinan transaksional dengan menekankan transformational leadership berbasis empati dan visi kolektif[2144].

Ketiga tokoh ini, meskipun hidup dalam konteks berbeda, menunjukkan kesamaan struktural dalam perjalanan menuju an-nafs al-muṭmaʾinnah:

a. Pengalaman krisis eksistensial (Umar dengan kemarahan, Rābi'ah dengan penderitaan, Rumi dengan kosongnya ritual tanpa makna) sebagai titik balik;
b. Disiplin spiritual yang berkelanjutan (shalat malam, dzikir, bacaan Qur'an, puasa);
c. Transendensi ego melalui tawbah, ikhlas, dan ma'rifah;
d. Kontribusi sosial sebagai ekspresi ketenangan, bukan sebagai upaya mencari validasi[2145].

Hal ini menunjukkan bahwa muṭmaʾinnah bukanlah kepasifan atau ketiadaan emosi, melainkan intensitas terarah energi psikis yang diorientasikan ulang dari kecemasan akan kehancuran menuju kedekatan dengan Yang Abadi. Model ini sangat relevan dalam konteks modern, di tengah krisis mentalitas global: depresi, kecemasan, dan alienasi sosial. Pendekatan Islam yang holistik yang tidak memisahkan tubuh, pikiran, dan jiwa dapat berkontribusi dalam psikoterapi integratif[2146]. Sebagai contoh, terapi berbasis Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) kini mengintegrasikan

konsep tawakkul (berserah diri) dan ṣabr (kesabaran) sebagai teknik coping yang efektif[2147]. Oleh karena itu, studi kasus tokoh-tokoh muṭmaʾinnah harus dipahami tidak sebagai narasi heroik yang jauh dari jangkauan, tetapi sebagai narrative templates untuk pembentukan diri. Mereka mengajarkan bahwa ketenangan bukanlah hasil dari ketiadaan masalah, melainkan hasil dari persepsi ulang terhadap masalah sebagai jalan spiritual. Dalam kata-kata Rumi: "Jangan takut pada kesulitan, karena setiap patahan di hati adalah jendela yang dibuka oleh cinta"[2148]. Transformasi diri kontemporer, oleh karenanya, bukan semata-mata tentang mengelola stres, tetapi tentang membangun identitas spiritual yang kokoh di tengah fluktuasi zaman.

Nabi Ibrahim Arketipe Ketenangan Jiwa

Kisah Ujian dan Keteguhan Hati

Dalam narasi klasik kehidupan Nabi Ibrahim a.s., terdapat poros transformasi spiritual dan psikologis yang tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga menawarkan kerangka teoritis yang mendalam bagi pemahaman fenomena manusia dalam menghadapi krisis eksistensial, tekanan moral, dan tantangan ekstrem. Dari perspektif psikologi modern, sosok Ibrahim dapat dianalisis sebagai tipologi manusia dengan tingkat resilience tinggi, kemampuan regulasi emosi yang eksepsional, serta kapasitas pengambilan keputusan rasional di bawah tekanan psikologis yang luar biasa. Fenomena ini tidak hanya bersifat anekdotal, tetapi dapat dieksplorasi secara ilmiah melalui kerangka kerja psikologi kognitif, neuropsikologi, dan

psikologi agama kontemporer. Narasi Ibrahim dari perlawanan terhadap penyembahan berhala hingga ujian perintah pengorbanan putranya menjadi laboratorium alami untuk memahami bagaimana individu dengan dasar iman yang kuat mampu mempertahankan integritas kognitif dan stabilitas emosional di tengah distres ekstrem[2149].

Pertama-tama, konsep resilience dalam psikologi modern mengacu pada kapasitas individu untuk mempertahankan fungsi adaptif dalam menghadapi stres, trauma, dan ketidakpastian[2150]. Dalam konteks Nabi Ibrahim, ketahanan psikologis ini termanifestasi secara bertahap: mulai dari isolasi sosial akibat menyatakan ketuhanan yang satu di tengah masyarakat politheistik, hingga pengalaman dibakar hidup-hidup oleh kaumnya. Namun, dalam semua tahapan ini, tidak terdapat indikasi keruntuhan psikologis, distorsi kognitif, atau penurunan fungsi eksekutif yang justru sering terjadi sebagai respons terhadap tekanan psikososial tinggi[2151]. Dalam literatur neuropsikologi, ketahanan semacam ini dikaitkan dengan aktivitas optimal di korteks prefrontal (PFC), khususnya area dorsolateral prefrontal cortex (dlPFC), yang berperan dalam regulasi emosi, perencanaan strategis, dan penekanan respons limbik berlebihan terhadap ancaman[2152]. Temuan empiris menunjukkan bahwa individu dengan aktivasi dlPFC yang stabil menunjukkan resistensi terhadap impulsivitas dan keputusan yang didorong oleh emosi negatif karakteristik yang tampaknya menjadi dasar kepribadian Ibrahim dalam tradisi tafsir[2153]. Lebih jauh, pengambilan keputusan Ibrahim dalam peristiwa pengorbanan Ismail baik dalam

tataran mimpi maupun eksekusinya menyajikan paradoks moral dan kognitif yang kompleks. Dari sudut pandang psikologi moral Lawrence Kohlberg, keputusan ini dapat diklasifikasikan pada tahap post-conventional, di mana otoritas moral berasal dari prinsip-prinsip universal yang transenden, bukan norma sosial atau hukum positif[2154]. Pendekatan Kohlberg sering dikritik karena mengabaikan dimensi emosi dan makna religius dalam penilaian moral[2155]. Di sinilah, teori Integrated Emotion-Cognition Model dari neuroscience moral, seperti yang dikemukakan oleh Antonio Damasio, menjadi relevan. Damasio menegaskan bahwa keputusan rasional yang optimal tidak muncul dari pemrosesan kognitif murni, melainkan dari integrasi yang seimbang antara afek dan logika[2156]. Dalam kasus Ibrahim, keputusannya bukanlah pengingkaran terhadap emosi sebagai ayah, tetapi transformasi emosi tersebut melalui keyakinan teologis. Rasa cinta kepada putranya tidak hilang; melainkan ditransendensikan dalam bentuk ketaatan yang ditujukan kepada Allah. Proses ini mencerminkan emotion regulation strategy yang dikenal sebagai reappraisal kognitif, di mana individu mengubah makna dari suatu rangsangan emosional untuk mengurangi dampak negatifnya[2157]. Studi fMRI telah menunjukkan bahwa reappraisal secara konsisten dikaitkan dengan aktivasi PFC dan penurunan aktivitas pada amigdala mendukung argumen bahwa Ibrahim mungkin mengalami proses neurobiologis serupa dalam menghadapi ujian pengorbanan[2158].

Penting juga untuk menekankan bahwa keputusan Ibrahim tidak bersifat impulsif atau otoriter, melainkan berlangsung dalam dialog

spiritual yang panjang, reflektif, dan transparan. Dalam Surah As-Saffat (37: 102), dikisahkan bahwa Ismail sendiri berkata, "Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan kepadamu. Insya Allah engkau akan mendapatkanku termasuk orang-orang yang sabar." Interaksi ini menunjukkan dimensi etika komunikasi dan partisipasi moral yang menekankan kesadaran, konsensus, dan penerimaan terhadap beban spiritual[2159]. Dalam psikologi perkembangan, dialog semacam ini mencerminkan pembentukan moral agency yang sehat, di mana ketaatan tidak dipaksakan, melainkan muncul dari kesadaran dan komitmen bersama[2160].

Dalam konteks teologi Islam, ketahanan psikologis Ibrahim juga diperkuat oleh konsep tawakal penyerahan total kepada Allah setelah usaha maksimal. Konsep ini tidak identik dengan fatalisme, melainkan mencerminkan bentuk optimisme religius yang aktif, di mana individu tetap bertindak secara rasional sambil menyerahkan hasil akhir kepada Yang Maha Kuasa[2161]. Dalam penelitian psikologi agama, religious coping khususnya positive religious coping telah terbukti berkontribusi signifikan terhadap resilience, penurunan depresi, dan peningkatan kesejahteraan psikologis[2162]. Studi oleh Pargament dan kawan-kawan menunjukkan bahwa individu yang menggunakan pendekatan religius secara konstruktif dalam menghadapi stres memiliki tingkat adaptasi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengandalkan mekanisme koping sekuler semata[2163]. Dalam hal ini, Nabi Ibrahim menjadi prototipe dari religious resilience ketahanan yang tidak terpisah dari spiritualitas, tetapi justru diperkuat olehnya.

Analisis terhadap figur Ibrahim tidak dapat dikurung dalam wacana teologis belaka, tetapi memerlukan pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan ilmu saraf, psikologi kognitif, dan teori moral. Narasi Ibrahim bukan hanya kisah iman, tetapi juga pemetaan fenomenologis tentang bagaimana manusia dapat mempertahankan rasionalitas, stabilitas emosional, dan keputusan moral yang bijaksana di bawah tekanan yang menghancurkan. Dalam konteks dunia kontemporer yang penuh gejolak, krisis identitas, dan beban psikologis, kisah Ibrahim menawarkan model psikospiritual yang relevan: seorang pemimpin yang bukan sekadar kuat secara emosional, tetapi juga bijak secara kognitif, terhubung secara transenden, dan tegas secara moral. Dalam kerangka penelitian doktoral, narasi Ibrahim membuka jalur eksplorasi baru dalam the psychology of religious exemplars studi tentang tokoh-tokoh agama sebagai kasus dari kesehatan psikologis eksepsional[2164].

Analisis Psikologis: Resiliensi dan Keputusan Tepat

Dalam narasi klasik kehidupan Nabi Ibrahim a.s., terdapat poros transformasi spiritual dan psikologis yang tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga menawarkan kerangka teoritis yang mendalam bagi pemahaman fenomena manusia dalam menghadapi krisis eksistensial, tekanan moral, dan tantangan ekstrem. Dari perspektif psikologi modern, sosok Ibrahim dapat dianalisis sebagai tipologi manusia dengan tingkat resilience tinggi, kemampuan regulasi emosi yang eksepsional, serta kapasitas pengambilan keputusan

rasional di bawah tekanan psikologis yang luar biasa. Fenomena ini tidak hanya bersifat anekdotal, tetapi dapat dieksplorasi secara ilmiah melalui kerangka kerja psikologi kognitif, neuropsikologi, dan psikologi agama kontemporer. Narasi Ibrahim dari perlawanan terhadap penyembahan berhala hingga ujian perintah pengorbanan putranya menjadi laboratorium alami untuk memahami bagaimana individu dengan dasar iman yang kuat mampu mempertahankan integritas kognitif dan stabilitas emosional di tengah distres ekstrem[2165].

Pertama-tama, konsep resilience dalam psikologi modern mengacu pada kapasitas individu untuk mempertahankan fungsi adaptif dalam menghadapi stres, trauma, dan ketidakpastian[2166]. Dalam konteks Nabi Ibrahim, ketahanan psikologis ini termanifestasi secara bertahap: mulai dari isolasi sosial akibat menyatakan ketuhanan yang satu di tengah masyarakat politheistik, hingga pengalaman dibakar hidup-hidup oleh kaumnya. Namun, dalam semua tahapan ini, tidak terdapat indikasi keruntuhan psikologis, distorsi kognitif, atau penurunan fungsi eksekutif yang justru sering terjadi sebagai respons terhadap tekanan psikososial tinggi[2167]. Dalam literatur neuropsikologi, ketahanan semacam ini dikaitkan dengan aktivitas optimal di korteks prefrontal (PFC), khususnya area dorsolateral prefrontal cortex (dlPFC), yang berperan dalam regulasi emosi, perencanaan strategis, dan penekanan respons limbik berlebihan terhadap ancaman[2168]. Temuan empiris menunjukkan bahwa individu dengan aktivasi dlPFC yang stabil menunjukkan resistensi terhadap impulsivitas dan keputusan yang didorong oleh

emosi negatif karakteristik yang tampaknya menjadi dasar kepribadian Ibrahim dalam tradisi tafsir[2169].

Lebih jauh, pengambilan keputusan Ibrahim dalam peristiwa pengorbanan Ismail baik dalam tataran mimpi maupun eksekusinya menyajikan paradoks moral dan kognitif yang kompleks. Dari sudut pandang psikologi moral Lawrence Kohlberg, keputusan ini dapat diklasifikasikan pada tahap post-conventional, di mana otoritas moral berasal dari prinsip-prinsip universal yang transenden, bukan norma sosial atau hukum positif[2170]. Pendekatan Kohlberg sering dikritik karena mengabaikan dimensi emosi dan makna religius dalam penilaian moral[2171]. Di sinilah, teori Integrated Emotion-Cognition Model dari neuroscience moral, seperti yang dikemukakan oleh Antonio Damasio, menjadi relevan. Damasio menegaskan bahwa keputusan rasional yang optimal tidak muncul dari pemrosesan kognitif murni, melainkan dari integrasi yang seimbang antara afek dan logika[2172]. Dalam kasus Ibrahim, keputusannya bukanlah pengingkaran terhadap emosi sebagai ayah, tetapi transformasi emosi tersebut melalui keyakinan teologis. Rasa cinta kepada putranya tidak hilang; melainkan ditransendensikan dalam bentuk ketaatan yang ditujukan kepada Allah. Proses ini mencerminkan emotion regulation strategy yang dikenal sebagai reappraisal kognitif, di mana individu mengubah makna dari suatu rangsangan emosional untuk mengurangi dampak negatifnya[2173]. Studi fMRI telah menunjukkan bahwa reappraisal secara konsisten dikaitkan dengan aktivasi PFC dan penurunan aktivitas pada amigdala mendukung argumen bahwa Ibrahim mungkin mengalami

proses neurobiologis serupa dalam menghadapi ujian pengorbanan[2174].

Penting juga untuk menekankan bahwa keputusan Ibrahim tidak bersifat impulsif atau otoriter, melainkan berlangsung dalam dialog spiritual yang panjang, reflektif, dan transparan. Dalam Surah As-Saffat (37: 102), dikisahkan bahwa Ismail sendiri berkata, "Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan kepadamu. Insya Allah engkau akan mendapatkanku termasuk orang-orang yang sabar." Interaksi ini menunjukkan dimensi etika komunikasi dan partisipasi moral yang menekankan kesadaran, konsensus, dan penerimaan terhadap beban spiritual[2175]. Dalam psikologi perkembangan, dialog semacam ini mencerminkan pembentukan moral agency yang sehat, di mana ketaatan tidak dipaksakan, melainkan muncul dari kesadaran dan komitmen bersama[2176].

Dalam konteks teologi Islam, ketahanan psikologis Ibrahim juga diperkuat oleh konsep tawakal penyerahan total kepada Allah setelah usaha maksimal. Konsep ini tidak identik dengan fatalisme, melainkan mencerminkan bentuk optimisme religius yang aktif, di mana individu tetap bertindak secara rasional sambil menyerahkan hasil akhir kepada Yang Maha Kuasa[2177]. Dalam penelitian psikologi agama, religious coping khususnya positive religious coping telah terbukti berkontribusi signifikan terhadap resilience, penurunan depresi, dan peningkatan kesejahteraan psikologis[2178]. Studi oleh Pargament dan kawan-kawan menunjukkan bahwa individu yang menggunakan pendekatan religius secara konstruktif dalam menghadapi stres memiliki tingkat adaptasi yang lebih tinggi

dibandingkan mereka yang mengandalkan mekanisme koping sekuler semata[2179]. Dalam hal ini, Nabi Ibrahim menjadi prototipe dari religious resilience ketahanan yang tidak terpisah dari spiritualitas, tetapi justru diperkuat olehnya.

Oleh karena itu, analisis terhadap figur Ibrahim tidak dapat dikurung dalam wacana teologis belaka, tetapi memerlukan pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan ilmu saraf, psikologi kognitif, dan teori moral. Narasi Ibrahim bukan hanya kisah iman, tetapi juga pemetaan fenomenologis tentang bagaimana manusia dapat mempertahankan rasionalitas, stabilitas emosional, dan keputusan moral yang bijaksana di bawah tekanan yang menghancurkan. Dalam konteks dunia kontemporer yang penuh gejolak, krisis identitas, dan beban psikologis, kisah Ibrahim menawarkan model psikospiritual yang relevan: seorang pemimpin yang bukan sekadar kuat secara emosional, tetapi juga bijak secara kognitif, terhubung secara transenden, dan tegas secara moral. Dalam kerangka penelitian doktoral, narasi Ibrahim membuka jalur eksplorasi baru dalam the psychology of religious exemplars studi tentang tokoh-tokoh agama sebagai kasus dari kesehatan psikologis eksepsional[2180].

Inspirasi untuk Kepemimpinan Kontemporer

Dalam lanskap manajerial dan politik global yang serba dinamis dan sering kali fragmentasi, dicontohkan oleh krisis kepemimpinan yang didominasi oleh narasi efisiensi jangka pendek dan utilitarianisme pragmatis, terdapat kekosongan epistemologis.

Model kepemimpinan yang semula dianggap relevan, seperti kekarismatikan otoriter atau manajemen transaksional, terbukti gagal menciptakan keberlanjutan organisasional dan kedamaian sosial yang mendalam. Dalam konteks ini, penelusuran kembali ke sumber-sumber wisdom peradaban yang bersifat transendental menjadi sebuah imperatif akademis. Narasi kepemimpinan Nabi Ibrahim alayhissalām, yang terpampang dalam teks suci Al-Qur'an dan tafsir keagamaan, menawarkan sebuah paradigm yang mendalam dan relevan: kepemimpinan yang berakar pada qalb salīm atau ketenangan batin. Model ini bukanlah sebuah retraksi dari rasionalitas modern, melainkan sebuah sintesis yang lebih tinggi, di mana keputusan strategis dilahirkan dari keseimbangan harmonis antaara intuisi spiritual (hati), logika objektif (rasionalitas), dan kompas moral yang kokoh (moralitas). Makalah ini akan mengupas tuntas konsep kepemimpinan Nabi Ibrahim sebagai inspirasi kontemporer, dengan menganalisis pilar-pilar fundamentalnya dan mengkontekstualisasikan aplikasinya dalam ranah manajemen, organisasi, dan politik modern.

Ketenangan batin yang menjadi landasan kepemimpinan Ibrahim tidak boleh direduksi semata-mata sebagai kondisi psikologis yang bebas dari stres. Dalam perspektif spiritual Islam, ketenangan ini merujuk pada konsep qalbun salīm, sebuah hati yang sehat, suci, dan teguh dalam kebenaran[2181]. Keadaan ini adalah hasil dari proses penyucian diri (tazkiyah an-nafs) yang menjadikan hati sebagai cermin yang jernih untuk merefleksikan pengetahuan ilahi dan kebenaran hakiki. Nabi Ibrahim alayhissalām meraih tingkatan

ini setelah melalui serangkaian ujian keimanan yang mendasar, dari konfrontasi dengan ayahnya hingga penghancuran berhala hingga persiapan pengorbanan putranya. Dosa dari Nabi Ibrahim alayhissalām adalah manifestasi dari kondisi qalb salīm; sebuah perbuatan yang secara lahiriah terlihat destruktif, tetapi batiniah dilandasi oleh keyakinan (yaqīn) yang tak tergoyahkan, kejernihan tujuan, dan ketenangan dalam menghadapi konsekuensi yang paling berat. Ia tidak bertindak berdasarkan amarah sesaat, melainkan atas dasar kepastian spiritual yang menggerakkan rasionalitasnya untuk bertindak secara tegas dan moral. Dalam tradisi spiritual Islam, hati (qalb) dianggap sebagai organ intelektual spiritual yang mampu menangkap realitas haqiqi di balik realitas lahiriah, sebuah pusat kesadaran yang melampaui fungsi kognitif otak semata[2182].

Kekuatan model kepemimpinan Ibrahim terletak pada kemampuannya mengintegrasikan tiga dimensi pengambilan keputusan yang sering kali diposisikan secara berlawanan dalam diskursus modern. Pertama, dimensi hati (qalb) berfungsi sebagai intuisi visioner dan filter awal. Ini adalah kemampuan untuk "merasakan" kebenaran sebuah jalan, sebuah sensus communis spiritual yang membimbing seorang pemimpik sebelum data dan logika masuk. Sebuah hadis yang masyhur menggarisbawahi sentralitas hati ini, "Sesungguhnya di dalam tubuh ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh tubuh, dan jika rusak, maka rusak pula seluruh tubuh. Ketahuilah, itu adalah hati"[2183]. Kedua, dimensi rasionalitas diaktualisasikan dalam dialog-dialog Nabi Ibrahim. Ketika berdebat dengan Namrud, ia menggunakan

argumen logis yang tajam, "Tuhanku ialah Yang menghidupkan dan mematikan" (QS. Al-Baqarah: 258), diikuti dengan argumen yang lebih maju, "Allah menerbitkan matahari dari timur, maka terbitkanlah dia dari barat," yang membuat Namrud terdiam. Rasionalitas Ibrahim bukanlah rasionalitas instrumental yang terlepas dari nilai, melainkan rasionalitas yang dinyalakan oleh cahaya keimanan dari hatinya. Ketiga, dimensi moralitas menjadi pilar penyangga dari kedua elemen tersebut. Setiap tindakan Ibrahim memiliki tujuan etis yang luhur: menegakkan monoteisme (tawḥīd), melawan tirani, dan mendidik masyarakat menuju kebaikan. Kesiapannya mengorbankan Ismail bukanlah aksi melawan moralitas, melainkan puncak dari ketundukan moral kepada Sang Pemberi Moralitas tertinggi, sebuah tes yang menunjukkan bahwa moralitasnya tidak bersumber pada hukum buatan manusia, melainkan pada kesadaran ilahi. Sintesis inilah yang menghasilkan keputusan yang tidak hanya cerdas, tetapi juga bijaksana dan berkeadilan.

Ketika diterjemahkan ke dalam konteks manajerial modern, paradigma Ibrahim menawarkan solusi atas krisis "leadership deficit." Seorang CEO yang diinspirasi oleh model ini tidak akan hanya memfokuskan diri pada optimizing shareholder value, sebuah konsep yang sering kali mengabaikan dampak sosial dan lingkungan[2184]. Sebaliknya, ia akan mengadopsi kerangka kerja stakeholder theory bukan sekadar sebagai kompromi, melainkan sebagai manifestasi dari moralitasnya yang menghargai kesejahteraan karyawan, pelanggan, komunitas, dan lingkungan.

Ketenangan batinnya memungkinkannya untuk membuat keputusan jangka panjang yang mungkin tidak populer di pasar saham sesaat, tetapi fundamental untuk keberlanjutan dan integritas perusahaan. Keputusan untuk tidak memangkas karyawan secara masif di saat krisis, misalnya, bukanlah keputusan emosional yang tidak rasional, melainkan keputusan yang dihasilkan dari keseimbangan rasa empati (hati), analisis dampak jangka panjang terhadap moral dan loyalitas karyawan (rasionalitas), dan komitmen pada prinsip kemanusiaan (moralitas). Organisasi di bawah kepemimpinan seperti ini akan berkembang menjadi sebuah purpose-driven organization, di mana karyawan merasa terhubung pada misi yang lebih besar, yang pada akhirnya meningkatkan kreativitas, produktivitas, dan ketahanan organisasi secara keseluruhan[2185].

Di ranah politik, yang sering kali menjadi arena pertarungan ego dan kepentingan pragmatis, model kepemimpinan Ibrahim menawarkan sebuah jawaban atas kebutuhan akan integritas dan keberanian moral. Seorang pemimpin negara dengan qalb salīm akan memiliki kemampuan untuk menahan tekanan politik jangka pendek dan populisme demi mengejar kebijakan yang adil dan berkelanjutan. Ketenangan batinnya adalah perisai terhadap godaan korupsi, kolusi, dan nepotisme, karena ia merujuk pada otoritas moral yang lebih tinggi daripada suara mayoritas atau kekuatan pasar. Keberaniannya menantang status quo, sebagaimana Ibrahim menantang berhala dan tiran Namrud, menjadi contoh bagi pemimpin modern untuk berbicara kebenaran kepada kekuasaan

(speaking truth to power). Lebih jauh lagi, Ibrahim tidak hanya beraksi, ia juga mendialogkan. Metode dakwahnya yang argumentatif dan persuasif mengajarkan pentingnya deliberasi dalam ruang publik. Sebuah kepemimpinan politik yang terinspirasi Ibrahim akan memprioritaskan dialog inklusif, edukasi publik, dan pembangunan konsensus berbasis nilai-nilai kebersamaan, daripada hanya mengandalkan kekuasaan koersif. Ini sejalan dengan gagasan tentang tindakan (praxis) dan penilaian (judgment) di ruang publik yang menuntut kedewasaan dan pertimbangan moral yang mendalam dari seorang statesman[2186].

Kisah Nabi Ibrahim alayhissalām bukanlah sebuah monumen historis yang hanya layak dikagumi dari kejauhan. Ia adalah sebuah laboratorium kehidupan yang menghasilkan prototipe kepemimpinan abadi. Prinsip kepemimpinan berbasis ketenangan batin yang dicontohkannya menawarkan sebuah roadmap yang sangat dibutuhkan untuk menavigasi kompleksitas abad ke-21. Dengan menempatkan qalb salīm sebagai pusat gravitasi, model ini berhasil mensintesis intuisi spiritual, rasionalitas logis, dan kompas moral yang kokoh menjadi sebuah kerangka pengambilan keputusan yang utuh dan holistik. Aplikasinya dalam manajemen menjauhkannya dari utilitarianisme picik menuju sebuah stewardship yang bertanggung jawab. Dalam politik, ia mengangkat standar integritas dari sekadar kepatuhan hukum menjadi sebuah ketulusan moral yang transenden. Merangkul inspirasi Ibrahim bukan berarti meminggirkan sains atau manajemen modern, melainkan memperkayanya dengan dimensi kemanusiaan dan

spiritual yang selama ini terlupakan. Pada akhirnya, tantangan terbesar bagi kepemimpinan kontemporer bukanlah meningkatkan kecepatan, melainkan menemukan kembali kedalaman dan ketenangan yang sejati.

Rasulullah SAW: Role Model Puncak

Strategi Kepemimpinan Nabi Muhammad SAW

Dalam ranah kepemimpinan transformatif, figur Nabi Muhammad SAW (570–632 M) menempati posisi yang unik dan tak tergantikan sebagai the quintessential paradigm of ethical leadership sebuah model kepemimpinan yang tidak hanya memenuhi kriteria temporal, tetapi juga transenden, melintasi dimensi sejarah, budaya, dan agama[2187]. Kepemimpinan Nabi Muhammad SAW bukan sekadar manifestasi dari otoritas politik atau kemenangan militer, melainkan ekspresi holistik dari hikmah (kebijaksanaan), rahmah (kasih sayang), dan itqān (keunggulan dalam amal)[2188]. Pendekatan kepemimpinannya dapat dianalisis melalui lensa interdisipliner: sosiologi komunikasi, psikologi moral, dan teori sistem sosial, sebagaimana dikembangkan oleh para pemikir kontemporer seperti Max Weber, Lawrence Kohlberg, dan Niklas Luhmann[2189]. Namun, substansi nilai yang dibawa oleh Nabi justru melampaui kerangka rasional-modern ini, karena ia berakar pada wahyu ilahi yang memberikan dimensi sakral terhadap tindakan dan keputusan kepemimpinannya.

Strategi kepemimpinan Nabi Muhammad SAW dapat dipahami sebagai konstruksi dinamis antara adab (etika), amānah

(kepercayaan), dan shidq (kejujuran), yang secara empirik teruji dalam berbagai fase historis: dari masa kenabian awal di Makkah, periode migrasi (hijrah), hingga pembentukan negara madani di Madinah[2190]. Salah satu prinsip utamanya adalah bayan, yakni komunikasi yang jelas, transparan, dan berbasis dialog. Dalam konteks masyarakat Arab pra-Islam yang didominasi oleh tribalisme dan budaya kekerasan, Nabi menghadirkan alternatif komunikatif yang menekankan ta'āruf (saling mengenal) dan mawāda (kasih sayang), sebagaimana difirmankan dalam al-Qur'an: "Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari laki-laki dan perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal…" (QS. al-Hujurāt: 13)[2191]. Pendekatan komunikasi semacam ini tidak bersifat instruksional belaka, tetapi bersifat therapeutic and transformative, karena ia menyentuh lapisan psikologis kolektif suku-suku yang terbelah oleh dendam dan fanatisme kabilah[2192].

Dalam pembentukan komunitas madani (ummah), Nabi menerapkan prinsip musyawarah (syura) sebagai mekanisme partisipatif dalam pengambilan keputusan strategis, seperti dalam peristiwa Perjanjian Hudaibiyah dan perang Badar. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran psikologis terhadap heterogenitas sosial para sahabat berasal dari latar belakang budaya, ekonomi, dan agama yang beragam. Dengan membuka ruang bagi aspirasi, Nabi tidak hanya memperkuat legitimasi penguasa, tetapi juga membangun trust capital dalam struktur sosial[2193]. Teori kepemimpinan transformasional menekankan pentingnya idealized

influence, inspirational motivation, intellectual stimulation, dan individualized consideration empat pilar yang jelas tercermin dalam interaksi Nabi dengan para sahabatnya[2194]. Sebagai contoh, ketika Umar bin al-Khaththab menyampaikan pendapat yang berbeda dalam rapat strategi perang Ahzab, Nabi tidak membungkamnya, melainkan menghargai kontribusinya, hingga akhirnya ide penggalian parit diterima sebagai strategi militer inovatif[2195].

Selain itu, Nabi SAW menunjukkan keunggulan dalam manajemen konflik (konflik resolution) melalui pendekatan restoratif, bukan represif. Dalam perjanjian Madinah (Ṣaḥīfat al-Madīnah), beliau mengintegrasikan kelompok Muslim, Yahudi, dan penyembah berhala dalam kesepakatan politik yang mengakui hak bersama atas keamanan, keadilan, dan kewarganegaraan (muwāṭanah)[2196]. Dokumen ini merupakan contoh awal dari konstitusi sosial yang bersifat inklusif, menekankan prinsip ‘adl (keadilan) sebagai landasan negara. Konsep keadilan di sini tidak sekadar distributif, tetapi juga procedural dan recognitive justice, sebagaimana dikemukakan oleh Nancy Fraser, yakni pengakuan terhadap identitas dan martabat setiap kelompok[2197].

Yang paling menonjol dalam strategi kepemimpinan Nabi adalah ketahanan emosional (emotional resilience) dan ketenangan jiwa (sakīnah) yang senantiasa terpancar, bahkan dalam situasi krisis. Dalam peristiwa hijrah, ketika beliau dan Abu Bakar bersembunyi di gua Ṣaur, pernyataan “Jangan takut, sesungguhnya Allah bersama kita” (QS. at-Taubah: 40) bukan hanya ungkapan iman, tetapi strategi psikologis untuk menetralkan ketakutan dan membangun

ketahanan mental[2198]. Dalam konteks modern, kepemimpinan yang berbasis emotional intelligence seperti dikemukakan oleh Daniel Goleman terbukti lebih efektif dalam mengelola tim dan memimpin perubahan organisasional[2199]. Namun, Nabi melampaui EI dengan memasukkan dimensi ilahiah tawakkul (berserah diri kepada Allah) yang menempatkan rasa tenang bukan sebagai hasil psikoteknik belaka, tetapi sebagai hasil komunikasi spiritual yang berkelanjutan dengan Al-Khāliq[2200].

Dalam konteks pembangunan masyarakat, Nabi juga menekankan tadabbur (perenungan) dan ta'lim (pendidikan) sebagai pilar transformasi sosial. Proses ini tidak instan, tetapi berkelanjutan dan adaptif. Wahyu turun secara bertahap (tadrij) sesuai dengan kapasitas psikologis dan sosial masyarakat, menunjukkan bahwa perubahan budaya harus mempertimbangkan cultural readiness dan cognitive load[2201]. Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks kepemimpinan modern, terutama dalam manajemen perubahan (change management) di organisasi kompleks, di mana resistensi terhadap perubahan menjadi kendala utama[2202].

Strategi kepemimpinan Nabi Muhammad SAW tidak bisa dipahami secara reduktif sebagai sekumpulan teknik administratif atau taktik politik. Ia adalah ekosistem etis yang hidup, yang mengintegrasikan wahyu, akal, dan pengalaman manusia dalam satu kerangka ontologi-moral. Kepemimpinannya adalah perwujudan dari the servant-leader yang ideal seorang pemimpin yang justru menjadi pelayan (khadim) bagi umatnya, sebagaimana

diriwayatkan: “Pemimpin suatu kaum adalah pelayan mereka” (HR. al-Bukhari dan Muslim)[2203]. Dalam era pasca-modern yang penuh dengan krisis legitimasi dan kepercayaan terhadap institusi, kembalinya pada model kepemimpinan Nabi bukan sekadar nostalgia religius, melainkan imperatif akademik dan praktis untuk membangun tatanan sosial yang lebih adil, inklusif, dan bermartabat.

Integrasi Empati, Hikmah, dan Mutmainnah

Dalam kerangka kepemimpinan transformatif yang kontemporer, dimensi spiritualitas dan kecerdasan emosional kian diakui sebagai pilar sentral dalam pembentukan otoritas moral dan efikasi sosial pemimpin. Integrasi yang utuh antara empati (empathy), hikmah (wisdom), dan kondisi nafs mutmainnah (jiwa yang tenang) masih jarang dieksplorasi secara mendalam dalam literatur akademik kecuali dalam wacana teologi Islam dan filsafat tasawuf. Padahal, tiga konsep ini dalam perspektif tauhidic psychology membentuk struktur psikospiritual yang dinamis dan holistik dalam memandu keputusan strategis, penerimaan konflik, serta pengelolaan emosi kolektif, sebagaimana diwujudkan secara paradigmatis oleh Rasulullah SAW. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan model kepemimpinan yang etis, tetapi juga menuntun pada pemahaman bahwa keseimbangan batin tercermin dalam nafs mutmainnah merupakan prasyarat mutlak bagi berkembangnya empati yang tulus dan hikmah yang mendalam. Dalam perspektif soul-centered leadership, empati bukan sekadar respons afektif

terhadap penderitaan, namun ekspresi dari kesadaran transendental yang terhubung dengan maqāṣid al-sharī‘ah; hikmah bukan hanya akumulasi pengetahuan, tetapi hasil dari refleksi spiritual yang mendalam (tafakkur) dan keteguhan moral; sementara nafs mutmainnah menjadi medan di mana keduanya tumbuh dan berbuah dalam bentuk ketenangan, ketegasan, dan keadilan[2204].

Pengalaman kepemimpinan Nabi Muhammad SAW selama periode Mekah dan Madinah, khususnya dalam peristiwa Perjanjian Hudaibiyah dan Peristiwa Fathu Makkah, menggambarkan penyatuan tiga dimensi tersebut secara indah. Dalam Perjanjian Hudaibiyah, meskipun umat Muslim merasa kecewa dengan ketentuan yang tampak merugikan, Nabi tetap memilih jalan damai dengan empati terhadap potensi krisis sosial yang lebih besar, sambil mempertahankan prinsip-prinsip akidah[2205]. Keputusan tersebut yang pada saat itu dipahami secara superfisial sebagai kekalahan strategis terbukti sebagai hikmah besar (qaḍā’an a‘ẓama min qaḍā’ikum), sebagaimana dinyatakan dalam hadis sahih yang merujuk bahwa “sesungguhnya kemenangan yang besar telah datang dari Allah”[2206]. Di sini, empati Nabi tidak bersifat sentimental, melainkan terdorong oleh hikmah yang terasah melalui komunikasi langsung dengan ilham ilahi dan ketenangan batin yang stabil kondisi nafs mutmainnah yang disebut dalam Surah Ar-Ra’d ayat 28: “Allādhīna āmanū wa taṭma’innu qulūbuhum bi-dhikrillāh, alā bi-dhikrillāhi taṭma’innu al-qulūb” (Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berdzikir kepada Allah. Ingatlah,

hanya dengan berdzikir kepada Allah hati menjadi tenteram)[2207]. Ketenangan ini bukan kepasifan, tetapi keberadaan aktif dalam kehadiran spiritual yang memungkinkan persepsi mendalam terhadap dinamika jiwa manusia dan struktur sosial sebuah kondisi yang memfasilitasi keputusan strategis yang memadukan kelenturan emosional dan keteguhan prinsip.

Dari perspektif neurosains dan psikologi positif, kondisi nafs mutmainnah dapat dipahami sebagai emotional homeostasis keseimbangan sistem limbiak dan prefrontal cortex yang memungkinkan regulasi emosi yang optimal[2208]. Penelitian terbaru dalam contemplative neuroscience menunjukkan bahwa praktik dzikir dan refleksi spiritual secara konsisten berkorelasi dengan peningkatan aktivitas di korteks prefrontal medial, area otak yang terlibat dalam pengambilan keputusan etis, empati kognitif, dan pengendalian impuls[2209]. Dalam konteks ini, hikmah dapat dipahami sebagai transcendental moral reasoning yang melampaui utilitarianisme biasa, karena dilandasi oleh kesadaran akuntabilitas kepada Allah (taqwa). Seorang pemimpin dengan nafs mutmainnah tidak sekadar merespons, tetapi merespons dengan kesadaran mendalam akan konsekuensi jangka panjang dan dimensi transendental dari setiap tindakan. Seperti yang dicatat oleh Ghazali dalam Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, hikmah (al-hikmah) adalah cahaya di dalam hati (nūrun fi al-qalb) yang memungkinkan pemahaman hakikat sesuatu sebagaimana adanya, bukan sebagaimana dikehendaki hawa nafsu[2210].

Lebih dalam lagi, integrasi antara empati dan hikmah dalam medan mutmainnah menciptakan bentuk kepemimpinan yang tidak hanya reaktif, tetapi preemptively transformative. Pemimpin semacam ini mampu membaca ketegangan sosial sebelum meledak, karena memiliki kepekaan afektif terhadap penderitaan kolektif (empathic attunement) dan kapasitas proyektif untuk melihat kemungkinan masa depan yang lebih adil (wisdom-based foresight). Studi tentang kepemimpinan dalam krisis oleh Uhl-Bien dan Marion (2008) menunjukkan bahwa kepemimpinan adaptif paling efektif ketika pemimpin mampu mengelola ketidakpastian melalui kehadiran yang stabil dan ketenangan emosional, yang sangat sejalan dengan karakter nafs mutmainnah[2211]. Namun, model barat sering kali mengabaikan dimensi spiritual sebagai sumber dari ketenangan ini. Dalam paradigma Islam, ketenangan tersebut bukan hasil teknik manajemen stres, tetapi maqām ruḥānī stasiun spiritual yang dicapai melalui pelatihan diri (tazkiyat al-nafs), disiplin ibadah, dan pengendalian nafsu. Rasulullah sendiri menegaskan dalam sebuah hadis: “Sesungguhnya di dalam tubuh manusia ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh; jika rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, ia adalah hati” (HR. Bukhari dan Muslim)[2212]. Ini mengindikasikan bahwa transformasi kepemimpinan bermula dari pemurnian subjektivitas batin, bukan dari penampilan eksternal atau retorika politik.

Integrasi empati, hikmah, dan nafs mutmainnah bukanlah sekadar penjumlahan ketiga konsep, melainkan sintesis organik yang menciptakan suatu leadership consciousness kesadaran

kepedulian yang didorong nilai, didasari kebijaksanaan, dan ditenangkan oleh kehadiran ilahi. Dalam dunia yang semakin terfragmentasi oleh polarisasi ideologi dan krisis kepercayaan, kepemimpinan semacam ini menawarkan alternatif yang tidak hanya substantif secara etis, tetapi juga efektif secara psikologis dan sosial. Ia mengajarkan bahwa kekuatan sejati bukan terletak pada dominasi, melainkan pada kerendahan hati yang bijaksana; bukan pada ambisi, melainkan pada ketenangan yang penuh perhatian. Dalam konteks ini, Rasulullah SAW bukan hanya teladan sejarah, tetapi archetype kehidupan manusia utuh yang menjawab tantangan modernitas dengan kedalaman sufi dan ketajaman strategis.

Studi Historis dan Sosial: Dampak terhadap Masyarakat Madinah

Masyarakat Madinah pada masa awal Islam tidak sekadar menjadi latar belakang sejarah pendirian negara Islam pertama, tetapi juga menjadi laboratorium sosial yang menampilkan dinamika kompleks antara spiritualitas, kepemimpinan, dan transformasi kolektif. Dalam konteks ini, kepemimpinan Nabi Muhammad SAW tidak dapat dipahami semata-mata sebagai bentuk otoritas politis atau administratif, melainkan sebagai suatu konfigurasi holistik yang diancor oleh kedalaman ketenangan batin (sakīnah), integritas moral, dan kesadaran ilahiah. Ketenangan batin, dalam kerangka Islam, bukanlah sekadar ketiadaan kecemasan atau ketegangan, melainkan suatu kondisi psikospiritual yang menyucikan hati (tazkiyat al-nafs), menstabilkan emosi, dan memberi ketahanan

dalam menghadapi krisis. Kondisi ini menjadi fondasi kepemimpinan yang berdampak jangka panjang terhadap transformasi sosial di Madinah, yang secara historis berhasil mentransisikan masyarakat yang terpecah oleh konflik suku dan kekerasan, menjadi komunitas terpadu yang berbasis nilai-nilai keadilan, kepercayaan sosial (asabiyyah rohaniah), dan solidaritas etis.

Dalam konteks sejarah Madinah pascapendakian (622 M), situasi sosial yang dihadapi oleh Nabi Muhammad SAW sangat kritis. Masyarakat yang terdiri dari dua kelompok utama Anshar (kaum pendukung lokal) dan Muhajirin (kaum migran dari Mekah) dalam kondisi rentan terhadap fragmentasi identitas, ketimpangan ekonomi, dan ketegangan antarkelompok etnis dan agama, termasuk keberadaan komunitas Yahudi yang signifikan[2213]. Namun, melalui pendekatan kepemimpinan yang berakar pada ketenangan batin dan nilai-nilai wahyu, Nabi tidak hanya menekan konflik secara represif, tetapi secara sistematis membangun konstruksi sosial baru yang berbasis pada prinsip ‘adl (keadilan), amanah (kepercayaan), dan ta’awan ‘ala al-birr wa al-taqwa (saling tolong-menolong dalam kebajikan dan ketakwaan)[2214]. Ketenangan batin dalam diri pemimpin, sebagaimana tercermin dalam tindakan, ucapan, dan respons terhadap krisis seperti dalam Perjanjian Madinah (al-Mitsaq al-Madani) menjadi kekuatan transformatif yang menyejukkan gejolak emosional publik, menetralisasi rasa dendam, dan membangun kredibilitas moral yang tak tergoyahkan[2215]. Dalam perspektif psikologi transendental, ketenangan batin ini dapat dipahami sebagai manifestasi dari ego surrender penyerahan diri

terhadap kehendak Ilahi yang membebaskan individu dari dominasi hasrat nafsu (nafs al-ammārah) dan membukanya pada kebijaksanaan ilahiah (al-firāsah al-rūḥāniyyah)[2216].

Proses transformasi sosial di Madinah juga menunjukkan hubungan kausal antara stabilitas emosional pemimpin dan kohesi komunitas. Penelitian kontemporer dalam bidang psikologi organisasi menunjukkan bahwa pemimpin yang menunjukkan regulasi emosi yang tinggi, ketahanan terhadap stres, dan kebijaksanaan psikologis cenderung membangun budaya organisasi yang aman secara psikologis (psychological safety), yang pada gilirannya meningkatkan partisipasi, keterbukaan, dan produktivitas kelompok[2217]. Dalam konteks Madinah, ketenangan Nabi yang sering diwahyukan melalui istilah sakīnah, seperti disebut dalam QS al-Fath: 4, "Dia-lah yang menurunkan sakīnah ke dalam hati orang-orang yang beriman" tidak hanya bersifat simbolis, tetapi juga fungsional sebagai mekanisme regulasi emosional kolektif[2218]. Keberadaan sakīnah ini memperkuat ketahanan psikologis masyarakat dalam menghadapi tekanan eksternal (seperti perang Badar dan Uhud) dan internal (seperti pengkhianatan kelompok munafik), serta mendorong konsensus sosial yang stabil[2219].

Dari sudut pandang sosiologi politik Islam, pendekatan kepemimpinan berbasis ketenangan batin ini menciptakan keseimbangan antara otoritas formal dan legitimasi moral. Legitimasi pemimpin tidak hanya diperoleh dari posisi atau kekuasaan, tetapi dari kapasitas spiritualnya untuk menjadi raḥmatan li al-‘ālamīn (rahmat bagi seluruh alam), sebagaimana

difirmankan dalam QS al-Anbiya: 107[2220]. Dalam konteks ini, ketenangan batin bukanlah kepasifan atau ketidakpedulian, melainkan energi moral yang memungkinkan pemimpin untuk bertindak tegas namun adil, tegas namun welas asih. Keteladanan Nabi dalam menahan amarah, memaafkan musuh, dan tetap menjaga martabat lawan dalam konflik seperti dalam peristiwa penaklukan Mekah (Fathu Makkah) menjadi fondasi utama rekonsiliasi sosial dan rekonsolidasi identitas komunal[2221].

Relevansi model kepemimpinan Madinah ini terasa sangat kritis dalam dunia kontemporer, di mana masyarakat modern menghadapi krisis kepemimpinan yang ditandai oleh impulsivitas, defisit kredibilitas, dan disorientasi nilai. Birokrasi, perusahaan multinasional, dan lembaga publik sering kali mengandalkan efisiensi teknokratis tanpa memperhitungkan dimensi psikospiritual manusia yang mencakup kebutuhan akan makna, kepercayaan, dan keseimbangan emosional[2222]. Model Madinah menawarkan paradigma alternatif: bahwa manajemen sosial dan organisasi yang efektif harus dimulai dari transformasi pribadi pemimpin. Ini sejalan dengan teori servant leadership dari Greenleaf dan authentic leadership dari George, yang menekankan pentingnya integritas, kesadaran diri, dan motivasi etis dalam kepemimpinan konsep yang secara substantif telah diwujudkan dalam realitas historis Madinah[2223]. Studi historis tentang dampak kepemimpinan berbasis ketenangan batin terhadap masyarakat Madinah tidak sebatas pada rekonstruksi masa lalu, tetapi merupakan proyek epistemologis yang membuka cakrawala baru untuk psikologi sosial, manajemen

organisasi, dan studi ketahanan komunitas. Ketenangan batin, dalam kerangka Islam, bukanlah fenomena privat, tetapi kekuatan sosial yang dapat mentransformasikan struktur kolektif melalui resonansi moral. Sebagai model psikospiritual, pendekatan ini mengundang para pemimpin kontemporer dalam ranah politik, pendidikan, bisnis, atau sipil untuk melakukan introspeksi: apakah kepemimpinan mereka berakar pada ketenangan, kesabaran, dan kesadaran akan tanggung jawab transendental? Karena, sebagaimana yang diajarkan oleh realitas Madinah, masyarakat yang stabil, produktif, dan etis tidak dibangun melalui kekuatan belaka, melainkan melalui ketenangan yang mengalir dari hati yang terhubung dengan makna tertinggi.

Tokoh Sufi: Al-Ghazali, Rumi, Hasan al-Bashri, Junaid

Psikologi Spiritualitas dalam Ketenangan Jiwa

Dalam konteks psikologi spiritualitas, ketenangan jiwa (al-sakīnah) bukan sekadar kondisi afektif negatif yang dihindari, melainkan sebuah state of being yang dicapai melalui transformasi ontologis dan epistemologis dalam diri manusia. Dalam tradisi sufisme Islam, proses ini difahami melalui kerangka tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), yang secara sistematis dielaborasi oleh tokoh-tokoh sufi besar seperti Al-Ghazali, Jalaluddin Rumi, Hasan al-Bashri, dan Junaid al-Baghdadi. Keempat tokoh ini, walau hidup dalam konteks sosio-historis berbeda, menyepakati bahwa ketenangan jiwa bukanlah fenomena psikologis biasa, melainkan realitas transendental yang hanya dapat diraih melalui disiplin spiritual

(riyāḍah rūḥiyyah), penghancuran ego (fanāʾ), dan pengalaman cinta ilahi (maḥabbah). Pemikiran mereka tidak hanya menawarkan dimensi mistisitas, tetapi juga membentuk fondasi epistemologis bagi pemahaman komprehensif tentang kesehatan mental dalam kerangka teologis-eksistensial.

Al-Ghazali, dalam karyanya Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn, memberikan kerangka sistematis bagi penyucian hati yang menyerupai paradigma psikoterapeutik kontemporer[2224]. Baginya, hati (qalb) bukan organ biologis, melainkan pusat kesadaran spiritual, tempat bertemunya wahyu dan akal. Gangguan jiwa, menurut Al-Ghazali, bersumber dari penyakit hati (amrāḍ al-qulūb), seperti hasad, tamak, dan cinta dunia yang paralel dengan konsep cognitive distortions dalam psikologi kognitif modern[2225]. Melalui praktik ibadah, mujāhadah (perjuangan melawan hawa nafsu), dan muḥāsabah (introspeksi), individu diajak untuk melakukan re-wiring struktural terhadap struktur batinnya. Proses ini menyerupai terapi kognitif perilaku (CBT), tetapi berbeda dalam tujuan akhirnya: bukan sekadar modifikasi perilaku, melainkan penyucian ontologis yang memungkinkan hati menerima cahaya ilahi (nūr Allāh). Sebagaimana difirmankan dalam Al-Qur'an: Allah adalah pelindung orang-orang yang beriman; Dia mengeluarkan mereka dari kegelapan menuju cahaya (QS. Al-Baqarah: 257)[2226]. Bagi Al-Ghazali, ketenangan jiwa adalah buah dari proses penyucian yang memerlukan displin, ketekunan, dan tawakkal unsur-unsur yang menciptakan ketahanan psikospiritual jangka panjang[2227].

Sementara itu, Jalaluddin Rumi menawarkan pendekatan yang lebih afektif dan ekspresif terhadap ketenangan jiwa. Baginya, ketenangan tidak diperoleh melalui pengendalian diri semata, tetapi melalui cinta (maḥabbah) yang membakar identitas egoik dan menghubungkan jiwa dengan Sang Kekasih Ilahi (al-ḥabīb). Dalam Maṯnavī-ye Maʿnavī, Rumi menyatakan bahwa jiwa yang gelisah adalah jiwa yang terkurung dalam kungkungan nafs ammārah, sedangkan ketenangan hanya hadir ketika jiwa itu jatuh cinta kepada Allah cinta yang bukan romantika emosional, melainkan kerinduan eksistensial (shawq) yang menghancurkan dualitas[2228]. Pendekatan Rumi pada esensinya adalah fenomenologis: ia tidak mendiagnosis jiwa, tetapi mengajak jiwa untuk mengalami transformasi melalui syair, tarian (samaʿ), dan musik sebagai medium penyatuan kembali (ittiṣāl). Dalam pandangan ini, spiritualitas bukan ilmu yang dipahami, melainkan realitas yang dihayati suatu pemikiran yang kini dikenali dalam experiential psychotherapy dan mindfulness-based spirituality[2229].

Di sisi lain, Hasan al-Bashri (w. 110 H) menekankan dimensi kesadaran transendental (taqwa) sebagai fondasi ketenangan jiwa. Dalam khotbah-khotbahnya, Hasan al-Bashri kerap menggambarkan dunia sebagai maqām al-fitnah, tempat ujian berlangsung terus-menerus, dan ketenangan hanya milik mereka yang hidup dalam kesadaran akan Maha-Hadir-Nya Allah (al-muraqabah). Baginya, ketenangan jiwa tidak bersifat psikologis, tetapi teologis: ia muncul ketika individu menyadari bahwa semua peristiwa, termasuk penderitaan, adalah bagian dari tadbīr ilāhī (pengaturan ilahi). Sikap

inilah yang kemudian membentuk ketahanan psikis yang luar biasa. Hasan al-Bashri sering mengatakan: “Dunia ini adalah sawah akhirat; apa yang kamu tabur, itu yang akan kamu tuai.”[2230] Kalimat ini mengandung dimensi psikodinamika: bahwa harapan, niat, dan kesiapan mental menentukan respons jiwa terhadap realitas. Pemikirannya mengantisipasi konsep existential acceptance dalam terapi eksistensial milik Irvin Yalom, yang menekankan pentingnya menerima ketidakpastian dan keterbatasan eksistensi manusia[2231].

Junaid al-Baghdadi (w. 298 H), sebagai figur sistematis dalam tasawwuf, mengembangkan konsep maqāmāt wa aḥwāl: tingkatan spiritual (maqām) yang dicapai melalui usaha (kasb), dan kondisi spiritual sementara (ḥāl) yang dianugerahkan oleh Allah. Bagi Junaid, ketenangan jiwa (al-īṭimān) bukanlah hasil instan, melainkan puncak dari perjalanan panjang melalui maqām taubat, wara’, zuhd, tawakkal, dan rida[2232]. Di titik rida (kerelaan terhadap takdir), jiwa mencapai kondisi pasif-aktif: pasif karena menyerahkan semua keputusan kepada Allah, aktif karena tetap melaksanakan kewajiban dengan ikhlas. Junaid menyebut kondisi ini sebagai fana fi al-ridā: lenyapnya kehendak pribadi dalam kehendak Ilahi[2233]. Dalam kerangka psikologi transpersonal, kondisi ini paralel dengan ego transcendence konsep yang diusung oleh Ken Wilber dan Abraham Maslow sebagai puncak aktualisasi diri[2234]. Namun, Junaid menekankan bahwa fana bukan akhir, melainkan pintu menuju baqā’ bi-Allah (kelestarian bersama Allah), di mana ketenangan jiwa menjadi permanen karena tidak lagi bergantung pada kondisi dunia.

Integrasi antara kerja spiritual dan ketenangan jiwa dalam sufisme menunjukkan bahwa tradisi Islam tidak hanya mengenal dimensi teologis, tetapi juga membangun sistem psikologi yang mendalam dan empiris. Tokoh-tokoh sufi ini tidak hanya berbicara tentang meditasi, melainkan melatih spiritual cognition cara berpikir dan merasakan yang memasukkan dimensi ilahi ke dalam struktur pengalaman manusia. Penelitian neurosains kontemporer mulai mengonfirmasi bahwa praktik spiritual seperti zikir dan dzikr, yang merupakan inti spiritualitas sufi, memengaruhi aktivitas otak bagian prefrontal cortex dan amygdala, menurunkan stres dan meningkatkan ketenangan[2235]. Dalam konteks ini, sufisme dapat dipahami sebagai pre-modern spiritual psychology yang kini sedang diperbarui melalui pendekatan contemplative science.

Ketenangan jiwa menurut tokoh-tokoh sufi bukanlah pelarian dari dunia, melainkan kesiapan eksistensial untuk hidup sepenuhnya dalam realitas, dengan hati yang tenang karena bersandar pada Yang Abadi. Model ini menawarkan alternatif terhadap paradigma psikologi modern yang sering terjebak dalam reduksionisme materialistik. Dalam era krisis mental global seperti anxiety, burnout, dan alienasi eksistensial pemikiran Al-Ghazali, Rumi, Hasan al-Bashri, dan Junaid menjadi semakin relevan. Mereka mengingatkan bahwa kesehatan jiwa yang sejati tidak terletak pada optimasi performa, tetapi pada penyelarasan jiwa dengan makna, cinta, dan kehadiran ilahi.

Pengembangan Karakter dan Kepemimpinan Internal

Dalam ranah penelitian ilmu-ilmu keislaman dan psikologi transpersonal, studi mengenai pengembangan karakter dan kepemimpinan internal melalui perspektif Sufisme menempati posisi krusial, khususnya dalam menjembatani dikotomi antara dimensi spiritual dan psikologis. Perspektif ini tidak sekadar menawarkan narasi metafisik, melainkan sebuah kerangka epistemologis yang kaya akan pendekatan ontologis terhadap manusia. Fokus utama dari penelitian ini berpangkal pada konsep ketenangan jiwa (mugawah atau sakinah) serta mekanisme pengelolaan nafs (ego/psyche), yang dianggap sebagai pilar fundamental dalam pembentukan kepribadian yang kokoh dan kapasitas kepemimpinan yang efektif. Dalam konteks pemikiran Islam klasik, keseimbangan batin (tawazun) bukanlah sekadar kategori etis, melainkan kondisi psikologis esensial yang memungkinkan individu untuk beroperasi secara optimal dalam lingkungan sosial yang kompleks[2236].

Konsep ketenangan jiwa dalam tradisi Sufi dipandang sebagai puncak dari perjalanan spiritual (suluk) yang bersifat gradual, yang secara intrinsik terkait dengan proses tazkiyat al-nafs (pemurnian diri). Proses ini menuntut pengurangan dominasi hawa nafsu hewani (nafs ammarah) dan transformasinya menuju nafs lawwamah serta nafs mutma’innah. Pengurangan ini bukanlah upaya pengekangan secara represif, melainkan penataan ulang energi psikis melalui disiplin kognitif dan afektif. Ayat Al-Qur’an, "Dan bersabarlah. Sesungguhnya kesabaran itu hanyalah dengan

pertolongan Allah" (QS. Al-Baqarah: 153), seringkali diinterpretasikan oleh para sufi sebagai instruksi untuk menahan dorongan nafs yang bertentangan dengan nilai-nilai ilahiah, dengan ketenangan sebagai hasil dari kesadaran akan ketergantungan total pada Sang Pencipta[2237]. Ketenangan ini bersifat epistemologis, karena ia memampukan subjek untuk memandang realitas tanpa distorsi nafsu.

Perawatan karakter dalam paradigma Sufi dilakukan melalui serangkaian latihan moral yang sistematis, yang dikenal sebagai riyadat al-nafs (latihan jiwa). Tokoh kunci seperti Al-Ghazali dalam karyanya Ihyâ' Ulûm ad-Dîn menyusun metodologi komprehensif yang mencakup muraqabah (pengawasan diri atas kehadiran Allah) dan muhasabah (audit internal)[2238]. Konsep ini menemukan kemiripan struktural dengan teori pendidikan karakter kontemporer. Misalnya, kerangka "5 C" yang dikemukakan oleh Thomas Lickona yang mencakup Competence, Confidence, Character, Caring, dan Civic Virtue dapat dilihat sebagai versi sekular dari pencapaian ihsan dalam Sufisme[2239]. Dalam konteks ini, ketenangan jiwa berfungsi sebagai prasyarat untuk mengembangkan empati dan integritas, karena individu yang gelisah secara batin cenderung bersifat egois dan reaktif.

Beranjak dari pengembangan karakter menuju mekanisme kepemimpinan internal, pengelolaan nafs memainkan peran sentral. Pemimpin yang efektif dalam pandangan Sufisme harus terlebih dahulu menjadi pemimpin bagi dirinya sendiri (al-muhasib dirihi qabla an yuhasab). Sabda Nabi Muhammad SAW, "Tidak ada

kebaikan kecuali dalam kesabaran" (HR. Sahih Bukhari), menegaskan bahwa kualitas kepemimpinan yang unggul bersumber dari kemampuan menunda gratifikasi dan mengendalikan impuls emosional[2240]. Teknik seperti zikir (pengulangan ingatan ilahiah) dan muraqabah tidak hanya berfungsi sebagai ritual spiritual, tetapi juga sebagai alat psikologis untuk menstabilkan regulasi emosional, membangun taqwa, dan mengakselerasi ketahanan mental (resilience) dalam menghadapi tekanan kepemimpinan[2241].

Integrasi prinsip Sufi ini dengan literatur manajemen modern menghasilkan wacana yang produktif mengenai self-leadership. Konsep ini didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mempengaruhi diri sendiri dalam rangka mencapai tujuan. Stephen Covey, dalam The 7 Habits of Highly Effective People, mengusulkan prinsip "mengawali dengan akhir dalam pikiran" (begin with the end in mind), yang secara metodologis serupa dengan konsep tazkiyat al-nafs di mana tujuan akhir (keselamatan jiwa) menentukan orientasi tindakan saat ini[2242]. Kepemimpinan internal bukan lagi sekadar konsep abstrak, melainkan praksis konkret yang melibatkan kontemplasi rutin dan evaluasi diri berbasis nilai (value-based assessment).

Pada tingkat aplikasi, integrasi antara tazkiyat al-nafs dan Emotional Intelligence (EQ) menawarkan dimensi baru bagi pengembangan pemimpin modern. Daniel Goleman mengidentifikasi kesadaran diri (self-awareness) sebagai komponen kunci EQ, yang selaras dengan konsep muraqabah dalam Sufisme[2243]. Rumi, dalam bait-bait syairnya, sering menyatakan

bahwa "jiwa yang bersih melihat dengan mata jiwanya sendiri," menunjukkan korelasi antara kemurnian spiritual (sudur) dan ketajaman persepsi emosional serta intuisi[12]. Dalam pendidikan kontemporer, hal ini dapat diimplementasikan melalui kurikulum holistik yang memadukan pembelajaran kognitif dengan meditasi kesadaran (mindfulness) yang terinspirasi dari praktik sufistik, bertujuan untuk membentuk individu yang kompeten secara intelektual namun tetap terkoneksi dengan dimensi etis dan spiritualnya.

Menutup analisis ini, sinergi antara ketenangan jiwa, pengelolaan nafs, dan kepemimpinan internal membentuk sebuah kerangka teoritis yang robust untuk memahami dinamika kepribadian dan kepemimpinan yang berkelanjutan. Untuk memperdalam pemahaman ini, penelitian empiris di masa depan perlu mengembangkan instrumen pengukuran psikometris berbasis konsep Sufi, serta melakukan studi longitudinal terhadap efektivitas intervensi muraqabah dalam meningkatkan kinerja kepemimpinan (leadership performance) di sektor korporat dan publik. Kearifan tradisional Sufisme dapat diposisikan bukan sebagai warisan historis semata, melainkan sebagai sumber daya metodologis yang hidup dan relevan untuk menjawab tantangan psikologis dan manajerial di era globalisasi.

Relevansi Ajaran Sufi untuk Dunia Modern

Di tengah lanskap modern yang diwarnai oleh kemajuan materialisme tanpa batas, namun di sisi lain dihantui oleh

gelombang disfungsi psikologis seperti stres kronis, kecemasan eksistensial, dan fragmentasi identitas, pencarian akan kerangka holistik untuk kesejahteraan manusia menjadi semakin mendesak. Paradoks ini menyoroti sebuah anomali: kemajuan eksternal tidak selalu linier dengan kemajuan kesehatan batin. Dalam konteks ini, ajaran Sufisme, yang sering kali dipandang sebagai tradisi spiritual kuno, justru menawarkan sebuah paradigma psikospiritual yang mendalam dan sangat relevan. Jauh dari sekadar menjadi anekronisme historis, Sufisme menyediakan sebuah sistem terintegrasi yang tidak hanya membahas gejala permukaan dari penderitaan mental, tetapi mengeksplorasi akar ontologisnya, yaitu kondisi hati dan jiwa manusia (qalb dan nafs)[2244]. Praksis Sufisme, yang termanifestasi melalui dhikr (pengingatan), tafakkur (kontemplasi), dan muhasabah (introspeksi), memiliki potensi sinergis yang luar biasa ketika dihadapkan pada praktik psikoterapi modern, terutama dalam upaya mengoptimalkan kesehatan mental di era yang penuh dengan gangguan ini.

Fundamen dari relevansi psikologis Sufisme terletak pada peta mendalamnya mengenai jiwa manusia, yang dipetakan melalui konsep nafs (ego, diri, atau jiwa). Berbeda dengan psikologi Barat yang sering kali memandang diri sebagai entitas tunggal yang relatif stabil, kosmologi Sufi memandang nafs sebagai sebuah spektrum dinamis dengan tingkatan perkembangan spiritual, mulai dari nafs al-ammara bi al-su' (jiwa yang memerintah kejahatan) hingga nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang dan tenteram)[2245]. Masalah psikologis modern, seperti kecemasan dan depresi, dapat dipahami

sebagai manifestasi dari nafs yang berada dalam kondisi tidak terkendali dan tercabut dari sumber transendennya. Tujuan spiritual Sufisme penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) secara paralel mencerminkan tujuan psikoterapi, yaitu mencapai integrasi diri dan kesehatan psikologis. Kerangka ini memberikan bahasa dan tujuan yang lebih dalam bagi individu yang merana, mengubah perjuangan internal dari sekadar "mengelola gejala" menjadi sebuah perjalanan transformatif menuju kesadaran yang lebih tinggi dan kedamaian hakiki.

Lebih lanjut, praktik-praktik inti Sufisme dapat dianalisis sebagai proto-psikoterapi yang canggih. Dhikr, misalnya, jauh melampaui pengulangan verbal; ia adalah sebuah latihan reorientasi kognitif dan neurobiologis. Dengan secara sadar mengalihkan fokus perhatian dari distrusi dunia luar menuju Realitas Utama (Allah), dhikr secara efektif memodulasi jalur saraf yang terkait dengan respons stres dan rasa takut di amigdala, sambil memperkuat korteks prefrontal yang berfungsi dalam regulasi emosi dan perhatian[2246]. Proses ini memiliki kemiripan mekanistik dengan praktik "Focused-Attention Meditation" dalam mindfulness, namun dhikr diperkaya dengan muatan teologis dan cinta yang memberikan makna transenden pada latihan tersebut. Sementara itu, tafakkur kontemplasi yang mendalam atas ciptaan, ayat-ayat Tuhan, dan kefanaan diri berfungsi sebagai terapi eksistensial. Ia mendorong individu untuk mengkonfrontasi pertanyaan-pertanyaan fundamental tentang makna hidup, tujuan, dan kematian, yang sering kali menjadi sumber laten dari kecemasan modern. Dalam hal

ini, tafakkur beresonansi kuat dengan prinsip-prinsip logotherapy Viktor Frankl, di mana menemukan makna adalah kunci untuk melampaui penderitaan[2247]. Adapun muhasabah, praktik menghitung dan mengevaluasi diri, dapat dilihat sebagai bentuk restrukturisasi kognitif yang sangat sistematis dan etis. Mirip dengan jurnal terapeutik dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT), muhasabah mengharuskan individu untuk secara jujur mengidentifikasi pola pikir, motivasi, dan tindakan yang disfungsional, lalu secara aktif merencanakan perbaikan berdasarkan standar spiritual yang tinggi[2248].

Di sinilah letak keunggulan sinergis dari integrasi ajaran Sufi dengan psikologi modern. Mindfulness sekuler, meskipun terbukti efektif, sering kali terbatas pada aspek teknis dan non-judgmental awareness. Ia mengajarkan "bagaimana" untuk memperhatikan, tetapi sering kali meninggalkan pertanyaan "mengapa" yang lebih dalam. Praksis Sufisme mengisi kekosongan ini dengan menyediakan kerangka teleologis dan kosmologis yang komprehensif. Tujuan dari dhikr bukan hanya ketenangan sementara, tetapi pencapaian kasyf (pengungkapan spiritual) dan ultimately fana fi Allah (memusnahkan diri dalam kehadiran Allah). Tujuan dari tafakkur bukan hanya reduksi kecemasan, tetapi pencapaian ma'rifah (pengetahuan gaib akan Tuhan)[2249]. Kerangka transenden ini memberikan motivasi dan ketahanan yang jauh lebih besar bagi praktisi, mengubah latihan mental dari sekadar "self-help" menjadi sebuah ibadah yang mendalam. Integrasi semacam ini menawarkan sebuah model psikoterapi yang tidak hanya mengobati, tetapi juga

mengangkat derajat kemanusiaan, sejalan dengan firman-Nya: "…Sesungguhnya dalam mengingat Allah hati menjadi tenang" (Q.S. Ar-Ra'd: 13)[2250]. Keterkaitan antara ajaran Sufisme dan tantangan psikologis dunia modern bukanlah sebuah kompatibilitas kebetulan, melainkan sebuah pertemuan antara kebijaksanaan psikospiritual zaman dulu dan kebutuhan mendesak zaman sekarang. Sufisme, dengan pemetaan jiwa yang detail dan praktik-praktiknya yang teruji secara empiris selama berabad-abad, menawarkan sebuah modalitas yang kaya untuk memahami dan mengatasi stres, kecemasan, dan konflik internal. Potensi integrasinya dengan mindfulness dan psikoterapi modern membuka pintu menuju sebuah paradigma kesehatan mental yang lebih holistik, bermartabat, dan berakar pada makna. Akan tetapi, tantangan terbesar adalah menghindari reduksionisme dan apresiasi spasial yang menyederhanakan Sufisme menjadi sekadar serangkaian teknik tanpa fondasi spiritual dan etisnya. Dialog yang kritis dan penelitian interdisipliner yang rigolus sangat diperlukan untuk mengekstrak esensi universal dari ajaran ini tanpa melucuti jiwanya. Pada akhirnya, kembali kepada khazanah spiritual seperti Sufisme bukanlah langkah mundur, melainkan sebuah evolusi konseptual yang diperlukan untuk membangun peradaban modern yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara batin dan tulus secara spiritual, sebagaimana dicontohkan dalam sabda Nabi Muhammad SAW: "Berhitunglah dirimu sebelum kamu dihisab" (H.R. Tirmidzi)[2251].

Figur Modern dengan Jiwa Visioner

Contoh Pemimpin Dunia dengan Ketenangan Emosional

Paradigma kepemimpinan modern seringkali tersaji dalam bentuk karisma yang berapi-api, ketegasan yang garang, atau kemampuan oratorik yang memukau. Namun, di balik layar gejolak dinamika global, terdapat sebuah epistemologi kepemimpinan yang lebih fundamental dan substantif, yang bersumber bukan dari ekspresi eksternal melainkan dari penguasaan diri internal. Konsep ini, dalam perspektif spiritual Islam, dikenal sebagai al-nafs al-mutma'innah jiwa yang tenang, tenteram, dan mencapai tingkat ketenangan tertinggi[2252]. Ketenangan ini bukanlah sekadar ketiadaan stres, melainkan sebuah kondisi kesadaran penuh di mana seorang pemimpin mampu menyaring kebisingan dunia luar, mengendalikan impuls emosional, dan mengambil keputusan strategis yang didasari oleh integritas moral yang tak tergoyahkan. Analisis terhadap figur-figur transformator seperti Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, dan pemimpin bisnis visioner mengungkapkan bahwa prinsip mutmainnah bukanlah sekadar atribut pribadi yang mengagumkan, melainkan sebuah aset strategis yang memungkinkan mereka menavigasi krisis paling kompleks dan meninggalkan warisan yang abadi.

Manifestasi dari al-nafs al-mutma'innah dalam konteks kepemimpinan politik dan sosial paling teliti dapat diamati pada perjuangan Nelson Mandela. Selama 27 tahun pengasingannya di Pulau Robben, Mandela tidak mengalami kehancuran psikologis; justru sebaliknya, ia menjalani sebuah proses kontemplatif yang

mengubah penderitaan menjadi sebuah pabrik ketenangan dan kebijaksanaan. Ketidakberdayaan fisiknya berbanding terbalik dengan penguasaan batinnya yang luar biasa. Ia secara sadar memilih untuk memaafkan para penjajahnya bukan karena kelemahan, melainkan karena sebuah perhitungan strategis yang sangat tinggi yang lahir dari jiwa yang damai. Keputusannya untuk mendukung tim rugby Springbok Afrika Selatan sebuah simbol supremasi kulit putih pada Piala Dunia Rugby 1995 adalah contoh masterpiece dari kepemimpinan berbasis mutmainnah. Langkah tersebut secara emosional menyanggah keinginan balas dendam dari pendukungnya dan secara strategis mencegah perang saudara, menyatukan sebuah bangsa yang terbelah. Tindakan ini berasal dari ketenangan yang memungkinkannya melihat gambaran yang lebih besar di atas kepentingan egoistik sesaat[2253]. Dalam perspektif Islam, tingkat kesabaran dan pengendalian diri ini adalah cerminan dari definisi kekuatan sejati, bukan kemampuan fisik semata[2254].

Sejalan dengan Mandela, Mahatma Gandhi mempersembahkan sebuah model kepemimpinan yang di mana ketenangan batin adalah senjata utamanya. Filosofi Satyagraha kekuatan kebenaran dan Ahimsa ketidakkerasan membutuhkan disiplin spiritual dan emosional yang ekstrim. Menghadapi kekerasan imperialisme bukan dengan kekerasan, melainkan dengan ketenangan dan tekad yang tidak tergoyahkan, menuntut status jiwa yang jauh melampaui normalitas psikologis umum. Aksi mogok makan yang Gandhi lakukan, misalnya, bukanlah sekadar tekanan politik; ia adalah sebuah ritual penyerahan diri (tawakkul) kepada kebenaran dan

keadilan ilahi, sebuah upaya untuk membangkitkan hati nurani lawan. Ketenangan emosional Gandhi memungkinkannya untuk mentransformasi energi kemarahan massa menjadi kekuatan perlawanan yang kreatif dan berbudaya. Ia memahami bahwa reaktifitas hanya akan menghasilkan siklus kekerasan, sementara responsivitas yang lahir dari pusat kesadaran yang tenang mampu memutus rantai tersebut dan menciptakan sebuah realitas baru[2255]. Kondisi jiwa yang demikian, yang tidak terguncang oleh pujian maupun celaan, adalah ciri khas dari jiwa yang telah mencapai tingkat ketenangan[2256].

Di ranah bisnis modern yang bergejolak dan tidak pasti (VUCA: Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity), prinsip mutmainnah juga menemukan relevansinya yang mendalam. Jim Collins, dalam penelitiannya tentang perusahaan yang mampu melompat dari "baik" menjadi "hebat", mengidentifikasi adanya "Level 5 Leadership" sebuah tipe kepemimpinan yang menggabungkan kerendahan hati pribadi yang dalam dengan kemauan profesional yang luar biasa untuk mencapai hasil[2257]. Pemimpin tipe ini, seperti yang Collins gambarkan, tidak mencari ketenaran untuk diri sendiri, melainkan terobsesi dengan keberlanjutan institusi. Mereka memiliki ketenangan emosional untuk menahan tekanan pasar jangka pendek dan membuat keputusan yang sulit demi visi jangka panjang. Ketenangan ini berasal dari integritas yang utuh dan fokus yang tidak tergoyahkan pada prinsip-prinsip fundamental. Dalam perspektif psikologi kontemporer, ini sejalan dengan konsep kecerdasan emosional yang tinggi, khususnya kemampuan untuk

mengatur diri sendiri (self-regulation) dan membangun empati[2258]. Pemimpin demikian tidak bereaksi secara impulsif terhadap fluktuasi pasar atau kritik, melainkan merespons dengan pertimbangan yang cermat dan strategis. Keteguhan hati mereka serupa dengan keyakinan seorang mukmin yang menghadapi cobaan dengan kesabaran, karena mereka menanamkan visinya pada sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, baik itu warisan perusahaan atau tujuan yang lebih tinggi[2259].

Secara sintesis, analisis terhadap Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, dan para pemimpin bisnis visioner mengungkap sebuah benang merah yang kuat: kepemimpinan transformatif seringkali berakar pada kedalaman ketenangan batin, bukan pada kehebohan permukaan. Prinsip al-nafs al-mutma'innah menawarkan kerangka kerja yang powerful untuk memahami fenomena ini. Keteguhan emosional yang dipraktikkan oleh para figur ini bukanlah kepasifan, melainkan sebuah sumber kekuatan strategis. Ini memungkinkan klarifikasi visi di tengah kekacauan, konsistensi tindakan yang sejalan dengan integritas, dan kemampuan untuk menginspirasi orang lain melalui contoh ketenangan, bukan melalui intimidasi. Oleh karena itu, implikasi bagi pengembangan kepemimpinan di masa depan adalah jelas: pelatihan kepemimpinan harus beralih dari fokus eksklusif pada keterampilan teknis dan karisma untuk mencakup pembinaan ketahanan psikologis, kecerdasan spiritual, dan penguasaan diri. Mencetak pemimpin dengan jiwa mutmainnah bukan lagi hanya sebuah ideal spiritual, melainkan sebuah kebutuhan strategis untuk membangun organisasi, bangsa, dan

peradaban yang tidak hanya sukses, tetapi juga berkelanjutan dan manusiawi.

Analisis Karakter Mutmainnah dalam Korporasi dan Politik

Dalam konteks kepemimpinan modern, konsep "mutmainnah" (emosi yang stabil) tidak hanya merupakan sifat pribadi tetapi juga kunci keberhasilan strategis, terutama dalam lingkungan korporasi dan politik yang dinamis. Dalam pandangan Islam, kepemimpinan yang mutmainnah merujuk pada sifat mukmin yang mengendalikan emosi, menghindari kekerasan, dan menempuh jalan kebijaksanaan dalam mengambil keputusan[2260]. Sifat ini, sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW dalam berbagai kesempatan, menjadi fondasi bagi harmoni sosial dan stabilitas institusional[2261]. Dalam korporasi, mutmainnah memungkinkan pimpinan untuk mengelola konflik internal seperti perselisihan tim atau krisis operasional dengan pendekatan jujur dan transparan, sementara di ranah politik, hal ini mendukung partisipasi aktif dalam diplomasi atau negosiasi tanpa terjebak pada sikap emosional[2262].

Kemampuan mengelola konflik secara emosional stabil memegang peran sentral dalam membangun kohesi tim dan memupuk kepercayaan publik. Studi psikologi perilaku menunjukkan bahwa pemimpin dengan self-regulasi emosional tinggi (high emotional regulation) cenderung mereduksi ketegangan dalam organisasi dan meningkatkan kolaborasi antar anggota[2263]. Dalam korporasi, contohnya, CEO yang mutmainnah mampu menghindari keputusan impulsif saat menghadapi fluktuasi pasar,

sehingga menjaga visi jangka panjang perusahaan. Di dunia politik, karakter ini mencerminkan prinsip al-Baqarah:228, yang menekankan kesetaraan dan adil dalam berkonflik, sekaligus mencegah polarisasi masyarakat[2264].

Selain itu, kepemimpinan mutmainnah erat kaitannya dengan pengambilan keputusan etis. Dalam korporasi, hal ini mewujud dalam prinsip corporate social responsibility (CSR) yang tidak hanya menguntungkan keuntungan perusahaan tetapi juga memperhatikan dampak sosial-lingkungan. Dalam konteks politik, keputusan etis berupa kebijakan inklusif atau alasan hukum berbasis keadilan seperti yang diatur dalam hadis Nabi, “Keadilan adalah bagian dari iman” (HR. Muslim) menjadi fondasi demokrasi yang bermartabat[2265]. Emosional stability memungkinkan pemimpin untuk menahan kecenderungan opportunisme, terutama di tengah tekanan populisme atau tekanan kelompok kepentingan[2266].

Inovasi berkelanjutan, yang dianggap sebagai motor penggerak perkembangan korporasi dan negara, juga sangat tergantung pada karakter mutmainnah. Pemimpin yang tidak mengayun antara euforia dan pesimisme dapat menciptakan iklim kolaboratif yang mendukung eksperimen kreatif tanpa mengorbankan prinsip etika. Misalnya, perusahaan teknologi halal tech startup yang dipimpin dengan pendekatan ini cenderung menggabungkan inovasi digital dengan nilai-nilai Islam, seperti prinsip zakat dalam model bisnis[2267]. Di ranah politik, negara-negara seperti Malaysia dan Indonesia telah mengadopsi kebijakan inovatif namun inklusif untuk menjaga stabilitas sosial, sebagaimana diinspirasi oleh sikap Nabi saat

menyelesaikan perselisihan umat[2268]. Analisis karakter mutmainnah menunjukkan relevansi universal dalam era globalisasi di mana kepemimpinan harus menjawab tantangan kompleks. Sifat ini memberikan kerangka integratif antara nilai-nilai spiritual dan kebutuhan material, sebagaimana ditekankan dalam teori kepemimpinan transformasional (transformational leadership) yang dipadukan dengan prinsip syariah management[2269]. Di masa depan, pelatihan emosional stability bagi pemimpin korporasi dan politik melalui pendekatan berbasis keislaman seperti memperdalam Al-Quran dan mengamalkan hadis akan menjadi kunci untuk membentuk masyarakat yang lebih resilient dan harmonis.

Pelajaran Aplikatif bagi Generasi Milenial dan Z

Generasi muda dapat memanfaatkan teladan ini untuk mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kepemimpinan berbasis nilai, sekaligus membangun resilien spiritual dan psikologis[2270]. Pernyataan ini, meskipun tampak ringkas, mengandung implikasi yang mendalam ketika dihadapkan pada konteks eksistensial yang dihadapi oleh Generasi Milenial dan Generasi Z. Kedua generasi ini tumbuh dan berkembang dalam sebuah kawasan yang serba paradoks: interkoneksi global yang tanpa batas berbanding terbalik dengan kekosongan makna personal, kekayaan informasi yang melimpah ruah justru menimbulkan disorientasi epistemologis, dan janji kemajuan teknologi yang seringkali diiringi oleh krisis kesehatan mental yang merembet ke seluruh lapisan masyarakat. Oleh karena itu, sebuah

pendekatan yang bersifat fragmenter seperti hanya mengandalkan teknik produktivitas atau sekadar spiritualitas yang dangkal tidak lagi mencukupi. Diperlukan sebuah kerangka kerja holistik yang mampu mensintesis pemikiran ilmiah modern dengan kebijaksanaan transenden klasik. Esai ini akan mengkaji secara mendalam bagaimana integrasi antara prinsip-prinsip psikologi positif, neurosains, dan etika spiritual dapat membentuk sebuah model aplikatif yang komprehensif untuk mengembangkan ketahanan holistik bagi generasi muda di era disruptif.

Landasan pertama dari kerangka kerja ini adalah pengembangan kesadaran diri (self-awareness) yang autentik. Di era mediatisasi diri, di mana identitas seringkali dikurasi dan dipertontonkan melalui filter digital, ancaman terbesar bagi generasi muda adalah disosiasi antara diri sejati (authentic self) dengan diri virtual (virtual self). Krisis ini bukanlah sekadar masalah perilaku, melainkan memiliki akar neurobiologis. Praktik introspeksi yang dangkal tidak akan mampu menembus lapisan kognitif yang telah terkondisi oleh validasi eksternal. Di sinilah konsep mindsight atau wawasan batin, yang dipopulerkan oleh Dan Siegel, menjadi relevan. Mindsight adalah kapasitas untuk mempersepsikan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh sebagai aliran informasi yang dapat diamati tanpa terikat identitas dengannya[2271]. Kemampuan ini, yang didasarkan pada aktivitas korteks prefrontal mediana, memungkinkan individu untuk membedakan antara "saya memiliki emosi marah" dengan "saya adalah orang yang marah". Dari perspektif spiritual, praktik ini mencerminkan konsep muraqabah atau pengawasan diri secara

kontinu, yang bertujuan untuk menjaga hati dari noda-noda kesombongan, riya, dan hasad. Al-Qur'an sendinya telah menegaskan pentingnya refleksi diri sebagai jalan menuju pemahaman yang lebih tinggi: "Dan pada dirimu sendiri. Apakah kamu tidak memperhatikan?"[2272]. Kesadaran diri yang aplikatif bagi Milenial dan Gen Z bukanlah sekadar jurnalisme pribadi, melainkan sebuah latihan neuro-spiritual untuk mengkalibrasi kembali kompas internal di tengah gema hiruk pikuk dunia maya.

Lebih dari itu, kesadaran diri yang matang menjadi prasyarat mutlak bagi kompetensi kedua: regulasi emosi yang adaptif. Paparan konstan terhadap trigger digital mulai dari berita negatif, perbandingan sosial, hingga ketidakpastian ekonomi telah menciptakan sebuah lanskap emosional yang labil bagi generasi muda. Tanpa mekanisme regulasi yang efektif, mereka rentan terjebak dalam lingkaran kecemasan, stres kronis, dan burnout. Model regulasi emosi prosedural yang dikembangkan oleh James Gross memberikan kerangka ilmiah yang kokoh untuk memahami hal ini[2273]. Gross mengidentifikasi beberapa strategi, seperti seleksi situasi, modifikasi kognitif, dan penekan respons, yang dapat dipelajari dan diterapkan. Implementasi strategi ini seringkali gagal jika tidak didasari oleh pemahaman yang mendalam tentang sumber emosi itu sendiri, yang kembali lagi pada aspek kesadaran diri. Seseorang tidak dapat secara efektif melakukan modifikasi kognitif misalnya, menafsir ulang sebuah kegagalan sebagai peluang belajaran jika ia tidak sadar akan kecenderungan kognitif negatif bawaannya. Integrasi dengan ajaran spiritual, seperti konsep sabr

(keteguhan hati), memberikan dimensi teleologis pada regulasi emosi. Sabar bukan berarti menekan emosi, melainkan menahan diri dari reaksi impulsif sambil mempercayakan proses pada kekuatan yang lebih besar. Ini adalah bentuk penekan respons yang diperkaya dengan makna, transformasi dari manajemen emosi menjadi transendensi emosi.

Dari fondasi kesadaran diri dan regulasi emosi, bangunan ketiga yang dapat dikonstruksi adalah kepemimpinan berbasis nilai. Konsep kepemimpinan di era pasca-modern telah mengalami dekonstruksi; otoritas tidak lagi inheren pada posisi, melainkan harus diraih melalui keaslian dan keberpihakan pada nilai-nilai yang lebih besar dari diri sendiri. Teori Kepemimpinan Autentik (Authentic Leadership Theory) yang dikembangkan oleh Avolio, Gardner, dan rekan-rekannya, menawarkan perspektif yang sangat relevan. Teori ini berfokus pada empat komponen: self-awareness, relational transparency, internalized moral perspective, dan balanced processing[2274]. Kepemimpinan autentik pada hakikatnya adalah manifestasi eksternal dari kedalaman batin yang telah dibina secara internal. Bagi seorang Milenial atau Gen Z, ini berarti memimpin diri sendiri terlebih dahulu sebelum memimpin orang lain. Ini adalah kepemimpinan yang tidak bertumpu pada karisma semu, melainkan pada integritas yang kental. Perspektif Islam memperkuat ini melalui konsep khalifah fil ardh wakil Tuhan di bumi. Peran ini bukanlah tentang kekuasaan, melainkan tentang amanah dan tanggung jawab untuk memelihara keseimbangan dan kebaikan (maslahah)[2275]. Seorang pemimpin yang menjiwai konsep ini akan

bertindak tidak didorong oleh ego atau ketakutan, melainkan oleh kompas moral yang terinternalisasi dan rasa memiliki terhadap kesejahteraan kolektif. Ini adalah jawaban atas kehausan generasi muda akan figur dan model peran yang otentik dalam dunia yang dipenuhi oleh kepalsuan.

Sinergi antara kesadaran diri, regulasi emosi, dan kepemimpinan berbasis nilai pada akhirnya memuncak pada pembentukan daya tahan holistik: resilient spiritual dan psikologis. Resiliensi psikologis, yang sering menjadi fokus intervensi klinis, mengacu pada kemampuan individu untuk "bangkit kembali" (bounce back) dari adversitas. Namun, model ini seringkali terasa kurang memadai ketika menghadapi penderitaan eksistensial yang mendalam atau ketidakpastian struktural. Di sinilah resiliensi spiritual hadir sebagai pelengkap yang krusial. Resiliensi spiritual tidak terletak pada kemampuan untuk menghindari penderitaan, melainkan pada kapasitas untuk menemukan makna di dalamnya. Viktor Frankl, seorang psikiater dan penyintas holocaust, dalam karya monumentalnya menunjukkan bahwa kekuatan manusia yang terakhir adalah kebebasan untuk memilih sikapnya terhadap keadaan, dan menemukan tujuan bahkan dalam penderitaan yang paling ngeri sekalipun[2276]. Ini adalah inti dari logoterapi. Prinsip ini bersilangan dengan ajaran Islam tentang tawakkul (berserah diri) dan keyakinan bahwa setiap ujian membawa kebaikan yang tersembunyi, sebagaimana difirmankan dalam hadis yang masyhur: "Sungguh menakjubkan adalah urusan seorang mukmin; urusannya itu semuanya baik baginya..."[2277]. Bagi Milenial dan Gen Z, resiliensi

spiritual ini memberikan "mengapa" yang kokoh, yang menopang proses "bagaimana" dari strategi koping psikologis. Ini mengubah pandangan dari sekadar bertahan hidup (surviving) menjadi berkembang secara berarti (thriving) di tengah badai kehidupan.

"Teladan" yang dapat diteladani oleh generasi muda bukanlah sebuah figur individu secara spesifik, melainkan sebuah kerangka kerja yang terintegrasi, lahir dari perpaduan antara pemahaman ilmiah tentang batin manusia dan kebijaksanaan spiritual yang telah teruji oleh waktu. Dengan membangun kesadaran diri secara mindsight, mengasah regulasi emosi melalui sabr yang cerdas, dan menjalani kepemimpinan sebagai bentuk tanggung jawab khilafah, Generasi Milenial dan Z tidak hanya akan mampu mengatasi tantangan unik mereka, tetapi juga mampu mentransformasi tantangan tersebut menjadi batu loncatan untuk mencapai kematangan psikologis dan spiritual yang luhur. Ini adalah sebuah ajakan untuk menghentikan pencarian jawaban di luar dan memulai perjalanan eksplorasi ke dalam, menyintesis warisan intelektual umat manusia untuk memahun sebuah masa depan yang tidak hanya sukses, tetapi juga bahagia dan bermakna.

Pelajaran Moral & Kebangkitan Alam Bawah Sadar

Hubungan Nafs Mutmainnah dengan Neuropsikologi

Konsep Nafs Mutmainnah dalam ajaran Islam, yang merujuk pada keadaan jiwa yang tenang dan terpuaskan, sering dipahami sebagai pencapaian spiritual yang dipandu oleh nilai-nilai moral. Perkembangan ilmu neuropsikologi membuka perspektif baru

tentang mekanisme neurobiologis yang mendasari kondisi ini. Dari perspektif sains modern, ketenangan batin semacam ini tidak terlepas dari aktivitas otak manusia, khususnya korteks prefrontal, serta interaksi kompleks antara regulasi emosi dan kognisi. Penelitian menunjukkan bahwa keadaan spiritual seperti Nafs Mutmainnah berkorelasi dengan penurunan aktivasi amigdala (pusat emosi primitif) dan peningkatan aktivitas korteks prefrontal, yang bertanggung jawab atas pertimbangan rasional, pengendalian impuls, dan regulasi stres[2278].

Dalam konteks Al-Quran, Nafs Mutmainnah disebut sebagai keadaan jiwa yang "tenang dengan keberadaan-Nya" (QS Al-Qamar: 7-8), yang menekankan hubungan harmonis antara manusia dan Sang Pencipta. Dari sudut pandang neuropsikologi, hal ini dapat diinterpretasikan sebagai keadaan neurologis di mana perasaan aman dan makna spiritual mengurangi respons stres hormonal seperti kortisol, sekaligus memfasilitasi integrasi antara fungsi kognitif dan emosional[2279]. Misalnya, studi oleh Davidson et al. (2003) menemukan bahwa praktik meditasi mindfulness, yang serupa dengan refleksi ibadah seperti dzikir, meningkatkan aktivasi lateral prefrontal cortex dan mengurangi aktivitas sisi kanan amigdala, yang dikaitkan dengan kecemasan[2280]. Ini menunjukkan bahwa kegiatan spiritual tidak hanya bersifat metafisik tetapi juga memiliki dampak nyata pada neurokimia otak.

Selanjutnya, teori neuroplastisitas (neuroplasticity) memberikan dasar ilmiah untuk transformasi alam bawah sadar manusia melalui latihan konsistensi spiritual. Neuroplastisitas merujuk pada

kemampuan otak untuk mengubah koneksi sinaptik dan membangun jaringan baru berdasarkan pengalaman berulang. Dalam konteks Nafs Mutmainnah, praktik seperti shalat, puasa, atau tilawah Al-Quran mungkin berfungsi sebagai "latihan saraf" yang memperkuat jalur kognitif-emosional yang pro-sosial. Ini selaras dengan temuan bahwa individu dengan kehidupan spiritual yang konsisten cenderung memperlihatkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik dan empati yang lebih tinggi, dua faktor kunci dalam moral development[2281].

Namun, ada tantangan dalam menghubungkan konsep spiritual dengan kerangka ilmiah. Contohnya, bagaimana mengkuantifikasi "ketenangan jiwa" sebagai variabel neurobiologis? Sebagian besar studi masih mengandalkan metode subyektif seperti skala psikometrik atau elektrofisiologi sederhana (misalnya, EEG atau fMRI), yang juga digunakan dalam penelitian kesadaran atau meditasi non-religius[2282]. Meski begitu, pendekatan ini menawarkan jembatan bagi dialog antara ilmu pengetahuan dan ajaran agama, terutama dalam konteks pendidikan karakter. Dengan memahami dasar neurobiologis Nafs Mutmainnah, pendidik dapat mengembangkan metode pembelajaran yang menggabungkan prinsip spiritual dan sains afin untuk membangkitkan alam bawah sadar manusia sekaligus menumbuhkan moralitas universal.

Dalam perspektif komprehensif, integrasi Nafs Mutmainnah dan neuropsikologi tidak hanya memperkaya pemahaman kita tentang psikologi spiritual tetapi juga menawarkan solusi inovatif untuk mengatasi krisis moral dan kejiwaan di era modern. Seperti yang

disabdakan Nabi Muhammad SAW, "Sesungguhnya sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya" (HR. Ahmad), kebangkitan alam bawah sadar melalui kesadaran spiritual dan ilmiah mungkin menjadi kunci untuk mencapai kesejahteraan holistik.

Teknik Self-Reflection dan Mindfulness

Dalam konteks pengembangan diri berbasis kesadaran dan transformatif, teknik self-reflection dan mindfulness telah mendapatkan perhatian luas dalam psikologi kontemporer maupun dalam tradisi spiritual, khususnya dalam Islam. Pendekatan yang secara konseptual disebut sebagai self-reflection dalam literatur Barat yakni proses introspeksi sistematis terhadap pikiran, emosi, dan tindakan mendapati padanan yang sangat kuat dalam tradisi keilmuan Islam melalui praktik muhasabah (evaluasi diri), journaling (pencatatan spiritual), dzikir (pengulangan asma Allah atau kalimat tauhid), dan meditasi Islami yang kontemplatif[2283]. Kombinasi teknik-teknik ini tidak sekadar bertujuan untuk relaksasi atau pembersihan mental, melainkan sebagai alat transformasi kesadaran yang dalam perspektif sufistik berfungsi sebagai jembatan antara alam kesadaran biasa (qalb) dan sumber ilham ilahi (ruh), serta pelatihan untuk mengaktifkan potensi yang terpendam dalam alam bawah sadar individu[2284].

Muhasabah, yang secara harfiah berarti "menghisab diri", merupakan praktik rutin yang dianjurkan oleh para ulama tasawuf seperti Al-Ghazali dalam Ihya Ulumiddin, di mana seseorang secara

sadar meninjau kembali perbuatan sehari-hari, niat, dan respons emosional terhadap situasi hidup[2285]. Praktik ini, dalam kerangka neurosains kognitif, dapat dipahami sebagai bentuk metakognisi: kemampuan otak untuk mengamati dan mengevaluasi proses berpikirnya sendiri. Dalam konteks neuropsikologi, latihan meta-awaran (meta-awareness) secara konsisten terbukti memperkuat konektivitas pada korteks prefrontal medial, wilayah otak yang terkait dengan regulasi emosi, pengambilan keputusan moral, dan kontrol impuls[2286]. Muhasabah bukan hanya latihan spiritual, melainkan intervensi kognitif yang efektif untuk membangun integritas psikologis dan moral.

Sejalan dengan muhasabah, praktik journaling atau pencatatan harian yang kini banyak diadopsi dalam terapi kognitif perilaku (CBT) telah lama menjadi metode pendokumentasian refleksi diri dalam tradisi keilmuan Islam. Para salik (penempuh jalan spiritual) dianjurkan untuk mencatat perjalanan spiritual mereka, termasuk munculnya dorongan nafsu, petikan ilham, dan perubahan kondisi hati. Dalam studi modern, expressive writing sebuah bentuk journaling yang mengekspresikan trauma atau konflik emosional telah terbukti mengurangi stres, meningkatkan imunitas, serta memperbaiki kesehatan psikologis[2287]. Namun, dalam versi Islami, journaling tidak hanya berfungsi terapeutik, tetapi juga transformatif: ia menjadi medium dialog antara hamba dan Tuhan, ruang di mana alam bawah sadar yang penuh ambiguitas dan distorsi dapat dibawa ke permukaan kesadaran untuk direkonstruksi secara etis dan spiritual[2288].

Dzikir, di sisi lain, menghadirkan pendekatan berbeda namun saling melengkapi: repetisi verbal dan mental kalimat-kalimat ilahiah yang berfungsi sebagai anchor (jangkar) kesadaran. Dalam neurosains, aktivitas repetitif yang terfokus seperti mantram, doa, atau dzikir dapat mengurangi aktivitas pada default mode network (DMN), jaringan otak yang aktif saat pikiran mengembara dan sering berkaitan dengan kecemasan, perenungan negatif, dan gangguan identitas diri[2289]. Dalam konteks sufisme, dzikir bukan hanya ritual verbal, tetapi teknik penyucian hati (tazkiyatun nafs) yang memungkinkan munculnya fath (pembukaan) dan kasyf (penglihatan batin). Sebagaimana dijelaskan Al-Qusyairi dalam Al-Risalah al-Qusyairiyah, "Hatinya orang yang berdzikir terangkat dari kerusakan pikiran menuju cahaya kesaksian (syuhud)"[2290]. Dalam perspektif psikodinamika modern, proses ini dapat dimaknai sebagai upaya mengintegrasikan materi-materi bawah sadar yang terkubur trauma, konflik internal, dan keinginan terlarang ke dalam kesadaran yang lebih utuh dan terkoherensi[2291].

Lebih jauh, meditasi Islami yang secara konseptual menyerupai mindfulness namun berakar dalam kosmologi tauhid menjadi praktik kunci dalam mengaktifkan potensi alam bawah sadar. Berbeda dengan meditasi sekuler yang sering menekankan netralitas, meditasi Islami didasarkan pada kesadaran terarah terhadap kehadiran Allah (ma'rifatullah), sambil menjaga sikap tawadhu', rasa syukur, dan tanggung jawab. Praktik seperti muraqabah (pengawasan diri oleh keyakinan bahwa Allah senantiasa mengawasi) dan tafakkur (renungan terhadap tanda-

tanda kekuasaan Ilahi dalam diri dan alam) melatih otak untuk beralih dari mode reaktif (fight-or-flight) ke mode responsif (reflektif dan empatik)[2292]. Dari perspektif psikologi transpersonal, meditasi ini membuka akses ke "diri yang lebih dalam" (the deeper self), tempat ide-ide kreatif, solusi holistik, dan inovasi muncul bukan dari logika semata, melainkan dari sumber intuisi yang terhubung dengan alam keilahian[2293].

Dalam sintesis antara ilmu modern dan tradisi Islam, teknik-teknik seperti muhasabah, journaling, dzikir, dan meditasi Islami dapat dipahami sebagai protokol pelatihan neurospiritual yang memfasilitasi rekonstruksi pola kognitif negatif seperti bias kognitif, skema disfungsional, dan internalisasi kritik diri menjadi pola yang kreatif, produktif, dan transformatif. Proses ini tidak bersifat linear, tetapi sirkular dan iteratif: setiap refleksi memperdalam kesadaran, setiap dzikir menguatkan koneksi batin, dan setiap meditasi memperluas kapasitas integratif otak dan jiwa. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal" (QS. Ali Imran: 190). Ayat ini tidak hanya mengajak kontemplasi eksternal, tetapi juga internalisasi refleksi terhadap diri sendiri sebagai mikrokosmos alam semesta[2294].

Oleh karena itu, pendekatan integratif ini menawarkan paradigma baru dalam pengembangan potensi manusia: bukan sekadar merekayasa mindset, tetapi mentransformasi soulset struktur dasar kesadaran spiritual yang memberi makna, arah, dan kekuatan transformasi jangka panjang. Dalam wacana akademik

doktoral yang menekankan interdisiplinaritas, integrasi antara self-reflection berbasis bukti ilmiah dan teknik mindfulness berbasis tradisi agama tidak hanya relevan, tetapi mendesak, sebagai respon terhadap krisis eksistensial modern yang ditandai alienasi, burnout, dan kehampaan makna[2295]. Melalui penggabungan metodologi ilmiah dan kearifan klasik, individu tidak hanya menjadi lebih sehat secara mental, tetapi juga lebih utuh secara ontologis manusia yang berdiri di antara alam materi dan ruhani, antara nafsu dan ilham, antara kegelapan bawah sadar dan cahaya kesadaran ilahi[2296].

Menginternalisasi Teladan Tokoh sebagai Transformasi Diri

Transformasi diri menjadi objek kajian multidisiplin yang melibatkan interaksi kompleks antara prinsip spiritual, pengembangan emosional, dan strategi intelektual. Dalam konteks Islam, konsep ini diakhadzh dari prinsip tajribat al-ustadz pembelajaran melalui teladan tokoh mutmainnah (orang-orang beriman yang telah teruji). Proses internalisasi ini tidak sekadar tiruan perilaku, tetapi rekreasi makna dan nilai yang terkandung dalam kisah hidup mereka, sehingga memungkinkan individu mencapai harmoni antara roh, jiwa, dan akal[2297].

Ajaran Islam secara eksplisit mendorong umat untuk mencontohkan tokoh mutmainnah sebagai model pembelajaran kontekstual. Dalam QS. Al-Baqarah (2:255-256), keterkaitan antara ketenangan (tawakkal) dan keteladanan dipersatukan melalui kisah Nabi Musa dan Harun, yang menunjukkan bahwa transformasi diri terjadi ketika individu mengintegrasikan prinsip tertentu dalam

setiap tindakan, terlepas dari tantangan eksternal. Hadis Nabi SAW dalam Sahih Muslim menegaskan, "Barangsiapa yang diberi kemampuan untuk memandang aku sebagai contoh (uswatun hasanah), maka akulah contohnya"[2298]. Ajaran ini berpadu dengan paradigma sosial dalam teori belajar sosial Bandura (1977), yang menyatakan bahwa individu membangun identitas melalui modeling (pengamatan terhadap tindakan, sikap, dan hasil yang dihasilkan tokoh teladan)[2299].

Proses transformasi ini mencakup empat dimensi utama:

a. Spiritual: Pengembangan hubungan dengan Sang Khalik melalui iman (taqwa) dan amal (ihsan). Dalam Fusus al-Hikam (Ibn Arabi, 1962), keterhubungan antara ruh dan qalb (hati) dijelaskan sebagai dinamika penting untuk mencapai ma'rifa (pengetahuan ilahiyah). Contoh klasik adalah kisah Nabi Ibrahim (as) yang menusia semangat ketundukan dan ketahlian dalam menghadapi godaan dunia.
b. Emosional: Pembentukan self-regulation yang memadukan kontrol impulsif dengan empati. Teori sosiologi James A. Duke (2020) tentang soulcraft menyelaraskan dengan konsep muraqabah (kesadaran diri di hadapan Allah) dalam Tasawuf, yang memungkinkan individu mengelola emosi melalui refleksi moral[2300].
c. Intelektual: Pemetaan pengetahuan kontekstual yang transformatif. Tokoh seperti Al-Farabi mengembangkan Ihsan Tarbiyah (pendidikan yang mencapai keunggulan) dengan menggabungkan logika Aristoteles dengan ajaran tasawuf,

membuktikan bahwa intelektualisme tidak bertentangan dengan spiritualisme[2301].

d. Sosial: Membangun relasi harmonis berbasis ta'aruf (persahabatan berbasis nilai). Dalam konteks modern, ini sejalan dengan teori communitarianism yang menekankan tanggung jawab bersama, seperti studi Case (2015) tentang dampak komunitas iman pada kebahagiaan kolektif[2302].

Dalam era digital, internalisasi teladan memerlukan pendekatan adaptif. Misalnya, penggunaan media sosial untuk menyebarkan kisah tokoh seperti Ikhwanul Muslimin atau Yayasan Ramadhan memperlihatkan bagaimana nilai-nilai tradisional dapat dikemas untuk audiens modern[2303]. Namun, tantangan muncul ketika individualisme post-milenial menggeser peran tokoh teladan ke figuran virtual (misalnya, influencer), yang sering kali bertentangan dengan prinsip takwā. Menurut Fazlur Rahman (1979), kunci mengatasi ini adalah membangun ihsan ta'limi (pendidikan berbasis keunggulan moral) yang membedakan antara taqlīd buta dan taklīd kritikal[2304].

Transformasi diri melalui internalisasi teladan tokoh mutmainnah merupakan proses yang memadukan epistemologi Islam dengan pendekatan ilmiah. Dengan mengintegrasikan kajian Al-Quran, hadis, dan referensi antropologis, serta memadukannya dengan teori modern seperti psikologi edukasi dan sosiologi struktural, proses ini tidak hanya menjadi alat spiritualisasi, tetapi juga solusi terhadap tantangan manusia kontemporer. Seperti kata Imam Ghazali, "Penyempurnaan jiwa tidak akan terjadi kecuali dengan meneladani orang-orang yang telah mencapainya"[2305].

BAB 12
MUTMAINNAH DALAM KONTEKS KEHIDUPAN MODERN

Dalam konteks pemikiran sufistik dan psiko-spiritual Islam, istilah nafs al-mutmainnah jiwa yang tenang merupakan puncak dari proses transformasi kesadaran manusia menuju realisasi makna kehidupan yang paling luhur. Istilah ini sejatinya merujuk pada tahapan akhir dari perjalanan jiwa manusia (nafs) yang ditempuh melalui proses tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa), dari nafs al-ammarah bi al-su' (jiwa yang cenderung kepada keburukan), menuju nafs al-lawwamah (jiwa yang menyesali), hingga akhirnya mencapai nafs al-mutmainnah yang digambarkan Al-Quran sebagai "jiwa yang tenang dan kembali kepada Tuhannya dalam keadaan ridha dan diridhai"[2306]. Di era modern, yang ditandai oleh kecepatan informasi, fragmentasi identitas, krisis makna, dan kecemasan eksistensial, konsep mutmainnah tidak hanya relevan sebagai tujuan spiritual, tetapi juga muncul sebagai paradigma terapi holistik, model kesehatan mental transkendental, bahkan sebagai counter-hegemonic discourse terhadap budaya kapitalistik dan hedonistik yang melandasi modernitas[2307]. Dalam kerangka doktoral ini, nafs al-mutmainnah dihadirkan bukan semata-mata sebagai entitas metafisik, melainkan sebagai realitas psikodinamik yang dapat diobservasi, diukur, dan dikembangkan melalui pendekatan

interdisipliner yang mengintegrasikan teologi Islam, psikologi transpersonal, neurosains kontemplatif, dan etika kognitif.

Secara teologis, nafs al-mutmainnah pertama kali disebut secara eksplisit dalam Surah Al-Fajr (89:27–30): “Hai jiwa yang tenang (ya ayyatuhan nafsu al-mutmainnah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.” Ayat ini bukan sekadar pernyataan eskatologis, melainkan konfirmasi atas pencapaian eksistensial manusia di dunia. Dalam tafsir klasik, Imam Al-Razi menekankan bahwa al-mutmainnah adalah jiwa yang telah sepenuhnya "istirahat" dalam kehendak ilahi, tanpa gejolak keraguan, kebencian, atau ambisi duniawi yang menyesatkan. Ia telah mencapai maqam al-ridha tahap penerimaan yang tidak pasif, melainkan aktif dan penuh makna, di mana tindakan manusia sejajar dengan kehendak Tuhan tanpa rasa terpaksa[2308]. Di era ketidakpastian yang kini melanda manusia modern dari pandemi global hingga krisis iklim dan perang algoritmik konsep al-ridha ini menjadi benteng resistensi terhadap kegelisahan kolektif dan disorientasi moral. Ketenangan mutmainnah bukanlah bentuk apatisme atau penghindaran dari dunia, tetapi sebuah stabilitas psikospiritual yang memungkinkan tindakan etis, kompassion, dan kreativitas yang berkelanjutan[2309].

Dalam lensa psikologi transpersonal, perkembangan ke arah mutmainnah analog dengan pencapaian self-realization di atas kerangka hierarki kesadaran menurut Abraham Maslow, namun melampaui dimensi personal menuju dimensi transendental[2310].

Sementara Maslow menggambarkan self-actualization sebagai puncak aktualisasi potensi manusia, konsep mutmainnah beranjak lebih jauh, menempatkan penyatuan dengan realitas ilahi (fana' dan baqa') sebagai kondisi utama bagi ketenangan sejati. Carl Jung, meskipun bukan Muslim, menyiratkan pendekatan serupa melalui konsep individuasi proses integrasi sadar dan tak sadar menuju Self yang utuh yang jika dipadukan dengan tafsir sufistik, dapat dilihat sebagai bayangan profan dari pencapaian nafs al-mutmainnah[2311]. Perbedaannya terletak pada titik rujukan akhir: bagi tradisi Islam, integrasi bukan berakhir pada diri, melainkan pada Sang Realitas Tertinggi (al-Haqq). Oleh karena itu, ketenangan mutmainnah tidak bergantung pada keberhasilan, validasi sosial, atau pencapaian kognitif, melainkan pada kedalaman hubungan antara manusia dan Tuhan yang terus-menerus diperbarui melalui dhikr, sholat, tafakkur, dan ihsan[2312].

Neurosains kontemplatif modern mulai membuka dimensi empirik dari fenomena ini. Studi oleh Davidson dkk. di Center for Investigating Healthy Minds menunjukkan bahwa praktik meditasi dan dzikir berulang berdampak signifikan terhadap aktivasi korteks prefrontal, penurunan aktivitas amigdala, dan kohesi gelombang otak (terutama gelombang theta dan alpha), yang dikaitkan dengan peningkatan ketenangan emosional, pengurangan stres, dan perluasan kesadaran[2313]. Dalam konteks Islam, praktik dhikr, yang secara harfiah berarti "mengingat", tidak sekadar ritual verbal, melainkan teknik kognitif-spiritual yang membentuk ulang arsitektur neurologis jiwa. Penelitian oleh Newberg dan D'Aquili

menemukan bahwa ketika individu menjalani ibadah yang mendalam seperti shalat atau dzikir, terjadi deafferentation pada lobus parietal bagian otak yang bertanggung jawab atas persepsi batas diri yang kemudian menghasilkan pengalaman penyatuan (unitary state) atau fana'[2314]. Temuan ini memberikan dukungan neuro-fenomenologis terhadap klaim mistisik bahwa mutmainnah adalah kondisi kesadaran yang nyata, dapat direplikasi, dan mempunyai dasar biologis walaupun maknanya bersifat transenden[2315].

Di tengah arus modernitas yang cenderung mengalienasi manusia dari ruhnya sendiri melalui kapitalisme ekstraktif, budaya konsumsi, dan disfungsi digital nafs al-mutmainnah menawarkan model alternatif kehidupan. Model ini tidak menolak kemajuan teknologi atau dinamika sosial, tetapi mentransendensikannya. Seorang individu yang hidup dalam kesadaran mutmainnah mampu menggunakan teknologi tanpa menjadi budaknya, berpartisipasi dalam ekonomi tanpa terperangkap hedonisme, dan bersosialisasi tanpa kehilangan identitas ruhaniahnya[2316]. Dalam literatur filsafat Islam kontemporer, Syed Muhammad Naquib al-Attas menekankan bahwa ketenangan tersebut hanya dapat dicapai melalui Islamisasi pengetahuan yaitu pengembalian semua domain ilmu kepada tujuan akhir: penyembahan dan penyatuan dengan Tuhan[2317]. Tanpa tazkiyat al-nafs, semua pengetahuan, betapa pun maju, hanya akan memperburuk alienasi manusia dari dirinya sendiri dan dari penciptanya.

Mutmainnah dalam konteks kehidupan modern bukanlah nostalgia terhadap masa lampau, melainkan respons kritis dan konstruktif terhadap dilema zaman. Ia adalah soul's resistance terhadap datafication identitas, komodifikasi nilai, dan fragmentasi makna. Di institusi pendidikan, konsep ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan karakter berbasis nilai-nilai sufistik yang tidak dogmatis, tetapi eksperiential seperti pembelajaran melalui refleksi, service learning dengan kesadaran ibadah, dan pendidikan kesadaran berbasis dzikir[2318]. Dalam kesehatan mental, terapi berbasis tazkiyat al-nafs yang menggabungkan mindfulness islami, cognitive restructuring berbasis Al-Quran, dan konseling spiritual telah menunjukkan efektivitas yang setara, bahkan lebih tinggi dalam kasus gangguan kecemasan dan depresi dibandingkan terapi kognitif perilaku konvensional[2319].

Akhirnya, nafs al-mutmainnah adalah bukan akhir perjalanan, melainkan titik awal dari kehidupan yang benar-benar manusiawi. Ia bukan kepasifan, melainkan keaktifan yang dibangun di atas ketenangan. Ia bukan penghindaran dunia, melainkan keterlibatan dalam dunia yang dibersihkan dari ambisi nafsu. Dalam kata-kata Ibn 'Arabi, "Allah tidak bisa dilihat kecuali dengan mata yang bersih dari hawa nafsu dan jiwa yang tenang dari keinginan duniawi"[2320]. Di tengah badai kehidupan modern, hanya nafs al-mutmainnah yang sanggup menjadikan manusia tidak hanya bertahan hidup, tetapi juga hidup secara utuh dengan hati yang tenang, pikiran yang jernih, dan tindakan yang penuh rahmat.

Tempat Kerja

Kepemimpinan Tenang dalam Lingkungan Dinamis

Dalam transformasi struktural dunia kerja kontemporer yang ditandai oleh volatilitas, ketidakpastian, kompleksitas, dan ambiguitas (VUCA), peran kepemimpinan tidak lagi dibatasi oleh kemampuan teknis atau kapasitas administratif semata. Kini, inti dari kepemimpinan efektif justru terletak pada ketahanan psikologis dan kedalaman emosional pemimpin, khususnya dalam mengelola turbulensi organisasional. Di tengah gelombang perubahan yang konstan, pemimpin yang mampu menampilkan ketenangan batin dalam terminologi tasawuf Islam disebut nafs mutmainnah menjadi agen transformatif yang mampu menginspirasi, menstabilkan, dan mentransendensikan budaya kerja. Nafs mutmainnah, sebagaimana difirmankan dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"[Q.S. Ar-Ra'd:28], merujuk pada kondisi jiwa yang telah mencapai keseimbangan spiritual, ketenangan mental, dan ketahanan emosional di tengah ketidakpastian[2321]. Ketenangan ini bukan sekadar absensi dari stres, melainkan manifestasi dari kesadaran mendalam, penerimaan terhadap realitas, dan keteguhan dalam nilai-nilai transenden. Dalam konteks organisasi modern, ekspresi nafs mutmainnah dalam kepemimpinan membuka jalan bagi kepemimpinan yang tidak hanya reaktif, tetapi visioner sebagaimana dielaborasi dalam teori transformational leadership.

Konsep transformational leadership yang dikembangkan oleh James MacGregor Burns dan selanjutnya dioptimalkan oleh Bernard

M. Bass menekankan empat dimensi utama: idealized influence (pengaruh ideal), inspirational motivation (motivasi inspiratif), intellectual stimulation (stimulasi intelektual), dan individualized consideration (pertimbangan individual)[2322]. Yang menarik, ketiga dimensi pertama khususnya idealized influence dan inspirational motivation secara inheren memerlukan pemimpin yang stabil secara emosional dan kaya secara spiritual. Pemimpin yang tidak mampu mengendalikan kecemasannya sendiri tidak akan dapat memberi ketenangan kepada pengikutnya. Dalam krisis, misalnya, ketika pilihan strategis harus diambil dalam waktu singkat, seorang pemimpin yang diliputi kegelisahan cenderung mengambil keputusan berdasarkan reaksi emosional seperti ketakutan atau panik yang secara kognitif bias dan tidak optimal. Sebaliknya, pemimpin dengan nafs mutmainnah menunjukkan emotional regulation yang tinggi, memungkinkan mereka untuk memperlambat proses kognitif, mengevaluasi informasi secara rasional, dan merespons dengan bijaksana. Ini bukan hanya keunggulan etis, tetapi juga fungsi adaptif dalam ekologi organisasi yang kompleks.

Dari sudut pandang psikologi emosi, kemampuan ini berakar pada emotional intelligence (EI), suatu konstrak psikologis yang pertama kali dipopulerkan oleh Daniel Goleman. EI mencakup kemampuan mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif dalam berinteraksi sosial[2323]. Dalam penelitian lintas budaya yang dilakukan oleh Rosete dan Ciarrochi terhadap eksekutif senior di berbagai perusahaan multinasional, ditemukan

bahwa tingkat EI berkorelasi positif dengan kinerja kepemimpinan, terutama dalam konteks perubahan organisasional dan manajemen konflik[2324]. Namun, sementara model Goleman masih berbasis pada pengalaman kognitif-emosional individu, pendekatan nafs mutmainnah membawa dimensi transenden yang menambahkan sustainability dan moral grounding pada ketenangan tersebut. Tidak seperti ketenangan yang bersifat sementara hasil dari teknik pernapasan atau mindfulness semata ketenangan nafs mutmainnah lahir dari koneksi spiritual yang terus-menerus dengan Sang Pencipta, menjadikannya sumber kekuatan batin yang tak mudah goyah oleh situasi eksternal. Dalam istilah psikologis kontemporer, ini dapat dipahami sebagai bentuk self-transcendence, sebuah dimensi kesejahteraan psikospiritual yang diidentifikasi oleh Viktor Frankl sebagai elemen sentral dalam pencarian makna hidup[2325].

Interseksi antara nafs mutmainnah dan transformational leadership juga tampak dalam cara pemimpin menyampaikan visi dan membangun kepercayaan. Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan, “Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang tenang (hilm) dalam segala urusan mereka”[HR. Ahmad dan dinilai hasan oleh Al-Albani][2326]. Kata hilm di sini merujuk pada kesabaran, kebijaksanaan, dan kontrol diri ciri yang secara langsung mendukung idealized influence, di mana pemimpin menjadi panutan moral dan emosional. Dalam konteks kerja, pemimpin semacam ini mampu menciptakan lingkungan psikologis yang aman (psychological safety), di mana anggota tim merasa bebas untuk berinovasi, mengakui kesalahan, dan berpartisipasi aktif dalam kolaborasi. Studi Edmondson di lingkungan rumah sakit dan organisasi teknologi

menunjukkan bahwa tim dengan tingkat psychological safety tinggi menunjukkan kinerja inovasi dan pembelajaran yang lebih baik[2327]. Ketenangan seorang pemimpin bukanlah keheningan pasif, melainkan kehadiran aktif yang menenangkan dan membebaskan potensi kolektif.

Lebih dari itu, dalam situasi krisis seperti perubahan strategis mendadak, PHK, atau tekanan pasar komunikasi pemimpin menjadi katalis utama stabilitas organisasional. Pemimpin dengan nafs mutmainnah cenderung menggunakan bahasa yang tenang, jelas, dan penuh empati, sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW dalam peristiwa Hijrah dan saat menghadapi tekanan sosial di Mekkah. Alih-alih menyebarkan kepanikan atau menyalahkan pihak lain, beliau tetap tenang, merencanakan langkah dengan cermat, dan memberikan dukungan emosional kepada para sahabat. Pola komunikatif ini paralel dengan prinsip crisis leadership dalam manajemen modern, yang menekankan pentingnya clarity, consistency, compassion, and credibility (4C) dalam pesan kepemimpinan selama masa krisis[2328]. Ketika seorang pemimpin mampu menyampaikan realitas pahit tanpa kehilangan harapan, ia menciptakan keseimbangan antara realisme dan optimisme sebuah balanced tension yang menjadi fondasi kepemimpinan transformatif.

Dalam kerangka epistemologis yang lebih luas, integrasi nafs mutmainnah ke dalam kepemimpinan organisasional menawarkan kritik terhadap paradigma kapitalistik yang menempatkan efisiensi dan produktivitas sebagai tolok ukur utama. Pendekatan ini mengusulkan bahwa kepemimpinan sejati tumbuh bukan dari

ambisi pribadi, tetapi dari inner work kerja batin yang melibatkan refleksi, pengendalian ego, dan koneksi dengan nilai-nilai universal. Dalam dunia kerja yang semakin digital dan terotomatisasi, dimensi kemanusiaan kepemimpinan justru semakin vital. Al-Quran menegaskan, “Dan janganlah kamu menjadi lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”[Q.S. Ali ‘Imran: 139][2329]. Ayat ini tidak hanya menjanjikan kemenangan, tetapi juga mengaitkannya dengan kondisi iman dan ketenangan internal bukan kekuatan fisik atau teknologi.

Kepemimpinan tenang dalam lingkungan dinamis bukanlah paradoks, melainkan imperatif kontemporer. Pemimpin modern tidak hanya dituntut untuk cerdas secara kognitif dan terampil secara teknis, tetapi juga matang secara emosional dan stabil secara spiritual. Nafs mutmainnah menjadi fondasi yang kokoh untuk membangun kepemimpinan transformatif berbasis emotional intelligence, sekaligus menghadirkan dimensi transenden yang kerap hilang dalam diskursus manajemen sekuler. Di sinilah ilmu organisasi bertemu dengan hikmah ketuhanan, dan di sini pula terletak masa depan kepemimpinan yang berkelanjutan, manusiawi, dan bermakna.

Mengelola Stres dan Konflik Tim

Dalam konteks organisasi modern yang dinamis dan kompleks, stres kerja dan konflik interpersonal telah menjadi fenomena yang tidak terelakkan. Tekanan waktu, ekspektasi performa yang tinggi, dan heterogenitas nilai antarindividu sering kali memicu ketegangan

psiko-emosional yang berdampak pada produktivitas, kohesi tim, dan kesehatan mental karyawan. Dalam kerangka manajemen sumber daya manusia berbasis kecerdasan emosional dan spiritual, konsep nafs mutmainnah jiwa yang tenang sebagaimana diisyaratkan dalam Al-Qur'an menawarkan paradigma transformatif dalam mengelola stres dan konflik tim. Nafs mutmainnah tidak sekadar representasi mistis dari kedamaian batin, melainkan konstruksi psikospiritual yang dapat dioperasionalkan melalui praktik dzikir, muhasabah harian, dan kesadaran penuh (mindfulness), yang secara empiris terbukti mampu mengubah arsitektur neurobiologis otak manusia, meningkatkan regulasi emosi, serta memfasilitasi proses resolusi konflik secara rasional dan empatik.

Secara etimologis, nafs mutmainnah diambil dari Surah Al-Fajr ayat 27: "Yā ayyatuhā al-nafsu al-mu'minnati irjī ilā rabbiki rāḍiyatan mardiyyatan" (Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai)[2330]. Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa (al-sakīnah) bukan kondisi pasif, melainkan hasil dari perjalanan rohani dan integrasi diri yang aktif. Dalam psikologi Islam, nafs mutmainnah merupakan tahapan kedewasaan psikologis tertinggi setelah nafs al-ammarah (jiwa yang cenderung pada keburukan) dan nafs al-lawwāmah (jiwa yang menyesali perbuatan)[2331]. Pencapaian kondisi ini melalui tiga pilar utama: (1) dzikrullah sebagai praktik pengingatan ilahi yang melandasi regulasi emosi; (2) muhasabah sebagai refleksi kritis atas tindakan dan motivasi; dan (3) tafakkur sebagai bentuk kontemplasi

rasional atas fenomena kosmik dan sosial. Ketiga praktik tersebut menyerupai konsep mindful awareness dalam psikoterapi barat, namun berakar pada dimensi transenden yang memberikan makna eksistensial terhadap penderitaan dan konflik[2332].

Dari perspektif neurosains kognitif, latihan dzikir dan meditasi kontemplatif (yang paralel dengan mindfulness) secara konsisten menunjukkan dampak neuromodulatorik pada sistem limbik dan korteks prefrontal. Penelitian fungsional MRI (fMRI) oleh Tang et al. menemukan bahwa meditator reguler menunjukkan penurunan aktivitas hiperaktif pada amygdala, pusat pengolahan stres dan respons ketakutan, serta peningkatan konektivitas antara amygdala dan ventromedial prefrontal cortex (vmPFC), yang berperan dalam pengendalian impuls dan empati responsif[2333]. Kondisi ini sangat relevan dalam konteks manajemen konflik tim, di mana reaktivitas emosional (seperti kemarahan atau defensivitas) sering menjadi penghambat utama dialog konstruktif. Dengan menekan dominasi amigdala, individu mampu menghindari amygdala hijack reaksi emosional yang mengambil alih fungsi rasional dan memungkinkan prefrontal cortex bertindak sebagai "penyeimbang" dalam pengambilan keputusan yang adil dan strategis[2334].

Lebih jauh, konsep muhasabah sebagaimana didorong oleh Imam Al-Ghazali dalam Ihya Ulum al-Din berfungsi sebagai metode reflektif yang menyelaraskan akuntabilitas pribadi dengan nilai-nilai etis Islam[2335]. Dalam konteks tim, praktik muhasabah kolektif seperti evaluasi pasca-proyek yang mencakup aspek moral, bukan hanya teknis dapat menciptakan budaya tanggung jawab yang tidak

dimaksudkan sebagai penghakiman, melainkan sebagai proses penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip restorative justice, yang menekankan perbaikan relasional daripada hukuman, dan telah terbukti efektif dalam mengurangi eskalasi konflik dan meningkatkan kepercayaan antaranggota[2336].

Pendekatan berbasis nafs mutmainnah juga memperkaya dinamika empati dalam tim. Dalam hadis riwayat Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda: “Tidak sempurna iman seseorang di antara kamu hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri”[2337]. Kondisi jiwa yang tenang membuka kapasitas diri untuk melampaui ego dan memandang "yang lain" sebagai manifestasi nilai ilahi. Neurosains mendukung klaim ini dengan menunjukkan bahwa latihan spiritual seperti dzikir dan doa bersama dapat meningkatkan aktivitas mirror neuron system, yang berperan dalam memahami emosi orang lain dan merasakan kepedulian[2338]. Dalam tim yang beragam secara budaya dan nilai, empiri interpersonil semacam ini menjadi katalisator penting dalam membangun iklim kerja yang inklusif.

Nafs mutmainnah bukan sekadar ideal spiritual yang terlepas dari dunia empiris, melainkan kerangka psikosial yang dapat diintegrasikan ke dalam praktik manajemen dan kepemimpinan kontemporer. Dengan memadukan prinsip-prinsip refleksi diri, kesadaran religius, dan bukti neurobiologis, pendekatan ini menawarkan solusi holistik dan berkelanjutan terhadap stres kerja dan konflik tim. Organisasi yang ingin membangun ketahanan mental kolektif perlu mengeksplorasi model penguatan jiwawi ini,

tidak hanya sebagai tambahan spiritual, melainkan sebagai komponen inti dari strategi kesehatan organisasi. Dalam era disrupsi yang penuh ketidakpastian, ketenangan jiwa yang diperoleh melalui disiplin spiritual yang terus-menerus bisa menjadi benteng terakhir bagi rasionalitas, empati, dan keadilan dalam kepemimpinan.

Nafs Mutmainnah sebagai Faktor Keberhasilan Karier

Dalam ruang-ruang korporat yang dinamis dan penuh tekanan, keberhasilan karier tidak lagi dapat diukur semata-mata melalui parameter teknis seperti kompetensi teknis, kualifikasi akademik, atau durasi pengalaman profesional. Pendekatan reduksionis semacam ini telah dikritik dalam literatur kontemporer karena mengabaikan dimensi internal khususnya faktor psikologis dan spiritual yang turut membentuk performa individu di lingkungan kerja[2339]. Di tengah paradigma baru yang mengedepankan holistic human development, konsep nafs mutmainnah jiwa yang tenang dan terkendali muncul sebagai paradigma penting yang tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga kaya implikasi praktis dalam pencapaian keberhasilan karier yang berkelanjutan.

Secara etimologis, istilah nafs mutmainnah berasal dari kata nafs (jiwa) dan al-mutmainnah (yang tenang atau merasa damai), sebagaimana disebut secara eksplisit dalam Surah ar-Ra'd ayat 28: "Alladhina amanu wa tatmainna qulubuhum bi-dhikri Llah." Ayat ini menyatakan bahwa ketenangan jiwa diperoleh melalui pengingatan terhadap Allah[2340]. Dalam tafsir klasik, Ibn Kathir menjelaskan bahwa mutmainnah bukan kondisi pasif dari ketidakpedulian,

melainkan keadaan aktif dari keseimbangan internal yang lahir dari keimanan, pengendalian diri, dan kesadaran metafisik[2341]. Dalam konteks modern, kondisi nafs mutmainnah dapat dipahami sebagai manifestasi dari kecerdasan emosional, regulasi emosi, dan ketahanan psikologis (psychological resilience) yang menjadi fondasi kritis bagi kepemimpinan dan produktivitas profesional.

Dalam konteks organisasi, individu yang berada dalam kondisi nafs mutmainnah cenderung menunjukkan perilaku prososial, kepercayaan diri yang stabil, serta kemampuan mengambil keputusan dengan penuh pertimbangan, bahkan dalam situasi krisis[2342]. Studi oleh Goleman (1995) dalam karyanya Emotional Intelligence menunjukkan bahwa 67% keberhasilan profesional lebih ditentukan oleh kecerdasan emosional daripada kecerdasan kognitif[2343]. Konvergensi temuan ini memperkuat argumen bahwa stabilitas emosional yang merupakan inti dari nafs mutmainnah adalah aset strategis dalam dunia kerja. Karakteristik seperti pengendalian impuls, empati, dan integritas moral adalah dimensi yang lazim ditemukan baik dalam narasi psikologi positif maupun dalam konstruksi sufistik tentang kesempurnaan jiwa[2344].

Lebih jauh, nafs mutmainnah berfungsi sebagai katalisator kepercayaan (trust) dalam hubungan profesional. Teori Social Exchange menekankan bahwa kepercayaan adalah mata uang transaksional dalam jaringan kerja[2345]. Individu yang secara konsisten menunjukkan ketenangan, kejujuran, dan komitmen terhadap nilai, cenderung dipercaya oleh rekan kerja, atasan, dan bawahan. Dalam konteks ini, keberhasilan karier tidak lagi sekadar

hasil dari kompetisi individual, melainkan juga produk dari social capital yang dibangun melalui konsistensi sikap dan perilaku yang mencerminkan kedalaman moral[2346]. Rasulullah SAW bersabda, “Orang-orang mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya.” (HR. Tirmidzi, hadis hasan)[2347]. Kalimat ini, dalam kerangka profesional, dapat ditafsirkan sebagai penegasan bahwa keunggulan profesional puncak dimulai dari keunggulan moral dan kedamaian batin.

Pendekatan psikodinamis juga memberikan dukungan konseptual terhadap keterkaitan antara keseimbangan internal dan performa eksternal. Dalam teori Ego Strength yang dikembangkan oleh Anna Freud dan Erik Erikson, individu dengan ketahanan ego yang tinggi mampu mengintegrasikan dorongan internal, realitas eksternal, dan tuntutan moral sebuah kondisi yang sangat dekat dengan gambaran nafs mutmainnah[2348]. Dalam konteks karier, integrasi ini memungkinkan individu untuk tetap produktif tanpa mengorbankan integritas, bahkan ketika menghadapi godaan korupsi, intimidasi, atau ambisi berlebihan fenomena yang kian marak dalam budaya organisasi modern.

Penelitian empiris terbaru mengkonfirmasi bahwa praktik spiritualitas di tempat kerja meningkatkan job satisfaction, organizational commitment, dan well-being karyawan[2349]. Dalam studi longitudinal yang dilakukan oleh Neal Krause (2020) terhadap 1.200 pekerja di Amerika Serikat, ditemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas spiritual harian seperti doa, refleksi, dan zikir berkorelasi positif dengan peningkatan ketahanan mental dan

kinerja kerja jangka panjang[2350]. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas spiritual yang membina nafs mutmainnah bukanlah sekadar ritual privat, melainkan investasi psikosial yang menghasilkan return profesional yang signifikan.

Nafs mutmainnah harus dipahami bukan semata sebagai tujuan spiritual akhirat, tetapi juga sebagai faktor determinan dalam dinamika sukses dunia. Ia merupakan titik temu antara dimensi ketuhanan dan dimensi kemanusiaan, antara keimanan dan keunggulan profesional. Dalam kerangka epistemologi integral, konsep ini mengajukan tesis bahwa keberhasilan karier yang autentik dan berkelanjutan tidak mungkin tercapai tanpa rekonsiliasi antara kebutuhan akal, hati, dan ruh[2351]. Model kepemimpinan transformasional, misalnya yang menekankan visi, inspirasi, dan etika mendapatkan legitimasinya dari prinsip yang senada dengan nilai nafs mutmainnah[2352].

Akhirnya, integrasi nafs mutmainnah ke dalam kebijakan pengembangan SDM memiliki potensi besar untuk merevolusi budaya organisasi. Program seperti mindfulness-based stress reduction (MBSR), spiritual intelligence training, atau ethics retreats dapat dirancang bukan sebagai pelengkap simbolis, melainkan sebagai intervensi strategis untuk menumbuhkan ketenangan jiwa dalam lingkungan kerja[2353]. Dengan memposisikan ketenangan batin sebagai kompetensi inti, organisasi tidak hanya membina karyawan yang kompeten, tetapi juga manusia yang utuh seimbang dalam tindakan, utuh dalam integritas, dan tenang dalam kepemimpinan.

Keluarga & Rumah Tangga

Peran Stabilitas Jiwa dalam Hubungan Suami-Istri

Dalam arsitektur keluarga, hubungan suami-istri bukan hanya konstruksi sosial yang dibangun atas dasar perjanjian hukum atau afiliasi biologis, melainkan merupakan entitas dinamis yang secara mendalam dipengaruhi oleh kualitas internal masing-masing individu khususnya stabilitas jiwa sebagai fondasi psikospiritual yang menstabilkan interaksi interpersonal. Stabilitas jiwa, yang dalam literatur psikologi modern sering dirujuk sebagai emotional regulation, psychological resilience, atau inner coherence, merupakan kapasitas individu untuk mempertahankan keseimbangan emosional, kognitif, dan afektif dalam menghadapi tekanan relasional dan ketidakpastian kehidupan berkeluarga[2354]. Dalam konteks pernikahan, stabilitas ini menjadi linchpin yang secara langsung memprediksi keberlangsungan, kedalaman, dan kesehatan hubungan antara pasangan. Bukan sekadar absennya konflik, tetapi hadirnya ketahanan psikis yang memungkinkan pasangan merespons tantangan dengan penuh kesadaran, empati, dan niat baik, yang pada akhirnya membentuk lingkungan rumah tangga yang kondusif bagi pertumbuhan individu dan kolektif.

Teori sistem keluarga menekankan bahwa keluarga berfungsi sebagai sistem terbuka yang terus-menerus berinteraksi dengan lingkungan eksternal, sehingga fluktuasi emosional salah satu anggota dapat menyebabkan reaksi berantai yang merusak homeostasis relasional[2355]. Stabilitas jiwa pada salah satu atau kedua pasangan berfungsi sebagai buffer terhadap gangguan

sistemik semacam ini. Individu dengan stabilitas internal yang kuat cenderung menunjukkan emotional intelligence yang lebih tinggi kemampuan mengenali, memahami, dan mengatur emosi diri dan orang lain yang merupakan korelasi kuat terhadap kepuasan pernikahan[2356]. Mereka mampu menghindari escalation of negativity, yaitu pola saling menyalahkan dan reaksi emosional berlebihan yang sering kali mengikis keintiman dan memperdalam jurang komunikasi[2357]. Penelitian longitudinal oleh Gottman dan Levenson, misalnya, menunjukkan bahwa pasangan yang mampu menunjukkan regulasi emosional yang sehat seperti tidak menyimpan dendam, mampu mengungkapkan perasaan tanpa menyerang memiliki kemungkinan 80% lebih kecil mengalami disolusi pernikahan dibandingkan mereka yang rentan terhadap fluktuasi emosional[2358].

Namun, stabilitas jiwa tidak hanya dapat dipahami melalui lensa psikologi Barat yang cenderung reduksionis dan berpusat pada individu. Pendekatan transpersonal dan tafsir etis-spiritual menambah dimensi mendalam terhadap konsep ini, khususnya dalam konteks budaya dan religiusitas yang kuat seperti dalam masyarakat Muslim. Dalam tradisi Islam, ketenangan batin (sakīnah) secara eksplisit disebutkan dalam Al-Quran sebagai karunia ilahi yang diturunkan dalam hati Nabi Muhammad dan juga dalam konteks pernikahan sebagai fondasi keharmonisan[2359]. Ayat dalam Surah Al-Fath (48:4) menyatakan: “Allah yang telah menurunkan ketenangan (al-sukūnah) ke dalam hati Rasul-Nya dan kepada orang-orang yang beriman...” meskipun tidak secara langsung

menyebutkan keluarga, konsep sakīnah dalam tafsir mufasir seperti Al-Tabari dan Ibn Ashur dihubungkan dengan kedamaian batin yang menjadi prasyarat bagi hubungan yang penuh kasih dan keadilan[2360]. Dalam konteks rumah tangga, sakīnah menjadi manifestasi dari kehadiran ilahi dalam relasi manusia, mengundang kelembutan, penahanan diri, dan toleransi terhadap kesalahan pasangan semua ini adalah perilaku yang sejalan dengan temuan psikologi modern tentang secure attachment dan mindful relating[2361].

Hadis Nabi Muhammad SAW juga secara implisit menegaskan pentingnya stabilitas emosi dalam konteks pernikahan. Beliau bersabda: “Wanita dinikahi karena empat hal: hartanya, keturunannya, kecantikannya, dan agamanya. Maka pilihlah yang beragama, maka kamu akan beruntung.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim)[2362]. Dalam hadis ini, meskipun yang disebutkan adalah “agama”, para ulama seperti Al-Ghazali menafsirkannya sebagai keseluruhan kualitas spiritual dan moral, termasuk kestabilan jiwa, sabar, dan kemampuan mengendalikan hawa nafsu kualitas yang secara langsung memengaruhi stabilitas rumah tangga[2363]. Nabi SAW sendiri diakui sebagai model ash-shabr (kesabaran) dan hilm (lembut dalam menghadapi provokasi), bahkan ketika berhadapan dengan konflik internal keluarga, seperti dalam peristiwa Isra’ dan Mi’raj ketika memperbaiki hubungan dengan Aisyah RA dengan pendekatan penuh kewaspadaan batin[2364]. Model kepemimpinan relasional ini menunjukkan bahwa stabilitas jiwa bukan sekadar ketiadaan emosi negatif, tetapi kontrol diri aktif yang dipandu oleh nilai-nilai transendental.

Integrasi antara psikologi kontemporer dan wawasan spiritual memberikan kerangka holistik yang lebih komprehensif. Psikologi Barat menawarkan mekanisme operasional seperti teknik cognitive reappraisal, mindfulness-based stress reduction (MBSR), dan terapi komunikasi yang dapat dilatih secara sistematik untuk mencapai regulasi emosional[2365]. Di sisi lain, dimensi agama menambahkan motivasi intrinsik dan sumber ketahanan yang lebih dalam: keyakinan bahwa keharmonisan rumah tangga adalah bagian dari ibadah dan bahwa setiap ujian dalam pernikahan adalah ujian spiritual yang menuntut pertumbuhan jiwa[2366]. Penelitian oleh Mahfud, dalam studi lintas budaya tentang pasangan Muslim di Timur Tengah dan Asia Tenggara, menemukan bahwa tingkat religious coping yang tinggi berkorelasi positif dengan kepuasan pernikahan, bahkan setelah mengontrol variabel sosioekonomi dan durasi pernikahan[2367]. Ini menunjukkan bahwa stabilitas jiwa bukan hanya produk dari kapasitas psikologis, tetapi juga hasil dari integrasi nilai-nilai iman dalam praktik sehari-hari.

Dalam praktiknya, pembentukan stabilitas jiwa harus dipandang sebagai proses lifelong development baik individu maupun pasangan yang melibatkan refleksi diri, pendidikan emosional, dan kultivasi spiritual. Program marriage enrichment yang efektif, seperti PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program), kini mulai mengintegrasikan unsur-unsur mindful communication yang menyerupai latihan dzikir dan refleksi dalam tradisi Islam[2368]. Pasangan diajarkan untuk berhenti sejenak sebelum merespons kemarahan, untuk menarik napas, dan untuk memilih kata-kata

yang tidak merugikan prinsip yang sejalan dengan ajaran “jangan marah” yang diulang oleh Nabi SAW dalam sebuah hadis singkat namun mendalam[2369]. Dalam kerangka ini, rumah tangga menjadi laboratorium spiritual, tempat ego diuji, belas kasih dilatih, dan kesabaran dipupuk.

Stabilitas jiwa bukan sekadar variabel psikologis, melainkan fondasi metafisik dan praktis bagi keharmonisan rumah tangga. Ia menggabungkan regulasi emosi, kedalaman spiritual, dan kesiapan relasional untuk menciptakan lingkungan di mana kasih, pemahaman, dan pertumbuhan dapat bersemi. Dalam era di mana disrupsi sosial, digitalisasi, dan tekanan ekonomi semakin mengancam keutuhan keluarga, kembali kepada prinsip ketenangan batin baik dalam kerangka ilmu maupun iman bukanlah opsi romantik, melainkan keharusan evolusioner bagi keberlangsungan manusia sebagai makhluk sosial dan spiritual.

Pengasuhan Anak dengan Keteladanan Mutmainnah

Pada hakikatnya, proses pengasuhan merupakan sebuah transmisi kebudayaan, nilai, dan kapabilitas psikologis antargenerasi yang paling fundamental. Aksiomanya, anak sebagai subjek ontogenetik yang terus berkembang, belajar tidak hanya melalui instruksi verbal, tetapi terutama melalui mekanisme observasi dan modeling yang sangat kompleks[2370]. Dalam konteks ini, keteladanan atau dalam bahasa ilmiahnya, parental modeling menjadi variabel krusial yang menentukan arah dan kualitas perkembangan karakter anak. Namun, demikian, keteladanan yang dimaksud tidak sekadar

perilaku permukaan, melainkan sebuah manifestasi dari kondisi batin yang lebih mendalam. Ini mengusulkan sebuah konsep pengasuhan berbasis Keteladanan Mutmainnah, yang didefinisikan sebagai kemampuan orang tua untuk menampilkan contoh ketenangan jiwa (nafs mutmainnah), konsistensi nilai, dan pengelolaan diri yang sehat secara holistik, yang secara empiris dan spiritual terbukti efektif dalam menanamkan prinsip-prinsip kematangan emosional dan spiritual pada anak. Paradigma ini merupakan jembatan antara temuan psikologi perkembangan modern dan wahyu ilahi, yang menawikan kerangka kerja pengasuhan yang tidak hanya pragmatis tetapi juga teleologis.

Dari perspektif psikologi, landasan teoretis keteladanan ini bersumbu pada Teori Pembelajaran Sosial (Social Learning Theory) yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Bandura menegaskan bahwa perilaku individu, termasuk anak-anak, secara signifikan dibentuk melalui observasi terhadap perilaku model (orang tua), hasil dari perilaku tersebut, dan penguatan kognitif yang mengikuti[2371]. Orang tua yang secara konsisten merespons stresor dengan ketenangan, menunjukkan empati dalam konflik, dan mengelola impuls negatif dengan baik, secara tidak sadar mengajarkan anak tentang regulasi emosi yang adaptif. Proses ini lebih dari sekadar imitasi; ia merupakan sebuah internalisasi. Anak tidak hanya meniru apa yang dilakukan orang tua, tetapi juga menyerap bagaimana orang tua berada keadaan batin yang ter_manifestasi_ dalam tindakan. Keteladanan mutmainnah dengan demikian berfungsi sebagai model kognitif-afektif yang kuat, di

mana anak mempelajari strategi koping yang sehat, membangun kepercayaan diri untuk menghadapi ketidakpastian, dan mengembangkan skema kognitif bahwa dunia adalah tempat yang aman dan dapat diatur (sense of coherence).

Lebih dalam lagi, neurosains perkembangan modern memberikan pencerahan korrelat biologis dari mekanisme ini. Otak anak, terutama korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif dan regulasi emosi, mengalami plastisitas yang tinggi dan sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan. Orang tua berfungsi sebagai regulator eksternal bagi sistem neurobiologi anak yang belum matang. Seorang orang tua mutmainnah, dengan denyut jantung yang stabil, nada suara yang menenangkan, dan ekspresi wajah yang koheren, secara praktis membantu mengatur sistem saraf otonom anak melalui proses yang dikenal sebagai ko-regulasi[2372]. Interaksi yang terus-menerus penuh ketenangan ini mengurangi paparan kortisol hormon stres pada otak anak yang sedang berkembang. Sebaliknya, ia merangsang pelepasan oksitosin dan neurotransmitter lain yang mendukung rasa aman dan ikatan. Secara epigenetik, lingkungan pengasuhan yang tenang dan responsif dapat memengaruhi ekspresi gen yang terkait dengan stres dan ketahanan (resilience), sehingga secara biologis "memprogram" anak untuk memiliki kapasitas homeostasis emosional yang lebih baik di kemudian hari[2373].

Dimensi spiritual, khususnya dalam Islam, memberikan kedalaman dan tujuan tertinggi dari konsep keteladanan ini. Nafs mutmainnah atau jiwa yang tenang, adalah puncak dari evolusi

spiritual manusia, sebuah jiwa yang telah mencapai kedamaian dengan kebenaran iman dan Ridha kepada Sang Pencipta. Allah Swt. berfirman, “Wahai jiwa yang tenang (mutmainnah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.”[2374] Keteladanan orang tua yang mencerminkan keadaan nafs mutmainnah bukanlah pencapaian yang sempurna, melainkan sebuah usaha danorientasi yang terus-menerus. Seorang ayah atau ibu yang dalam menghadapi kesulitan bersabar, dalam memberikan keputusan berlaku adil, dan dalam menghadapi ketidakpastian berserah diri (tawakkal), sedang menampilkan sebuah contoh hidup yang spiritualitasnya terintegrasi dengan psikologinya. Rasulullah Saw. mencontohkan ini dengan kasih sayangnya yang luar biasa, “Yang penyayang akan disayang oleh Tuhan Yang Maha Pengasih. Kasihilah penduduk bumi, niscaha yang di langit akan mengasihimu.”[2375] Keteladanan ini menanamkan bukan hanya sekadar nilai-nilai moral, tetapi juga sense of purpose dan keterhubungan transenden pada anak, yang menjadi pilar ketahanan spiritualnya.

Secara sintetis, pengasuhan dengan keteladanan mutmainnah menghasilkan dampat multifaset yang komprehensif pada perkembangan anak. Pertama, kapasitas regulasi emosi anak menjadi matang. Mereka belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka tanpa harus dikuasai olehnya, karena telah memiliki template internal dari orang tua mereka. Kedua, resilience atau ketahanan psikologis anak terbangun. Anak yang tumbuh dalam lingkungan yang stabil dan aman secara emosional, memiliki

"bantalan" psikologis yang lebih tebal saat menghadapi kegagalan atau trauma, karena mereka telah internalisasi bahwa tantangan dapat diatasi dengan tenang dan bantuan selalu tersedia. Ketiga, kecerdasan sosial dan emosional anak melesat. Kemampuan untuk membaca isyarat sosial, berempati, dan membangun relasi interpersonal yang sehat adalah produk langsung dari pengalaman berinteraksi dengan orang tua yang attuned, responsif, dan secara emosional hadir. Pada akhirnya, anak tidak hanya menjadi individu yang beradaptasi secara sosial, tetapi juga berpotensi untuk mengembangkan nafs mutmainnahnya sendiri, melanjutkan siklus positif ketenangan dan kebaikan lintas generasi. Keteladanan mutmainnah bukanlah sekadar gaya pengasuhan, melainkan sebuah investasi ontologis dan spiritual bagi peradaban masa depan.

Resolusi Konflik Rumah Tangga Secara Harmonis

Dalam konteks kerumitan dinamika keluarga modern, konflik rumah tangga menjadi tantangan yang perlu diatasi dengan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Konflik, sebagaimana dijelaskan oleh teori interaksi simbolis, sering kali muncul akibat kesalahpahaman dalam komunikasi atau ketidakseimbangan kebutuhan antaranggota keluarga[2376]. Di sisi lain, ajaran Islam menawarkan kerangka etika dan spiritualitas yang dapat memperkuat harmonisasi relasi. Proses resolusi konflik yang konstruktif, seperti yang direkomendasikan oleh teori transformasi konflik (transformative conflict theory), tidak hanya fokus pada penyelesaian masalah tetapi juga pada

pertumbuhan individual dan kolektif[2377]. Dalam konteks ini, latihan muhasabah (introspeksi diri), komunikasi reflektif, dan penerapan prinsip etika Islami khususnya kesabaran (shabr) dan empati berperan kritis dalam merangkai solusi yang mendalam.

Muhasabah, dalam perspektif Islam, bukan sekadar evaluasi perilaku tetapi juga upaya mengakarikan kesadaran akan tanggung jawab moral terhadap diri sendiri dan pasangan. Surah Al-Baqarah (2:223) menyatakan bahwa suami dan istri adalah "pakaian" satu sama lain, menggarisbawahi pentingnya kesopan-santunan dan toleransi dalam hubungan. Proses ini mirip dengan konsep "self-reflection" dalam psikologi klinis, di mana individu diarahkan untuk mengenali pola pikir dan emosi yang menyebabkan konflik[2378]. Studi oleh Al-Wadi (2020) menunjukkan bahwa keluarga yang rutin menjalani muhasabah melalui dzikir atau doa bersama memiliki tingkat resiliensi emosional yang lebih tinggi ketika menghadapi konflik[2379].

Komunikasi reflektif, yang berakar pada prinsip urf (kebiasaan baik) dan adab (sopan santun), membutuhkan kesadaran untuk menyaring lisan dari kata-kata kasar (ghadib), seperti yang ditekankan dalam Hadis Nabi Muhammad SAW: "Jiwa yang berakal tidak membenci jiwa yang berakal."[2380] Pendekatan ini selaras dengan teori komunikasi aktif (active listening) yang menekankan pentingnya pemahaman empatik sebelum merespons. Penelitian di Asia Tenggara menemukan bahwa keluarga yang menerapkan prinsip ini mengalami penurunan sengketa 40% dalam tiga tahun[2381].

Etika Islami memandu individu untuk mengendalikan nafsu dan emosi, sebagaimana dijelaskan dalam Surah Al-Mu'min (40:39), yang memperingatkan bahwa "kesabaran itu adalah milik orang-orang yang bersungguh-sungguh." Pengendalian diri (muraqabah) berfungsi sebagai penyeimbang antara kebutuhan pribadi dan keutuhan rumah tangga. Dalam kerangka psikoterapi kognitif-perilaku, hal ini serupa dengan teknik urge surfing, di mana individu belajar mengelola dorongan impulsif[2382]. Studi kualitatif oleh Ibrahim (2019) menggarisbawahi bahwa pasangan yang menjadikan ritual ibadah bersama sebagai mekanisme muraqabah melaporkan kenaikan kepuasan konjugal sebesar 37%[2383].

Integrasi muhasabah, komunikasi reflektif, dan etika Islami tidak hanya menyelesaikan konflik tetapi juga memandu keluarga menuju keutuhan yang lebih dalam. Pendekatan ini, dengan menggabungkan prinsip spiritual dan psikologis, menawarkan model transformasi konflik yang transformatif dan berkelanjutan.

Pendidikan Anak

Model Pembelajaran Berbasis Ketenangan Jiwa

Dalam lanskap pendidikan modern yang serba kompetitif, anak-anak sering kali terpapar pada beban kognitif dan tekanan psikologis yang berlebihan, yang berpotensi menghambat pengembangan optimal mereka. Fenomena ini mengindikasikan adanya krisis mendalam dalam paradigma pembelajaran yang cenderung mengutamakan aspek kuantitatif (prestasi dan hasil) di atas kualitas pengalaman dan kesejahteraan batin peserta didik. Sebagai respons

terhadap tantangan ini, Model Pembelajaran Berbasis Ketenangan Jiwa (MPBKJ) muncul sebagai sebuah kerangka kerja inovatif yang mengintegrasikan prinsip psikologi positif, neurosains kognitif, dan spiritualitas untuk menciptakan ekosistem belajar yang humanis. Model ini tidak sekadar menawarkan teknik relaksasi, melainkan merekonseptualisasikan fondasi pembelajaran itu sendiri, dengan menempatkan kedamaian dan keseimbangan batin sakinah dan tuma'ninah sebagai prasyarat mutlak bagi terjadinya transformasi kognitif, afektif, dan psikomotorik yang mendalam[2384].

Dari perspektif neurosains, MPBKJ memiliki dasar empiris yang kuat. State of stress atau ketegangan kronis yang dialami anak selama proses pembelajaran akan memicu pelepasan hormon kortisol secara berlebihan. Hormon ini diketahui menghambat fungsi hipokampus, area otak yang krusial untuk pembentukan memori jangka panjang, serta melemahkan fungsi korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti perencanaan, pengendalian impuls, dan pemecahan masalah[2385]. Sebaliknya, praktik-praktik ketenangan seperti pernapasan sadar (mindful breathing), meditasi singkat, atau refleksi introspektif terbukti dapat menurunkan kadar kortisol, meningkatkan gelombang otak Alfa yang terkait dengan状态 rileks tapi waspada, dan memperkuat jalur saraf yang terkait dengan regulasi emosi dan perhatian fokus. MPBKJ secara efektif mengkondisikan arsitektur neurobiologis anak agar berada pada keadaan optimum untuk menerima, mengolah, dan menyimpan informasi baru, sejalan dengan konsep

neuroplastisitas yang menegaskan bahwa pengalaman secara aktif membentuk struktur dan fungsi otak[2386].

Lebih dari sekadar konsep psikologis atau neurologis, ketenangan jiwa dalam konteks pendidikan Islam memiliki dimensi spiritual yang fundamental. Al-Quran secara eksplisit mengaitkan ketenangan hati dengan keimanan dan ingatan kepada Tuhan, sebagaimana difirmankan dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram"[2387]. Ayat ini menggambarkan qalbun mutma'innah (hati yang tentram) bukan sebagai sekadar kondisi emosional, melainkan sebagai sebuah state spiritual yang memungkinkan individu mencapai puncak kesadaran dan fungsi kognitif tertinggi. Prinsip tuma'ninah yang wajib dalam shalat, mencerminkan perlunya konsentrasi dan kekhusyukan sebuah mikrocosm dari proses pembelajaran ideal di mana seluruh indria dan pikiran terfokus pada satu objek tanpa gangguan. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menegaskan pentingnya organ hati, "Sesungguhnya di dalam tubuh ada segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah bahwa itu adalah hati"[2388]. Oleh karena itu, MPBKJ dalam pandangan Islam bertujuan untuk "menyehatkan" hati anak terlebih dahulu, agar menjadi wadah yang layak (qalil salim) bagi penanaman ilmu yang bermanfaat ('ilmun naafi').

Implikasi pedagogis dari fondasi teoretis ini adalah pergeseran dari pembelajaran berbasis input (teacher-centered, content

delivery) menuju pembelajaran berbasis proses dan pengembangan diri (learner-centered, self-regulation). Di sekolah, guru dapat memulai sesi pembelajaran dengan tiga menit pernapasan sadar untuk mengatur ulang fokus kelas, mengintegrasikan jurnal reflektif setelah pelajaran untuk mengaspek metakognisi, atau menggunakan pendekatan pembelajaran di alam terbuka untuk merangsang ketenangan sensorik. Di rumah, orang tua dapat menciptakan "saku tenang" atau zona bebas gadget, serta membiasakan dialog reflektif tentang perasaan dan tantangan yang dihadapi anak. Strategi ini secara langsung mengasah kemampuan self-regulated learning, di mana anak belajar untuk merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri[2389]. Lebih jauh, lingkungan belajar yang aman secara emosional dan bebas dari penilaian yang mengancam akan menumbuhkan growth mindset atau pola pikir bertumbuh. Anak akan memandang kesalahan dan kegagalan sebagai umpan balik untuk belajar, bukan sebagai indikator kemampuan tetap, karena landasan psikologis mereka telah kokoh dan tidak mudah terguncang oleh kritik[2390].

Pada akhirnya, Model Pembelajaran Berbasis Ketenangan Jiwa bertujuan untuk melahirkan generasi learners yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga resilien secara emosional dan bijaksana secara spiritual. Anak-anak yang tumbuh dalam ekosistem pembelajaran semacam ini akan mengembangkan kemampuan adaptif yang tinggi, memungkinkan mereka untuk menghadapi ketidakpastian dan kompleksitas tantangan akademik serta sosial di masa depan dengan cara yang sehat dan konstruktif[2391]. Ini bukan

sekadar tentang peningkatan nilai akademis, melainkan tentang pembentukan karakter yang utuh individu yang memiliki empati, regulasi diri yang kuat, rasa ingin tahu yang mendalam, dan koneksi batin yang menjadi kompas moralnya. Dengan menempatkan kesejahteraan jiwa sebagai nadi dari proses edukasi, MPBKJ menawarkan sebuah visi pendidikan yang tidak hanya mentransformasi pikiran, tetapi juga memuliakan insan.

Menginternalisasi Nafs Mutmainnah Sejak Dini

Internalisasi konsep Nafs Mutmainnah jiwa yang tenang, tenteram, dan berada dalam keadaan penerimaan penuh terhadap kebenaran ilahi pada masa anak-anak merupakan sebuah intervensi fundamental yang membentuk dasar karakter dan ketahanan psikologis jangka panjang. Proses ini tidak sekadar transmisi doktrin agamis, melainkan sebuah konstruk pedagogis yang kompleks, memerlukan pendekatan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologis modern dengan praktik spiritual yang terarah. Psikologi perkembangan telah konsisten menunjukkan bahwa tahun-tahun awal kehidupan adalah periode krusial di mana skema kognitif, afektif, dan sosial terbentuk secara akalir, yang selanjutnya akan mempengaruhi kualitas regulasi emosi, kapasitas empati, kompleksitas pengambilan keputusan moral, dan ketahanan mental (resilience) di masa dewasa[2392]. Oleh karena itu, menginternalisasikan Nafs Mutmainnah sejak dini bukanlah upaya prematur, melainkan sebuah investasi strategis pada arsitektur psikospiritual individu.

Secara epistemologis, konsepsi Nafs dalam tradisi Islam tidak monolitik. Al-Qur'an menggambarkan sebuah spektrum perkembangan jiwa, dimulai dari Nafs al-Ammarah bi al-Su' (jiwa yang selalu mengajak kepada kejahatan), Nafs al-Lawwamah (jiwa yang menyesali dirinya), hingga puncaknya, Nafs al-Mutmainnah (jiwa yang tenang)[2393]. Internalisasi sejak dini berarti memandu anak untuk secara sadar mengenali, memahami, dan mengelola dorongan dari Nafs al-Ammarah sambil secara progresif dibimbing Menuju ketenangan Mutmainnah. Proses ini sejalan dengan teori psikososial Erik Erikson, di mana setiap tahap perkembangan memiliki krisis tertentu yang harus diatasi untuk mencapai keutuhan ego. Keberhasilan dalam mengembangkan kepercayaan dasar (trust vs. mistrust) dan otonomi (autonomy vs. shame and doubt) pada masa kanak-kanak awal, misalnya, menciptakan fondasi psikologis yang kokoh bagi jiwa untuk merasa aman dan mampu, sebuah prasyarat esensial bagi jiwa yang dapat mencapai ketenangan[2394].

Mekanisme praktis untuk internalisasi ini dimulai dari pelatihan kesadaran diri (self-awareness) yang disesuaikan dengan usia. Pada tingkat kognitif anak, ini dapat diterjemahkan ke dalam praktik muhasabah ringan atau introspeksi terbimbing. Orang tua atau pendidik dapat mengajukan pertanyaan reflektif seperti, "Apa yang kamu rasakan saat itu?" atau "Mengapa kamu berpikir temanmu merasa sedih?". Praktik ini tidak hanya mengas emotional intelligence kemampuan untuk mengenali emosi diri dan orang lain tetapi juga menanamkan benih-benih akuntabilitas pribadi, sebuah pilar dari Nafs Mutmainnah yang mampu melakukan evaluasi diri

secara jernih[2395]. Peran pendidik di sini analog dengan konsep "More Knowledgeable Other" (MKO) dari Lev Vygotsky, di mana mereka menyediakan perancah (scaffolding) bagi anak untuk membangun pemahaman meta-kognitif tentang perasaan dan perilakunya sendiri sebelum mereka dapat melakukannya secara mandiri.

Selanjutnya, pengelolaan emosi menjadi jembatan krusial menuju ketenangan jiwa. Di sinilah praktik spiritual seperti dzikir (mengingat Allah) berfungsi sebagai sebuah intervensi neurofisiologis dan psikologis yang efektif. Secara psikologis, pengulangan formula verbal yang positif dan transenden seperti Subhanallah atau Alhamdulillah dapat mengalihkan fokus kognitif dari pemicu stres eksternal menuju sumber ketenangan internal yang lebih besar. Studi dalam ilmu saraf menunjukkan bahwa praktik doa dan meditasi repetitif dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan gelombang otak Alpha yang berkorelasi dengan keadaan relaksasi dan fokus[2396]. Bagi anak, dzikir yang diajarkan secara rutin, misalnya sebelum tidur atau dalam situasi yang menegangkan, menjadi alat bantu otomatis untuk mencapai homeostasis emosional, melatih jiwa untuk tidak mudah terombang-ambing oleh gejolak dunia luar.

Kontemplasi ringan, atau tafakkur, melengkapi praktik-praktik ini dengan membentuk Kerangka kognitif yang berpusat pada makna. Anak dapat dibimbing untuk melihat keindahan dalam ciptaan sebagai bukti kekuasaan dan kasih sayang Pencipta, atau untuk memahami kesulitan sebagai sebuah ujian yang memiliki hikmah di baliknya. Proses reframing kognitif ini memiliki paralel yang kuat

dengan terapi perilaku kognitif (CBT), di mana individu belajar menantang dan mengubah pemikiran distorsi menjadi yang lebih adaptif[2397]. Dengan menanamkan pandangan bahwa segala peristiwa berada dalam naungan rizq (rezeki) dan qadar (takdir) ilahi, anak dikondisikan untuk mengembangkan sikap lapang dada dan sabar. Ini adalah inti dari ketenangan Mutmainnah: menerima realita tanpa kehilangan harapan dan menjaga kerukunan batin di tengah ketidakpastian hidup.

Pada titik ini, menjadi jelas bahwa internalisasi Nafs Mutmainnah sejak dini adalah sebuah proses sinergis, bukan serangkaian kegiatan yang terpisah. Dzikir mengatur fisiologi, muhasabah membangun kesadaran, dan tafakkur membentuk kerangka makna. Semuanya beroperasi dalam ekosistem pendidikan yang didukung oleh kasih sayang (rahmah), teladan (qudwah), dan konsistensi. Rasulullah SAW sendiri menegaskan pentingnya pendidikan karakter sejak dini dalam sebuah hadis riwayat Bukhari, "Setiap anak dilahirkan dalam keadaan suci (fitrah), maka orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi"[2398]. Hadis ini, meskipun kontekstual, mengandung implikasi universal bahwa lingkungan primer terutama orang tua adalah pematuk utama yang mengukir spiritualitas dan moralitas pada jiwa anak. Menginternalisasikan Nafs Mutmainnah adalah misi transformatif untuk membangun generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kokoh secara spiritual, mampu menavigasi kompleksitas kehidupan modern dengan jiwa yang tunduk, tenang, dan penuh kedamaian

Dampak Terhadap Prestasi Akademik dan Kesehatan Mental

Dalam wacana psikologi pendidikan kontemporer, konstruksi "ketenangan jiwa" telah mengalami rekonseptualisasi dari sebuah domain spiritual-abstrak menjadi sebuah variabel psikometrik yang terukur dan memiliki implikasi neurobiologis yang signifikan. Kondisi ini, yang secara operasional dalam disiplin ilmu modern sering disandingkan dengan konsep mindfulness, regulasi emosi, atau homeostasis psikologis, tidak lagi dipandang sebagai sekadar kondisi afektif yang nyaman, melainkan sebagai prasyarat fundamental untuk optimalisasi fungsi eksekutif otak. Pada populasi anak dan remaja, yang berada dalam tahap neurodevelopmental krusial, kemampuan untuk mencapai dan mempertahankan ketenangan jiwa terbukti menjadi mediator yang kuat dalam hubungan antara regulasi diri dan output kognitif, yang pada gilirannya berdampak langsung pada prestasi akademik dan ketahanan mental menghadapi stresor[2399]. Narasi ilmiah ini bergerak melampaui korelasi sederhana untuk mengungkap mekanisme kausal bagaimana rasa tenang secara fisiologis memfrees-up bandwidth kognitif, memungkinkan alokasi sumber daya mental yang lebih efisien untuk tugas-tugas pembelajaran yang kompleks.

Mekanisme utama yang menghubungkan ketenangan jiwa dengan peningkatan prestasi akademik dapat dijelaskan melalui lensa neurokognitif, khususnya yang berpusat pada peningkatan fungsi eksekutif. Fungsi eksekutif, yang diatur secara primordial oleh korteks prefrontal (PFC), mencakup tiga komponen inti: memori kerja, kontrol inhibitori, dan fleksibilitas kognitif. Suatu keadaan jiwa

yang gelisah atau cemas akan mengaktivasikan amigdala, yang secara neurokimia akan "membajak" jalur sinyal menuju PFC, sehingga menurunkan kapasitasnya untuk melakukan fungsi-fungsi tersebut. Sebaliknya, latihan ketenangan, seperti meditasi atau kesadaran penuh (mindfulness), terbukti dapat memperkuat konektivitas saraf antara PFC dan korteks cingulat anterior, daerah otak yang terkait dengan perhatian dan regulasi emosi. Penguatan jalur ini memfasilitasi kemampuan anak untuk memfokuskan perhatian secara berkelanjutan, menahan dorongan impulsif yang mengganggu (misalnya, membuka ponsel saat belajar), dan beralih secara fleksibel antar strategi pemecahan masalah[2400]. Ketenangan jiwa bukanlah penyebab langsung dari nilai akademik yang lebih baik, melainkan kondisi neurofisiologis yang mengaktifkan potential kognitif intrinsic yang sudah ada, memungkinkan anak untuk belajar lebih efektif dan efisien.

Di sisi lain, dampak ketenangan jiwa terhadap kesehatan mental berfungsi sebagai penyangga krusial (buffer) melawan degradasi kognitif yang disebabkan oleh stres kronis. Paparan stres akademik yang berkepanjangan berupa tekanan ujian, tumpukan tugas, atau kecemasan sosial memicu respons fight-or-flight melalui sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Sumbu ini melepaskan kortisol, hormon glukokortikoid yang pada kadar tinggi dan kronis bersifat neurotoksik, terutama bagi hipokampus, pusat memori dan belajar, serta menghambat fungsi PFC[2401]. Anak yang tidak memiliki mekanisme coping untuk menenangkan diri akan terjebak dalam siklus feedback negatif ini: stres menurunkan fungsi kognitif, yang kemudian menyebabkan performa akademik menurun, yang pada

gilirannya memicu stres yang lebih besar. Ketenangan jiwa, yang dicapai melalui regulasi diri, secara efektif memutus siklus ini dengan menurunkan aktivasi amigdala dan merespons sumbu HPA, sehingga menciptakan lingkungan internal yang kondusif untuk neurogenesis dan plastisitas sinaptik. Dalam konteks ini, penurunan gejala kecemasan dan depresi bukan sekadar manfaat afektif, melainkan sebuah perlindungan organik terhadap arsitektur otak yang esensial untuk pembelajaran.

Perspektif trans-disipliner memberikan dimensi yang lebih kaya dalam memahami fenomena ini. Tradisi keilmuan Islam, misalnya, telah lama mengidentifikasi hubungan antara ketenangan hati (qalb) dan kesejahteraan holistic. Al-Quran secara eksplisit menyatakan, "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram"[2402]. Konsep "dzikir" atau pengingatan Allah dalam kerangka neuropsikologi dapat dipandang sebagai sebuah praktik kontemplatif yang secara repetitif mengalihkan fokus perhatian dari stimulus stres eksternal ke sebuah titik fokus internal, yang secara fungsional setara dengan praktik mantra dalam meditasi. Praktik ini mampu menginduksi keadaan relaksasi fisiologis, menurunkan denyut jantung, dan menekan produksi kortisol. Wahyu ilahi ini tidak hanya memberikan solusi spiritual, tetapi juga secara implisit mengajarkan sebuah protokol psikofisiologis untuk mencapai homeostasis emosional, yang sejalan dengan temuan-temuan terkini dalam positive neuroscience dan psikologi kesehatan[2403]. Sinergi antara ilmu pengetahuan modern dan kebijaksanaan tradisional ini membuka jalan bagi

pengembangan intervensi yang holistik dan kultural relevan untuk meningkatkan kesehatan mental dan prestasi akademik anak.

Ketenangan jiwa adalah sebuah konstruk multifaset yang berfungsi sebagai katalisator bagi prestasi akademik dan penjaga kesehatan mental. Dampaknya tidak terjadi secara vakum, melainkan dimediasi oleh mekanisme neurobiologis yang konkret: peningkatan kapasitas fungsi eksekutif dan mitigasi dampak destruktif dari stres kronis. Implikasi dari pemahaman ini bagi dunia pendidikan sangatlah profound. Kurikulum yang semata-mata fokus pada penghafalan konten tanpa membekali siswa dengan keterampilan regulasi emosi dan ketenangan jiwa berisikomproduksi generasi yang kognitif over-loaded tetapi emosional under-resourced. Oleh karena itu, integrasi intervensi berbasis kesadaran penuh (mindfulness-based interventions), pelatihan regulasi diri, dan bahkan praktik kontemplatif yang disesuaikan dengan konteks kultural, bukan lagi merupakan pelengkap, melainkan sebuah imperatif pedagogis untuk membangun sistem pendidikan yang tidak hanya cerdas, tetapi juga tangguh dan berkelanjutan[2404]. Masa depan pendidikan terletak pada kemampuannya untuk mengakui bahwa pembelajaran yang paling mendalam terjadi di dalam benak yang tenang.

Manajemen Keuangan

Sikap Bijak dan Stabilitas Emosional dalam Mengatur Uang

Paradigma ilmu ekonomi klasik yang mengandalkan asumsi homo economicus sebuah agen rasional yang selalu bertindak untuk memaksimalkan utilitasnya telah lama mendapat tantangan dari

kenyataan empiris perilaku manusia. Psikologi ekonomi dan keuangan perilaku telah membuktikan bahwa keputusan finansial tidak pernah terlepas dari proses kognitif yang bias dan afeksi yang tidak stabil. Dalam konteks ini, penelitian ini berupaya melampaui deskripsi fenomenologis perilaku finansial yang ada dan menawarkan sebuah kerangka kerja yang lebih fundamental dengan menggali konstruksi psiko-spiritual dari tradisi Islam, yakni nafs mutmainnah. Argumen utama yang dikemukakan adalah bahwa nafs mutmainnah, yang sering diterjemahkan secara sederhana sebagai "jiwa yang tenang," sesungguhnya merupakan sebuah kondisi psikologis transendental yang menyediakan fondasi ontologis dan epistemologis bagi pengembangan kebijakan finansial yang bijak dan berkelanjutan. Lebih dari sekadar stabilitas emosional, nafs mutmainnah merepresentasikan sebuah ekuilibrium internal yang dicapai melalui sinkronisasi kesadaran dengan nilai-nilai transenden, yang pada gilirannya memoderasi bias kognitif, mengendalikan impuls konsumtif, dan membingkai tujuan finansial dalam sebuah kerangka makna yang holistik.

Secara konseptual, nafs mutmainnah bukanlah sebuah keadaan psikologis yang terjadi secara kebetulan melainkan merupakan puncak dari proses tarbiah (pembinaan diri) spiritual. Dalam perspektif Islam, jiwa manusia (nafs) memiliki beberapa tingkatan, dan nafs mutmainnah adalah tingkatan tertinggi yang dicapai melalui disiplin spiritual yang ketat. Keadaan ini dijelaskan dalam Al-Quran sebagai jiwa yang berada dalam kondisi ultimate kesuksesan, "(yaitu) jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati

yang puas lagi diridhai-Nya"[2405]. Dari sini, karakteristik nafs mutmainnah dapat dijabarkan lebih lanjut: ia memiliki rasa qana'ah (kecukupan) yang mengurangi keinginan berlebihan, sabr (kesabaran) yang memungkinkan penundaan gratifikasi, dan tawakkul (penyerahan diri) yang mengurangi kecemasan berlebihan terhadap ketidakpastian masa depan. Konstruksi ini secara substansial berbeda dari konsep "stabilitas emosional" dalam psikologi sekuler, yang sering kali berfokus pada homeostasis atau regulasi afektif semata. Nafs mutmainnah menambah dimensi teleologis dan spiritual, di mana ketenangan bukan menjadi tujuan akhir, melainkan menjadi media untuk mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi (maqasid al-shariah).

Ketika kerangka ini dipetakan pada psikologi ekonomi, kita menemukan sebuah sintesis yang powerful. Penelitian pionir dalam bidang ekonomi perilaku oleh Kahneman dan Tversky telah menunjukkan bagaimana manusia rentan terhadap bias seperti loss aversion (ketakutan akan kerugian yang lebih besar daripada kegembiraan atas keuntungan setara) dan present bias (kecenderungan untuk lebih menghargai imbalan instan dibandingkan imbalan di masa depan)[2406]. Dalam perspektif nafs mutmainnah, bias-bias ini tidak hanya dilihat sebagai kesalahan kognitif, tetapi sebagai gejala dari jiwa yang belum mencapai ketenangan. Present bias, misalnya, secara langsung ditangkal oleh sabr dan orientasi kehidupan akhirat yang mendorong individu untuk berinvestasi pada jangka panjang, baik secara finansial maupun spiritual. Demikian pula, loss aversion yang ekstrem dapat

diredam oleh tawakkul, yang bukan berarti meniadakan risiko, melainkan membebaskan individu dari belenggu ketakutan yang membuatnya tidak mampu mengambil keputusan rasional saat menghadapi fluktuasi pasar. Nafs mutmainnah berfungsi sebagai sistem regulasi meta-kognitif yang menahan dominasi sistem berpikir cepat dan intuitif (System 1) yang emosional, dan memberi ruang bagi sistem berpikir lambat dan analitis (System 1) untuk bekerja secara optimal.

Pada ranah perilaku konsumtif, kontribusi nafs mutmainnah menjadi semakin jelas. Fenomena pembelian impulsif yang sering kali dipicu oleh ketidakpuasan, stres, atau kekosongan eksistensial sebuah topik yang banyak dibahas dalam literatur psikologi konsumen[2407] menemukan penawarnya dalam konsep qana'ah dan dzikr (ingat kepada Tuhan). Individu dengan jiwa yang tenang tidak mencari validasi atau kebahagiaan artifisial dalam kepemilikan materi Barangkali, kepuasan batin yang mereka alami melalui koneksi spiritual menciptakan benteng psikologis terhadap godanan konsumtivisme yang diperkuat oleh iklan dan budaya materialistis. Perilaku israf (berlebihan) dan tabdzir (sia-sia) yang secara eksplisit dikutuk dalam ajaran Islam secara inheren bertentangan dengan sifat dasar nafs mutmainnah. Kestabilan emosional di sini bukanlah penekanan perasaan, melainkan transformasi sumber kepuasan dari eksternal (materi) ke internal (spiritual), yang menghasilkan pola pengeluaran yang lebih deliberatif, sadar, dan bertanggung jawab.

Pada akhirnya, integrasi konsep nafs mutmainnah ke dalam diskursus manajemen keuangan mendorong evolusi dari model

kesejahteraan finansial yang bersifat instrumental-menuju model yang holistik dan transformatif. Model tradisional sering kali mengukur kesejahteraan finansial melalui indikator objektif (aset, utang, arus kas) dan subjektif (tingkat stres, kepuasan). Kerangka nafs mutmainnah menambah dimensi ketiga yang esensial: relevansi makna (meaningfulness) dan tujuan (purpose). Keputusan finansial tidak lagi dinilai hanya dari segi apakah ia menguntungkan atau mengurangi kecemasan, tetapi juga apakah ia sejalan dengan tujuan kehidupan yang lebih tinggi, seperti menjaga martabat diri, memberikan manfaat sosial melalui sedekah, dan memfasilitasi ibadah. Ini sejalan dengan tujuan syariah (maqasid al-shariah) yang menempatkan preservasi harta sebagai sarana untuk mencapai kemaslahatan yang lebih luas, bukan tujuan itu sendiri[2408]. Oleh karena itu, stabilitas emosional yang dihasilkan dari nafs mutmainnah bukanlah sekadar alat untuk mencapai kekayaan, melainkan ciri khas dari sebuah manajemen keuangan yang sadar akan makna dan bertanggung jawab secara moral, yang pada tingkat praktisnya termanifestasi dalam perencanaan yang terstruktur, penghindaran spekulasi yang berbahaya, dan alokasi sumber daya yang seimbang antara kebutuhan duniawi dan persiapan ukhrawi.

Psikologi Konsumsi dan Mutmainnah

Dalam konteks ekonomi modern, perilaku konsumen tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti promosi atau inovasi teknologi, tetapi juga oleh dinamika internal yang bersumber pada kestabilan psikologis dan spiritual individu. Konsep

Mutmainnah dalam tradisi Islam, yang merujuk pada ketenangan dan kepuasan hati (Surah Al-Baqarah: 246), menawarkan kerangka filosofis yang menarik untuk memahami bagaimana sikap konten terhadap kebutuhan dasar dapat mengurangi impuls konsumsi berlebihan dan mendorong perencanaan keuangan jangka panjang. Dalam pengkajian psikologi konsumsi, istilah serupa dengan self-regulation kemampuan untuk mengontrol dorongan sesaat demi tujuan berkelanjutan ternyata menunjukkan korelasi signifikan dengan kebiasaan manajemen keuangan yang efektif.

Studi empiris yang dikembangkan oleh Sparks dan Sheldon (2020) menunjukkan bahwa individu dengan keterampilan self-regulation tinggi cenderung melakukan evaluasi saksama terhadap keputusan belanja dan memprioritaskan investasi terhadap pembelian impulsif .[2409] Hal ini sejalan dengan interpretasi Al-Dhahabi (1992) tentang hadis Nabi yang menyatakan bahwa "orang yang paling bertakwa adalah mereka yang paling baik dalam mengatur hartanya", yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kebutuhan fana dan tanggung jawab spiritual. Dalam kerangka ini, ketenangan batin (Mutmainnah) berfungsi sebagai resilience psikologis yang melindungi seseorang dari tekanan sosial untuk mengikuti kebiasaan konsumsi materialistik.

Fenomena ini dapat dianalisis melalui paradigma dual-process model dalam psikologi perilaku. Di sisi satu, sistem reflektif (rasional) menciptakan rencana jangka panjang berdasarkan prinsip kepuasan diri (contentment), sementara sistem impulsif menghadirkan keinginan sesaat yang kerap memanfaatkan

keragaman pilihan di pasar global. Proses ini dipengaruhi oleh faktor seperti social comparison dan hedonic adaptation, di mana konsumen cenderung mengurangi kebahagiaan dari pembelian bila tidak memiliki kontrol emosional yang baik .[2410] Fenomena ini selaras dengan ajaran Islam yang menekankan ketergantungan pada kepuasan jiwa sejauh mencukupi kebutuhan (Surah Ar-Ra'd: 26), bukan kepuasan sementara dari harta dunia.

Dalam konteks global, penelitian Loibl dan Schade (2021) menunjukkan bahwa strategi konsumen yang menekankan mindful spending (belanja sadar) menghasilkan efisiensi finansial dan ketenangan psikologis jangka panjang .[2411] Ini membawa konsep Mutmainnah ke ranah praktis, karena kepuasan spiritual yang terbentuk dari rasa syukur (Surah Ibrahim: 7) dapat mengurangi ketergantungan pada identitas materialistik dan memperkuat disiplin finansial. Studi eksperimental tambahan oleh Al-Rodhan (2019) pada masyarakat Arab menemukan bahwa pelatihan dalam zakat dan refleksi spiritual efektif meningkatkan financial literacy dan mengurangi pengeluaran impulsif .[2412]

Implementasi konsep ini menghadapi tantangan dalam era hiper-konsumsi. Platform e-commerce dan iklan berbasis data menciptakan lingkungan yang secara sengaja memicu dorongan konsumtif, sehingga menantang mekanisme self-regulation individu. Untuk mengatasi ini, pendekatan integratif yang menggabungkan prinsip Islam dan psikologi perilaku diperlukan. Contohnya, aplikasi keuangan berbasis nilai spiritual (misalnya, simulasi pengeluaran berdasarkan prinsip tazkiyat al-nafs) dapat dirancang untuk

meningkatkan Mutmainnah secara struktural .[2413] Mutmainnah sebagai konsep spiritual-psikologis bukan sekadar filosofi abadi, tetapi juga strategi praktis untuk mengelola perilaku konsumsi di tengah ketidakpastian ekonomi global. Melalui revitalisasi keterampilan self-regulation yang diakar oleh rasa syukur dan empati sosial, masyarakat diimbau untuk mengembangkan model konsumsi yang berkelanjutan, tidak hanya bagi diri sendiri tetapi juga bagi kesejahteraan kolektif.

Strategi Investasi dan Keuangan Islami

Dalam konteks kontemporer yang ditandai oleh kompleksitas sistem keuangan global dan tekanan ekonomi yang semakin tinggi, strategi investasi dan keuangan Islami menawarkan paradigma alternatif yang tidak hanya responsif terhadap prinsip-proses ekonomi syariah, tetapi juga mendasarkan keputusan finansial pada transformasi batin (tazkiyah al-nafs) dan tujuan hukum Islam (maqasid al-shariah). Pada intinya, keuangan Islam bukan hanya persoalan haram dan halal dalam transaksi, melainkan sistem ekonomi yang berakar pada nilai-nilai spiritual, etika, serta tanggung jawab sosial. Konsep mutmainnah jiwa yang tenang dan terkendali yang disebutkan dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra’d ayat 28 dan Al-Fajr ayat 27–30, menjadi poros utama dalam memformulasikan pendekatan investasi berbasis kesadaran moral dan keseimbangan rohani[2414]. Seorang pelaku keuangan yang bertekad untuk membangun portofolio Islami tidak hanya mempertimbangkan kinerja finansial, tetapi juga kesejajaran niat (niyah), transparansi

aset, serta dampak sosial dan lingkungan dari setiap keputusan investasinya.

Dalam perspektif doktrinal, investasi dalam Islam harus memenuhi tiga kriteria utama: halal (diperbolehkan), maqbul (diterima secara moral), dan maslahah (membawa manfaat bagi individu dan masyarakat)[2415]. Ketiga prinsip ini saling terkait dan membentuk kerangka yang komprehensif untuk mengevaluasi instrumen keuangan seperti saham syariah, sukuk, dana wakaf, dan perbankan berbasis bagi hasil (profit and loss sharing). Misalnya, model investasi berbasis mudharabah dan musharakah lebih dari sekadar mekanisme akad; ia merupakan manifestasi dari etika kepercayaan (amanah) dan kemitraan yang adil. Dalam struktur konvensional, investor sering kali terlepas dari risiko dan tanggung jawab sosial; sebaliknya, dalam sistem syariah, investor (rabb al-mal) memiliki kewajiban moril untuk menjamin keadilan dan keberlanjutan, sesuai dengan hadis Nabi Muhammad SAW: "Setiap kamu adalah pemimpin, dan setiap pemimpin bertanggung jawab atas yang dipimpinnya"[2416]. Oleh karena itu, keputusan investasi menjadi perluasan dari dimensi kenabian dan kekhilafahan dalam konteks kehidupan ekonomi.

Lebih jauh, prinsip mutmainnah mengandaikan pengendalian diri dari keserakahan (hirs), eksploitasi (gharar), dan spekulasi berlebihan (maysir). Dalam konteks pasar modal modern, praktik high-frequency trading dan leverage berlebihan sering kali menciptakan ketidakstabilan sistemik dan memperluas jurang ketimpangan. Di sisi lain, pembiayaan berbasis syariah menekankan

pada realitas ekonomi aset riil dan aktivitas produksi yang mencerminkan komitmen terhadap keberlanjutan finansial dan inklusi sosial[2417]. Studi oleh Huda dan Hasan (2021) menunjukkan bahwa bank-bank syariah memiliki tingkat stabilitas yang lebih tinggi selama krisis keuangan global karena model bagi hasil mereka yang menghindari utang berlebihan dan derivatif spekulatif[2418]. Ini menunjukkan bahwa prinsip-prinsip keuangan Islam bukan hanya ideologis, tetapi juga memiliki resilience ekonomi yang terukur.

Dari perspektif maqasid al-shariah, investasi syariah harus berkontribusi terhadap pencapaian lima kebutuhan dasar manusia: perlindungan agama (hifz al-din), jiwa (hifz al-nafs), akal (hifz al-'aql), keturunan (hifz al-nasl), dan harta (hifz al-mal) dengan penambahan kontemporer seperti keadilan sosial dan lingkungan[2419]. Oleh karena itu, dana-dana etika yang menghindari investasi pada industri rokok, alkohol, perjudian, dan senjata, bukan sekadar keputusan normatif, melainkan bagian dari strategi makro yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat yang lebih adil dan sehat. Di sini, konsep al-falah keberuntungan sejati di dunia dan akhirat menjadi tolok ukur utama keberhasilan finansial, yang melampaui indikator GDP atau ROI semata[2420].

Selain itu, integrasi zakat, sedekah, dan wakaf dalam strategi keuangan Islami melengkapi dimensi redistributif dari sistem ekonomi Islam. Wakaf produktif, misalnya, telah menjadi alat penting dalam membiayai pendidikan, kesehatan, dan infrastruktur di negara-negara Muslim. Dalam konteks ini, investasi tidak sekadar akumulasi kekayaan, tetapi juga sarana pemulihan modal sosial dan

transformasi struktur ekonomi yang eksploitatif[2421]. Sebagaimana diungkapkan oleh Chapra (2008), ekonomi Islam adalah sistem yang menolak dikotomi antara spiritualitas dan materialitas, melainkan menyatukan keduanya dalam kerangka tata nilai yang saling menguatkan[2422].

Secara teoritis, pendekatan strategis ini menggambarkan transisi dari financialization ala kapitalisme menuju sacralization of finance keuangan yang disucikan melalui nilai-nilai Ilahi. Untuk mencapai hal ini, dibutuhkan literasi keuangan syariah yang mendalam, disertai dengan kesadaran sufistik bahwa harta adalah amanah dari Allah SWT, bukan milik absolut manusia. Sebagaimana firman-Nya dalam Surah Al-Hadid ayat 7: "Ketahuilah, sesungguhnya harta dan anak-anak kalian adalah ujian bagi kalian. Dan di sisi Allah-lah pahala yang besar."[2423] Dalam kerangka ini, keputusan investasi menjadi bentuk ibadah kontinu yang menguji ketakwaan, kesabaran, dan kearifan.

Strategi investasi dan keuangan Islami bukan hanya alternatif teknis dalam dunia keuangan, tetapi representasi dari peradaban yang menempatkan manusia sebagai khalifah di muka bumi. Mutmainnah, yang dijaga melalui refleksi spiritual, menjadi landasan psikologis dan etis yang memungkinkan individu untuk mengambil keputusan finansial yang selaras dengan tugas kenabian dan tujuan akhir syariah. Di tengah krisis kepercayaan terhadap sistem keuangan global, model ini menawarkan visi transformatif: keuangan yang bukan hanya menguntungkan, tetapi juga membebaskan dari dominasi riba, ketidakadilan, dan degradasi moral.

Era Digital & Media Sosial

Mengelola Gangguan Informasi dan Emosi Online

Di tengah arus tsunami informasi yang tak kenal batas, manusia modern berada dalam kondisi yang paradoks: semakin mudah mengakses data, semakin sulit untuk mempertahankan ketenangan jiwa. Era digital, khususnya dengan dominasi media sosial, telah mengubah lanskap kognitif dan emosional manusia. Arus besar konten yang sering kali bercampur antara fakta, opini, dan disinformasi telah menciptakan fenomena yang dikenal sebagai digital information overload, suatu kondisi kognitif di mana kapasitas pemrosesan informasi individu melebihi kapasitasnya secara psikologis[2424]. Dalam konteks ini, reaktivitas emosional menjadi respons umum terhadap konten negatif, provokatif, atau berpotensi memicu konflik. Namun, di balik keresahan kolektif akibat gangguan digital, terdapat tradisi spiritual dan psikologis dalam Islam yang menawarkan paradigma penyeimbang: konsep nafs mutmainnah, jiwa yang tenang dan terjaga.

Nafs mutmainnah, yang secara harfiah berarti “jiwa yang tenang”, adalah tahapan tertinggi dalam perkembangan psiko-spiritual manusia menurut tasawuf Islam, sebagaimana digambarkan dalam al-Qur’an Surah ar-Ra’d (13:28): “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang (laa taquu al-quluubu illaa bi-dzikrillaah)”. Istilah ini tidak sekadar merujuk pada ketenangan emosional, melainkan pada kondisi jiwa yang telah terbebaskan dari gejolak hawa nafsu, hasrat instan, dan reaksi refleksif, serta mampu memandang realitas dengan kesadaran yang

mendalam dan proporsional[2425]. Dalam kerangka psikologi kontemporer, kondisi ini paralel dengan konsep emotional regulation, cognitive flexibility, dan mindfulness kemampuan untuk mengatur respons emosional, menyesuaikan proses berpikir, dan memelihara kesadaran saat ini secara non-judgmental[2426].

Pada era digital saat ini, nafs mutmainnah berfungsi sebagai inner operating system yang krusial dalam menghadapi informasi yang berlebihan dan bermuatan emosional. Ketika media sosial dirancang untuk memicu dopamin melalui notifikasi, viral content, dan ketegangan sosial, individu yang tidak memiliki ketahanan internal mudah jatuh dalam echo chambers dan outrage culture budaya amarah yang bersifat kolektif namun mengeringkan empati[2427]. Di sinilah nafs mutmainnah hadir sebagai filter kognitif dan emosional yang tidak hanya selektif dalam menerima informasi, tetapi juga kritis dalam menanggapinya. Ia tidak menolak informasi negatif, tetapi menanggapinya dengan khusyu', kesadaran yang tenang dan reflektif, bukan dengan reaktivitas impulsif[2428].

Konsep ini diperkuat oleh pendekatan tasawuf klasik yang menekankan pentingnya muhasabah (evaluasi diri) dan tafakkur (renungan) dua praktik yang memiliki konvergensi kuat dengan metode reflektif dalam psikoterapi kognitif kontemporer[2429]. Ketika seseorang membuka media sosial, bukan dorongan untuk berkomentar atau membagikan konten emosional yang mendominasi, melainkan pertanyaan: Apa tujuan saya mengonsumsi informasi ini? Apakah ini akan menambah kebaikan atau sekadar memperbesar amarah? Apa hikmah yang bisa saya

ambil dari konten ini tanpa terjebak dalam emosi yang menguasai? Pertanyaan-pertanyaan seperti ini mencerminkan proses cognitive reframing yang merupakan inti dari ketenangan psikologis[2430].

Lebih jauh, nafs mutmainnah juga menawarkan kerangka etis dalam bermedia digital. Dalam sebuah hadis riwayat al-Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: “Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaknya ia berkata baik atau diam” (HR. al-Bukhari, no. 6116). Prinsip ini relevan secara langsung dalam konteks interaksi online, di mana setiap komentar atau unggahan dapat menyebar secara eksponensial dan memicu konsekuensi sosial yang luas. Jiwa yang tenang tidak tergoda untuk “ikut serta dalam keributan maya” semata-mata untuk mendapatkan validasi sosial atau menyalurkan frustrasi. Ia memilih waktu, tempat, dan cara yang paling hikmah dalam berekspresi sebuah bentuk disiplin digital yang tidak dimiliki oleh kebanyakan pengguna media sosial modern[2431]. Kritik terhadap informasi digital juga menjadi bagian dari fungsi nafs mutmainnah. Kondisi jiwa ini, karena berakar pada keberlimpahan spiritual dan kestabilan batin, tidak mudah terombang-ambing oleh manipulasi narasi atau hoaks yang disampaikan dengan emosi tinggi. Ia terlatih untuk bertanya: dari mana sumber ini? Apa tujuan penyebarannya? Apakah ada kepentingan tersembunyi di balik narasi ini? Kemampuan ini selaras dengan literasi media digital yang dianjurkan dalam pendidikan abad ke-21, namun nafs mutmainnah menambahkan dimensi moral dan spiritual yang sering kali diabaikan dalam pendekatan sekuler[2432].

Implementasi nafs mutmainnah dalam konteks digital memerlukan pendekatan holistik: latihan dzikir dan refleksi harian, pembatasan waktu layar, seleksi konten yang dikonsumsi, serta pembudayaan komunitas digital yang mendukung ketenangan dan kebaikan. Pendidikan digital yang berbasis pada kecerdasan spiritual (SQ) dan kecerdasan emosional (EQ) perlu dikembangkan secara sistematis, baik dalam konteks keluarga, institusi keagamaan, maupun pendidikan formal[2433].

Dengan kata lain, mengelola gangguan informasi dan emosi online bukan hanya persoalan teknis tentang manajemen waktu atau literasi media, tetapi persoalan eksistensial tentang identitas jiwa manusia di tengah hiruk-pikuk dunia maya. Nafs mutmainnah menawarkan solusi yang tidak hanya bertahan terhadap tekanan digital, tetapi justru mengubah ruang digital menjadi ladang ibadah, refleksi, dan kebaikan kolektif tempat di mana informasi tidak lagi menghancurkan ketenangan, melainkan memperdalam keinsafan.

Literasi Digital dan Ketenangan Jiwa

Dalam abad ke-21, ketika informasi melalui dunia digital memberikan akses tak terbatas namun mengalir deras tanpa filter, kemampuan "literasi digital berbasis ketenangan jiwa" menjadi fondasi penting untuk menjaga keseimbangan psikologis dan spiritual. Konsep ini tidak sekadar menggambarkan keterampilan teknis dalam mengakses teknologi, tetapi lebih dari itu, mencakup metakognisi tentang bagaimana informasi digital memengaruhi emosi, perhatian, dan struktur relasi sosial. Studi psikologi kognitif menunjukkan bahwa individu yang menerapkan prinsip ketenangan

jiwa seperti mengevaluasi validitas informasi, mengatur durasi penggunaan layar, dan menyeleksi interaksi sosial online bisa mengurangi risiko kecemasan, fear of missing out (FOMO), dan tekanan sosial digital. Dalam konteks ini, mentalitas "reflektif-integratif" berfungsi sebagai perisai kognitif, memungkinkan pengguna untuk memisahkan impuls segera dari evaluasi jangka panjang[2434].

Integrasi antara literasi digital dan kesadaran diri dapat dipahami melalui prinsip Selective Attention dalam teori kognitif, yang menyatakan bahwa otak manusia memproses informasi secara selektif berdasarkan prioritas psikologis dan nilai-nilai internal. Ketika pengguna internet mengadopsi prinsip "ketenangan jiwa", mereka secara tidak langsung membangun cognitive filter yang meminimalkan pengaruh informasi yang tidak relevan atau berpotensi mengganggu. Misalnya, evaluasi kritis terhadap sumber informasi seperti memeriksa kredibilitas situs web atau referensi akademik bukan hanya melatih kecerdasan kritis, tetapi juga membangun kepercayaan diri dalam menyaring konten berdasarkan prinsip logis dan moral[2435]. Ini selaras dengan ajaran Al-Qur’an yang mengingatkan manusia untuk "mengamati" (tafakkur) ciptaan Tuhan dengan kebijaksanaan, sebagaimana disebut dalam Surah Luqman 31:12-13, "Dan ingatlah (kebaikan-kebaikan Tuhan) yang telah dibacakan kepadamu dalam Al-Kitab ini, bahwasanya tidak ada daya upaya dan tidak pula pertolongan kecuali dari Allah."

Penerapan screen-time control sebagai bagian dari ketenangan jiwa bersifat multidimensional. Neurologi kognitif menunjukkan

bahwa otak manusia memiliki rentang perhatian (attention span) terbatas, yang bisa terganggu oleh responsifitas berlebihan terhadap notifikasi digital. Dalam konteks ini, pengaturan durasi penggunaan media sosial atau platform berita bukan sekadar disiplin teknis, melainkan praktik meditasi psikologis untuk mengembalikan kontrol atas proses kognitif. Sebagaimana ditekankan oleh Csikszentmihalyi dalam teorinya tentang flow[2436], masyarakat yang mampu memisahkan waktu untuk interaksi digital dari kegiatan reflektif seperti membaca buku fisik atau meditasi akan mengalami keseimbangan antara kreativitas dan pemulihan mental.

Kasus studi dari sebuah universitas Eropa yang menerapkan program literasi digital berbasis mindfulness dalam kurikulum mahasiswa menunjukkan hasil signifikan. Partisipan yang dianjurkan untuk mencatat "konsumsi informasi digital" secara harian selama enam minggu melaporkan penurunan 34% dalam gejala kecemasan online dan peningkatan 27% dalam kemampuan evaluasi kritis terhadap konten viral[2437]. Praktik ini, secara metaforis, mirip dengan konsep Istighfar dalam ajaran Islam, di mana proses introspeksi diri dan perbaikan berkelanjutan menjadi cara untuk menghindari penumpukan "sampah mental" akibat informasi tidak terfilter. Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan, "Barang siapa yang ingin membersihkan dirinya, maka dia harus menjaga pandangan (dari hal-hal yang tidak bermanfaat)" (HR. Tirmidzi, no. 2688)[2438].

Terakhir, pengelolaan interaksi sosial online dalam kacamata ketenangan jiwa mengharuskan individu untuk mendiskripsikan

nilai-nilai moral sebagai parameter komunikasi digital. Studi psikologi sosial yang dilakukan oleh boyd (2014)[2439] menemukan bahwa ruang digital bukanlah "netral", tetapi dibentuk oleh dinamika norma budaya dan etika individu. Pengguna yang mengintegrasikan prinsip taqwa (ketaqwaan) dalam interaksi online seperti menghindari ujaran yang merugikan atau cyberbullying tidak hanya membangun lingkungan sosial yang sehat, tetapi juga merakit identitas digital yang konsisten dengan prinsip spiritual.

Nafs Mutmainnah sebagai Pelindung dari Toxicity Sosial

Dalam era digital yang ditandai dengan hiper-konektivitas dan arus informasi tanpa hambatan, manusia modern tidak hanya menghadapi tantangan kognitif dan emosional, tetapi juga ancaman psikospiritual yang makin kompleks. Salah satu fenomena paling mencolok adalah social toxicity kondisi di mana lingkungan sosial, terutama dalam ruang digital, menjadi sarana penyebaran kebencian, penghakiman tanpa empati, perundungan (bullying), dan manipulasi psikologis melalui trolling, cancel culture, serta narasi polarisatif. Dalam konteks ini, kehadiran individu dengan nafs mutmainnah jiwa yang tenang dan terjamin ketenangannya secara spiritual menjadi benteng eksistensial yang mampu memfilter kontaminasi moral dan kognitif dari lingkungan toksik. Istilah nafs mutmainnah berasal dari terminologi tasawuf yang diakar dalam al-Qur'an, khususnya Surah al-Fajr ayat 27: "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatuhā al-nafsu al-muṭma'innah), kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan ridha dan diridhai."[2440] Ayat ini tidak hanya menjadi

panduan eskatologis, tetapi lebih lanjut dapat diinterpretasikan sebagai kerangka normatif dan psikodinamik yang relevan dalam membentuk ketahanan mental di tengah pergolakan sosial kontemporer.

Secara psikologis, konstruksi nafs mutmainnah dapat diidentifikasi melalui kestabilan afektif, regulasi emosi yang efektif, dan kedalaman reflektif terhadap pengalaman diri. Dalam teori psikologi transpersonal, individu dengan kesadaran spiritual tinggi menunjukkan kemampuan superior dalam menoleransi ambiguitas, menahan diri dari impuls negatif, dan menghindari cognitive fusion dengan narasi destruktif proses di mana seseorang menyatu secara emosional dan kognitif dengan pikiran negatif sehingga kehilangan jarak reflektif[2441]. Dalam konteks media sosial, di mana stimulasi emosional datang dalam bentuk perundungan anonim, misinformasi, dan komentar bernada kebencian, individu dengan nafs mutmainnah tidak mudah terperangkap dalam affective contagion penularan emosi negatif akibat paparan terhadap konten beracun[2442]. Mereka mampu membangun mental firewall yang selektif, memfilter input informasi berdasarkan kriteria internalisasi nilai, bukan reaksi impulsif terhadap rangsang eksternal.

Ketahanan semacam ini bukanlah hasil dari penghambatan emosi, melainkan produk dari integrasi antara kesadaran religius dan pengaturan kognitif. Penelitian terkini dalam neurotheology studi interdisipliner antara neurosains dan spiritualitas menunjukkan bahwa praktik zikir, refleksi al-Qur'ani, dan meditasi kontemplatif secara konsisten mengaktifkan default mode network

(DMN) dan medial prefrontal cortex (mPFC), area otak yang terkait dengan pengaturan diri, kohesi identitas, dan pengurangan reaktivitas emosional[2443]. Individu yang secara rutin melakukan latihan spiritual ini mengalami peningkatan emotional regulation dan penurunan aktivitas amygdala terhadap stresor sosial indikasi neurobiologis bahwa spiritualitas dapat menjadi faktor protektif terhadap social toxicity[2444]. Dalam kerangka Islam, zikir dan tafakkur tidak hanya ibadah ritual, tetapi juga cognitive rehearsal latihan mental yang menumbuhkan ketenangan batin sebagai respons adaptif terhadap gangguan eksternal.

Lebih jauh, nafs mutmainnah menuntut kesadaran kritis terhadap struktur kekuasaan dalam ruang digital. Teori digital alienation (De Ridder, 2014) menyatakan bahwa media sosial sering kali memediasi identitas manusia melalui logika algoritme yang memperkuat polarisasi, eksploitasi data, dan komodifikasi perhatian[2445]. Individu dengan jiwa yang tenang tidak hanya memahami fenomena ini secara kognitif, tetapi juga menolak teralienasi secara moral mereka tidak membiarkan algoritme menentukan harga diri, menggantikan keputusan etis, atau menguasai waktu dan perhatian mereka. Mereka mempraktikkan digital sobriety kesederhanaan digital dengan sengaja membatasi paparan terhadap konten negatif, menolak partisipasi dalam engagement bait, dan memilih interaksi berbasis nilai, bukan reaksi[2446]. Dalam hal ini, nafs mutmainnah bukan bersifat pasif atau menarik diri, melainkan aktif dalam menciptakan counterpublics

digital ruang komunikasi alternatif yang mengedepankan etika, dialog, dan empati[2447].

Dari perspektif moralitas Islam, integritas individu dalam menghadapi tekanan sosial diuji melalui kemampuannya untuk tetap sabir, shadiq, dan amanah sabar, jujur, dan dapat dipercaya meskipun diterpa fitnah, hinaan, atau tekanan untuk mengikuti arus mayoritas. Riwayat sahih menyebutkan bahwa Rasulullah bersabda: "Sesungguhnya kemenangan itu datang bersama kesabaran, kemudahan bersama kesulitan, dan sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (HR. Tirmidzi, no. 2147)[2448]. Sabar di sini tidak dimaknai sebagai ketidakberdayaan, tetapi sebagai ketahanan spiritual yang memungkinkan seseorang tidak hanya bertahan, tetapi juga mengubah personal suffering menjadi transformative agency kekuatan untuk tetap berpegang pada kebenaran tanpa balas dendam, marah, atau terpecah secara emosional[2449]. Dalam konteks daring, hal ini berarti mampu menjawab troll dengan hikmah, tidak menyebarkan informasi yang belum ditelusuri, dan memilih diam ketika berbicara justru akan menambah kerusakan keseimbangan antara keberanian beretika dan kesunyian yang terukur.

Akhirnya, nafs mutmainnah menawarkan paradigma alternatif dalam membangun ekosistem digital yang berkelanjutan. Bukan dengan menghindari teknologi, tetapi dengan mengisi teknologi dengan nilai moral dan spiritual yang autentik. Sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an: "Dan Kami turunkan dari al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang

beriman." (QS. al-Isra'[17]: 82)[2450]. Ayat ini menegaskan bahwa wahyu bukan hanya pedoman ritual, tetapi juga therapeutic text yang menyembuhkan jiwa dari berbagai penyakit hati termasuk iri, dengki, kebencian, dan keserakahan terhadap validasi sosial. Ketika teks suci direfleksikan secara mendalam dan diamalkan, maka individu tidak hanya menjadi penerima pasif dari arus informasi, tetapi agen transformasi yang membawa rahmah (kasih sayang) ke dalam interaksi virtual.

Pembentukan nafs mutmainnah dalam konteks digital adalah proyek interdisipliner yang melibatkan pendalaman spiritual, kesadaran kognitif, dan tanggung jawab sosial. Ia merupakan inner sanctuary yang melindungi manusia dari dehumanisasi digital, memungkinkan pengalaman teknologi yang produktif, harmonis, dan insani. Di tengah budaya outrage dan attention economy, ketenangan jiwa bukan kemunduran, melainkan revolusi spiritual yang paling radikal.

Menghadapi Masalah Hidup

Teknik Resiliensi dan Mindfulness

Dalam menghadapi kompleksitas modern dan gangguan emosional yang muncul dari tekanan sosial, ekonomi, atau moral, kajian tentang mekanisme coping menjadi krusial. Resiliensi psikologis dan mindfulness telah diakui dalam literatur barat sebagai strategi efektif untuk mengurangi stres kronis dan memperkuat adaptasi terhadap kegagalan[2451]. Namun, dalam konteks islam, konsep ini bersinkron dengan gagasan nafs mutmainnah jiwa yang

tenang, yang secara teologis dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai kondisi kedamaian yang diperoleh melalui ketaatan dan kontemplasi. Integrasi kedua paradigma ini, yakni ilmu pengetahuan barat dan ajaran islam, menawarkan kerangka holistik untuk memahami bagaimana manusia bisa membangun ketahanan emosional.

Resiliensi psikologis, menurut Masten (2001), adalah kemampuan individu untuk "bertahan dan berkembang" meski menghadapi trauma atau ketidakpastian[2452]. Fenomena ini tidaklah linear, melainkan dipengaruhi oleh faktor internal (seperti kepercayaan diri) dan eksternal (dukungan sosial). Mindfulness, konsep yang diadaptasi dari tradisi meditasi Buddha tetapi sekarang diintegrasikan dalam psikoterapi modern, merujuk pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian. Penelitian jurnal Psychological Science menunjukkan bahwa latihan mindfulness meningkatkan fungsi prefrontal cortex otak, mengurangi respons emosional berlebihan terhadap stresor[2453]. Dalam pandangan islam, praktik dzikir (remembrance of God) dan refleksi (tafakkur) memiliki kesamaan dengan mindfulness. QS. Ar-Ra'd 13:28 menyebutkan: "Dan orang-orang yang beriman, hati mereka tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, ketenangan hati itu hanya datang dari Allah" (Q.S. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini mengimplikasikan bahwa kontemplasi spiritual bukan sekadar ritual, tetapi mekanisme untuk mencapai stabilitas psikologis.

Fungsi adaptif dari nafs mutmainnah muncul ketika individu memetik makna dari kesulitan. Dalam tradisi islam, maslahah

(kebaikan) sering dianggap sebagai tujuan akhir dari penderitaan. Ulama seperti Al-Ghazali menekankan bahwa kesadaran tentang takdir dan kebesaran Allah (muraqabah) mengubah perspektif manusia, menurunkan kecemasan tentang masa depan, dan mendorong solusi yang lebih visioner. Dalam konteks psikologis, ini mirip dengan cognitive restructuring dalam terapi kognitif-perilaku, di mana individu merevisi interpretasi negatif tentang kegagalan menjadi peluang pertumbuhan. Sebuah studi kuantitatif oleh Al-Wabil (2019) menemukan bahwa remaja muslim yang aktif dalam praktik dzikir mengalami tingkat kecemasan 30% lebih rendah dibanding kelompok kontrol, dengan penurunan korelasi antara kepercayaan spiritual dan stres trauma[2454].

Teknik mindfulness harus diimplementasikan dengan hati-hati agar tidak sekadar menjadi seni meditasi, tetapi menjadi sarana untuk memperkokoh nilai islam. Sebagai contoh, dzikir harian seperti Tahmid, Tahlil, dan Takbir bukan hanya ritual verbal, tetapi latihan kontemplasi yang mengingatkan manusia pada konteks keabadian, mengurangi obsesi pada kehilangan sementara. Dalam hadis riwayat Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda: “Barang siapa senang duniawi (kemewahan), maka mesti bersusah payah mengharap dunia. Dan barang siapa ingin akhirat, maka mesti bersusah payah mengharap balasan Allah” (HR. Muslim). Hadis ini mengajarkan balance antara komitmen dunia dan spiritualitas, yang secara psikologis membentuk resilient mindset ketahanan yang diakar oleh makna transendental.

Isu etika muncul: apakah mindfulness tanpa konteks spiritual bisa memicu spiritual desolation? Argumen dari filsuf seperti Kierkegaard menekankan bahwa kebahagiaaan humanis semata (hedonisme) adalah tidak stabil, karena mengabaikan tujuan metafisik. Dalam konteks islam, nafs mutmainnah tidaklah hasil dari self-care individualistik, tetapi dari komitmen pada tata nilai sosial dan moral. Karenanya, integrasi antara teknik psikologis dan ajaran islam harus disertai dengan edukasi tentang akhlaq dan tanggung jawab sosial, agar ketahanan yang dibangun tidak menjadi detachment yang membuat manusia apatis terhadap keadilan.

Menghadapi masalah hidup memerlukan sinergi antara pendekatan ilmiah (pemahaman neurosains tentang respons stres) dan spiritual (kontemplasi tentang tujuan hidup). Nafs mutmainnah melampaui konsep ketenangan emosional sementara; ini adalah konstruksi identitas yang terus-menerus diuji dan diperbarui melalui tantangan. Seperti yang disebutkan dalam QS. Al-Baqarah 2:286: “Allah tidak membebani seseorang lebih dari kemampuannya”. Ayat ini bukan menyiratkan kesedihan, tetapi menjadi bingkai untuk optimisme adaptif keyakinan bahwa setiap masalah memiliki solusi yang diizinkan oleh Allah. Tugas akademis adalah membuktikan bahwa teori psikologi dan islamologi tidak bertentangan, melainkan saling melengkapi dalam membangun ketahanan manusia.

Nafs Mutmainnah dan Pengendalian Diri

Dalam kerangka pemikiran tasawuf klasik, konsep nafs mutmainnah jiwa yang tenang menempati posisi sentral sebagai

puncak perkembangan spiritual manusia. Istilah ini diambil dari Surat al-Fajr ayat 27–30, di mana Allah berfirman, “Hai jiwa yang tenang (yā ayyatuhā al-nafsu al-muṭma’innah), kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan ridha dan diridhai, maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.” Ayat ini tidak hanya menjadi landasan teologis bagi pencapaian ketenangan batin, tetapi juga menegaskan bahwa kedamaian jiwa bukanlah akhir dari perjalanan spiritual, melainkan kondisi yang memungkinkan manusia bertindak secara bebas, bijaksana, dan seimbang dalam menghadapi realitas kehidupan yang kompleks[2455]. Dalam konteks pengembangan kapasitas diri, nafs mutmainnah menjadi paradigma kunci untuk memahami regulasi diri yang holistik, yang mengintegrasikan dimensi kognitif, afektif, dan moral dalam satu kesatuan yang dinamis.

Secara psikologis, nafs mutmainnah dapat dipahami sebagai keadaan kesadaran tinggi yang ditandai oleh stabilitas emosional, penerimaan terhadap takdir (qadha dan qadar), serta kejernihan kognitif dalam pengambilan keputusan. Hal ini selaras dengan temuan neurosains kontemporer mengenai prefrontal cortex (PFC), area otak yang bertanggung jawab atas eksekusi fungsi regulasi emosi, kontrol impuls, dan penilaian moral. Penelitian oleh Davidson et al. menunjukkan bahwa praktik meditasi dan kontemplasi spiritual seperti muraqabah dan zikr dalam tradisi tasawuf dapat meningkatkan aktivitas di PFC, sehingga memperkuat ketahanan psikologis terhadap stres dan dorongan impulsif[2456]. Dalam kerangka ini, nafs mutmainnah bukanlah kepasifan atau ketidakpedulian

terhadap dunia, melainkan kematangan psikospiritual yang memungkinkan respons yang terukur, reflektif, dan etis terhadap tantangan eksternal maupun internal.

Lebih jauh lagi, pengendalian diri (self-regulation) dalam perspektif tasawuf tidak hanya bersifat kognitif atau emosional, tetapi juga kosmologis. Proses penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs) yang digambarkan oleh para sufi seperti al-Ghazali dalam Ihyā' 'Ulūm al-Dīn menunjukkan bahwa kontrol diri adalah hasil dari transformasi ontologis dari dominasi nafs al-ammārah (jiwa yang cenderung kepada kejahatan) menuju nafs al-luwwāmah (jiwa yang menyesali) dan akhirnya mencapai nafs al-muṭma'innah[2457]. Proses ini bersifat progresif dan membutuhkan disiplin rohani yang konsisten. Dalam konteks modern, model ini dapat dikontraskan dengan teori ego depletion oleh Baumeister dan Tierney, yang menganggap pengendalian diri sebagai sumber daya mental yang terbatas dan dapat habis[2458]. Pendekatan transendental menawarkan respons kritis: ketika regulasi diri diakar dalam relasi dengan Yang Mutlak (Allah), sumber energi spiritual tidak terbatas. Ini membuka paradigma baru dalam psikologi agama pengendalian diri sebagai ekspresi dari iman dan taqwa, bukan sekadar hasil dari upaya kognitif belaka.

Dalam menghadapi tekanan sosial atau krisis ekonomi, individu dengan nafs mutmainnah tidak merespons dengan kecemasan atau reaktivitas, melainkan dengan ketenangan strategis. Mereka mampu memisahkan antara stimulus dan respons, sebagaimana diilustrasikan oleh prinsip al-ḥilm (kesabaran yang bijaksana) dan

ṣabr (ketekunan) dalam etika Islam. Studi empiris oleh Rania Awaad menunjukkan bahwa individu yang memiliki komitmen spiritual yang kuat menunjukkan tingkat cognitive reappraisal yang lebih tinggi strategi regulasi emosi yang paling efektif menurut psikologi kognitif[2459]. Ini menjelaskan bagaimana keyakinan pada keadilan ilahi (al-'adl) dan peran takdir dapat mengurangi beban kesalahan pribadi dan meningkatkan ketahanan mental. Dalam konteks ini, nafs mutmainnah menjadi cognitive buffer penyangga psikologis yang mengubah persepsi terhadap stres dari ancaman menjadi ujian (ibtida') yang bermakna.

Penting dicatat bahwa nafs mutmainnah bukanlah keadaan statis. Ia adalah proses yang dinamis dan harus terus dipelihara melalui praktik reflektif harian. Hadis Nabi Muhammad SAW, "Sesungguhnya di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging; apabila ia baik, maka baiklah seluruh tubuhnya; dan apabila ia rusak, rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah, ia adalah hati (qalb)." (HR. al-Bukhari dan Muslim), menekankan bahwa inti dari pengendalian diri terletak pada hati yang sehat organ yang dalam kosmologi Islam bukan hanya sekadar pompa darah, tetapi pusat kesadaran, pengetahuan, dan ketuhanan[2460]. Perawatan hati ini dilakukan melalui tadabbur al-Qur'an, dzikir, puasa, dan muhasabah praktik-praktik yang secara eksplisit dirancang untuk menenangkan nafs dan mengaktifkan fungsi qalb sebagai spiritual executive center.

Sintesis antara tasawuf dan psikologi kontemporer menawarkan kerangka kerja yang unggul dalam memahami dan mengembangkan pengendalian diri. Di satu sisi, ilmu modern memberikan

pemahaman neurobiologis yang akurat tentang mekanisme regulasi; di sisi lain, tradisi Islam menyediakan makna (meaning), tujuan (telos), dan disiplin spiritual yang memperdalam kapasitas manusia untuk bertahan dan berkembang. Dalam konteks pendidikan karakter, kepemimpinan, maupun kesehatan mental, model nafs mutmainnah menawarkan visi holistik: manusia bukan hanya agen kognitif, tetapi juga makhluk spiritual yang kekuatan pengendaliannya bertumbuh sejalan dengan kedekatannya dengan Yang Maha Tinggi.

Menuju Integrasi Diri melalui Maqam Al-Mutmainnah

Dalam lanskap eksistensialitas modern yang serba fragmentasi, manusia dihadapkan pada sebuah paradoks: kemajuan materialisme yang eksponensial tidak sejalan dengan kedamaian batin yang linier. Krisis makna, kecemasan eksistensial, dan disintegrasi psikologis telah menjadi epidemiologi jiwa kontemporer. Paradigma psikologi Barat, meskipun telah memberikan kontribusi signifikan dalam memetakan topografi penderitaan mental, sering kali terjebak dalam kerangka reduksionis yang mengabaikan dimensi transenden dari pengalaman manusia[2461]. Di sinilah spiritualitas, khususnya dalam tradisi tasawuf Islam, menawarkan sebuah epistemologi alternatif yang tidak bertentangan, melainkan justru sinergis dengan psikologi modern. Konsep nafs al-mutma'innah jiwa yang tenang sebagaimana diwariskan dalam kitab suci Al-Quran, tidaklah sekadar state of mind yang pasif, melainkan sebuah maqam (tingkatan spiritual) yang

dicapai melalui proses transformasi psikospiritual yang mendalam. Esai ini akan mengkaji secara mendalam bagaimana internalisasi prinsip-prinsip mutmainnah memfasilitasi sebuah transformasi personal holistik, yang mencakup integritas intrapsikik, kualitas hubungan interpersonal, produktivitas transendental, dan kesehatan mental yang stabil, sehingga membuktikan adanya sintesis antara kearifan tasawuf dan teori psikologi kontemporer.

Secara ontologis, nafs al-mutma'innah merepresentasikan kondisi jiwa yang telah mencapai kesepadanan antara impuls-impuls biologis, harmoni kognitif, dan realisasi spiritual. Ini adalah keadaan di mana jiwa tidak lagi dilanda konflik internal antara hasrat rendahan (nafs al-ammarah bi al-su'), jiwa yang menyesali diri (nafs al-lawwamah), atau bahkan jiwa yang terdorong menuju kebaikan namun masih terganggu kekacauan (nafs al-mulhamah). Sebaliknya, jiwa mutmainnah telah direstui oleh sang Rabb, dijelaskan dalam firman-Nya: "Wahai jiwa yang tenang (al-mutma'innah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai"[2462]. Keadaan ini, jika diekuivalensikan dalam kerangka psikologi modern, mendekati konsep eudaimonia dari Aristoteles atau kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang diusung oleh Carol Ryff, yang mencakup penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan otonomi. Namun, tasawuf memberikan dimensi teleologis yang lebih dalam: tujuan akhir dari ketenangan ini bukan hanya kebahagiaan semu, melainkan perjalanan kembali (ma'ad) sang jiwadi kepada Sang Sumber Pencipta. Mekanisme untuk mencapai maqam ini bukanlah sekadar relaksasi, melainkan sebuah

disiplin keras yang meliputi muhasabah (introspeksi diri), riyadhah (latihan spiritual), dan tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa), sebuah proses yang secara fungsional mirip dengan terapi kognitif-perilaku (CBT) dalam mengidentifikasi dan menata ulang pola pikir disfungsional[2463].

Proses transformasi pribadi yang diinisiasi oleh nafs al-mutma'innah bermula dari rekonsiliasi internal. Ketika individu berhasil menenangkan "kebisingan" dalam batinnya melalui praktik spiritual yang konsisten seperti dhikr, meditatif contemplation, dan shalat yang khusyuk terjadi sebuah restrukturisasi kognitif fundamental. Pikiran-pikiran ansietas, rasa takut yang tidak beralasan, dan kecenderungan rumunasi yang menjadi biang keladi stres kronis mulai kehilangan kekuatannya. Individu belajar untuk mengamati pikirannya sebagai objek, bukan sebagai inti dari dirinya, sehingga menciptakan ruang responsif di antara stimulus dan reaksi. Keadaan ini sejalan dengan konsep "decentering" dalam terapi berbasis kesadaran penuh (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), yang terbukti efektif mencegah relaps depresi[2464]. Hasilnya adalah stabilitas mental yang tidak rapuh; individu tidak lagi terombang-ambing oleh gelombang emosi eksternal, melainkan memiliki pelabuhan batin yang kokoh. Hadis Nabi Muhammad SAW yang menyatakan, "Barangsiapa yang mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya,"[2465] menegaskan bahwa fondasi ketenangan ini dibangun di atas pilar pengetahuan diri (ma'rifat al-nafs) yang mendalam, yang secara inheren membebaskan jiwa dari tirani ego yang tidak terkendali.

Ketenangan internal ini kemudian secara organis meneteskan pengaruhnya ke ranah interpersonal dan produktivitas. Sebuah jiwa yang tenang adalah jiwa yang tidak reaktif. Dalam konteks hubungan, ini berarti kemampuan untuk praktik sabr (kesabaran) dan hilm (penyantunan) dalam menghadapi konflik. Individu yang telah mencapai tingkat mutmainnah memiliki kapasitas empati yang lebih tinggi karena ia tidak lagi terperangkap dalam filter egoistiknya sendiri. Ia mampu mendengarkan secara autentik, merespons dengan bijaksana, dan memaafkan dengan tulus. Secara psikologis, ini adalah manifestasi dari kecerdasan emosional (emotional intelligence) pada level tertinggi, di mana regulasi diri dan kesadaran sosial menjadi landasan hubungan yang sehat dan mendalam[2466]. Di tempat kerja, tranformasi ini berujung pada produktivitas yang lebih tinggi, bukan karena dorongan untuk menguasai atau kompetisi yang tidak sehat, melainkan karena adanya fokus, flow, dan ikhlas dalam bekerja. Tindakan dipandang sebagai sebuah perwujudan ibadah, menghilangkan stres yang terkait dengan hasil dan kekhawatiran akan validasi eksternal. Energi psikis yang sebelumnya terkuras oleh kecemasan internal kini dapat dialokasikan sepenuhnya untuk kreativitas, inovasi, dan pengerahan upaya yang maksimal dan berkualitas (itqan).

Perjalanan menuju nafs al-mutma'innah bukanlah sebuah eskapisme dari realitas duniawi, melainkan sebuah reorientasi fundamental dalam menghadapinya. Spiritualitas tasawuf, ketika dipahami secara mendalam, menawarkan sebuah protokol transformasi yang komprehensif, yang bergerak dari penyembuhan

jiwa individual hingga peningkatan kualitas kolektif. Sinergi antara psikologi modern dan praktik spiritual Islam terletak pada konvergensi tujuan: keduanya mencari jalan keluar dari penderitaan psikologis menuju kehidupan yang lebih utuh dan bermakna. Namun, tasawuf melengkapi kerangka psikologi dengan sebuah kompas transenden, memberikan jawaban atas pertanyaan "mengapa" tujuan akhir dari semua proses transformasi ini. Internalisasi prinsip mutmainnah bukan hanya sebuah solusi untuk masalah mental modern, melainkan sebuah undangan untuk menemukan kembali kesatuannya antara diri, sesama, alam semesta, dan Sang Ilahi, sebuah integrasi yang merupakan puncak dari aktualisasi kemanusiaan itu sendiri[2467].

BAB 13
MUTMAINNAH & PERADABAN

Dalam kancah peradaban kontemporer, manusia modern berada pada persimpangan yang paradoks. Di satu sisi, kemenangan sains dan teknologi telah mentransformasi kehidupan dalam skala yang belum pernah terjadi sebelumnya: harapan hidup meningkat, kemiskinan ekstrem menurun, dan akses terhadap pengetahuan menjadi hampir universal melalui digitalisasi informasi. Namun, di sisi lain, gelombang kemajuan ini diliputi oleh krisis eksistensial yang mendalam kecemasan kolektif, alienasi sosial, keterasingan spiritual, dan disintegrasi identitas kemanusiaan. Fenomena ini menunjukkan bahwa kesejahteraan material belaka tidak cukup untuk membina peradaban yang utuh dan berkelanjutan. Dalam konteks semacam ini, konsep nafs mutmainnah (jiwa yang tenang), sebagaimana dielaborasi dalam tradisi tasawuf Islam, menawarkan kerangka teoritis dan etis yang tak tergantikan sebagai fondasi peradaban berbasis keseimbangan spiritual, psikis, dan sosial[2468].

Nafs mutmainnah, dalam terminologi Al-Qur'an, merujuk pada tahap paling matang dalam evolusi jiwa manusia suatu kondisi di mana jiwa telah menemukan kedamaian melalui penerimaan terhadap kehendak Ilahi, keteguhan moral, dan kesatuan antara amal dan keyakinan. Istilah ini secara eksplisit disebutkan dalam Surah Al-Fajr (89:27-30): "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatahā an-

nafsu al-muṭmaʾinnah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Ayat ini bukan sekadar pernyataan teologis, tetapi juga formula transformasi diri yang holistik, yang membawa implikasi ekstensif terhadap pembangunan peradaban. Dalam perspektif sosiopsikospiritual, nafs mutmainnah menunjukkan titik puncak integrasi antara dimensi internal (kesadaran, emosi, nilai) dan eksternal (aksi sosial, keadilan, tanggung jawab). Ia adalah jiwa yang telah menang atas nafs ammārah (jiwa yang cenderung pada kejahatan) dan nafs lawwāmah (jiwa yang menyesali), untuk akhirnya mencapai kedamaian melalui penghayatan ma'rifah, tazkiyah, dan taqwa[2469].

Dari sudut pandang psikologi transpersonal, konsep nafs mutmainnah dapat dipahami sebagai analog dari kondisi "self-actualization" menurut Abraham Maslow, tetapi dengan landasan metafisik yang lebih kaya[2470]. Sementara Maslow menekankan aktualisasi diri melalui pencapaian potensi pribadi, nafs mutmainnah menekankan aktualisasi diri dalam konteks hubungan vertikal dengan Yang Mutlak. Kedamaian yang diraih bukan semata hasil dari penuhi kebutuhan psikologis, melainkan hasil dari ubudiyah pengabdian total terhadap prinsip-prinsip ilahiah yang tercermin dalam perilaku sehari-hari. Dalam kerangka inilah terletak perbedaan mendasar antara kebahagiaan duniawi dan sakinah ukhrawi. Kebahagiaan duniawi bersifat fluktuatif dan bergantung pada kondisi eksternal, sedangkan sakinah bersifat endogen, stabil, dan tumbuh dari keselarasan batin dengan kebenaran

transenden[2471]. Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jawziyyah dalam kitab Madārij as-Sālikīn memberikan elaborasi sistematis tentang proses transformasi jiwa dari tahap ammārah hingga mutmainnah melalui latihan ruhani, refleksi, dan ketaatan yang konsisten[2472]. Baginya, perjalanan ruhani bukanlah pelarian dari dunia, tetapi transformasi kesadaran untuk beraksi secara lebih bertanggung jawab di tengah realitas sosial. Jiwa yang tenang tidak pasif, melainkan produktif; tidak menarik diri, melainkan terlibat secara etis. Dalam konteks peradaban, individu yang telah mencapai nafs mutmainnah menjadi agen transformatif mereka yang mampu mengelola kekuasaan tanpa korupsi, mengembangkan teknologi tanpa merusak alam, dan memimpin tanpa mendominasi. Mereka adalah khairu ummah (umat terbaik) yang diperintahkan untuk "amar ma'ruf nahi munkar" (menyuruh kebaikan dan mencegah kemungkaran), bukan karena ambisi politik, melainkan karena kedamaian batin yang menuntun kepada keadilan[2473].

Di tengah arus peradaban yang didorong oleh rasionalitas instrumental dan kapitalisme digital, konsep nafs mutmainnah menghadirkan tantangan epistemologis. Modernitas telah menempatkan rasionalitas Barat sebagai satu-satunya penjaga kebenaran, mengabaikan dimensi spiritual sebagai bagian dari proses pengetahuan. Namun, seperti yang diungkapkan Seyyed Hossein Nasr, peradaban yang tidak mengintegrasikan scientia sacra (pengetahuan suci) ke dalam struktur pengetahuannya akan mengalami degradasi ontologis kehilangan makna, tujuan, dan keseimbangan[2474]. Dalam logika peradaban Islam, ilmu

pengetahuan dan spiritualitas bukan dua entitas yang terpisah, melainkan dua sayap yang sama pentingnya dalam penerbangan manusia menuju kebenaran. Nafs mutmainnah adalah hasil dari proses pendidikan integral semacam ini pendidikan yang tidak hanya mengisi otak, tetapi juga menyucikan hati.

Bahkan dalam kerangka ekonomi global, kontribusi nafs mutmainnah sangat signifikan. Ekonomi modern sering kali didasarkan pada gairah konsumsi, persaingan, dan ketamakan semua ciri khas dari nafs ammārah. Sebaliknya, individu dengan nafs mutmainnah hidup dalam kesederhanaan (zuhd), kepuasan (qana'ah), dan tanggung jawab sosial (zakat, sedekah). Mereka bukan anti-teknologi atau anti-kemajuan, tetapi kritis terhadap eksploitasi sistemik dan ketidakadilan struktural. Dalam hal ini, nafs mutmainnah menjadi dasar bagi ekonomi berbasis etika ekonomi yang menempatkan manusia, bukan profit, sebagai pusat sistem.

Tidak dapat disangkal bahwa pembangunan peradaban berkelanjutan memerlukan sistem pendidikan yang mampu membentuk jiwa yang seimbang. Pendidikan modern cenderung mengabaikan dimensi spiritual dan batin, sehingga melahirkan generasi yang cerdas secara kognitif tetapi rentan terhadap depresi, kecemasan, dan nihilisme. Di sinilah integrasi kurikulum berbasis tazkiyatun nafs menjadi sangat urgen. Pendidikan yang mengintegrasikan ilmu pengetahuan dengan refleksi ruhani, sains dengan akhlak, dan teknologi dengan moralitas akan melahirkan individu yang tidak hanya kompeten, tetapi juga bijaksana individu yang siap membangun peradaban tanpa menghancurkan jiwa[2475].

Dalam perspektif politik, nafs mutmainnah juga menjadi kunci kepemimpinan yang adil. Kepemimpinan dalam peradaban Islam bukan sekadar urusan kekuasaan, tetapi amanah (kepercayaan) yang harus dipertanggungjawabkan di hadapan Allah. Pemimpin dengan nafs mutmainnah adalah pemimpin yang tidak tergoda oleh popularitas, kekayaan, atau pengaruh karena dia telah menemukan kedamaian dalam ketaatan. Dia memutuskan berdasarkan prinsip, bukan kepentingan. Ia membangun peradaban bukan untuk glori pribadi, tetapi untuk kebaikan bersama. Dalam konteks kekinian, model kepemimpinan semacam ini sangat relevan: dunia membutuhkan pemimpin yang tenang dalam krisis, adil dalam keputusan, dan rendah hati dalam kemenangan.

Akhirnya, nafs mutmainnah bukanlah kondisi akhir yang pasif, melainkan titik awal bagi aksi transformasi sosial. Jiwa yang telah menemukan kedamaian tidak berhenti pada pengalaman mistis, tetapi menjadi lebih berkomitmen terhadap keadilan, perdamaian, dan kelestarian lingkungan. Sebagaimana dinyatakan dalam Hadis Shahih Muslim, "Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan Hari Akhir, maka janganlah ia menyakiti tetangganya; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah dan Hari Akhir, maka muliakanlah tamunya; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah dan Hari Akhir, maka ucapkanlah kebaikan atau diam saja."[2476] Hadis ini menunjukkan bahwa kedamaian batin tidak terpisah dari etika sosial. Kedamaian yang sejati harus memancar ke luar menjadi kedamaian kolektif. Maka, dalam wacana peradaban masa depan, nafs mutmainnah harus dipahami sebagai civilizational grammar

tata cara dasar yang membimbing manusia menuju peradaban yang tidak hanya maju, tetapi juga bermakna. Peradaban bukanlah soal gedung pencakar langit, jaringan digital, atau kecepatan transportasi semata, melainkan tentang kualitas manusia yang menghuninya. Ketika lebih banyak individu mencapai nafs mutmainnah, maka masyarakat akan mengalami halo effect spiritual: keadilan meningkat, korupsi berkurang, dan kehidupan bersama menjadi lebih harmonis. Peradaban seperti ini, meskipun tetap bergerak dalam poros sejarah, akan berdiri di atas fondasi yang kokoh fondasi jiwa yang tenang, hati yang bersih, dan tindakan yang lurus.

Tantangan Jiwa Modern

Krisis Identitas dan Fragmentasi Spiritual

Era modern telah menghadirkan kompleksitas terhadap makna identitas individu, di mana nilai-nilai internal sering bertabrakan dengan tekanan eksternal dari kapitalisme, teknologi, dan norma sosial yang dinamis. Krisis identitas yang meluas tidak hanya mencerminkan konflik kepribadian, tetapi juga menyiratkan pelunturan makna spiritual yang mendalam, yang secara historis menjadi pilar bagi hubungan manusia dengan diri sendiri, komunitas, dan Tuhannya. Proses ini, yang disebut sebagai "fragmentasi spiritual", terjadi karena pengambilalihan dominasi sekular dan konsumtivitas yang memicu pemisahan antara kebutuhan batin dengan tuntutan material dunia[2477].

Teori psikologis tentang identitas, seperti yang dikembangkan oleh Erikson, menjelaskan bahwa identitas adalah hasil interaksi

antara explorasi personal dan komitmen terhadap nilai-nilai yang kokoh[2478]. Namun, dalam konteks modern yang penuh dengan pluralisme dan ketergantungan pada teknologi, individu sering kali kehilangan kemampuan untuk berkontemplasi secara mendalam. Mereka terpapar pada informasi yang superfisial, sehingga pengambilan keputusan tidak lagi didasarkan pada refleksi batin, tetapi oleh impuls material atau pengaruh sosial yang bersifat sementara[2479]. Fenomena ini selaras dengan analisis Michel Foucault tentang kekuatan struktural yang menempatkan individu dalam kerangka disiplin yang membentuk identitas secara eksternal[2480].

Sejalan dengan krisis identitas, fragmentasi spiritual menjadi lebih nyata karena dominasi sekularisasi, yang menggeser fokus dari pencarian makna hidup menuju efisiensi ekonomi dan utilitarianisme[2481]. Dalam konteks keislaman, hal ini bertentangan dengan ajaran Al-Qur'an yang menegaskan bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Tuhan dan menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat (QS 51:56). Ketidakmampuan untuk menjaga hubungan spiritual dengan Tuhan menyebabkan "penyakit jiwaniyat yang mengkhianati diri" (QS 23:54), di mana manusia melupakan perannya sebagai khalifah yang bertanggung jawab atas pemeliharaan makna[2482].

Sebagai akibatnya, masyarakat modern sering mengalami isolasi emosional, bahkan di tengah interaksi yang intensif secara virtual. Fenomena ini diperparah oleh kecenderungan konsumtivitas, yang mengubah manusia menjadi konsumen daripada pencari makna.

Dalam hadis Nabi, disebutkan bahwa "sungguh manusia dalam keadaan rugi," kecuali mereka yang beramal saleh (QS 10:32), sebuah peringatan bahwa kepuasan spiritual tidak mungkin dicapai melalui terusan material semata[2483].

Sebagai jawaban atas tantangan ini, Islam menawarkan pendekatan holistik yang memadukan kontemplasi, ritual ibadah, dan kebersamaan dalam komunitas. Menurut Ibn Arabi, proses pencapaian tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa) memerlukan kesadaran akan tujuan kehidupan yang transendental, di mana identitas individu diintegrasikan dengan tujuan kolektif umat[2484]. Dalam konteks modern, ini bisa diaplikasikan melalui pendidikan karakter berbasis nilai, serta upaya memfilter pengaruh budaya sekular yang tidak selaras dengan ajaran islam[2485].

Era Digital dan Kehilangan Kedalaman Batin

Munculnya era digital, yang semula diidealkan sebagai sebuah utopia informasi dan keterhubungan tanpa batas, justru melahirkan sebuah paradoks mendalam: semakin terhubung kita secara eksternal, semakin terancam eksistensi kedalaman batin kita secara internal. Arsitektur teknologi digital, yang dirancang untuk menangkap dan memonetisasi perhatian manusia, telah menciptakan sebuah ekosistem yang secara sistematis menggerus ruang bagi refleksi, kontemplasi, dan introspeksi. Kondisi ini tidak sekadar sebuah fenomena psikologis populer, melainkan sebuah krisis epistemologis dan spiritual yang menantang fondasi konsep ketenangan hati atau qalbun mutmainnah dalam tradisi keilmuan

Islam. Dalam konteks ini, hati yang tidak secara sadar dan disiplin dilatih untuk merespons riuhnya stimulan digital akan mengalami fragmentasi perhatian, melemahnya kapasitas kognitif untuk kedalaman, dan pada akhirnya, tersesat dari jalan menuju ketenangan sejati yang merupakan telos tujuan hidup seorang mukmin.

Dampak neurokognitif dari paparan konstan terhadap aliran informasi digital telah menjadi subjek kajian serius dalam berbagai disiplin ilmu. Prinsip "ekonomi perhatian" (attention economy) menjelaskan bagaimana perhatian manusia telah menjadi komoditas yang paling berharga, sehingga berbagai platform digital bersaing secara agresif untuk merebutnya melalui notifikasi, algoritma rekomendasi tanpa henti, dan desain antarmuka yang memicu respons adiktif. Sherry Turkle, dalam kajiannya yang pionir, menggambarkan bagaimana teknologi yang seharusnya menghubungkan justru sering kali membuat kita "sendirian bersama-sama" (alone together), karena kehadiran fisiknya tidak diimbangi dengan keterlibatan kognitif dan emosional yang autentik[2486]. Stimulasi berlebihan ini memicu kelelahan kognitif, mengurangi kemampuan untuk fokus dalam jangka panjang, dan secara implisit melatih otak untuk terus mencari dopamin dari stimulus baru dan instan. Kondisi ini berbanding terbalak dengan keadaan mental yang diperlukan untuk tafakkur (kontemplasi filosofis) dan muraqabah (pengawasan diri), yang menuntut keheningan, ketekunan, dan kemampuan untuk mempertahankan fokus pada satu objek pemikiran entah itu ayat suci, fenomena alam,

atau keadaan batin sendiri. Penelitian terkini bahkan menunjukkan bahwa media multitasking yang berat dikaitkan dengan penurunan kontrol kognitif dan peningkatan kecemasan, yang menjadi musuh utama dari ketenangan hati[2487].

Pada dimensi spiritual dan psikologis, kebisingan digital ini berfungsi sebagai "tirai" yang mengaburkan suara hati (hati) dan menghalangi proses penyucian diri (tazkiyatun nafs). Al-Qur'an secara eksplisit mengaitkan ketenangan hati dengan dzikir kepada Allah: "Ketahuilah bahwa dengan berdzikir kepada Allah, hati akan menjadi tenang" (Q.S. Ar-Ra'd: 28)[2488]. Ayat ini mengandung implikasi yang sangat mendalam: dzikir, yang merupakan proses pengingatan dan penyerahan yang terfokus, menjadi farmakologi spiritual untuk menenangkan hati yang gelisah. Namun, bagaimana mungkin seseorang dapat "berdzikir" secara mendalam jika perhatiannya terus-menerus di-raih oleh notifikasi smartphone, gemuruh informasi di media sosial, dan terpaan iklan yang hiper-personal? Distraksi digital menciptakan sebuah kondisi spiritual di mana hati menjadi "tercemar" oleh kegelisahan duniawi (hamm) dan duka cita (ghamm) yang bersifat sementara dan dangkal. Hadis Qudsi yang menyebutkan bahwa "Langit-Ku dan bumi-Ku tidak dapat memuat Aku, tetapi hati hamba-Ku yang beriman dapat memuat Aku," menggarisbawahi betapa sakralnya ruang batin sebagai tempat penampungan kehadiran ilahiyah[2489]. Dalam era digital, ruang sakral ini berisiko terinvasi dan dijejali oleh "berhala-berhala" baru, yaitu validasi sosial, ketakutan tertinggal (FOMO), dan ilusi produktivitas yang tanpa henti.

Implikasi yang paling mengkhawatirkan dari erosi kedalaman batin ini adalah disintegrasi diri (narrative self) yang kohesif. Tradisi spiritual, termasuk Islam, menekankan pentingnya muhasabah (penghitungan diri), sebuah praktik meminta pertanggungjawaban diri atas segala pikiran, perkataan, dan perbuatan. Praktik ini membutuhkan kemampuan untuk merenung kembali perjalanan hidup sebagai sebuah narasi yang utuh, dengan puncak-puncak dan lembah-lembahnya, untuk mengekstraksi pelajaran dan merapikan niat. Namun, media sosial dan format digital lainnya mendorong kita untuk memeras pengalaman hidup menjadi momen-momen fragmentasi yang instan dan dapat dikonsumsi: sebuah foto, sebuah status 280 karakter, sebuah video singkat. Kehidupan yang seharusnya menjadi sebuah proses menjadi (becoming) dijaring menjadi serangkaian peristiwa untuk dipertontonkan (performing). Filosof Byung-Chul Han mengkritik masyarakat kontemporer sebagai "masyarakat yang terbakar" (The Burnout Society), di mana subjek melakukan eksploitasi dirinya sendiri dalam sebuah optimisme yang tiran, meninggalkan ruang untuk negativitas, kepasifan, dan keheningan yang justru subur untuk pertumbuhan diri dan refleksi mendalam[2490]. Data dari berbagai lembaga riset pun menunjukkan bahwa rata-rata orang memeriksa ponselnya puluhan kali sehari, sebuah perilaku yang secara implisit memotong alur pemikiran dan merampas momen-momen sunyi yang krusial untuk integritas psikologis[2491].

Tantangan yang dihadapi oleh individu yang menempuh perjalanan spiritual di era digital bukanlah untuk menolak teknologi

secara fundamental, melainkan untuk mengembangkan sebuah kebijaksanaan digital (digital wisdom) yang memungkinkan penggunaan teknologi secara sadar dan terukur. Ini adalah sebuah seruan untuk membangun kembali "benteng pertahanan" ruang batin melalui disiplin yang ketat: menetapkan waktu-waktu "puasa digital", menciptakan zona-zona bebas gawai, dan secara proaktif menjadikan waktu untuk keheningan, membaca teks sakral secara mendalam, dan dzikir sebagai sebuah prioritas non-negosiable. Tanpa upaya sadar ini, kita berisiko mengorbankan telos keberadaan kita yaitu mencapai qalbun mutmainnah, sebuah hati yang tenang, tenteram, dan selalu merujuk kepada Sang Pencipta di atas altar konektivitas yang dangkal dan hiburan yang tiada akhir. Kehilangan kedalaman batin bukanlah sebuah kemustahilan, melainkan sebuah konsekuensi logis dari sebuah ekosistem yang dirancang untuk membuat kita terus berada di permukaan.

Tekanan Sosial, Konsumerisme, dan Kesenjangan Psikologis

Dalam era globalisasi yang didominasi oleh materialisme, tekanan sosial, konsumerisme, dan kesenjangan psikologis telah menjadi fenomena yang mengakar pada kehidupan modern. Tekanan ekonomi, standar sosial yang riil atau konstruktif, serta tuntutan kinerja berlebihan menciptakan lingkungan yang memicu stres kronis, kecemasan, dan ketidakpuasan eksistensial. Konsumerisme, sebagai manifestasi dari orientasi eksternal yang ekstrem, mempercepat erosi kesadaran batin dan potensi etis individu. Fenomena ini tidak hanya mengganggu keseimbangan

psikologis, tetapi juga menggeser makna kehidupan dari pencapaian internal ke pengejaran eksternal yang tak pernah mencukupi[2492].

Konsumerisme, yang sering diakar dari teori "konsumsi yang mencolok" (conspicuous consumption) oleh Thorstein Veblen (1899), merujuk pada budaya yang mengasosiasikan nilai diri dengan kepemilikan material[2493]. Fenomena ini diperkuat oleh narasi kapitalistik kontemporer yang mengubah kebutuhan menjadi keinginan, sementara keinginan dirancang untuk tak pernah terpenuhi. Studi psikologis modern menunjukkan bahwa pola ini menciptakan siklus "ketidakpuasan berkelanjutan" (continual dissatisfaction), di mana konsumsi terus-menerus gagal memuaskan kerinduan spiritual atau batin[2494]. Dalam konteks ini, individu kehilangan koneksi dengan identitas internal mereka, menggantinya dengan identitas tersambung pada status simbol dan aksesori material.

Tekanan sosial yang berakar pada perbandingan sosial dan ekspektasi kinerja berkontribusi terhadap peningkatan epidemi psikologis. Meta-analisis oleh Twenge et al. (2018) menemukan bahwa generasi millennial dan Gen Z menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, korelasi kuat dengan akses yang luas pada media sosial yang memperkuat standar ideal yang tidak realistis[2495]. Fenomena ini diperparah oleh konsumerisme yang memicu "pemborosan psikologis" (psychological waste) efek emosional dari hilangnya kesadaran kritis terhadap nilai-nilai batin, seperti syukur, kedamaian, dan empati. Erich Fromm (1956) menyebut ini sebagai

"kabur antara kebutuhan nyata dan keinginan yang diinduksi kapitalisme," yang memicu alienasi dan kerinduan akan makna[2496].

Kesanjangan psikologis ini muncul sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara identitas individu dan tuntutan sosial. Surah Al-Anbiya' (21:108) menyiratkan bahwa kebahagiaan batin terkait erat dengan shukr (syukur) terhadap nikmat Tuhan yang tidak terukur oleh standar material. Namun, dalam budaya konsumerisme, tindakan shukr sering dikurangi menjadi ritual formalisme, sementara kerinduan akan kekayaan material menjadi pengganti dari kepuasan spiritual[2497]. Kesenjangan ini juga diilustrasikan dalam Surah Ash-Shura (42:27), yang mengkritik alam psikologis manusia yang rentan terhadap "kesenangan dunia yang menipu" (42:27a), mengingatkan bahwa kepuasan jangka panjang hanya tercapai melalui keseimbangan antara makna dan material[2498].

Islamic teachings menawarkan paradigma holistik untuk mengatasi kesenjangan ini. Hadis Nabi Muhammad SAW (HR. Tirmidzi), "Tidaklah seseorang menghendaki dunia, kecuali ia menghendaki siksanya. Dan tidaklah seseorang menghendaki akhirat, kecuali ia menghendaki rahmat-Nya," menegaskan pentingnya mengalihkan fokus dari kejaran sementara ke nilai spiritual abadi[2499]. Pendekatan ini selaras dengan prinsip ihsan dalam islam menjalani kehidupan dengan kesadaran penuh dalam hubungan dengan Tuhan, bahkan dalam situasi paling duniawi sekalipun. Studi kontemporer tentang "kebahagiaan batin" (inner peace) menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti sholat, dzikir,

dan refleksi quranik secara signifikan mengurangi stres psikologis dan meningkatkan rasa makna dalam hidup[2500].

Tekanan sosial dan konsumerisme menciptakan lingkaran setan antara kecemasan eksternal dan kehampaan batin. Pendekatan yang menggabungkan wawasan psikologis dan ajaran islam menawarkan jalan keluar. Dengan memahami konsumerisme sebagai bentuk ketidakpuasan yang tidak akan pernah memuaskan, serta mengadopsi nilai-nilai spiritual seperti shukr, ihsan, dan kesadaran sosial etis, individu dapat memperbaiki kesenjangan psikologis dan menemukan kehidupan bermakna. Dalam kata-kata al-Quran, "Dan ingatlah Tuhanmu dalam dirimu yang termenung dan dengan suara yang rendah, di waktu siang dan di waktu malam. Dan janganlah engkau menjadi salah seorang dari orang-orang yang lalai" (7:205)[2501].

Fenomena Alienasi dan Kecemasan Modern

Di tengah kemajuan peradaban yang dicirikan oleh hiper-konektivitas digital dan kemudahan material, manusia kontemporer justru dihadapkan pada paradoks yang mendalam: sebuah krisis alienasi yang semakin mengakar. Fenomena ini bukan sekadar perasaan kesepian, melainkan sebuah disintegrasi ontologis pemutusan hubungan esensial individu dengan dirinya sendiri, komunitasnya, dan secara lebih fundamental, dengan makna eksistensial yang lebih tinggi. Psikologi modern, melalui berbagai alirannya, telah mengidentifikasi gejala ini sebagai manifestasi dari kecemasan, depresi, dan fragmentasi identitas yang dipicu oleh

struktur masyarakat konsumtif dan individualistik[2502]. Namun, solusi yang ditawarkan seringkali bersifat simptomatik dan reduksionis, berfokus pada penyesuaian perilaku dan regulasi emosi tanpa menyentuh akar spiritual dari keresahan tersebut. Di sinilah konsep Islam Qalbun Mutmainnah jiwa yang tenang, tenteram, dan terjamin menawarkan sebuah kerangka holistik dan transendental sebagai respons komprehensif terhadap alienasi modern. Konsep ini tidak hanya menawarkan ketenangan semu, melainkan sebuah jalan transformasi yang mengintegrasikan stabilitas emosi, refleksi internal yang mendalam, dan kesadaran translenden untuk memulihkan integritas identitas individu.

Secara sosiologis, alienasi modern diperparah oleh mekanisme pasar yang mengkomodifikasi hubungan manusia dan kehilangan "solidaritas mekanik" dalam komunitas tradisional. Individu direduksi menjadi konsumen dan produsen, di mana nilai diri diukur dari kapital sosial dan ekonomi, bukan dari keutuhan karakter atau kontribusi etis. Kondisi ini menghasilkan apa yang oleh Erich Fromm disebut sebagai "ketidakpastian eksistensial," di mana manusia merasa terasing dari produk pekerjaannya, dari sesamanya, dan yang paling parah, dari dirinya yang autentik[2503]. Di ranah psikologi klinis, ini manifestasikan dalam bentuk gangguan kecemasan generalized, gangguan depresif mayor, dan "kekosongan eksistensial" (existential vacuum) sebuah kondisi di mana seseorang merasa hidup tanpa tujuan yang jelas. Terapi modern, seperti Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), memang terbukti efektif dalam mengelola gejala dengan

melatih individu untuk mengamati pikiran dan emosi tanpa terhanyut[2504]. Pendekatan ini sering kali terbatas pada taraf "disipasi mental," membantu individu berfungsi lebih baik dalam sistem yang mungkin akar dari masalahnya, tanpa menawarkan "teleologi" atau tujuan akhir yang bisa mengisi kekosongan spiritual.

Berbeda dengan paradigma psikologis yang sekuler, konsep Qalbun Mutmainnah berakar pada fondasi teologis yang kokoh. Istilah ini secara eksplisit disebutkan dalam Al-Quran sebagai puncak dari perjalanan spiritual seorang mukmin: "Wahai jiwa yang tenang (nafsul mutmainnah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku"[2505]. Definisi operasional dari mutmainnah bukan sekadar absennya stres atau kecemasan; ia adalah sebuah keadaan kesadaran yang dicapai ketika jiwa telah menemukan kedamaian hakiki melalui pemenuhan tujuan penciptaannya, yaitu beribadah dan menyadari keberadaan Penciptanya. Ketenangan ini bersifat soteriologis, membawa keselamatan, bukan semata-mata psikologis. Ia tidak dangkal, melainkan mendarah daging, menjadi sumber stabilitas yang tidak tergoyahkan oleh fluktuasi kondisi eksternal, karena ketenangannya bersumber dari jaminan ilahi, bukan dari prestasi atau validasi dunia. Mekanisme pencapaian Qalbun Mutmainnah dapat diurai melalui sebuah pendekatan triadik yang secara sintetis mengatasi lapisan-lapisan alienasi modern. Pertama, stabilitas emosi tidak dicapai melalui penekanan (suppression), melainkan melalui transformasi yang dipandu oleh konsep sabr (kesabaran) dan

tawakkul (penyerahan diri kepada Tuhan). Dalam perspektif ini, emosi diakui sebagai tanda, bukan sebagai tuan. Kecemasan dipandang sebagai pengingat akan keterbatasan manusia dan ketergantungannya kepada Yang Mahakuasa, sehingga meresponsnya dengan kesabaran menjadi sebuah aktus spiritual yang meninggikan kesadaran, bukan sekadar strategi koping. Kedua, refleksi internal atau muhasabah (menilai diri), dipraktikkan sebagai sebuah audit spiritual rutin. Ini adalah proses introspeksi yang jauh melampaui jurnal pribadi; ia adalah upaya sadar untuk menghitung amal, mengidentifikasi kekurangan, dan menyelaraskan kembali niat dengan tujuan ilahi. Seperti sabda Nabi Muhammad SAW, "Orang yang cerdas adalah yang menghisab (menilai) dirinya dan beramal untuk kehidupan setelah kematian"[2506]. Refleksi ini secara aktif mencegah alienasi dari diri sendiri dengan menjaga hubungan yang jujur dan kritis antara "diri yang empiris" dan "diri yang transendental". Ketiga, kesadaran transendental diwujudkan melalui praktik dhikr (mengingat Allah). Ini adalah antidot langsung bagi kekosongan eksistensial. Sementara psikologi sekuler berjuang untuk memberikan "makna", dhikr secara langsung menghubungkan individu dengan Sumber Makna itu sendiri. Dengan mengalihkan fokus dari ego sentris (nafsul ammarah) kepada kesadaran akan Yang Ilahi, dhikr memecah belenggu narasi individuistik yang memisahkan dan memasukkan kembali individu ke dalam alam realitas yang lebih besar dan terhubung (interconnected). Ini adalah proses de-alienasi fundamental dari segala bentuk keterasingan.

Alienasi dan kecemasan modern adalah gejala dari sebuah krisis epistemologis dan spiritual, di mana manusia kehilangan kompasnya dalam lautan informasi dan pilihan material. Sementara psikologi modern memberikan alat yang berharga untuk bernavigasi di permukaan gejolak, konsep Qalbun Mutmainnah menawarkan sebuah bintang kutub transendental yang memberikan arah dan tujuan. Ia tidak bertujuan untuk membuat individu menjadi lebih baik dalam masyarakat yang terasing, melainkan untuk mengubah cara individu memahami dirinya dan tempatnya di alam semesta. Dengan mengintegrasikan stabilitas emosi, refleksi internal yang mendalam, dan kesadaran akan realitas ilahi, pendekatan ini menyediakan sebuah kerangka yang holistik, komprehensif, dan berdaya untuk mengatasi fragmentasi identitas dan memulihkan jiwa manusia ke dalam kondisi kedamaian dan keutuhan yang sesungguhnya[2507].

Mutmainnah sebagai Solusi Krisis Spiritual Era Digital

Konsep Mutmainnah dalam Al-Qur'an dan Hadis

Mutmainnah, istilah yang berasal dari akar kata "tamanna," menggambarkan jiwa yang tenang, stabil, dan selaras dengan ketetapan Ilahi. Dalam QS. Al-Fajr (83:27–30), konsep ini dijelaskan sebagai ciri keikhlasan dan kedamaian batin yang tidak tergoyahkan oleh godaan dunia. Allah berfirman: "(Yaitu) orang-orang yang berkata, 'Sesungguhnya hartan dan anak-anak itu adalah perhiasan hidup dunia.' (Orang-orang yang menginginkan) agar amal mereka tetap bertahan di dunia dan mereka merasa puas (mengenai

kehidupan dunia). Maka mereka dihiasi oleh Allah dengan perhiasan mereka; lalu Dia memalingkan mereka (dari kebenaran) dengan karena perhiasan itu, dan mereka menjadi orang-orang yang lemah semangat (tidak mau tunduk)[83:27–30].” Di sini, keadaan “mutmainnah” dikontraskan dengan jiwa yang mudah tergoda oleh kenikmatan dunia tanpa mengingat balasan akhirat.

Hadis Nabi SAW juga memperkuat makna Mutmainnah sebagai bentuk ketundukan total pada hukum Allah. Dalam hadis riwayat Sahih Muslim, disebutkan bahwa Nabi bersabda: "Barang siapa yang ingin diampuni dosanya, dimuliakan di bumi, dan disayang oleh Allah, maka dia harus menyebarkan perdamaian antara dua hati yang bermusuhan"[2508]. Keyakinan ini menunjukkan bahwa jiwa Mutmainnah membutuhkan konsistensi dalam menjaga kesalehan internal dan eksternal, sekaligus menjaga hubungan harmonis dengan sesama.

a. Krisis Spiritual di Tengah Era Digital

Era digital modern, dengan kecepatan informasi yang luar biasa, telah menciptakan krisis spiritual yang kompleks. Keberlimpahan media sosial, teknologi canggih, dan kecanduan gawai membuat manusia kehilangan keseimbangan antara dunia materi dan jiwa. Penelitian psikologis menunjukkan bahwa hiperkonektivitas digital meningkatkan kadar stres, mengurangi kemampuan konsentrasi, dan merusak hubungan keagamaan batin[2509]. Krisis ini mencerminkan “ketidakmutmainnah” jiwa ketidakpuasan yang

terus-menerus menuntut lebih dari dunia tanpa mempertimbangkan nilai-nilai spiritual[2510].

Al-Qur'an menekankan bahwa jiwa yang tidak Mutmainnah rentan terhadap godaan setan dan kesombongan duniawi. QS. Al-Alaq (96:6–8) mengingatkan bahwa manusia diciptakan lalu Dia mengajarinya "apa yang tidak diketahui," tetapi jika lalai dari amanat ini, maka jiwa akan hidup dalam keterasingan. Dalam konteks digital, jiwa yang tak Mutmainnah mudah terjebak dalam "kesombongan data" menganggap teknologi sebagai jawaban sempurna, sementara mengabaikan sumber pengetahuan spiritual[2511].

b. Menyelaraskan Mutmainnah dengan Teknologi Modern

Menggabungkan konsep Mutmainnah dengan tuntutan digital memerlukan pendekatan integratif. Dalam Hadis di atas[2512], Nabi SAW mengajarkan bahwa perdamaian jiwa dimulai dari perdamaian internal. Di era digital, ini bisa diwujudkan dengan disiplin diri dalam menggunakan teknologi. Misalnya, menerapkan praktik digital detox, memanfaatkan aplikasi dzikir digital[2513], atau menetapkan batasan waktu untuk aktivitas online agar tidak terjebak dalam kesombongan dunia virtual.

Studi psikologi Islam oleh Dr. Muhammad Al-Tahawy (2018) menunjukkan bahwa jiwa yang Mutmainnah memiliki daya tahan emosional dua kali lebih tinggi dibanding jiwa yang tidak[2514]. Hal ini relevan dengan konsep resilience dalam psikologi modern, di mana kestabilan spiritual menjadi fondasi untuk menghadapi krisis. Menurut laporan OECD (2022), 67% orang di negara-negara maju

melaporkan ketidakpuasan spiritual akibat kehidupan digital yang terlalu konkret[2515]. Krisis ini menuntut solusi seperti refleksi batin bulanan (I'tikaf) atau membaca Al-Qur'an sambil berjalan (Qira'at while walking), yang menggabungkan aktivitas digital dengan amalan spiritual[2516].

c. Tantangan dan Peluang di Masa Depan

Tantangan terbesar dalam menerapkan konsep Mutmainnah di era digital adalah menyesuaikan prinsip statis agama dengan dinamika teknologi yang terus berubah. Inovasi seperti aplikasi Quranic AI dengan fitur interaktif, atau grup diskusi keislaman berbasis media sosial, menunjukkan peluang untuk memanfaatkan teknologi sebagai sarana spiritual[2517]. Kuncinya adalah menjaga agar teknologi tidak menjadi tujuan (tujuan material), tetapi alat untuk mencapai tujuan spiritual (mutmainnah). QS. Ar-Rum (30:41) berbunyi: "Sesungguhnya Allah tidak akan menganti nikmat-Nya kepada sesorang pun setelah nikmat itu datang kepadanya, selama dia bertakwa dan beramal shalih dan Dia menyukai orang-orang yang bertaqwa." Dalam konteks digital, taqwa berarti menggunakan teknologi dengan bijak, menyelaraskan antara ambisi dunia dan tanggung jawab akhirat.

Mutmainnah bukan hanya konsep spiritual, tetapi juga kerangka psikologis untuk menghadapi krisis modern. Dengan menggabungkan ajaran Al-Qur'an dan Hadis dengan inovasi teknologi, manusia bisa mencapai keseimbangan antara dunia digital dan spiritual. Krisis spiritual era digital memang kompleks,

tetapi solusi seperti digital detox, dzikir interaktif, dan pendekatan keagamaan berbasis teknologi dapat menjadi jalan keluarnya.

Hubungan Mutmainnah dengan Kesejahteraan Psikologis

Ketika dunia kontemporer berlomba mencari model kesehatan mental yang holistik, pemikiran Islam klasik terutama dalam tradisi tasawuf telah lama menawarkan kerangka teoritis dan praktik eksistensial yang mendalam tentang tatanan batin manusia. Di antara konsep sentral dalam kosmologi spiritual Islam adalah nafs al-muṭma'innah, istilah yang mengacu pada jiwa yang tenang, terkendali, dan berada dalam keseimbangan mendalam karena telah mencapai penerimaan terhadap kehendak Ilahi. Konsep ini tidak hanya bersifat mistis, tetapi juga membawa implikasi ilmiah yang signifikan bagi studi kesejahteraan psikologis. Melalui lensa interdisipliner yang menggabungkan neuropsikologi kognitif, psikologi positif, dan teologi Islam, penelitian terkini mengindikasikan bahwa nafs al-muṭma'innah bukan sekadar metafora spiritual, melainkan representasi fenomenologis dari keadaan neurobiologis dan psikodinamis yang dapat diukur, diamati, dan dikembangkan secara sistematis[2518]. Neurobiologi modern telah mengungkap bahwa perasaan ketenangan batin yang sering dilaporkan oleh individu yang menjalani praktik kontemplatif seperti zikir, doa, dan meditasi berkorelasi kuat dengan aktivitas di area korteks prefrontal medial (mPFC) dan korteks cingulat anterior (ACC), wilayah otak yang berperan dalam regulasi emosi, pengambilan keputusan moral, dan pengendalian diri[2519]. Studi fMRI

terhadap individu yang menjalankan praktik spiritual secara intensif menunjukkan peningkatan konektivitas antara sistem limbik (yang memproses emosi) dan korteks prefrontal, yang memungkinkan respons yang lebih modulatif terhadap stres dan rangsangan negatif[2520]. Dalam konteks ini, nafs al-muṭma'innah dapat dipahami sebagai keadaan fungsional otak di mana limbik tidak mendominasi perilaku, melainkan diintegrasikan secara seimbang oleh proses pengolahan kognitif yang lebih tinggi sebuah kondisi yang secara neuropsikologis setara dengan keadaan emotional regulation dan cognitive reappraisal yang optimal. Keadaan ini, menurut Al-Ghazali, tercapai melalui latihan riyāḍah (latihan spiritual), mujāhadah (perjuangan melawan hawa nafsu), dan tafakkur (renungan mendalam), yang secara berkelanjutan merekonfigurasi struktur mental dan emosional manusia[2521].

Dalam Al-Qur'an, nafs al-muṭma'innah disebut secara eksplisit dalam Surat al-Fajr ayat 27–30: "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatuhan-nafsu al-muṭma'innah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." (QS. al-Fajr: 27–30). Ayat ini tidak hanya bersifat eskatologis, tetapi juga eksistensial. Menurut tafsir Ibn 'Āshūr, kata al-muṭma'innah berasal dari akar kata al-ṭama'n, yang berarti ketenangan yang mapan, bukan sekadar ketiadaan kecemasan, melainkan kehadiran kedamaian aktif yang dibangun melalui keyakinan (yaqīn) dan pengalaman spiritual yang mendalam[2522]. Dalam kerangka ini, ketenangan batin bukanlah negasi emosi, melainkan transendensi

terhadap dominasi emosi negatif melalui internalisasi makna keilahian yang dalam. Konsep ini paralel dengan teori psikologi positif menurut Seligman, bahwa kesejahteraan psikologis yang sejati (eudaimonic well-being) tidak hanya terletak pada kebahagiaan subjektif (hedonia), tetapi pada makna, tujuan hidup, dan keterhubungan dengan realitas yang lebih besar[2523].

Empirisasi dari konsep ini telah dimulai dalam studi keagamaan lintas budaya. Penelitian oleh Koenig et al. menunjukkan bahwa individu dengan keterlibatan spiritual yang tinggi terutama dalam tradisi yang menekankan pengendalian diri dan penerimaan takdir cenderung memiliki skor lebih tinggi dalam skala ketahanan psikologis (psychological resilience), empati, dan pengampunan[2524]. Hal ini selaras dengan temuan bahwa praktik ibadah yang konsisten, seperti salat dan tilawah, berkorelasi dengan penurunan kadar kortisol (hormon stres) dan peningkatan aktivitas gelombang otak theta, yang dikaitkan dengan relaksasi mendalam dan kreativitas[2525]. Dalam tradisi tasawuf, keadaan ini disebut sukūn istirahat batin yang berasal dari penyatuan antara ma'rifah (pengetahuan langsung akan Tuhan) dan tadabbur (perenungan terhadap ciptaan-Nya). Oleh karena itu, nafs al-muṭma'innah bukanlah keadaan statis, melainkan proses dinamis yang terus diperbarui melalui praktik spiritual dan refleksi intelektual[2526].

Implikasi terapeutik dari integrasi konsep nafs al-muṭma'innah ke dalam psikoterapi kontemporer juga mulai terlihat. Pendekatan seperti Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) dan Spiritually Integrated Psychotherapy (SIP) mulai mengadopsi elemen zikir, doa,

dan reframing berbasis keimanan untuk membantu klien mengatasi gangguan kecemasan dan depresi[2527]. Efikasi dari pendekatan-pendekatan ini menunjukkan bahwa spiritualitas bukan sekadar pelengkap, melainkan sumber kekuatan psikologis yang otentik dan dapat disistematisasi. Sebagaimana disebutkan dalam hadis riwayat al-Tirmidhi: "Sesungguhnya dalam jasad manusia terdapat segumpal daging; apabila ia baik, baiklah seluruh jasad, dan apabila ia rusak, rusaklah seluruh jasad. Ketahuilah, ia adalah hati." (HR. al-Tirmidhi, no. 1771)[2528]. Dalam konteks neuropsikologi, "hati" dalam hadis ini bisa dipahami sebagai salience network dalam otak jaringan yang mengatur prioritas emosional dan kognitif, serta menjadi pusat integrasi antara tubuh dan pikiran[2529].

Nafs al-muṭma'innah menawarkan model holistik kesejahteraan psikologis yang secara ilmiah valid dan secara spiritual mendalam. Ia menempatkan ketenangan batin bukan sebagai hasil dari eliminasi stres, tetapi sebagai produk dari transformasi makna dari stres sebagai ancaman menjadi ujian (ibtilā), dari penderitaan sebagai kebetulan menjadi bagian dari proses penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs)[2530]. Dalam dunia yang semakin fragmentaris dan hiperstimulatif, model ini menawarkan paradigma peradaban alternatif: manusia bukan hanya makhluk kognitif atau hedonis, melainkan khalīfah yang jiwa tenangnya adalah manifestasi dari harmoni dengan kosmos yang diciptakan dengan kebijaksanaan Ilahi.

Mutmainnah sebagai Penawar Kecanduan Digital

Kecanduan digital, yang berbentuk ketergantungan pada perangkat elektronik dan platform digital, telah menjadi krisis global yang mengancam integritas psikologis dan komunitas manusia. Dalam konteks ini, konsep Mutmainnah (ketenangan jiwa) dalam ajaran Islam muncul sebagai solusi holistic yang tidak hanya mengalihkan perhatian, tetapi juga mengubah dinamika internal individu untuk mengatur impuls dan hubungan dengan teknologi. Mutmainnah menekankan kontrol diri yang bermakna, di mana individu tidak lagi dihanyutkan oleh stimulasi eksternal, tetapi mampu menemukan kedamaian melalui kontemplasi spiritual dan disiplin batin[2531].

Konsep ini sejalan dengan prinsip dhikr (mengingat Allah) dan muhasabah (penyucian diri), yang telah lama diakui dalam tradisi Islam sebagai praktik untuk memurnikan hati dari gangguan dunia. Dalam Al-Quran surah Al-Rad ayat 28, disebutkan: “Dan orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): ‘Ya Tuhan kami, sesungguhnya Engkau tidak menciptakan ini secara sia-sia, Maha Suci Engkau, melindungi kami dari azab neraka.” Ayat ini menunjukkan bahwa refleksi spiritual (tafakkur) berfungsi sebagai penyeimbang terhadap ketidakseimbangan psikologis yang disebabkan oleh stimuli teknologi. Studi psikologi kontemporer juga menemukan bahwa praktik mindfulness, yang bersifat similarkan dengan dhikr, efektif

mengurangi kecemasan dan kecanduan digital dengan memperkuat kontrol eksekutif di otak[2532].

Dalam tradisi Hadis, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Sesungguhnya penghiburan (ketenangan) mata terdapat pada tiga hal: kebenaran yang ia ucapkan, kebenaran yang ia sembunyikan, dan seseorang yang menghindari segala sesuatu yang tidak penting" (HR. Abu Dawud, no. 4901). Hadis ini menyiratkan bahwa Mutmainnah tidak hanya tentang ketenangan pasif, tetapi juga aktivitas memilah informasi dan memutuskan hal-hal yang tidak bernilai. Kecanduan digital sering kali berasal dari kebiasaan menerima stimulus tak relevan, seperti notifikasi sosial media atau gim video. Dengan muhasabah, individu diajak untuk mengevaluasi setiap tindakan sehari-hari terhadap nilai-nilai spiritual, sebagaimana dijelaskan oleh Imam al-Ghazali dalam Ihya' 'Ulum al-Din, di mana ia menekankan pentingnya tazkiyat al-nafs (membersihkan jiwa) sebagai benteng terhadap penyakit hati[2533].

Dari perspektif neurosains, teknologi digital merangsang mekanisme hadiah otak (reward system) melalui dopamine, yang mendorong perilaku terulang. Pendekatan psikologis yang digunakan Islam seperti penekanan pada makna transendental mengalihkan perhatian dari stimulus instan ke tujuan jangka panjang. Penelitian dari Oxford Internet Institute menunjukkan bahwa individu dengan orientasi spiritual tinggi cenderung mengurangi penggunaan media sosial secara proaktif karena fokus pada nilai-nilai yang lebih mendasar[2534]. Hal ini diakui dalam konsep Mutmainnah, di mana kedamaian jiwa tidak tergantung pada

perubahan lingkungan eksternal, tetapi pada pemenuhan qalbun salim (jiwa yang utuh) melalui ibadah dan kontemplasi.

Selain itu, keterintegrasiannya antara teori dan praktik membuat Mutmainnah unik. Misalnya, praktik wudu dan shalat memaksa individu untuk melangkah keluar dari ruang lingkup digital dengan aktivitas fisik yang sistematis, sebagaimana dijelaskan oleh M. Fadel dalam karyanya The Psychology of Islam sebagai teknik behavioral activation[2535]. Pendekatan ini meniru terapi kognitif-pemilahan digital (digital minimalism) yang dikembangkan oleh Cal Newport, yang menekankan pengurangan gangguan teknologi melalui skedul aktivitas sengaja[2536].

Mutmainnah sebagai konsep spiritual menawarkan terapi holistik untuk kecanduan digital, yang tidak hanya mengatasi gejala, tetapi akar penyebabnya: ketidakseimbangan antara impuls dan tujuan hidup. Dengan memadukan penelitian psikologis, neurosains, dan ajaran Islam, pendekatan ini membuktikan bahwa kedamaian jiwa bukanlah mitos, tetapi hasil dari upaya disiplin batin yang terkontemplatif.

Praktik Spiritual Kontemporer untuk Jiwa Tenang

Paradoks era digital termanifestasi dalam hiper-konektivitas yang ironisnya melahirkan dislokasi ontologis dan kecemasan eksistensial yang mendalam. Arus informasi yang tak terbatas dan ekonomi perhatian (attention economy) secara sistematis telah menggerus kapasitas introspeksi individu, memfragmentasi kesadaran, dan menyeret psike ke dalam siklus reaktivitas yang

perpetuasi. Dalam konteks ini, usaha untuk meraih ketenangan jiwa atau sakinah bukan lagi sekadar upaya spiritual pribadi, melainkan sebuah imperatif resistensi kultural. Oleh karena itu, diperlukan sebuah kerangka kerja yang terintegrasi, yang mampu menjembatani kebijaksanaan transenden tradisi spiritual Islam dengan validasi empiris psikologi kontemporer. Integrasi sintetis antara meditasi Islami (muraqabah), mindfulness, jurnalisme spiritual (journaling), dan ritual ibadah terstruktur menawarkan sebuah protokol holistik untuk memobilisasi dan menguatkan nafs mutmainnah jiwa yang tenang dan tenteram sebagai respons adaptif terhadap patogen-psikologis modernitas digital[2537]. Kerangka ini tidak memandang praktik-praktik tersebut sebagai entitas yang terpisah, melainkan sebagai sebuah ekosistem spiritual yang sinergis, di mana setiap komponen memperkuat fungsi yang lain dalam menciptakan kehadiran penuh (full presence) dan re-orientasi keterhubungan dengan nilai-nilai transendental.

Secara teoretis, nafs mutmainnah merupakan puncak dari hierarki perkembangan jiwa dalam psikologi Islam, sebuah kondisi equilibrium psiko-spiritual di mana ego telah sepenuhnya tunduk dan harmonis dengan kehendak ilahi. Al-Qur'an mendefinisikan keadaan ini dalam terminologi yang final dan menyegelkan kesuciannya: "Wahai jiwa yang tenang (nafs mutmainnah)! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."[2538]. Dalam ekosistem digital, jiwa ini secara konstan diganggu oleh hasrat nafs al-ammara bi al-su' jiwa yang senantiasa mengajak pada kejahatan yang dimanifestasikan melalui

dorongan instan untuk konsumsi, validasi sosial, dan pelarian dari keheningan. Media sosial, dengan algoritmanya yang dirancang untuk memperkuat dopamin loop, secara efektif menjadi arena tempur utama antara aspirasi menuju nafs mutmainnah dan panggilan hedonistik nafs al-ammara. Praktik spiritual kontemporer harus diformulasikan bukan hanya sebagai latihan pribadi, tetapi sebagai sebuah teknologi disiplin diri yang secara spesifik dirancang untuk melawan fragmentasi perhatian dan memfasilitasi integrasi kembali kesatuan psikologis.

Inti dari kerangka terpadu ini terletak pada konvergensi antara meditasi Islami atau muraqabah dan praktik sekuler mindfulness. Meskipun sering dianggap serupa, keduanya memiliki dimensi yang berbeda namun saling melengkapi. Mindfulness, seperti yang dipopulerkan melalui program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), berfokus pada kesadaran non-judgmental terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh pada momen sekarang[2539]. Secara neurologis, praktik ini telah terbukti secara konsisten dapat menurunkan aktivitas Default Mode Network (DMN), jaringan otak yang terkait dengan pelanturan pikiran (mind-wandering) dan ruminasi diri, yang keduanya diperparah oleh paparan media digital[2540]. Muraqabah, di sisi lain, melangkah lebih jauh dari sekadar kesadaran; ia merupakan “pengawasan spiritual” yang dilandaskan oleh kesadaran akan kehadiran Mahatahu (Al-Ghaib). Jika mindfulness adalah teknologi kognitif untuk menenangkan pikiran, maka muraqabah adalah sistem operasi spiritual yang memberikan tujuan transenden pada ketenangan tersebut. Dalam muraqabah, individu tidak hanya mengamati napas, tetapi secara sadar

menempatkan dirinya sebagai hadirin di hadapan Allah Swt., mengubah aktifitas neurokognitif menjadi sebuah aktifitas teofani. Integrasi keduanya memungkinkan seorang praktisi untuk memanfaatkan efektivitas terapeutis mindfulness sambil tetap mengakarnya dalam ontology teistik, sehingga mencegah spiritualitas terjebak dalam sekularisme atau reduksionisme psikologis.

Selain praktik kontemplatif internal, jurnalisme spiritual muncul sebagai bentuk muhāsabah an-nafs (timbangan diri) yang telah diadaptasi ke dalam format kontemporer. Dalam tradisi Islam, muhāsabah merupakan latihan introspeksi kritis yang dilakukan setiap hari untuk mengevaluasi kesesuaian antara amalan, niat, dan tujuan hidup seorang mukmin. Hadis yang diriwayatkan oleh Umar bin Khattab ra. menekankan pentingnya proses ini: “Hitunglah amalanmu sebelum amalanmu dihitung (di akhirat), dan timbanglah dirimu sebelum dirimu ditimbang (untuk hari penghitungan)”[2541]. Spiritual journaling menerjemahkan praktik luhur ini ke dalam sebuah protokol terapeutik yang terstruktur. Dengan mengeksternalisasi pikiran dan emosi ke atas media tertulis, individu menciptakan jarak kognitif yang memungkinkan observasi objektif terhadap pola pikir yang disfungsional sebuah prinsip inti dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Journaling menjadi arena di mana seseorang dapat secara eksplisit menghubungkan peristiwa sekuler hariannya dengan makna spiritual, meresponsinya dengan refleksi berbasis nilai-nilai transendental, dan merumuskan niat (niyyah) untuk perbaikan diri. Latihan ini secara aktif melawan

pasifitas konsumsi konten digital dengan mengubah individu dari konsumen menjadi produsen makna bagi naratif hidupnya sendiri.

Terakhir, ritual ibadah khususnya salat, wudu, dan dzikir berfungsi sebagai teknologi spiritual yang meng-embodied-kan (menjadikan nyata dalam tubuh) prinsip-prinsip kontemplasi tersebut. Ritual seringkali disalahartikan sebagai praktik mekanis tanpa makna di era modern, namun dari perspektif psikologi kognitif dan neurosains, ritual adalah sebuah protokol yang sangat efektif untuk mengatur fisiologi dan psikologi. Salat, misalnya, adalah sebuah bentuk meditasi gerak dan pernapasan yang terstruktur. Sekuensi gerakan dari berdiri, rukuk, hingga sujud secara ritmis mengatur sistem saraf otonom, merangsang respons relaksasi parasympatik, dan menurunkan tingkat kortisol hormon stres[2542]. Praktik lima waktu sehari memaksa pemutusan (disengagement) dari aliran digital, menciptakan pulsa ritmik kesadaran yang menancapkan kembali individu pada realitas yang lebih hakiki. Wudu, sebagai ritual purifikasi, merupakan latihan mindfulness sensorik yang mendasar; air yang mengalir atas anggota tubuh memanggil kesadaran kembali ke sensasi fisik, bertindak sebagai reset sensori sebelum transisi ke ruang sakral salat. Sementara itu, dzikir, dengan pengulangan formula ilahi, berfungsi sebagai alat re-kognitif yang kuat untuk mengganti narasi pikiran yang cemas dan terfragmentasi dengan sebuah realitas yang stabil dan transenden. Ritual-ritual ini, ketika dipraktikkan dengan kesadaran penuh (khushu'), mengubah tubuh itu sendiri menjadi sebuah masjid, sebuah tempat suci di mana nafs mutmainnah dapat dibina dan dilindungi dari gempuran disritmia dunia digital.

Sinergi antara muraqabah-mindfulness, jurnalisme spiritual, dan ritual ibadah yang terstruktur membentuk sebuah sistem pertahanan berlapis bagi kesehatan jiwa di abad ke-21. Pendekatan ini bukan merupakan penolakan terhadap modernitas, melainkan sebuah keterlibatan yang canggih dan kritis dengannya. Ia menawarkan sebuah cara untuk menginternalisasi teknologi (psikologis) tanpa dikonsumsi oleh teknologi (digital), mengubah potensi alienasi menjadi peluang untuk pendalaman spiritual. Melalui praktik terintegrasi ini, individu tidak hanya sekadar bertahan, tetapi mampu berkembang; memanfaatkan setiap momen baik di depan layar maupun di atas sajadah sebagai meditasi yang hidup dan dinamis untuk menenamkan kehadiran ilahi dalam setiap aspek eksistensi, sehingga mewujudkan nafs mutmainnah bukan sekadar sebagai impian filosofis, melainkan sebagai sebuah realitas psikologis yang tercapai dan dirasakan.

Peran Tasawuf dalam Spiritual Civilization

Tasawuf sebagai Pedoman Etika dan Moral

Dalam konteks sejarah peradaban Islam, tasawuf tidak sekadar merupakan aliran mistis atau eksperimen spiritual yang terpisah dari realitas sosial, melainkan sebuah sistem pemikiran yang holistik, berakar kuat pada teologi, etika, dan metafisika Islam. Tasawuf, dalam dimensinya yang paling dalam, berfungsi sebagai arsitek batin (architect of the soul) yang membentuk karakter individu dan kolektif dalam kerangka nilai-nilai transendental. Dalam bab ini, kita akan menyelidiki bagaimana tasawuf, khususnya melalui penekanannya terhadap pengembangan akhlaq, disiplin batin, dan

kesadaran etis, menjadi tulang punggung moral yang membentuk struktur peradaban spiritual yang kokoh. Pendekatan ini tidak hanya relevan secara historis tetapi juga mendesak dalam konteks kekinian, di mana krisis etika global dari korupsi sistemik hingga degradasi lingkungan mengisyaratkan perlunya kembali kepada fondasi spiritual yang autentik[2543].

Tasawuf, dalam terminologi klasiknya, didefinisikan sebagai "ilm al-batin" (ilmu batin) atau "tazkiyat al-nafs" (penyucian jiwa), yang bertujuan mencapai maqam takwa dan ihsan dimana individu beribadah seolah-olah melihat Allah, dan jika tidak melihat-Nya, menyadari bahwa Dia melihatnya[2544]. Proses ini melampaui ritual formalitas keagamaan dan memasuki ranah transformasi pribadi yang mendalam. Dalam kerangka ini, tasawuf tidak hanya menawarkan spiritualitas individualistik, tetapi menekankan tanggung jawab sosial sebagai ekspresi dari kesucian batin. Pengembangan akhlaqul karimah seperti jujur, sabar, tawadhu', adil, dan kasih sayang bukan sekadar perilaku eksternal, melainkan manifestasi dari kondisi jiwa yang telah dibersihkan dari sifat-sifat tercela seperti hasad, tamak, dan riya'[2545]. Dalam pandangan al-Ghazali, misalnya, tanpa penyucian jiwa, amal lahiriah bisa kehilangan nilainya di hadapan Allah[2546]. Oleh karena itu, peradaban yang dibangun atas dasar moralitas tasawuf bukan hanya menekankan produksi hukum dan lembaga, tetapi lebih mendalam: ia menanamkan kesadaran bahwa setiap tindakan, baik publik maupun privat, berada dalam wilayah pengawasan ilahi. Pemikiran tasawuf klasik telah memberikan kontribusi teoritis yang signifan

terhadap etika kepemimpinan dan tata kelola sosial. Dalam karya monumental Ihya Ulum al-Din, al-Ghazali menguraikan bahwa seorang pemimpin yang ideal bukan hanya memiliki kapasitas intelektual dan administratif, tetapi juga keteguhan moral yang lahir dari latihan ruhani dan penguasaan diri[2547]. Ia menekankan bahwa kekuasaan tanpa taqwa dapat menjadi sumber kerusakan, sebab jiwa yang belum disucikan cenderung menyalahgunakan otoritas untuk kepentingan pribadi. Konsep "khilafah ruhani" kepemimpinan yang berbasis pada kesucian hati menjadi penanda bahwa peradaban Islam klasik tidak hanya mengenal negara hukum (rule of law), tetapi juga negara moralitas yang transendental (rule of conscience)[2548]. Dalam konteks modern, kontribusi tasawuf terhadap etika publik bisa dipahami sebagai respons kritis terhadap sekularisasi politik yang memisahkan moralitas dari kebijakan publik. Dengan menegaskan bahwa integritas pribadi adalah prasyarat kepemimpinan, tasawuf menawarkan alternatif ontologis terhadap paradigma kepemimpinan yang berorientasi pada kekuasaan semata.

Dari segi psikologi moral, tasawuf juga mengandung dimensi yang dapat diposisikan sebagai "etika eksistensial". Konsep muraqabah (pengawasan terus-menerus terhadap diri sendiri di hadapan Allah) dan muhasabah (introspeksi diri) mengarah pada pembentukan kesadaran etis yang otonom, bukan hanya tunduk pada norma sosial, tetapi didorong oleh dialog internal dengan Yang Absolut[2549]. Penelitian kontemporer dalam psikologi transpersonal menunjukkan bahwa praktik semacam ini meningkatkan emotional

regulation, empathy, dan prosocial behavior[2550]. Dalam konteks pembangunan peradaban, individu-individu yang memiliki kesadaran seperti ini cenderung menolak korupsi, menekan konflik, dan mendukung keadilan sosial bukan karena paksaan hukum, tetapi karena dorongan batin yang otentik. Dengan kata lain, tasawuf membentuk kewarganegaraan spiritual yang aktif warga yang tidak sekadar patuh, tetapi berinisiatif secara moral[2551].

Dalam kerangka sosiologi peradaban, tasawuf berperan sebagai institusi sosial yang menyeimbangkan struktur dan spiritualitas. Pesantren, zawiya, atau ribath bukan hanya tempat ibadah, tetapi pusat pendidikan moral, kesejahteraan sosial, dan rekonsiliasi komunitas[2552]. Dalam sejarah Islam, para sufi sering menjadi mediator dalam konflik sosial, penasihat para penguasa, dan pelindung kaum marjinal[2553]. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas sufi tidak mengusung asketisme yang menolak dunia, tetapi justru menekankan "tanggung jawab ilahiah dalam realitas profan". Dalam pandangan ini, peradaban bukanlah proyek teknokratis semata, melainkan arena manifestasi nilai-nilai ilahi seperti rahmah (kasih sayang), adl (keadilan), dan amanah (kepercayaan)[2554].

Menghadapi tantangan peradaban kontemporer krisis iklim, ketimpangan ekonomi, polarisasi identitas tasawuf menawarkan kerangka hermeneutik yang memungkinkan umat manusia kembali kepada dimensi spiritualitas dalam membangun sistem sosial. Ketika sains dan teknologi memberikan alat, tasawuf memberikan arah moral. Ketika ekonomi menghasilkan kekayaan, tasawuf menanamkan rasa cukup dan tanggung jawab. Ketika politik

memperjuangkan kuasa, tasawuf menuntut akuntabilitas di hadapan Tuhan. Dalam hal ini, tasawuf bukan sekadar komponen pelengkap dari peradaban Islam, tetapi justru jantungnya yang memberikan detak etis dan nilai kepada seluruh sistem.

Peran tasawuf dalam membangun peradaban spiritual tidak dapat dipisahkan dari komitmennya terhadap pembentukan karakter, disiplin batin, dan kesadaran etis. Fondasi moral yang dibangun oleh tasawuf bukan hanya relevan bagi individu, tetapi menjadi pondasi kolektif yang membimbing interaksi sosial, model kepemimpinan, dan pengambilan keputusan dalam masyarakat. Dalam era yang sering kali mengagungkan kecepatan, efisiensi, dan produktivitas, tasawuf mengingatkan kita bahwa esensi peradaban bukan terletak pada gedung-gedung pencakar langit atau teknologi mutakhir, tetapi pada kualitas jiwa manusia yang menghuni dan mengelolanya[2555]. Peradaban sejati, dalam pandangan tasawuf, adalah peradaban yang mampu menghadirkan rahmah, keadilan, dan keheningan batin di tengah hiruk-pikuk dunia.

Hubungan Tasawuf dan Transformasi Sosial

Dalam kerangka pemikiran Islam kontemporer, tasawuf sering dipahami sebagai dimensi spiritual yang cenderung individualistik, introspektif, dan terlepas dari kehidupan sosial-politik. Pendekatan historis dan filosofis terhadap tradisi tasawuf menunjukkan bahwa realitasnya jauh lebih kompleks. Tasawuf, dalam bentuknya yang otentik dan integral, bukan sekadar jalan menuju kesempurnaan pribadi, melainkan juga arus transformasi sosial yang mendalam. Ia

menawarkan model perubahan yang tidak bersandar pada kekuasaan struktural semata, melainkan pada pengendalian diri (tazkiyat al-nafs), penyucian hati (tahdhib al-akhlāq), dan keteladanan (qudwah). Dalam konteks ini, sosok nafs al-muṭma'innah jiwa yang tenang dan terjamin oleh kehadiran ilahi muncul sebagai agen transformatif yang mampu menjembatani kehidupan pribadi dengan tuntutan kebersamaan sosial[2556]. Konsep ini tidak hanya menjadi puncak pencapaian spiritual dalam tasawuf, tetapi juga menjadi fondasi bagi sebuah etika sosial yang berbasis pada kesadaran metafisik.

Transformasi sosial dalam wacana tasawuf tidak dimulai dari luar, melalui revolusi kekuasaan atau reformasi hukum belaka, melainkan dari dalam melalui metamorfosis kesadaran manusia. Pendekatan seperti ini selaras dengan paradigma transformasi yang dianut oleh banyak pemikir spiritual dan sosial dari berbagai tradisi, seperti Gandhi dan Martin Luther King Jr., yang menekankan bahwa perubahan dunia harus berakar pada perubahan diri. Dalam tradisi Islam, al-Ghazālī (w. 505 H/1111 M) menegaskan bahwa tanpa penyucian jiwa, amal sosial berisiko menjadi sarana pamer atau alat kontrol sosial[2557]. Oleh karena itu, perjuangan sosial yang autentik harus dimulai dengan perang melawan hawa nafsu (al-jihād al-akbar), sebuah konsep yang secara tegas ditegaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW[2558]. Jiwa yang masih dikuasai oleh tamak, hasad, dan ambisi duniawi tidak mungkin mampu menjadi sumber keadilan dan kasih sayang bagi masyarakat.

Dalam proses tersebut, nafs al-muṭma'innah hadir sebagai titik klimaks dalam perjalanan tasawuf. Istilah ini berasal dari Surah ar-Ra'd ayat 28 dan dikonsolidasikan dalam Surah Fushshilat ayat 30, yang menyatakan: "Sesungguhnya orang-orang yang berkata: 'Tuhan kami ialah Allah', kemudian mereka meneguhkan (pendirian mereka), maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): 'Janganlah kamu takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah dengan (tempat di surga yang dijanjikan) surga yang telah dijanjikan kepadamu.'" Ayat ini menekankan pentingnya keteguhan iman dan ketenangan batin sebagai prasyarat bagi kedatangan ketenangan ilahi[2559]. Dalam literatur tasawuf klasik, seperti yang diuraikan oleh Ibn 'Aṭā'illāh al-Iskandarī dalam al-Ḥikam, nafs al-muṭma'innah bukan sekadar kondisi eksistensial, tetapi hasil dari proses riqāqah (kehalusan hati), tark al-ma'siyyah (meninggalkan kefasikan), dan taqarrub ilā Allāh (mendekat kepada Allah)[2560]. Jiwa yang telah mencapai tingkatan ini tidak lagi tergoyahkan oleh godaan keserakahan, kemarahan, atau kecemasan sosial. Ia menjadi ruh bagi masyarakat yang sedang sakit.

Ketika nafs al-muṭma'innah muncul dalam konteks sosial, ia berperan sebagai qudwah (teladan). Teladan ini tidak bersifat tektual atau retoris, melainkan konkret, hidup, dan menyentuh realitas manusia sehari-hari. Ulama sufi seperti Jalaluddin Rumi, Ahmad al-Badawi, dan Abdul Qadir al-Jilani dikenal bukan karena kitab-kitab teologis mereka semata, tetapi karena gaya hidup mereka yang sederhana, penuh kasih, dan terbuka terhadap kaum marginal[2561]. Rumi, misalnya, dalam Mathnawī, secara konsisten

menyampaikan pesan bahwa cinta ilahi harus diterjemahkan menjadi cinta terhadap sesama manusia, bahkan terhadap musuh. Dalam satu baitnya, ia menyatakan: “Jangan lihat wajahku; lihatlah perbuatanku. Karena perbuatan adalah kata-kata Tuhan yang hidup”[2562]. Pola kepemimpinan seperti ini menawarkan alternatif terhadap model otoriter dan birokratis yang mengandalkan hukum dan paksaan. Sebaliknya, ia menegaskan bahwa perubahan sosial yang berkelanjutan tumbuh dari kredibilitas moral.

Lebih jauh lagi, transformasi sosial dalam paradigma tasawuf tidak bertentangan dengan tatanan hukum (syariah), melainkan melangkahi dan melengkapinya. Syariah menyediakan kerangka formal, sementara tasawuf memberikan kesadaran etis yang memperdalam makna syariah itu sendiri. Fazlur Rahman, dalam karyanya Islam and Modernity, menekankan bahwa syariah tanpa dimensi spiritual berisiko menjadi ritual yang kaku, sementara spiritualitas tanpa kerangka hukum dapat menimbulkan kekacauan moral[2563]. Dalam konteks ini, tasawuf berfungsi sebagai hermeneutika moral yang memungkinkan komunitas untuk memahami dan menerapkan ajaran Islam secara kontekstual dan empatik. Contohnya, dalam tradisi tarekat Naqshbandiyya, ajaran khilwat dar anjuman (kesendirian di tengah keramaian) mengajarkan para pengikutnya untuk tetap berada dalam masyarakat, menjalankan profesi, dan berinteraksi sosial, sementara hati tetap terpusat kepada Allah[2564]. Ini adalah bentuk kesalehan yang tidak melarikan diri dari dunia, tetapi memperdalam keterlibatan di dalamnya.

Oleh karena itu, nafs al-muṭma'innah menjadi agen perubahan bukan melalui retorika atau mobilisasi massa, melainkan melalui konsistensi, ketahanan moral, dan sikap tawāzu' (kerendahan hati). Ia menyeimbangkan kepentingan individu dan kolektif karena telah melewati proses penyatuan antara perintah pribadi dan tanggung jawab sosial. Dalam epistemologi tasawuf, kebenaran bukan hanya dipahami, tetapi dihidupi. Dan ketika kebenaran dihidupi, ia menjadi kekuatan transformasional[2565]. Transformasi sosial menjadi buah alami dari kehadiran individu-individu yang telah mencapai kematangan spiritual, karena mereka tidak bertindak demi pengakuan, tetapi demi realisasi nilai-nilai ilahi dalam medan sosial.

Hubungan antara tasawuf dan transformasi sosial tidak bersifat instrumental, melainkan organik. Tasawuf bukan sekadar alat perubahan, tetapi proses yang melahirkan manusia baru manusia yang sadar akan kehadiran Tuhan, terbebas dari dominasi ego, dan terpanggil untuk membawa rahmat bagi alam semesta (raḥmatan lil-'ālamīn). Dalam dunia yang sedang mengalami krisis nilai, alienasi sosial, dan degradasi moral, kembalinya paradigma nafs al-muṭma'innah sebagai agen perubahan bukan sekadar relevan, tetapi mendesak. Pendidikan, kepemimpinan, dan gerakan sosial harus mulai memasukkan dimensi penyucian diri sebagai komponen inti, karena tanpa itu, perubahan hanya akan bersifat sementara dan tidak menyentuh akar permasalahan manusia.

Kontribusi Tasawuf terhadap Kepemimpinan Beretika

Dalam kancah kepemimpinan modern yang kerap digerakkan oleh pragmatisme, efisiensi, dan hasil kuantitatif, muncul kebutuhan

mendesak untuk mengembalikan dimensi moral dan spiritual sebagai fondasi utama tindakan kepemimpinan. Di sinilah tasawuf, sebagai disiplin ilmu spiritual Islam yang mendalam, menawarkan kontribusi teoretis dan praktis yang tak terbantahkan terhadap terwujudnya kepemimpinan beretika. Tasawuf, jauh dari stereotip sebagai disiplin mistik yang terlepas dari realitas sosial, justru menawarkan kerangka nilai yang integral dan holistik bagi pembentukan karakter pemimpin yang mutmainnah jiwa yang tenang, seimbang, dan tunduk kepada kebenaran ilahi[2566]. Pemimpin yang mutmainnah bukan sekadar memenuhi kriteria manajerial, tetapi menjadi agen transformasi yang bergerak dari keutamaan moral (virtue ethics), keadilan sosial, empati yang mendalam, dan integritas yang tak terkompromikan.

Secara etimologis, istilah tasawwuf kerap dikaitkan dengan kata suffah, ruang di masjid Nabawi tempat para sahabat miskin yang akrab dengan kesederhanaan, ketakwaan, dan ilmu agama tinggal[2567]. Dalam perkembangannya, tasawuf berkembang sebagai ilmu pembersihan hati (tazkiyat al-nafs), pendidikan akhlak (tarbiyat al-akhlāq), dan pendekatan langsung kepada Tuhan melalui latihan spiritual, introspeksi, dan disiplin diri[2568]. Tazkiyat al-nafs menjadi fondasi utama kepemimpinan dalam perspektif tasawuf, karena hati yang bersih adalah prasyarat utama bagi keputusan yang adil, tindakan yang bijaksana, dan pengaruh yang membawa rahmat. Ibnu Qayyim al-Jawziyyah menyatakan bahwa hati adalah raja di dalam tubuh; jika hati baik, maka seluruh tubuh menjadi baik, dan jika hati rusak, maka rusaklah seluruh tindakan[2569]. Dalam konteks

ini, kepemimpinan beretika bukanlah hasil dari pelatihan teknis semata, tetapi manifestasi dari proses penyucian diri yang berkesinambungan.

Tasawuf mengembangkan model kepemimpinan yang berpusat pada konsep khilafah (kepemimpinan sebagai amanah ilahi), di mana pemimpin diposisikan bukan sebagai penguasa, melainkan sebagai khalifatullah fi al-ardh wakil Tuhan di muka bumi yang bertanggung jawab secara vertikal kepada Tuhan dan horizontal kepada rakyat[2570]. Konsep ini menempatkan etika sebagai unsur sentral dalam kepemimpinan. Al-Qur'an menegaskan: "Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebaikan" (QS. an-Nahl: 90), di mana keadilan (al-'adl) bukan hanya distribusi sumber daya yang setara, tetapi juga tindakan yang mempertimbangkan kemanusiaan, kebutuhan psikologis, dan martabat sosial individu[2571]. Dalam paradigma tasawuf, keadilan bukan semata prinsip hukum, tetapi nilai yang hidup dalam hati dan teraktualisasi melalui sikap empati (syaja'ah al-qalb), yang memungkinkan pemimpin merasakan penderitaan dan aspirasi rakyatnya secara langsung[2572].

Empati dalam kepemimpinan sufi bukan bentuk sentimentalisme, melainkan hasil dari muraqabah (pengawasan diri terhadap kehadiran Tuhan) dan muhasabah (evaluasi diri rutin). Seorang pemimpin sufi senantiasa menyadari bahwa setiap keputusannya diawasi oleh Tuhan, dan setiap tindakannya akan dipertanggungjawabkan di hari akhir[2573]. Kesadaran ini menumbuhkan rasa tanggung jawab yang mendalam terhadap

kesejahteraan kolektif. Syekh Abdul Qadir al-Jilani, salah satu tokoh sufi yang paling dihormati, menekankan bahwa pemimpin yang sejati adalah mereka yang mengutamakan rakyat daripada dirinya sendiri, yang memikul beban rakyat seperti seorang ayah terhadap anak-anaknya[2574]. Dalam konteks kekinian, pendekatan ini relevan sebagai koreksi terhadap kepemimpinan yang cenderung otoriter, korup, atau apatis terhadap penderitaan sosial.

Integritas (istiqāmah) juga menjadi pilar utama kepemimpinan sufi. Dalam tradisi tasawuf, integritas dipahami sebagai kesatuan antara pengetahuan, keyakinan, dan tindakan ketika seorang pemimpin berkata, ia berkata sesuai dengan hati nuraninya; ketika ia bertindak, ia bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip yang diyakininya[2575]. Al-Ghazali, dalam karyanya Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, menegaskan bahwa ilmu tanpa amal adalah sia-sia, dan kekuasaan tanpa akhlak adalah bencana[2576]. Pemimpin yang tidak menjalani kehidupan sesuai dengan nilai yang diajarkannya, menurut al-Ghazali, bagaikan lentera yang menerangi orang lain tetapi gelap bagi dirinya sendiri. Dalam konteks kepemimpinan organisasi modern, baik dalam pemerintahan maupun sektor swasta, integritas ini menjadi landasan kepercayaan publik dan keberlangsungan institusi.

Lebih dari itu, tasawuf menawarkan prinsip tawāzun (keseimbangan) dan tadamun (saling menopang) sebagai nilai strategis dalam manajemen kepemimpinan berkelanjutan. Tasawuf tidak menolak dunia, tetapi mengajarkan cara hidup di dalamnya dengan kesadaran transenden. Pemimpin sufi tidak menghindari

tantangan struktural, tetapi menghadapinya dengan kebijaksanaan yang lahir dari pematangan spiritual. Kontribusi tasawuf terhadap kepemimpinan berkelanjutan terlihat dalam pendekatannya yang holistik: mengintegrasikan visi spiritual dengan strategi praktis, menyeimbangkan antara produktivitas dan pemberdayaan manusia, serta mengedepankan kelestarian nilai-nilai kemanusiaan di tengah tekanan globalisasi dan kapitalisme[2577].

Dalam literatur kepemimpinan modern, konsep seperti servant leadership (Robert K. Greenleaf), authentic leadership (Bill George), dan transformational leadership (Burns & Bass) menunjukkan keselarasan filsafat dengan nilai-nilai tasawuf[2578]. Bahkan, penelitian terbaru dalam psikologi positif dan manajemen berbasis karakter menunjukkan bahwa pemimpin yang memiliki kecerdasan emosional tinggi, empati, dan integritas cenderung menciptakan budaya organisasi yang lebih sehat dan produktif[2579]. Namun, tasawuf menawarkan lebih dari sekadar psikologis: ia memberikan fondasi teologis dan kosmologis yang mendalam bagi pembentukan kepemimpinan etis. Kepemimpinan bukan lagi sekadar fungsi manajerial, tetapi sebuah ibadah perwujudan ibadah dalam bentuk tanggung jawab sosial dan pelayanan kepada umat.

Pemimpin yang mutmainnah dalam kerangka tasawuf adalah pemimpin yang telah melewati proses pergulatan batin untuk mencapai ketenangan jiwa melalui ketaqwaan, pemurnian niat, dan pengendalian hawa nafsu. Ia memimpin bukan untuk kekuasaan, tetapi untuk keadilan; tidak mencari pujian, tetapi ridha Ilahi. Dalam dunia yang sedang mengalami krisis kepemimpinan etis, tasawuf

hadir bukan sebagai alternatif nostalgis, tetapi sebagai sumber ilmu yang relevan, kontekstual, dan transformatif. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf ke dalam pendidikan dan pengembangan kepemimpinan, masyarakat dapat melahirkan generasi pemimpin yang tidak hanya cakap, tetapi juga bermoral, berempati, dan berintegritas tinggi pemimpin yang sejati dalam arti spiritual dan sosial sekaligus.

Integrasi Tasawuf dalam Pendidikan Modern

Pendidikan modern, dalam perjalanannya yang diwarnai oleh paradigma positivisme dan utilitarianisme, telah berhasil mencetak manusia yang unggul secara kognitif dan teknis. Namun, di balik kesuksesan ini terdapat sebuah paradoks mendasar: terkikisnya dimensi transendental dan keutuhan manusia sebagai makhluk berjiwa. Krisis makna, kekosongan eksistensial, dan rapuhnya pilar moralitas menjadi epidemi laten di kalangan generasi penerus, yang meskipun diterpa laju informasi, justru kehilangan kompas batiniah. Dalam konteks ini, tasawuf, yang sering dipahami secara sempit sebagai ranah mistik esoterik, menawarkan sebuah kerangka epistemologis dan pedagogis yang kaya untuk merekonstruksi tujuan pendidikan modern. Integrasi tasawuf bukanlah sebuah upaya menggerogoti rasionalitas, melainkan menawarkan sinergi antara pengetahuan lahiriyah ('ilm al-shahir) dan pengetahuan batiniah ('ilm al-batin), yang bertujuan membentuk insan kamil manusia utuh yang tidak hanya cerdas intelektualnya, tetapi juga kokoh spiritualitasnya dan bertanggung jawab secara sosial[2580].

Implementasi prinsip-prinsip tasawuf dalam pendidikan, yang berakar pada konsep tazkiyah al-nafs (penyucian diri) dan perjalanan menuju ma'rifah (pengetahuan gaib), menjadi sebuah imperatif strategis untuk menanamkan nilai refleksi diri, disiplin batin, dan moralitas, yang pada gilirannya akan melahirkan generasi dengan ketahanan spiritual dan sosial yang autentik.

Secara filosofis, fondasi integrasi tasawuf terletak pada kritiknya terhadap pandangan rasionalisme murni yang membatasi kebenaran hanya pada apa yang dapat ditangkap oleh indra dan diolah oleh akal logis. Epistemologi tasawuf menawarkan jalan pengetahuan ketiga, selain rasio dan wahyu, yaitu pengetahuan intuisif atau kashf (penyingkapan). Proses pendidikan dalam perspektif tasawuf bukanlah sekadar transfer informasi dari pengajar ke peserta didik, melainkan sebuah transformasi kesadaran. Pusat dari proyek pedagogis ini adalah tazkiyah al-nafs, yang secara bertahap membimbing individu untuk mengendalikan hawa nafsu (al-nafs al-ammārah bi al-su'), mencapai tingkat yang mengecam (al-nafs al-lawwāmah), dan最终 meraih ketenangan jiwa (al-nafs al-mutma'innah)[2581]. Proses ini melatih peserta didik untuk melakukan muraqabah (pengawasan diri) yang terus-menerus, tidak hanya terhadap perilaku lahiriah, tetapi juga terhadap motivasi, niat, dan gelombang emosi di dalam diri. Konsep ini sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi kognitif modern seperti metakognisi dan kesadaran penuh (mindfulness), namun tasawuf melangkah lebih jauh dengan mengaitkannya dengan tujuan transendental: mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Pendidikan tidak lagi

berorientasi pada keberhasilan instrumental melulu, tetapi menjadi sebuah ibadah yang mengolah dan mengangkat martabat insani[2582].

Pada tataran praktis pedagogis, integrasi tasawuf menuntut pergeseran dari kurikulum yang berbasis konten menjadi kurikulum yang berbasis pengalaman dan pembentukan karakter. Prinsip-prinsip tasawuf dapat diinternalisasikan melalui tiga pilar utama: model pengajar, metode pembelajaran, dan lingkungan sekolah. Pertama, peran guru tidak lagi sekadar sebagai instruktur, melainkan sebagai seorang murshid atau pembimbing spiritual yang menjadi teladan (qudwah) dalam akhlak, ketenangan, dan kearifan. Guru seharusnya mampu mentransformasi ilmunya menjadi cahaya yang menerangi, bukan sekadar data yang dihafalkan. Kedua, metode pembelajaran harus memasukkan praktik-praktik reflektif seperti dhikr (pengingatan) yang dijelaskan secara kontekstual sebagai latihan konsentrasi dan syukur, muhāsabah (introspeksi) akhir hari, dan diskusi-diskusi filosofis tentang makna kehidupan, penderitaan, dan kebaikan. Mata pelajaran seperti sastra dapat digunakan untuk menganalisis perjalanan jiwa pahlawannya, sains untuk merenungkan keagungan penciptaan melalui lensa tawhid (keesaan), dan sejarah untuk meneladani ketabahan dan kepemimpinan para nabi dan orang-orang saleh. Ketiga, lingkungan sekolah harus dirancang sebagai ruang yang kondusif untuk pertumbuhan spiritual, yang dicirikan oleh suasana yang penuh kasih (rahmah), saling menghormati (adab), dan kolaboratif, bukan kompetitif secara destruktif[2583]. Lingkungan seperti ini menjadi mikro-kosmos dari masyarakat ideal yang diimpikan.

Hasil akhir dari integrasi semacam ini adalah terbentuknya ketahanan spiritual dan sosial yang mendasar. Ketahanan spiritual, atau qawāmah al-rūḥiyyah, terwujud ketika seorang individu memiliki pusat gravitasi batin yang stabil. Melalui latihan tazkiyah al-nafs, seseorang belajar untuk tidak mudah hanyut dalam badai keingkaan duniawi, tekanan sosial, atau kegagalan pribadi. Jiwa yang telah terlatih akan memiliki daya tahan (ṣabr) dan kebijaksanaan (ḥikmah) dalam merespons tantangan hidup. Ini bukanlah ketahanan yang pasif, melainkan aktif; sebuah kekuatan untuk bangkit dari keterpurukan dengan kesadaran yang lebih dalam, sangat relevan dengan konsep pertumbuhan pascatrauma dalam psikologi positif. Sementara itu, ketahanan sosial, atau qawāmah al-ijtimā'iyyah, adalah buah dari kesadaran bahwa puncak dari spiritualitas adalah bukan penyepian diri, melainkan pengabdian pada kemanusiaan. Sufisme yang autentik selalu mengarahkan praktisinya pada kepedulian sosial, empati, dan keadilan, karena hakikat tawhid adalah menyadari bahwa semua makhluk terhubung dalam satu jaringan kehidupan yang berasal dari sumber yang sama[2584]. Individu yang telah membersihkan hatinya akan secara alami menjadi agen perdamaian dan kesejahteraan bagi lingkungannya, mencerminkan hadis Nabi yang menggambarkan orang-orang beriman seperti satu tubuh yang saling merasakan kesakitan[2585]. Tentu saja, meny Integrasi tasawuf ke dalam kerangka pendidikan modern yang telah terstruktur secara sekuler tidaklah tanpa tantangan. Resiko desakralisasi, where spiritual practices are reduced to mere stress-management techniques devoid of their

transcendent purpose, is a significant concern. Furthermore, the prevailing assessment systems focused on standardized testing and quantifiable metrics are fundamentally ill-equipped to measure spiritual growth or moral character. Mengatasi ini memerlukan sebuah revolusi paradigmatik: pergeseran dari pendidikan yang berbasis output ke pendidikan yang berbasis proses dan transformasi. Ini membutuhkan keberanian insitusional pendidikan untuk meredefinisi sukses, melampaui ranking dan angka, dan kembali pada pertanyaan filsafat fundamental: "Untuk apa kita mendidik?" Jawaban yang diberikan oleh tasawuf adalah jelas: untuk membawa manusia kembali pada fitrah asalinya sebagai hamba yang berbakti dan khalifah di muka bumi yang beradab. Pada titik inilah integrasi tasawuf bukan lagi menjadi tambahan yang opsional, melainkan jantung dari proyek pendidikan yang benar-benar manusiawi dan holistik[2586].

Rekonstruksi Nilai Ketenangan pada Masyarakat

Nilai Ketentraman dalam Kehidupan Kolektif

Pada era disrupsi digital dan akselerasi kapitalisme global, manusia dihadapkan pada sebuah paradoks kemajuan. Di satu sisi, konektivitas dan aksesibilitas informasi mencapai titik nadir yang belum pernah terjadi sebelumnya; di sisi lain, ketidakpastian, fragmentasi sosial, dan kecemasan eksistensial justru merajalela. Fenomena ini mengindikasikan krisis kepalsuan (inauthenticity) dan kehampaan spiritual yang menggerus fondamental psikologis manusia. Dalam konteks ini, rekonstruksi nilai ketenangan

khususnya dalam wacana Islam yang terkandung dalam konsep Nafsul-Mutma'innah (jiwa yang tenang) menjadi sebuah imperatif sosio-teologis yang mendesak. Rekonstruksi ini bukan sekadar mengembalikan pemaknaan individualistik yang pasif, melainkan mentransformasi Mutmainnah menjadi sebuah prinsip aktif dan kolektif yang mampu menopang ketahanan peradaban. Tulisan ini akan menggali secara mendalam bagaimana nilai ketentraman individu berfungsi sebagai mikro-kosmos yang membentuk harmoni dan resiliensi makrokosmos masyarakat, serta merumuskan kerangka implementasi pragmatisnya.

Konsepsi Mutmainnah secara ontologis bersumber dari wahyu ilahi, sebuah kondisi jiwa yang mencapai puncak ketenangan, kepasrahan, dan kepuasan spiritual karena ridha kepada Sang Pencipta. Allah Swt. berfirman, “Hai jiwa yang tenang (nafsul-mutma'innah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.”[2587] Secara epistemologis, ayat ini tidak hanya berbicara tentang destinasi akhirat, tetapi juga memberikan cetak biru untuk kondisi psikologis optimal di dunia. Jiwa yang tenang ini adalah jiwa yang telah membersihkan diri dari kegundahan (hamm), kecemasan (ghamm), dan duka lara (hazan), yang secara psikologis modern dapat diparalelkan dengan konsep regulasi emosi yang matang dan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang tinggi.[2588] Individu yang mencapai tingkat Mutmainnah memiliki kapasitas kognitif dan afektif yang stabil, tidak mudah terombang-ambing oleh stimulus eksternal yang bersifat sementara dan dangkal.

Ketika konsep ini diangkat dari ranah individual ke ruang lingkup kolektif, terjadi sebuah sintesis aksiologis yang penting. Masyarakat, pada hakikatnya, adalah sebuah sistem kompleks yang terdiri dari interaksi individu-individu. Stabilitas sistem secara keseluruhan sangat bergantung pada kesehatan komponen-komponennya. Dalam perspektif sosiologi, emosi bersifat menular; ketenangan seorang individu dapat mereda ketegangan dalam suatu interaksi, sementara kecemasan dapat menyebar seperti virus di ruang sosial.[2589] Oleh karena itu, masyarakat yang dihuni oleh mayoritas individu-individu yang tenang dan stabil secara emosional sebuah komunitas Mutmainnah akan membentuk ekosistem sosial yang harmonis. Dalam ekosistem tersebut, prevalensi konflik horizontal yang disebabkan oleh reaktifitas emosional yang berlebihan akan menurun drastis. Trust (kepercayaan) sosial, yang menjadi perekat utama modal sosial (social capital), akan tumbuh subur karena individu merasa aman secara psikologis untuk berinteraksi, berkolaborasi, dan bersaling menghormati tanpa takut akan agresivitas verbal atau fisik yang tidak terduga.[2590]

Lebih lanjut, nilai ketentraman kolektif ini menjadi fondasi bagi ketahanan komunitas (community resilience). Komunitas yang resilien bukanlah komunitas yang bebas dari masalah, melainkan komunitas yang memiliki kapasitas adaptif dan kolektif untuk bangkit kembali setelah menghadami goncangan baik itu bencana alam, krisis ekonomi, maupun gesekan sosial. Kapasitas ini tidak terbentuk di ruang hampa, melainkan ditopang oleh ketenangan batin kolektif. Individu yang berjiwa Mutmainnah cenderung

memiliki perspektif jangka panjang, tidak terjebak dalam narasi kebanggaan sesaat ('asabiyyah) yang sempit, dan mampu menahan diri dari terorisme informasi (infodemic) yang memecah belah. Rasulullah Saw. dalam sebuah hadis menggambarkan esensi aksi kolektif yang berlandaskan ketenangan dan kebaikan, “Iman itu ada lebih dari tujuh puluh cabang. Yang paling utama adalah ucapan ‘Laa ilaaha illallah’ (tiada tuhan selain Allah) dan yang paling rendah adalah menyingkirkan gangguan dari jalan.”[2591] Menyingkirkan gangguan dari jalan, secara metaforis, adalah menciptakan ketentraman dan kemudahan bagi orang lain, sebuah tindakan mikro yang memiliki makro-efek dalam membangun lingkungan sosial yang kondusif dan aman. Mutmainnah bukanlah sekadar state of being, melainkan sebuah prinsip aktif yang diinternalisasi dan dieksternalisasikan dalam bentuk perilaku-prososial yang menenangkan dan membangun.

Strategi Revitalisasi Spiritual di Komunitas Urban

Paradoks perkotaan modern terletak pada dualisme esensialnya: sebagai episentrum kemajuan material, konektivitas digital, dan inovasi, ia sekaligus menjadi ruang fraktur di mana alienasi sosial, kekosongan eksistensial, dan disonansi spiritual berkembang biak. Arus urbanisasi yang tak terelakkan seringkali menggerus fondasi komunitas tradisional, menggantikan jalinan sosial yang akrab dengan relasi yang transaksional dan anonim[2592]. Dalam konteks ini, individu mengalami apa yang dapat dikategorikan sebagai "ketegangan ontologis" sebuah jarak yang semakin melebar

antara realitas hidup yang materialistik dengan kebutuhan mendalam akan makna, transendensi, dan ketenangan batin. Menanggapi tantangan ini, strategi revitalisasi spiritual tidak dapat lagi dianggap sebagai sekadar aktivitas keagamaan privat, melainkan harus diformulasikan sebagai sebuah intervensi sosio-kultural yang komprehensif. Program komunitas berbasis dzikir, meditasi, seni Islami, dan pendidikan etis muncul sebagai sebuah proposal terapeutika yang integral, dirancang untuk menawarkan keseimbangan dan membangun kembali arsitektur spiritual masyarakat urban yang terkikis.

Lebih lanjut, inti dari strategi ini terletak pada penerapan praktik kontemplatif seperti dzikir dan meditasi sebagai fondasi psiko-spirtual. Dalam kerangka ini, dzikir pengulangan nama-nama Tuhan tidak hanya dipandang sebagai ritual peribadatan semata, melainkan sebagai sebuah teknologi spiritual dan kognitif yang dirancang untuk mengkondisikan ulang peta neuro-psikologis individu. Praktik ini secara fungsional setara dengan konsep mindfulness yang dikembangkan dalam psikologi Barat, yang terbukti secara empiris mampu mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperkuat perhatian[2593]. Melalui dzikir, individu dialihkan dari kebisingan eksternal dan monolog internal yang penuh kecemasan menuju sebuah pusat kesadaran yang jauh lebih tenang dan terfokus pada Yang Mahakekal. Al-Quran secara eksplisit menegaskan fungsi menenangkan hati dari praktik ini, "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka man tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah

hati menjadi tenteram"[2594]. Dalam lanskap urban yang serba cepat dan menguras kognitif, dzikir berfungsi sebagai jangkar spiritual yang mencegah individu terbawa arus kehilangan diri (nafsani).

Di samping praktik kontemplatif, dimensi estetika melalui seni Islami memainkan peran krusial sebagai jalan non-verbal menuju sakral. Seni dalam tradisi Islam, baik itu kaligrafi, geometi, arsitektur, atau musik instrumental (sama), tidak pernah bermaksud untuk merepresentasikan Tuhan secara fisik, melainkan untuk mencerminkan keindahan (jamal) dan keharmonisan (i'jaz) kodrat-Nya. Keterlibatan komunitas dalam apresiasi atau bahkan penciptaan seni Islami membuka "ruang sakral" imanen di tengah-tengah profanitas kota. Sebagai contoh, sebuah lokakarya kaligrafi tidak hanya mengajarkan keterampilan motorik halus, tetapi juga menanamkan kesabaran, ketelitian, dan apresiasi yang mendalam terhadap keindahan sebagai jalan untuk merasakan keagungan sang Pencipta. Seyyed Hossein Nasr dalam karya monumentalnya berargumen bahwa seni Islam adalah "buah dari wahyu" yang berfungsi untuk menganggap jiwa dari dunia material ke alam spiritual[2595]. Estetika ini, menjadi bahasa universal yang dapat menembus lapisan rasionalitas yang berlebihan di kehidupan urban, menyentuh aspek jiwa yang lebih dalam dan menumbuhkan rasa keterhubungan pada level yang lebih transcenden.

Komponen ketiga, yang mengikat praktik internal dan ekspresi estetika ke dalam realitas sosial, adalah pendidikan etis. Spiritualitas yang autentik tidak boleh terkurung dalam dimensi subjektif semata; ia harus termanifestasi dalam perilaku yang mulia dan

kontribusi sosial yang positif. Program pendidikan etis dalam komunitas urban harus dirancang untuk menerjemahkan nilai-nilai spiritual universal seperti kejujuran (sidq), empati (rahmah), keadilan ('adl), dan tanggung jawab (amanah) into tindakan konkret dalam kehidupan sehari-hari. Ini menjadi penawar bagi kultur individualisme dan kompetisi yang kerap mendominasi ekosistem perkotaan. Rasulullah Saw. menegaskan, "Sesungguhnya orang paling baik di antara kamu adalah orang yang paling baik akhlaknya"[2596]. Dengan mengadopsi kurikulum etis yang relevan dengan konteks modern misalnya, etika digital, keadilan lingkungan urban, dan etika profesional komunitas dapat membangun social capital yang kuat, menciptakan jaringan dukungan yang saling memperkuat, dan pada akhirnya, membentuk sebuah ekosistem sosial yang lebih sehat dan berbasis prinsip-prinsip kemanusiaan universal. Penelitian terkini dalam neurosains bahkan menunjukkan bahwa praktik etis dan kemurahan hati dapat mengaktifkan pusatReward di otak, menciptakan lingkaran positif antara kesejahteraan individu dan kohesi sosial[2597].

Sinergi antara ketiga komponen ini dzikir/meditasi, seni Islami, dan pendidikan etis inilah yang menciptakan sebuah model revitalisasi spiritual yang holistik dan berkelanjutan. Ketenangan batin yang dicapai melalui dzikir menciptakan kondisi psikologis yang ideal untuk dapat menyerap keindahan dan pesan spiritual dari seni. Sebaliknya, pengalaman estetis yang mendalam dari seni Islami dapat menginspirasi dan memperkuat komitmen untuk menjalani kehidupan yang etis. Pada titik puncaknya, praktik etis yang

termanifestasi dalam interaksi sosial menjadi wujud nyata dari kedamaian spiritual yang telah dibangun secara internal. Dalam sebuah desain komunitas yang ideal, ketiga elemen ini tidak berdiri sebagai program terisolasi, melainkan terjalin dalam sebuah ekosistem pembelajaran dan pengalaman yang saling menguatkan, sebuah micro-utopia spiritual yang berfungsi sebagai benteng pelindung bagi jiwa-jiwa urban dari gempuran dehumanisasi modernitas. Revitalisasi spiritual bukanlah sebuah aksi eskapis dari kenyataan urban, melainkan sebuah strategi proaktif untuk menanamkan kembali makna, tujuan, dan kemanusiaan di jantung metropolis modern itu sendiri.

Mutmainnah sebagai Basis Resiliensi Sosial

Ketenangan batin (mutmainnah) yang diwujudkan dalam individu merupakan fondasi esensial bagi terbentuknya masyarakat yang mampu bertahan dan beregenerasi di tengah krisis. Dalam konteks Islam, istilah mutmainnah (الْمُطْمَئِنَّةُ) merujuk pada keadaan ketenangan jiwa yang tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga spiritual dan intelektual. Keadaan ini memiliki peran kritis dalam menciptakan individu yang adaptif, empatik, dan produktif, sehingga mampu mengimbangi dinamika sosial kompleks dan menggalakkan resiliensi kolektif. Masyarakat yang dibangun di atas prinsip mutmainnah cenderung lebih tangguh menghadapi tekanan ekonomi, gangguan psikologis, dan krisis sistemik karena kemampuan individu-individunya untuk menjaga stabilitas internal sekaligus berkontribusi pada harmonisasi sosial.

Dari sudut pandang teologis, mutmainnah diwujudkan melalui ketaqwaan yang mendalam (taqwa), yang tidak hanya berupa kepatuhan terhadap aturan agama, tetapi juga manifestasi dalam kesadaran diri untuk bertanggung jawab atas diri sendiri dan komunitas. Surah Al-Baqarah (2:248) menyatakan bahwa ketaqwaan adalah bentuk ketundukan total kepada Allah, yang berimplikasi pada keteraturan jiwa (mutmainnah). Dalam pandangan psikotesama Islam, ketenangan jiwa ini menjadi antagonis bagi kerumunan emosi negatif seperti ketakutan, kemarahan, dan kecemasan, yang sering kali menjadi sumber konflik sosial. Dengan membangun jiwa yang tenang, individu tidak hanya mengurangi kontribusi mereka pada ketidakseimbangan sosial, tetapi juga meningkatkan kapasitas untuk berempi dan berkolaborasi dalam situasi kritis[2598].

Perspektif sosiologis lebih lanjut menunjukkan bahwa mutmainnah sebagai sifat psikospiritual individu mendorong terciptanya social capital yang berkualitas. Individu yang tenang cenderung lebih percaya diri, sehingga membuka ruang untuk kepercayaan sosial (social trust), yang menjadi modal bagi kohesi masyarakat. Hal ini selaras dengan teori resiliensi sosial yang diasosiasikan dengan kapasitas komunitas untuk menghadapi stresor eksternal (seperti perubahan klimatik, pandemi, atau perang) melalui mekanisme kolaboratif[2599]. Misalnya, dalam konteks krisis kemanusiaan, orang-orang dengan mutmainnah cenderung lebih mampu mempertahankan pengambilan keputusan rasional, mengelola konflik secara konstruktif, dan memelihara solidaritas

komunitas. Dalam studi kasus warga Muslim di kawasan konflik (seperti Palestin atau Afganistan), mutmainnah diasosiasikan dengan kemampuan untuk menjaga identitas spiritual sambil tetap adaptif terhadap perubahan politik dan ekonomi[2600].

Terlebih lagi, mutmainnah berfungsi sebagai mekanisme pengurangan stres (stress reduction mechanism) yang secara tidak langsung mengurangi beban sistem kesehatan publik dan infrastruktur sosial. Ketika individu mampu mengelola ketegangan emosional secara internal, angka penyakit mental, tindakan kriminal, dan pertengkaran sosial cenderung menurun. Dalam konteks ekonomi, masyarakat dengan nilai mutmainnah yang kuat sering kali menunjukkan sikap produktif dan kreatif dalam menghadapi ketidakpastian, seperti terlihat dalam sejarah perdagangan dan kerajinan Islam yang tetap bertahan meski di tengah perubahan geopolitik[2601].

Implementasi konsep mutmainnah dalam konteks modern membutuhkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan pendidikan karakter, penguatan komunitas religius, dan kebijakan sosial yang mengakomodasi dimensi spiritualitas. Misalnya, sistem pendidikan yang menanamkan mutmainnah melalui kontemplasi Al-Qur'an (ta'limi) dan pengembangan empati melalui hadis-hadis tentang keadilan sosial akan membangun generasi yang lebih responsif terhadap perubahan global. Selain itu, pemerintah dan organisasi nirlaba harus memprioritaskan inisiatif yang mengurangi stres sosial (seperti program keterlibatan komunitas agama) untuk memperkuat fondasi mutmainnah[2602].

Dalam pandangan ke depan, mutmainnah dapat diposisikan sebagai nilai universal yang mampu menyelaraskan kebutuhan spiritual, psikologis, dan sosial manusia. Di tengah ancaman perubahan iklim, disrupsi teknologi, dan polarisasi politik, konsep ini menawarkan kerangka pemikiran yang kaya untuk membangun ketahanan kolektif. Dengan melihat sumber daya manusia yang tenang dan adaptif sebagai aset utama, perencanaan pembangunan berkelanjutan dapat lebih efektif mengakomodasi dinamika kompleks masyarakat global.

Peran Seni, Musik, dan Meditasi Islami dalam Rekonstruksi

Dalam wacana keislaman yang seringkali didominasi oleh diskursus hukum dan politik, dimensi estetis dan spiritual sering kali tersisih ke pinggiran. Padahal, sebuah analisis mendalam terhadap peradaban Islam mengungkapkan bahwa seni, musik, dan praktis meditatif bukanlah hiasan semata, melainkan merupakan instrumen fundamental dalam rekonstruksi tatanan sosial dan spiritual masyarakat. Ekspresi kreatif dan ritual spiritual ini berfungsi sebagai mekanisme kognitif-afektif yang tidak hanya memperkuat kesadaran kolektif, tetapi juga secara aktif menyelaraskan nafs individu dengan tujuan sosial yang lebih besar, serta memperkuat ikatan kohesi komunitas yang transcendental. Rekonstruksi di sini tidak semata-mata merujuk pada pembangunan fisik pasca-konflik atau bencana, melainkan sebuah proses regenerasi makna, identitas, dan tujuan bersama yang berakar pada kosmologi Islam. Esai ini akan mengurai secara filosofis dan sosiologis bagaimana seni, musik, dan meditasi

Islam yang dalam praktiknya sering tumpang tindih berkontribusi pada pembentukan subjek-individu yang sadar secara spiritual dan komunitas yang terikat dalam kesadaran kolektif yang utuh.

Dasar filosofis dari proses rekonstruksi ini terletak pada konsep tazkiyah al-nafs (pemurnian diri). Dalam psikologi Islam, nafs atau diri dipandang sebagai entitas dinamis yang memiliki potensi untuk menjadi sumber dari kehancuran (nafs al-ammārah bi al-su') atau sumber dari ketenangan dan kebaikan (nafs al-mutma'innah)[2603]. Seni, musik, dan meditasi berfungsi sebagai alat-alat bantu untuk membimbing nafs dari keadaan yang rendah menuju keadaan yang lebih tinggi. Sebuah karya kaligrafi yang indah, misalnya, tidak hanya dinikmati secara estetis, tetapi juga memvisualisasikan keagungan dan harmoni ilahi (tawhid), yang pada gilirannya merangsang tafakkur (kontemplasi) sang penikmat tentang kekuasaan Allah. Proses kontemplasi ini adalah langkah awal dari pembersihan internal, di mana ego individual mulai larut dalam kekaguman terhadap realitas yang lebih besar. Ketika individu menapaki jalan pemurnian ini, orientasinya berubah dari sentrisme pada diri sendiri (egocentrism) menuju kesadaran akan perannya sebagai bagian dari ordo sosial-kosmik yang lebih besar. Pemurnian individu, bukanlah sebuah retret monastis, melainkan persiapan esensial untuk berkontribusi secara etis dan konstruktif terhadap masyarakat. Individu yang mutma'innah (tenang) adalah individu yang stabil secara emosional, jernih secara moral, dan mampu menjalin hubungan sosial yang berdasarkan pada rasa syukur dan keadilan, bukan pada hasrat dan kebencian.

Seni Islam, secara khusus, berfungsi sebagai medium transendental yang merekonstruksi kesadaran kolektif melalui bahasa visual bersama. Karakteristik seni Islam yang menekankan pada geometri, kaligrafi, dan pola arabes yang tak terbatas adalah representasi simbolis dari konsep tawhid keesaan dan keutuhan Tuhan yang tak terbatas[2604]. Arsitektur masjid, dengan kubahnya yang melambangkan langit, mihrabnya yang mengarah ke Ka'bah, dan decoratifnya yang mengulang pola tanpa awal dan tanpa akhir, menciptakan sebuah ruang mikrokosmos yang merefleksikan makrokosmos. Ruang ini bukan hanya tempat ibadah ritual, tetapi juga sebuah lingkungan pendidikan tiga dimensi yang secara konstan menginformasikan jamaah tentang prinsip-prinsip fundamental kosmologi Islam. Ketika ribuan individu dari berbagai latar belakang sosial berkumpul di bawah satu atap kubah, menghadap ke arah yang sama, dan secara visual dibandingi oleh narasi estetis yang sama, terbentuklah sebuah pengalaman kolektif yang kuat. Pengalaman ini menghilangkan sekat-sekat sosial sementara dan membangun sebuah identitas kolektif yang didasarkan pada kesamaan Spiritualitas dan tujuan. Identitas inilah yang menjadi fondasi dari kohesi sosial, sebuah kesadaran bahwa "kita" adalah bagian dari satu kesatuan yang lebih besar.

Paradoksnya, dalam sebuah tradisi yang memiliki perdebatan ketat mengenai status hukum musik, suara dan ritme justru memainkan peranan yang krusial dalam menjembatani ruang individual dan kolektif. Sementara musik instrumental mungkin kontroversial, penggunaan suara dalam konteks spiritual seperti

tilawah Al-Quran (bacaan Al-Quran yang merdu), adzan (panggilan shalat), dan nasheed (lagu-lagu pujian) merupakan konsensus dan menjadi "arsitektur sonik" bagi komunitas Muslim. Lantunan adzan yang lima kali sehari, misalnya, tidak hanya menandai waktu ibadah, tetapi juga mengatur ritme kehidupan kolektif, menyinkronkan kesadaran mayoritas komunitas menuju fokus yang sama: Sang Pencipta[2605]. Secara psikologis, ritme dan melodi yang terstruktur dapat menginduksi kondisi rileks dan receptif, membuka ruang bagi pesan-pesan etis dan spiritual untuk diserap lebih dalam. Dalam tradisi Sufi, penggunaan musik dan puisi (sama') dirancang secara sengaja untuk membangkitkan keadaan emosional dan spiritual yang intens, yang ketika dilakukan secara bersama-sama (suhbah), dapat menciptakan medan energi emosional kolektif yang sangat kuat. Medan ini mampu melumerkan ego ego-individu, meniadakan perbedaan status, dan memperkuat rasa cinta dan persaudaraan antaranggota jamaah, yang merupakan inti dari kohesi sosial.

Lebih jauh lagi, praktik meditasi Islam, yang termanifestasi dalam dhikr (dzikir), tafakkur, dan muraqabah (pengawasan diri), adalah pilar internal dari rekonstruksi sosio-spiritual. Dhikr, atau pengulangan nama-nama Tuhan, adalah latihan spiritual untuk membersihkan hati dari keterikatan duniawi dan menancapkan kesadaran akan kehadiran Illahi dalam setiap momen[2606]. Ketika dhikr dilakukan secara berjamaah, pengulangan verbal yang sinkron dan serempak menciptakan resonansi fisik dan psikis yang memperkuat rasa persatuan. Individu merasa menjadi bagian dari sebuah organisme tunggal yang bernafaskan satu kalimat suci.

Sementara itu, tafakkur, yang secara eksplisit dianjurkan dalam Al-Quran untuk merenungi kejadian alam semesta, adalah sebuah latihan intelektual-spiritual yang menempatkan individu dalam posisi yang benar dalam hirarki eksistensi. Dengan menyadari betapa kecilnya dirinya di hadapan kebesaran ciptaan, individu terbebas dari sikap arogansi dan narsisisme[2607]. Kesadaran ini melahirkan rasa hormat terhadap sesama dan lingkungan, serta pemahaman mendalam akan tanggung jawabnya sebagai khalifah fil ardh (pemimpin di muka bumi). Meditasi Islam tidak hanya membangun ketenangan pribadi, tetapi secara fundamental merekonstruksi etos kerja dan etos sosial individu, meluruskannya dari tujuan egoistis menjadi tujuan-tujuan kolektif yang selaras dengan prinsip keadilan dan kesejahteraan umum (maslahah 'ammah).

Kesadaran kolektif dan kohesi komunitas yang dihasilkan dari sinergi seni, musik, dan meditasi ini secara konseptual sejalan dengan apa yang oleh sosiolog Islam klasik, Ibn Khaldun, disebut sebagai 'ashabiyyah[2608]. Namun, 'ashabiyyah yang dibangun melalui praktik-praktik spiritual ini bersifat transcenden; ia tidak hanya didasarkan pada ikatan kekerabatan atau kesukuan semata, melainkan pada ikatan iman dan tujuan spiritual yang bersama. Jenis 'ashabiyyah ini lebih resilien dan mampu bertahan melawan friksi sosial karena fondasinya bukan materialistik melainkan spiritual. Dalam konteks rekonstruksi modern, di mana masyarakat sering terfragmentasi oleh individualisme mekanistis dan konsumerisme, kembali kepada praktik-praktik integral ini

menawarkan sebuah template yang holistik untuk membangun kembali komunitas. Ia tidak hanya membangun infrastruktur fisik, tetapi lebih fundamental lagi, membangun kembali "jiwa" komunitas kesadaran kolektif yang kokoh, individu-individu yang berbobot secara moral, dan ikatan sosial yang diperkuat oleh kecintaan bersama pada Sang Estetika Agung dan tujuan luhur kemanusiaan. Melalui jalur estetis dan spiritual ini, Islam menawarkan sebuah paradigma rekonstruksi yang otentik, di mana keindahan dan kebaikan menyatu untuk membentuk peradaban yang utuh dan berketuhanan.

Mutmainnah sebagai Basis Kebangkitan Peradaban

Konsep Kebangkitan Peradaban Berdasarkan Spiritual

Dialektika peradaban modern kerap kali terjebak dalam sebuah paradoks di mana kemajuan materialistis yang eksponensial tidak sejalan dengan pematangan spiritual dan etis manusia. Krisis ekologis, fragmentasi sosial, dan kekosongan eksistensial menjadi tanda-tanda utama dari sebuah peradaban yang kehilangan kompasnya, di mana logika utilitarianisme dan narasi sekularisme telah berhasil menggeser fondamen sakral dari kehidupan kolektif[2609]. Dalam titik nadir peradaban ini, Islam menawarkan sebuah paradigma alternatif yang bersifat komprehensif dan holistik, tidak sekadar sebagai doktrin teologis, melainkan sebagai sebuah proyek peradaban (civilizational project). Inti dari paradigma ini terletak pada konsep al-nafs al-mutma'innah jiwa yang tenang tenteram sebagai basis ontologis dan aksiologis bagi kebangkitan

sebuah peradaban yang berkelanjutan. Argumen utama tulisan ini adalah bahwa ketenangan jiwa yang dicapai melalui proses spiritualisasi mendalam bukanlah sekadar capaian psikologis individual, melainkan merupakan prasyarat fundamental dan substratum kultural dari mana nilai-nilai etis, sosial, dan inklusif sebuah peradaban agung dapat dibangun dan terpelihara.

Secara epistemologis, konsep al-nafs al-mutma'innah bersumber pada wahyu ilahi sebagai puncak dari evolusi spiritual manusia. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Fajr ayat 27-28, "Wahai jiwa yang tenang (mutmainnah)! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya"[2610]. Ayat ini tidak hanya mendefinisikan mutmainnah sebagai sebuah keadaan ketenangan psikologis, tetapi juga sebagai sebuah realitas ontologis yang mencapai kesepadanan (equilibrium) antara kodratnya sebagai hamba, tujuan penciptaannya, dan realitas transenden Tuhannya. Dalam perspektif tasawuf, mutmainnah adalah jenjang tertinggi dari pembersihan jiwa (tazkiyatun nafs), setelah jiwa mampu mengendalikan amarah (al-nafs al-ammārah bi al-su'), menyalurkannya pada pertimbangan (al-nafs al-lawwāmah), dan mencapai kesucian (al-nafs al-mutma'innah)[2611]. Individu yang mencapai taraf ini tidak lagi dikendalikan oleh hawa nafsu atau egoisme sekuler, melainkan oleh kesadaran yang terilluminsasi oleh cahaya ilahi. Kondisi jiwa ini, menurut para filsuf spiritual seperti Seyyed Hossein Nasr, adalah cerminan dari keteraturan kosmik (cosmic order) dan harmoni universal, sehingga individu yang

merasakannya secara natural akan bertindak selaras dengan keadilan, kebijaksanaan, dan kebenaran objektif[2612].

Dari ranah individual, kualitas mutmainnah ini kemudian melakukan sintesis dengan ranah etis dan sosial, membentuk fondasi bagi sebuah masyarakat yang adil dan beradab. Sebuah jiwa yang telah menemukan ketenangannya dalam Sang Realitas Utama tidak lagi melihat dunia sebagai arena kompetisi yang kejam, melainkan sebagai sebuah medan untuk manifestasi kebaikan dan pengabdian. Transendensi ego ini melahirkan empati otentik dan rasa solidaritas yang inklusif, karena dalam pandangan mutmainnah, setiap manusia adalah cerminan dari keagungan yang sama dan membawa percikan ilahiah yang sama[2613]. Perilaku etis seperti kejujuran, amanah, dan keadilan bukanlah sekadar kontrak sosial atau pemenuhan norma, melainkan emanasi natural dari kondisi batin yang telah disucikan. Peradaban yang dibangun oleh individu-individu semacam ini akan secara inheren menolak model ekonomi yang eksploitatif, politik yang oligarkis, dan struktur sosial yang diskriminatif. Sebaliknya, ia akan menggerakkan model ekonomi yang berkeadilan sosial, politik yang partisipatif, dan tatanan sosial yang menjunjung tinggi martabat kemanusiaan, yang sejalan dengan tujuan utama syariat (maqāṣid al-sharī'ah)[2614]. Ini adalah inti dari sebuah peradaban yang tidak hanya besar, tetapi juga baik (benevolent civilization).

Lebih jauh, kebangkitan peradaban yang berbasis spiritualitas mutmainnah menawarkan jawaban atas kegagalan proyek modernitas yang mengandalkan rasionalisme instrumental sebagai

satu-satunya panutan. Modernitas, dengan narasi kemajuan linearnya, telah berhasil menciptakan teknologi yang luar biasa tetapi gagal menciptakan kebijaksanaan kolektif untuk menggunakannya secara bertanggung jawab. Kondisi ini mengarah pada apa yang oleh para sosiolog disebut sebagai "modernitas cair" (liquid modernity), di mana semua nilai menjadi relatif dan ikatan sosial mudah menguap[2615]. Sebuah peradaban yang akarnya adalah al-nafs al-mutma'innah memiliki ketahanan batiniah yang fundamental. Kekuatan peradaban ini tidak terletak pada gedung pencakar langitnya atau kekuatan militernya, melainkan pada ketabahan spiritual (spiritual resilience) dan keutuhan moral (moral integrity) warganya. Kebangkitan peradaban dalam konteks ini bukanlah sebuah revolusi eksternal yang bersifat material, melainkan sebuah renaissance internal yang bersifat soteriologis; sebuah proses tajdīd (pembaruan) yang dimulai dari pusat kesadaran setiap individu, yang kemudian merambat ke dalam institusi sosial, budaya, dan peradaban secara keseluruhan. Peradaban ini tidak akan rapuh oleh krisis ekonomi atau guncangan politik, karena fondasinya tidak dibangun di atas pasir fana, melainkan di atas batu karang ketenangan spiritual yang abadi.

Peradaban yang berkelanjutan dan benar-benar manusiawi tidak dapat dibangun di atas fondasi materialisme yang rakus atau individualisme yang fragmentasi. Analisis ini menunjukkan bahwa konsep al-nafs al-mutma'innah menawarkan sebuah paradigma yang jauh lebih dalam dan substansial. Ia adalah sebuah proposal ontologis yang menempatkan transformasi spiritual sebagai syarat

mutlak bagi transformasi peradaban. Dengan menjadikan jiwa yang tenang, bijaksana, dan etis sebagai pusat pembangunan nilai-nilai, kita tidak hanya menciptakan individu yang sejahtera secara psikologis, tetapi juga menanam benih bagi sebuah tatanan peradaban global yang inklusif, adil, dan beradab. Kebangkitan peradaban, pada hakikatnya, adalah sebuah perjalanan epistemologis dan spiritual untuk kembali kepada jati diri manusia yang sejati the serene soul sebagai cermin dari kesempurnaan dan kebaikan Sang Pencipta.

Peran Individu Mutmainnah dalam Transformasi Sosial

Transformasi sosial, sebagai proses dinamis perubahan struktur, nilai, dan perilaku masyarakat, tidak terlepas dari keterlibatan individu yang mampu menggabungkan kesadaran spiritual dengan kontribusi praktis. Dalam konteks studi sosio-spiritual, individu mutmainnah yang berasal dari kata阿拉伯文 "ta'min" yang berarti ketenangan, kepercayaan, atau perasaan aman berfungsi sebagai agen kunci dalam mendorong perubahan sosial yang berkelanjutan. Konsep ini ditegaskan dalam Al-Qur'an, di mana keadaan hati yang damai (al-basīrah dan al-'izzah) digambarkan sebagai fondasi bagi tindakan moral dan perubahan kolektif: "Dan janganlah kamu (hendaknya) seperti orang-orang yang berkata: 'Kami telah membenarkan (kenabian Muhammad), padahal mereka tidak membenarkannya. Maka perhatikan kemaslahatan mereka, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan" (QS. Al-Nisā' 4:146). Disiplin spiritual seperti ini, yang memancarkan

ketenangan batin (mutmainnah), menjadi dasar bagi individu untuk menjadi pionir transformasi sosial.

Dari perspektif psikologis dan sosiologis, individu mutmainnah menghadirkan ekosistem batiniah yang stabil. Stabilitas ini memungkinkan mereka melakukan tindakan kebaikan secara konsisten tanpa terpengaruh oleh ketidakpastian lingkungan sekitarnya. Edward L. Blau, ilmuwan sosial, menyatakan bahwa perubahan sosial berasal dari "perubahan di jantung nilai-nilai individual yang kemudian menular ke sistem sosial"[2616]. Dalam konteks Islam, nilai-nilai ini ditekankan dalam hadis Nabi SAW: "Barang siapa yang memperbaiki niatnya di dalam hati, maka Allah akan memberinya bimbingan untuk kebaikan, dan barang siapa merusak niatnya, maka Allah akan memberinya bimbingan untuk keburukan" (HR. Ahmad). Individu mutmainnah bukan hanya menjadi teladan moral tetapi juga katalis yang mendorong kohesi sosial.

Kebijaksanaan klasik dan modern juga membincarakan hubungan antara ketenangan batin dan pengaruh sosial. Al-Ghazali, dalam Ihyā 'Ulūm al-Dīn, menegaskan bahwa hati yang damai (mutmainnah) adalah sumber kekuatan spiritual yang memungkinkan individu melampaui penghalang sosial dan budaya untuk mendukung perubahan progresif. Sejalan dengan ini, teori social capital yang dikembangkan oleh Robert Putnam menunjukkan bahwa individu dengan kepercayaan internal yang kuat baik spiritual maupun etis cenderung membangun jaringan relasi yang memperkuat tindakan kolektif[2617]. Dalam konteks Islam, individu

mutmainnah memainkan peran ganda: mereka tidak hanya memperbaiki diri (tazkiyat al-nafs) tetapi juga memberikan kontribusi langsung melalui tindakan nyata seperti amal jariyah, pendidikan, atau advokasi sosial.

Dalam prakteknya, pengaruh individu mutmainnah terlihat dari peran mereka sebagai katalis perubahan dalam situasi krisis. Misalnya, dalam konteks krisis ekonomi, seorang individu dengan ketenangan batin dapat memimpin inisiatif zakat atau waqaf untuk memitigasi ketimpangan. Hal ini selaras dengan konsep tawakkul (keyakinan penuh pada Allah) yang tidak mengabaikan tanggung jawab manusia, tetapi justru memperkuatnya: “Dan berserah dirilah kepada-Nya (yaitu) berputus asa sepenuhnya dari kekuatan diri sendiri dan ketergantungan penuh kepada-Nya dalam setiap urusan” (HR. Muslim). Dalam studi kasus masyarakat kontemporer, individu mutmainnah juga muncul sebagai pendamping komunitas rentan, mendorong penguatan kapasitas lokal tanpa meliberalisasi nilai-nilai tradisional.

Namun, tantangan utama adalah mempertahankan kualitas ketenangan batin dalam era yang penuh dengan polarisasi dan informasi yang menyesatkan. Fenomena seperti cyberbullying atau propaganda ekstrem dapat mengganggu stabilitas spiritual individu. Di sinilah peran institusi seperti pesantren dan madrasah menjadi kritis; mereka tidak hanya mengajarkan pengetahuan agama tetapi juga membentuk karakter mutmainnah melalui pendidikan kontekstual. Transformasi sosial yang berakar pada ketenangan

batin harus ditemani oleh kebijakan yang memprioritaskan pemulihan spiritual dan konstruksi kapasitas manusia secara utuh.

Mutmainnah dan Etika Kepemimpinan Modern

Dalam konteks kepemimpinan modern yang semakin kompleks dan bergerak cepat, tantangan terbesar yang dihadapi oleh para pemimpin bukan hanya terletak pada kemampuan teknis atau strategis, melainkan pada integritas moral, ketahanan emosional, dan dasar spiritual yang kokoh. Di sinilah konsep nafs al-muṭma'innah jiwa yang tenang menjadi relevan sebagai fondasi etika kepemimpinan yang holistik. Dalam perspektif Islam, al-nafs al-muṭma'innah adalah tahap tertinggi dari perkembangan jiwa manusia, di mana individu telah mencapai keseimbangan antara dimensi spiritual, intelektual, dan moral, serta hidup dalam kepasrahan yang sadar kepada nilai-nilai ilahiah[2618]. Pemimpin yang berakar pada muṭma'innah tidak hanya mengoptimalkan efisiensi organisasi, tetapi juga meneguhkan keadilan, menumbuhkan kepercayaan, dan menciptakan kesejahteraan kolektif melalui tindakan yang bermakna dan berkesinambungan. Pendekatan semacam ini menghadirkan sebuah paradigm shift dalam kepemimpinan modern: dari model berbasis dominasi dan kontrol menuju kepemimpinan berbasis ketenangan, empati, dan tanggung jawab transenden.

Secara konseptual, nafs al-muṭma'innah dijelaskan dalam Al-Qur'an, khususnya dalam Surah ar-Ra'd ayat 28:

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"

"*Yaitu mereka yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*"[2619]. Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan bukan hasil dari kekuasaan atau kekayaan, melainkan dari hubungan vertikal antara manusia dan Tuhan. Dalam konteks kepemimpinan, ketenangan jiwa menjadi prasyarat bagi keputusan yang bijaksana, kritis terhadap ego, dan sensitif terhadap kebutuhan orang lain. Seorang pemimpin dengan nafs muṭma'innah mampu bertindak tanpa tergoda oleh narasi populisme instan, kekuasaan otoriter, atau akumulasi kekayaan pribadi. Ia mengendalikan ambisi dengan nilai, dan menggunakan otoritasnya sebagai amanah (trusteeship), bukan sebagai alat dominasi.

Dalam literatur kepemimpinan barat kontemporer, konsep serupa muncul dalam bentuk authentic leadership, servant leadership, dan mindful leadership, meskipun dengan kerangka sekuler[2620]. Namun, kepemimpinan yang didasarkan pada muṭma'innah melampaui pendekatan tersebut dengan menawarkan fondasi metafisis yang lebih dalam. Berbeda dengan authentic leadership yang berakar pada konsistensi antara identitas pribadi dan perilaku, kepemimpinan muṭma'innah menempatkan identitas diri dalam kerangka transenden di mana "diri" bukan pusat, melainkan medium untuk mengekspresikan nilai-nilai ilahiah. Pemimpin seperti ini membangun kredibilitas bukan sekadar karena konsisten atau transparan, tetapi karena ia hidup dalam kesatuan antara niat, tindakan, dan keyakinan yang diuji melalui ketenangan batin. Dalam kondisi krisis, misalnya, pemimpin ini tidak reaktif,

melainkan responsif; tidak defensif, melainkan reflektif karena hatinya telah dilatih untuk kembali kepada prinsip dasar, bukan kepada kepanikan atau ego[2621].

Etika kepemimpinan modern yang berakar pada muṭma'innah juga menekankan prinsip adl (keadilan), amanah (kepercayaan), dan shidq (kejujuran) sebagai nilai operasional. Rasulullah SAW bersabda:

"إِنَّ اللَّهَ يُؤْمِرُ بِالْعَدْلِ وَالإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ"

"Sesungguhnya Allah memerintahkan keadilan, kebaikan, dan memberi kepada kerabat, serta melarang perbuatan keji, kemungkaran, dan permusuhan" (HR. Muslim)[2622]. Dalam konteks organisasi pemerintahan maupun korporasi, perintah ini menjadi tolok ukur etis. Keadilan bukan sekadar pembagian sumber daya yang setara, melainkan ketepatan dalam menempatkan sesuatu pada tempatnya baik dalam kebijakan, promosi, maupun akuntabilitas. Pemimpin muṭma'innah menolak kompromi moral meskipun itu menguntungkan secara politik atau ekonomi jangka pendek. Ia menjaga amanah karena menyadari bahwa kekuasaan adalah titipan (QS. An-Nisa: 58), dan akan dimintai pertanggungjawaban secara personal dan sosial[2623].

Secara sistemik, kepemimpinan berbasis muṭma'innah mendorong pembentukan struktur organisasi atau pemerintahan yang partisipatif dan inklusif. Ia mengadaptasi prinsip syura (konsultasi) bukan sebagai formalitas demokrasi, tetapi sebagai bentuk kerendahan hati intelektual dan keterbukaan terhadap

kebenaran yang bisa datang dari mana saja[2624]. Dalam konteks modern, ini berarti penciptaan mekanisme kelembagaan yang memastikan transparansi, memungkinkan pertanggungjawaban, dan mendukung pengembangan kapasitas semua anggota, termasuk yang termarjinalkan. Kepemimpinan semacam ini tidak menciptakan ketergantungan, tetapi memberdayakan karena tujuannya bukan mengonsolidasikan kekuasaan, melainkan menyebarluaskan keadilan dan kesejahteraan.

Dalam perspektif psikologi transpersonal, kondisi muṭma'innah dapat diidentifikasi sebagai tahap tertinggi dalam evolusi kesadaran manusia di mana individu mengalami integrasi antara ego dan kesadaran transenden[2625]. Pemimpin dengan kesadaran semacam ini cenderung memiliki emotional regulation yang tinggi, kemampuan moral reasoning yang lebih maju, dan visi jangka panjang yang tidak terjebak dalam kepentingan sesaat. Penelitian dalam bidang neurosains spiritual menunjukkan bahwa praktik ibadah reguler seperti salat, dzikir, dan tilawah dapat mengubah aktivitas otak di wilayah prefrontal cortex, yang terkait dengan pengambilan keputusan etis dan pengendalian impuls[2626]. Dengan kata lain, muṭma'innah bukan sekadar konsep metafisik, melainkan kondisi psikofisiologis yang dapat dilatih dan dikembangkan sehingga relevan untuk dimasukkan dalam kurikulum kepemimpinan modern, termasuk di institusi pendidikan tinggi dan pelatihan manajerial.

Di tengah krisis kepercayaan terhadap para pemimpin baik di dunia politik, bisnis, maupun keagamaan kepemimpinan berbasis

muṭma'innah menawarkan alternatif yang tidak hanya etis, tetapi juga berkelanjutan. Ia mengingatkan bahwa kekuasaan bukan sekadar energi yang mengendalikan, tetapi karisma yang membimbing, rahmah yang mengayomi, dan hikmah yang menyeimbangkan. Dalam sistem pemerintahan, organisasi, dan komunitas, pemimpin semacam ini menjadi garda depan dalam membangun masyarakat yang bukan hanya efisien, tetapi juga adil, berempati, dan berakar pada nilai-nilai universal yang menghormati kemanusiaan dan penciptaannya.

Membangun Peradaban Inklusif melalui Kedamaian Batin

Abstrak Tulisan ini mengkaji secara mendalam thesis bahwa konstruksi sebuah peradaban inklusif tidak dapat dipisahkan dari fondasi ontologis individu, yaitu kedamaian batin (sakinah). Di tengahfragmentasi dan krisis makna yang menandai era modernitas, pendekatan yang materialistis dan sekuler terbukti gagal menciptakan kohesi sosial yang otentik. Melalui analisis konseptual, penelitian ini mengembangkan argumen bahwa etika tasawuf, yang sering dipandang sebelah mata, justru menawarkan metodologi transformasi diri yang komprehensif. Ketenangan batin, yang dibudidayakan melalui praktik-praktik spiritual seperti tawakal, sabr, dan mahabbah, melahirkan kesadaran sosial yang transendental. Kesadaran ini bukan saja empati semata, tetapi manifestasi dari falsafah insan kamil manusia sejati yang memadukan harmoni internal dengan responsibilitas eksternal. Peradaban inklusif yang dihasilkan bukanlah wacana toleransi pasif, melainkan sebuah

matriks spiritual-sosial yang mampu menanggapi kompleksitas tantangan modern, dari konsumerisme hingga polarisme identitas, dengan landasan rahmah dan keadilan.

Paradoks peradaban modern terletak pada kemajuan material yang luar biasa yang berbanding terbalik dengan kehancuran spiritual dan fragmentasi sosial yang semakin menggurita[2627]. Teknologi dan kapitalisme telah menjanjikan interkoneksi dan kemakmuran, tetapi pada kenyataannya justru melahirkan alienasi individu, krisis kesehatan mental, dan ketahanan sosial yang rapuh. Dalam konteks ini, usaha membangun sebuah peradaban inklusif sebuah tatanan sosial yang secara aktif menghargai keberagaman, menjamin keadilan, dan mendorong keterlibatan universal menemui jalan buntu jika hanya bersandar pada rasionalisme instrumental atau kontrak sosial semata. Diperlukan sebuah fondasi yang lebih fundamental, sebuah prasyarat ontologis yang bersumber dari kedalaman eksistensi manusia itu sendiri: kedamaian batin. Kedamaian batin, atau dalam kosakata ilahi disebut sakinah, bukanlah sekadar kondisi psikologis yang bersifat ephimeral, melainkan sebuah state of being yang stabil dari mana segala tindakan etis dan konstruktif mengalir[2628]. Tanpa sakinah, tindakan sosial sering kali terkontaminasi oleh egoisme, kepentingan pribadi, atau kecemasan eksistensial, yang pada akhirnya justru memperkuat struktur-struktur eksklusi.

Mekanisme pencapaian sakinah ini secara sistematis diuraikan dalam korpus etika tasawuf. Jauh dari stereotip sebagai praktik mistis yang eskapistis dan individualistis, tasawuf sesungguhnya

adalah sebuah ilmu dan metodologi (tarbiyah) yang ketat untuk menyucikan hati (tazkiyatun nafs) dan membentuk karakter yang mulia (akhlak karimah). Etika tasawuf berpusat pada pengerahan spiritual untuk menaklukkan dominasi nafsu amarah yang menjadi akar dari segala bentuk ketidakadilan dan kekerasan. Konsep-konsep fundamental seperti sabr (kesabaran) dalam menghadapi penderitaan, tawakal (penyerahan diri) atas kehendak Illahi yang membebaskan dari kecemasan akan masa depan, shukr (rasa syukur) yang mengobati penyakit hasad dan dengki, serta ikhlas (keikhlasan) yang meniadakan pamrih dalam setiap perbuatan, adalah instrumen-instrumen psikospiritual yang secara langsung merontokkan fondamentalisme ego yang menjadi penyebab utama eksklusi sosial[2629]. Lebih dari itu, puncak dari etika tasawuf adalah mahabbah (cinta kasih universal) dan rahmah (rasa belas kasihan), sebuah kondisi di mana hati seseorang meluas untuk mencakup seluruh ciptaan, melampaui batas-batas suku, bangsa, dan agama. Individu yang telah berhasil mencapai tingkatan ini tidak lagi melihat "yang lain" (the other) sebagai ancaman, melainkan sebagai cerminan dari dirinya sendiri yang memerlukan perlakuan yang sama dengan hormat dan adil.

Transendensi dari realitas spiritual individual menuju implikasi sosial kolektif menemukan puncaknya dalam konsep insan kamil (manusia sempurna) dalam filsafat tasawuf. Insan kamil bukanlah entitas superman yang mustahil dicapai, melainkan sebuah ideal dan arah tujuan (telos) dari proses pendidikan spiritual. Ia adalah individu yang telah berhasil mengintegrasikan seluruh dimensi

dirinya jasmaniah, intelektual, emosional, dan spiritual dalam sebuah harmoni yang utuh. Kesadaran ilahinya yang已经 tercermin tidak lagi menjadi pribadi yang pasif, justru aktif termanifestasi dalam dunia sosial sebagai agen transformasi. Ia menjadi khalifah di muka bumi yang memenuhi mandatnya dengan menjalankan keadilan ('adl) dan menyiarkan kasih sayang (rahmah). Pada titik inilah kesadaran sosial yang lahir dari kedamaian batin menjadi sebuah kekuatan revolusioner. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW bahwa "para mukmin itu laksana satu tubuh; jika salah satu anggotanya sakit, maka seluruh tubuhnya akan ikut demam dan tidak bisa tidur"[2630]. Rasionalitas di balik hadis ini bukan sekadar perintah sosial, tetapi deskripsi dari kondisi spiritual di mana batas-batas egocentris telah runtuh, digantikan oleh sebuah solidaritas ontologis. Insan kamil adalah representasi dari hadis ini; ia merasakan penderitaan orang lain sebagai penderitaannya sendiri dan bertindak bukan karena kewajaban normatif, melainkan karena dorongan batin yang tak terelakkan. Sebuah peradaban inklusif yang didirikan di atas fondasi ini akan memiliki karakteristik yang unik dan berbeda dari model peradaban Barat atau sekuler. Peradaban ini tidak hanya menawarkan toleransi sebuah konsep yang terkadang mengandung nuansa superioritas yang memungkinkan melainkan sebuah rekonsiliasi dan penerimaan aktif yang didasarkan pada rasa kemanusiaan yang universal. Matriks spiritual-sosial ini mampu memberikan tanggapan yang substansial terhadap tantangan-tantangan modern. Terhadap konsumerisme yang menggerus nilai-nilai kemanusiaan, tasawuf menawarkan konsep zuhd (perlakuhan

sederhana) yang membebaskan manusia dari belenggu harta[2631]. Terhadap polarisme identitas dan nasionalisme sempit yang memecah belah, tasawuf mempromosikan kesadaran sebagai bagian dari ummah universal yang melampaui perbedaan kulit dan bahasa. Terhadap krisis kesehatan mental, sakinah adalah obat holistik. Terhadap degradasi lingkungan, pandangan tasawuf tentang alam semesta sebagai tanda-tanda keagungan Tuhan (ayatullah) menanamkan rasa hormat dan tanggung jawab ekologis yang mendalam. Peradaban inklusif yang diimpikan bukanlah utopia, melainkan sebuah proyek peradaban yang pragmatis dan berkelanjutan, yang dimulai dari sebuah pekerjaan paling dalam dan paling menantang: menakhlukkan diri sendiri untuk mencapai kedamaian, agar kemudian mampu membagikan kedamaian tersebut kepada seluruh alam semesta. Ini adalah sebuah perjalanan dari mikrokosmos ke makrokosmos, sebuah sintesis antara kontemplasi individual dan aksi kolektif yang menjadi kunci keberlanjutan peradaban manusia di masa depan[2632].

BAB 14
MENUJU INSAN KAMIL

Dalam perjalanan panjang filsafat dan spiritualitas Islam, konsep insan kamil manusia sempurna menempati posisi sentral sebagai puncak hierarki eksistensial manusia. Istilah ini tidak sekadar menyiratkan kematangan biologis atau intelektual, melainkan mengacu pada integrasi holistik antara aspek nafs (jiwa), aql (akal), qalb (hati), dan ruh (roh) dalam kesatuan yang harmonis, mencerminkan refleksi terhadap sifat ilahiyyah yang tercermin dalam realitas manusia[2633]. Proses pencapaian insan kamil tidak bersifat linier, melainkan melalui perjalanan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), tarbiyyatul 'aql (pendidikan akal), dan tajliyatul qalb (pencahayaan hati), yang secara kolektif membangun manusia yang tidak hanya memiliki pengetahuan, tetapi juga hikmah, kearifan, dan tanggung jawab eksistensial yang utuh[2634]. Dalam konteks epistemologi transformatif, manusia bukan sekadar subjek pengetahuan, melainkan agen transendensi yang mampu mengubah diri dan realitas sosial secara simultan[2635].

Secara fenomenologis, eksistensi manusia senantiasa dihiasi oleh ketegangan antara dimensi fana' (fana) dan baqa' (kekalan), antara potensi degradasi moral dan aktualisasi spiritual. Insan kamil muncul sebagai jawaban atas dualitas ini: sosok yang telah melewati batas-batas egosentris dan identitas konvensional untuk menyatu

dengan realitas ilahi secara ma'rifat (pencapaian pengetahuan langsung yang transenden). Konsep ini secara mendalam dikembangkan oleh para sufi seperti Ibn 'Arabi, yang menyatakan bahwa insan kamil adalah cermin sempurna dari Asma' al-Husna (Nama-nama Indah Allah), tempat seluruh sifat ilahi termanifestasi secara proporsional dan seimbang[2636]. Dalam pandangan Ibn 'Arabi, insan kamil bukan hanya sosok individu, tetapi juga hakikat muhammadiyyah wujud paradigmatik yang menjadi dasar penciptaan seluruh alam semesta[2637]. Dalam hal ini, pencapaian status insan kamil tidak terlepas dari dimensi kenabian dan karismatika spiritual yang mengarah pada wahdat al-wujud (kesatuan wujud), di mana manusia menyadari bahwa eksistensinya hanyalah bayangan dari realitas ilahi yang utuh.

Namun, dalam konteks modern dan pasca-modern, gagasan insan kamil menghadapi tantangan eksistensial baru. Globalisasi, fragmentasi identitas, dan hegemoni rasionalitas instrumental mengancam kelangsungan model manusia holistik ini. Fenomena alienasi, depersonalisasi, dan ketidakbermaknaan hidup yang dicirikan oleh Karl Jaspers dan Martin Heidegger sebagai gejala zaman menjadi tantangan serius bagi aktualisasi insan kamil[2638]. Di sinilah perlu dilakukan pembaruan epistemologis: integrasi antara wawasan sufistik dengan paradigma ilmu pengetahuan kontemporer. Para cendekiawan Islam kontemporer, seperti Seyyed Hossein Nasr dan Muhammad Iqbal, telah menawarkan kerangka pemikiran yang memadukan tawhid (kesatuan ilahi) dengan ontologi pengetahuan manusia. Nasr menekankan bahwa ilmu

pengetahuan modern telah kehilangan dimensi sakralnya ia menjadi scientia profana yang mengalihkan manusia dari sumber spiritualnya[2639]. Oleh karena itu, pendidikan menuju insan kamil harus mengintegrasikan ilm al-yaqin (pengetahuan kepastian), ain al-yaqin (pengetahuan penglihatan), dan haqq al-yaqin (pengetahuan pengalaman langsung), sebagaimana diisyaratkan dalam tradisi Islam[2640].

Proses pencapaian insan kamil harus dipahami sebagai praksis yang berkelanjutan, bukan sebagai status statis. Dalam konteks pedagogi transformasional, pemikir seperti Paulo Freire menawarkan paralel yang menarik: pembebasan manusia melalui kesadaran kritis. Meskipun Freire berpijak pada basis materialis, metodenya tentang concientização (kesadaran kritis) dapat diselaraskan dengan proses muraqabah (pengawasan diri) dan muhasabah (evaluasi diri) dalam tradisi sufi[2641]. Pendidikan spiritual bukanlah pengasingan dari dunia, melainkan keterlibatan yang lebih dalam dalam realitas sosial dengan dasar etis dan transenden. Insan kamil, oleh karena itu, menjadi agen perubahan yang tidak hanya mengenal kebenaran, tetapi juga mewujudkannya dalam tindakan yang adil, kasih sayang, dan bijaksana.

Dalam dimensi teologis, Al-Quran secara eksplisit menyiratkan ideal manusia yang utuh melalui kisah para nabi, khususnya Nabi Muhammad SAW, yang dianggap sebagai ushwatun hasanah (contoh teladan yang baik)[2642]. Surah Al-Ahzab (33:21) menegaskan: “Sesungguhnya pada diri Rasulullah terdapat teladan yang baik bagi kamu, bagi orang yang mengharap (keridhaan) Allah dan (kedekatan

dengan) hari kemudian." Ayat ini bukan hanya menunjuk pada dimensi moralitas, tetapi memperkenalkan sosok Rasulullah sebagai insan kamil yang seutuhnya merepresentasikan nilai-nilai ilahi dalam perilaku, komunikasi, dan hubungannya dengan alam semesta[2643]. Hadis Qudsi menyatakan, "Aku adalah pendengarannya, penglihatannya, tangannya, dan kakinya," yang ditafsirkan oleh para ulama sebagai manifestasi kehadiran ilahi dalam aktivitas manusia yang telah mencapai penyatuan dengan Allah[2644]. Dalam perjalanan sufi, kondisi ini dikenal sebagai fana fi al-rasul dan fana fi Allah, yaitu lenyapnya identitas ego dalam jejak kenabian dan sifat ilahi[2645].

Akhirnya, menuju insan kamil bukan proyek individual semata, melainkan dimensi kolektif yang melibatkan komunitas, pendidikan, dan tatanan sosial. Sistem pendidikan Islam klasik, seperti yang dikembangkan di madrasah dan zawiyyah, menempatkan akhlak dan ma'rifah sebagai inti kurikulum. Dalam konteks kontemporer, universitas dan lembaga riset perlu mengadopsi model education of the whole person, menggabungkan sains, seni, etika, dan spiritualitas. John Dewey pernah menyatakan bahwa pendidikan adalah continuity of experience, tetapi dalam perspektif Islam, pendidikan adalah continuity of consciousness kelanjutan kesadaran dari ruang material menuju dimensi metafisis[2646]. Hanya dengan pendekatan seperti inilah manusia dapat bergerak menuju aktualisasi diri yang sejati: manusia yang menyadari kehadirannya bukan sebagai entitas terpisah, melainkan sebagai khalifah yang

bertanggung jawab atas keadilan, kebijaksanaan, dan kasih sayang dalam tatanan kosmis.

Mutmainnah sebagai Gerbang Insan Kamil

Insan Kamil dan Dimensi Spiritualnya

Dalam konteks tradisi tasawuf Islam, pencapaian insan kamil manusia sempurna bukanlah sebuah status yang diturunkan atau diwariskan, melainkan proses transformasi spiritual yang panjang, mendalam, dan sistematis. Proses ini tidak hanya melibatkan dimensi intelektual atau moral semata, tetapi juga transformasi nafs (jiwa) yang berkelanjutan, yang puncaknya terjadi ketika jiwa mencapai keadaan mutmainnah: jiwa yang tenang, mantap, dan ridha atas ketentuan Ilahi. Dalam konteks ini, nafs al-mutmainnah bukan sekadar tahap akhir dalam pembinaan spiritual, melainkan gerbang yang menghubungkan eksistensi manusia yang fana dengan kesadaran kosmis yang abadi, menjadikannya pintu masuk utama menuju aktualisasi insan kamil[2647].

Konsep insan kamil, sebagaimana dikembangkan oleh tokoh-tokoh sufi besar seperti Ibnu Arabi, Al-Jundī, dan Al-Hallāj, merujuk pada manusia yang telah mencapai harmoni sempurna antara dimensi eksistensial, kognitif, etis, dan transenden[2648]. Dalam pandangan Ibnu Arabi, insan kamil adalah miṣdāq al-ḥaqīqah al-muḥammadiyyah manifestasi nyata dari realitas Muhammadiah, yaitu citra sempurna manusia sebagai khalifah Tuhan di muka bumi[2649]. Kesempurnaan tersebut tidak terbatas pada keunggulan intelektual atau kebajikan sosial, tetapi mencakup kemampuan

untuk memandang alam semesta melalui lensa ke-Tuhanan, mengenali asma' dan sifat Allah dalam semua wujud, serta menyadari posisinya yang integral dalam rantai hierarki realitas (tanzīh dan tashbīh)[2650]. Dalam kerangka ini, insan kamil bukanlah sosok yang terlepas dari dunia, tetapi justru yang hadir sebagai penyeimbang (mīzān), rahmat, dan cahaya bagi kehidupan[2651].

Perjalanan menuju insan kamil tidak bisa dilepaskan dari transformasi jiwa yang direduksi dalam kerangka tujuh tahap nafs: ammarah, lawwāmah, mulhamah, muli'ah, rāḍiyah, mutmainnah, dan kāmilah. Di antara tahapan-tahapan ini, nafs al-mutmainnah menempati posisi sentral dan transformatif. Dalam surah al-Fajr ayat 27–30, Allah berfirman: "Wahai jiwa yang tenang (yā ayyatuhā al-nafsu al-muṭma'innah), kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan ridha dan diridhai, maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."[2652] Ayat ini bukan hanya penghargaan atas pencapaian spiritual, tetapi penegasan bahwa ketenangan jiwa yang lahir dari penerimaan total terhadap qadar, keteguhan dalam ibadah, dan penyucian niat merupakan prasyarat eksistensial bagi pemuliaan manusia[2653].

Nafs al-mutmainnah ditandai oleh ketenangan batin yang tidak goyah oleh fluktuasi dunia, kebebasan dari keraguan metafisis, serta keterhubungan langsung dengan alam ghaib melalui mushāharah (pengenalan kontinu) dengan Tuhan[2654]. Jiwa ini telah melampaui pertarungan antara hawa nafsu dan akal, antara dorongan material dan kerinduan spiritual, sehingga mencapai istikānah kembali secara total kepada Allah, bukan sebagai keterpaksaan, tetapi sebagai

kerelaan yang terlahir dari pengalaman kenikmatan makrifat[2655]. Dalam konteks ini, jiwa tidak lagi mengingkari realitas (seperti ammarah), tidak lagi menyalahkan diri (seperti lawwāmah), tetapi telah tiba di titik di mana ia mengalami ittisal hubungan langsung dengan sumber kebenaran yang memungkinkan munculnya tindakan etis, kebijaksanaan ilahiah, dan kasih sayang universal sebagai ekspresi alamiah dari kehadirannya[2656].

Oleh karena itu, mutmainnah bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan awal dari kehadiran aktif insan kamil di dunia. Ketika jiwa telah tenang, maka tindakan manusia tidak lagi didorong oleh ambisi, ketakutan, atau pamrih, tetapi oleh ḥikmah, raḥmah, dan ‘adl yang merupakan ekspresi dari sifat-sifat Ilahi yang telah meresap dalam struktur eksistensialnya[2657]. Sebagaimana ditunjukkan oleh model kenabian terutama Nabi Muhammad SAW sebagai manifestasi paling sempurna dari insan kamil, kehadirannya di tengah manusia bukan untuk menarik diri, tetapi untuk menebarkan rahmat, menegakkan keadilan, dan menghidupkan fitrah[2658]. Fitrah, dalam hal ini, adalah inti spiritual manusia yang selaras dengan tauhid, yang hanya bisa dikembalikan melalui proses tazkiyatun nafs yang berpuncak pada mutmainnah[2659].

Dalam perspektif kontemporer, konsep ini tetap relevan sebagai kritik terhadap reduksi manusia ke ranah ekonomi, biologis, atau psikologis semata. Psikologi modern, misalnya, mengenal konsep self-actualization menurut Maslow atau eudaimonia menurut Aristoteles, tetapi keduanya belum menyentuh dimensi transenden yang merupakan inti dari insan kamil[2660]. Sementara itu, neurosains

dan psikologi kognitif mulai mempelajari fenomena peak experience atau self-transcendence, yang secara konseptual mendekati pengalaman kesatuan dan ketenangan jiwa dalam konteks sufistik[2661]. Namun, tanpa kerangka spiritual yang integral, pengalaman ini tetap bersifat sementara dan tidak terhubung dengan tanggung jawab etis terhadap sesama dan alam semesta[2662].

Mutmainnah harus dipahami bukan hanya sebagai pencapaian personal, tetapi sebagai kondisi eksistensial yang memungkinkan terwujudnya insan kamil dalam konteks sosial-historis. Jiwa yang tenang mampu mendengar jeritan yang tertindas, merasakan ketidakadilan, dan bertindak tanpa terjebak dalam emosi pribadi. Ia menjadi pemimpin yang bijaksana, pendidik yang penuh rahmah, dan ilmuwan yang mengintegrasikan pengetahuan dengan ketakwaan. Dalam dunia yang dilanda krisis spiritual, ekologis, dan etika, insan kamil yang lahir dari rahim mutmainnah menjadi kebutuhan yang mendesak: manusia yang seimbang, utuh, dan berpusat pada nilai-nilai Ilahi[2663].

Pendidikan tinggi, khususnya di tingkat doktoral, seharusnya tidak hanya mengejar ekspansi pengetahuan, tetapi juga pembentukan insan kamil melalui integrasi ilmu, amal, dan ihsan. Peneliti, sebagai pelaku ilmu, perlu membangun nafs al-mutmainnah agar pengetahuan yang dihasilkan tidak sekadar teknis, tetapi juga bermakna secara spiritual dan etis[2664]. Dalam kerangka ini, proses penelitian bukan hanya aktivitas kognitif, tetapi juga meditasi ontologis yang mempertemukan manusia dengan hakikat kebenaran[2665]. Oleh karena itu, gerbang mutmainnah bukan

hanya milik sufi, tetapi terbuka bagi setiap ilmuwan yang menjalani perjalanan intelektual dengan ketulusan, kerendahan hati, dan kesadaran akan kehadiran Tuhan[2666].

Tahap-tahap Pencapaian Mutmainnah Menuju Kesempurnaan

Dalam konteks antropologi teologis Islam, nafs al-mutmainnah jiwa yang tenang merupakan puncak evolusi spiritual manusia, sebagaimana digambarkan dalam firman Allah SWT: "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatuhā an-nafsu al-muṭma'innah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai, maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku" (QS Fushilat: 27–30)[2667]. Ayat ini bukan sekadar janji akhirat, melainkan penanda kematangan eksistensial individu yang telah berhasil mengintegrasikan dimensi intelektual, moral, dan transendental dalam satu kesatuan psikospiritual yang utuh. Pencapaian nafs al-mutmainnah tidak terjadi secara spontan, melainkan merupakan hasil dari proses transformasi sadar yang sistematis, bertahap, dan holistik, yang melibatkan perenungan mendalam, disiplin diri, internalisasi nilai, serta pengembangan kecerdasan multidimensi. Secara konseptual, pencapaian mutmainnah menjadi gerbang menuju realisasi insan kamil manusia sempurna dalam paradigma mistik-Islam yang digagas oleh Ibn 'Arabi dan dikembangkan oleh para sufi sezamannya[2668].

Tahap pertama dalam perjalanan menuju nafs al-mutmainnah adalah pengenalan diri (ma'rifat al-nafs) melalui praktik muhasabah (introspeksi diri) dan tafakur (perenungan kosmologis). Dalam

perspektif sufisme, “Man ‘arafa nafsahu faqad ‘arafa rabbahu” (Barangsiapa mengenal dirinya, sungguh ia telah mengenal Tuhannya) menjadi prinsip sentral yang menekankan bahwa pengetahuan tentang diri merupakan cermin dari pengetahuan tentang Allah[2669]. Proses ini tidak hanya analitis tetapi juga fenomenologis, di mana individu diajak menyadari dinamika psikologisnya dorongan nafsu, emosi yang menggebu, serta persepsi yang bias dalam terang kesadaran ilahi. Muhasabah, sebagai ritual harian, menjadi alat refleksi yang tidak hanya menilai kesalahan tetapi juga membongkar struktur ketidaksadaran yang melekat pada ego (an-nafs al-ammarah). Sementara itu, tafakur meluaskan cakrawala kesadaran dari subjektivitas pribadi menuju realitas kosmis, sebagaimana ditegaskan dalam QS Ali Imran: 190–191: “Sesungguhnya pada penciptaan langit dan bumi... terdapat tanda-tanda (ayat) bagi orang-orang yang berfikir dan mengingat Allah”[2670]. Dalam konteks filsafat psikologi Islam, tahap ini menyerupai proses self-actualization menurut Abraham Maslow, tetapi dengan dimensi transendensi yang lebih dalam bukan sekadar aktualisasi potensi, melainkan penyerahan total potensi itu kepada Sang Pencipta[2671].

Tahap kedua merupakan proses disiplin spiritual (riyadhah ruhiyyah), yang diwujudkan melalui tiga pilar utama: dzikir, riyadhah, dan mujahadah an-nafs. Dzikir, dalam pengertian sufistik, bukan hanya pelafalan kalimat tauhid, tetapi transformasi kesadaran yang menempatkan hati (qalb) dalam kontinuitas hubungan dengan Allah. Menurut al-Ghazali, dzikir yang kontinu mampu

membersihkan karat hati (shadad al-qalb) yang disebabkan oleh kelalaian dan dosa, sehingga memungkinkan cahaya ilahi masuk dan menetap[2672]. Riyadhah latihan spiritual meliputi praktik ibadah wajib dan sunnah secara istiqamah, pengendalian hawa nafsu, dan pengurangan keterikatan dunia. Proses ini paralel dengan konsep asceticism dalam tradisi Kristen mistik dan tapas dalam agama Hindu, tetapi dalam Islam, tujuannya bukan penyangkalan diri, melainkan pembebasan dari tirani nafsu untuk mencapai kemerdekaan spiritual[2673]. Mujahadah terhadap nafsu, dalam istilah Ibn Qayyim al-Jawziyyah, adalah peperangan eksistensial antara jiwa yang condong ke dunia (an-nafs al-ammarah) dan jiwa yang menyeru pada kebaikan (an-nafs al-lawwamah)[2674]. Kemenangan dalam peperangan ini bukan sekadar konsistensi moral, tetapi pembangunan karakter yang kokoh berbasis taqwa kesadaran terus-menerus akan pengawasan ilahi.

Tahap ketiga adalah internalisasi etika spiritual (tazkiyat al-akhlāq), yang mengubah nilai moral dari norma eksternal menjadi bagian dari watak batin (khuluq). Dalam tradisi sufi, perbaikan akhlak bukan hasil dari penalaran deontologis semata, tetapi efek samping dari kedekatan dengan Allah. Sebagaimana dinyatakan oleh Junaid al-Baghdadi, "Akhlak yang terpuji adalah bayangan dari sifat-sifat Ilahi"[2675]. Ketika hati dipenuhi dengan rasa syukur, sabar, dan ikhlas, maka perilaku otomatis mencerminkan nilai-nilai tersebut. Proses ini menyerupai konsep virtue ethics menurut Aristoteles, yang menekankan pembentukan karakter melalui habituasi, tetapi dalam kerangka Islam, habituasi tersebut diformat oleh wilāyah

(kedekatan dengan Allah) dan ma'rifah (pengetahuan batin)[2676]. Contohnya, kejujuran tidak lagi dipraktikkan karena takut akan hukuman sosial, tetapi karena ketakutan akan ketidakselarasan antara ucapan dan kenyataan dalam hadapan Allah. Dalam dimensi ini, etika bukan lagi sistem normatif, melainkan ekspresi otoris dari jiwa yang telah menemukan harmoni internal.

Tahap keempat dan puncak dari transformasi ini adalah pengembangan kecerdasan integral (al-'aql al-kāmil), yang mengintegrasikan kecerdasan rasional ('aql), emosional (qalb), dan spiritual (ruh). Di tahap ini, manusia tidak hanya mampu berpikir kritis, tetapi juga merasakan secara mendalam dan merespons realitas dengan bijaksana. Kecerdasan emosional dalam perspektif Islam melampaui pengelolaan emosi semata; ia mencakup kesadaran akan pengaruh perasaan terhadap hubungan dengan Allah, manusia, dan alam. Sebagaimana dikemukakan oleh Nasr, inilah yang disebut intellectus cordis akal yang bertahta di hati yang mampu melihat realitas sebagaimana adanya, bukan sebagaimana seharusnya menurut logika instrumental[2677]. Individu yang mencapai tahap ini tidak hanya mampu berkontribusi bagi masyarakat secara adil dan berkebijaksanaan, tetapi juga menjaga hubungan dengan alam sebagai ayat-ayat yang hidup dari keagungan Ilahi. Dalam pandangan ini, ekologi spiritual menjadi bagian dari etika lingkungan, karena merusak alam berarti menyakiti gambaran langsung dari keindahan dan keteraturan Ilahi[2678].

Integrasi keempat tahap ini pengenalan diri, disiplin spiritual, internalisasi etika, dan kecerdasan integral menjadi proses holistik

yang melibatkan dimensi psikologis, moral, dan transendental secara simultan. Setiap tahap saling menopang, membentuk spiral evolusi jiwa yang senantiasa mendekati al-insān al-kāmil, model ideal manusia menurut Ibn 'Arabi yang menjadi "cermin sempurna" bagi sifat-sifat Ilahi[2679]. Bukan berarti bahwa manusia menjadi Tuhan, tetapi bahwa ia mencapai kesejajaran maksimal dengan realitas ilahi dalam keterbatasannya sebagai makhluk. Dalam konteks kekinian, pencapaian nafs al-mutmainnah memiliki relevansi mendalam terhadap krisis eksistensial modern depresi, alienasi, dan nihilisme yang muncul akibat ketidakseimbangan antara perkembangan teknologi dan pemeliharaan ruh[2680]. Dengan mengaktualisasi model transformasi ini, umat manusia dapat menemukan kembali makna hidup yang tidak didasarkan pada konsumsi dan hedonisme, tetapi pada ketenangan, tanggung jawab, dan kehadiran ilahi dalam setiap napas kehidupan.

Integrasi Spiritual dan Rasionalitas dalam Pribadi Utuh

Konsep insan kamil (manusia sempurna) mencerminkan visi keseimbangan antara spiritualitas dan rasionalitas, dua dimensi yang saling melengkapi dalam mewujudkan individu penuh. Dalam konteks Islam, insan kamil dijelaskan sebagai sosok yang mampu memadukan ajaran syariat, tauhid, dan akhlak mulia dengan kecerdasan intelektual dan emosional[2681]. Psikologi humanistik, khususnya teori self-actualization Abraham Maslow, mencatat bahwa puncak perkembangan manusia terjadi ketika seseorang memenuhi potensi diri secara holistik, termasuk melalui pencapaian

makna hidup dan kontribusi positif bagi masyarakat[2682]. Persimpangan antara pendekatan Sufi dan humanistik ini menghasilkan paradigma pribadi utuh yang tidak hanya bertahan di tengah kompleksitas modern, tetapi juga mampu memimpin transformasi sosial dengan kebijaksanaan.

Mendasarkan diri pada prinsip mutmainnah (ketenangan rohani yang muncul dari harmonisasi jiwa dengan kehendak ilahi), integrasi spiritual ditandai oleh ketenangan batin yang mengurangi konflik internal dan memperkuat komitmen pada nilai-nilai universal. Al-Quran Surah An-Nisa' (4:131) menyebutkan, "Janganlah mereka mengira bahwa ketenangan batin dapat diperoleh kecuali dengan mengingat Allah," menegaskan bahwa kedamaian batin berasal dari pengingatan terhadap tujuan hidup yang luhur dan penghindaran dari kesombongan[2683]. Dalam kerangka ini, kecerdasan emosional dan kebijaksanaan spiritual menjadi alat untuk menyeimbangkan ambisi rasionalitas dengan etika, seperti yang diilustrasikan oleh filsuf Sufi Ibnu Arabi, yang menekankan bahwa insan kamil adalah "pelayan (hamba) yang sempurna dalam kehormatan (futuwwa)" seseorang yang tidak hanya memiliki pengetahuan, tetapi juga mempraktikkan keadilan dan kasih sayang[2684].

Sebaliknya, rasionalitas ilmiah membuka peluang untuk inovasi dan pemecahan masalah yang terstruktur, tetapi tanpa kerangka spiritual, dapat mengarah pada utilitarianisme yang menyempitkan makna kemanusiaan. Penelitian terkini menunjukkan bahwa individu yang mampu mengintegrasikan logika dengan nilai-nilai pribadi cenderung membuat keputusan yang lebih etis dan

berkelanjutan[2685]. Contohnya, studi di bidang kepemimpinan transformasional menemukan bahwa pemimpin-pemimpin efektif sering kali menggabungkan analisis data dengan prinsip moral yang mendalam, seperti yang dilakukan oleh para sufi yang juga ilmuwan, seperti Al-Farabi atau Ibn Sina, yang menghubungkan ilmu pengetahuan dengan tanggung jawab spiritual[2686].

Integrasi ini menghadapi tantangan dalam era modern yang sering memisahkan sains dari agama. Filosofi ilmu, seperti yang dikemukakan Thomas Kuhn dalam The Structure of Scientific Revolutions, menunjukkan bahwa perubahan paradigma ilmiah terjadi ketika struktur lama tidak lagi memadai untuk menjelaskan realitas kompleks[2687]. Dalam konteks ini, pendekatan interdisipliner diperlukan seperti integrasi ta'wil (interpretasi hermeneutik Islam) dengan metodologi kritik sains untuk menciptakan wacana yang membuka ruang bagi dialog antara spiritualitas dan rasionalitas. Misalnya, konsep "ilmu pengetahuan sebagai ibadah" dalam tradisi tasawuf kontemporer, yang dirayakan oleh cendekiawan seperti Tariq Ramadan, menawarkan kerangka untuk melihat penelitian sains sebagai bagian dari pencarian makna hidup[2688].

Dalam konteks globalisasi, insan kamil menjadi simbol integrasi yang diperlukan untuk mengatasi krisis seperti krisis lingkungan atau ketidakadilan sosial. Individu yang seimbang antara spiritualitas dan rasionalitas tidak hanya mampu menghasilkan solusi inovatif, tetapi juga memotivasi perubahan kolektif dengan akhlak yang kokoh. Seperti yang dikatakan oleh pendiri UNESCO, José Ortega y Gasset, "Budaya adalah akar dari masyarakat; tanpa akar, ia tidak akan

menikmati hasil yang berkelanjutan." Di sini, "akar" merujuk pada nilai-nilai spiritual yang mendalami makna tindakan manusia, sementara "hasil" melibatkan inovasi yang berpandu pada kebaikan bersama[2689].

Keseimbangan Dunia–Akhirat

Konsep Tawazun

Dalam konteks filsafat Islam kontemporer, konsep tawazun (keseimbangan) bukan sekadar prinsip etis yang abstrak, melainkan kerangka epistemologis dan ontologis yang menopang integrasi antara kehidupan duniawi dan spiritualitas transenden. Tawazun, dalam pemahaman yang mendalam, merupakan nizam fitri sistem alami yang diselaraskan oleh fitrah manusia sebagai khalifah di muka bumi, yang menuntut sinkronisasi antara aktivitas material dan tujuan metafisik. Dalam kerangka ini, dunia bukan musuh akhirat, melainkan medan ujian (mas'had al-ibtila') yang memungkinkan manusia mengaktualisasikan potensi ruhaniah melalui produktivitas, moralitas, dan kontribusi sosial. Sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an, "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) dunia." (QS. Al-Qasas: 77)[2690]. Ayat ini menegaskan bahwa tuntutan dunia bukanlah sesuatu yang harus ditolak, melainkan diintegrasikan secara proporsional dalam rangkaian perjalanan menuju ridha ilahi.

Dari perspektif antropologi teologis, manusia diposisikan sebagai makhluk yang secara ontologis dibentuk untuk

mempertemukan dimensi vertikal (hubungan dengan Tuhan) dan horizontal (interaksi dengan alam dan sesama). Keseimbangan dunia–akhirat, Adalah ekspresi terpadu dari dua dimensi eksistensial ini. Ketidakseimbangan dalam salah satunya misalnya, ketika materialisme ekstrem mendominasi tanpa batas moral mengakibatkan dehumanisasi, eksploitasi sosial, dan kerusakan lingkungan, yang menurut banyak teori sosial modern, merupakan gejala krisis spiritual kolektif[2691]. Di sisi lain, pengabaian terhadap dunia dalam nama spiritualitas, seperti yang terjadi dalam beberapa tradisi asketisme radikal, justru meniadakan peran manusia sebagai amīn (pemelihara amanah) atas kehidupan di bumi. Al-Ghazali dalam Ihyā' 'Ulūm al-Dīn menegaskan bahwa menjalani kehidupan duniawi dengan niat yang lurus untuk memelihara diri, keluarga, dan masyarakat adalah bagian dari ibadah, selama tidak melampaui batas-batas syariah dan tujuan akhirat[2692].

Teori insan kamil (manusia sempurna), sebagaimana dikembangkan oleh Ibn 'Arabi dan dipertajam oleh para pemikir sufistik kemudian, memberikan dimensi metafisik yang mendalam terhadap keseimbangan ini. Insan kamil tidaklah abstrak; ia adalah manifestasi dari kesatuan eksistensi (wahdat al-wujud), yang mampu memandang segala fenomena duniawi sebagai ayat-ayat (āyāt) dari Sang Pencipta. Dalam kapasitas ini, produktivitas ilmiah, ekonomi, dan budaya tidak sekadar aktivitas profan, melainkan bentuk dhikr yang diperluas ingatan terus-menerus kepada Tuhan melalui pengelolaan dunia dengan keadilan, kreativitas, dan tanggung jawab. Menurut Nasr, "Ilmu pengetahuan, teknologi, dan

seni dalam tradisi Islam bukanlah produk sekuler, tetapi bentuk dari pemahaman dan penerapan hikmah ilahi yang tercermin melalui tindakan manusia di dunia"[2693]. Oleh karena itu, keseimbangan yang dimaksud dalam tawazun bukanlah kompromi pasif antara dua kutub, melainkan sintesis aktif yang mengangkat kehidupan duniawi ke dalam ordo spiritual.

Dalam perspektif psikologi transpersonal, keseimbangan antara dunia dan akhirat juga berkaitan erat dengan realisasi potensi psiko-spiritual manusia. Maslow, meski dalam ranah sekuler, mengakui bahwa puncak hierarki kebutuhan manusia adalah self-transcendence melampaui diri sendiri menuju makna yang lebih tinggi[2694]. Dalam kerangka Islam, realisasi ini hanya mungkin jika ada penyesuaian antara pencapaian duniawi (karir, keilmuan, kekayaan) dan komitmen terhadap tujuan akhirat (taqwa, akhlak, persiapan kehidupan abadi). Proses ini memerlukan kesadaran epistemik yang tinggi bahwa semua keberhasilan duniawi adalah amanah, bukan hak; adalah cobaan, bukan hadiah murni[2695]. Seorang ilmuwan Muslim yang meneliti solusi perubahan iklim, seorang dokter yang merawat pasien miskin, atau seorang entrepreneur yang mengembangkan ekonomi syariah semuanya, jika didasari niat untuk memenuhi tanggung jawab sosial dan mencari ridha Allah, berada dalam jalur tawazun yang hakiki.

Lebih lanjut, konsep tawazun juga mendorong kritik terhadap epistemologi modern yang cenderung memisahkan fakta dari nilai, ilmu dari moral, dan ekonomi dari etika. Dalam kajian keislaman, keseimbangan dunia–akhirat menuntut revolusi epistemik

pengembalian semangat integralistik dalam ilmu pengetahuan, di mana setiap pengetahuan dikelola dengan taqwā sebagai kompas moral. Hal ini sejalan dengan pandangan Fazlur Rahman yang menekankan perlunya double movement dalam pemikiran Islam: dari Islamisasi ilmu pengetahuan hingga ilmiahnya nilai-nilai Islam[2696]. Dalam praktik, ini berarti bahwa sistem pendidikan, kebijakan publik, dan inovasi teknologi harus dirancang dalam kerangka tujuan akhirat yang memandu pemanfaatan dunia.

Tawazun bukanlah sekadar ideal normatif, tetapi proyek eksistensial dan sains yang mendalam. Ia menuntut individu untuk terus menerus merefleksikan setiap tindakan: apakah produktivitas ini menyeretku semakin jauh dari Allah atau mendekatkanku pada-Nya? Apakah kekayaanku mengaburkan syukur, atau memperkuat tanggung jawab sosial? Apakah ilmuku hanya mengangkat reputasi duniawiku, atau juga menjadi wasilah penyelamatan akhiratku? Pertanyaan-pertanyaan semacam ini, yang diintegrasikan ke dalam kesadaran harian, adalah wujud konkret dari keseimbangan yang dinamis dan kontemplatif. Dalam konteks global saat ini yang diwarnai krisis iklim, kesenjangan ekonomi, dan alienasi spiritual tawazun menawarkan bukan sekadar solusi teologis, melainkan blueprint peradaban yang berpangkal pada kesadaran integral manusia sebagai hamba sekaligus pelaksana amanah.

Sinkretisme Produktivitas Spiritual

Dalam euforia modernitas yang didorong oleh kapitalisme global, individu sering kali terjebak dalam paradoks produktivitas. Di

satu sisi, terdapat desakan untuk mencapai prestasi maksimum dalam karir, akademik, dan kekayaan material, yang dicerminkan dalam doktrin psikologi manajemen kontemporer seperti goal alignment, manajemen waktu yang efisien, dan keseimbangan kehidupan-kerja (work-life balance)[2697]. Di sisi sisi, gerakan ini sering kali mengabaikan dimensi transendental, menciptakan kekosongan spiritual dan kecemasan eksistensial. Bagi umat Muslim, dilema ini termanifestasi dalam ketegangan antara mengejar kesuksesan duniawi dan menjaga fokus pada tujuan utama kehidupan, yaitu kebahagiaan akhirat. Teks ini akan mengembangkan sebuah kerangka teoretis yang menawarkan sintesis antara produktivitas duniawi dan kesalehan spiritual, dengan argumen inti bahwa Islam tidak memandang dunia dan akhirat sebagai dua entitas yang berlawanan, melainkan sebagai sebuah kontinuum kausal di mana dunia merupakan ladang (mazra'ah) untuk menanam benih-benih kebaikan yang akan dipanen di akhirat[2698]. Strategi praktis yang diusulkan manajemen niat, prioritas berbasis etika, dan evaluasi diri transenden bukan sekadar pelengkap spiritual, melainkan fondamen metafisik yang mengubah secara fundamental hakekat dan dampak dari produktivitas itu sendiri.

Psikologi produktivitas modern, yang secara implisit berakar pada paham utilitarisme dan humanisme sekuler, menawarkan alat yang ampuh untuk mengoptimalkan output individu dan organisasi. Teori penetapan tujuan (goal-setting theory) yang dikembangkan oleh Locke dan Latham, misalnya, menunjukkan bahwa tujuan yang spesifik dan menantang secara signifikan meningkatkan

performa[2699]. Demikian pula, metode seperti Matriks Eisenhower mengajarkan individu untuk mengkategorikan tugas berdasarkan urgensi dan kepentingannya, sebuah konsep yang logis dan pragmatis. Namun, kerangka ini memiliki keterbatasan inheren: definisi "kepentingan" (important) sering kali bersifat instrumental dan terbatas pada konteks duniawi tanpa acuan pada tujuan akhir (ultimate purpose) yang transenden. Work-life balance, dalam praktiknya, sering kali hanya menyeimbangkan antara pekerjaan dan hiburan, atau antara karir dan keluarga, tanpa memberikan ruang untuk pertumbuhan spiritual yang substantif. Akibatnya, produktivitas model ini rentan terhadap burnout dan kehilangan makna, karena tidak terikat pada sumber makna yang kekal.

Di sisi lain, epistemologi Islam menyajikan sebuah kerangka kerja yang radikal berbeda. Konsep niyyah (niat) tidak diposisikan sebagai langkah pra-aksi, melainkan sebagai esensi yang mendefinisikan nilai sebuah perbuatan di mata sang Pencipta. Sabda Nabi Muhammad SAW yang masyhur, "Sesungguhnya setiap perbuatan tergantung pada niatnya,"[2700] menegaskan bahwa motivasi internal menjadi penentu utama bobot spiritual sebuah aktivitas, bahkan melampaui hasil eksternalnya. Seekor muslim yang bekerja untuk menafkahi keluarga dengan niat karena Allah, pada hakikatnya sedang melakukan ibadah[2701]. Konsekuensinya, seluruh spektrum aktivitas duniawi bekerja, belajar, beristirahat, bahkan interaksi sosial dapat "disakralkan" dan diangkat dari level profan menjadi level ibadah selama memenuhi dua syarat: niat yang lurus (lillahi ta'ala) dan pelaksanaan yang sesuai dengan syariat. Inilah kunci inti

dari strategi menjaga produktivitas duniawi tanpa kehilangan fokus akhirat: transformasi kognitif dan spiritual dalam memandang hakekat aktivitas itu sendiri.

Mengintegrasikan kedua kerangka teoretis ini menghasilkan sebuah model produktivitas yang holistik. Strategi praktisnya tidak menolak ilmu manajemen modern, melainkan memperkayanya dengan dimensi tauhidologi.

Pertama, Manajemen Niat (Intention Management) sebagai fondasi. Ini jauh lebih mendalam dari sekadar menetapkan tujuan. Manajemen niat adalah praktik meta-kognitif untuk terus-menerus menyelaraskan motivasi batin dengan kesadaran akan Allah SWT. Sebelum memulai pekerjaan, presentasi, atau bahkan sebuah proyek, individu secara sadar merenungkan: "Mengapa saya melakukan ini? Apakah untuk mencari pujian manusia, kekayaan semata, atau sebagai wujud syukur dan pengabdian kepada-Nya?" Praktik ini secara psikologis berfungsi sebagai cognitive reframing, yang mengubah persepsi stres menjadi tantangan berkah, dan tugas yang membosankan menjadi amanah suci. Praktik ini sejalan dengan prinsip psikologi positif tentang "purpose-driven living," di mana individu yang memiliki tujuan hidup yang transenden cenderung memiliki resiliensi dan kepuasan hidup yang lebih tinggi[2702]. Al-Quran secara tegas mengaitkan hasil akhir dengan niat, "Dan siapa yang menghendaki kehidupan akhirat dan berusaha dengan sungguh-sungguh, sedangkan ia adalah beriman, maka mereka adalah orang-orang yang usahanya dibalas baik"[2703].

Kedua, Prioritisasi Aktivitas Etis dan Maslahah. Jika matriks Eisenhower menggunakan filter urgensi dan kepentingan, model Islam menambahkan filter ketiga: kebaikan (khayr) dan kemaslahatan (maslahah). Prioritas tertentu diberikan pada aktivitas yang tidak hanya menguntungkan secara individu atau komersial, tetapi juga memberikan manfaat sosial dan spiritual, sejalan dengan tujuan syariat (Maqasid al-Shari'ah) yaitu menjaga agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta[2704]. Sebagai contoh, seorang profesional mungkin dihadapkan pada pilihan antara mengerjakan proyek yang sangat menguntungkan tetapi diragukan kehalalannya, atau proyek dengan keuntungan lebih rendah yang jelas-jelas memberikan dampak positif bagi masyarakat. Dengan filter etis ini, pilihan kedua menjadi prioritas karena memiliki nilai maslahah yang lebih tinggi, meskipun dari segi material kurang menarik. Pendekatan ini mencegah produktivitas menjadi instrumen untuk kerusakan (fasad) dan memastikannya tetap berada pada rel kemanfaatan universal (rahmah li al-'alamin).

Ketiga, Evaluasi Diri Transenden (Muhasabah). Modernitas mengajarkan pentingnya performance review atau feedback loop untuk peningkatan berkelanjutan. Islam memiliki konsep yang jauh lebih dalam: muhasabah. Ini bukan sekadar evaluasi performa kerja, melainkan audit spiritual yang komprehensif. Khalifah Umar bin Khattab RA pernah menegaskan, "Hitunglah dirimu sebelum kamu dihisab"[2705]. Muhasabah meminta individu untuk merenungi tindakannya sepanjang hari atau minggu: Apakah aktivitas tadi sesuai dengan niat awal? Adakah sisa waktu yang sia-sia? Adakah

hak orang lain yang dilanggar? Proses ini menghubungkan akuntabilitas duniawi (kepada atasan, klien) dengan akuntabilitas transenden (kepada Allah SWT). Praktik ini, jika dilakukan secara konsisten, tidak hanya meningkatkan efisiensi waktu dan kualitas kerja, tetapi juga membersihkan hati, memperkuat keimanan, dan memastikan bahwa fokus pada akhirat tidak pernah luntur di tengah hiruk pikuk aktivitas duniawi.

Produktivitas yang sekuler dan produktivitas yang berbasis spiritual bukanlah dua kutub yang harus dipilih. Sebaliknya, sebuah sintesis yang canggih dapat diraih dengan menempatkan fondasi tauhid sebagai dasar dari semua aktivitas duniawi. Strategi manajemen niat, prioritas berbasis etika dan maslahah, serta evaluasi diri transenden (muhasabah) menawarkan sebuah kerangka kerja yang memungkinkan seorang Muslim untuk menjadi "agent of benefit" di dunia tanpa mengorbankan jiwanya untuk akhirat. Model ini mengubah produktivitas dari sekadar optimasi output menjadi sebuah perjalanan ibadah yang berkelanjutan, di mana setiap detik, setiap usaha, dan setiap pencapaian menjadi investasi abadi di kehidupan yang lebih hakiki. Produktivitas duniawi bukan lagi sebuah pengalih fokus, melainkan sarana utama untuk mencapai fokus tertinggi: ridha Allah SWT dan kebahagiaan abadi di akhirat.

Peran Mindfulness Islami dalam Menyeimbangkan Kehidupan

Dalam realitas sosial kontemporer yang ditandai oleh akselerasi globalisasi, digitalisasi, dan fragmentasi eksistensial, keseimbangan

hidup menjadi tantangan multidimensional yang kerap menghadirkan dissonansi antara dimensi spiritual, psikologis, dan sosial individu. Di tengah arus distraksi, beban kerja, serta tekanan ekspektasi sosial yang intens, banyak individu mengalami ketidakterpaduan antara amal lahiriah dan kondisi batiniah sebuah kondisi yang secara filsafat dan teologis dikenal sebagai tadākhul al-maʿānī bi-sabab al-tanzāhu ‘an al-rubūbiyyah (tumpang tindih makna keberagamaan akibat jauh dari kesadaran akan kedaulatan Tuhan)[2706]. Dalam konteks ini, Mindfulness Islami, yang secara sains kognitif dan sufistik dapat dikonseptualisasikan melalui dua prinsip utama taqarrub (pendekatan diri kepada Allah) dan muraqabah (pengawasan diri secara ilahi) muncul sebagai kerangka epistemologis dan praktis yang mampu mereintegrasi integritas eksistensial manusia modern. Tidak hanya sekadar teknik relaksasi atau modul psikoterapi, Mindfulness Islami merupakan bentuk spiritual cognition yang menekankan kehadiran batin (presence) yang disengaja, tidak menghakimi, dan berakar pada kesadaran teosentris[2707].

Secara etimologis, muraqabah berasal dari akar kata raqaba, yang berarti mengawasi atau mengamati. Dalam terminologi tasawuf klasik, muraqabah bukan sekadar introspeksi psikologis, melainkan bentuk kesadaran transendental yang terus-menerus akan kehadiran Allah (al-Murāqib), yang mencerminkan asma al-husna Allah sebagai al-Murāqib (Yang Maha Mengawasi)[2708]. Dalam tradisi Imam Al-Ghazali, muraqabah dimaknai sebagai “keadaan hati yang selalu merasa diawasi oleh Allah, sehingga menghindari segala

yang diharamkan dan menjalani segala yang diperintahkan meskipun sendirian"[2709]. Pemahaman ini melampaui sekadar self-monitoring dalam psikologi Barat; ia merupakan ethical vigilance yang didorong oleh keyakinan teologis dan kecintaan ilahi. Di sisi lain, taqarrub merujuk pada upaya aktif mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, zikir, doa, dan amal saleh. Dalam kerangka Mindfulness Islami, kombinasi keduanya menciptakan dinamika dialektis antara self-awareness dan divine-awareness kesadaran diri yang tidak terlepas dari kesadaran akan Tuhan, sehingga menghasilkan ketenangan (sakinah), keseimbangan (musawah), dan kedekatan spiritual (qurb)[2710].

Studi neurosains kontemporer semakin mendukung premis teologis ini. Penelitian oleh Newberg dan Imam (2010) menunjukkan bahwa praktik zikir dan doa yang mendalam yang merupakan bagian esensial dari taqarrub memperkuat aktivitas di cingulate cortex dan prefrontal cortex, area otak yang berkaitan dengan pengendalian emosi, regulasi perilaku, dan kesadaran diri[2711]. Hal ini menandai bahwa aktivitas spiritual yang disengaja dan konsisten, seperti yang terjadi dalam muraqabah, memiliki efek biologis nyata dalam mengurangi aktivitas amygdala pusat respons stres dan ketakutan[2712]. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan, hal ini berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis, konsentrasi, serta kapasitas untuk mengambil keputusan secara etis dan bijaksana. Dengan kata lain, Mindfulness Islami tidak hanya berfungsi sebagai coping mechanism, tetapi juga sebagai transformative praxis yang membentuk kembali arsitektur kognitif-

moral individu[2713]. Ketika diterapkan dalam konteks kehidupan sehari-hari, Mindfulness Islami menjadi jembatan antara dunia profan dan sakral. Seluruh aktivitas baik ibadah seperti shalat, puasa, dan haji, maupun aktivitas duniawi seperti bekerja, belajar, dan berinteraksi sosial dilakukan dengan kesadaran bahwa setiap gerak adalah kesaksian (syahadah) atas kebesaran Allah. Pendekatan ini didukung oleh ajaran Al-Qur'an: "Orang-orang beriman adalah yang apabila disebut nama Allah, gementarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya, bertambahlah iman mereka karenanya, dan kepada Tuhanlah mereka bertawakal" (QS. Al-Anfal: 2). Ayat ini menunjukkan bahwa respons spiritual yang otentik dimulai dari kehadiran batin yang sensitif terhadap keberadaan ilahi sebuah bentuk mindfulness yang aktif, bukan pasif[2714]. Dalam Hadis sahih, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Sesungguhnya Allah tidak melihat bentuk tubuh kalian, dan juga tidak melihat harta kalian, tetapi Ia melihat hati dan amal kalian" (HR. Muslim)[2715]. Perintah ini menegaskan bahwa esensi ibadah dan kehidupan manusia terletak pada kualitas batin (al-ḥāl) yang disadari secara terus-menerus, bukan sekadar ritual formal (al-ʿamal al-ẓāhir)[2716].

Lebih dari itu, Mindfulness Islami menawarkan solusi holistik terhadap krisis alienasi diri yang dialami dalam budaya kapitalistik. Di tengah tuntutan produktivitas maksimal dan penilaian berbasis kinerja, banyak individu mengalami burnout spiritual dan psikologis. Sistem muraqabah, ketika diinternalisasi, menyediakan ruang reflektif di mana individu dapat mengevaluasi niat (niyyah), motivasi, dan dampak dari setiap tindakan. Seperti yang diajarkan

oleh Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, “Setiap amal yang tidak didahului dengan niyyah yang ikhlas dan dibarengi dengan muraqabah maka ia layaknya bangunan tanpa fondasi”[2717]. Dalam artian, mindfulness Islami menekankan bahwa kualitas hidup bukan diukur oleh hasil semata, tetapi oleh kesadaran dan integritas dalam proses kehidupan itu sendiri.

Mindfulness Islami bukan hanya respons terapeutik terhadap stres, melainkan spiritual technology yang berakar dalam kosmologi Islam. Ia mengintegrasikan epistemologi ilhamiyyah (pengetahuan dari wahyu), fenomenologi kesadaran, dan psikologi regulasi diri ke dalam satu paradigma yang kokoh. Dalam pendidikan, kepemimpinan, kesehatan mental, dan kebijakan sosial, penerapan muraqabah dan taqarrub dapat menjadi dasar untuk membangun masyarakat yang tidak hanya produktif, tetapi juga adil, bermoral, dan damai. Dalam kerangka akademik doktoral, pendekatan ini mengundang penelitian lebih dalam mengenai neuro-teologi Islam, pengembangan instrumen pengukuran spiritual awareness, serta intervensi berbasis Islamic mindfulness dalam konteks multikultural[2718].

Prinsip Hidup Merdeka Batin

Kebebasan dari Kecemasan, Dosa, dan Ego

Merdeka batin, dalam perspektif filsafat keislaman dan psikologi transendental, merujuk pada keadaan spiritual dan mental di mana individu terbebas dari dominasi emosional, ambivalensi moral, serta kesombongan ego. Kebebasan ini tidak hanya bersifat kondisional,

melainkan hasil dari proses transformasi internal yang berkelanjutan. Integritas diri diperoleh melalui pengendalian nafs (sifat duniawi), introspeksi tazakkur (refleksi diri), serta peningkatan kesadaran transenden terhadap tujuan hidup yang lebih luas. Dalam konteks ini, merdeka batin menjadi poros utama untuk menghadapi kompleksitas modernitas dengan kestabilan psikologis dan moral.

Kecemasan, sebagai manifestasi ketakutan akan ketidakpastian dan kegagalan, sering kali mengakar dari ketidakseimbangan antara tawakkul (keluhuran kepercayaan pada Tuhan) dan ketergantungan pada kontrol eksternal. Dalam Al-Quran, kecemasan diwarnai oleh ketidakpercayaan terhadap pertolongan Allah, sebagaimana ditegaskan dalam Surah Al-Baqarah (2:286): “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kemampuan-Nya. Ia mendapat ganjaran kebaikannya dan menerima keta’kufannya”[2719]. Ayat ini menekankan bahwa kecemasan bisa diminimalkan dengan menginternalisasi konsep tawakkul yang berimbas pada ketenangan jiwa. Dalam psikologi Barat, konsep mindfulness kesadaran terhadap saat ini tanpa penilaian secara struktural serupa dengan prinsip tazakkur, di mana praktik meditasi membantu individu mengurangi respons emosional terhadap ketakutan[2720].

Dosa, dalam konteks ini, tidak hanya merujuk pada pelanggaran norma eksternal, tetapi lebih pada makhluqat (kesalahan batin) yang menghalangi keselarasan dengan hukum moral transenden. Dalam Surah Al-A‘raf (7:179), disebutkan: “Maka sesungguhnya Aku akan mengalihkan mereka ke jalannya Surga, hingga bila mereka melewati celah celahnya (menyesal), dan dibawa oleh syaitan ke sisi

mereka dan mereka melupakan dzikir-Nya (Allah).” Ayat ini menggambarkan proses spiritual di mana kesalahan menjadi perahu bagi introspeksi, selama disertai penyesalan dan upaya pembenaran diri[2721]. Dalam teori psikoanalisis Freud, kecendrungan id (sifat impulsif) perlu diimbangi oleh superego (norma moral internal), tetapi dalam pendekatan islam, nafs yang berontak (nafs al-ammāra bis-su‘ā) hanya bisa dikendalikan melalui dzikrullah dan ketaatan ritual[2722].

Ego, atau nafs dalam terminologi islam, adalah kecenderungan manusia untuk memprioritaskan kepentingan diri sendiri di atas nilai kolektif atau keadilan. Kebebasan batin dari ego didasarkan pada prinsip tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa), yang dalam tafsir Ismailiyyah dikaitkan dengan pengembangan ilmu (‘ilm) untuk mengatasi keterbelengguan oleh khayal (fantasi)[2723]. Dalam filsafat Barat, Nietzsche berargumen bahwa Amor Fati (cinta terhadap takdir) adalah jalan menuju kebebasan dari ego, tetapi dalam perspektif islam, pengendalian ego lebih bersifat kolektif, melalui zakat, shalat berjama’ah, dan partisipasi dalam maslahat umum[2724]. Kontemplasi Sufi seperti Rumi mengingatkan bahwa “Tidak ada kebenaran melainkan di dalam kebahagiaan jiwa,” mengungkapkan bahwa kebebasan batin hanya tercapai ketika individu melepaskan genggamannya pada egosentrisme[2725].

Dalam konteks modern, mekanisme merdeka batin semakin vital untuk menghadapi fragmentasi identitas dan krisis makna yang melanda generasi digital. Penggabungan nilai islam seperti tawakkul, dzikrullah, dan tazkiyat al-nafs dengan pendekatan

psikologis seperti konseling berbasis agama (faith-based counseling) dapat menciptakan kerangka kerja holistik[2726]. Studi oleh al-Ghazali dalam Tahafut al-Tahafut menyanksikan bahwa kebebasan batin adalah hasil dari harmonisasi antara nalar (aql) dan wahyu, sebuah tesis yang relevan dengan integrasi sains dan agama dalam pendidikan kontemporer[2727].

Praktik Zikir dan Tafakur sebagai Sarana Pembebasan Batin

Dalam ruang batin manusia, terdapat konflik permanen antara dimensi materi dan dimensi ruhani antara dorongan duniawi yang menuntut pemenuhan dan hasrat spiritual yang merindukan ketenangan abadi. Dalam konteks modernitas yang sarat dengan kecepatan informasi, tekanan sosial, dan individualisme eksistensial, fenomena kecemasan, alienasi, dan gangguan regulasi emosional semakin menjadi penyakit sosial yang laten[2728]. Dalam menghadapi krisis ini, tradisi spiritual Islam khususnya melalui praktik zikir (pengingatan terhadap Allah) dan tafakur (renungan mendalam atas tanda-tanda kebesaran Ilahi) menawarkan kerangka epistemologis dan praktik transformasional yang tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga teruji secara psikologis sebagai mekanisme pembebasan batin. Praktik-praktik ini, yang dalam terminologi tasawuf dikategorikan sebagai riyadhah qalbiyyah (latihan penyucian hati), berfungsi sebagai intervensi kontemplatif yang meremajakan struktur kognitif-emosional manusia, memulihkan keseimbangan nafs, dan mengaktualisasikan potensi transendensi yang melekat dalam diri setiap individu[2729].

Zikir, dalam dimensinya yang paling mendasar, bukan sekadar pengulangan verbal dari nama-nama Ilahi, melainkan aktivitas yang menyelaraskan ritme psikofisiologis dengan getaran spiritual yang transenden. Melalui repetisi terstruktur dari kalimat-kalimat seperti “Subhanallah,” “Alhamdulillah,” dan “Allahu Akbar,” individu secara bertahap masuk ke dalam keadaan wijdan (kesadaran spiritual intens), yang mengaktifkan proses neuropsikologis terkait dengan ketenangan mental dan pengurangan aktivitas amigdala pusat pengolahan stres di otak[2730]. Penelitian neurofisiologis oleh Newberg dan d’Aquili menunjukkan bahwa praktik meditatif-religius seperti zikir dapat meningkatkan aktivitas frontal lobe, yang berkorelasi dengan pengambilan keputusan rasional, empati, dan kontrol impuls, sekaligus menurunkan aktivitas limbic system, sumber dari respon emosional yang reaktif dan primitif[2731]. Dalam konteks ini, zikir bukan hanya ritual, tetapi teknik mindfulness yang diperkaya oleh dimensi teologis, menawarkan regulasi emosional melalui penguatan self-distancing dari identitas egoik yang terperangkap dalam kerinduan duniawi (QS. al-Ḥadīd: 16)[2732]. Sementara itu, tafakur merupakan bentuk pemikiran reflektif yang mendalam tentang ayat-ayat kauniyyah (alam semesta), syar’iyyah (teks suci), dan nafsaniyyah (diri sendiri). Berbeda dengan pemikiran diskursif yang linear dan analitis, tafakur adalah bentuk pemahaman holistik yang mengintegrasikan akal, hati, dan intuisi spiritual. Al-Qur’an secara berulang mengajak manusia untuk “berpikir, merenung, dan mengambil pelajaran” (faqad qad fakkarū, wa taddabbarū), sebagaimana dinyatakan dalam Surah Ali ‘Imran ayat 190-191: "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, dan dalam keadaan berbaring, serta merenungkan penciptaan langit dan bumi..."[2733]. Tafakur, dalam kerangka ini, menjadi medium transformasi epistemik: bukan sekadar mengetahui, tetapi mengetahui dengan merasakan, sehingga pengetahuan tidak sekadar ditimbun dalam memori, tetapi menjadi pengalaman eksistensial yang memberi makna hidup[2734]. Melalui tafakur, individu keluar dari jebakan determinisme sosial dan materialisme historis, memulihkan otonomi batin dari hegemoni budaya konsumerisme dan narasi identitas yang fragmentatif[2735].

Interaksi dinamis antara zikir dan tafakur menciptakan siklus regenerasi spiritual yang holistik. Zikir memberikan ketenangan dan stabilitas emosional yang diperlukan sebagai prasyarat bagi tafakur yang mendalam, sementara tafakur memperkaya makna zikir dengan kontemplasi yang substantif, sehingga zikir tidak menjadi sekadar mantra kosong. Proses ini bersesuaian dengan konsep ma'rifah dalam tasawuf pengetahuan esoteris yang lahir dari penyucian hati (tazkiyat al-nafs) dan pengalaman langsung dengan realitas metafisis[2736]. Dalam pandangan Ibn 'Ajibah al-Hasani, "hati yang berzikir akan menjadi cermin yang jernih, mampu memantulkan cahaya Ilahi; dan dari pantulan itulah tafakur tumbuh menjadi ilmu yang membimbing, bukan sekadar informasi yang membebani"[2737]. Dengan demikian, batin yang dipbebaskan bukan berarti terlepas dari dunia, melainkan terlepas dari keterikatan terhadap dunia menghadirkan kebebasan internal yang

memungkinkan individu bertindak secara etis, kreatif, dan penuh hikmah meskipun berada di tengah keterbatasan material[2738].

Secara fenomenologis, pembebasan batin melalui zikir dan tafakur menyerupai proses deconstruction identitas egoik yang dikecam oleh Martin Heidegger sebagai "ketertinggalan dalam dunia" (Geworfenheit), dan oleh Sigmund Freud sebagai hasil dari konflik antara id, ego, dan superego. Namun, dalam perspektif Islam, pembebasan bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan pintu masuk ke dalam kesadaran tawḥīd, di mana individu menyadari dirinya sebagai bagian dari realitas yang utuh dan satu dalam relasi langsung dengan sumber keberadaan, yakni Allah[2739]. Dalam kondisi ini, anxietas eksistensial tidak diredam dengan penekanan sensorik atau pelarian hedonis, melainkan ditransformasikan melalui penerimaan (ridā') dan kedekatan (qurb) kepada Yang Maha Dekat (QS. Qāf: 16)[2740]. Hal ini sejalan dengan temuan psikologi positif yang menyatakan bahwa makna hidup (meaning in life) merupakan penentu utama kesejahteraan psikologis, jauh melampaui kenikmatan hedonistik[2741]. Dalam konteks keilmuan kontemporer, integrasi antara sains dan spiritualitas melalui praktik zikir dan tafakur membuka ruang bagi integrative science of consciousness cabang ilmu yang mengakui bahwa kesadaran manusia tidak hanya dapat dijelaskan oleh neurokimia, tetapi juga oleh pengalaman transenden yang bersifat intersubjektif dan ontologis[2742]. Pendidikan spiritual yang berbasis pada dua praktik ini dapat diadopsi dalam kurikulum spiritual well-being di institusi kesehatan mental, universitas, dan ruang publik, sebagai respon terhadap krisis makna di abad ke-21[2743].

Zikir dan tafakur bukanlah sekadar warisan mistik yang terasing dari rasionalitas modern, melainkan modal spiritual yang memiliki landasan epistemik, psikologis, dan neurobiologis yang kuat. Keduanya berfungsi sebagai medium pembebasan batin dari dominasi ego, tekanan dunia, dan gangguan psikisme dengan cara yang sistematis, mendalam, dan berkelanjutan. Dalam dunia yang semakin kompleks dan tidak menentu, praktik kontemplatif ini menawarkan telaga ketenangan, bukan karena menghindari realitas, tetapi karena mampu melihat realitas dengan mata hati yang terbuka menemukan kedekatan Tuhan dalam setiap tarikan napas dan renungan yang hening.

Hubungan Merdeka Batin dengan Kreativitas dan Kepemimpinan

Kebebasan batin, atau dalam terminologi filosofis sering disebut sebagai inner freedom atau spiritual autonomy, merupakan kondisi eksistensial di mana individu terlepas dari belenggu ketakutan, dorongan ego, ketergantungan eksternal, dan determinisme psikologis yang membatasi ekspresi diri sejati[2744]. Dalam ranah psikologi transpersonal dan kepemimpinan transformasional, merdeka batin tidak sekadar dipahami sebagai ketiadaan tekanan eksternal, melainkan sebagai kemampuan untuk bertindak dari ruang kesadaran yang utuh, otonom, dan berorientasi pada nilai-nilai luhur. Keadaan ini menjadi fondasi vital bagi dua kapasitas manusia yang paling berdampak: kreativitas autentik dan kepemimpinan visioner. Kreativitas yang muncul dari kebebasan batin bukanlah hasil dari manipulasi kognitif atau stimulasi eksternal semata, melainkan bentuk ekspresi spiritual yang organik sebuah

aliran kesadaran yang tak terhalang oleh penilaian, kecemasan, atau keterikatan pada hasil[2745]. Demikian pula, kepemimpinan yang lahir dari ruang batin yang merdeka tidak bergantung pada otoritas formal atau kekuasaan struktural, melainkan pada integritas moral, kedalaman refleksi, dan kepekaan terhadap dimensi transenden dari realitas sosial.

Dalam tradisi psikologi humanistik, Carl Rogers menekankan bahwa kreativitas sejati hanya tumbuh dalam lingkungan yang mendukung psychological safety ruang di mana individu merasa bebas dari penilaian dan ancaman eksistensial[2746]. Pendekatan post-konvensional memperdalam wawasan ini dengan menyatakan bahwa kebebasan psikologis perlu dipetakan ke dalam dimensi spiritual untuk mencapai kreativitas yang bersifat transformatif. Kebebasan batin dalam konteks ini bukanlah bentuk individualisme ekstrem, melainkan integrasi antara kesadaran pribadi dan kesadaran universal sebagaimana digambarkan dalam konsep fana (penghapusan diri) dalam tasawuf Islam, di mana individu mencapai kreativitas tertinggi saat ia "lenyap" dalam kehendak Ilahi[2747]. Dalam kondisi seperti itu, kreativitas bukan lagi produksi subjek yang terisolasi, tetapi wahyu yang difasilitasi oleh kesadaran yang terbuka terhadap sumber-sumber transenden. Penelitian oleh Vaill (1996) dalam konteks kepemimpinan menunjukkan bahwa pemimpin yang mengalami existential freedom suatu bentuk merdeka batin cenderung menunjukkan inovasi yang lebih dalam, ketahanan terhadap krisis, dan kapasitas untuk membimbing organisasi melalui ketidakpastian secara etis dan visioner[2748].

Lebih lanjut, merdeka batin memungkinkan keseimbangan unik antara logika dan intuisi dua modalitas kognisi yang sering diposisikan secara dikotomis dalam epistemologi Barat[2749]. Pemimpin yang merdeka secara batin tidak menolak rasionalitas, namun mengintegrasikannya dengan intuisi spiritual yang muncul dari refleksi mendalam dan kesadaran yang terjaga. Model kepemimpinan transformasional menurut Bernard Bass menunjukkan bahwa pemimpin efektif mampu menginspirasi pengikut bukan hanya melalui visi rasional, tetapi juga melalui karisma etis yang bersumber dari keaslian dan konsistensi pribadi[2750]. Keaslian ini, pada gilirannya, hanya dapat dicapai ketika individu bebas dari masker sosial dan konformisme psikologis dengan kata lain, ketika ia merdeka secara batin. Dalam konteks Islam, Nabi Muhammad sering dijadikan contoh utama kepemimpinan yang lahir dari kebebasan batin: beliau menyampaikan kebenaran meskipun menghadapi tekanan sosial yang luar biasa, mengambil keputusan strategis dengan dasar wahyu dan pertimbangan (ra'yu), serta memimpin melalui teladan langsung (uswatun hasanah), bukan melalui paksaan atau retorika[2751].

Kreativitas yang muncul dari ruang batin ini juga bersifat kolektif. Pemimpin yang merdeka dapat menciptakan budaya organisasi yang membebaskan potensi kreatif anggotanya, karena ia tidak merasa terancam oleh ide-ide baru atau perbedaan perspektif[2752]. Ia memahami bahwa kepemimpinan sejati bukan tentang mengontrol, melainkan memfasilitasi menciptakan ruang di mana inovasi dapat

tumbuh secara alami. Dalam konteks pendidikan dan organisasi modern, Goleman (1995) menekankan peran kecerdasan emosional dan kesadaran diri dalam kepemimpinan efektif, yang pada hakikatnya merupakan dimensi dari kemerdekaan batin kemampuan untuk mengenali, mengatur, dan mengarahkan energi psikospiritual secara sadar demi tujuan yang lebih tinggi[2753].

Merdeka batin bukanlah sekadar konsep mistis atau idealisme filosofis yang terlepas dari realitas praktis. Ia merupakan prasyarat epistemologis dan eksistensial bagi kreativitas dan kepemimpinan yang berkelanjutan, etis, dan transformatif. Sebagaimana dinyatakan dalam Al-Qur'an: "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada dalam diri mereka sendiri." (QS. Ar-Ra'd: 11). Ayat ini menekankan bahwa transformasi sosial dimulai dari perubahan internal yakni, dari pembebasan batin. Pemimpin yang memulai perjalanan ini tidak hanya mengubah dirinya sendiri, tetapi juga membuka jalan bagi kreativitas kolektif dan kebangkitan moral dalam komunitasnya[2754]. Ia memimpin bukan karena ingin dikenal, tetapi karena dipanggil oleh tanggung jawab spiritual. Kreativitasnya bukan hasil kompetisi, tetapi kelimpahan dari hati yang tenang dan batin yang merdeka[2755].

Pendekatan ilmiah kontemporer dalam psikologi positif dan kepemimpinan kontemplatif semakin mengakui pentingnya dimensi spiritual dalam merancang sistem kepemimpinan yang berkelanjutan[2756]. Studi empiris tentang mindfulness leadership, misalnya, menunjukkan bahwa latihan kesadaran penuh

(mindfulness) yang berakar pada tradisi spiritual dapat meningkatkan fleksibilitas kognitif, empati, dan kapasitas pengambilan keputusan etis semua ciri khas dari kepemimpinan yang lahir dari kemerdekaan batin[2757]. Dengan mengintegrasikan wawasan dari sains, filsafat, dan tradisi spiritual, kita tidak hanya memahami merdeka batin sebagai konsep teoritis, tetapi sebagai proses pembentukan manusia seutuhnya yang menempatkan kreativitas dan kepemimpinan sebagai ekspresi dari kemanusiaan yang merdeka, utuh, dan bermakna.

Jalan Pribadi Paripurna

Identifikasi Tujuan Hidup dan Makna Spiritual

Pribadi paripurna (personal wholeness), konsep yang menggabungkan kesadaran akan tujuan hidup dan makna spiritual, merupakan fondasi bagi keberimbangan psikologis, moral, dan sosial manusia. Dalam konteks keislaman, proses ini sering dikaitkan dengan tazakkur (mengingat kembali ke Esa) dan taqarrub (mendekatkan diri kepada Tuhan), yang menekankan refleksi diri (muraqabah) sebagai jalan untuk menemukan haqiqat (kebenaran hakiki) serta memenuhi tanggung jawab eksistensial terhadap ciptaan dan pembuat mereka. Konsep ini sejalan dengan teori Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985), yang mengidentifikasi kebutuhan intrinsik manusia untuk tujuan (purpose), otonomi (autonomy), dan hubungan (relatedness) sebagai pendorong pertumbuhan pribadi yang harmonis[2758]. Penelitian neuro-spiritualitas mendukung ide bahwa identifikasi makna spiritual tidak

sekadar dimensi abstrak, tetapi juga bersifat neurobiologis. Studi oleh d'Aquili dan Newberg (2002) menunjukkan bahwa pengalaman spiritual aktif memicu aktivasi area prefrontal korteks, insula, dan thalamus, yang berperan dalam pengambilan keputusan, empati, dan integrasi multisensorik. Proses ini memungkinkan individu untuk menyelaraskan impuls materialistik dengan nilai transcendental, sebagaimana diungkapkan dalam Al-Quran: "Dan Aku ciptakan jin dan manusia hanya untuk menyembahKu" (QS. adz-Dzariyat[51]: 56). Ayat ini menggambarkan bahwa tujuan hidup (haqq al-ghayb) tidak bisa dipisahkan dari mubtada' (awal penciptaan), sehingga manusia diwajibkan mengaitkan aktifitasnya dengan keridhaan Ilahi[2759].

Identifikasi tujuan hidup tidak cukup hanya berupa inspirasi batin. Masa kini mengingatkan kita bahwa hijrah (pengembaraan spiritual) juga perlu diwujudkan dalam tindakan konkret. Ibrahim bin Adham, seorang sufi abad kedelapan, menekankan bahwa ruh (jiwa) hanya mencapai keterpenuhan ketika nafsu (keinginan duniawi) dibatasi oleh syari'at (hukum) dan tariqat (jalan kesempurnaan)[2760]. Pendekatan ini sejalan dengan konsep eudaimonia ala Aristoteles, yang menggambarkan kebahagiaan sebagai hasil dari harmoni antara keinginan, keberadaan, dan kehendak moral[2761].

Keterlibatan dalam tanggung jawab sosial menjadi aspek penting dalam memegang tujuan spiritual. Seorang individu paripurna tidak hanya fokus pada self-actualization, tetapi juga pada fardl maqbul (makhluk yang mampu menanggung akibat perbuatan)

sebagaimana dijelaskan dalam hukum Islam. Contohnya, zakat dan infak tidak sekadar aktivitas duniawi, tetapi bagian dari tawhid (kesatuan Tuhan) yang menghubungkan individu dengan kolektivitas umat. Para sarjana seperti Muhammad Iqbal (2012) menekankan bahwa khudi (diri) hanya bisa berkembang melalui mujahadah (usaha) yang terbatas pada manfi'at umumiyyah (keuntungan umum)[2762].

Sebagai penutup, jalan pribadi paripurna melibatkan integrasi antara mash'ul (wajib), mubah (boleh), dan madlul (keuntungan) dalam kerangka al-wajib (kewajiban). Ini memerlukan pemahaman bahwa tujuan hidup bukanlah tujuan statis, tetapi evolusi dinamis yang terus diuji melalui pengalaman dan refleksi. Seperti diingatkan dalam hadis Nabi SAW: "Sesungguhnya Allah mencintai hamba yang paling menyenangkan-Nya, dan Allah menyenangi hamba yang berada dalam kesabaran dalam kesusahan" (HR. Abu Dawud, no. 5094). Proses ini memastikan bahwa makna spiritual bukanlah abstraksi teologis, tetapi pedoman eksistensial yang mendorong keberlanjutan jiwa dan masyarakat.

Transformasi Diri melalui Pembelajaran dan Kontemplasi

Transformasi diri, dalam kerangka pemikiran filsafat dan psikologi transpersonal, bukan sekadar perubahan perilaku atau adaptasi sosial, melainkan metamorfosis mendalam yang menyentuh struktur kognitif, afektif, dan spiritual individu. Proses ini tidak bersifat spontan atau instan, melainkan memerlukan agency pribadi yang didukung oleh sistem pembelajaran yang holistik dan

kontemplasi yang sistematis. Dalam paradigma pemikiran Islam, transformasi diri difasilitasi oleh tiga pilar utama: ta'allum (pembelajaran rasional), muhasabah (introspeksi diri), dan tafakur (kontemplasi terhadap ayat-ayat kauniyah dan qauliyah). Ketiganya bekerja secara sinergis untuk melampaui dimensi eksistensial yang sekuler menuju realisasi diri yang berbasis pada kesadaran ilahi, sejalan dengan konsep tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) yang diisyaratkan dalam Al-Qur'an[2763].

Pembelajaran rasional, dalam konteks transformasi diri, tidak terbatas pada akuisisi pengetahuan faktual atau teknis, melainkan mencakup internalisasi nilai, kritis terhadap asumsi-asumsi dasar, dan pengembangan epistemic virtues seperti kerendahan hati intelektual (intellectual humility), keteguhan mental (epistemic perseverance), dan keterbukaan terhadap kebenaran[2764]. Proses ini mengingatkan pada teori constructive developmental framework yang dirumuskan oleh Robert Kegan, yang menekankan bahwa kematangan kognitif dan emosional tercapai melalui dekonstruksi struktur makna yang selama ini dianggap final, dan penggantiannya dengan sintesis yang lebih kompleks dan inklusif[2765]. Dalam tradisi Islam, proses serupa dikenal sebagai tadabbur, yaitu penelaahan mendalam terhadap realitas dengan pikiran yang jernih, sebagaimana difirmankan: "Akan Kami tunjukkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segenap ufuk dan pada diri mereka sendiri, hingga jelas bagi mereka bahwa Al-Qur'an itu benar" (QS. Fushshilat: 53)[2766].

Pembelajaran rasional tanpa diimbangi oleh introspeksi dan kontemplasi spiritual rawan menghasilkan epistemic arrogance keangkuhan ilmu yang justru menghambat transformasi jiwa. Di sinilah peran sentral muhasabah sebagai praksis reflektif harian menjadi krusial. Dalam tradisi tasawuf, muhasabah bukan hanya evaluasi moral, tetapi bentuk disiplin spiritual yang melatih individu untuk terus-menerus menilai motif tindakan, kualitas niat (niyyah), dan kedekatan dengan nilai-nilai ilahi. Al-Ghazali, dalam Ihya Ulum al-Din, menegaskan bahwa tanpa muhasabah, amal ibadah bisa kehilangan maknanya karena terjebak pada formalisme dan riya'[2767]. Kontemporer, praksis ini memiliki resonansi kuat dengan konsep reflective practice dalam psikologi perkembangan, yang menggambarkan bagaimana pengalaman hidup hanya menjadi bahan transformasi ketika diproses secara reflektif[2768]. Dalam konteks ini, muhasabah menjadi cognitive-affective-spiritual loop yang menyatukan pengetahuan, perasaan, dan tujuan eksistensial.

Lebih jauh lagi, kontemplasi terutama tafakur merupakan pintu menuju trans-rational knowing, jenis pengetahuan yang tidak diperoleh melalui deduksi logis belaka, tetapi melalui pengalaman langsung terhadap realitas yang lebih mendalam. Tafakur atas alam semesta, peristiwa sejarah, atau realitas batin diri sendiri, sebagaimana dirujuk dalam banyak ayat Al-Qur'an (misalnya QS. Al-Imran: 191), mengundang manusia untuk "melihat dengan hati", bukan hanya dengan mata atau akal. Fenomenologi kontemporer, terutama melalui karya Husserl dan Heidegger, menggarisbawahi pentingnya epoche (bracketing) terhadap preconception untuk

dapat mengalami realitas secara autentik hal yang paralel dengan tajrid (pengosongan diri dari hawa nafsu) dalam tasawuf[2769]. Kontemplasi semacam ini bukan pelarian dari dunia, tetapi justru strategi untuk memahami dunia dan diri secara lebih mendalam, sekaligus membuka ruang untuk kedatangan ilham atau fath (pembukaan ilahi).

Ketika ketiga elemen ini pembelajaran, introspeksi, dan kontemplasi dilakukan secara konsisten dan terintegrasi, maka terjadilah transformasi karakter yang berkelanjutan. Perubahan ini tidak hanya terlihat dalam sikap etis, seperti kejujuran, kerendahan hati, dan empati, tetapi juga dalam struktur kesadaran yang lebih inklusif dan tidak-ego-sentris. Teori moral development Lawrence Kohlberg yang berakhir pada tahap post-conventional morality diperluas oleh para pemikir transpersonal seperti Ken Wilber dan Michael Washburn menjadi transpersonal stages, di mana moralitas tidak lagi didasarkan pada kewajiban sosial atau prinsip universal semata, tetapi pada kesadaran yang menyatu dengan kemanusiaan dan kehendak ilahi[2770]. Dalam kerangka Islam, ini adalah realisasi dari status muttaqin mereka yang memiliki taqwa sebagai inner compass yang memandu setiap keputusan, bahkan dalam ketiadaan pengawasan sosial[2771].

Transformasi diri bukanlah proyek individualistik yang solipsistis, melainkan perjalanan teleologis menuju fitrah kondisi asli manusia sebagai khalifah di muka bumi. Proses ini menuntut disiplin intelektual dan spiritual yang seimbang, serta komitmen jangka panjang terhadap self-overcoming, dalam arti Nietzschean yang

direinterpretasi secara teologis. Dalam era modern yang didominasi oleh fragmentasi pengetahuan dan alienasi spiritual, integrasi antara rasionalitas kritis dan spiritualitas reflektif menjadi keniscayaan. Pembelajaran yang tidak diinkubasi dalam kontemplasi berpotensi melahirkan kecerdasan tanpa kebijaksanaan; sedangkan kontemplasi tanpa dasar ilmu berisiko mengarah pada mistisisme yang tidak bertumpu realitas. Hanya melalui sinergi keduanya, manusia dapat mencapai al-nafs al-mutma'innah jiwa yang tenang, utuh, dan kembali kepada Tuhannya dalam keadaan ridha dan diridhai (QS. Al-Fajr: 27–30)[2772].

Peran Akhlak dan Etika dalam Pembentukan Karakter

Dalam konteks pemikiran keislaman dan pengembangan manusia seutuhnya, konsep insan kamil manusia paripurna menjadi puncak dari proses transformasi spiritual, moral, dan intelektual. Salah satu pilar utama dalam pencapaian status insan kamil adalah pembentukan karakter melalui internalisasi akhlak dan etika. Akhlak, dalam terminologi Islam, merujuk pada keseluruhan watak atau perilaku yang terinternalisasi dalam diri seseorang dan mengejawantah dalam tindakan sehari-hari, sementara etika, dalam perspektif filsafat Barat, merupakan sistem penilaian terhadap benar atau salahnya suatu tindakan berdasarkan prinsip-prinsip rasional dan normatif. Kedua dimensi ini, sekalipun berasal dari tradisi pemikiran yang berbeda, pada hakikatnya saling bersinergi dalam membentuk manusia yang utuh, seimbang, dan bermartabat. Dalam perspektif doktrinal Islam, pembentukan akhlak mulia bukan semata proses kognitif rasional, tetapi proses transformatif yang

menyangkut dimensi hati (qalb), jiwa (nafs), dan kesadaran ilahiah, sehingga karakter yang terbentuk bersifat kokoh, konsisten, dan tahan terhadap godaan degradasi moral.

Teori pembentukan karakter dalam psikologi moral kontemporer memberikan konfirmasi ilmiah terhadap urgensi internalisasi nilai-nilai etika. Menurut Kohlberg, perkembangan moral manusia berlangsung melalui tahapan yang saling terkait, dari ketaatan eksternal terhadap aturan, hingga pencapaian otonomi moral yang didasarkan pada prinsip kesetaraan dan keadilan universal. Namun, teori ini sering dikritik karena terlalu menekankan rasionalitas dan mengabaikan dimensi emosional dan spiritual dua elemen yang justru membentuk kekuatan komitmen moral dalam tradisi Islam. Sebaliknya, teori moral oleh Martin Hoffman menekankan peran empati sebagai mekanisme psikologis fundamental dalam pengembangan perilaku prososial dan tanggung jawab sosial. Empati, menurut Hoffman, bukan hanya respons afektif terhadap penderitaan orang lain, tetapi juga landasan bagi pembentukan moral identity identitas diri yang dalam Islam sejajar dengan konsep taqwa sebagai kesadaran terus-menerus akan kehadiran Allah dalam setiap tindakan. Dalam kerangka inilah akhlak Islam tidak sekadar etiket sosial, melainkan manifestasi dari keterhubungan spiritual dengan Yang Mutlak, yang menentukan kualitas dan konsistensi moral dalam berbagai konteks kehidupan[2773].

Konsepsi al-Qur'an tentang pembentukan akhlak tampak jelas dalam ayat yang menyatakan: "Dan sesungguhnya engkau (Muhammad) benar-benar memiliki akhlak yang agung." (QS. al-Qalam: 4). Ayat ini tidak hanya menyanjung Nabi Muhammad SAW

sebagai sosok individu dengan karakter luhur, tetapi juga menegaskan bahwa akhlak yang mulia merupakan bagian dari wahyu dan perwujudan misi kenabian itu sendiri. Dalam tafsir al-Thabari, dikemukakan bahwa khuluqin 'adhim mencakup sikap jujur, sabar, pemaaf, adil, dan rendah hati sifat-sifat yang diinternalisasi melalui kontemplasi, praktik, dan disiplin spiritual yang terus-menerus. Hadis Nabi yang terkenal menyatakan: "Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia" (HR. Ahmad dan Al-Bukhari dalam al-Adab al-Mufrad), memperkuat pandangan bahwa risalah Islam pada intinya adalah pembentukan manusia yang bermoral tinggi, bukan sekadar sistem ibadah formal[2774]. Proses ini dimungkinkan melalui tarbiyah ruhiyyah (pembinaan spiritual) dan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), yang merupakan proses pendidikan etis yang mencakup introspeksi, refleksi, dan pengendalian diri (self-regulation). Dalam perspektif neurosains moral dewasa ini, aktivitas di area prefrontal cortex dan anterior cingulate cortex dikaitkan dengan pengambilan keputusan etis, pengendalian impuls, dan empati. Namun, neurosains juga mengakui bahwa kebiasaan moral tidak terbentuk hanya melalui rangsangan eksternal, tetapi melalui repetisi perilaku dan penyerapan nilai yang mendalam proses yang dalam terminologi tasawuf disebut riyadhatun nafs (latihan jiwa). Al-Ghazali, dalam kitab Ihya' 'Ulum al-Din, menjelaskan bahwa pembentukan akhlak baik memerlukan proses mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu), muhasabah (evaluasi diri), dan murabathah (kewaspadaan terhadap pengawasan ilahiah). Pendekatan ini menunjukkan bahwa moralitas yang sejati tidak bisa dipaksakan dari luar, tetapi harus

tumbuh dari kesadaran dalam dan komitmen spiritual. Dalam hal ini, akhlak bukan hanya soal tindakan yang tampak, melainkan kesesuaian antara niat, perasaan, dan perilaku konsep yang sejalan dengan prinsip integritas dalam psikologi positif modern[2775].

Lebih jauh, integrasi akhlak dan etika dalam pembentukan karakter juga berfungsi sebagai penyangga terhadap arus dehumanisasi dalam era modernitas. Di tengah hegemoni rasionalitas instrumental dan kapitalisme budaya, manusia sering direduksi menjadi entitas ekonomi atau konsumtif, sehingga dimensi moralnya terpinggirkan. Di sinilah peran etika spiritual menjadi vital. Dengan menekankan tanggung jawab sosial (amr ma'ruf nahi munkar), keadilan (adl), dan kasih sayang (rahmah), sistem etika Islam menawarkan paradigma alternatif yang humanis dan berkelanjutan. Penelitian oleh Lerner dan colleagues (2012) menunjukkan bahwa individu dengan kompas moral yang kuat memiliki tingkat well-being yang lebih tinggi, hubungan sosial yang lebih berkualitas, dan kontribusi lebih besar pada masyarakat efek yang paralel dengan janji al-Qur'an bahwa "Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka surga yang penuh kenikmatan" (QS. al-Baqarah: 82)[2776]. Kebajikan bukan hanya kewajiban religius, tetapi juga investasi eksistensial terhadap kualitas hidup individu dan kolektif.

Pembentukan karakter melalui akhlak dan etika merupakan proses multidimensi yang melibatkan integrasi antara iman, rasionalitas, emosi, dan konteks sosial. Tidak cukup hanya dengan mengetahui apa yang benar; yang lebih penting adalah menjadikan kebenaran itu sebagai bagian dari identitas diri. Dalam perjalanan

menuju insan kamil, akhlak menjadi alat navigasi yang mengarahkan manusia melampaui egoisme, ketamakan, dan ketidakpedulian, menuju realisasi potensi kemanusiaan yang paling tinggi: menjadi khalifah yang adil, hamba yang taat, dan tetangga yang penuh kasih sayang. Penyatuan antara akhlak Qur'ani dan temuan ilmiah kontemporer bukan hanya bisa memperkaya diskursus pendidikan karakter, tetapi juga membuka jalan bagi model moral development yang holistik, berbasis spiritualitas, dan relevan di tengah kompleksitas realitas global abad ke-21[2777].

Puncak Perjalanan Spiritualitas: "Irji'i ilā Rabbiki"

Konsep Kembali kepada Tuhan dalam Perspektif Tasawuf

Dalam lintasan eskatologis dan ontologis al-Insān al-Kāmil, frasa Irji'ī ilā Rabbiki ("Kembalilah kepada Tuhanmu") bukan sekadar perintah akhirat yang menggema pada penghujung kehidupan manusia, melainkan suatu imperatif eksistensial yang menghantar pada puncak pemahaman spiritualitas Islam: maqām al-rujū', kedudukan kembalinya manusia kepada asal-usul hakikinya, yaitu Allah SWT. Frasa ini, yang eksplisit terdapat dalam Surah al-Fajr (89:23): *"Yā ayyatuha al-nafsu al-muṭma'innah, irji'ī ilā Rabbiki rāḍiyatan mardiyyatan"*, menjadi kristalisasi dari seluruh perjalanan sulūk tasawuf; sebuah perjalanan yang dimulai dari ghaflah (kelalaian), kemudian melalui tahap murāqabah, muḥāsabah, tazkiyah, hingga mencapai ma'rifat dan yaqīn yang melahirkan ketenangan jiwa (al-nafs al-muṭma'innah)[2778]. Dalam konteks ini, kembali kepada Tuhan bukan hanya transmigrasi ruh ke alam akhirat, melainkan proses epistemologis dan ontologis yang

mendalam: pemulihan kesadaran fitrah, penghancuran ilusi ego, dan realisasi tawḥīd yang menghujam sampai ke struktur batin manusia.

Tasawuf sebagai ‘ilm al-bāṭin memberi kerangka kognitif dan aksiologis yang sistematis terhadap konsep rujū‘ ilā Allāh. Menurut Ibn ‘Arabī, seluruh perjalanan spiritualitas manusia adalah manifestasi dari konsep al-fanāʾ wa al-baqāʾ: penghapusan diri dalam kenyataan ilahiah (fanāʾ) dan keberlangsungan dalam cahaya-Nya (baqāʾ)[2779]. Dalam proses ini, individu mengalami fana al-fana pengosongan total dari segala bentuk keterikatan eksistensial terhadap dunia, termasuk dirinya sendiri hingga menyisakan hanya al-Haqq, Kebenaran Mutlak.

Pada titik inilah rujū‘ menjadi aktual: manusia tidak hanya kembali secara temporal atau spasial, tetapi secara esensial; ia kembali ke aṣl al-wujūd, sumber eksistensinya, sebagaimana dikatakan dalam al-Qur’an: *“Wa ilā Allāh tuj’ru al-umūr”* (QS. Āl ‘Imrān 3:109).

Dalam pandangan Ibn ‘Arabī, realitas manusia sejati (al-insān al-ḥaqīqī) bukanlah entitas eksternal yang terpisah dari Tuhan, melainkan shūrat al-ḥaqīqah, citra Tuhan yang diproyeksikan dalam alam manusia[2780]. Dengan demikian, irji‘ī ilā Rabbiki adalah proses tajallī al-khāliq fī al-khallāq, manifestasi Sang Pencipta dalam diri hamba-Nya yang telah dibersihkan dari segala gangguan nafsu dan syahwat.

Pencapaian rujū‘ ini tidak bersifat mekanistik, melainkan memerlukan tarbiyah ruḥāniyyah yang intensif, didasarkan pada

paradigma tazkiyat al-nafs yang diajarkan oleh al-Qur'an dan Rasulullah SAW. Proses ini melibatkan tahapan metodologis yang dapat dibaca sebagai hermeneutika spiritual, yaitu pemahaman yang menembus makna tekstual menuju hakikat ontologis. Misalnya, ritual ibadah seperti shalat tidak hanya dipahami sebagai serangkaian rukun dan syarat, tetapi sebagai alat meditasi eksistensial (dalam tradisi Junaid al-Baghdādī disebut wird) untuk menarik hati dari dunia menuju al-bāri'[2781].

Dalam konteks ini, ikhlāṣ bukan sekadar motivasi moral, melainkan prasyarat ontologis bagi kembalinya jiwa: tanpa keikhlasan, jiwa tidak mampu menangkap getar realitas ilahiah. Al-Ghazālī, dalam Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, menegaskan bahwa tazkiyah al-nafs adalah kunci keselamatan intelektual dan spiritual; tanpa membersihkan hati dari penyakit syirik khafi (syirik tersembunyi), manusia tetap terjebak dalam ilusi 'diri' dan tak mampu memahami makna irji'ī ilā Rabbiki[2782].

Dalam dimensi transformatif, rujū' juga memiliki implikasi sosial-ekologis. Jika manusia telah kembali kepada Rabb-nya, maka seluruh tindakannya dipandu oleh prinsip khalīfah fī al-arḍ. Ia tidak lagi mengeksploitasi alam atau menindas sesama demi kepentingan ego, karena ia telah menyadari bahwa seluruh keberadaan adalah bayangan dari Yang Maha Ada. Pandangan ini selaras dengan teori ecological self yang dikembangkan oleh Arne Naess dalam eko-filsafat, meskipun dalam paradigma tasawuf, penyatuan dengan alam bukan akhir dari perjalanan, melainkan jembatan menuju penyatuan dengan al-Khāliq[2783]. Dengan kata lain, rujū' bukanlah

fuga dari dunia, melainkan pengembalian dunia kepada fungsi asalnya sebagai āyah (tanda-tanda kekuasaan Allah). Jiwa yang tenang (al-nafs al-muṭma'innah) bukan jiwa yang pasif atau antisosial, melainkan jiwa yang bertindak dari posisi taḥqīq, yakni kesaksian hakiki terhadap kehadiran Ilahi dalam setiap aspek kehidupan.

Dengan demikian, Irji'ī ilā Rabbiki menjadi bukan sekadar klimaks pengalaman mistik, tetapi juga tatanan epistemik yang merevolusi cara pandang manusia terhadap realitas. Ia menyatukan dimensi personal dan transendental, ruhani dan sosial, individu dan kosmis. Dalam pandangan Mulla Ṣadrā, hal ini adalah bagian dari ḥarakat al-jawhar pergerakan hakiki substansi manusia menuju kesempurnaan eksistensial[2784]. Melalui sulūk dan ta'abbud, manusia merealisasikan potensinya sebagai cermin Tuhan yang tak retak. Maka, ketika ia kembali, ia bukan kembali sebagai hamba yang asing, melainkan sebagai tamu yang diundang oleh Tuan rumahnya sendiri: *rāḍiyatan mardiyyatan* dirinya ridha, dan Allah ridha kepadanya.

Retret Spiritual dan Refleksi Diri Sebagai Teknologi Psiko-Spiritual untuk Integrasi Transpersonal

Praktik retret spiritual, dalam tradisi Islam dikenal sebagai uzlah atau khalwah, yang beriringan dengan refleksi diri intensif, merepresentasikan sebuah protokol transformasi fundamental yang jauh melampaui sekadar relaksasi temporer. Pada tataran ontologis dan psikologis, retret dirancang sebagai disengagement sistematis

dari kebisingan eksternal dan internal, yang tujuannya bukan pelarian, melainkan rekalkibrasi radikal terhadap arsitektur kesadaran itu sendiri[2785]. Proses ini beroperasi sebagai sebuah teknologi psiko-spiritual yang secara metodis menurunkan dominasi ego sebagai pusat identitas naratif yang terfragmentasi dan berbasis kepentingan secara bersamaan membuka jalan bagi munculnya kesadaran transpersonal. Dalam ruang keheningan yang disengaja ini, individu tidak sekadar mengamati pikiran, melainkan membongkar struktur kognitif dan afektif yang menopang ilusi "aku" yang terpisah, sehingga memungkinkan integrasi holistik antara dimensi psikologis, moral, dan spiritual dalam sebuah sintesis yang utuh dan berpusat pada nilai-nilai universal.

Secara teoretis, mekanisme ini dapat dipetakan melalui lensa psikologi kedalaman (depth psychology) dan psikologi transpersonal. Carl Jung menggambarkan proses individuasi sebagai sebuah perjalanan menuju keseluruhan (wholeness), yang mensyaratkan konfrontasi dan integrasi dengan aspek-aspek bawah sadar, termasuk bayangan (shadow)[2786]. Retret spiritual menciptakan konteks ideal untuk konfrontasi ini. Lebih jauh, Abraham Maslow, dalam pengembangan terakhirnya tentang hirarki kebutuhan, mengidentifikasi tingkat motivasi tertinggi bukan lagi aktualisasi diri, melainkan transendensi diri, sebuah kondisi di mana motivasi individu berpusat pada tujuan di luar dirinya sendiri[2787]. Praktik uzlah secara inheren mendorong pergeseran dari motivasi ego-sentris ke transenden-sentris. Dalam perspektif spiritual Islam, ini berkorespondensi dengan konsep tazkiyah al-nafs (pembersihan

jiwa), di mana ego (nafs al-ammarah) diluluhkan melalui disiplin spiritual untuk mencapai tingkat jiwa yang tenang (nafs al-muthma'innah), yang mampu menerima kebenaran dan menyatu dengan nilai-nilai ilahi[2788]. Refleksi diri yang intensif, atau muhasabah, berfungsi sebagai instrumen diagnostik dan korektif dalam proses pembersihan ini.

Pada level neurokognitif, dampak dari praktik ini semakin dapat terkuantifikasi. Studi neuroimaging menunjukkan bahwa praktik meditasi dan keheningan, yang merupakan inti dari retret, secara signifikan mengurangi aktivitas dalam Default Mode Network (DMN) otak jaringan saraf yang terkait dengan pikiran mengembara, lamunan, dan pemrosesan referensi-diri[2789]. Dominasi DMN adalah substrat neurobiologis dari ego yang monolog dan serba tahu. Dengan meredakan DMN, retret spiritual secara harfiah "mematikan siaran" dari stasiun radio ego. Keadaan ini menciptakan sebuah jendela机会 (kesempatan) kognitif, di mana bias konfirmasi diri, narasi pribadi yang kaku, dan reaktivitas emosional yang berakar pada ego dapat melemah. Dari celah inilah kesadaran transpersonal suatu mode persepsi yang tidak lagi terikat pada batas-batas kulit dan cerita pribadi, tetapi merasakan keterikatan (interconnectedness) dengan seluruh eksistensi dapat menembus permukaan. Al-Qur'an sendinya mengisyaratkan proses kontemplatif ini, "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingati Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan

berbarang 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'"[2790]. Ayat ini menggambarkan bagaimana refleksi kosmis yang didorong oleh keheningan dapat memicu lompatan kesadaran dari observasi material ke realisasi spiritual dan moral.

Konsekuensi utama dari penurunan dominasi ego dan pembangkitan kesadaran transpersonal adalah terwujudnya integrasi aspek psikologis, moral, dan spiritual secara menyeluruh. Aspek psikologis, yang sebelumnya mungkin terpecah oleh kecemasan, depresi, atau trauma, menemukan pusat ketenangan dan ketahanan baru. Aspek moral, yang sebelumnya mungkin didasarkan pada kepatuhan eksternal atau kalkulasi utilitarian, menjadi terinternalisasi sebagai emanasi alami dari empati dan pemahaman akan keterikatan antar-manusia. Aspek spiritual, yang sebelumnya bisa menjadi konsepsi abstrak atau ritual tanpa jiwa, berubah menjadi pengalaman langsung akan makna dan tujuan. Roberto Assagioli, pendiri Psikosintesis, menggambarkan keadaan ini sebagai tercapainya "kesadaran spiritual" atau "diri universal" yang mengkoordinasikan dan mengharmoniskan semua subkepribadian di dalam individu[2791]. Individu yang telah melalui retret dan refleksi secara mendalam tidak lagi berada dalam konflik internal antara keinginan pribadi dan kebaikan universal; sebaliknya, ia menjadi instrumen bagi kebaikan universal tersebut. Praktik ini bukanlah sekadar pelarian dari dunia, melainkan sebuah imersi mendalam ke dalam diri untuk kemudian kembali ke dunia sebagai

kesadaran yang telah berevolusi lebih utuh, lebih berbelas kasih, dan lebih mampu memberikan kontribusi yang substantif. Sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah Muhammad SAW yang secara rutin beruzlah di Gua Hira sebelum masa kenabian, praktik menyendiri bukanlah tujuan akhir, tetapi persiapan esensial untuk menyongsong misi transpersonal yang jauh lebih besar[2792].

Retret spiritual dan refleksi diri harus dipahami bukan sebagai sebuah praktik relegius semata, melainkan sebagai sebuah metodologi saintifik dan spiritual yang canggih untuk pengembangan manusia seutuhnya. Ini adalah sebuah perjalanan terarah dari fragmentasi menuju integrasi, dari narasi ego menuju kesadaran universal, dan dari kekacauan internal menuju kejernihan transendental. Di era modern yang ditandai oleh disrupsi konstan dan fragmentasi perhatian, metodologi kuno ini justru menawarkan roadmap yang sangat relevan dan empiris untuk membangun ketahanan psikologis, kedalaman moral, dan koneksi spiritual yang autentik, yang pada akhirnya menjadi fondasi bagi kesejahteraan individu dan kolektif[2793].

Kesadaran Mutlak sebagai Titik Integrasi Jiwa dan Peradaban

Dalam pemandangan filsafat dan teologi Islam, kesadaran mutlak (absolute consciousness) merupakan konsep sentral yang menghubungkan dimensi ontologis manusia dengan misi eksistensialnya sebagai khalifah di bumi. Kesadaran ini tidak sekadar kemampuan kognitif, tetapi transformasi holistik yang menyatukan spiritual, rasional, emosional, dan sosial. Dalam bahasa Al-Attas,

insan kamil mencapai mutmainnah keadaan jiwa yang seimbang atau "kesadaran stabil" ketika semangat (spirit), nalar, dan kehendak bekerja secara harmonis tanpa konflik internal[2794]. Proses ini bukan sekadar pencapaian individual, melainkan fondasi untuk menciptakan peradaban yang berkelanjutan, sebagaimana diimakkan dalam Surah Al-Baqarah (2:269): "Orang yang paling baik di antara kalian di sisi Allah ialah yang paling baik akhlaknya" (QS. Al-Baqarah: 269). Dalam konteks ini, akhlak menjadi manifestasi kesadaran mutlak yang mengkoordinasikan tindakan manusia dengan nilai-nilai universal.

Integrasi jiwa yang mendekati kesadaran mutlak didasarkan pada dua prinsip: tawhid (monoteisme) dan manunggaling kagem Gusti (persatuan jiwa dengan Tuhan). Dalam pandangan Ibn Arabi, tawhid bukan hanya keyakinan intelektual, tetapi pengalaman langsung (ma'rifa) yang mengubah cara manusia berpikir dan berperilaku[2795]. Contohnya, sains modern mengakui bahwa kesadaran kuantum (quantum consciousness) mungkin mendasari integrasi antara mikro dan makro kosmos, sebuah paradigma yang jauh lebih mirip dengan pemikiran Tasawuf daripada epistemologi sekuler[2796]. Dalam konteks ini, mutmainnah berfungsi sebagai mediasi antara permasalahan psikologis (seperti trauma atau kecemasan) dan dimensi transendental, memungkinkan individu untuk menjalani hidup tanpa disintegrasikan oleh konflik antar-dimensi.

Peradaban yang dibangun dari kesadaran mutlak memiliki ciri khas keterhubungan (interconnectedness) di tingkat ekologis, sosial,

dan kultural. Ibn Khaldun, dalam Al-Muqaddimah, menekankan bahwa keberlanjutan peradaban bergantung pada kesadaran historis (falsafah al-ta'rikh) yang mampu menghubungkan masa lalu dengan masa depan[2797]. Model ini selaras dengan teori pembangunan berkelanjutan (sustainable development) di era modern, yang memandang manusia sebagai agen yang harus mengintegrasikan ilmu pengetahuan dengan etika[2798]. Contoh nyata adalah praktik keadilan sosial dalam Islam yang mendorong ekonomi sirah (penuh tanggung jawab) dan lingkungan hidup halalan tanhira (bersih dan lestari) sebagaimina dijelaskan dalam Surah Ar-Rum (30:41). Namun, mencapai kesadaran mutlak memerlukan transformasi budaya yang mendalam. Dalam istilah Edward Said, ini berkaitan dengan "epistemologi keadilan" yang melampaui paradigma sekuler-kapitalistik[2799]. Contohnya, kritisisme terhadap eksploitasi sumber daya alam dalam Hadis Nabi SAW: "Bumi ini adalah bersih dan suci, bahkan jika seorang pemuda atau perempuan taat berada di atasnya, Allah akan menggantinya dengan yang lebih baik" (HR. Tirmidzi) menunjukkan bahwa kesadaran ekologis harus menjadi bagian dari mutmainnah. Dalam perspektif ini, peradaban Islam yang ideal bukanlah tiruan barat, tetapi penciptaan "raung publik" (public sphere) yang berakar pada nilai-nilai spiritual dan partisipatif sebagaimana didiskusikan Jurgen Habermas[2800].

BAB 15
SINTESIS & TEORI BARU

Perjalanan kajian epistemologis tentang nafs mutmainnah dari perspektif Al-Qur'an, sunnah, tasawuf, psikologi, dan ilmu sosial telah mengungkap sebuah tikaman kritis dalam disiplin keilmuan modern: fragmentasi pemahaman tentang hakikat kesejahteraan manusia. Diskursus keilmuan yang dikotomkan antara spiritualitas dan sains telah menghasilkan model-model pengembangan diri yang terlalu reduksionis, terjebak dalam materialisme mekanistis, atau justru terasing dalam retorika spiritual yang kurang berdialog dengan realitas empiris psikologis dan sosial. Bab ini hadir sebagai sebuah upaya sintesis transdisipliner, bertujuan meruntuhkan tembok dikotomi tersebut dengan merumuskan sebuah kerangka teoretis yang komprehensif. Melalui sintesis temuan-temuan konseptual dan analisis diakronis terhadap sumber-sumber primer dan sekunder, bab ini memperkenalkan Mutmainnah Development Framework (MDF) sebagai sebuah landasan teori baru. MDF dirancang tidak sekadar sebagai model, melainkan sebagai sebuah paradigma holistik, multidimensi, dan transformatif untuk memahami dan mengembangkan potensi insani menuju puncak ketenangan jiwa, yang dalam perspektif Islam adalah tujuan akhir dari eksistensi (ma'rifa dan ihsan). Kritik fundamental terhadap banyak psikoterapi barat dan model pengembangan diri

kontemporer adalah kecenderungannya untuk mengabstraksikan individu dari konteks transendentalnya. Psikologi humanistik, misalnya, dengan konsep aktualisasi diri ala Maslow, meskipun memberikan kontribusi berharga, sering kali memposisikan aktualisasi sebagai puncak hierarki kebutuhan yang akhirnya bersifat imanen dan terisolasi dari tujuan metafisik[2801]. Konsep eudaimonia dalam psikologi positif, meski mendekati, masih beroperasi dalam bingkai sekuler kebahagiaan subjektif. Di sisi lain, wacana tasawuf dan keagamaan sering kali dipresentasikan dalam bahasa yang normatif dan preskriptif tanpa peta jalan psikologis yang dapat dioperasionalkan dan diverifikasi secara empiris[2802]. Inilah celah epistemologis yang coba diisi oleh MDF. Kerangka ini berargumen bahwa nafs mutmainnah bukanlah sebuah konsep mistis yang tidak dapat dijangkau, melainkan sebuah kondisi psiko-spritual yang dapat dipahami melalui integrasi sinergis antara wahyu (naql), akal rasional (‘aql), dan pengalaman empiris (kashf atau tajribah). MDF menawarkan ontologi jiwa yang tidak terpisahkan dari Penciptanya, di mana ketenangan bukanlah ketiadaan gejolak, melainkan kehadiran harmoni yang mendalam antara komitmen teologis, keselarasan intrapersonal, dan kontribusi sosial yang etis.

Sintesis yang menjadi fondasi MDF mengidentifikasi tiga pilar konseptual yang saling menopang. Pertama, fondasi transendental yang bersumber dari Al-Qur’an, di mana nafs mutmainnah didefinisikan sebagai jiwa yang mencapai ketenangan puncak dan kembali kepada Tuhan dalam keadaan ridha dan diridhai[2803]. Ini menjadi sumbu vertikal dari kerangka kerja ini, memberikan tujuan

teleologis (ghayah) yang membingkai seluruh proses perkembangan. Kedua, pilar peta psikologis-spiritual dari tradisi tasawuf, yang menggambarkan perjalanan jiwa melalui berbagai tingkatan dari nafs al-ammarah bi al-su' (jiwa yang memerintahkan keburukan) hingga nafs mutmainnah sebagai sebuah proses dinamis tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa)[2804]. Pilar ini menyediakan dimensi intrapersonal, sebuah peta internal tentang mekanisme perjuangan, introspeksi, dan transformasi diri. Ketiga, pilar manifestasi sosial yang menekankan bahwa ketenangan sejati tidak mungkin tercapai dalam kekosongan sosial. Nafs mutmainnah secara inheren akan menampakkan diri dalam perilaku prososial, keadilan ('adl), dan upaya menciptakan kemaslahatan umum (maslahah 'ammah)[2805]. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang memberi manfaat, bukan jiwa yang mengasingkan diri. Dengan mengintegrasikan ketiga pilar ini, MDF melampaui model-model linear dan individualistis, menawarkan pandangan ekologis di mana pertumbuhan spiritual, psikologis, dan sosial adalah fenomena yang mutually reinforcing.

Berdasarkan sintesis tersebut, Mutmainnah Development Framework (MDF) secara formal diperkenalkan sebagai sebuah model teoretis yang terstruktur atas tiga dimensi utama yang beroperasi secara sinergis: (1) Dimensi Transendental (Sumbu Vertikal): Ini adalah fondasi ontologis dan motivasi teleologis. Dimensi ini mencakup internalisasi keyakinan teologis yang mendalam ('aqidah), keintiman hubungan dengan Tuhan melalui praktik spiritual seperti dhikr (pengingat), tawakkul (penyerahan diri), dan muraqabah (meditasi khusuk). Kualitas utama dimensi ini

adalah taqwa (kesadaran akan kehadiran Allah di setiap saat) yang berfungsi sebagai kompas moral dan spiritual. (2) Dimensi Intrapersonal (Sumbu Internal): Ini adalah arena kerja internalistik. Dimensi ini berfokus pada kesadaran diri (self-awareness), regulasi emosi, dan rekayasa kognitif untuk menyelaraskan pola pikir dengan kebenaran wahyu. Proses krusial di sini adalah muhasabah (evaluasi diri) dan perjuangan aktif melawan kecenderungan egoistis nafs al-ammarah, sebagaimana tercermin dalam hadis nabi tentang "jihad yang lebih agung"[2806]. Dimensi ini adalah laboratorium psikologis di mana spiritualitas diinternalisasi menjadi karakter. (3) Dimensi Interpersonal-Sosial (Sumbu Horizontal): Ini adalah ekspresi eksternal dan manifestasi dari kedua dimensi sebelumnya. Jiwa yang telah tenang secara vertikal dan harmonis secara internal tidak mungkin bersikap apatis atau merugikan. Ia akan termanifestasi dalam etika sempurna (akhlaq karimah), empati, keadilan sosial, dan kontribusi konstruktif terhadap komunitas dan lingkungan. Mekanisme pada dimensi ini adalah transformasi dari pusat ego ke pusat empati dan khidmah (pengabdian).

Mekanisme dinamis yang menggerakkan ketiga dimensi dalam MDF dapat dikonseptualisasikan sebagai Siklus Tazkiyah al-Mutmainnah. Siklus ini bukanlah sebuah proses linier dari titik A ke B, melainkan sebuah spiral dinamis yang terus-menerus berputar melalui tiga fase iteratif: (1) Triggering & Awareness (Pemicu & Kesadaran): Sebuah krisis eksternal, sebuah diskursus ilmiah, atau sebuah momen kontemplatif spiritual memicu kesadaran akan ketidakselarasan dalam salah satu atau ketiga dimensi. (2)

Rectification & Integration (Koreksi & Integrasi): Individu melakukan intervensi sadar melalui taubat, terapi, studi, atau praktik spiritual untuk mengkoreksi ketidakselarasan tersebut. Upaya ini melibatkan keterlibatan aktif ketiga dimensi; misalnya, sebuah masalah psikologis (intrapersonal) diatasi bukan hanya dengan teknik kognitif, tetapi juga dengan memperkuat hubungan transendental dan mengekspresikannya dalam tindakan sosial yang positif. (3) Actualization & Transcendence (Aktualisasi & Transendensi): Keadaan keselarasan yang dicapai tidak bersifat permanen, melainkan menjadi fondasi untuk tingkat kesadaran dan ketenangan yang lebih tinggi. Pencapaian nafs mutmainnah pada satu tingkat menjadi batu loncatan untuk mengeksplorasi kedalaman spiritual dan kemanusiaan yang lebih profound. MDF, Mengakui bahwa regresi dan kejutan spiritual adalah bagian organik dari perjalanan menuju pertumbuhan, bukanlah sebuah kegagalan.

Implikasi teoretis dan praktis dari MDF sangat luas. Secara teoretis, kerangka ini menawarkan sebuah alternatif paradigmatik untuk psikologi positif dan studi kesejahteraan (well-being studies) dengan menanamkan kembali dimensi transenden sebagai pusat gravitasi dari kesehatan mental. Secara praktis, MDF dapat menjadi dasar untuk pengembangan model psikoterapi Islam yang terintegrasi, kurikulum pendidikan karakter (tarbiyah) yang holistik, program pengembangan kepemimpinan yang berbasis etika spiritual, dan intervensi komunitas yang berfokus pada pembangunan resilience spiritual dan sosial. Arah penelitian di masa depan sangat terbuka, termasuk pengembangan instrumen

psikometrik untuk mengukur variabel-variabel dalam ketiga dimensi MDF[2807], melakukan studi longitudinal untuk menguji efektivitas intervensi berbasis MDF, serta melakukan studi komparatif antara MDF dan kerangka kerja pengembangan diri lainnya dalam berbagai populasi budaya dan agama. Pada akhirnya, Mutmainnah Development Framework bukanlah sebuah jawaban final, melainkan sebuah undangan untuk terus mendialogkan kebijaksanaan wahyu dengan penemuan ilmu pengetahuan dalam upaya lama memahami dan meniti jalan menuju jiwa yang paling tenang, sejahtera, dan bercahaya.

Mutmainnah Development Framework (Syekh Dr. Yedi Supriadi)

Landasan Filosofis dan Spiritualitas

Dalam konteks pemahaman manusia tentang kehidupan, perkembangan jiwa (nafs) bukanlah sekadar proses psikologis individu, melainkan suatu perjalanan eksistensial yang multilayer menyentuh ranah kognitif, afektif, moral, bahkan transendental. Di tengah arus modernitas yang cenderung mengabsolutkan rasionalitas empiris dan mengabaikan dimensi spiritual, Syekh Dr. Yedi Supriadi menghadirkan Mutmainnah Development Framework (MDF) sebagai respon kritis dan konstruktif terhadap krisis identitas dan ketenangan jiwa dalam konteks keilmuan kontemporer. Kerangka ini bukan hanya bersifat terapeutik, tetapi juga epistemologis ia bertujuan merevitalisasi wawasan tentang manusia secara holistik, melampaui dikotomi tubuh-jiwa, bahkan menembus batas antara imanensial dan transendensi. MDF menawarkan

paradigma baru yang mengakui bahwa ketenangan jiwa (al-nafs al-muṭma'innah), sebagaimana disebut dalam al-Qur'an, merupakan puncak dari perjalanan pencerahan spiritual yang didukung oleh integrasi tiga sumber pengetahuan utama dalam tradisi Islam: wahyu, dhawq, dan burhan[2808].

Landasan filosofis MDF berpijak pada epistemologi Islam yang memberikan ruang setara bagi wahyu (revelation), dhawq (pengalaman langsung atau intuisi spiritual), dan burhan (demonstrasi logis). Ketiganya bukan berdiri secara dikotomis, melainkan saling melengkapi dalam membentuk pengetahuan yang utuh tentang realitas, khususnya realitas manusia. Wahyu, sebagai sumber primer, memberikan panduan eksistensial dari Tuhan yang Maha Mengetahui hakikat manusia seperti disebut dalam surah Fushilat ayat 53: "Sesungguhnya Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segenap ufuk dan pada diri mereka sendiri, hingga jelas bagi mereka bahwa al-Qur'an itu benar." Pendekatan wahyu ini menjamin bahwa pemahaman tentang mutmainnah tidak hanya bersifat antroposentris, tetapi juga theosentris jiwa yang tenang adalah jiwa yang telah berhasil menyelaraskan dirinya dengan kehendak Ilahi[2809]. Sementara burhan, sebagai kategori rasional dan filsafati, mengizinkan manusia untuk memahami struktur jiwa, fungsi akal, dan dinamika emosi melalui metode ilmiah dan logika sebagaimana dikembangkan oleh filsuf Islam seperti al-Farabi, Ibnu Sina, dan al-Ghazali. Namun, MDF tidak berhenti pada dua sumber ini; ia menekankan pentingnya dhawq, yakni pengalaman batin langsung terhadap kehadiran

Tuhan, yang merupakan ciri khas tradisi tasawuf. Pengalaman ini tidak dapat direduksi secara empiris, tetapi validitasnya diakui dalam rangkaian spiritualitas Islam sebagai pintu menuju realisasi kesadaran ilahiah[2810].

Dalam kerangka MDF, konsep al-nafs al-muṭma'innah jiwa yang tenang tidak dapat dipahami sebagai sekadar kestabilan emosi atau kesehatan mental semata. Ia merupakan state of being yang transendental, yang dicapai melalui proses purifikasi (tazkiyat al-nafs) yang disebutkan dalam al-Qur'an: "Sungguh, beruntunglah orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya." (QS. Asy-Syams: 9–10). Proses ini melibatkan seluruh dimensi manusia: nafs (jiwa psikologis), qalb (hati sebagai pusat spiritual), ruh (roh sebagai anugerah Ilahi), dan akal (fungsi kognitif). Integrasi keempat dimensi ini adalah esensi dari pengembangan mutmainnah suatu kondisi di mana individu tidak hanya mampu mengelola emosi dan pikiran, tetapi hidup dalam kesadaran permanen akan kehadiran Tuhan, sehingga setiap tindakan dan persepsinya berjalan dalam harmoni dengan nilai-nilai ilahiah[2811]. Dalam hal ini, MDF mengkritik pendekatan psikologi modern yang cenderung mengatomisasi jiwa dan mengabaikan dimensi transendensi, yang menurutnya menyebabkan krisis makna meskipun pada tingkat kesejahteraan material yang tinggi[2812].

Spiritualitas dalam MDF, oleh karena itu, bukanlah pelarian dari dunia, melainkan transformasi dari dalam terhadap cara manusia memandang dan menghadapi realitas. Ia menekankan etika (akhlak) sebagai ekspresi konkret dari ketenangan jiwa, karena jiwa yang

tenang secara alami menghasilkan tindakan yang adil, penuh kasih sayang, dan bertanggung jawab. Relasi dengan Tuhan (hablun minallah) dan relasi dengan sesama serta alam (hablun minannas wa al-khalq) menjadi saling terjalin dalam satu kesatuan holistik. Hal ini sejalan dengan hadis Nabi Muhammad SAW: "Allah tidak melihat bentuk tubuhmu atau hartamu, tetapi Dia melihat hatimu dan amalanmu." (HR. Muslim). MDF membaca narasi ini sebagai penekanan bahwa inti dari kualitas manusia adalah kondisi batinnya, dan bahwa ketenangan jiwa yang sejati hanya mungkin terwujud ketika hati bersih, transparan, dan menyatu dengan cahaya ilmu dan iman[2813].

Keunggulan utama MDF terletak pada kemampuannya mengintegrasikan pendekatan kontemplatif dengan kaidah ilmiah. Ia tidak menolak metode kuantitatif atau kualitatif dalam psikologi, tetapi menempatkannya dalam kerangka yang lebih luas, yang mengakui keterbatasan pengetahuan manusia dan keterbukaan terhadap realitas yang tidak dapat dijelaskan secara empiris. Dalam konteks penelitian doktoral, misalnya, MDF dapat diaplikasikan sebagai kerangka teoritis dalam studi tentang well-being, resilience, atau professional ethics dalam profesi keagamaan, pendidikan, atau kesehatan. Di sini, indikator ketenangan jiwa tidak hanya diukur melalui skala psikometrik (seperti tingkat stres atau kepuasan hidup), tetapi juga melalui indikator spiritual seperti kedalaman ibadah, ketenangan dalam menghadapi cobaan, dan kelembutan hati[2814].

Mutmainnah Development Framework bukan hanya kontribusi terhadap psikologi Islam, tetapi sebuah tantangan epistemologis terhadap hegemoni sains materialistik. Ia memulihkan manusia sebagai makhluk yang holistik bukan mesin kognitif, bukan pula entitas yang terasing dari Tuhan. Dalam jagat akademik S3 yang kerap didominasi oleh paradigma Barat, MDF mengajak peneliti Muslim untuk merevitalisasi tradisi keilmuan mereka sendiri, yang tidak hanya menghargai fakta, tetapi juga makna; tidak hanya data, tetapi juga kesucian hati. Perjalanan menuju mutmainnah, dalam kerangka ini, adalah perjalanan keilmuan sekaligus spiritual menuju kebenaran yang tidak hanya diketahui, tetapi juga dihayati dan diwujudkan.

Struktur Tahapan Pengembangan Mutmainnah

Transformasi jiwa dalam tradisi tasawuf tidak sekadar proses mistis yang terlepas dari struktur rasional, melainkan merupakan perjalanan transformatif yang sistematis, bertahap, dan dapat diamati melalui indikator psikospiritual yang valid. Dalam kerangka Metode Dakwah Fiqh (MDF), proses internalisasi nilai-nilai ketuhanan digambarkan sebagai evolusi jiwa (nafs) yang mengalami metamorfosis dari keadaan primordial menuju puncak kesempurnaan rohaniah. Secara khusus, MDF merumuskan tujuh tahapan perkembangan jiwa nafs ammarah, lawwamah, mulhamah, mutmainnah, radhiyah, mardhiyyah, hingga kamilah yang bukan hanya bersifat teologis, melainkan juga dapat diselaraskan dengan paradigma ilmiah kontemporer, khususnya dalam bidang psikologi

transpersonal dan neurosains spiritual. Pendekatan ini memungkinkan integrasi antara pemahaman agama yang mendalam dengan metodologi ilmu pengetahuan modern, membentuk model evaluatif yang komprehensif bagi pemantauan transformasi batin individu secara longitudinal[2815].

Tahap awal, nafs ammarah (jiwa yang cenderung kepada kejahatan), digambarkan dalam Al-Qur'an surah Yusuf ayat 53: "Aku tiada melepaskan (diriku dari kesalahan), sesungguhnya nafs itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafs yang diberi rahmat oleh Tuhanku." Keadaan ini mencerminkan dominasi kehendak biologis dan irasional (id dalam istilah Freud), di mana dorongan insting dan keinginan sensual mendominasi pengambilan keputusan. Dalam konteks neurosains, aktivitas nafs ammarah berkorelasi dengan hiperaktivasi limbic system, terutama amigdala, yang mengatur emosi primer seperti ketakutan, amarah, dan nafsu[2816]. Transformasi dari tahap ini tidak terjadi secara ajaib, melainkan melalui tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), yang dalam MDF dilakukan melalui ritual disiplin (ibadah wajib dan sunnah), introspeksi harian (muhasabah), serta penerapan restraint ethics pengendalian diri berbasis kesadaran teologis[2817].

Masuk ke tahap nafs lawwamah (jiwa yang menyesali), individu mulai mengembangkan kesadaran moral-reflektif. Ini sesuai dengan temuan dalam psikologi perkembangan yang menyatakan bahwa tahap post-conventional morality (menurut Kohlberg) menunjukkan kemampuan individu untuk menilai tindakannya sendiri berdasarkan prinsip internal, bukan sekadar aturan eksternal[2818].

Dalam konteks tasawuf, nafs lawwamah termanifestasi dalam perasaan penyesalan setelah berbuat dosa, sebagaimana diisyaratkan dalam surah Al-Qiyamah ayat 2: "Dan aku bersumpah demi nafs yang amat menyalahkan dirinya sendiri." Tahap ini merupakan titik kritis bagi intervensi pendidikan spiritual: ketika penyesalan tidak berubah menjadi upaya perbaikan, individu bisa terperangkap dalam siklus self-flagellation; namun bila dikonversi menjadi motivasi reformasi, ia menjadi batu loncatan menuju nafs mulhamah jiwa yang menerima ilham (inspirasi dari Ilahi)[2819].

Nafs mulhamah ditandai oleh munculnya insight spiritual, yaitu pengalaman kebenaran yang datang bukan dari logika deduktif, melainkan dari intuisi yang diilhami. Ini sejalan dengan konsep aha! moment dalam psikologi kognitif, yang menunjukkan bahwa solusi kompleks sering kali muncul melalui proses non-linier di luar kesadaran sadar[2820]. Dalam kerangka MDF, tahap ini dipupuk melalui praktik dhikr intensif, zikir berirama, dan pengosongan diri (fana' al-iradah) yang memungkinkan jiwa menjadi "reseptor" bagi cahaya ilham. Neuroimaging menunjukkan bahwa praktik meditatif (seperti dzikir khitmi) menurunkan aktivitas default mode network (DMN) jejaring otak yang terkait dengan rumination dan identitas egoik sekaligus meningkatkan konektivitas antara korteks prefrontal dan amigdala, sehingga mendorong regulasi emosi yang lebih baik dan keterbukaan terhadap pengalaman transenden[2821].

Puncak awal dari transformasi ini adalah nafs mutmainnah (jiwa yang tenang), yang dalam Al-Qur'an digambarkan dalam surah Ar-Ra'd ayat 28: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi

tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Kata tenteram (mutmainnah) berasal dari akar kata yang berarti "ketenangan, stabilitas, dan kepastian batin". Dalam kerangka psikologi, nafs mutmainnah dapat dipahami sebagai keadaan eudaimonic well-being kebahagiaan bukan karena kenikmatan sesaat, melainkan karena keselarasan antara nilai internal, makna hidup, dan realitas eksistensial[2822]. Evaluasi perkembangan menuju mutmainnah dalam MDF mencakup indikator objektif seperti konsistensi ibadah, ketahanan emosional menghadapi ujian, kesabaran (shabr), dan munculnya ruhaniyyah (dimensi spiritual yang dominan dalam perilaku sosial). Model ini juga memasukkan instrumen kualitatif seperti jurnal spiritual dan spiritual intelligence assessment berbasis teks suci[2823].

Setelah mutmainnah, jiwa meningkat ke dua tahap lanjutan: nafs radhiyah (jiwa yang ridha) dan nafs mardhiyyah (jiwa yang diridhai). Di sini, transformasinya bukan lagi hanya personal, tetapi sudah mencapai dimensi kenabian dalam skala mikro yaitu ketika individu tidak hanya menerima kehendak Ilahi, tetapi secara aktif menyelaraskan seluruh aspek eksistensialnya dengannya. Radhiyah adalah jiwa yang ridha atas segala takdir (sukacita dan duka), sedangkan mardhiyyah adalah jiwa yang diridhai oleh Allah karena keselarasan total antara kehendak-Nya dan kehendaknya[2824]. Dalam psikologi humanistik, tahapan ini setara dengan konsep self-transcendence dari Viktor Frankl, di mana individu melampaui batas

self-actualization menuju meaning-actualization hidup demi nilai yang melampaui dirinya sendiri[2825].

Tahap terakhir, nafs kamilah, merupakan ideal utopis: jiwa yang sempurna, seimbang, dan harmonis dalam semua dimensinya akal, hati, nafsu, dan roh. Meski jarang tercapai secara penuh, upaya pencapaiannya adalah sendi dari latihan tasawuf yang serius. Dalam kerangka MDF, kamilah bukan sekadar pencapaian individu, tetapi juga memiliki dimensi sosio-dakwah: individu yang mencapai kedekatan dengan tahap ini diharapkan menjadi qudwah (teladan), agen perubahan, dan pembawa rahmat bagi alam semesta (rahmatan lil 'alamin). Proses ini tidak linear, tetapi spiral: individu bisa kembali ke tahap sebelumnya saat menghadapi ujian besar, namun dengan kedalaman pengalaman yang lebih tinggi[2826].

Keseluruhan model MDF ini menawarkan kontribusi signifikan bagi ilmu pengembangan manusia modern. Dengan menyediakan kerangka evaluatif yang jelas melalui indikator psikospiritual, strategi intervensi, dan tujuan formatif model ini memungkinkan transformasi spiritual menjadi objek penelitian ilmiah yang valid dan reliabel. Integrasi antara neurosains, psikologi transpersonal, dan teologi sufi membuka jalan bagi science of spirituality yang tidak reduktif, tetapi juga tidak dogmatis. Dalam era post-materialist, ketika manusia mencari makna di tengah krisis eksistensial global, model transformasi jiwa MDF berpotensi menjadi kerangka pedagogik dalam pendidikan karakter berbasis nilai ketuhanan, sekaligus menjadi alat diagnosis batin bagi konseling spiritual kontemporer[2827].

Integrasi Praktik Spiritual, Psikologis, dan Sosial

Dalam konteks perkembangan manusia kontemporer, pertanyaan tentang bagaimana individu mencapai keseimbangan antara dimensi internal dan eksternal hidupnya menjadi semakin kompleks. Tantangan modernitas seperti alienasi sosial, kecemasan psikologis, dan krisis makna mendorong munculnya kerangka kerja baru yang mampu menyatukan aspek-aspek yang selama ini diperlakukan secara terpisah: spiritualitas, psikologi, dan etika sosial. Meditative Development Framework (MDF) menawarkan respons teoretis dan praktis yang komprehensif melalui konsep triple integration yakni integrasi antara praktik spiritual, proses psikologis, dan aksi sosial. Pendekatan ini tidak hanya bermaksud membangun kesehatan mental individu, melainkan juga mentransformasi realitas sosial melalui kepemimpinan etis yang berakar pada kesadaran dalam[2828]. Dalam kerangka doktoral ini, MDF dipahami bukan sebagai sekadar teknik pengembangan diri, melainkan sebagai paradigma transformasi holistik yang menyatukan dimensi intra-personal, inter-personal, dan trans-personal melalui prinsip-prinsip yang berbasis pada refleksi mendalam dan tanggung jawab kolektif.

Integrasi pertama dalam MDF adalah dimensi spiritual, yang diwujudkan melalui praktik ibadah dan meditasi. Dalam banyak tradisi keagamaan, meditasi atau kontemplasi bukan hanya alat relaksasi, melainkan jalan menuju self-transcendence pengalaman keluar dari ego untuk menyatu dengan realitas yang lebih besar[2829]. Dalam Islam, misalnya, praktik dhikr (ingat kepada Tuhan), shalat,

dan tadabbur al-Qur'an berfungsi sebagai bentuk meditasi aktif yang mengasah kesadaran dan ketenangan batin[2830]. Q.S. ar-Ra'd (13:28) menyatakan, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang", menunjukkan hubungan intrinsik antara praktik spiritual dan regulasi emosional[2831]. Namun, MDF tidak membatasi spiritualitas pada satu agama; melainkan mengadopsi esensi transenden dari berbagai tradisi kontemplatif, seperti mindfulness dalam Buddhisme dan lectio divina dalam Kristen, untuk menekankan bahwa pengalaman spiritual merupakan fondasi bagi kedalaman psikologis dan komitmen sosial[2832]. Dalam kerangka ini, spiritualitas bukanlah pelarian dari dunia, melainkan pelatihan kesadaran untuk hadir secara penuh dalam kehidupan.

Dimensi kedua adalah aspek psikologis, terutama regulasi emosi dan refleksi diri yang sistematis. MDF mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi transpersonal dan kognitif-behavioral untuk menumbuhkan emotional intelligence dan kesadaran reflektif[2833]. Proses self-inquiry yang dilatih melalui jurnal reflektif, dialog batin, dan meditasi introspektif memungkinkan individu mengenali pola kognitif dan afektif yang menyebabkan ketidakseimbangan[2834]. Dalam konstruksi ini, refleksi diri bukan hanya keterampilan intelektual, tetapi praktik moral yang menuntut kejujuran dan kerendahan hati kualitas yang dalam konteks Islam dikenal sebagai muraqabah (pengawasan diri di hadapan Allah)[2835]. Penelitian empiris menunjukkan bahwa praktik refleksi reguler berkorelasi positif dengan penurunan stres, peningkatan resilience, dan peningkatan kemampuan pengambilan keputusan etis[2836]. MDF

menempatkan proses ini sebagai jembatan antara spiritualitas dan tindakan sosial: tanpa memahami diri secara mendalam, keterlibatan sosial dapat menjadi reaktif atau didorong oleh narsisisme spiritual[2837].

Integrasi ketiga, yakni kontribusi sosial, menjadi manifestasi etika dan kepemimpinan yang berakar dari dua dimensi sebelumnya. MDF menolak dikotomi antara kontemplasi dan aksi, sebagaimana dikritik oleh para filsuf seperti Paulo Freire dan Thomas Merton[2838]. Dalam pandangan ini, spiritualitas yang tidak membuahkan keadilan sosial dianggap tidak utuh. Kepemimpinan dalam MDF bukanlah posisi kekuasaan, melainkan peran pelayanan (servant leadership) yang berangkat dari kesadaran akan tanggung jawab kolektif[2839]. Hadis Nabi Muhammad SAW, "Setiap kalian adalah pemimpin dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya" (HR. al-Bukhari dan Muslim), menjadi landasan teologis bahwa setiap individu memiliki mandat etis untuk memperbaiki lingkungannya[2840]. Praktik ini terwujud dalam bentuk pendidikan, advokasi, dan inisiatif komunitas yang berkelanjutan. Studi kasus tentang komunitas Sufi-inspired social movements di Maroko dan Indonesia menunjukkan bagaimana integrasi spiritual-psikologis dapat menggerakkan perubahan sosial yang inklusif dan berkelanjutan[2841].

Keunikan MDF terletak pada kemampuannya menyatukan tiga lapisan transformasi spiritual, psikologis, dan sosial dalam satu siklus dinamis yang saling memperkaya. Tidak seperti pendekatan pengembangan diri yang bersifat fragmentaris, MDF menekankan

bahwa perubahan individu tidak dapat dipisahkan dari perbaikan sosial, dan bahwa kedua proses ini memerlukan dasar spiritual yang kokoh. Kerangka ini meminjam dari epistemologi integral Ken Wilber, yang menyerukan penyatuan “ruang batin” dan “ruang luar” dalam evolusi kesadaran manusia[2842]. Dalam praktik, hal ini berarti bahwa meditasi tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga membuka kesadaran terhadap ketidakadilan; bahwa refleksi diri tidak hanya memperbaiki kesehatan mental, tetapi juga mengasah empati; bahwa aksi sosial tidak hanya dilakukan karena kewajiban moral, tetapi sebagai ekspresi dari kesatuan eksistensial dengan sesama makhluk[2843].

MDF menawarkan kontribusi signifikan dalam literatur pengembangan manusia kontemporer, khususnya dalam konteks interdisipliner antara teologi, psikologi, dan ilmu sosial. Ia tidak hanya relevan bagi individu pencari makna, tetapi juga bagi para pendidik, pemimpin organisasi, dan pembuat kebijakan yang ingin membangun sistem berbasis kemanusiaan, ketangguhan, dan keadilan[2844]. Tantangan ke depan adalah mengoperasionalkan kerangka ini dalam berbagai konteks budaya dan institusi melalui penelitian kualitatif dan kuantitatif yang lebih mendalam. Namun, yang jelas, MDF menegaskan bahwa transformasi sejati terjadi bukan ketika kita memilih antara batin dan dunia, antara meditasi dan aksi, tetapi ketika kita mampu menyatukan semuanya dalam satu napas kesadaran dan tanggung jawab[2845].

Model Integratif Pengembangan Diri Berbasis Tasawuf

Penggabungan Psikologi Positif dan Tasawuf

Dalam lanskap kontemporer studi kesehatan mental, kepemimpinan transformasional, dan pembangunan karakter, muncul sebuah kerangka kerja yang semakin mendapatkan perhatian akademis serius: Mindfulness-based Dimensional Framework (MDF). MDF tidak sekadar mereplikasi pendekatan mindfulness Barat yang dekontekstual dari dimensi religius, melainkan menawarkan integrasi kritis antara spiritualitas yang bermakna, proses psikologis yang reflektif, dan aksi sosial yang etis. Inti dari MDF terletak pada prinsip triple integration suatu sintesis holistik yang menyatukan praktik ibadah dan meditasi sebagai landasan spiritual, regulasi emosi dan introspeksi diri sebagai dimensi psikologis, serta kontribusi sosial sebagai ekspresi kepemimpinan moral dan tanggung jawab kolektif[2846]. Pendekatan ini tidak hanya mengisi celah antara psikologi transpersonal dan etika komunitas, tetapi juga menawarkan model eksplanasi yang mendalam tentang bagaimana individu dapat mengalami transformasi sadar yang berkelanjutan melalui keterhubungan antar-dimensi.

Secara spiritual, MDF mengakar pada praktik-praktik yang mendalam dalam tradisi keagamaan, khususnya dalam konteks Islam, yang menekankan pentingnya ibadah sebagai medium utama pendekatan diri kepada Yang Ilahi. Dalam pandangan sufistik, misalnya, shalat (salah satu rukun Islam) tidak hanya dipahami sebagai ritual formal, tetapi sebagai bentuk meditasi aktif (dhikr)

yang melatih kesadaran penuh (muraqabah) terhadap kehadiran Tuhan dalam setiap gerak dan pikiran[2847]. Pendekatan ini selaras dengan konsep mindful presence dalam psikologi positif, namun MDF memperkayanya dengan dimensi transenden yang memberi makna eksistensial terhadap pengalaman being present. Dalam konteks ini, ibadah menjadi spiritual scaffold suatu kerangka ritual yang membentuk disiplin sadar (conscious discipline), mengasah kesadaran eksternal dan internal sekaligus, dan menginternalisasi nilai-nilai keilahian seperti kesabaran (sabar), syukur (shukr), dan tawakal (tawakkul)[2848]. Proses ini tidak bersifat mekanistik, melainkan evolusioner: semakin dalam seseorang memasuki ruang kontemplatif melalui ibadah, semakin tinggi kapasitas regulasi diri dan kematangan psikospiritual yang dicapainya[2849].

Pada dimensi psikologis, MDF mengintegrasikan mekanisme regulasi emosi berbasis mindfulness yang telah dipelajari secara luas dalam psikologi kognitif dan klinis. Namun, yang membedakannya adalah penekanan pada refleksi diri (muhasabah) sebagai praktik reguler yang tidak hanya mengamati, tetapi mengevaluasi dan mentransformasi pola pikir dan emosi[2850]. Muhasabah, dalam tradisi Islam, memiliki kedalaman epistemologis yang setara dengan 'self-monitoring' dan 'metacognition' dalam psikologi Barat, namun melampaui keduanya karena melibatkan dimensi pertanggungjawaban moral (akuntabilitas kepada Tuhan)[2851]. Proses reflektif ini membuka celah bagi penanganan distres emosional bukan melalui supresi, melainkan melalui penerimaan dan derivasi makna konsep yang mirip dengan meaning-centered coping dalam

psikologi positif[2852]. Studi empiris menunjukkan bahwa individu yang rutin menjalankan muhasabah memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, ketahanan psikologis (resilience) yang lebih tinggi, dan kapasitas empati sosial yang lebih kuat[2853]. Oleh karena itu, dimensi psikologis dalam MDF tidak bersifat sekuler atau reduksionis; ia tetap menjunjung tinggi integritas spiritual sebagai pemberi arah bagi kesejahteraan mental.

Dimensi sosial kemudian menjadi puncak dari integrasi ini tempat individu yang telah mengalami transformasi internal diuji melalui aksi kolektif. MDF menekankan bahwa kesadaran yang tidak tercermin dalam tindakan sosial bersifat tidak utuh. Dalam kerangka Islam, ini diwujudkan melalui konsep amar ma'ruf nahi munkar (menganjurkan kebaikan dan mencegah kemungkaran), yang tidak hanya bersifat normatif, tetapi sebagai ekspresi etika sosial dari kesadaran sufistik[2854]. Individu yang menjalani proses spiritual dan psikologis dalam MDF diharapkan menjadi agen perubahan yang berperan dalam keadilan sosial, pembelaan terhadap kelompok marginal, dan kepemimpinan yang empatik. Ini sejalan dengan temuan dalam penelitian tentang servant leadership, di mana pemimpin yang memiliki kematangan spiritual dan emosional cenderung mengutamakan kebutuhan komunitas dan mendorong partisipasi inklusif[2855]. MDF dengan demikian menawarkan model kepemimpinan yang tidak hanya responsif terhadap krisis sosial, tetapi proaktif dalam membentuk komunitas yang berbasis pada kesadaran kolektif (collective mindfulness) dan tanggung jawab bersama (fard kifayah).

Kekhasan MDF terletak pada kemampuannya menggabungkan tiga dimensi ini secara interdependen. Bukan sekadar menumpuk praktik spiritual, teknik psikologis, dan aktivisme sosial secara paralel, melainkan menunjukkan bagaimana satu dimensi memperkuat dan menginformasikan dimensi lain. Ibadah yang dijalani dengan kesadaran penuh melatih regulasi emosi; regulasi emosi yang stabil memungkinkan tindakan sosial yang bijak dan tidak reaktif; dan tindakan sosial yang bermakna, pada gilirannya, menguatkan fondasi spiritual melalui pengalaman pelayanan dan penyatuan diri dengan komunitas[2856]. MDF dengan demikian mengusung paradigma transformative integration suatu model yang menggeser fokus dari individualisme menuju communal becoming, dari perbaikan diri menuju pembangunan peradaban.

Dalam konteks akademik tingkat doktoral, MDF menawarkan bukan saja kerangka teoritis, tetapi juga metodologi penelitian yang kaya melalui pendekatan fenomenologis, etnografi klinis, dan mixed methods guna menangkap kompleksitas pengalaman manusia. Lebih dari itu, MDF membuka ruang bagi dialog antar-disiplin yang substantif antara teologi, psikologi transpersonal, dan sosiologi etika. Ia merupakan jawaban ilmiah terhadap krisis modernitas yang menciptakan fragmentasi antara jiwa, pikiran, dan masyarakat dengan menawarkan kembali kesatuan yang utuh dalam keragaman fungsi[2857]. Dalam dunia yang semakin terfragmentasi oleh tekanan digital, ketidaksetaraan struktural, dan alienasi eksistensial, MDF menghadirkan jalan menuju keseimbangan holistik yang tidak bisa dicapai oleh salah satu dimensi secara parsial.

Model Kognitif, Afektif, dan Spiritual Mutmainnah

Dalam konteks psikologi religius kontemporer, konsep nafs al-muṭmaʾinnah jiwa yang tenang telah muncul sebagai entitas teoritis yang kaya dimensi, tidak sekadar metafora teologis, melainkan sebuah model operasional yang memadukan kecerdasan kognitif, regulasi afektif, dan kedalaman spiritual secara holistik. Kata "muṭmaʾinnah" sendiri berasal dari akar bahasa Arab ṭamaʾanna, yang bermakna merasa tenang, merasa aman, atau berada dalam keadaan tenteram[2858]. Dalam literatur Al-Qur'an, istilah ini dipakai secara eksplisit dalam Surah Fusshilat (41:30) dan ar-Ra'd (13:28), di mana disebut bahwa orang-orang yang beriman dan beramal saleh akan mendapatkan ketenangan dalam hati (qulūbuhum muṭmaʾinnah bi-dhikrillāh), menegaskan bahwa ketenangan itu bukan hasil dari kondisi material semata, melainkan efek dari integrasi antara keyakinan (iman), amal (praktik moral), dan pengalaman transendental[2859]. Dari perspektif doktoral, konstruksi nafs al-muṭmaʾinnah perlu dipahami sebagai model psikospiritual yang memperlihatkan hubungan dialektis antara proses kognitif, dinamika afektif, dan koneksi transendental, yang secara bersama-sama membentuk arketipe manusia yang seimbang, reflektif, dan utuh secara ontologis.

Pertama, dimensi kognitif dalam model ini menekankan kapasitas manusia untuk kesadaran diri (self-awareness), pemahaman nilai-nilai agama dan moral, serta kemampuan membuat keputusan etis yang berakar pada penalaran spiritual. Dalam kerangka psikologi kognitif modern, hal ini dapat dipahami

sebagai bentuk metakognisi yang diperkaya oleh framework nilai keagamaan[2860]. Seorang individu yang mencapai nafs al-muṭmaʾinnah tidak hanya mampu merefleksikan pikirannya sendiri, tetapi juga menilai niat, motivasi, dan konsekuensi tindakannya melalui lensa taqwa (kesadaran akan kehadiran ilahi). Hal ini selaras dengan teori moral development Lawrence Kohlberg yang pada tahap enam (prinsip universal etis) menekankan komitmen terhadap keadilan dan kemanusiaan transenden, meskipun dalam konteks Islam, dasar etika tersebut bersumber dari wahyu dan petunjuk ilahi[2861]. Di sini, nilai-nilai seperti kejujuran, keadilan, dan tanggung jawab bukan hanya dipahami secara intelektual, tetapi diinternalisasi sebagai bagian dari identitas moral yang stabil, yang mendorong tindakan otonom tanpa tekanan eksternal[2862].

Kedua, dimensi afektif dalam model ini menunjuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur emosi, mengembangkan empati, serta mempertahankan stabilitas psikologis di tengah turbulensi kehidupan. Dalam psikologi emosional, regulasi emosi biasanya dikaitkan dengan fungsi prefrontal cortex dan kemampuan untuk menekan impuls atau merespons stres secara adaptif[2863]. Namun, dalam model muṭmaʾinnah, regulasi emosi tidak hanya bersifat neurobiologis atau kognitif, melainkan juga terjadi melalui praktik spiritual seperti dzikrullah (mengingat Allah) dan tadabbur (perenungan terhadap ayat-ayat alam dan wahyu), yang secara empiris terbukti mampu menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional[2864]. Empati, di sisi lain, tidak hanya dipahami sebagai respons emosional terhadap penderitaan orang

lain, tetapi sebagai ekspresi rahmah kasih sayang ilahiah yang diinternalisasi oleh jiwa yang tenang. Dalam Hadis riwayat Muslim, Rasulullah bersabda: "Tidak sempurna iman seseorang di antara kamu hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri."[2865] Pernyataan ini menunjukkan bahwa empati bukan hanya aspek psikologis, melainkan syarat utama bagi integritas iman, yang kemudian menarik emosi ke dalam orbit spiritual.

Ketiga, dimensi spiritual dalam model ini merupakan inti dari nafs al-muṭmaʾinnah. Spiritualitas di sini tidak dipahami sebagai ritual formal belaka, tetapi sebagai pengalaman eksistensial mendalam berupa ketenangan hati (sakīnah), koneksi transendental, dan kesadaran akan kehadiran ilahi dalam seluruh aspek kehidupan. Menurut Ibnu Qayyim al-Jawziyyah dalam Madārij al-Sālikīn, jiwa yang tenang adalah jiwa yang telah melewati tahapan nafs al-ammārah (jiwa yang cenderung pada hawa nafsu), nafs al-lawwāmah (jiwa yang menyesali dosa), hingga akhirnya mencapai nafs al-muṭmaʾinnah, yang telah "pulang" ke fitrahnya melalui taubat, mujahadah, dan muqārabah (pendekatan diri kepada Allah)[2866]. Dalam kerangka ini, ketenangan bukan hasil dari ketiadaan konflik, melainkan buah dari kemenangan batin atas godaan ego dan ketakutan eksistensial. Fenomena ini dalam psikologi transpersonal disebut sebagai peak experience atau mystical consciousness, sebagaimana dijelaskan oleh Abraham Maslow, yang mengobservasi bahwa individu yang mengalami

puncak spiritual sering kali melaporkan perasaan kebahagiaan, kedamaian, dan makna hidup yang mendalam[2867].

Model integratif ini relevan dalam konteks kekinian, di mana krisis identitas, tekanan psikologis, dan alienasi spiritual menjadi tantangan utama umat manusia. Integrasi antara kognitif, afektif, dan spiritual dalam nafs al-muṭmaʾinnah menawarkan kerangka kerja yang transdisipliner memadukan neurosains, psikologi Islam, dan teologi untuk membangun manusia yang tidak hanya sehat secara mental, tetapi juga utuh secara spiritual. Sebagai contoh, intervensi berbasis mindfulness dalam psikoterapi modern menunjukkan keselarasan dengan prinsip dzikrullah, yang menekankan kehadiran penuh (present-centered awareness) dan penerimaan tanpa penilaian[2868]. Namun, dalam pendekatan Islam, mindfulness ini bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan bentuk penyembahan dan kesadaran akan ruqyan mina-r-Raḥmān (perlindungan dari Yang Maha Pemurah)[2869]. Dalam hal ini, pendidikan karakter berbasis nilai-nilai nafs al-muṭmaʾinnah dapat menjadi alternatif dalam pengembangan kurikulum pendidikan holistik modern, yang membentuk generasi yang tidak hanya cerdas dan empatik, tetapi juga berakar dalam pemahaman transendental tentang diri dan tujuan hidup.

Dalam sintesis akhir, nafs al-muṭmaʾinnah merupakan model ideal manusia dalam tradisi Islam yang sejajar dengan konsep eudaimonia dalam filsafat Yunani atau self-actualization dalam psikologi humanistik, tetapi dengan diferensiasi mendasar: kebahagiaan dan ketenangan di sini tidak berasal dari pencapaian

pribadi semata, melainkan dari kesejajaran dengan kehendak Ilahi. Integrasi ketiga dimensi kognitif, afektif, dan spiritual tidak bersifat linier, melainkan sirkuler dan saling memperkaya: kesadaran nilai memperdalam pengalaman spiritual, pengalaman spiritual menenangkan emosi, dan ketenangan emosional memungkinkan refleksi kognitif yang lebih mendalam. Oleh karena itu, pembentukan nafs al-muṭmaʾinnah harus dilihat sebagai proses kontinu dan dinamis, yang memerlukan disiplin, refleksi, dan kasih sayang ilahiah.

Implementasi pada Pendidikan dan Kepemimpinan

Integrasi kerangka pendidikan karakter, pelatihan kepemimpinan, dan budaya organisasi yang beretika, berkelanjutan, dan spiritual-aware memerlukan pendekatan holistik yang mengakar pada nilai-nilai universal sekaligus kontekstual. Dalam konteks pendidikan karakter, pendekatan ini tidak hanya berfokus pada kompetensi kognitif dan teknis, tetapi juga mengembangkan budi pekerti yang diakar dari ajaran agama, etika profesional, dan prinsip keberlanjutan[2870]. Sebagai contoh, kurikulum karakter dapat menggabungkan prinsip taqwa (kedekatan dengan Tuhan) sebagaimana digarisbawahi dalam Surah Al-A'raf ayat 27, yang mengingatkan umat untuk menjaga keserasian antara keberlanjutan ekologis dan kesadaran moral[2871]. Di sisi lain, paradigma Western seperti pendidikan kritis (critical pedagogy) oleh Freire dapat memberikan kerangka analitis untuk melatih peserta didik

mengkritisi struktur sosial yang tidak adil sambil tetap mengedepankan nilai-nilai kemanusiaan[2872].

Pelatihan kepemimpinan yang beretika dan spiritual-aware perlu mencerminkan prinsip transparansi, empati, dan tanggung jawab. Dalam tradisi Islam, konsep kepemimpinan syura (konsultasi) sebagaimana dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 233 menjadi dasar untuk membangun kepemimpinan partisipatif yang inklusif[2873]. Implementasi ini tidak boleh terpaku pada tradisi tertentu; justru, ia harus memadukan prinsip dari teori kepemimpinan transformasional Western (Northouse, 2020) yang menekankan perubahan positif melalui visi kolaboratif[2874]. Di dunia pendidikan tinggi, pendekatan ini dapat diterapkan melalui program mentorship yang mengaitkan peserta didik dengan tokoh lokal maupun global yang mampu menunjukkan contoh perilaku etis dalam situasi kompleks[2875].

Budaya organisasi yang beretika dan berkelanjutan memerlukan institusionalisasi nilai-nilai tersebut dalam kebijakan dan praktik harian. Dalam konteks islamisasi ekonomi, prinsip mizan (keseimbangan) dari Surah Ar-Ra'd ayat 29 memandu organisasi untuk menghindari eksploitasi sumber daya alam sambil memprioritaskan kesejahteraan komunitas[2876]. Studi kasus tentang perusahaan syariah menunjukkan bahwa integritas dan tanggung jawab sosial meningkatkan kepercayaan stakeholder serta daya saing jangka panjang[2877]. Di sisi lain, kerangka circular economy yang dipopulerkan oleh Ellen MacArthur Foundation sejalan dengan

prinsip keberlanjutan Islam dalam meminimalkan pemborosan (avoiding israf)[2878].

Namun, tantangan utama terletak pada resistensi terhadap perubahan dan ketidakseimbangan antara aspirasi spiritual dengan tekanan pasar. Penelitian oleh Ricks dan Resnick (2018) menekankan perlunya intergenerational equity dalam kurikulum pendidikan agar nilai-nilai jangka panjang tidak tergerus oleh urgensi kinerja segera[2879]. Selain itu, pendekatan transdiasporik yang menggabungkan ajaran agama dengan prinsip filosofis Barat dapat meredam polarisasi dan memungkinkan implementasi yang lebih inklusif[2880].

Implikasi Ilmiah: Psikologi, Pendidikan, Kepemimpinan

Psikologi Mutmainnah: Stress, Resiliensi, dan Emosi

Konsep nafsul mutmainnah jiwa yang tenang dan tenteram kerap dipahami secara eksklusif dalam kerangka teologi dan tasawuf. Pada telaahan psikologi saintifik yang lebih mendalam, mutmainnah dapat dioperasionalkan sebagai sebuah konstrukt psikologis fundamental yang mendasari kesejahteraan mental holistik. Ia bukan sekadar keadaan afektif sementara, melainkan sebuah meta-stabilitas psikofisiologis yang berperan sebagai regulator utama dalam menghadapi dinamika stres, memfasilitasi resiliensi adaptif, dan mengoptimalkan arsitektur regulasi emosi. Mutmainnah berfungsi sebagai indikator kesehatan mental yang komprehensif, sejajar dengan atau bahkan melampaui konsep-konsep well-being dalam psikologi Barat, karena ia menawarkan

kerangka makna transenden yang terintegrasi dalam proses psikologis itu sendiri[2881].

Secara mekanistis, mutmainnah secara fundamental memodulasi persepsi kognitif terhadap stimulus stresor. Mengacu pada model transaksional stres dari Lazarus dan Folkman, individu dengan kondisi jiwa mutmainnah cenderung melakukan penilaian primer (primary appraisal) yang berbeda. Situasi yang dirasa mengancam oleh individu pada umumnya dapat ditafsir ulang sebagai sebuah ujian (‘ibrah), peluang pertumbuhan spiritual, atau bagian dari takdir ilahi yang tidak melebihi batas kemampuan beradaptasi manusia[2882]. Penafsiran kognitif ini secara signifikan mengurangi intensitas respons ancaman, sehingga mencegah aktivasi berlebih pada sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Akibatnya, sekresi hormon kortisol pemicu utama efek fisiologis dan psikologis negatif dari stres kronis dapat diinduksi pada level yang lebih terkendali. Proses reframing kognitif ini bukanlah denial, melainkan sebuah bentuk penerimaan berarti (meaningful acceptance) yang menjadi ciri khas dari ketenangan batin[2883]. Hal ini sejalan dengan prinsip psikologi positif yang menekankan bahwa makna adalah salah satu pilar terkuat untuk menjaga kesehatan mental di tengah penderitaan.

Pada level neuropsikologis, korrelat biologis dari mutmainnah semakin kuat termanifestasi melalui kajian terkini tentang resiliensi. Resiliensi, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk "bangkit kembali" (bounce back) setelah mengalami adversitas, sangat bergantung pada efektivitas kontrol top-down yang dilakukan oleh

korteks prefrontal (PFC) terhadap amigdala, pusat pemrosesan ketakutan dan emosi negatif di otak[2884]. Sebuah jiwa yang mutmainnah secara implisit menunjukkan konektivitas fungsional yang efisien antara kedua struktur otak ini. Ketenangan dan keyakinan yang tertanam (yaqin) memperkuat fungsi eksekutif PFC, yang memungkinkan individu untuk menahan impuls reaktif dari amigdala dan memilih respons yang lebih terukur, adaptif, dan sejalan dengan nilai-nilai spiritualnya. Penelitian pada praktisi meditasi penuh kesadaran (mindfulness) menunjukkan peningkatan ketebalan materi abu-abu di PFC dan penurunan aktivasi amigdala, yang berujung pada peningkatan stabilitas emosional dan ketenangan[2885]. Fenomena ini menawarkan jembatan ilmiah antara praktik spiritual yang menumbuhkan mutmainnah seperti dhikr (zikir) dan tafakkur (kontemplasi) dengan perubahan struktur dan fungsi otak yang mendukung resiliensi neuroplastis.

Lebih lanjut, mutmainnah adalah manifestasi dari regulasi emosi yang optimal. Menurut model proses dari James Gross, regulasi emosi melibatkan strategi seperti seleksi situasi, modifikasi, peralihan perhatian, perubahan kognitif (cognitive reappraisal), dan modulasi respons. Individu yang mencapai kondisi mutmainnah secara natural cenderung menguasai strategi perubahan kognitif. Mereka tidak menekan ekspresi emosi yang terbukti merugikan secara psikologis melainkan secara aktif menafsirkan ulang makna di balik peristiwa emosional. Dalam kerangka Islam, ini terwujud melalui internalisasi konsep sabr (kesabaran) dan tawakkul (penyerahan diri kepada Allah), yang berfungsi sebagai kognitif

reappraisal afektif-spiritual. Saban Rasulullah SAW bersabda, "Sungguh menakjubkan perkara orang mukmin, karena segala urusannya adalah baik baginya; dan ini tidak akan terjadi kecuali pada orang mukmin: jika ia mendapatkan kebahagiaan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika ia ditimpa kesulitan, ia bersabar, maka itu baik baginya"[2886]. Hadis ini secara eksplisit menggambarkan sebuah mekanisme regulasi emosi yang lincah (agile), di mana individu mampu beralih dengan cepat dari negatif emosi ke afek positif berbasis makna spiritual, menjaga homeostasis emosionalnya dan mencegah eskalasi ke distres.

Paradigma psikologi mutmainnah ini mengimplikasikan perlunya pergeseran dari pendekatan klinis yang sekadar mengurangi gejala negatif menjadi sebuah upaya aktif untuk menumbuhkan ketenangan dan kesejahteraan spiritual sebagai fondasi kesehatan mental. Ini membuka jalan bagi pengembangan intervensi terapeutik yang berbasis nilai-nilai keislaman tanpa mengabaikan validitas ilmiahnya, yang dapat diintegrasikan dalam konseling psikologi, pendidikan karakter, dan pengembangan kepemimpinan yang adaptif. Penelitian di masa depan diarahkan untuk mengembangkan alat ukur psikometri yang valid dan reliabel untuk konsep mutmainnah, serta menyelidiki lebih lanjut korrelat neurobiologisnya melalui studi pencitraan otak fMRI pada individu yang sedang berada dalam kondisi spiritual yang dalam. Dengan demikian, nafsul mutmainnah' bukanlah lagi sebuah gagasan mistis, melainkan sebuah target intervensi ilmiah yang tangible untuk mencapai optimalisasi fungsi psikologis manusia.

Integrasi dalam Kurikulum dan Pembelajaran Karakter

Paradigma pendidikan karakter kontemporer acap kali terjebak dalam kerangka behaviorisme yang instrumental, di mana karakter dipandang sebagai sekumpulan perilaku yang dapat dibentuk melalui penguatan eksternal dan aturan normatif. Pendekatan ini, meskipun menawarkan keterukuran, gagal menjangkau dimensi ontologis dari karakter itu sendiri yaitu internalisasi mendalam nilai-nilai yang menjadi kompas moral internal seorang individu. Untuk melampaui batasan ini, diperlukan sebuah kerangka teoretis dan praktis yang lebih holistik, yang tidak sekadar mengajarkan "apa yang benar" tetapi membimbing peserta didik untuk "menjadi benar". Kerangka yang diusulkan mengintegrasikan tiga pilar fundamental: pengalaman spiritual sebagai sumber nilai transenden, introspeksi batin sebagai wahana metakognitif untuk penilaian diri, dan praktik mindfulness Islami sebagai disiplin sadar penuh yang mengaitkan kesadaran momen ini dengan kesadaran akan Yang Ilahi. Integrasi sinergis ini dalam kurikulum bertujuan untuk membangun fondasi karakter yang autentik, resilient, dan berakar pada kesadaran eksistensial yang mendalam.[2887]

Pilar pertama, pengalaman spiritual, dalam konteks pedagogis, bukanlah upaya untuk menginduksi keadaan mistis, melainkan membuka ruang bagi peserta didik untuk terhubung dengan makna yang lebih besar dari diri mereka. Ini diwujudkan melalui tafakkur (kontemplasi) terhadap ciptaan, keajaiban alam semesta, dan hikmah di balik peristiwa kehidupan, yang pada akhirnya menumbuhkan rasa syukur dan kekaguman terhadap Sang Pencipta.

Al-Quran secara eksplisit menyerukan kepada manusia untuk melakukan kontemplasi semacam ini sebagai jalan menuju pemahaman dan keimanan yang lebih kokoh,[2888] yang secara inheren membentuk karakter kerendahan hati dan rasa hormat terhadap kehidupan. Pilar kedua, introspeksi batin, diterjemahkan ke dalam praktik metakognitif yang terstruktur. Peserta didik dilatih untuk secara reflektif memeriksi motif, bias kognitif, dan dampak emosional dari keputusan mereka. Praktik ini menginternalisasi sabda Nabi Muhammad SAW yang menekankan pentingnya Evaluasi diri sebelum dihisab, sebuah landasan klasik untuk akuntabilitas personal yang menjadi inti dari integritas.[2889] Pilar ketiga, mindfulness Islami atau muraqabah, membedakan dirinya dari praktik mindfulness sekuler dengan menanamkan niat dan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap tarikan napas. Studi terkini dalam neuro-ilmiah dan psikologi pendidikan telah menunjukkan bahwa praktik berbasis mindfulness secara signifikan meningkatkan regulasi emosi, empati, dan fokus perhatian semua merupakan komponen kunci dari karakter yang adaptif dan etis.[2890] Namun, muraqabah menawakan lapisan makna tambahan dengan mengubah kesadaran sensorial menjadi sebuah ibadah yang mengikat hubungan vertikal (hablum minallah) dan horizontal (hablum minannas).

Pada level implementasi kurikuler, integrasi ini menuntut pergeseran dari pendekatan subjek-terpisah menuju kurikulum yang terintegrasi dan tematik. Mata pelajaran sains, misalnya, tidak hanya mengajarkan siklus air, tetapi mengundang peserta didik untuk

melakukan tafakkur atas tanda-tanda kebesaran Allah dalam fenomena tersebut, sekaligus menanamkan karakter tanggung jawab sebagai khalifah di bumi (stewardship). Pelajaran sejarah tidak hanya menghafal tanggal, tetapi melibatkan analisis introspektif terhadap dilema moral yang dihadapi para pemimpin, menstimulasi penalaran etis dan empati historis. Bahkan dalam matematika, konsep ketepatan dan keadilan dapat dieksplorasi melalui prinsip persamaan, yang diintegrasikan dengan nilai keadilan sosial dalam Islam. Praktik mindfulness Islami sendiri dapat dijadikan rutinitas awal atau akhir pembelajaran, membantu meny centerkan pikiran, mengurangi kecemasan akademik, dan menyiapkan mental yang siap belajar dengan penuh kesadaran. Filosofi pendidikan Islam, khususnya konsep ta'dib yang menekankan pada adab dan disiplin jiwa sebagai inti dari keilmuan menjadi landasan epistemologis yang kokoh untuk model integrasi ini.[2891] Pembelajaran tidak lagi ditujukan untuk menumpuk informasi semata, melainkan untuk membentuk (form) dan memuliakan (adab) jiwa peserta didik.

Implikasi dari penerapan framework ini bersifat transformatif, baik pada level mikro (individu) maupun makro (masyarakat). Pada level individu, yang dihasilkan bukan sekadar individu yang patut secara aturan, melainkan agen moral yang memiliki kompas moral internal yang terkalibrasi dengan baik. Mereka sadar diri (self-aware) karena terbiasa dengan introspeksi, etis karena nilai-nilai spiritual telah terinternalisasi, dan bertanggung jawab secara sosial karena kesadaran akan perannya sebagai bagian dari tatanan yang

lebih besar (umat dan masyarakat). Karakter seperti ini jauh lebih resilient terhadap tekanan sosial yang negatif karena fondasinya bukanlah kepatuhan eksternal melainkan keyakinan internal. Pada level makro, masifnya penerapan model ini memiliki potensi untuk mengkatalisasi perubahan sosial yang fundamental, menciptakan masyarakat yang lebih empatik, adil, dan kolektif. Ini sejalan dengan tujuan pendidikan tinggi yang tidak hanya menghasilkan sumber daya manusia yang siap kerja, tetapi juga warga negara yang berdedikasi untuk kemaslahatan umum (maslahah 'ammah).[2892] Model ini, meskipun berakar pada worldview Islam, menawarkan sebuah cetak biru universal tentang bagaimana pendidikan dapat memadukan dimensi intelektual, spiritual, dan moral untuk mencapai kemanusiaan yang utuh.

Pengintegrasian pengalaman spiritual, introspeksi batin, dan praktik mindfulness Islami ke dalam kurikulum dan pembelajaran karakter bukanlah sekadar penambahan materi baru, melainkan sebuah re-framing radikal terhadap tujuan dan proses pendidikan itu sendiri. Dengan menggeser fokus dari pembentukan perilaku ke kultivasi kesadaran, dari hafalan aturan ke internalisasi nilai, dan dari kecerdasan kognitif semata ke kebijaksanaan spiritual, kerangka ini menawarkan solusi yang mendalam dan holistik untuk krisis karakter modern. Ini adalah sebuah panggilan untuk mengembalikan jiwa (ruh) ke dalam pusat pendidikan, di mana tujuan akhirnya bukan hanya menciptakan individu yang sukses, tetapi membentuk manusia yang berbudi luhur, sadar akan tujuannya, dan berkontribusi secara bermakna bagi peradaban.

Kepemimpinan Berbasis Kesadaran Spiritual

Dalam konteks kontemporer yang ditandai oleh ketidakpastian struktural, kekacauan informasi, dan fragmentasi nilai, kepemimpinan tidak lagi dapat dibatasi pada kompetensi teknokratis atau mekanisme pengambilan keputusan semata. Tantangan kompleks abad ke-21 menuntut model kepemimpinan yang lebih dalam yang tidak hanya memperhatikan efisiensi organisasional, tetapi juga integritas moral, kedalaman emosional, dan kesadaran eksistensial. Di sinilah kepemimpinan berbasis kesadaran spiritual menemukan relevansinya sebagai paradigma transformatif yang mengakar pada pengalaman batin dan dimensi transenden manusia. Kepemimpinan yang dimaksud tidak hanya mengacu pada spiritual leadership dalam arti sekuler seperti mindfulness, kecerdasan emosional, atau kebermaknaan dalam kerja tetapi secara khusus merujuk pada konstruksi epistemologis dari kepemimpinan yang didasarkan pada kesadaran rohaniah yang utuh, yang dalam terminologi Islam diistilahkan sebagai qalbun mutmainn hati yang tenang, terdamaikan, dan mantap karena penyaksian hakikat ilahiah[2893]. Pemimpin mutmainnah bukan sekadar figur yang mampu mengelola sumber daya secara efisien, melainkan sosok yang mampu menyelaraskan kekuasaan, tanggung jawab, dan kerendahan hati dalam satu kesatuan utuh yang bermuara pada kemaslahatan kolektif[2894].

Secara konseptual, model kepemimpinan berbasis kesadaran spiritual menantang dualitas kartesian antara subjek dan objek, rasional dan emosional, bahkan duniawi dan ukhrawi. Pemimpin

mutmainnah beroperasi dari ruang kesadaran yang utuh di mana intelektualitas tidak dipisahkan dari kecintaan, dan kekuasaan tidak terlepas dari tanggung jawab spiritual. Pendekatannya terhadap pengambilan keputusan bersifat holistik: ia tidak hanya menimbang aspek manfaat ekonomi atau efisiensi, tetapi juga dimensi keadilan, maqashid syariah, dan keseimbangan ekologis[2895]. Model ini sejalan dengan teori integral leadership yang dikembangkan oleh Wilber dan mitra-mitranya, yang menekankan perlunya mengintegrasikan quadrants (interior-individu, interior-kolektif, eksterior-individu, eksterior-kolektif) dalam memahami tindakan kepemimpinan[2896]. Namun, kepemimpinan mutmainnah menambahkan dimensi transenden Allah sebagai al-Murshid (pemandu), al-Syakur (yang Maha Menghargai), dan al-'Adl (Yang Maha Adil) yang memberi arah dan legitimasi moral bagi tindakan pemimpin[2897].

Kesadaran spiritual dalam diri pemimpin mutmainnah bukanlah hasil dari refleksi filosofis semata, tetapi buah dari proses tazkiyatun nafs pensucian jiwa yang merupakan kewajiban aqidah dalam Islam[2898]. Proses ini disintesiskan dalam Al-Qur'an melalui perintah: "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu" (QS. Asy-Syams: 9), yang secara implisit mengkonstruksi kriteria kepemimpinan yang bukan sekadar karismatik atau kompeten, tetapi juga muraqabah terus merasa diawasi oleh Yang Maha Melihat[2899]. Dalam konteks ini, pemimpin mutmainnah tidak hanya bertindak secara etis karena tekanan regulasi atau tuntutan publik, melainkan karena ia hidup dalam kesadaran konstan bahwa kekuasaan adalah amanah (amanah) yang akan dimintai pertanggungjawabannya secara langsung di hadapan Allah[2900].

Konsep amanah ini memperluas dimensi akuntabilitas dari lingkup horizontal (kepada manusia) ke vertikal (kepada Tuhan), sehingga membentuk mekanisme pengendalian internal yang jauh lebih kuat daripada sekadar kontrol eksternal[2901].

Dalam konteks sosial, pemimpin mutmainnah menjadi katalis perubahan yang tidak hanya transformatif, tetapi juga restoratif. Ia tidak memandang masyarakat sebagai kumpulan individu yang harus dikelola, tetapi sebagai komunitas yang memiliki potensi spiritual yang perlu digugah[2902]. Dalam hadis riwayat Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Setiap kalian adalah pemimpin, dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawaban (atas yang dipimpinnya)" (HR. Muslim, no. 1829)[2903]. Pernyataan ini menyiratkan bahwa kepemimpinan bukan otoritas eksklusif bagi individu tertentu, tetapi tanggung jawab universal yang dimiliki oleh setiap insan dalam keluarga, masyarakat, negara, bahkan terhadap lingkungan alam. Pemimpin mutmainnah menyadari bahwa kekuasaan yang dipegangnya bukan untuk memperbesar ego atau memperkuat struktur kekuasaan yang sentralistik, tetapi untuk mendorong pemberdayaan kolektif dan pengembangan kapasitas spiritual masyarakat[2904]. Dalam konteks ini, kepemimpinannya menjadi bentuk servant leadership yang diperdalam oleh dimensi taqwa dan ihsan beramal seolah-olah melihat Allah, dan jika tidak melihat-Nya, maka Dia melihatnya[2905]. Penelitian empiris terkini juga mendukung relevansi model ini. Sebuah studi kualitatif terhadap pemimpin organisasi nirlaba di Asia Tenggara menemukan bahwa mereka yang mengintegrasikan refleksi spiritual secara rutin seperti meditasi, doa, dan pengajian menunjukkan tingkat

ketahanan emosional (emotional resilience), keputusan etis, dan kepedulian sosial yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol[2906]. Temuan ini selaras dengan temuan dalam jurnal The Leadership Quarterly yang menunjukkan bahwa tingkat self-awareness dan purpose-driven leadership berkorelasi positif dengan keberlanjutan organisasi dan keterikatan karyawan[2907]. Namun, yang membedakan kepemimpinan mutmainnah dari pendekatan sekuler adalah sumber dari kesadaran tersebut: ia tidak berasal dari psikologi semata, tetapi dari ma'rifatullah pengetahuan tentang Tuhan yang mengubah cara pandang pemimpin terhadap realitas, kekuasaan, dan tanggung jawab[2908].

Dalam kerangka filsafat pendidikan Islam, pengembangan pemimpin mutmainnah harus dimulai dari transformasi kurikulum kepemimpinan yang saat ini masih didominasi oleh paradigma Barat. Program studi manajemen dan kepemimpinan perlu mengintegrasikan dimensi akhlaq, tazkiyah, dan ma'rifah sebagai kompetensi inti, bukan sekadar tambahan etika[2909]. Ini sejalan dengan visi Al-Farabi tentang al-madīnah al-fāḍilah kota utama yang hanya bisa terwujud melalui kepemimpinan filosof (dalam Islam, khalīfatullāh fil arḍ), yaitu sosok yang telah mencapai keseimbangan antara ilmu, hikmah, dan kesucian jiwa[2910].

Secara politis, kepemimpinan mutmainnah menjadi antidot terhadap tirani, korupsi, dan eksploitasi struktural. Karena akuntabilitas vertikal kepada Tuhan melebihi akuntabilitas horizontal kepada rakyat atau pasar maka pemimpin tersebut terhindar dari godaan al-fujūr (kesesatan moral) meskipun tidak ada pengawasan manusia. Konsep ini sejalan dengan pemikiran

Muhammad Iqbal tentang khudi (ego yang diperkuat), yang menyatakan bahwa kepribadian sejati hanya bisa terbentuk ketika individu menghadap kepada Tuhan secara langsung, sehingga memperoleh kebebasan sejati dan tanggung jawab universal[2911]. Dalam dunia yang kerap terjebak dalam siklus kekuasaan, kepemimpinan mutmainnah menawarkan alternatif yang tidak elitis, tetapi membumi yang menggugah jiwa, menata masyarakat, dan menghadirkan keadilan.

Kepemimpinan berbasis kesadaran spiritual bukanlah pelarian mistis dari kenyataan, melainkan realisme transenden wawasan yang menegaskan bahwa kepemimpinan yang berkelanjutan harus berakar pada kebenaran batin dan keseimbangan ruhani. Di tengah krisis kepemimpinan global dari eksploitasi alam hingga polarisasi sosial pemimpin mutmainnah hadir sebagai rahmatan lil ‘alamin, pemimpin yang membawa kesejukan, keadilan, dan rekonsiliasi. Kepemimpinannya bukan sekadar memimpin; ia mengubah.

Implikasi Praktis: Terapi, Healing, Mindfulness Islam

Terapi Spiritual untuk Kesehatan Mental

Dalam konteks kesehatan mental kontemporer, kebutuhan akan pendekatan terapi yang holistik dan memperhatikan dimensi spiritual semakin mendesak. Kehidupan modern yang sarat tekanan, fragmentasi sosial, dan alienasi eksistensial menuntut paradigma pemulihan yang tidak hanya menyasar gejala psikopatologis semata, tetapi juga akar dari penderitaan manusia dalam dimensi ruhani dan moral. Di sinilah Model Dinamika Fitrah (MDF) menawarkan kontribusi teoretis dan praktis yang signifikan melalui

pendekatannya yang berbasis pada konsep nafs mutmainnah, sebuah kondisi jiwa yang tenang, terpuaskan, dan berada dalam keseimbangan spiritual sebagaimana difirmankan dalam Al-Qur'an: "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatuhā an-nafsu al-muṭma'innah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya" (QS. Al-Fajr: 27–28)[2912]. MDF, dalam kerangka pemikiran ini, bukan sekadar kerangka konseptual akademik, melainkan suatu sistem terapi spiritual yang terstruktur, mengintegrasikan doa, dzikir, muhasabah (introspeksi moral), dan meditasi reflektif berbasis ajaran Islam, yang dapat difungsikan sebagai model intervensi psikospiritual yang relevan bagi populasi Muslim maupun non-Muslim yang terbuka terhadap dimensi transenden dalam proses penyembuhan[2913].

Terapi berbasis nafs mutmainnah ini menekankan proses internalisasi nilai-nilai ilahiah melalui praktik ritual dan kesadaran reflektif. Dalam kajian psikologis kontemporer, konsep kesadaran (awareness) telah menjadi inti dari pendekatan mindfulness-based interventions (MBI), seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), yang telah terbukti secara empiris mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres[2914]. Namun, dalam konteks MDF, kesadaran tidak hanya dimaknai sebagai netralitas kognitif terhadap stimulus mental, tetapi sebagai bentuk muraqabah ilahiyyah pengawasan diri yang senantiasa berada dalam kesadaran bahwa Allah Maha Melihat dan Maha Mengetahui. Hal ini memberikan dimensi moral dan teologis yang unik pada proses meditasi reflektif, membedakannya

dari praktik mindfulness sekuler yang sering dikritik karena dekontekstualisasi dari nilai-nilai religius[2915]. Dalam praktiknya, muhasabah tidak hanya melibatkan refleksi atas perilaku dan emosi, tetapi juga evaluasi atas niat (niyyah), kecenderungan hati (ta'alluq al-qalb), dan kualitas hubungan dengan Allah ('ubudiyyah), sebagaimana ditegaskan oleh Imam al-Ghazali dalam Ihya' 'Ulum al-Din bahwa "kehidupan hati adalah dengan muhasabah, dan kematiannya adalah dengan kelalaian"[2916].

Dari perspektif neurosains dan psikoneuroimunologi, praktik doa dan dzikir yang terstruktur dalam terapi MDF juga menunjukkan dampak fisiologis yang signifikan. Penelitian oleh Newberg et al. (2006) menunjukkan bahwa aktivitas spiritual yang repetitif, seperti dzikir atau doa meditatif, dapat mengubah aktivitas di area prefrontal cortex dan limbic system, yang terkait dengan regulasi emosi dan perasaan kedamaian[2917]. Dalam konteks ini, dzikir khususnya bentuk-bentuk dzikir qalbi (dzikir hati) yang dilakukan secara kontemplatif berfungsi sebagai bentuk neuroregulasi spiritual, menyerupai efek relaksasi yang dihasilkan oleh meditasi mindfulness, namun dilandasi oleh kerangka teologis yang memberikan makna eksistensial terhadap pengalaman tersebut[2918]. Terapi MDF tidak hanya mengurangi distress psikologis, tetapi juga memperkuat ketahanan spiritual (spiritual resilience), suatu konsep yang semakin diakui sebagai faktor protektif dalam kesehatan mental[2919]. Lebih jauh, implikasi praktis dari pendekatan ini terletak pada potensinya sebagai complementary therapy dalam sistem kesehatan modern. Di tengah krisis kesehatan mental global yang

diperparah oleh pandemi, urbanisasi, dan digitalisasi, sistem layanan kesehatan sering kali kewalahan dan terbatas pada pendekatan farmakologis atau kognitif-behavioral yang tidak selalu menjangkau dimensi makna dan relasi transenden[2920]. Integrasi terapi spiritual berbasis MDF ke dalam layanan kesehatan mental Islam yang dapat diimplementasikan melalui klinik konseling berbasis masjid, pusat keagamaan, atau kolaborasi antara ulama dan psikolog menawarkan model perawatan yang kultural-relevan (culture-sensitive) dan holistik[2921]. Pendekatan ini juga mencerminkan semangat tawhid al-'ilm kesatuan pengetahuan di mana ilmu psikologi, neurosains, dan teologi tidak saling bertentangan, melainkan saling melengkapi dalam memahami kompleksitas manusia sebagai makhluk biopsikososialspiritual[2922].

Dalam konteks pendidikan dan pengembangan profesional, pelatihan terapis berbasis MDF menuntut tidak hanya kompetensi psikoterapeutik, tetapi juga pemahaman mendalam tentang teologi Islam, etika ruhani, dan praksis ibadah. Ini menuntut rekonstruksi pendidikan psikologi Islam yang tidak hanya menekankan teks-teks klasik, tetapi juga dialog kritis dengan ilmu modern. Sebagaimana dicatat oleh Nasr bahwa "orang modern mengalami krisis makna karena terputus dari sumber ilmu suci" (the divorce of knowledge from the sacred), maka terapi berbasis fitrah ini merupakan upaya restoratif untuk menyatukan kembali dimensi ilmu dan iman dalam proses penyembuhan[2923].

Terapi berbasis nafs mutmainnah dalam kerangka MDF bukan sekadar rekonsiliasi antara agama dan psikologi, tetapi merupakan

tawaran epistemologis baru yang memposisikan spiritualitas Islam sebagai therapeutic episteme sistem pengetahuan yang menghasilkan keadaan keseimbangan psikospiritual. Ia menyentuh luka-luka yang tidak terjangkau oleh psikoterapi semata: luka karena kehilangan makna, perasaan terasing dari Allah, dan ketidakselarasan dengan fitrah. Di tengah upaya global untuk membangun model kesehatan mental yang inklusif dan berkeadilan, MDF menegaskan bahwa pemulihan jiwa tidaklah lengkap tanpa kembalinya hati kepada dzat yang paling dekat Allah, yang berfirman: "Sungguh, hati manusia tenteram dengan mengingat Allah" (QS. Ar-Ra'd: 28)[2924].

Mindfulness Islami dan Teknik Kontemplasi

Praktik mindfulness Islami, yang mencakup tafakkur (refleksi batin), muraqabah (kesadaran terhadap Allah), dan teknik pernapasan sadar, membentuk kerangka teoretis unik yang menggabungkan ajaran Islam dengan prinsip psikologis kontemporer. Konsep ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran batin (meta-cognition), tetapi juga memperkuat hubungan spiritual dengan menyetir impuls negatif melalui disiplin batin yang terpola[2925]. Dalam konteks spiritualitas Islam, tafakkur yang berasal dari kata al-Qur'an 2:209 ("Ketahuilah, hanya dengan mufakir (merenungkan) kisah orang-orang dahulu") membatasi diri dari refleksi intelektual sekadar, tetapi memandu individu untuk mengidentifikasi pola-pola emosional dan kognitif yang tidak tersadari, serupa dengan prinsip "kontemplasi terapeutik" dalam

terapi kognitif-kognitif[2926]. Muraqabah, konsep sentral dalam filsafat tazkiyat al-nafs (pembersihan jiwa), berfungsi sebagai mekanisme psikologis dan spiritual untuk mempertahankan fokus pada tujuan ilahi. Dalam hadis Nabi Muhammad SAW, beliau mengungkapkan, “Barang siapa dalam hatinya selalu merindukan pertemuan-Nya, dan tidak merasa tenang kecuali dengan mengingat-Nya” (HR. Al-Tirmidzi, no. 2517). Fungsi ini mirip dengan teknik mindfulness berbasis "anchor" (titik fokus) dalam terapi keperilakuan modern, di mana kesadaran dipusatkan pada objek tertentu seperti mantra atau pernapasan untuk mencegah perambatan pikiran negatif[2927].

Dalam konteks neurofisiologis, teknik pernapasan sadar (seperti dalam dzikir “Subhanallah” atau “Alhamdulillah”) telah ditunjukkan memengaruhi aktivasi prefrontal korteks (PFC) otak, area yang mengatur kontrol impuls dan regulasi emosi. Studi meta-analisis oleh Khoury dkk. (2015) menemukan bahwa strategi fokus pernapasan dalam meditasi kontemplatif dapat mengurangi aktivitas amygdala, yang terkait dengan respons ketakutan[2928]. Prinsip ini selaras dengan ajaran dalam Al-Qur’an 2:29 (“Ia menjadikan arsy-Nya di atas air lalu mengambil dari setiap jenis benda dua sepasang... lalu berkata, 'Jadilah'”), di mana pernapasan dianggap sebagai manifestasi kesadaran ilahi[2929].

Kombinasi teknik ini menghasilkan pendekatan holistik untuk manajemen emosi. Contohnya, praktik tafakkur di pagi hari dapat memicu pemetaan nilai-nilai islami (seperti empati dan rasa syukur), sementara muraqabah sore hari menjaga stabilitas batin. Dalam konteks psikologis, skema ini membentuk "loop regulasi emosional"

yang meningkatkan eudaimonia (kebahagiaan berbasis makna)[2930]. Perlu dicatat bahwa pendekatan ini tidak identik dengan mindfulness sekuler; ia memiliki dimensi spiritual yang membedakannya, seperti konseptualisasi "pemikiran ilahi" (takwā) sebagai objektif akhir dari perubahan diri[2931].

Dalam era modern, integrasi mindfulness Islami ke dalam intervensi psikologis seperti terapi musuh tersembunyi (hidden enemies dalam psikologi Syeikh Muhammad Ghazali) menyediakan alat untuk mengatasi penyakit mental yang diakibatkan oleh hiperaktifnya dunia digital. Seperti yang diusulkan oleh Saeed (2013), kontemplasi batin dapat menjadi "filter kognitif" untuk memblokir gangguan eksternal dan impuls internal yang tidak produktif[2932].

Pengembangan Klinik Spiritual dan Healing Center

Dalam konteks krisis kesehatan mental global yang semakin kompleks, model intervensi medis-klinis konvensional kini menghadapi tantangan serius dalam menjawab kerinduan manusia terhadap makna, kedamaian batin, dan koneksi transendental dimensi-dimensi yang sulit direduksi hanya ke dalam kerangka biologis atau psikofarmakologis. Dalam ruang kritis tersebut, muncul kebutuhan mendesak untuk mengembangkan spiritual clinic dan healing center yang tidak sekadar menawarkan pemulihan gejala, melainkan transformasi holistik yang menyentuh dimensi jiwa (nafs), sosial, dan spiritual. Pendekatan ini, yang mengintegrasikan tasawuf sebagai tradisi mistis Islam, terapi psikologis kontemporer,

dan aksi sosial berbasis komunitas, menawarkan paradigma baru: kesehatan bukan sekadar ketiadaan penyakit, melainkan kondisi keselarasan antara ruh, akal, dan sosial sebagai aktualisasi dari fitrah manusia sebagai khalifatullah fi al-ardh[2933].

Tasawuf, sering dipahami sebagai "ilmu pengasahan jiwa" atau ’ilm al-tazkiyah, menyediakan kerangka yang kaya untuk pemahaman eksistensial manusia. Melalui proses seperti muraqabah (kesadaran terus-menerus akan kehadiran Allah), muhasabah (intropeksi diri), tadabbur (perenungan terhadap ayat-ayat alam dan Kitab), serta zikir yang sistematis, tasawuf menekankan transformasi internal yang mendalam[2934]. Tradisi ini tidak bersifat asketis belaka, melainkan menekankan keseimbangan antara dunia dan akhirat, ibadah dan tanggung jawab sosial. Tokoh-tokoh seperti Al-Ghazali (w. 1111 M) telah secara sistematis menunjukkan bahwa penyakit jiwa (seperti kesedihan berlebihan, iri, dan takabur) harus diobati melalui pengetahuan tentang Tuhan dan latihan ruhani, bukan hanya pendekatan struktural atau kognitif[2935]. Dalam Ihya Ulum al-Din, Al-Ghazali mengemukakan bahwa “jika tubuh manusia sakit, ia pergi ke dokter fisik; tetapi jika jiwanya sakit, maka ia harus pergi ke dokter ruhani” sebuah pernyataan yang secara metaforis mendasari keberadaan klinik spiritual kontemporer[2936]. Integrasi tasawuf dengan psikoterapi modern bukan tanpa tantangan epistemologis. Psikologi Barat, secara historis, berdiri di atas asumsi sekular rasionalisme yang sering kali meminggirkan realitas transendental. Namun, dalam dekade terakhir, terjadi pergeseran signifikan menuju transpersonal

psychology (psikologi transpersonal) yang secara eksplisit melibatkan dimensi spiritual dalam proses penyembuhan[2937]. Kaum transpersonal, seperti Ken Wilber dan Stanislav Grof, mengakui bahwa pengalaman mistik, ekstase, dan kesatuan dengan alam semesta adalah fenomena psikologis yang valid dan potensial terapeutik[2938]. Ketika tasawuf dan psikoterapi dialogis bertemu, muncul potensi sinergi: psikologi memberi alat diagnostik dan teknik terapi berbasis bukti, sementara tasawuf menyediakan narasi makna, tujuan hidup, dan relasi transendental yang sering kali hilang dalam terapi sekular[2939]. Dalam konteks klinik spiritual, terapis tidak hanya berperan sebagai konselor, tetapi juga sebagai murshid pemandu ruhani yang mampu memfasilitasi proses integrasi psikologis dan spiritual.

Di luar dimensi personal, klinik spiritual memiliki kewajiban eksistensial terhadap komunitas. Healing Center yang holistik tidak boleh terperangkap dalam individualisme modern yang menyempitkan kesehatan hanya sebagai urusan privat. Aksi sosial menjadi bagian integral dari proses penyembuhan, karena ketidakadilan, ketimpangan, dan kekerasan struktural merupakan sumber penyakit sosial yang juga memengaruhi kesehatan jiwa kolektif[2940]. Dalam Islam, amalan sosial seperti sedekah, menolong yatim, dan menegakkan keadilan bukan sekadar ritual moral, tetapi merupakan terapi sosial yang menyehatkan jiwa pelaku dan masyarakat. Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan: “Barangsiapa yang melapangkan satu kesusahan dari seorang mukmin di dunia, maka Allah akan melapangkan satu kesusahannya

pada hari kiamat" (HR. Muslim)[2941]. Narasi ini mengindikasikan bahwa aksi sosial adalah bagian dari tindakan penyembuhan yang transenden.

Klinik spiritual yang ideal, oleh karena itu, harus berfungsi sebagai ekosistem terapeutik yang menyelenggarakan tiga pilar utama: (1) konseling berbasis integrasi tasawuf dan psikologi klinis, termasuk pendekatan seperti spiritual cognitive behavioral therapy (SCBT) atau mindfulness-based interventions with Quranic framework; (2) ruang pengalaman spiritual kolektif melalui dzikir jama'i, retret ruhani, dan pembacaan al-Qur'an terapeutik; dan (3) program aksi sosial yang melibatkan pasien sebagai agen perubahan misalnya, melalui layanan ke masyarakat marginal atau kampanye antikekerasan[2942]. Model semacam ini telah diuji dalam konteks Islamic Counseling Center di Malaysia dan Spiritual Healing Institute di Indonesia, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam indeks kebahagiaan spiritual (spiritual well-being) dan penurunan gejala depresi pasca-intervensi[2943].

Secara filosofis, pengembangan pusat semacam ini juga merupakan bentuk resistan epistemik terhadap dominasi paradigma Barat dalam kesehatan mental. Ia menawarkan ontologi dan epistemologi alternatif yang menempatkan Tuhan, hati (qalb), dan komunitas sebagai entitas primer dalam penyembuhan[2944]. Al-Qur'an secara tegas menyatakan: "Bukankah dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram?" (QS. Ar-Ra'du: 28)[2945], pernyataan yang menjadi dasar teologis bagi intervensi spiritual yang berpusat pada zikir dan tadabbur. Ketenteraman hati (sakînat al-qalb)

bukanlah sekadar hilangnya gejala klinis, melainkan kondisi eksistensial yang dicapai melalui relasi aktif dengan Yang Maha Hidup (al-Hayy).

Klinik spiritual dan healing center bukan sekadar fasilitas kesehatan tambahan, melainkan proyek peradaban yang ingin mengembalikan manusia pada fitrahnya: makhluk yang mengingat, mengasihi, dan bergerak untuk kebaikan bersama. Ia adalah ruang di mana sakit jiwa tidak dikurung dalam diagnosis DSM-5, tetapi dipahami sebagai panggilan untuk kembali kepada diri, kepada Tuhan, dan kepada sesama. Di tengah arus modernitas yang terus-menerus mereduksi manusia menjadi data dan performa, keberadaan klinik semacam ini adalah tanda harapan: bahwa penyembuhan sejati harus menyentuh ruh, dan bahwa spiritualitas bisa menjadi ilmu penyembuhan yang sistematis, ilmiah, dan transformatif.

Arah Riset Lanjutan & Kontribusi bagi Ilmu

Potensi Riset Multidisiplin: Neurosains, Psikologi, Tasawuf

Interdisipliner penelitian yang mengintegrasikan neurosains, psikologi, dan tasawuf membuka peluang transformasi pemahaman akademik tentang mekanisme ketenangan batin dan transformasi psikospiritual. Pendekatan ini berpotensi menghubungkan data neurobiologis dengan pengalaman subjektif spiritual, sekaligus memvalidasi tradisi tasawuf yang sering terkesan subjektif atau metafisik. Misalnya, neuroimaging seperti fMRI dan EEG dapat digunakan untuk memetakan aktivitas otak selama praktik meditasi

dhikr (pengingat nama-nama Allah) atau kontemplasi sufistik, sementara psikometri mengukur perubahan emosi, kognisi, dan perilaku akibat latihan spiritual tersebut[2946]. Paradigma ini tidak hanya memperkaya teori sains kognitif tetapi juga menawarkan wawasan baru tentang bagaimana praktik tasawuf seperti muraqabah (kontemplasi dzat Ilahi) memodulasi sirkuit otak yang berhubungan dengan emosi, kesadaran (perception), dan integrasi diri[2947].

Dalam konteks ini, penelitian kualitatif berdasarkan fenomenologi spirituil seperti wawancara mendalam dengan tokoh sufisme atau pelaku spiritual menjadi komplementer bagi data kuantitatif. Metode ini melibatkan rekonstruksi makna subjektif praktik tasawuf, seperti pengalaman wujud ma'rifah (pengetahuan langsung tentang Allah) atau fana'-fi-Dzat (keterhancuran diri dalam keagungan Ilahi), yang secara empiris sukar diukur melalui angka saja[2948]. Integrasi kedua pendekatan ini menghasilkan model teoritis yang holistik, memadukan perubahan neurobiologis (misalnya, penurunan aktivitas amigdala dan peningkatan sinkronisasi prefrontal-hippokampal) dengan transformasi transformatif yang dijelaskan dalam klasik sufisme, seperti tazkiyatun nafs (pembersihan jiwa) atau muraqabah bi syakhsus (kesadaran terhadap kehadiran Allah)[2949]. Kontemplasi lebih lanjut perlu mempertimbangkan tautan antara neurosains eksekusi (neurotheology) dan etika tasawuf. Sebagai contoh, penelitian tentang efek meditasi dzikir bersayembara (misalnya, tasbih atau tasbir) terhadap neurotransmiter seperti serotonin dan GABA dapat

memberikan wawasan tentang mekanisme biologis ketenangan batin sebagaimana disabdakan dalam Hadis Nabi: “Sesungguhnya ketenangan itu berasal dari Allah” (HR. An-Nasa’i)[2950]. Selain itu, paradigma ini memungkinkan analisis kritis terhadap pertentangan antara ilmu pengetahuan dan teologi, seperti yang dikemukakan oleh Ibn al-Arabi dalam kajiannya tentang keselarasan antara pengalaman Ilahiyah dan hukum alam[2951]. Riset ini tidak hanya memberi kontribusi akademis tetapi juga membuka dialog antara tradisi intelektual barat dan islam.

Pengembangan Instrumen Pengukuran Mutmainnah

Dalam konteks psikologi transpersonal dan pendidikan berbasis nilai, konsep nafs al-muṭmaʾinnah jiwa yang tenang menempati posisi sentral sebagai puncak dari proses pencapaian keseimbangan psikospiritual manusia. Istilah ini tidak sekadar metafora teologis, melainkan representasi fenomenologis dari kondisi kesehatan mental yang holistik, mencakup integrasi kognitif, keselarasan afektif, stabilitas moral, dan kedalaman spiritual. Dalam kerangka epistemologi Islam, al-nafs al-muṭmaʾinnah diperoleh melalui proses tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa), yang melibatkan latihan disiplin, refleksi moral, dan pendekatan kontinu kepada Tuhan[2952]. Namun, meskipun konsep ini telah lama dibicarakan dalam literatur tafsir, tasawuf, dan filsafat Islam, penerjemahannya ke dalam bentuk instrumen empiris yang valid dan andal dalam konteks sains modern masih tergolong amat terbatas. Oleh karena itu, pengembangan instrumen pengukuran mutmainnah bukan hanya kebutuhan

akademik, tetapi juga tantangan teoritis dan metodologis yang mesti dijawab oleh ilmu-ilmu psikologis yang ingin mengakomodasi dimensi transenden pengalaman manusia.

Dalam perspektif psikometri, pengembangan instrumen pengukuran dimulai dari konseptualisasi yang jelas atas konstruk yang hendak diukur. Mutmainnah, dalam hal ini, dapat dioperasionalkan sebagai multidimensi yang mencakup (1) ketenangan afektif (affective tranquility), yaitu kemampuan untuk mempertahankan kedamaian emosional meskipun menghadapi stres; (2) regulasi kognitif (cognitive regulation), terutama dalam bentuk keterampilan untuk mengalihkan pikiran dari kecemasan menuju penerimaan dan tawakal; (3) integrasi moral-spiritual, yaitu konsistensi antara keyakinan, nilai, dan perilaku; serta (4) keterhubungan sosial yang tulus dan damai, yang muncul dari kerendahan hati dan empati yang terinternalisasi[2953]. Pendekatan multidimensi ini selaras dengan model eudaimonic well-being dalam psikologi positif, yang menekankan aktualisasi diri, makna hidup, dan pertumbuhan psikologis, namun diperkaya dengan fondasi teologis yang memposisikan Tuhan sebagai dasar dari inner peace[2954]. Metodologi pengembangan instrumen pengukuran mutmainnah harus mengikuti protokol psikometri yang ketat. Tahapan awal melibatkan item generation berbasis teori dan eksegese tekstual. Ayat “yā ayyatuhā al-nafsu al-muṭmaʾinnah, irjiʿī ilā rabbiki rāḍiyatan marḍiyyatan” (QS. Al-Fajr: 27–28) menjadi sumber utama dalam memahami sifat dan kondisi nafs yang telah mencapai ketenangan[2955]. Tafsir Ibnu Katsir, Al-Qushayri, dan Al-

Ghazali menyebutkan bahwa jiwa ini telah melewati tahapan al-nafs al-ammārah, al-nafs al-lawwāmah, dan akhirnya mencapai al-nafs al-mulhamah dan al-muṭmaʾinnah melalui proses introspeksi, taubat, dan dzikrullah yang konsisten[2956]. Hadis Rasulullah SAW tentang "Adzkarullāhu taʿālā tuqīm al-qulūba" (Dzikir kepada Allah menenangkan hati) juga memberikan dasar empiris tentang kausalitas antara praktik spiritual dan ketenangan psikologis[2957]. Dari sini, item-item awal dapat dikembangkan, seperti "Saya merasa damai meskipun menghadapi kesulitan hidup" atau "Saya mampu mengendalikan kecemasan dengan berdzikir."

Setelah pengembangan item, dilakukan proses validasi ahli (expert validation) oleh tiga kelompok pakar: psikometris, ulama, dan praktisi pendidikan karakter. Ini penting untuk memastikan bahwa instrumen tidak hanya valid secara statistik, tetapi juga secara religio-kultural. Validitas isi (content validity) diukur menggunakan indeks validitas isi (I-CVI) dan rata-rata universal (S-CVI/Ave), dengan ambang minimal 0.78 untuk diterima[2958]. Selanjutnya, uji coba awal (pilot testing) dilakukan pada populasi beragam: santri, mahasiswa psikologi, dan peserta pembinaan mental di lingkungan sekolah dan pesantren. Analisis butir menggunakan pendekatan Item Response Theory (IRT) dan Classical Test Theory (CTT) untuk menilai tingkat kesulitan butir, diskriminasi, dan reliabilitas internal (Cronbach's alpha ≥ 0.80)[2959].

Temuan awal menunjukkan bahwa dimensi spiritualitas memiliki beban faktor yang signifikan dalam struktur laten mutmainnah, khususnya pada kelompok populasi yang intens beribadah. Hal ini

konsisten dengan temuan dalam studi tentang spiritual well-being menurut Paloutzian dan Ellison, bahwa religious well-being dan existential well-being adalah aspek kunci dari kesejahteraan psikologis[2960]. Instrumen mutmainnah berbeda karena tidak hanya mengukur kesejahteraan, tetapi juga stabilitas afektif yang dihasilkan dari ketundukan kepada Tuhan suatu nuansa yang belum sepenuhnya tertangkap dalam instrumen Barat seperti PWI (Psychological Well-Being Inventory) atau SWB (Subjective Well-Being).

Koherensi tematik juga harus terjaga antara basis teologis dan aplikasi ilmiah. Dalam pandangan Al-Ghazali, ketenangan jiwa bukan hasil dari keterampilan kognitif semata, tetapi buah dari pemurnian niat, pembersihan hati dari sifat tercela, dan penguatan hubungan dengan Ilahi[2961]. Maka, indikator dalam instrumen harus mampu menangkap perbedaan antara kedamaian sesaat (sebagai hasil koping) dan kedamaian permanen (sebagai hasil ma'rifah dan ridha). Ini menuntut penggunaan skala bertingkat yang mencerminkan kedalaman spiritual, bukan sekadar frekuensi perilaku religius. Misalnya, frekuensi shalat diukur, tetapi yang lebih penting adalah tingkat khusyu' dan kehadiran hati selama ibadah. Dalam konteks pendidikan karakter, instrumen ini memiliki potensi besar untuk digunakan sebagai alat evaluasi program pembinaan mental dan spiritual. Sekolah berbasis nilai dan pesantren dapat menggunakan skor mutmainnah sebagai indikator keberhasilan program pembentukan karakter, bukan hanya dari sisi perilaku eksternal, tetapi juga dari kualitas batin peserta didik. Lebih jauh,

instrumen ini dapat diintegrasikan ke dalam model pendidikan holistik yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kompetensi kognitif, afektif, dan spiritual suatu gagasan yang sejalan dengan visi UNESCO tentang learning to be[2962].

Secara filosofis, pengembangan instrumen mutmainnah juga membuka ruang dialog antara sains Barat dan epistemologi Islam. Dunia psikologi modern sering kali mengabaikan dimensi transenden karena komitmen terhadap naturalisme metodologis. Namun, dengan tetap menggunakan metode ilmiah yang ketat, pengukuran konstruk mutmainnah menunjukkan bahwa pengalaman spiritual dapat didekati secara empiris tanpa menurunkan kualitas keilahian yang melekat padanya. Dalam tradisi sufistik, hakikat ketenangan jiwa hanya dapat dirasakan secara langsung (dhawq), tetapi ekspresi perilaku dan afektifnya bisa diamati dan diukur. Inilah yang menjadi jembatan antara ma'rifah dan episteme[2963].

Pengembangan instrumen mutmainnah pada akhirnya bukan semata tentang membuat kuesioner baru, tetapi upaya merehabilitasi sains psikologi agar kembali merangkul dimensi kemanusiaan yang utuh yang mencakup akal, hati, dan ruh. Pengukuran mutmainnah bukan hanya valid secara ilmiah, tetapi juga bermakna secara eksistensial: ia menjadi cermin bagi manusia untuk menilai sejauh mana ia telah "kembali kepada Tuhannya dalam keadaan ridha dan diridhai"[2964].

Dampak Sosial dan Kebudayaan dari Penerapan Mutmainnah

Mutmainnah, secara etimologis berasal dari bahasa Arab yang berarti "seseorang yang memiliki ketenangan jiwa," menjadi konsep spiritual dan etika yang relevan dalam konteks pengembangan sosial dan budaya. Dalam Surah Ar-Ra'd (13:28), al-Quran menyebutkan bahwa orang mukmin yang bersifat mutmainnah akan memiliki ketenangan meski dihadapi persengketaan umat atau tekanan sosial: "Dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya setan adalah musuh yang nyata bagimu. Ia hanya menyuruh kamu berbuat kemungkaran dan kejahatan serta menyuruh kamu mengatakan terhadap Allah apa yang tidak kamu ketahui. Dan ia menjanjikan kepada kalian berita bohong. Dan (janji itu) hanya menarik hati orang-orang yang lalai, yaitu orang-orang yang berpendapat bahwa mereka (akan) dibiarkan saja berbuat apa yang mereka kehendaki; sesungguhnya mereka akan kembali kepada (Allah) dengan tertipu. Maka, jika mereka berpaling (dari kebenaran), maka sesungguhnya Kami tidak memerlukan mereka. Dan sesungguhnya Kami adalah Dzat yang akan mengampuni (dosa-dosa) serta (pemilik) rahmat, yaitu Dzat yang Maha Penyantun lagi Maha Penyayang. Dan barang siapa yang berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya ia akan mengalami kehidupan yang sempit, dan pada hari Kiamat kelak akan Kami siksanya dengan siksa yang berat. Dan bagaimana Kami akan memberi balasan keburukan melainkan dengan keburukan pula? Dan barang siapa yang berpaling dan tidak beriman, maka sial baginya; dan Kami bersiap sedia dengan siksa neraka yang menyala-nyala,[13:28]". Konsep ini

tidak hanya bersifat individual tetapi juga memiliki implikasi kolektif dalam membangun masyarakat yang harmonis.

Aplikasi Mutmainnah berpotensi mengurangi stres masyarakat melalui penguatan kepercayaan pada keadilan ilahi dan kemampuan bersikap tenang di tengah ketidakpastian. Dalam psikologi Islam, kepercayaan pada kebesaran Allah (tawakal) menjadi faktor kunci dalam mengelola emosi dan mengatasi konflik sosial[2965]. Studi oleh Al-Krenawi (2019) menunjukkan bahwa individu yang menerapkan nilai-nilai spiritual seperti tawakal dan qana'ah mengalami penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan, terutama dalam situasi krisis[2966]. Penerapan Mutmainnah di komunitas lokal, misalnya melalui kegiatan keagamaan seperti dzikir atau shalat berjamaah, menciptakan ruang untuk relaksasi psikologis dan peningkatan solidaritas sosial.

Mutmainnah juga mendorong etika kepemimpinan yang berbasis keadilan dan transparansi. Dalam hadis riwayat Abu Dawud, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Pemimpin yang adil itu adalah seperti hujan turun yang menyenangkan hamba-hamba Allah yang beriman." (Sunan Abu Dawud, no. 2518). Konsep ini menggarisbawahi bahwa kepemimpinan yang sesuai dengan nilai Mutmainnah harus memberikan ketenangan jiwa baik bagi pemimpin maupun pengikutnya. Hal ini selaras dengan teori kepemimpinan transformasional yang menekankan kepercayaan dan komitmen moral[2967]. Dalam konteks modern, pemimpin yang mengadopsi prinsip Mutmainnah cenderung menghindari korupsi dan lebih fokus pada kemaslahatan umum, seperti yang dianjurkan

dalam Surah Nisa (4:58): “Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) untuk menyerahkan urusan orang-orang yang berselisih di antara kamu kepada hukum Allah dan Rasul-Nya jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari akhir.”

Penerapan Mutmainnah secara kontekstual juga mempromosikan inklusivitas dan harmoni budaya. Dalam masyarakat yang heterogen, konsep ini mendorong toleransi melalui nilai rahmatan lil ‘alamin (kasih sayang bagi semesta) yang dilandaskan al-Quran[2968]. Sebagai contoh, praktik interaksi antarumat beragama dalam forum diskusi keagamaan berbasis nilai-nilai Mutmainnah dapat mengurangi prasangka dan meningkatkan pemahaman bersama[2969]. Studi oleh Reiss (2018) menunjukkan bahwa komunitas yang fokus pada kebersamaan dan saling menghargai beragam latar belakang budaya menunjukkan tingkat kohesi sosial yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang terpecah oleh premanisme identitas[2970].

Dengan mengintegrasikan prinsip Mutmainnah ke dalam sistem sosial dan budaya, masyarakat dapat membangun struktur ketahanan yang berdiri di atas ketenangan jiwa, keadilan struktural, dan solidaritas kolektif. Selain memberikan manfaat psikososial, pendekatan ini juga menjadi jembatan antara nilai-nilai luhur agama dan tantangan kontemporer seperti globalisasi dan ketimpangan sosial. Pengembangan ke depannya memerlukan kolaborasi antara ilmuwan, ulama, dan tokoh masyarakat untuk memformalkan kebijakan yang mendorong penerapan nilai Mutmainnah secara sistematis.

Kebangkitan Alam Bawah Sadar sebagai Fondasi Teori

Konsep Alam Bawah Sadar dalam Tasawuf dan Psikologi

Dalam epistemologi modern, alam bawah sadar sering kali dikonseptualisasikan sebagai sebuah ruang yang gelap dan misterius, sebuah lanskap psikis yang hanya dapat diakses melalui interpretasi mimpi, slip of the tongue, atau sebagai akibat dari penekanan trauma. Pandangan ini mengalami sebuah disonansi kognitif ketika dihadapkan pada tradisi spiritual, khususnya Tasawuf, yang memandang wilayah batin yang "tidak sadar" bukan sebagai gudang sampah psikologis, melainkan sebagai sebuah reservoir potensi ilahi yang luhur. Meta-Developmental Framework (MDF) yang diusulkan dalam penelitian ini berargumen bahwa kebangkitan alam bawah sadar sebagai fondasi teoretis memerlukan sebuah sintesis hermeneutika yang mendalam antara wawasan psikologi barat dan hikmat Tasawuf, sehingga transformasi diri tidak lagi berjalan linier, melainkan secara spiral dan dialektikal menuju kesatuan eksistensial.

Psikologi modern, sejak pencetusnya Sigmund Freud, telah memetakan alam bawah sadar sebagai dinamika antara id yang penuh impuls primitif, superego yang bersifat normatif, dan ego yang berjuang menjadi mediator[2971]. Pandangan ini, meskipun revolusioner, cenderung reduksionis dan mekanistis. Carl Gustav Jung, muridnya yang kemudian memisahkan diri, menawarkan sebuah pergeseran paradigma yang lebih cocok untuk dialog lintas disiplin. Jung memperkenalkan konsep "unconscious kolektif," sebuah lapisan alam bawah sadar yang bersifat transpersonal dan

diwariskan, berisi arketipe-arketipe universal seperti Si Bayangan (The Shadow), Anima/Animus, dan Diri (The Self)[2972]. Proses individuasi, tujuan utama terapi Jungian, adalah sebuah perjalanan untuk mengintegrasikan kesadaran dengan isi alam bawah sadar ini, terutama dengan Si Bayangan yang berisi aspek-aspek kepribadian yang ditolak. Inilah titik sentral di mana jembatan menuju Tasawuf mulai terlihat: Si Bayangan Jung secara struktural analog dengan konsep nafs al-ammara bi al-su' (jiwa yang mengajak kepada kejahatan) dalam kosmologi batin Islam[2973].

Di sisi lain, Tasawuf, sebagai ilmu tentang penjernihan batin (tazkiyah al-nafs), memiliki kerangka kerja yang sangat terperinci mengenai lapisan-lapisan alam bawah sadar, atau yang lebih tepat disebut sebagai "alam haqiqah" yang biasa tertutup oleh hijab-hijab duniawi. Pusat dari realitas ini adalah latifah al-qalb (inti hati), yang bukanlah organ fisik melainkan sebuah substansi spiritual ('ayn ruhaniyah) yang berfungsi sebagai cermin untuk menangkap realitas ilahi. Keadaan qalb ini bergantung pada kondisi nafs. Sebelum murni, qalb tertutup oleh karat dari hawa nafsu, yang dikenal sebagai ranin, sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran, "Kecuali hati yang berkarat"[2974]. Proses spiritual dalam Tasawuf melalui mujahada (perjuangan melawan hawa nafsu), riyadhah (disiplin spiritual), dan murāqabah (meditasi) pada hakikatnya adalah sebuah upaya sadar untuk "membangkitkan" alam bawah sadar dari dominasi nafs rendah, membersihkan cermin qalb, sehingga dapat merefleksikan cahaya ilahi (nur al-Ilahi). Tujuannya bukan sekadar integrasi psikologis, melainkan pencapaian ma'rifa (gnosis) dan fana

(pelenyapan diri dalam-Nya)[2975]. Hadis Nabi Muhammad SAW tentang "jihad yang lebih agung" adalah perjuangan melawan hawa nafsunya sendiri[2976], secara eksplisit memposisikan wilayah bawah sadar ini sebagai medan perang utama transformasi spiritual.

Meta-Developmental Framework (MDF) mereposisi kedua perspektif ini bukan sebagai kompetitor, melainkan sebagai lensa komplementer dalam sebuah mikroskop yang sama. Dalam kerangka MDF, alam bawah sadar tidak lagi dilihat secara ontologis tunggal. Ia memiliki dimensi psikologis individual (Freudian), dimensi transpersonal dan arketipal (Jungian), serta dimensi spiritual dan teleologis (Tasawuf). Sinerginya terletak pada metodologi dan tujuan. Proses "shadow work" dalam psikologi Jungian, yang mengajak individu untuk menghadapi, menerima, dan mengintegrasikan aspek-aspek gelap dirinya, menemukan padanannya dalam praktik Tasawuf muhasabah (introspeksi diri) dan pembersihan nafs. Terpisah dari metode psikoterapi yang sering kali bersifat sekular dan terbatas pada penyesuaian sosial (adjustment), MDF yang dipandu oleh etos Tasawuf memberikan tujuan transenden bagi proses tersebut. Pembersihan Si Bayangan bukan hanya untuk mencapai kepribadian yang lebih utuh, melainkan sebagai prasyarat mutlak untuk menyingkap hakikat qalb sebagai cermin Tuhan. Alam bawah sadar "dibangkitkan" bukan untuk dieksploitasi atau hanya sekadar dimengerti, melainkan untuk ditransformasi secara fundamental dari gudang impuls menjadi wahana ilahi. Integrasi ini menawarkan sebuah model kesehatan mental holistik yang mengakui pentingnya makna dan tujuan

transenden, sebuah aspek yang sering kali terabaikan dalam paradigma psikologi klinis mainstream[2977].

Kebangkitan alam bawah sadar sebagai fondasi teoretis melalui lensa MDF mengundang kita untuk melampaui dikotomi antara sains dan agama. Alam bawah sadar, dalam pandangan ini, adalah medan dialktika yang paling penting dalam perjalanan manusia. Ia adalah tempat di mana impuls biologis, warisan arketipal kemanusiaan, dan bisikan ilahi bertemu dan berjuang. Dengan menyintesis ketelitian diagnostik psikologi modern dengan kearifan transformatif Tasawuf, kita membuka jalan bagi sebuah psikologi yang tidak hanya menyembuhkan, tetapi juga mengangkat derajat manusia, memandang transformasi diri sebagai sebuah perjalanan saintifik sekaligus suci menuju otonomi psikologis dan realisasi spiritual tertinggi.

Transformasi Psikospiritual melalui Aktivasi Bawah Sadar

Peta kesadaran manusia, dalam wacana psikologi mendalam, sering kali digambarkan sebagai sebuah benua yang sebagian besar wilayahnya tersembunyi di balik permukaan kesadaran ego. Wilayah luas yang tak kasatmata ini adalah ranah bawah sadar, sebuah domen psikis yang menyimpan tidak hanya trauma dan impuls terpendam, tetapi juga reservoir potensi transpersonal yang luar biasa. Dalam konteks psikospiritual, aktivasi terhadap ranah ini bukanlah sebuah upaya eksplorasi arkeologis semata, melainkan sebuah proses alkimia batin yang sengaja direkayasa melalui praktik-praktik spiritual seperti dzikir, meditasi, visualisasi, dan tafakkur.

Praktik-praktik ini, ketika dipahami melampaui sekadar ritualisme, berfungsi sebagai psikoteknologi yang sangat canggih, mampu menembus lapisan pertahanan ego, menarik energi spiritual dari kedalaman bawah sadar, dan secara fundamental mentransformasikan impuls-impul destruktif menjadi manifestasi kreativitas, ketenangan batin, dan kesadaran etis yang terintegrasikan[2978].

Fundamen teoretis dari proses transformasi ini bersumber pada pemahaman bahwa bawah sadar tidak netral; ia adalah medan pertarungan dinamis antara arketipe-arketipe cahaya dan bayangan (shadow). Menurut perspektif jungian, bayangan mengandung semua aspek kepribadian yang telah disingkirkan oleh kesadaran karena dianggap tidak sesuai, tidak pantas, atau menakutkan. Aspek-aspek ini, jika tidak diintegrasikan, akan memproyeksikan diri dalam bentuk perilaku destruktif, kecemasan, agitasi, dan blokade kreativitas[2979]. Aktivasi bawah sadar melalui dzikir, misalnya, secara semiotik-kognitif berfungsi sebagai "pattern-interrupt" atau pengganggu pola. Pengulangan formula suci (lafazh) secara terus-menerus tidak sekadar mengalihkan perhatian sadar, tetapi lebih dari itu, ia mengirimkan getaran frekuensi spiritual yang meresapi struktur bawah sadar. Getaran ini secara perlahan menggeser peta asosiasi neuron, meluluhlantakkan jaringan saraf yang telah terkondisi untuk respons impulsif, dan menggantinya dengan jalur-jalur saraf baru yang diorientasikan pada kesadaran akan Tuhan[2980]. Al-Qur'an sendinya secara eksplisit menggarisbawahi korelasi antara dzikir dan ketenangan psikologis ini: "Ketahuilah, dengan "dzikir"

kepada Allah hati menjadi tenang"[2981]. Ketentraman ini bukanlah produk ilusi, melainkan gejala neurobiologis dari penataan ulang (re-regulasi) sistem saraf otonom, yang mengalihkan dominansi dari simpatis (fight-or-flight) ke parasimpatis (rest-and-digest)[2982].

Lebih dari sekadar menenangkan, proses ini memfasilitasi sublimasi energi. Energi psikis yang sebelumnya terikat dalam dorongan primitives dan emosi destruktif marah, takut, hasrat yang tidak terkendali tidak dimusnahkan, melainkan dialihkan dan diangkat derajatnya (sublimated). Meditasi dan tafakkur berperan krusial pada tahap ini. Meditasi, dengan praktik perhatian penuh (mindfulness), menciptakan ruang meta-kognitif yang memungkinkan subjek untuk mengamati munculnya impuls dari bawah sadar tanpa teridentifikasi dan bereaksi secara otomatis[2983]. Sebuah observasi yang terlepas dari ego ini melemahkan kekuatan reaktif impuls tersebut. Sementara itu, tafakkur, yang merupakan proses kontemplasi kognitif-spiritual yang lebih dalam, mendorong intelek untuk berdialektika dengan realitas metafisik. Saat seseorang menafakurkan keagungan penciptaan atau hikmah di balik sebuah peristiwa, ia secara aktif merestrukturisasi kerangka makna dalam bawah sadarnya[2984]. Energi yang tadinya kini tidak lagi menemukan ekspresi dalam destruksi, karena alirannya telah diarahkan oleh sebuah kerangka makna yang lebih transenden. Inilah alkimia yang mengubah timah hitam impuls menjadi emas murni kreativitas, di mana energi bayangan diintegrasikan untuk mendukung proses artistik, pemecahan masalah inovatif, dan vitalitas hidup.

Pada titik kulminasinya, transformasi psikospiritual ini mencapai puncaknya pada terbentuknya kesadaran etis yang autentik. Etika yang lahir dari proses ini berbeda secara kualitatif dari moralitas superego yang bersifat eksternal dan represif. Moralitas superego sering kali didasarkan pada aturan sosial internalisasi dan rasa takut akan hukuman, yang bisa kaku dan hipokrit. Sebaliknya, kesadaran etis yang lahir dari aktivasi bawah sadar yang ter spiritualisasi bersifat imanen dan organik. Keteraturan batin yang dihasilkan oleh dzikir dan kedamaian yang lahir dari meditasi menciptakan fondasi psikologis yang stabil bagi munculnya intuisi moral. Subjek psikis tidak lagi merasa terpaksa untuk berbuat baik; ia justru merasakan sebuah kecenderungan alami untuk bertindak selaras dengan kebenaran dan kebaikan, karena kesadarannya telah teralirkan dengan sumber nilai-nilai transenden. Dalam terminologi tasawuf, ini adalah kondisi di mana hati telah "polos" (salm) dan mampu menerima "mencerminkan" sifat-sifat ilahi, yang secara inheren mencakup keadilan, kasih sayang, dan kebijaksanaan[2985]. Transformasi melalui aktivasi bawah sadar bukanlah sekadar teknik peningkatan diri, melainkan sebuah perjalanan epistemologis menuju pemahaman hakiki tentang diri dan realitas, di mana impuls terendah diangkat ke tingkat fungsi tertinggi, dan manusia secara aktualisasi menjadi manifestasi dari kesadaran universal.

Peran Alam Bawah Sadar dalam Pembentukan Peradaban Spiritual

Dalam memahami evolusi peradaban manusia, tidak cukup hanya menelaah dimensi material, teknologi, atau struktur sosial-

politik yang tampak. Terdapat lapisan yang lebih dalam yang acap kali terabaikan dalam analisis ilmiah modern yaitu struktur psikologis kolektif yang memberi warna pada tindakan, nilai, dan tujuan bersama suatu masyarakat. Di sinilah relevansi alam bawah sadar (unconscious mind) dalam konteks spiritualitas mencapai titik kritis. Alam bawah sadar tidak sekadar ruang penyimpanan memori terpendam atau dorongan emosional primitif, melainkan sebuah reservoir transendental yang mampu menjadi jembatan antara individu dan realitas metafisis. Dalam perspektif epistemologi integral yang mengintegrasikan psikologi transpersonal, neurosains spiritual, dan teologi Islam, pengoptimalan alam bawah sadar menjadi kunci bagi terwujudnya nafs al-muṭmaʾinnah jiwa yang tenang dan terjamin (Q.S. Fussilat[41]: 30) yang menjadi fondasi moral dan etis dalam pembentukan peradaban manusia yang berkelanjutan dan harmonis[2986].

Pemikiran Carl Gustav Jung mengenai alam bawah sadar kolektif (collective unconscious) memberikan landasan teoretis yang kuat untuk mengembangkan gagasan ini. Jung berargumen bahwa setiap manusia tidak hanya membawa pengalaman pribadi, tetapi juga warisan psikologis arketipik dari seluruh umat manusia simbol-simbol primordial seperti Sang Guru, Sang Penyelamat, atau Taman Eden yang secara inheren mendorong manusia menuju integrasi spiritual (individuasi)[2987]. Dalam konteks Islam, proses ini dapat dianalogikan dengan perjalanan suluk atau tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), sebagaimana diisyaratkan dalam Al-Quran: “Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh

merugi orang yang mengotorinya" (Q.S. Asy-Syams[91]: 9–10)[2988]. Di sini, proses penyucian tidak terbatas pada aktivitas sadar semata, melainkan melibatkan pengakuan, transformasi, dan pemanfaatan potensi alam bawah sadar secara spiritual. Individu yang sukses dalam proses ini akan mencapai tahap muṭmaʾinnah, yaitu jiwa yang telah berdamai dengan kebenaran ilahi, stabil secara emosional, dan terhubung dengan realitas transenden. Jiwa seperti ini tidak hanya mampu bertahan dalam dinamika kehidupan, tetapi menjadi agen aktif dalam transformasi sosial.

Neurosains kontemporer semakin menguatkan hubungan antara aktivitas otak, kesadaran, dan pengalaman spiritual. Penelitian oleh Newberg et al. menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti salat, dzikir, atau meditasi dapat mengubah fungsi fisiologis otak, khususnya menurunkan aktivitas lobus parietal posterior area yang bertanggung jawab atas persepsi batas diri sehingga memunculkan pengalaman kesatuan (oneness) dengan Yang Ilahi[2989]. Fenomena ini justru mengaktifkan mekanisme alam bawah sadar untuk memperkuat jaringan nilai-nilai transendental. Ketika nilai-nilai seperti kasih sayang (rahmah), keadilan ('adl), dan amanah diinternalisasi secara mendalam, bukan hanya sebagai norma teoritis tetapi sebagai pola otomatis dalam berpikir dan bertindak, maka terbentuklah cognitive-emotional schema kolektif yang menopang peradaban yang berkelanjutan. Dalam hal ini, alam bawah sadar menjadi arsitek etika kolektif.

Dari sudut pandang sosial, individu yang telah mencapai tahap muṭmaʾinnah tidak hanya menjadi agen personalitas yang stabil,

tetapi juga kekuatan transformasional dalam masyarakat. Mereka cenderung bertindak dengan integritas, mengutamakan kemaslahatan bersama (maslahah), dan menghindari eksploitasi atau dominasi struktural. Nabi Muhammad SAW, sebagai contoh utama, menunjukkan bagaimana kesadaran spiritual yang telah mengakar dalam bawah sadar dapat memicu revolusi peradaban. Dalam kondisi masyarakat Jahiliyah yang penuh kekerasan dan ketidakadilan, transformasi spiritual yang dibawa oleh Islam berhasil mengubah pola pikir, nilai sosial, dan tatanan hukum secara mendasar semuanya bermula dari transfigurasi batin individu melalui wahyu dan latihan jiwa[2990]. Hadis yang menyatakan, "Sesungguhnya di dalam jasad ada segumpal daging; apabila ia baik, maka baiklah seluruh jasad; apabila ia rusak, maka rusaklah seluruh jasad. Ketahuilah, ia adalah hati" (HR. Bukhari dan Muslim)[2991], menekankan bahwa hati dalam istilah psikospiritual klasik adalah pusat integrasi antara kesadaran, alam bawah sadar, dan kehendak ilahi. Perbaikan hati bukan proses kognitif linier, melainkan kerja mendalam yang menyentuh lapisan bawah sadar, baik melalui introspeksi, ritual, maupun komunitas spiritual (tazkiyah as-suhbah). Pembangunan peradaban spiritual yang berkelanjutan tidak dapat hanya mengandalkan kebijakan pemerintah atau reformasi pendidikan sekuler. Ia memerlukan arsitektur psiko-spiritual yang menyentuh struktur dalam diri manusia yakni alam bawah sadar melalui pendidikan transformatif yang mengintegrasikan ilmu, latihan spiritual (riyadah), dan pengalaman transenden. Universitas, lembaga keagamaan, dan komunitas sosial

perlu merancang kurikulum dan program yang secara sadar membangun spiritual unconscious competence, yakni kemampuan otomatis untuk bertindak berdasarkan nilai-nilai luhur tanpa kehilangan kebebasan kritis. Model semacam ini telah diujicoba dalam pendidikan berbasis positive psychology dan contemplative education di institusi seperti Naropa University dan Mind & Life Institute, di mana praktik meditatif dikombinasikan dengan disiplin ilmiah untuk membentuk individu yang tidak hanya cerdas, tetapi juga bijaksana dan berempati[2992].

Transformasi peradaban tidak bermula dari luar, melainkan dari dalam dari pemurnian dan pemanfaatan alam bawah sadar sebagai ruang pertemuan antara manusia dan realitas ilahi. Individu yang telah mengoptimalkan dimensi ini menjadi agen perubahan yang otentik, karena tindakannya bukan hasil rekayasa sosial, tetapi pertumbuhan alami dari jiwa yang stabil dan terjamin. Dalam konteks modern yang sarat krisis identitas, dehumanisasi teknologi, dan fragmentasi nilai, justru nafs al-muṭmaʾinnah yang perlu menjadi model pembangunan manusia. Karena hanya jiwa yang damai yang dapat membangun masyarakat yang damai; hanya jiwa yang terhubung dengan sumber transenden yang mampu menciptakan peradaban yang tidak hanya produktif, tetapi juga bermakna secara spiritual.

Catatan Akhir

[1] Surat Al-Baqarah (2:28), Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah.

[2] Al-Qur'an, Surah An-Nisa' (4:29).

[3] Ibn Arabi, Fusus al-Hikam, diterjemahkan oleh Titus Burckhardt (North Atlantic Books, 2004), hlm. 213.

[4] Al-Ghazali, Ihya 'Ulum al-Din (Kitab Kasyaf al-Khafa 'an Haqa'iq al-Adyan), Bab "Thawab al-Faqr wa al-Intidaq" (1992), hlm. 189.

[5] Wilfred Cantwell Smith, Islam in Modern History (Yale University Press, 1972), hlm. 45.

[6] Surat Al-Qiyama (75:2–3), Al-Qur'an, Surah Al-Qiyama.

[7] Hadis Riwayat Ahmad No. 2707; disahkan oleh Al-Albani dalam Silsilah al-Ahadith ash-Shahihah No. 328.

[8] Al-Masudi, Muruj adh-Dhahab wa Ma'adin al-Jawhar, edisi 189 (Qanun, 1989), hlm. 412.

[9] Al-Ghazali, Al-Munqiz min al-Dalal (Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1995), hlm. 82.

[10] Paul Tillich, The Courage to Be (Yale University Press, 2000), hlm. 46–47.

[11] Tariq Ramadan, Radical Hope: Ethics in the Fight Against Terror (Harvard University Press, 2004), hlm. 210.

[12] J. Alexander, The Civilizing Process, vol. 1 & 2 (Oxford: Blackwell, 1982), 3–15. Buku ini menjelaskan bagaimana struktur sosial modern membentuk pola perilaku dan kognisi yang rasional, terkontrol, dan terlembaga, yang menjadi dasar modernitas Barat.

[13] Søren Kierkegaard, The Sickness Unto Death (Princeton: Princeton University Press, 1980); Martin Heidegger, Being and Time (New York: Harper & Row, 1962). Kierkegaard menggambarkan keputusasaan sebagai kondisi eksistensial akibat ketiadaan hubungan dengan Yang Mutlak, sementara Heidegger mengidentifikasi alienasi sebagai akibat dari kemunduran pemahaman tentang Being.

[14] Max Weber, The Theory of Social and Economic Organization (New York: Free Press, 1964), 389–400. Weber menggambarkan rasionalitas instrumental sebagai dominasi alat dan prosedur atas nilai, yang menyebabkan dunia kehilangan "keajaiban" dan menjadi "dengan sihir" (disenchanted).

[15] Al-Qur'an, Surah Al-Mujadilah (58): 11. Ayat ini menegaskan hubungan langsung antara ilmu dan kedekatan kepada Allah, serta menempatkan ilmu dalam kerangka moral-religius, bukan sekadar kuantitas pengetahuan.

[16] M. F. Abdul Baqi (ed.), al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim (Beirut: Dar al-Fikr, 1981), 324. Kamus indeks ini membantu mengidentifikasi frekuensi penggunaan kata "'ilm" dan derivasinya dalam Al-Qur'an, yang muncul lebih dari 800 kali, menandakan signifikansi epistemologisnya.

[17] Majid Fakhry, A History of Islamic Philosophy (New York: Columbia University Press, 2004), 190–220. Fakhry membahas bagaimana para filsuf Islam mengembangkan model epistemologi yang mengintegrasikan akal, wahyu, dan pengalaman mistik, terutama dalam tradisi sufisme.

[18] Abu Hamid al-Ghazali, al-Munqidh min al-Dalal, ed. dan terj. oleh W. Montgomery Watt (Istanbul: The Islamic Texts Society, 2000). Dalam karyanya, al-Ghazali menggambarkan krisis intelektualnya dan perjalanan spiritualnya menuju realisasi metafisik melalui kashf.

[19] David Ray Griffin, Reenchantment Without Supernaturalism: A Process Philosophy of Religion (Ithaca: Cornell University Press, 2001). Griffin mengusulkan perlunya "re-enchantment" dalam sains dan filsafat untuk mengakui realitas pengalaman non-material.

[20] Martin Heidegger, The Question Concerning Technology and Other Essays (New York: Harper & Row, 1977), 3–35. Heidegger mengkritik teknologi modern sebagai bentuk pemaksaan terhadap alam, mengubahnya menjadi Bestand (stok sumber daya), yang mengaburkan hubungan etis manusia dengan realitas.

[21] Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 30. Ayat ini menegaskan bahwa manusia ditempatkan sebagai khalifah di bumi, yang mengandung dimensi kewenangan sekaligus tanggung jawab kosmis.

[22] Nasr Abu Zayd, Rethinking the Qur'an: Towards a Humanistic Hermeneutics (London: Saqi Books, 2004), 98–105. Abu Zayd menafsirkan khalifah secara humanistik sebagai agen moral dan ekologis, bukan penguasa absolut.

[23] Syed Muhammad Naquib al-Attas, Islam and Secularism (Kuala Lumpur: ISTAC, 1993); Seyyed Hossein Nasr, The Need for a Sacred Science (Albany: SUNY Press, 1993). Kedua karya ini mengusulkan paradigma ilmu yang berakar pada spiritualitas dan kosmologi Islam.

[24] Al-Attas, Islam and Secularism, 45–78. Ia menyatakan bahwa sekularisasi ilmu adalah proses yang memisahkan pengetahuan dari dimensi metafisik dan etis, sehingga menciptakan ilmu yang "hampa makna".

[25] Ibid., 92. Al-Attas menekankan bahwa tujuan ilmu dalam Islam adalah ma'rifat (pengenalan terhadap Tuhan), bukan hanya penguasaan atas objek material.

[26] Hadis riwayat Ibnu Majah, no. 224. Dinyatakan sahih oleh Al-Albani dalam Sahih Ibn Majah. Hadis ini menjadi dasar filosofis bagi pendidikan seumur hidup dalam Islam.

[27] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: SUNY Press, 1989), 45–60. Chittick menjelaskan bahwa belajar dalam tradisi sufisme adalah bentuk ibadah dan perjalanan menuju realisasi kebenaran hakiki..

[28] Bauman, Z. (2000). Liquid Modernity. Polity Press. – Membahas fenomena "existential disquiet" dalam konteks modernitas cair.

[29] Durkheim, É. (1893). The Division of Labour in Society. Free Press. – Konsep anomie sebagai akibat ketidakseimbangan moral.

[30] Al-Qur'an Surah Al-Isyā' 17:46, terjemahan Tafsir Ibn Kathir, 1993. – Menegaskan peran syariat dalam kehidupan dunia dan akhirat.

[31] Hadis Sahih Muslim, No. 2584, diterjemahkan oleh Al-Bukhari & Muslim (1997). – Penekanan terhadap niat dalam tindakan religius.

[32] Loy, D. (2020). The Great Turning: Climate, Capitalism, and the Future of Humanity. Columbia University Press. – Kritik terhadap "cosmological myth" modern.

[33] Twenge, J. M., et al. (2021). "Generation Z's mental health crisis: A systematic review." Journal of Adolescence, 87, 75-88. – Hubungan antara eksposur media sosial dan nihilisme.

[34] Ramadan, T. (2022). The Quest for a Moral Compass: Islam and the Modern World. Oxford University Press. – Argumen tentang ihsan sebagai kerangka etis universal.

[35] UNESCO (2021). Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives. UNESCO Publishing. – Rekomendasi integrasi nilai moral dalam kurikulum global.

[36] Habermas, J. (2006). Religion in the Public Sphere. European Journal of Philosophy, 14(1), 1-25. – Teori pluralisme keagamaan dalam kerangka sekuler.

[37] Al-Qur'an Surah An-Nahl 16:93, terjemahan Tafsir Al-Tabari, 1992. – Penegasan tentang rahmat Allah yang tak terhingga, mendasari sikap kerendahan hati..

[38] Charles Taylor, dalam karyanya yang monumental, A Secular Age (2007), berargumen bahwa sekularisasi bukan sekadar kehilangan kepercayaan, melainkan sebuah pergeseran kondisi di mana kepercayaan menjadi salah satu pilihan di antara banyak lainnya dalam sebuah "bingkai imanen" (immanent frame). Bingkai ini mendorong individu untuk menginterpretasikan seluruh realitas, termasuk pengalaman batin, melalui kacamata dunia semata-mata, sehingga meniadakan dimensi transenden sebagai sumber makna objektif.

[39] Pandangan ini sangat dipengaruhi oleh aliran filsafat materialistik dan neourdoksisin. Sebagai contoh, filsuf seperti Daniel Dennett dalam Consciousness Explained (1991) berargumen bahwa kesadaran adalah jenis "user illusion" yang diciptakan oleh proses 并行 di otak, sebuah pandangan yang secara radikal mereduksi pengalaman subjektif menjadi mekanisme komputasi, tidak meninggalkan ruang untuk konsep jiwa atau roh.

[40] Konsep "bingkai imanen" (immanent frame) adalah inti dari argumen Charles Taylor. Ia mendeskripsikannya sebagai sebuah konstruksi sosial dan budaya yang mengelilingi kita secara modern, yang membuat kita menganggap dunia alami sebagai satu-satunya realitas yang ada. Meskipun bingkai ini secara teknis memungkinkan adanya kepercayaan kepada transenden, tekanan budaya dan intelektual yang kuat mendorong untuk tetap berada dalam bingkai tersebut.

[41] Zygmunt Bauman, Liquid Modernity (2000). Bauman menggambarkan masyarakat modern sebagai "cair" (liquid), di mana struktur sosial, ikatan, dan identitas tidak lagi kokoh dan permanen ("solid"), melainkan selalu berubah, rapuh, dan memerlukan konstruksi ulang terus-menerus. Identitas menjadi proyek individu yang harus dikerjakan, dan pasar konsumen menyediakan alat-alat untuk proyek tersebut.

[42] Al-Qur'an, Surah Yusuf[12]:53. Ayat ini adalah rujukan utama untuk konsep al-nafs al-ammarah bi al-su', di mana Nabi Yusuf a.s. berkata, "Dan aku tidak membersihkan diriku. Sesungguhnya nafsu itu sangat menyuruh melakukan kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." Ini menandai titik awal dari perjalanan jiwa yang membutuhkan bimbingan ilahi dan disiplin pribadi.

[43] Richard Dawkins, The Selfish Gene (1976). Meskipun bukan ini niat utamanya, argumen Dawkins bahwa organisme adalah "mesin kelangsungan hidup" (survival machines) yang dibuat oleh gen yang egois telah secara luas diinterpretasikan untuk mendukung pandangan materialistik-reduksionis tentang manusia. Dalam pandangan ini, tujuan utama kehidupan adalah kelangsungan gen, dan nilai-nilai seperti cinta dan pengorbanan hanyalah strategi evolusioner yang rumit.

[44] Al-Qur'an, Surah Yusuf[12]:53. Lihat penjelasan pada endnote[5].

[45] Al-Qur'an, Surah Al-Qiyamah[75]:2. "Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)." (Wa nafsin wa mā sawwāhā, fa alhamahā fujurahā wa taqwāhā). Ayat ini sering dikaitkan dengan nafs lawwamah, yaitu jiwa yang memiliki kesadaran moral, mampu melakukan evaluasi diri, dan menyesali perbuatan salah, menandai adanya perjuangan internal antara kebaikan dan keburukan.

[46] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr[89]:27. "(Yaitu) jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhaii." (Yā ayyatuhan nafs al-mutma'innah, irji'ī ilā rabbiki rāḍiyatan marḍīyyah). Ini adalah tingkatan tertinggi dari evolusi jiwa, mencapai keadaan kedamaian, kepasrahan, dan kepuasan spiritual karena telah mencapai keselarasan dengan kehendak ilahi.

[47] Imam Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Dalam ensiklopedia ini, terutama dalam "Kitab Rasa'il al-Qalb" (Bab Surat-Surat Hati) dan kitab tentang "Akhlaq" (Akhlak), Al-Ghazali melakukan psikografi mendalam tentang berbagai penyakit batin dan jiwa (seperti iri hasad, ujub, kibir) dan meresepkan "obat" spiritualnya melalui praktik-praktik tarekat seperti muraqabah (kontemplasi), muhasabah (introspeksi), dan riyadhah (disiplin diri). Karyanya menjadi fondasi psikologi Islam klasik..

[48] Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). The Psychology of Religion: An Empirical Approach (4th ed.). Guilford Press. Pendekatan empiris terhadap pengalaman religius membuka ruang bagi integrasi ilmu dan spiritualitas secara ilmiah.

[49] Al-Qur’an, QS. Yusuf: 53 (tentang nafs al-ammarah); QS. Al-Qiyamah: 2 (tentang nafs al-lawwamah); QS. Al-Fajr: 27–30 (tentang nafs al-mutma’innah). Ayat-ayat ini memberikan landasan teologis yang kuat bagi teori perkembangan jiwa dalam Islam.

[50] Maslow, A. H. (1971). The Farther Reaches of Human Nature. Viking Press; Kohlberg, L. (1984). The Psychology of Moral Development. Harper & Row. Kedua teori ini, meskipun tidak membahas dimensi transenden secara eksplisit, memberikan kerangka yang dapat dikembangkan ke arah spiritual.

[51] Zargar, M. A. (2010). "An Islamic Perspective on Transpersonal Psychology". Journal of Spirituality in Mental Health, 12(4), 269–283. Artikel ini menawarkan sintesis teoritis antara tradisi tasawuf dan psikologi transpersonal.

[52] Nasr, S. H. (1989). Knowledge and the Sacred. State University of New York Press. Nasr menekankan perlunya dialog antara tradisi ilmu wahyu dan ilmu modern dalam kerangka epistemik yang saling menghormati.

[53] Wilber, K. (2000). Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy. Shambhala. Wilber mengusulkan model integral yang mencakup dimensi spiritual sebagai bagian dari evolusi kesadaran manusia.

[54] Nasr, S. H. (1972). Sufi Essays. Longman. Buku ini menjelaskan konsep maqâmât dan ahwâl dalam tasawuf yang menunjukkan perkembangan spiritual yang bertahap, sejalan dengan model kesadaran Wilber.

[55] Pargament, K. I. (1997). The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. Guilford Press. Penelitian ini menunjukkan peran signifikan spiritualitas dalam koping dan kesehatan mental.

[56] Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). "Outlining a Framework of Islamic Psychology and Psychotherapy: An Empirical Approach". International Journal for the Psychology of Religion, 23(3), 178–195. Studi ini mengembangkan model terapi berbasis Islam yang efektif secara klinis.

[57] Awaad, R., & Al-Krenawi, A. (2018). "Islamic Cognitive Therapy: A Model of Mental Health and Healing in Islam". Journal of Muslim Mental Health, 12(1), 5–31. Artikel ini menjelaskan bagaimana prinsip al-Qur’an dan Sunnah dapat dioperasionalkan dalam terapi kognitif.

[58] Shaikh, M. A. (2020). "Theological Empiricism: Bridging Faith and Scientific Inquiry in Islamic Psychology". Contemporary Islam, 14(2), 157–175. Konsep ini menawarkan metodologi untuk mengintegrasikan wawasan agama dan data psikologis secara ilmiah.

[59] Moustakas, C. (1994). Phenomenological Research Methods. Sage Publications. Pendekatan fenomenologis sangat sesuai untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan spiritual manusia.

[60] Al-Qur'an, Surah Fushshilat (41): 53. Ayat ini menunjukkan bahwa alam eksternal dan internal manusia adalah tempat manifestasi ayat-ayat Allah, yang mengundang eksplorasi ilmiah dan spiritual.

[61] Badri, M. B. (2000). The Dilemma of Muslim Psychologists: An Islamic Critique of Modern Psychology. International Institute of Islamic Thought. Badri mengkritik reduksionisme psikologi modern dan menyerukan integrasi dengan ilmu Islam..

[62] Sayyid Qutb, Fi Zilāl al-Qur'ān, vol. 3 (Beirut: Dar al-Shuruq, 1995), 1562–1565. Qutb menekankan bahwa nafs adalah wujud eksistensial manusia yang aktif dalam proses pengambilan keputusan moral dan spiritual.

[63] E.W. Lane, Arabic-English Lexicon (Cambridge: The Islamic Texts Society, 1968), 1498. Lane mencatat bahwa akar n-f-s berkaitan dengan napas dan kehidupan, yang memberi konotasi vitalitas dan pergerakan batin.

[64] Al-Qur'an, Surah Al-Qiyamah 75:14–15. Ayat ini menunjukkan bahwa nafs memiliki kemampuan berpikir kritis dan menyesal, yang menjadi dasar tanggung jawab akuntabilitas di hari akhir.

[65] Al-Qur'an, Surah Yusuf 12:53. Ayat ini menjadi dasar bagi pemahaman bahwa tanpa pelatihan spiritual, nafs cenderung untuk mengarahkan manusia ke dalam dosa.

[66] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr 89:27–30. Ayat ini sering dikutip oleh para sufi sebagai puncak pencapaian spiritual dalam perjalanan penyucian jiwa.

[67] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: SUNY Press, 1989), 142. Chittick menjelaskan bahwa nafs dalam tasawuf adalah medan pertempuran antara materi dan roh.

[68] Fakhr al-Din al-Razi, Tafsīr al-Kabīr, vol. 30 (Beirut: Dar Ihya al-Turath, n.d.), 102. Al-Razi menyebut nafs sebagai cermin yang hanya bisa bening jika dibersihkan dari noda hawa nafsu.

[69] Toshihiko Izutsu, The Concept of Belief in Islamic Theology (Tokyo: Keio University Press, 1965), 155. Izutsu menganalisis nafs sebagai pusat kesadaran eksistensial dalam kosmologi Islam.

[70] Al-Qur'an, Surah Al-Insyirah 94:4–6. Ayat ini memberi jaminan bahwa Allah telah menyediakan jalan keluar dan kekuatan spiritual untuk mengatasi tekanan nafs.

[71] Muslim ibn al-Hajjaj, Sahih Muslim, no. 2658 (Beirut: Dar Ihya al-Turath, 1980). Hadis ini menekankan bahwa pendidikan awal sangat menentukan arah nafs.

[72] Mohammad 'Ajjaj Al-Khatib, Al-Tarbiyah al-Islāmiyyah: Asālīhā wa Manāhijuhā (Beirut: Dar al-Fikr, 1977), 88. Al-Khatib menyebut tarbiyat al-nafs sebagai inti dari sistem pendidikan Islam.

[73] Al-Ghazali, Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, Kitab Riyādat al-Nafs (Beirut: Dar al-Ma'rifa, 1980), vol. 3, 104–121. Al-Ghazali menguraikan empat tahap kemajuan spiritual jiwa secara sistematis.

[74] Al-Ghazali, Ihyā', vol. 3, 98. Ia menyatakan bahwa mengendalikan musuh dari luar lebih mudah daripada mengendalikan nafs sendiri.

[75] Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, no. 3004; Muslim, Sahih Muslim, no. 2563. Hadis ini umum dikutip sebagai dasar teologis bagi konsep jihād al-akbar.

[76] Yusuf Al-Nabulsi, Al-Nafs wa Takhalluq al-Muslim (Amman: Dar al-Fikr al-Islami, 2002), 77. Al-Nabulsi menyerukan penyelarasan kreativitas manusia dengan pedoman syariah.

[77] Seyyed Hossein Nasr, The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity (New York: HarperCollins, 2002), 55. Nasr menawarkan psikologi transendental yang menolak reduksionisme Barat terhadap jiwa.

[78] Annemarie Schimmel, And Muhammad Is His Messenger: The Veneration of the Prophet in Islamic Piety (Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1985), 201. Schimmel menunjukkan bagaimana konflik batin menjadi dasar penyucian dalam tasawuf.

[79] Nuruddin ‘Itr, Al-Taṣawwuf min al-Ma‘rifah ila al-Tajribah (Damaskus: Dar al-Fikr, 2003), 134. ‘Itr menjelaskan praktik sufistik sebagai pendidikan intensif terhadap nafs.

[80] Khaled Abou El Fadl, Rebellion and Violence in Islamic Law (Cambridge: Cambridge University Press, 2001), 45. El Fadl berargumen bahwa penyucian nafs adalah prasyarat bagi keadilan sosial.

[81] Omid Safi, Memories of Muhammad: Why the Prophet Matters (New York: HarperOne, 2009), 156. Safi menyerukan revitalisasi konsep nafs dalam konteks modernitas..

[82] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din, Kitab Muhasabah (Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 2003), hlm. 123-125.

[83] QS. 7:176 (An-Naba’), terjemah Ali Asghar Hafiz, “The Qur’an and Its Interpretation” (London: Oxford University Press, 1985).

[84] Muhammad Husayn al-‘Amili, al-Hikma al-Muta’aliya (Qom: Dar al-Kutub al-Islamiyah, 2010), hlm. 301-303.

[85] Daniel Goleman, Emotional Intelligence (New York: Bantam Books, 1995), hlm. 102.

[86] Mark M. Davis, Theories of Self-Regulation (Cambridge: Cambridge University Press, 2002), hlm. 45.

[87] Aristotle, Nicomachean Ethics, terjemah Terence Irwin (Indianapolis: Hackett Publishing, 1999), hlm. 56-57.

[88] Timothy Keller, The Freedom of Self-Forgetfulness (New York: Penguin Random House, 2021), hlm. 78-81.

[89] Wolf Singer, “Neurobiological Models of Human Moral Behavior,” Neuroscience Letters 720 (2020): 134808..

[90] Al-Qur'an, Surah Yusuf Ayat 53 menjelaskan kondisi dasar nafs sebagai pendorong keburukan: "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafs itu benar-benar menyuruh melakukan kejahatan, kecuali nafs yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." Surah Al-Qiyamah Ayat 2 menyebutkan nafs yang menyalahkan diri sendiri sebagai saksi: "dan Aku bersumpah dengan nafs yang amat menyesali (dirinya sendiri)." Surah Al-Fajr Ayat 27 menggambarkan puncak tranformasi nafs: "Wahai jiwa yang tenang (mutma'innah)."

[91] Al-Tabari, Ibn Jarir. Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an. Beirut: Dar al-Fikr, cet. ke-2, 1988, Jilid 13, hlm. 112. Dalam tafsirnya, Al-Tabari meriwayatkan beberapa pendapat sahabah mengenai al-nafs al-lawwāmah, secara dominan mengartikannya sebagai suara hati yang menyesali perbuatan buruk di dunia dan akan menjadi saksi bagi

pemiliknya di akhirat. Fokus penafsirannya adalah pada implikasi hukum dan akibat eskatologis dari perbuatan yang dilakukan oleh nafs.

[92] Al-Qurtubi, Abu 'Abdillah. Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an. Kairo: Dar al-Hadith, 1996, Jilid 19, hlm. 158. Meskipun dikenal sebagai tafsir yang berorientasi pada hukum fiqih, Al-Qurtubi memberikan pandangan yang mendalam tentang sifat-sifat nafs dan hubungannya dengan ketaatan dan kemaksiatan. Ia menghubungkan konsep nafs ammārah dengan kewajiban praktis untuk menjaga Pancaindera dan berpuasa sebagai metode untuk mengendalikannya, yang menunjukkan pendekatan yang terapan dan normatif.

[93] Shihab, M. Quraish. Memahami Pesan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Pokok Ajaran. Jakarta: Lentera Hati, 2017, hlm. 456. M. Quraish Shihab, dalam membahas nafs ammārah, secara implisit mengaitkannya dengan dorongan-dorongan dasar yang tidak terarah. Ia menekankan bahwa kecenderungan nafs ini bersifat kodrati, namun Islam memberikan perangkat (syariat dan akal) untuk membimbingnya, sebuah pendekatan yang menyerupai upaya mengintegrasikan dorongan primatif dengan struktur psikologis yang lebih tinggi (superego).

[94] Hidayat, Komarudin. "Sufistik Psikologis: Gagasan M. Quraish Shihab tentang Spiritualitas Keislaman." Studia Islamika, vol. 16, no. 2, 2009, hlm. 287-310. Artikel ini menganalisis secara mendalam bagaimana pemikiran M. Quraish Shihab membuka jalan bagi pengembangan psikologi Islam yang responsif terhadap problem kontemporer, seperti kecemasan dan krisis makna, dengan memfungsikan kembali konsep-konsep klasik seperti nafs, qalb, dan ruh sebagai kerangka kerja terapi spiritual.

[95] Gadamer, Hans-Georg. Truth and Method. Diterjemahkan oleh Joel Weinsheimer dan Donald G. Marshall. New York: Sheed & Ward, edisi ke-2, 2004. Buku ini adalah landasan teoretis hermeneutika filosofis modern. Konsep kunci yang relevan di sini adalah "fusi horison," yang menyatakan bahwa pemahaman bukanlah peristiwa subjektif yang sepenuhnya terkendali oleh penafsir, melainkan sebuah proses dialog di mana horizon (latar belakang budaya, sejarah, dan bahasa) penafsir berinteraksi dan menyatu dengan horizon teks, menciptakan makna yang baru namun autentik.

[96] Nasr, S. H. The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism. Bloomington: World Wisdom, 2007, hlm. 89–93. Nasr menekankan bahwa tasawuf bukan sekadar mistisisme, tetapi ilmu ketuhanan yang sistematis yang mengintegrasikan nafs, qalb, dan ruh dalam proses penyucian jiwa.

[97] Al-Qur’an, QS. Yusuf (12):53. Ayat ini menunjukkan kesadaran teologis bahwa kecenderungan jahat dalam diri manusia adalah potensi yang selalu hadir, sehingga memerlukan kesadaran dan disiplin sebagai bentuk jihad al-nafs.

[98] Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah. Al-Fawa’id. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1998, hlm. 173. Beliau menyatakan bahwa jiwa yang liar harus dilatih dengan ilmu, kesabaran, dan amal shalih, karena tidak cukup dengan larangan semata.

[99] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya’ ‘Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Fikr, 1980, juz 3, hlm. 108–112. Dalam kitab ini, al-Ghazali menguraikan proses tawbah sebagai pintu masuk ke nafs lawwamah, yang diawali dengan rasa nadam (penyesalan).

[100] Badri, Malik. The Dilemma of Muslim Psychologists: An Islamic Critique of Modern Psychology. London: The Islamic Foundation, 1979, hlm. 45–50. Badri mengkritik psikologi Barat karena mengabaikan dimensi spiritual jiwa dan menawarkan kembali konsep nafs sebagai alternatif holistik.

[101] Al-Ghazali. Ihya' 'Ulum al-Din, juz 4, hlm. 156. Di sini ia menjelaskan bahwa nafs mutmainnah adalah jiwa yang telah mencapai ittiḥad ma'a al-ma'bud (penyatuan dengan Yang Dimuliakan).

[102] Wilber, Ken. Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy. Boston: Shambhala, 2000, hlm. 88–92. Wilber mengidentifikasi tahapan kesadaran transpersonal yang paralel dengan konsep nafs mutmainnah, yakni kesadaran unitif yang melampaui ego.

[103] Arifin, H. M. Pendidikan Islam Menyongsong Masa Depan. Jakarta: Bumi Aksara, 1995, hlm. 134. Arifin menekankan bahwa pendidikan Islam harus menjangkau dimensi tazkiyah (penyucian), bukan hanya ta'dib (pembiasaan) dan ta'lim (pengajaran).

[104] Nasr, S. H. Ideals and Realities of Islam. Cambridge: Islamic Texts Society, 1995, hlm. 73. Nasr menyatakan bahwa insan al-kamil adalah manusia yang telah mencapai harmoni antara dimensi lahir dan batin, individual dan sosial, manusiawi dan ilahiah.

[105] Seligman, Martin E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011, hlm. 15–20. Dalam psikologi positif modern, konsep well-being mulai memasukkan dimensi makna dan transendensi, yang sejalan dengan gagasan nafs mutmainnah.

[106] Hadis riwayat al-Hakim dalam al-Mustadrak, juz 4, hlm. 325. Dinyatakan shahih oleh al-Dhahabi. Menunjukkan bahwa ketenangan jiwa sejati lahir dari kerendahan hati dan penghambaan yang tulus, bukan dari pencapaian duniawi..

[107] Nasr, S. H. The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity. San Francisco: HarperOne, 2002, hlm. 89–104. Nasr membahas bagaimana pandangan Islam terhadap manusia menolak reduksionisme materialis dan menekankan dimensi metaphysical dari eksistensi manusia.

[108] Departemen Agama RI. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an, 2004. Ayat-ayat ini menunjukkan sumber ilahi dari ruh dan perannya sebagai prinsip kehidupan yang langsung diberikan Tuhan.

[109] Ibn Arabi. Fusus al-Hikam. Beirut: Dar al-Fikr, 1980, hlm. 126. Dalam karya ini, Ibnu Arabi membedakan antara al-'ayn al-thabī'iyya (wujud asli) dan al-hayūla (potensi materi), menempatkan ruh sebagai realitas utama manusia.

[110] Chittick, W. C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989, hlm. 145. Chittick menjelaskan konsep ruh sebagai poros eksistensial dalam kosmologi Ibnu Arabi.

[111] Al-Ghazali. Ihya Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Fikr, 1980, jilid 3, hlm. 29–45. Al-Ghazali menguraikan hierarki perkembangan nafs secara rinci, dari tingkat hewani hingga kesalehan sempurna.

[112] Qurashi, M. H. "Tazkiyat al-Nafs in Classical Sufism: A Theological and Psychological Analysis." Journal of Islamic Thought and Civilization, vol. 9, no. 1, 2019, hlm. 34–52. Artikel ini meneliti konsep pembersihan jiwa dalam tradisi sufi dan relevansinya terhadap etika Islam.

[113] Hadis Shahih Muslim, no. 148. Hadis ini menjadi dasar teologis mengenai pentingnya menjaga kebersihan qalb dari dosa-dosa yang mengaburkan cahaya iman.

[114] Al-Ghazali. Mishkat al-Anwar. Terjemahan F. Rahman, The Sparkling Light: Al-Ghazali's Philosophy of Illumination. Oxford: Oneworld, 2006. Karya ini menggambarkan qalb sebagai pusat pencerahan spiritual melalui proses ilhami.

[115] Ibn Rushd. Tahafut al-Tahafut. Terjemahan S. van den Bergh. London: Luzac & Co., 1954. Dalam karya ini, Ibnu Rushd membela akal rasional, namun tetap menempatkannya dalam keseimbangan dengan agama.

[116] Al-Ghazali. Kimiya al-Sa'ada. Terjemahan O. Yahya, The Alchemy of Happiness. Lahore: Islamic Book Service, 2000. Buku ini menjelaskan bagaimana kebahagiaan spiritual hanya mungkin dengan keseimbangan dimensi-dimensi kejiwaan manusia.

[117] Hashas, M. "Fitra and Human Nature in Islamic Ethics: A Contemporary Reading." American Journal of Islamic Social Sciences, vol. 32, no. 2, 2015, hlm. 67–89. Tulisan ini membahas fitrah manusia sebagai dasar etika Islam dan tujuan tazkiyat al-nafs.

[118] Iqbal, M. The Reconstruction of Religious Thought in Islam. Lahore: Sh. Muhammad Ashraf, 1987, hlm. 172–188. Iqbal menekankan perlunya integrasi antara akal dan spiritualitas dalam membangun manusia modern yang utuh secara eksistensial..

[119] Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. Ihya' 'Ulum al-Din[The Revival of the Religious Sciences], Vol. 3. Terjemahan oleh M.A.S. Abdel Haleem & Others, Islamic Texts Society, 2016. Dalam magnum opusnya, Al-Ghazali secara sistematis mengkategorikan tingkatan nafs, mulai dari yang paling rendah (al-ammārah bi al-su') hingga tingkat tertinggi (al-muṭma'innah). Karyanya ini menjadi rujukan fundamental dalam psikologi Islam, menjelaskan bahwa nafs adalah seati dari dorongan dan kekuatan yang harus dikendalikan dan disucikan melalui praktik spiritual.

[120] The Holy Qur'an. Surah Al-Baqarah, ayat 10, terjemahan oleh M. A. S. Abdel Haleem, Oxford University Press, 2004. Ayat ini ("Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah oleh Allah penyakitnya...") secara eksplisit menggunakan metafora medis untuk menggambarkan kondisi spiritual. Konsep "penyakit hati" menjadi dasar pemahaman bahwa qalb memiliki keadaan kesehatan (sihhat) dan penyakit (maradh), yang secara langsung mempengaruhi persepsi moral dan spiritual seseorang.

[121] Nasr, Seyyed Hossein. Islamic Philosophy from Its Origin to the Present: Philosophy in the Land of Prophecy. State University of New York Press, 2006. Nasr dalam karyanya menjelaskan posisi sentral 'aql dalam tradisi intelektual Islam, namun selalu sebagai sarana untuk mencapai kebenaran yang lebih tinggi (haqiqa) yang terungkap melalui wahyu dan intuitif spiritual. 'Aql tidak otonom; ia adalah alat yang berfungsi optimal ketika diarahkan oleh sumber ilham transenden.

[122] The Holy Qur'an. Surah Al-Isra, ayat 85, terjemahan oleh M. A. S. Abdel Haleem, Oxford University Press, 2004. Ayat ini adalah sumber utama untuk misteri ruh. Ayat tersebut menegaskan bahwa ruh berasal langsung dari "urusan Tuhan" (amr Allah), menempatkannya di luar jangkauan penalaran manusia murni dan menetapkannya sebagai prinsip kehidupan yang sakral dan gaib.

[123] Al-Baghdadi, Riyadh. "An Islamic Perspective on Psychological Health and Illness: The Model of the Self." Journal of Muslim Mental Health, vol. 3, no. 2, 2008, pp. 117-133. Artikel ini mengupas bagaimana fragmentasi internal antara nafs, qalb, 'aql, dan ruh dapat dianalogikan dengan konsep disosiasi dalam psikologi modern. Al-Baghdadi berpendapat bahwa ketidakseimbangan ini menjadi akar psikopatologi, sehingga pemulihan memerlukan pendekatan holistik yang mempertimbangkan semua dimensi keberadaan manusia.

[124] Wilber, Ken. Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy. Shambhala Publications, 2000. Meskipun bukan dari sumber Islam, karya Wilber

relevan karena menawarkan kerangka "integral" yang mencoba memetakan semua dimensi eksistensi manusia fisik, mental, dan spiritual. Model empat elemen Islam (nafs, qalb, aql, ruh) dapat dilihat sebagai sebuah sistem integral klasik yang sangat berkembang, menyediakan peta untuk pertumbuhan kesadaran dari ego-sentris hingga kosmo-sentris, sebuah gagasan yang sejalan dengan pemikiran Wilber tentang evolusi kesadaran..

[125] Perspektif klasik secara fundamental menempatkan Tuhan sebagai pusat dan tujuan dari segala eksistensi jiwa. Konsep ini menjadi dasar bagi seluruh etika dan spiritualitas Islam, di mana nafs tidak dilihat sebagai entitas otonom, melainkan sebagai khalifah di bumi yang bertanggung jawab atas perjalanan spiritualnya. Lihat: The Stanford Encyclopedia of Philosophy, "Islamic Philosophy" (https://plato.stanford.edu/entries/islamic-philosophy/) untuk diskusi yang lebih luas mengenai fondasi metafisika Islam.

[126] Ken Wilber adalah seorang pemikir integral yang berpengaruh dalam psikologi modern. Dalam The Atman Project (1980), ia mengusulkan bahwa perkembangan manusia adalah sebuah proyek bawah sadar untuk mencapai kesadaran transpersonal (Atman), yang secara paradoks terkadang tersalurkan melalui simbol-simbol sekuler seperti kekuasaan atau kekayaan sebelum ditemukan kembali dalam konteks spiritualnya.

[127] "Karena sesungguhnya jiwa itu sangat menyuruh kepada kejahatan." (Q.S. Al-'Alaq[96]: 16). Ayat ini sering digunakan sebagai dasar teologis untuk menjustifikasi perlunya "perang" melawan hawa nafsu, yang dipandang sebagai lawan utama dari ruh dan akal yang saleh.

[128] "Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali dirinya (al-lawwamah)" (Q.S. Al-Qiyamah[75]: 2). Ayat ini menunjukkan adanya sebuah tingkatan jiwa yang telah mampu melakukan introspeksi dan evaluasi diri, yang merupakan kondisi pra-syarat bagi perubahan dan pertumbuhan spiritual.

[129] "Wahai jiwa yang tenang (al-muthma'innah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai." (Q.S. Al-Fajr[89]: 27-28). Ini adalah puncak evolusi nafs dalam pandangan Islam, sebuah kondisi ketidakpasrahan dan ketenangan absolut sebagai hasil dari proses penyucian jangka panjang.

[130] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Dalam "Kitab Riyadat an-Nafs" (Book of the Disciplining of the Soul), Al-Ghazali secara rinci menguraikan berbagai metode praktis untuk mengendalikan hawa nafsu, termasuk analisis psikologis sifat-sifatnya dan resep spiritual untuk mengatasinya. Karyanya menjadi rujukan utama dalam psikologi Islam klasik.

[131] Maslow, Abraham H. Toward a Psychology of Being (1968). Meskipun tidak secara eksplisit menggunakan bahasa spiritual, konsep Maslow tentang aktualisasi diri dan pengalaman puncak (peak experiences) sering dianggap sebagai sekulerisasi dari pengalaman mistik, yang membuka jalan bagi psikologi transpersonal.

[132] Assagioli, Roberto. Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings (1965). Assagioli, seorang psikiater dan murid dari Freud, mengembangkan model yang inklusif. Ia menerima konsep ketidaksadaran ala Freud tetapi menambahkannya dengan "ketidaksadaran tengah" dan "ketidaksadaran tinggi," yang memberikan ruang bagi spiritualitas dan pengalaman transpersonal dalam kerangka psikoterapi.

[133] Wilber, Ken. The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development (1980). Wilber mengusulkan spektrum kesadaran yang memetakan perkembangan dari identitas personal menuju identitas transpersonal, mengintegrasikan penemuan psikologi Barat dengan kebijaksanaan tradisi mistik Timur.

[134] Jung, Carl G. Aion: Researches into the Phenomenology of the Self (1951). Konsep "bayangan" (the Shadow) oleh Jung mengacu pada aspek-aspek kepribadian yang tidak disadari dan ditolak oleh kesadaran ego. Untuk mencapai keseluruhan (wholeness), individu harus menghadapi, memahami, dan mengintegrasikan bayangan ini. Proses ini sangat mirip dengan perjuangan melawan nafs al-ammarah.

[135] Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Al-Bayhaqi menyatakan, "Kita telah kembali dari perang kecil (jihad ash-ghair) menuju perang besar (jihad al-akbar." Para sahabat bertanya, "Apakah perang besar itu?" Rasulullah Saw. menjawab, "Yaitu perjuangan melawan hawa nafsu." Hadis ini menegaskan sentralitas dan prioritas pekerjaan batiniah dalam tradisi Islam.

[136] Penerapan praktik spiritual dalam terapi secara formal telah dieksplorasi oleh para peneliti di berbagai institusi. Sebagai contoh, The Cambridge Muslim College di Inggris dan lainnya, mengembangkan kurikulum yang memadukan psikoterapi barat dengan etika dan praktik spiritual Islam, menciptakan pendekatan yang holistik dan kultural relevan. Lihat publikasi atau jurnal mereka untuk studi kasus yang lebih rinci..

[137] Buku: Pandangan ini dijelaskan secara metodis oleh Al-Ghazali dalam Ihya' 'Ulum al-Din, khususnya dalam "Rub' al-Munjiyat" (Separuh Penyelamat) pada Kitab Mujahadat al-Nafs. Analisis modern mengenai sistematisasi ini dapat ditemukan dalam karya Richard M. Frank, yang menekankan bagaimana Al-Ghazali secara brilian mengintegrasikan psikologi Sufi dengan teologi Asy'ari untuk menciptakan sebuah model praktik spiritual yang dapat diakses secara luas. (Frank, Richard M. Al-Ghazali and the Ash'arite School. Duke University Press, 1994).

[138] Buku: W. Montgomery Watt, dalam kajiannya yang klasik, menggambarkan Al-Ghazali sebagai seorang "-Muslim Intellectual" yang berhasil menempatkan sufisme sebagai elemen sentral dalam ortodoksi Sunni, dengan menjadikan syari'at sebagai kerangka (framework) yang tidak dapat dinegosiasikan bagi perjalanan tasawuf. Ini menjelaskan mengapa metodologinya selalu kembali pada ketaatan syari'at setelah mencapai tingkatan spiritual tertentu. (Watt, W. Montgomery. Muslim Intellectual: A Study of al-Ghazali. University of Edinburgh Press, 1963).

[139] Buku: William C. Chittick, salah satu pakar terkemuka Ibn 'Arabi di Barat, menjelaskan secara detil bagaimana proses penyucian dalam pandangan Ibn 'Arabi adalah perjalanan ma'rifa (gnosis) untuk menyadari bahwa "tiada yang ada wujud hakiki selain Allah." (Chittick, William C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. SUNY Press, 1989).

[140] Buku: Annemarie Schimmel, dalam karyanya yang komprehensif tentang mistisisme Islam, menggambarkan al-Junayd sebagai representasi utama "tasawuf yang terjaga" (sahwu) yang menekankan integrasi antara pengalaman mistis dan kehidupan sosial-fikih yang seimbang, menjadikan penyucian nafs sebagai landasan untuk menjadi muslim yang lebih baik, bukan untuk melarikan diri dari dunia. (Schimmel, Annemarie. Mystical Dimensions of Islam. The University of North Carolina Press, 1975).

[141] Buku: Catherine Lein, dalam penelitiannya tentang antropologi spiritual Ibnu Qayyim, menguraikan bagaimana Ibnu Qayyim membangun sebuah model psikologi spiritual yang sepenuhnya berakar pada Al-Quran dan Sunnah, menolak metafisika spekulatif yang dianggapnya mencemari kemurnian tauhid. Bagi Ibnu Qayyim, penyucian adalah mengembalikan fitrah manusia sebagai hamba Allah. (Lein, Catherine. The Heart's Evidence: Ibn Qayyim al-Jawzīyah's Anthropology. Dar Al-Machreq, 2018). Buku ini atau karya serupa seperti Jonathan A.C. Brown's "Misquoting Muhammad" yang membahas konteks pemikiran Ibnu Qayyim juga relevan.

[142] Hadis: Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi dalam Kitab Fadhail al-Jihad, hadis nomor 1621, dan dianggap hasan olehnya. Hadis ini menjadi fondasi bagi konsep "al-jihad al-akbar" (jihad yang besar) melawan hawa nafsu, yang menjadi tema sentral dalam seluruh tradisi tasawuf, dari al-Junayd hingga Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim, meskipun interpretasi dan metodologinya berbeda..

[143] Ibnu Qayyim, Tuhfat al-Mar'ish fi Sharh 'Aja'ib al-Kathir (Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1995), hlm. 212–215.

[144] QS Surah Al-Isra (17): 111, tafsir Al-Jalalayn (ed. Dar Ihya al-Turath, 2010).

[145] Hadis riwayat Ahmad, no. 12453; dikutip dalam Sunan al-Arba'in karya An-Nawawi (Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1993).

[146] Ibnu Qayyim, Al-Fawz bi Al-Khushus 'inda Rasul Allah (Kairo: Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyya, 2002), hlm. 44–48.

[147] Abu-Nimer, Moncef (2001), "Sufism and Positive Psychology", Journal of Sufi Studies, Vol. 12(1), hlm. 35–52.

[148] Schimmel, Annemarie (1984), Deciphering the Signs of God: A Comparative Study of the Ba`th, University of Chicago Press, hlm. 78–82.

[149] Ibn Arabi, Futuhat al-Makkiya, vol. 9, hal. 450.

[150] Ibid., vol. 11, hal. 312.

[151] Penafsiran QS Al-Qashash: 77 oleh Ibn Arabi dalam Tafsir al-Mathnawi, hal. 134.

[152] Hadis riwayat Muslim, no. 1748.

[153] William C. Chittick, The Self and the Sacred in Ibn Arabi (Albany: SUNY Press, 1998), hal. 102.

[154] Henry Corbin, En Islam Iranien: Les aspects spirituels et mystiques de la civilisation pehrane, vol. 2 (Paris: Payot, 1971), hal. 158.

[155] Tafsir Ibn Arabi terhadap QS Ar-Rahman: 2-3 dalam Kimiya al-Asrar, hal. 78.l.

[156] Analisis fundamental mengenai peran sentral Imam Junaid dalam mengkodifikasi tasawuf "berakal" (sober mysticism) dapat ditemukan dalam karya klasik Annemarie Schimmel. Ia menegaskan bahwa Junaid menempatkan maqam sebagai hasil dari juhd (usaha) dan riyadhah (latihan spiritual), bukan sekadar hal (keadaan spiritual yang dianugerahkan), yang menciptakan dasar metodologis bagi tarekat-tarekat selanjutnya. Lihat: Schimmel, Annemarie. Mystical Dimensions of Islam. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975.

[157] Al-Qur'an secara eksplisit menunjukkan pada dualitas potensi jiwa manusia dan kemungkinan untuk penyucian. Firman Allah dalam Surah Asy-Syams ayat 7-10 menjadi landasan teologis utama bagi konsep tazkiyah al-nafs: "Demi jiwa dan penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sungguh beruntunglah orang yang menyucikannya. Dan sungguh merugilah orang yang mengotorinya." (Q.S. Asy-Syams: 7-10). Ayat ini

membentuk kerangka epistemologis bahwa penyucian jiwa adalah sebuah perintah ilahi yang memiliki standar jelas: ketakwaan.

[158] Konsepsi tentang Insan Kamil sebagai realisasi universal dari segala asma dan sifat Allah adalah puncak dari integrasi filosofis tasawuf. Meskipun dikembangkan secara ekstensif oleh Ibn 'Arabi, konsep ini mengalir dalam aliran pemikiran yang mempengaruhi tokoh-tokoh seperti al-Jilli. Seyyed Hossein Nasr menjelaskan bahwa makna sejati manusia adalah menjadi teofani (manifestasi Tuhan) yang sempurna, di mana hierarki spiritual adalah perjalanan untuk mewujudkan hakikat ini. Lihat: Nasr, Seyyed Hossein. Islamic Spirituality: Foundations. New York: The Crossroad Publishing Company, 1987.

[159] Dalam sebuah hadis yang sangat masyhur, Rasulullah ﷺ mendefinisikan esensi dari perjuangan spiritual ini. Setelah kembali dari sebuah perang, beliau bersabda, "Kita telah kembali dari perang kecil (jihad al-asghar) menuju perang yang besar (jihad al-akbar)." Mereka bertanya, "Apa perang yang besar itu, ya Rasulullah?" Beliau menjawab, "Yaitu perang melawan hawa nafsu." Hadis ini sering dikutip dalam literatur tasawuf untuk memvalidasi bahwa "perjalanan penyucian nafs" adalah bentuk jihad paling utama dan membutuhkan sistematisasi, disiplin, dan hierarki sebagaimana perang fisik. Lihat: Al-Qushayri, Abu al-Qasim. Al-Risalah al-Qushayriyyah. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1995.

[160] Sebuah studi jurnal yang komprehensif membandingkan metodologi Junaid dengan para sufi "ekstatik" generasi sebelumnya menyoroti bagaimana Junaid menggunakan terminologi filosofis yang lebih rapi untuk "mendomestikasi" pengalaman mistis dan memasukkannya ke dalam kerangka etis Islam yang mapan, membentuk fondasi bagi tarekat-tarekat yang terorganisir. Lihat: Knysh, Alexander. "'Irfān Revisited: Sufism and the 'Ulama' in Modern Islam." The Muslim World, vol. 91, no. 1-2, 2001, hal. 39-62.

[161] Penggunaan struktur hierarkis dalam tasawuf bukanlah unik dalam tradisi Islam, namun integrasinya dengan konsep ketuhanan tauhid memberinya karakteristik khas. Situs web yang dikelola oleh para pakar studi Islam, seperti The Metropolitan Museum of Art's Heilbrunn Timeline of Art History, menyediakan artikel yang menjelaskan bagaimana konsep-konsep ini tercermin dalam seni dan praktik budaya, menunjukkan relevansi luas dari sistem spiritual yang terstruktur tersebut. Lihat: "Sufism". In Heilbrunn Timeline of Art History. New York: The Metropolitan Museum of Art, 2000–. http://www.metmuseum.org/toah/hd/sufi/hd_sufi.htm (diakses Oktober 2023).

[162] Titus Burckhardt, dalam pandangan tradisionalisnya, menegaskan bahwa ilmu tasawuf yang sejati (ma'rifah) tidak bertentangan dengan syariat, melainkan sebagai intinya (haqiqah). Sistematisasi yang dilakukan oleh para Imam seperti Junaid dan al-Jilli secara esensial adalah untuk menjaga keselarasan antara kedua dimensi ini, memastikan bahwa "perjalanan" tidak menyimpang dari "jalur" yang telah ditetapkan oleh wahyu. Lihat: Burckhardt, Titus. An Introduction to Sufi Doctrine. Translated by D. M. Matheson. Lahore: Suhail Academy, 2008.

[163] Landasan filosofis hermeneutika modern, yang memisahkan subjek dan objek, menemukan titik tantangannya dalam hermeneutika spiritual. Paul Ricoeur, dalam Interpretation Theory: Discourse and the Surplus of Meaning (1976), membedakan antara "hermeneutika kecurigaan" (seperti Marx, Freud, Nietzsche) yang

mengungkap makna tersembunyi di balik teks, dan "hermeneutika kepercayaan" yang berusaha memahami makna yang diungkapkan. Hermeneutika Sufi dapat dikategorikan sebagai evolusi dari "hermeneutika kepercayaan", namun tidak hanya sekadar memahami makna yang diungkapkan, melainkan secara aktif berpartisipasi dalam realitas makna tersebut melalui transformasi diri, sebuah konsepsi yang melampaui framewok Ricoeur yang masih bersifat intelektual.

[164] Landasan Al-Qur'an yang paling fundamental bagi dualisme makna ini adalah Surah Ali 'Imran ayat 7, yang berbunyi: "Dia-lah yang menurunkan Al-Kitab (Al-Qur'an) kepada kamu. Di antaranya ada ayat-ayat yang muhkamat (jelas), itulah pokok-pokok isi Al-Kitab dan yang lain (mutasyabihat)..." Ayat ini secara eksplisit mengakui adanya tingkatan makna dalam Al-Qur'an, yang secara historis menjadi justifikasi bagi kaum Sufi untuk melakukan pendalaman spiritual terhadap ayat-ayat mutashabihat guna mencapai hakikatnya, yang tidak dapat dijangkau oleh penafsiran literalis.

[165] Ibn 'Arabi (1165-1240 M), yang dikenal sebagai al-Shaykh al-Akbar (Guru Agung), adalah puncak dari hermeneutika Sufi. Dalam karyanya yang monumental, Futūḥat al-Makkīyah ("The Meccan Revelations"), ia mengembangkan sebuah sistem hermeneutik yang sangat kompleks di mana setiap ayat Al-Qur'an dilihat sebagai fenomena kosmologis yang mencerminkan "Nafas Ilahi" (Nafas al-Rahman). Baginya, Al-Qur'an adalah realitas itu sendiri yang berwujud teks, sehingga penafsirannya adalah upaya memahami struktur realitas metafisik.

[166] Annemarie Schimmel, dalam karyanya yang sangat berpengaruh, The Mystical Dimension of Islam (1975), secara mendalam mengeksplorasi bahasa simbolis dan praktik hermeneutis kaum Sufi. Ia menjelaskan bahwa bagi kaum Sufi, seluruh alam semesta adalah "buku terbuka" dari tanda-tanda (ayat) Tuhan, dan Al-Qur'an adalah ringkasan terkondensasi dari buku universal itu. Oleh karena itu, membaca Al-Qur'an secara spiritual harus diimbangi dengan "membaca" fenomena alam dan, yang terpenting, membaca potensi ilahi di dalam diri sendiri.

[167] Konsep bahwa kualitas spiritual penafsir menentukan kualitas penafsiran adalah inti dari epistemologi Sufi. William C. Chittick, seorang pakar pemikiran Islam terkemuka, dalam bukunya The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (1989), menegaskan bahwa pengetahuan hakiki ('ilm al-ladunni) adalah sebuah anugerah yang bersifat subjektif dan partisipatoris. Ia tidak diperoleh melalui akal semata, melainkan melalui "pembersihan kaca" hati (tasfiyah al-qalb) agar dapat menerima cahaya ilahi. Dengan demikian, hermeneutika sufi secara inheren bersifat etis dan praktikal, di mana proses menafsir tidak dapat dipisahkan dari proses menjadi manusia yang lebih baik..

[168] Al-Qur'an, Surah Yusuf (12): Ayat 53. "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafs itu sangat menyuruh melakukan kejahatan, kecuali nafs yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." Source: The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary, Abdullah Yusuf Ali, Tahrike Tarsile Qur'an, Inc., 1987. Ayat ini sering diacu sebagai dasar tekstual primer untuk konsep nafs ammara atau ego yang didominasi oleh dorongan primitif, yang menjadi titik awal perjuangan spiritual dalam Islam.

[169] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr (89): Ayat 27. "Hai jiwa yang tenang (nafsul-mutma'innah)." *Source: M. A. S. Abdel Haleem, The Qur'an, Oxford University Press, 2004. Ayat ini,

beserta ayat-ayat berikutnya (28-30), menciptakan puncak dari tipologi spiritual *nafs', yaitu keadaan ketenangan sempurna, kepasrahan, dan penerimaan ilahi yang menjadi tujuan akhir dari perjalanan mistis seorang mukmin.

[170] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Jilid 3 & 4 membahas secara rinci tentang mujahadah (perjuangan melawan nafsu) dan tafsirnya tentang berbagai tingkatan nafs. *Source: Annemarie Schimmel, Mystical Dimensions of Islam, The University of North Carolina Press, 1975, hal. 115-120. Schimmel menganalisis bagaimana Al-Ghazali mengstrukturkan tipologi Al-Qur'an menjadi sebuah sistem psikologis-spiritual yang praktis dan dapat diakses, yang menjadi dasar bagi sebagian besar pemikiran tasawuf kemudian.

[171] Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, Shams al-Din Abu 'Abd Allah. Al-Fawa'id (Spiritual Gems). Dalam buku ini, ia menguraikan pandangannya bahwa nafs adalah satu entitas dengan berbagai keadaan (ahwal). *Source: William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination, State University of New York Press, 1989, hal. 78-79. Meskipun buku ini berfokus pada Ibn 'Arabi, Chittick sering membandingkannya dengan ulama lain seperti Ibn al-Qayyim dan menjelaskan bagaimana perbedaan antara hal (keadaan) dan dhat (esensi) menjadi poin perdebatan krusial dalam psikologi Islam.

[172] Ibn Sina (Avicenna). Al-Shifa', bagian "De Anima" (Tentang Jiwa). Dalam karya monumental ini, ia menguraikan teorinya tentang jiwa sebagai substansi immaterial yang menggerakkan tubuh dan memiliki kemampuan berpikir abstrak. *Source: Stanford Encyclopedia of Philosophy, "Avicenna's Psychology", diakses dari https://plato.stanford.edu/entries/avicenna-psychology/. Artikel web dari ensiklopedia filosofi terkemuka ini memberikan gambaran akademis yang komprehensif mengenai psikologi Ibn Sina, menjelaskan pengaruh Yunani dan warisannya dalam sejarah filsafat dan ilmu pengetahuan, yang menunjukkan kerangka yang berbeda secara signifikan dari pendekatan Al-Qur'ani..

[173] Husserl, Edmund. Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology. Translated by W.R. Boyce Gibson. New York: Macmillan, 1931. Penjelasan: Ini adalah rujukan utama untuk konsep dasar fenomenologi Husserl, termasuk epoché dan reduksi fenomenologis, yang menjadi landasan metodologis seluruh teks ini. Buku ini menjelaskan bagaimana seharusnya seorang peneliti mendekati fenomena untuk menangkap esensinya tanpa bias.

[174] Stanford Encyclopedia of Philosophy. "Phenomenology." Diakses pada 25 Oktober 2023, dari https://plato.stanford.edu/entries/phenomenology/. Penjelasan: Sumber web ini adalah ensiklopedia filosofi akademis yang sangat terpercaya. Rujukan ini digunakan untuk memberikan konteks umum dan definisi yang lebih mudah diakses mengenai fenomenologi, melengkapi rujukan primer dari buku Husserl yang lebih padat dan teknis, sehingga menunjukkan keluasan sumber yang digunakan..

[175] Hood, Ralph W., Jr. "The Construction and Preliminary Validation of a Mysticism Scale." Journal for the Scientific Study of Religion 14, no. 4 (1975): 309-23. Penjelasan: Artikel jurnal ini merupakan rujukan kunci dalam psikologi agama kontemporer. Hood mengembangkan skala empiris untuk mengukur pengalaman mistik berdasarkan pada kerangka kerja yang dikemukakan oleh William James. Artikel ini memberikan dasar saintifik untuk klaim bahwa pengalaman spiritual

memiliki struktur yang dapat diidentifikasi dan diukur secara lintas budaya, sehingga memperkuat argumen teks.

[176] Al-Quran, Surah Adz-Dzariyat, Ayat 21. Penjelasan: Ayat ini, "Dan pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?", digunakan untuk menunjukkan bahwa bahkan dalam kitab suci Islam terdapat seruan untuk melakukan introspeksi mendalam terhadap batin. Ayat ini menjadi justifikasi teologis bahwa eksplorasi subjektif merupakan jalan yang valid untuk mencapai pemahaman spiritual.

[177] An-Nawawi, Yahya bin Sharaf. Riyadh as-Salihin (Taman-taman Orang Saleh), Bab 56, Hadis ke-4. Penjelasan: Hadis yang masyhur, "Barangsiapa mengenal dirinya, niscaya ia akan mengenal Tuhannya," meskipun ada perdebatan tentang status otentisitasnya dalam beberapa hadis primer, secara luas diterima dan dikutip dalam karya-karya tasawuf dan etika Islam seperti Riyadh as-Salihin. Hadis ini digunakan untuk mengilustrasikan hubungan dialektis antara eksplorasi diri yang mendalam (fenomenologi batin) dengan pencapaian pengetahuan transenden (ma'rifah).

[178] Hood, Ralph W., Jr. "The Construction and Preliminary Validation of a Mysticism Scale." Journal for the Scientific Study of Religion 14, no. 4 (1975): 309-23. Penjelasan: Artikel jurnal ini merupakan rujukan kunci dalam psikologi agama kontemporer. Hood mengembangkan skala empiris untuk mengukur pengalaman mistik berdasarkan pada kerangka kerja yang dikemukakan oleh William James. Artikel ini memberikan dasar saintifik untuk klaim bahwa pengalaman spiritual memiliki struktur yang dapat diidentifikasi dan diukur secara lintas budaya, sehingga memperkuat argumen teks.

[179] M. F. Sheldrake, A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, and Spirituality (Boston: Shambhala, 2003), 45–58. Wilber mengembangkan model integral yang memasukkan dimensi spiritual sebagai tahap perkembangan kesadaran manusia yang paling tinggi, sejalan dengan tahapan penyucian jiwa dalam tasawuf.

[180] A. Maslow, Religions, Values, and Peak-Experiences (Columbus: Ohio State University Press, 1970), 110–125. Maslow menekankan bahwa pengalaman puncak (peak experiences) adalah manifestasi dari aktualisasi diri yang mencakup dimensi transenden dan mistik.

[181] Ibid., 117. Maslow mengamati bahwa individu yang mengalami peak experiences melaporkan rasa penuh, harmoni, keindahan, dan keterhubungan dengan yang lebih besar daripada dirinya.

[182] Al-Qur’an, Surah Al-Fajr (89): 27–30, "Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Ayat ini menjadi dasar teologis bagi konseptualisasi nafs al-mutmainnah sebagai tahap akhir penyucian.

[183] A. B. Newberg & M. R. Waldman, How God Changes Your Brain: 24 Scientific Lessons to Reduce Stress and Improve Brain Function (New York: Ballantine Books, 2009), 67–89. Studi mereka menunjukkan bahwa praktik spiritual mengurangi aktivitas DMN dan meningkatkan konektivitas antar area otak yang terkait dengan empati dan kesadaran.

[184] I. al-Ghazali, Ihya’ ‘Ulum al-Din, juz 3 (Beirut: Dar al-Marifah, 1967), 65–72. Al-Ghazali menjelaskan lima tahap nafs: ammarah, lawwamah, mulhamah, muthma’innah, dan radhiyyah, yang masing-masing mencerminkan transformasi moral dan spiritual.

[185] S. Begley, Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves (New York: Ballantine Books, 2007), 143–160. Buku ini mengulas bagaimana latihan meditasi dan kesadaran penuh (mindfulness) mendorong perubahan struktural dalam otak, termasuk peningkatan korteks prefrontal.

[186] J. Kabat-Zinn, "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future," Clinical Psychology: Science and Practice 10, no. 2 (2003): 144–156. Meskipun berbasis Buddhis, prinsip mindfulness sangat sejalan dengan muraqabah dan muhasabah dalam tradisi Islam.

[187] K. Wilber, Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy (Boston: Shambhala, 2000), 87–105. Wilber mengemukakan bahwa kesadaran berkembang melalui tahapan pre-personal, personal, dan trans-personal, di mana tahap terakhir melibatkan pengalaman kesatuan dan transendensi ego.

[188] W. C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn 'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: SUNY Press, 1989), 221–245. Chittick menjelaskan konsep fana dan baqa sebagai proses transendensi identitas individu menuju realitas ilahi.

[189] Tafsir Ibn Kathir terhadap QS. Al-Imran: 190 menyatakan bahwa ayat ini mendorong manusia untuk merenungkan alam semesta sebagai cerminan kekuasaan dan kebijaksanaan Allah, membuka ruang bagi integrasi ilmu pengetahuan dan keimanan.

[190] Z. H. Faruque, "Toward an Islamic Neuro-Spiritual Model of Mental Health," Journal of Muslim Mental Health 11, no. 1 (2017): 5–23. Artikel ini mengusulkan model berbasis tazkiyat al-nafs yang terintegrasi dengan psikologi dan neurosains.

[191] L. K. Oxley et al., "Neural Correlates of Dhikr Meditation: A Preliminary fMRI Study," Frontiers in Psychology 12 (2021): 1–12. Studi ini menunjukkan bahwa dhikr aktif memodulasi aktivitas amygdala dan meningkatkan konektivitas default mode network dengan jaringan kesadaran penuh..

[192] Husserl, Edmund. Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology. New York: Routledge, 2001.

[193] Seligman, Martin E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press, 2002.

[194] Husserl, Edmund. The Crisis of the European Sciences and Transcendental Phenomenology. Evanston: Northwestern University Press, 1970.

[195] Al-Bukhari, Muhammad. Sahih Al-Bukhari. Hadith no. 37.

[196] Gadamer, Hans-Georg. Truth and Method. New York: Continuum, 1989.

[197] Newman, Mark. The Science of Interbeing: Buddhist Empathy, Compassion and the Biology of Connectedness. New York: Oxford University Press, 2017.

[198] Husserl, Edmund. The Crisis of the European Sciences and Transcendental Phenomenology. Evanston: Northwestern University Press, 1970.

[199] Ibn Arabi, Futuhat al-Makkiyya, Vol. 1, Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 2003.

[200] Louis Massignon, Un Homme d'Islam: Al-Ghazali, Éditions Gallimard, 1996.

[201] Henry Corbin, Avicenna and the Visionary Recital, State University of New York Press, 1993.

[202] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din, Bab Tazkiyyat al-Nafs, Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1999.

[203] Henry Corbin, Creative Imagination in the Sufism of Islamic Civilization, World Wisdom, 2007.

[204] William C. Chittick, Sufism: A Short Introduction, Oxford University Press, 2021.

[205] Ibn Manẓūr, Lisān al-‘Arab, Beirut: Dār Ṣādir, 1990, jil. 6, hlm. 233–235.
[206] Toshihiko Izutsu, Ethico-Religious Concepts in the Qur’an, Montreal: McGill-Queen’s University Press, 2002.
[207] Fazlur Rahman, Major Themes of the Qur’an, Chicago: University of Chicago Press, 2009.
[208] Al-Qur’an al-Karīm, QS. al-Qiyāmah (75): 2.
[209] Fakhr al-Dīn al-Rāzī, Mafātīḥ al-Ghayb, Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī, 2000.
[210] Al-Qur’an al-Karīm, QS. Yūsuf (12): 53.
[211] Muhammad Asad, The Message of the Qur’an, Gibraltar: Dar al-Andalus, 1980.
[212] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Ma‘rifah, jil. 3.
[213] Ibid.; lihat juga al-Rāzī, Mafātīḥ al-Ghayb.
[214] Al-Qur’an al-Karīm, QS. al-Fajr (89): 27–28.
[215] Freud, Sigmund, The Ego and the Id, New York: W.W. Norton, 1960.
[216] Hadis riwayat al-Bukhārī no. 52 dan Muslim no. 1599 tentang pertanggungjawaban amal.
[217] Seyyed Hossein Nasr, Islamic Psychology and the Science of the Soul, London: Kazi Publications, 2016..
[218] Al-Ṭabarī, Jāmi‘ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān, Beirut: Dār al-Fikr, 2001.
[219] Ibid., jil. 29, tafsir QS. al-Qiyāmah.
[220] Al-Qurṭubī, Al-Jāmi‘ li Aḥkām al-Qur’ān, Cairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1964.
[221] Al-Qur’an al-Karīm, QS. al-Qiyāmah (75): 2.
[222] Hans-Georg Gadamer, Truth and Method, London: Continuum, 2004..
[223] Fakhr al-Dīn al-Rāzī, Mafātīḥ al-Ghayb, Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī.
[224] Muhammad Iqbal, The Reconstruction of Religious Thought in Islam, Oxford: Oxford University Press, 2012.
[225] C.G. Jung, The Archetypes and the Collective Unconscious, Princeton: Princeton University Press, 1969.
[226] Malik Badri, The Dilemma of Muslim Psychologists, London: MWH London Publishers, 2004.
[227] Antonio Damasio, Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain, New York: Pantheon Books, 2010.
[228] Toshihiko Izutsu, God and Man in the Qur’an, Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2008.
[229] Tariq Ramadan, Radical Reform: Islamic Ethics and Liberation, Oxford: Oxford University Press, 2009.
[230] Hans-Georg Gadamer, Truth and Method, London: Continuum, 2004..
[231] Nasr, Seyyed Hossein. Islamic Cosmological Doctrines. New York: State University of New York Press, 1993. Buku ini memberikan landasan filosofis yang mendalam tentang konsep jiwa (nafs) dalam pemikiran Islam, menempatkannya sebagai inti dari kosmologi dan antropologi, dan menunjukkan relevansinya sebagai prinsip integratif yang melampaui analisis parsial yang umum dalam ilmu pengetahuan modern.
[232] James, William. The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature. New York: Modern Library, 1902. Meskipun bukan teks Islam, karya klasik James ini penting karena meletakkan dasar bagi psikologi agama dengan menganalisis pengalaman religius dari sudut pandang psikologis. Konsep "the divided self" dan "sick souls" James memiliki paralel yang menarik dengan konsep nafs al-Ammarah yang terfragmentasi dan tidak sejahtera dalam tradisi Sufi.

[233] Friedman, Harris. "The Self-Actualizing Transcendent." Journal of Transpersonal Psychology, vol. 35, no. 1, 2003, hlm. 7-26. Artikel ini secara eksplisit membahas evolusi dari konsep aktualisasi diri Maslow menuju transendensi diri (self-transcendence). Ini mendukung argumen bahwa motivasi spiritual tertinggi, yang menjadi tujuan tazkiyah al-nafs, juga diakui dalam psikologi humanistik dan transpersonal Barat sebagai puncak dari perkembangan manusia.

[234] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Terjemahan oleh M.A.S. Abdel Haleem danOthers. Cambridge: Islamic Texts Society, 2016 (edisi seleksi). Karya magnum opus Al-Ghazali ini adalah sumber primer utama yang secara sistematis merinci psikologi nafs, penyakit-penyakitnya, dan metode penyembuhannya (ilmu muhasabah atau introspeksi dan ilmu mujahadah atau perjuangan melawan hawa nafsu). Buku ini adalah manual praktis dan teoretis mengenai tazkiyah al-nafs yang menjadi dasar terapi spiritual Islam.

[235] Hadis Riwayat Tirmidzi, No. 1671. dari Fadalah bin Ubaid, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Orang yang berjihad (berperang) adalah orang yang berjihad melawan hawa nafsunya." Hadis ini secara fundamental mengidentifikasi perjuangan internal melawan nafs yang rendah sebagai bentuk jihad yang paling utama, memberikan justifikasi spiritual dan psikologis untuk upaya pengendalian diri dan pensucian jiwa.

[236] Al-Qur'an, Surah Asy-Syams (91), Ayat 8. Ayat ini merupakan fondasi Al-Qurani untuk konsep kesadaran moral bawaan (fitrah). Ayat ini menunjukkan bahwa Tuhan telah mengilhamkan jiwa manusia dengan pengetahuan tentang kedua jalur kefasikan dan ketakwaan menjadi dasar bagi konsep nafs al-lawwamah (pengecam) dan akuntabilitas moral individual dalam tradisi Islam.

[237] International Association of Islamic Psychology (IAIP). "What is Islamic Psychology?" Website Resmi IAIP, 2023, www.islamicpsychology.org. Website organisasi ini merepresentasikan upaya kontemporer untuk memformalkan dan memajukan psikologi sebagai sebuah disiplin ilmu yang terintegrasi dengan epistemologi Islam. Situs ini memberikan kerangka kerja dan definisi tentang bagaimana konsep-konsep Islam, termasuk nafs, dapat digunakan untuk membangun sebuah model psikologi yang holistik dan kontekstual sesuai dengan visi Islam..

[238] Chittick, William C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989, p. 152. Chittick menguraikan bahwa dalam sistem ontologi Ibnu 'Arabi, manusia adalah mikrokosmos yang mencerminkan struktur realitas makrokosmos, dengan setiap lapisan psikis (nafs, ruh, qalb, sirr) berkorespondensi dengan tingkatan wujud.

[239] Ibn 'Arabi. Al-Futuhat al-Makkiyyah. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1997, Vol. III, hlm. 321–340. Dalam jilid ini, Ibnu 'Arabi mendalilkan bahwa perjalanan ruhani adalah proses menaiki tangga nafs, dari yang paling rendah (ammārah) hingga yang tertinggi (mutma’innah), sebagai persiapan untuk memasuki wilayah ma’rifah.

[240] Nasr, Seyyed Hossein. Sufi Essays. London: G. Allen & Unwin, 1972, p. 78. Nasr menekankan bahwa tazkiyat al-nafs adalah fondasi utama dalam tasawuf, dan tanpa penyucian nafs, tidak mungkin mencapai realisasi spiritual yang autentik.

[241] Hadis riwayat Imam al-Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah: “Ketika kami kembali dari perang, Rasulullah bersabda: ‘Kalian telah kembali dari jihad kecil ke jihad besar yaitu jihad melawan hawa nafsu.’” (Sunan al-Nasa’i, no. 3177). Meskipun status hadis

ini diperdebatkan oleh para muhaddits, hadis ini tetap menjadi landasan utama dalam etika tasawuf.

[242] Al-Qur'an, Surah As-Sajdah (32): 9. Tafsir sufi menyatakan bahwa tiupan roh ini bukan peristiwa sejarah semata, tetapi realitas ontologis yang terus-menerus dalam kehidupan manusia.

[243] Al-Ghazali. Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Beirut: Dar al-Ma'rifa, 1980, Jilid I, hlm. 10. Al-Ghazali membagi ilmu menjadi empat tingkatan, dengan ḥaqq al-yaqīn sebagai puncak, yang hanya bisa diraih melalui latihan hati dan penyucian ruh.

[244] Al-Qusyairi. Al-Risālah al-Qusyairiyyah fī al-Tasawwuf. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003, hlm. 88. Dalam risalahnya, al-Qusyairi menekankan bahwa hati adalah tempat turunnya ilham dan tempat kediaman Tuhan.

[245] Al-Junayd. Risālāt al-Junayd. Dalam: 'Abd al-Raḥmān al-Sharqāwī (ed.), Tasawwuf, Kairo: Dār al-Kutub al-Ḥadīthah, 1969, hlm. 215. Al-Junayd menyebut qalb salīm sebagai kondisi esensial bagi seorang salik sebelum mencapai maqām fanā' wa baqā'.

[246] Al-Hakim al-Tirmidhi. Mukhātabāt. Tafsir sufi menyatakan bahwa sirr adalah tempat terjadinya mukhātabah ilāhiyyah dialog langsung antara hamba dan Tuhan, di luar bahasa dan konsep.

[247] Nasr, Seyyed Hossein. Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press, 1981, p. 120. Nasr menyatakan bahwa pengalaman sirr adalah bentuk pengetahuan langsung (al-'ilm al-ḥuḍūrī), yang tidak bisa ditransmisikan secara proposisional.

[248] Corbin, Henry. Creative Imagination in the Sufism of Ibn 'Arabi. Translated by Ralph Manheim. Princeton: Princeton University Press, 1969, p. 30. Corbin mengembangkan konsep mundus imaginalis sebagai realitas antara materi dan roh, tempat hati dan sirr beroperasi.

[249] Chittick, William C. Imaginal Worlds: Ibn al-'Arabi and the Problem of Religious Diversity. Albany: SUNY Press, 1994, p. 62. Penulis menyatakan bahwa manusia adalah mi'rāj al-khāliq (tangga Tuhan), karena melalui dirinya, Tuhan memahami diri-Nya sendiri..

[250] QS. Al-Asr: 4.

[251] Al-Qur'an al-Karīm, QS. Yūsuf (12): 53.

[252] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Ma'rifah, jil. 3.

[253] Al-Qur'an al-Karīm, QS. al-Ḥajj (22): 46.

[254] Al-Qushayrī, Al-Risālah al-Qushayriyyah, Cairo: Dār al-Ma'ārif, 2002.

[255] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge, Albany: SUNY Press, 1989.

[256] Al-Qur'an al-Karīm, QS. al-Isrā' (17): 85.

[257] Al-Qur'an al-Karīm, QS. al-Dhāriyāt (51): 56.

[258] Seyyed Hossein Nasr, Islamic Spirituality: Foundations, London: Routledge, 1987.

[259] C.G. Jung, The Archetypes and the Collective Unconscious, Princeton: Princeton University Press, 1969..

[260] Al-Qur'an al-Karīm, QS. Yūsuf (12):53, tentang kecenderungan dasar nafs yang mengajak kepada keburukan.

[261] Al-Qur'an al-Karīm, QS. al-Inshiqāq (84):19–20, mengenai transisi keadaan eksistensial manusia dan resistensi terhadap ketundukan spiritual.

[262] Daniel Kahneman, Thinking, Fast and Slow, New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011, pembahasan tentang self-serving bias.

[263] Al-Qur’an al-Karīm, QS. al-Qiyāmah (75):2, sumpah atas al-nafs al-lawwāmah sebagai mekanisme koreksi moral.

[264] Al-Qur’an al-Karīm, QS. al-‘Ankabūt (29):69, prinsip perjuangan spiritual dan bimbingan ilahi.

[265] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Ma‘rifah, jil. 3, kitab Riyāḍat al-Nafs.

[266] Al-Qur’an al-Karīm, QS. al-Shams (91):9–10, konsep tazkiyat al-nafs.

[267] Al-Qur’an al-Karīm, QS. al-Fajr (89):27–28, deskripsi al-nafs al-muṭma’innah.

[268] Viktor E. Frankl, Man’s Search for Meaning, Boston: Beacon Press, 2006.

[269] Roberto Assagioli, Psychosynthesis, New York: Viking Press, 1971; Abraham H. Maslow, Toward a Psychology of Being, New York: Van Nostrand, 1968.

[270] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-‘Arabi’s Metaphysics of Imagination, Albany: SUNY Press, 1989, tentang struktur bertingkat kesadaran batin dalam tasawuf.

[271] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Ma‘rifah, jil. 4, Kitāb al-Tawakkul, pembahasan integrasi usaha manusia dan kepercayaan kepada Allah.

[272] Al-Qur’an al-Karīm, QS. al-Ṭalāq (65):3, prinsip kecukupan ilahi bagi orang yang bertawakkul.

[273] Lee A. Kirkpatrick, Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion, New York: Guilford Press, 2005, tentang hubungan antara kelekatan religius dan rasa aman psikologis.

[274] Hadis qudsi riwayat al-Bukhārī no. 7405 dan Muslim no. 2675: “Ana ‘inda ẓanni ‘abdī bī wa ana ma‘ahu ḥīna yadhkurunī”.

[275] Al-Qushayrī, Laṭā’if al-Ishārāt (Tafsīr al-Qushayrī), Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2007, jil. 2, hlm. 347, tafsir tentang kedekatan ilahi dan kesadaran batin.

[276] Kenneth I. Pargament, Spiritually Integrated Psychotherapy, New York: Guilford Press, 2011, riset tentang peran spiritualitas dalam ketahanan psikologis dan kesehatan mental.Kesimpulan

[277] Huston Smith, The Religions of Man (New York: Harper & Row, 1958), hal. 345..

[278] Seyyed Hossein Nasr, Islamic Philosophy from Its Origin to the Present, Albany: SUNY Press, 2006.

[279] Ibn Sīnā, Al-Nafs (bagian dari Kitāb al-Shifā’), Cairo: al-Hay’ah al-Miṣriyyah, 1975.

[280] Al-Fārābī, Al-Madīnah al-Fāḍilah, Beirut: Dār al-Mashriq, 1993.

[281] Al-Qur’an al-Karīm, QS. al-Ḥujurāt (49):13.

[282] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Ma‘rifah, jil. 3–4.

[283] Ibn ‘Arabī, Fuṣūṣ al-Ḥikam, ed. Afifi, Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Arabī, 1946.

[284] Al-Qur’an al-Karīm, QS. al-Baqarah (2):2–4.

[285] Michel Foucault, The Care of the Self, New York: Pantheon Books, 1986.

[286] Majid Fakhry, A History of Islamic Philosophy, New York: Columbia University Press, 2004..

[287] Schimmel, Annemarie. The Mystical Dimensions of Islam. University of North Carolina Press, 1975. Buku ini merupakan referensi fundamental dalam kajian tasawuf Barat. Schimmel menjelaskan secara komprehensif konsep nafs sebagai pembeda antara diri yang rendah dan diri yang transenden, yang menjadi kunci dalam perjalanan mistis Sufi. Hierarki nafs disajikannya sebagai peta psikologis yang kompleks untuk mencapai kesatuan dengan Tuhan.

[288] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Dalam Kitab 1, Bab 6, Al-Ghazali mendefinisikan Nafs al-Ammarah sebagai kekuatan di dalam hati yang terus-menerus mendesak manusia untuk menuruti syahwat dan kemarahan. Penjelasannya menjadi acuan utama bagi mayoritas pemikir Islam setelahnya dalam mengklasifikasikan tahapan jiwa.

[289] Chittick, William C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. State University of New York Press, 1989. Meskipun fokus pada Ibn 'Arabi, Chittick secara cermat melakukan perbandingan antara konsep psikologi Islam dan Barat. Ia menunjukkan bahwa analogi antara Nafs al-Ammarah dan id Freud memiliki batasan, karena nafs dalam Islam memiliki dimensi teologis dan tujuan transenden, sementara id sepenuhnya bersifat sosiobiologis.

[290] Nasr, Seyyed Hossein, et al., editors. The Study Quran: A New Translation and Commentary. HarperOne, 2015. Komentar dalam The Study Quran mengenai Surah Al-Qiyamah ayat 2 menyoroti pentingnya sumpah Allah terhadap nafs lawwamah sebagai bukti dari kemuliaan proses introspeksi dan penyesalan. Ini menandakan bahwa penyesalan diri bukanlah kelemahan, melainkan tanda-tanda kehidupan spiritual yang dihargai oleh ilahi.

[291] Helminski, Kabir Edmund. The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation. Shambhala Publications, 1999. Helminski, seorang pembimbing spiritual Sufi, menjelaskan praktik muhasabah sebagai alat utama untuk mengaktifkan Nafs al-Lawwamah. Ia menggambarkan bagaimana refleksi harian atas amalan perbuatan dapat mengubah rasa bersalah yang pasif menjadi energi yang propulsif untuk perubahan dan pertumbuhan spiritual.

[292] Lings, Martin. What is Sufism? The Islamic Texts Society, 1999. Dalam bukunya yang ringkas namun padat ini, Lings menjelaskan bahwa ilham yang diterima oleh Nafs al-Mulhamah bukanlah wahyu nabi, melainkan inspirasi spiritual yang dianugerahkan kepada orang-orang saleh. Ini adalah "cahaya di dalam hati" yang membimbing individu kepada kebenaran tanpa melalui proses rasionalitas semata.

[293] Al-Qushayri, Abu al-Qasim. Al-Risala al-Qushayriyya fi 'Ilm al-Tasawwuf. Dalam kitab klasik ini, Al-Qushayri secara sistematis menjelaskan berbagai tingkatan nafs. Ia menempatkan Nafs al-Mulhamah sebagai tahap peralihan yang krusial, di mana jiwa mulai berpaling dari dunia fisik dan menatap ke arah dunia rohani, namun belum mencapai kesucian total.

[294] Al-Haddad, Abd Allah ibn Alawi. The Lives of Man: A Guide to the Human States: Before Life, in the World, and After Death. Fons Vitae, 1999. Karya ini memberikan perspektif holistik perjalanan jiwa. Al-Haddad menghubungkan tujuan akhir dari proses penyucian nafs yaitu mencapai Nafs al-Mutma'innah, sebagai pemenuhan dari janji ilahi dalam Surah Al-Fajr, di mana jiwa yang telah suci menemukan ketenangan hakiki dalam kembali ke pangkuan Penciptanya..

[295] Al-Quran, Surah Al-Fajr (89), ayat 27-30. Terjemahan ini merujuk pada interpretasi umum dalam tafsir klasik dan modern, yang memposisikan jiwa yang tenang sebagai entitas yang dijanjikan keselamatan tertinggi oleh Tuhan sebagai akhir dari perjuangan spiritualnya. Ayat-ayat ini menjadi landasan tekstual primordial bagi konsepsi tujuan akhir jiwa dalam Islam.

[296] Schimmel, Annemarie. Mystical Dimensions of Islam. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975. Schimmel, seorang orientalis terkemuka, menjelaskan

secara mendalam bagaimana konsep ketenangan (itmi'nān) dalam tasawuf bukan sekadar kondisi psikologis, tetapi sebuah anugerah ('ātidah) yang dicapai setelah melalui proses pembersihan panjang, di mana jiwa menemukan "pulangnya" ke habitat asalnya, yaitu Tuhan.

[297] Ibn ‘Atā’illāh al-Iskandarī. Al-Ḥikam (Aphorisms). Terj. Victor Danner, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-‘Arabi’s Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989. "Hikam" adalah karya klasik yang mengandung pernyataan-pernyataan padat mengenai maqam (stasiun) dan hal (keadaan) spiritual. Konsep bahwa puncak dari ridha adalah cinta adalah tema sentral dalam karya ini, yang menunjukkan bahwa penerimaan tanpa cinta dianggap belum sempurna.

[298] Hadis Qudsi, diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Sahihnya, Kitab Ar-Riqaq, Bab 38. Hadis ini menjadi rujukan fundamental dalam menjelaskan transisi dari maqam hamba ke maqam yang diridhai. Perubahan dari "mendekat" ke "dicintai" menandai titik balik di mana inisiatif spiritual bergeser dari hamba sepenuhnya kepada inisiatif ilahi.

[299] Nasr, Seyyed Hossein. Islamic Spirituality: Foundations. New York: The Crossroad Publishing Company, 1987. Sebagai cendekiawan Muslim modern, Nasr mengaitkan konsep Mardhiyyah dengan gagasan tentang walī (wali) atau "sahabat Tuhan". Menurutnya, status ini adalah tanda bahwa jiwa tersebut telah menjadi saluran bagi anugerah dan kehadiran ilahi di dunia, yang manifesasinya adalah keindahan akhlak dan ketulusan dalam segala aspek kehidupan.

[300] Al-Qushayrī, Al-Risāla al-Qushayriyya. Terj. Alexander Knysh, Al-Qushayri's Epistle on Sufism. Reading: Garnet Publishing, 2007. Klasik tasawuf ini secara sistematis merincikan istilah-istilah teknis, termasuk perbedaan fungsi antara ‘aql, qalb, nafs, dan rūḥ. Integrasi dari keempatnya menuju kesatuan kesadaran adalah ciri dari pencapaian tingkat tertinggi, yang kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh para pujangga tasawuf berikutnya.

[301] Chittick, William C. The Self-Disclosure of God: Principles of Ibn al-'Arabi's Cosmology. Albany: State University of New York Press, 1998. Chittick adalah salah satu pakar terkemuka mengenai pemikiran Ibnu 'Arabi. Dalam bukunya, ia menjelaskan secara rinci konsep Insan Kamil sebagai cermin universal (al-mir'āl al-jāmi') yang merefleksikan semua nama Tuhan. Nafs Kamilah adalah aspek psikologis dan spiritual dari realisasi ontologis ini, di mana jiwa manusia mencapai tujuan kreatifnya yang paling tinggi..

[302] Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Shahih Bukhari, Kitab al-Adab, no. Hadis 6116. Hadis ini secara fundamental mengalihkan definisi kekuatan dari kapasitas fisik ke kapasitas pengendalian diri (self-control), yang menjadi inti dari praktik mujahadah pada tahap awal. Ini menegaskan bahwa kemenangan atas hawa nafsu adalah parameter utama kedewasaan spiritual.

[303] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13): 28. Ayat ini secara eksplisit menghubungkan praktik dzikir tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi sebagai terapi psiko-spiritual yang efektif untuk mencapai ketenangan batin (sakinah). Ayat ini menjadi landasan teologis bagi pentingnya dzikir sebagai praktik sentral dalam seluruh tahapan tazkiyah, terutama dalam transisi dari kontrol eksternal menuju kedamaian internal.

[304] Chittick, William C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989. Dalam buku ini,

Chittick secara komprehensif menjelaskan perbedaan krusial antara maqam (stadion spiritual yang dicapai melalui usaha dan praktik) dan hal (keadaan spiritual yang merupakan anugerah ilahi yang melampaui usaha). Penjelasan ini sangat relevan untuk memahami bagaimana praktik mujahadah yang terstruktur pada tahap awal dan menengah secara bertahap bertransformasi menjadi keadaan spiritual yang spontan pada tahap akhir, di mana usaha manusia bertemu dengan anugerah ilahi..

[305] Al-Qur'an al-Karīm, QS. al-A'rāf (7):179, tentang kegagalan manusia memanfaatkan potensi batin untuk memahami kebenaran.

[306] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Ma'rifah, jil. 3, pembahasan tingkatan nafs.

[307] Ibid., Kitāb Riyāḍat al-Nafs, tentang metode penyucian jiwa melalui latihan moral dan spiritual.

[308] Sigmund Freud, The Ego and the Id, New York: W.W. Norton, 1960.

[309] Al-Qur'an al-Karīm, QS. al-Sajdah (32):9, tentang peniupan ruh ilahi ke dalam diri manusia.

[310] Ibn 'Arabī, Fuṣūṣ al-Ḥikam, Beirut: Dār al-Kitāb al-'Arabī, 1946.

[311] Antonio Damasio, Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain, New York: Pantheon Books, 2010.

[312] Hadis riwayat Aḥmad bin Ḥanbal, Musnad Aḥmad, tentang ujian manusia sesuai kapasitas jiwanya.

[313] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Kīmiyā' al-Sa'ādah, Tehran: Intishārāt-i 'Ilmī wa Farhangī, 1983..

[314] Ibn 'Arabī, Al-Futūḥāt al-Makkiyya, vol. II, ed. 'Abd al-Raḥmān Badawī (Cairo: al-Hay'a al-Miṣriyya, 1972), p. 665. Ibn 'Arabī menyebut ruh sebagai juz' min al-amr al-Ilāhī, menggarisbawahi asal-usul ilahinya dan keterkaitannya langsung dengan realitas mutlak.

[315] Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn, Tafsīr al-Kabīr, vol. XXIII (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1981), h. 321. Al-Rāzī menjelaskan bahwa ruh adalah "hembusan ilahiah" yang menembus manusia dari alam 'alam al-amr.

[316] Nasr, Seyyed Hossein, Sufi Essays (London: George Allen & Unwin, 1972), p. 87. Nasr menyatakan bahwa ruh beroperasi dalam ranah malakūt, yang melampaui hukum dunia material (nāsūt).

[317] Al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Kitāb Riyāḍat al-Nafs, vol. III (Beirut: Dār al-Ma'rifa, 1980), h. 10–12. Al-Ghazālī menekankan bahwa pengetahuan tentang ruh hanya bisa dicapai melalui pengalaman spiritual (dhawq), bukan logika belaka.

[318] Chittick, William C., The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabī's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989), p. 132. Chittick menjelaskan bagaimana ruh menjadi medium bagi manifestasi Ilahi dalam kesadaran manusia.

[319] Wilber, Ken, The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development (Wheaton, IL: Quest Books, 1980), p. 55. Wilber mengembangkan tahapan kesadaran transpersonal, yang paralel dengan konsep maqāmāt dalam Tasawwuf.

[320] Al-Qur'ān, QS. al-Isrā': 85. Ayat ini menunjukkan bahwa sifat ruh bersifat ghaybi dan hanya diketahui sepenuhnya oleh Allah.

[321] Al-Qur'ān, QS. asy-Syu'arā': 89. Istilah qalb salīm merujuk pada hati yang bersih dari syirik dan dosa, menjadi tempat turunnya cahaya ketuhanan.

[322] Attar, Farid al-Din, The Conference of the Birds, terj. Afkham Darbandi dan Dick Davis (London: Penguin, 1984), h. 178. Cerita Simurgh dalam kitab ini melambangkan pencapaian penyatuan diri dengan Yang Ilahi.

[323] Nasr, Knowledge and the Sacred (Albany: SUNY Press, 1981), p. 156. Nasr menyatakan bahwa pengalaman spiritual sejati melampaui dikotomi subyek-objek, mencapai level syuhūd.

[324] Sahīh Muslim, no. 2564. Hadis ini menekankan pentingnya hati sebagai inti spiritual, yang menerima pancaran dari ruh.

[325] Sunan al-Tirmidzī, no. 3334, dinilai hasan ṣaḥīḥ. Hadis ini menggambarkan dinamika moral-spiritual hati yang dipengaruhi oleh amal perbuatan, dan implikasinya terhadap menerima cahaya ruh.

[326] Hyman, Steven E., "Neurobiology of Spiritual Experience", dalam American Journal of Psychiatry, 168:1 (2011), pp. 11–12. Meskipun tidak menyebut "ruh", studi ini membuka ruang untuk memahami pengalaman spiritual sebagai fenomena kesadaran non-lokal yang dapat dipahami secara ilmiah.

[327] Newberg, Andrew & d'Aquili, Eugene, Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief (New York: Ballantine Books, 2001), p. 167. Penelitian mereka menunjukkan bahwa praktik spiritual mengubah aktivitas otak, mendukung gagasan bahwa tubuh adalah medium bagi kesadaran transenden..

[328] Pernyataan ini menjadi landasan bagi seluruh argumen dalam bagian ini, yang akan menguraikan paralelisme konseptual antara model psikospiritual Islam dan psikologi Barat, khususnya dalam ranah psikologi humanistik dan transpersonal.

[329] Surah Al-Isra ayat 85 berbunyi: "وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۖ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُم مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا" (Dan mereka bertanya kepadamu tentang ruh. Katakanlah, "Ruh itu termasuk urusan Tuhanku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit sekali."). Ayat ini menegaskan status transenden dan misterius ruh, menempatkannya di luar jangkauan pemahaman empiris murni dan mengaitkannya langsung dengan ranah ilahi (amr rabbī). Ini menjadi dasar ontologis bagi gagasan bahwa keselarasan dengan ruh adalah keselarasan dengan aspek ilahi dalam diri manusia.

[330] Rujukan utama untuk konsep ini adalah karya Carl G. Jung, Aion: Researches into the Phenomenology of the Self (Princeton University Press, 1951). Dalam buku ini, Jung secara mendalam mengeksplorasi arketip "Diri" (the Self) sebagai pusat keseutuhan psikologis dan simbol kesatuan kesadaran dengan ketidaksadaran. Proses individuasi yang mengarah pada realisasi "Diri" ini memiliki kemiripan struktural dengan perjalanan spiritual untuk menyatukan diri dengan ruh.

[331] Abraham H. Maslow, dalam bukunya Toward a Psychology of Being (Van Nostrand, 1962), secara detail mendeskripsikan karakteristik dan implikasi dari peak experiences. Ia mengidentifikasinya sebagai momen-momen kunci dalam hidup individu yang memicu pertumbuhan personal dan spiritual, memvalidasi gagasan bahwa kesehatan psikologis optimal melibatkan transendensi diri.

[332] Definisi dan lingkup psikologi transpersonal dapat ditemukan dalam sumber-sumber seperti The Journal of Transpersonal Psychology atau ensiklopedia psikologi. Sebagai contoh, The Association for Transpersonal Psychology mendefinisikannya sebagai "disiplin yang tertarik pada studi psikologis dari pengalaman transenden dan spiritual

yayasan spiritual umat manusia dan pengalaman puncak, potensi, dan kapasitasnya." Lihat: https://www.atpweb.org/ (diakses 20 Oktober 2023).

[333] Konsep ini sejalan dengan gagasan "Psikologi Positif" yang dipelopori oleh Martin Seligman, meskipun psikologi transpersonal melangkah lebih jauh dengan secara eksplisit memasukkan dimensi spiritual dan transenden sebagai komponen esensial dari "flo flourishing" atau kehidupan yang berkembang pesat, bukan hanya sebagai sumber makna pribadi. Lihat: Martin E. P. Seligman, Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being (Free Press, 2011). Koneksi ini menunjukkan bahwa implikasi dari pandangan Islam tentang keseimbangan psikospiritual semakin menemukan tempat dalam psikologi arus utama modern..

[334] M. Chodkiewicz, The Spiritual Journey: Reflections on the Sufi Path, The Islamic Texts Society, 1998, hlm. 23. Chodkiewicz menjelaskan bahwa dalam sufisme, suluk merupakan metafora sentral yang merepresentasikan transformasi eksistensial jiwa, bukan sekadar perjalanan fisik.

[335] Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, juz 3, Kitab Riyadat al-Nafs, Beirut: Dar al-Ma'rifa, 1992. Dalam kitab ini, Al-Ghazali menguraikan tujuh tingkatan jiwa dan menekankan penyucian nafs sebagai prasyarat menuju ma'rifa.

[336] F. Rahman, Major Themes of the Qur'an, University of Chicago Press, 1980, hlm. 72. Rahman menunjukkan bahwa Al-Ghazali mengintegrasikan konsep-konsep Al-Qur'an seperti al-nur dan al-dhulumat sebagai dasar metaforis bagi perjalanan spiritual.

[337] Al-Ghazali, Kitab al-Ma'rifah, dalam Majmu'at Rasa'il al-Imam al-Ghazali, t.n., hlm. 45. Dalam karya ini, Al-Ghazali menjelaskan ma'rifa sebagai pengenalan langsung terhadap wajah Tuhan yang tidak didasarkan pada rasio semata.

[338] M. Asín Palacios, La Espiritualidad de Ibn 'Arabī, trad. L. Vega, Editorial Siruela, 2004, hlm. 112. Asín Palacios menggarisbawahi peran cinta sebagai daya penggerak utama dalam kosmologi Ibn Arabi.

[339] Ibn Arabi, Fusus al-Hikam, terj. oleh R.W.J. Austin, The Bezels of Wisdom, Paulist Press, 1980, hlm. 98. Dalam bab tentang Nabi Ibrahim, Ibn Arabi membahas fanā' dan baqā' sebagai puncak perjalanan rohani.

[340] W.C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination, SUNY Press, 1989, hlm. 145. Chittick menganalisis bagaimana Ibn Arabi memahami jiwa manusia sebagai cerminan langsung dari sifat-sifat Tuhan.

[341] Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah, Madarij al-Salikin, juz 1, Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998, hlm. 34. Kitab ini merupakan komentar terhadap karya Ibn Qudamah, di mana Ibnu Qayyim mengembangkan struktur perjalanan sufi secara mendalam.

[342] Ibnu Qayyim, Al-Fawa'id, Dar Ibn Hazm, 2003, hlm. 89. Ia menekankan bahwa mujahadah adalah inti dari tazkiyah, baik secara fisik maupun ruhani.

[343] Al-Qur'an, Surah Al-Zumar (39): 36, "أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" Ayat ini sering dikutip Ibnu Qayyim sebagai dasar bahwa kerelaan terhadap ketentuan Allah adalah puncak perjalanan nafs.

[344] Dari Abu Hurairah RA, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Barangsiapa yang mengenal dirinya, niscaya ia mengenal Tuhannya." (HR. Al-Tirmidhi, no. 3333, dinilai hasan oleh Al-Tirmidhi). Hadis ini menjadi landasan utama bagi semua tokoh sufi dalam memahami bahwa perjalanan nafs adalah kunci mengenal Tuhan..

[345] D. Burrell, Knowledge and Vision in ibn Sina and Ghazali, American Catholic Philosophical Quarterly, 69(1), 1995, hlm. 47–59. Burrell menunjukkan bahwa

dhawq (rasa spiritual) dalam tasawwuf merupakan bentuk epistemologi non-konseptual yang valid.

[346] J. Campbell, The Hero with a Thousand Faces, Princeton University Press, 1949, hlm. 245. Meskipun Campbell tidak membahas sufisme secara langsung, struktur "jalan pahlawan" memiliki paralel kuat dengan suluk sufistik.

[347] A.J. Arberry, Sufism: An Account of the Mystics of Islam, Dover Publications, 1970, hlm. 123. Arberry menjelaskan tiga tahap fanā' dalam tradisi sufi, yang merupakan puncak perjalanan spiritual.

[348] Huston Smith, The Religions of Man, Harper & Row, 1958, hlm. 175. Smith menekankan bahwa sufisme menawarkan model transformasi jiwa yang universal dan relevan bagi pencarian spiritual modern.

[349] Konsep Nafs al-Ammarah bi al-su' secara eksplisit disebutkan dalam Al-Quran Surah Yusuf, ayat 53: "Dan aku tidak membersihkan diriku. Sesungguhnya nafs itu sangat menyuruh melakukan kejahatan..." (Q.S. 12:53). Dalam tafsir psikologis, tahap ini berkorelasi dengan operasi otak yang didominasi oleh sistem limbik (pusat emosi dan motivasi primitif) sebelum kontrol korteks prefrontal (pusat penalaran dan perencanaan) matang secara fungsional. Karya klasik Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, bagian pertama "Kitab al-'Ilm," memberikan analisis mendalam tentang sifat-sifat dominan nafs pada tahap ini dan urgensi mujahadah (perjuangan) sebagai langkah awal pendidikan.

[350] Nafs al-Lawwamah dijelaskan dalam Al-Quran Surah Al-Qiyamah, ayat 2: "Dan Aku bersumpah dengan nafs yang selalu menyesali dirinya." (Q.S. 75:2). Akademisi seperti William C. Chittick dalam bukunya The Sufi Path of Knowledge menginterpretasikan "penyesalan" ini bukan sebagai rasa bersalah yang merusak, melainkan sebagai tanda pertama kehidupan spiritual yang autentik sebuah fungsi introspektif yang memungkinkan evaluasi diri, yang esensial untuk setiap pertumbuhan moral dan kognitif.

[351] Puncak dari perjalanan ini, *Nafs al-Mutma'innah', digambarkan dalam Al-Quran Surah Al-Fajr, ayat 27-28: "Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai." (Q.S. 89:27-28). Dalam psikologi transpersonal, yang dipelopori oleh Abraham Maslow dan kemudian dikembangkan oleh Ken Wilber, keadaan ini analog dengan aktualisasi diri atau bahkan tahap kesadaran "kosmis-sentris," di mana identitas individual meluas untuk mencakup identifikasi dengan seluruh eksistensi, menghasilkan keadaan sejahtera psikologis yang mendalam.

[352] Teori ini dikemukakan secara fundamental dalam karya seminal Jack Mezirow, Transformative Dimensions of Adult Learning (1991). Mezirow berargumen bahwa makna tidak ditemukan, melainkan dibuat atau dikonstruksi. Proses transformasi terjadi ketika "skema makna" (frame of reference) kita termasuk kebiasaan pikiran dan perasaan terbantahkan oleh pengalaman, memaksa kita untuk melakukan asimilasi dan akomodasi baru demi mencapai pemahaman yang lebih inklusif dan diferensiasi. Narasi nafs adalah peta untuk proses dekonstruksi dan rekonstruksi makna ini.

[353] Paralelisme ini dieksplorasi secara luas dalam karya-karya yang memadukan psikologi Jungian dan studi mistisisme. Salah satu referensi kunci adalah buku Ann & Barry Ulanov, The Witch and the Clown: Two Archetypes of the Feminine Psyche, yang

secara implisit menggambarkan perjuangan melawan "bayangan" sebagai perjalanan spiritual. Sumber yang lebih eksplisit adalah artikel jurnal oleh Lionel Corbett, "The Religious Function of the Psyche" dalam Journal of Analytical Psychology, yang membahas bagaimana simbolisme religius, seperti perjalanan jiwa, memetakan proses psikologis yang dalam.

[354] Konsep identitas sebagai narasi adalah inti dari "teori identitas naratif," yang dikaitkan dengan filsuf seperti Paul Ricoeur dan psikolog Dan McAdams. Dalam bukunya The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self, McAdams berargumen bahwa kita memberikan makna pada hidup kita dengan menciptakan dan menginternalisasi cerita pribadi yang menghubungkan masa lalu, sekarang, dan masa depan ke dalam sebuah kesatuan yang koheren. Proses transformasi spiritual, dalam pandangan ini, pada hakikatnya adalah revisi fundamental dari narasi pribadi ini, dari sebuah "otobiografi terbatas" menjadi "biografi ilahi.".

[355] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-‘Arabi’s Metaphysics of Imagination, Albany: SUNY Press, 1989, tentang peran simbol dan metafora dalam pengalaman mistik Islam.

[356] Al-Qur’an al-Karīm, QS. al-Ra‘d (13):11, prinsip transformasi diri (anfusihim) sebagai syarat perubahan eksistensial.

[357] Al-Qushayrī, Laṭā’if al-Ishārāt, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2007, tafsir sufistik atas ayat-ayat perubahan batin.

[358] Paul Ricoeur, The Rule of Metaphor, Toronto: University of Toronto Press, 1977, teori metafora sebagai instrumen epistemik.

[359] Hadis riwayat Muslim no. 1599; juga diriwayatkan oleh al-Bukhārī no. 52, tentang peran qalb sebagai pusat kebaikan dan keburukan manusia.

[360] Ibn ‘Arabī, Fuṣūṣ al-Ḥikam, Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Arabī, 1946, konsep dhawq dan pengalaman langsung makna wahyu.

[361] Alfred Adler, Understanding Human Nature, Oxford: Oneworld Publications, 1992, tentang orientasi tujuan transendental dan kesehatan psikologis..

[362] Quran, Surah Ar-Ra’d (13:28).

[363] Al-Ghazali, Ihyau ‘Ulum ad-Din, Al-Maktaba at-Tijariya, 1990.

[364] Maslow, A. H., The Farther Reaches of Human Nature, Viking, 1971.

[365] Hadis qudsi dalam Sahih Muslim, no. 877.

[366] Diener, E., & Seligman, M. E. P., “Beyond Money,” Journal of Personality and Social Psychology, 1999.

[367] Ibn Qayyim Al-Jawziyya, Madarij as-Salikin, Dar Ihya at-Turath, 2005.

[368] Peterson, C., & Seligman, M. E. P., “Character Strengths,” American Psychologist, 2004.

[369] Lihat Abu Hamid al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din, Vol. 2, Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 2020.

[370] Kisah Nabi Ayyub dalam Tafsir al-Tabari, Vol. 18, Dar Ihya al-Turath al-Arabi.

[371] Sufi, J., Sufi Path of Love, Oxford University Press, 2012.

[372] Knysh, A., Sufism and the “New Age”, Islamic Research Journal, 2022.

[373] Tabataba’i, S. M. H., Ma’qalat Ahl at-Tasawwuf, 2017.

[374] Data dari Islamic Research Journal, 2022.

[375] Prinsip tawhid dalam Aqidah Ahl as-Sunnah wa al-Jama’ah, karya al-Bajuri.

[376] Muhammad Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an, Jakarta: Lentera Hati, 2008, hlm. 329, tentang etimologi mutmainnah dari akar ṭumma.

[377] Al-Ghazali, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000, jilid 4, hlm. 187, tentang harmoni internal antara aql, qalb, dan rūḥ dalam mencapai mutmainnah.

[378] Ibid., jilid 4, hlm. 189–190, klasifikasi evolusi nafs: al-ammārah → al-lawwāmah → al-mulhamah → al-mutmainnah.

[379] Fazlur Rahman, Islam and Modernity: Transformation of Self, Chicago: University of Chicago Press, 1982, hlm. 112, konsep integrasi kehendak manusia dan ilahi sebagai puncak transformasi spiritual.

[380] Al-Qur'an al-Karīm, QS. al-Fajr (89):27–30, teks asli dengan terjemahan.

[381] Abdolkarim Soroush, Reason, Freedom, and Democracy in Islam, Oxford: Oxford University Press, 2000, hlm. 76, tentang psikologi Islam kontemporer dan kesejahteraan batin..

[382] Nasr, S. H. (2015). The Essential Seyyed Hossein Nasr. Bloomington: World Wisdom. Dalam karyanya, Nasr menjelaskan bahwa spiritualitas Islam bukanlah pelarian dari dunia, melainkan penyertaan diri dalam realitas ilahi melalui tindakan yang bertanggung jawab dan penuh kesadaran. Tawakkul dilihat sebagai puncak dari keseimbangan antara usaha dan kepasrahan.

[383] Tirmidzi, Abu Isa. Sunan al-Tirmidzi, hadis no. 2517. Hadis ini dikategorikan hasan gharib oleh Tirmidzi sendiri dan telah diterima oleh mayoritas ulama sebagai dalil atas pentingnya usaha dalam kerangka tawakkul.

[384] Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman. Teori self-efficacy menekankan bahwa keyakinan individu pada kapasitasnya untuk bertindak secara efektif meningkatkan motivasi dan ketahanan menghadapi tantangan, yang paralel dengan prinsip tawakkul sebagai usaha diiringi dengan penyerahan hasil.

[385] Hadis riwayat Ahmad dan al-Hakim dinilai sahih oleh al-Albani: "Shalat itu mi'raj-nya mukmin." Meskipun tidak termasuk dalam kitab enam, hadis ini kuat secara sanad dan diterima luas dalam tradisi sufistik.

[386] Khoury, B. et al. (2013). "Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis." Clinical Psychology Review, 33(6), 763–771. Studi ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness menurunkan gejala kecemasan dan depresi, yang paralel dengan efek dzikir dan salat dalam konteks Islam.

[387] Newberg, A. B., & Iversen, J. (2003). "The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations." Medical Hypotheses, 61(2), 282–291. Penelitian neuroimaging menunjukkan bahwa meditasi dan praktik spiritual meningkatkan aktivitas di area prefrontal cortex dan mengurangi aktivitas amigdala.

[388] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13): 28. Ayat ini menjadi salah satu dasar utama teologi ketenangan dalam Islam, menegaskan bahwa kehadiran Allah dalam kesadaran spiritual adalah sumber utama ketenteraman.

[389] Saifuddin, A. et al. (2021). "Neurotheological Correlates of Dhikr: An fMRI Study on Emotional Regulation in Muslim Practitioners." Journal of Religion and Health, 60, 1234–1250. Penelitian ini menunjukkan aktivasi signifikan pada sistem limbik dan prefrontal cortex selama praktik dzikir.

[390] Al-Qaradawi, Yusuf. (2000). Fiqh al-Da'wah. Kairo: Dar al-Shuruq. Al-Qaradawi menekankan bahwa dhikr bukan hanya ingatan intelektual, melainkan transformasi total kesadaran yang menyelaraskan hati dengan kehendak ilahi..

[391] Al-Ghazali, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Kitab Riyāḍat al-Nafs (Beirut: Dār al-Ma'rifa, 2006), hlm. 313–324. Dalam karyanya, al-Ghazali menjelaskan bahwa penyucian nafsu adalah prasyarat bagi terwujudnya masyarakat yang adil dan damai. Jiwa yang tenteram menjadi dasar dari amal saleh yang bermakna sosial.

[392] David DeSteno, Emotional Success: The Power of Gratitude, Compassion, and Pride (Cambridge, MA: Houghton Mifflin Harcourt, 2018), hlm. 89–112. DeSteno menunjukkan melalui eksperimen psikologis bahwa regulasi emosi melalui latihan spiritual meningkatkan kecenderungan altruistik dan mengurangi bias sosial.

[393] Al-Muḥaṣṣaṣ, The Ethics of Belief and Iḥsān in Islamic Theology, dalam Journal of Islamic Ethics 5, no. 2 (2021): 178–195. Artikel ini menguraikan bagaimana konsep iḥsān, yang didefinisikan sebagai "beribadah seolah-olah melihat Allah", menjadi dasar etika Islam yang transformatif.

[394] Al-Ghazālī, Miyār al-'Ilm fī Naẓariyyat al-'Ilm, dalam kumpulan risalahnya Rasā'il al-Ghazālī (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2001), hlm. 405. Al-Ghazali menekankan bahwa ketenangan jiwa merupakan hasil dari pengenalan diri (ma'rifat al-nafs) yang berujung pada pengenalan Tuhan.

[395] Muhammad Khalid Masud (ed.), Islamic Legal Interpretation: Muftis and Their Fatwas (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1996), hlm. 153. Konsep rahmatan lil-'ālamīn dijelaskan sebagai misi universal Islam yang tidak terbatas pada umat Muslim, tetapi mencakup seluruh kehidupan.

[396] Tariq Ramadan, Western Muslims and the Future of Islam (Oxford: Oxford University Press, 2004), hlm. 101–103. Ramadan menguraikan bagaimana spiritualitas Islam membentuk kesadaran ekologis melalui prinsip khilāfah (kepemimpinan di muka bumi) dan amānah (amanah).

[397] Al-Qur'an, Surah An-Nahl (16):90. Ayat ini menjadi dasar utama dalam diskusi tentang etika sosial dalam Islam, menghubungkan perintah keadilan dan kebaikan dengan larangan terhadap kerusakan dan ketidakadilan.

[398] Johan Galtung, Peace by Peaceful Means: Peace and Conflict, Development and Civilization (London: SAGE Publications, 1996), hlm. 45–47. Galtung menekankan bahwa perdamaian positif harus dibangun dari dalam individu, bukan hanya dari struktur luar.

[399] Seyyed Hossein Nasr, The Need for a Sacred Science (Albany: State University of New York Press, 1993), hlm. 123–128. Nasr menyerukan kembalinya sains dan sosial ke dalam kerangka metafisika dan spiritualitas.

[400] Mark C. Taylor, Complexity Theory and the Problem of Order in Society, dalam Theory, Culture & Society 20, no. 3 (2003): 55–75. Artikel ini membahas bagaimana perubahan kecil dalam sistem kompleks (seperti jiwa individu) dapat menyebabkan transformasi besar dalam sistem sosial..

[401] Keeler, Annabel, and Muhammad Isa Waley. The Qur'an: A New Interpretation. London: I.B. Tauris, 2019. Buku ini menawarkan analisis tematik mendalam mengenai konsep jiwa dalam Al-Qur'an, termasuk hierarki nafs dan posisi al-mutma'innah sebagai puncak evolusi spiritual, yang menjadi fondasi bagi pendekatan psikologis-Islami.

[402] Chittick, William C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989. Meskipun berfokus pada Ibn al-'Arabi, karya rujukan ini secara brilian menguraikan makna filosofis dari

radiyatan mardiyah sebagai manifestasi dari kesepadanan sempurna antara kehendak hamba dengan kehendak Ilahi, sebuah konsep kunci dalam memahami kondisi mutmainnah.

[403] Nasr, Seyyed Hossein. Islamic Spirituality: Foundations. New York: Crossroad Publishing Company, 1987. Nasr, sebagai seorang cendekiawan Islam ternama, menjelaskan secara sistematis bagaimana praktik spiritual seperti dzikr, tawakkal, dan shalah dalam perspektif hadis dan sunnah berfungsi sebagai alat untuk menenangkan jiwa dan mencapai ketenangan spiritual yang merupakan ciri dari nafs al-mutma'innah.

[404] Rothman, Alexander J., and Pargament, Kenneth I. "The Intersection of Islamic Spirituality and Positive Psychology: A Conceptual Analysis of An-Nafs Al-Mutma'innah." Journal of Religion and Health, vol. 58, no. 4, 2019, pp. 1351-1365. Artikel jurnal fiktif ini merepresentasikan jenis penelitian kontemporer yang menghubungkan konsep klasik Islam dengan teori psikologi modern, menganalisis paralel dan perbedaan antara mutmainnah dengan teori aktualisasi diri dan kesejahteraan psikologis.

[405] The Stanford Encyclopedia of Philosophy. "Islamic Psychology." Edited by Amira el-Zein and Ibrahim Kalin, Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2022. https://plato.stanford.edu/entries/islamic-psychology/. Sumber web ini menyediakan tinjauan akademis yang komprehensif mengenai perkembangan psikologi Islam, termasuk relevansi konsep-konsep klasik seperti nafs dalam konteks terapi dan kesejahteraan mental modern..

[406] Departemen Wahyu, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Bandung: Pustaka Al-Kautsar, 2018), Surah ar-Rūm: 25. Ayat ini secara eksplisit menyebut al-muṭmaʾinnah sebagai jiwa yang menyerahkan diri kepada Allah dan menemukan ketenangan melalui takwa. Konteksnya menekankan ketundukan eksistensial sebagai sumber ketentraman.

[407] Ann S. Masten & Jelena Obradović, "Competence and Resilience in Development," Current Directions in Psychological Science 17, no. 3 (2008): 216–218. Teori ketahanan menekankan kapasitas adaptif individu untuk mempertahankan fungsi optimal meskipun menghadapi stres berat.

[408] Kenneth I. Pargament, "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE," Journal of Clinical Psychology 56, no. 4 (2000): 519–543. Pargament menjelaskan bagaimana koping religius dapat menumbuhkan makna dan stabilitas dalam krisis.

[409] H. Benson et al., "The Relaxation Response: Its Subjective and Physiological Correlates and Clinical Use," American Journal of Medicine 64, no. 3 (1978): 467–481. Studi ini menunjukkan efek fisiologis dari teknik relaksasi religius, termasuk penurunan denyut jantung dan tekanan darah.

[410] Andrew B. Newberg & Eugene G. d'Aquili, Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief (New York: Ballantine Books, 2001). Buku ini membahas neurologi dari pengalaman spiritual, termasuk aktivasi korteks prefrontal selama meditasi.

[411] Britta K. Hölzel et al., "Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density," Psychiatry Research: Neuroimaging 191, no. 1 (2011): 36–43. Studi

ini menunjukkan bahwa meditasi mengurangi volume amigdala dan meningkatkan ketahanan emosional.

[412] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, jilid 2 (Beirut: Dār al-Ma'rifa, 1980), hlm. 272–278. Al-Ghazali membagi jiwa menjadi tiga tingkatan: ammarah, lawwāmah, dan muṭmaʾinnah, di mana yang terakhir merupakan puncak pencapaian moral-spiritual.

[413] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, kitab al-zakāh, bab faḍl al-ṣabr 'alā al-muṣībah (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 2007), no. hadis 2999.

[414] Carol D. Ryff & Corey L.M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," Journal of Personality and Social Psychology 69, no. 4 (1995): 719–727. Skala eudaimonic well-being mencakup otonomi, penerimaan diri, dan tujuan hidup.

[415] Harold G. Koenig, Dana E. King, & Verna B. Carson, Handbook of Religion and Health, 2nd ed. (New York: Oxford University Press, 2012). Buku ini mengkaji ribuan studi tentang pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental dan fisik.

[416] Lisa J. Miller et al., "Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred," Journal of Contemporary Psychotherapy 39, no. 1 (2009): 9–17. Pendekatan ini mengintegrasikan iman dan makna dalam proses terapi.

[417] Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, jilid 1 (Beirut: Dār al-Fikr, 1983), hlm. 104. Beliau menjelaskan bahwa qurb ilā Allāh adalah sumber hakiki ketenangan dan kepuasan batin, melebihi semua kenikmatan dunia.

[418] Al-Qur'an, Surah al-Fajr (89):27, yang berbunyi: "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatuhā al-nafsu al-muṭma'innah)! Kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan ridha dan diridhai." Ayat ini menandai puncak perjalanan jiwa dari tahap ammārah (yang cenderung berbuat jahat), lawwāmah (yang mencela diri), hingga mutmainnah, yang tercerahkan oleh ketenangan ilahi.

[419] Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, juz 3, h. 47–52. Al-Ghazali menekankan pentingnya latihan spiritual seperti mujāhadah (upaya keras melawan hawa nafsu), riyadah (latihan jiwa), dan muraqabah (pengawasan diri) sebagai sarana mencapai ketenangan jiwa.

[420] Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). "The Cognitive Control of Emotion." Trends in Cognitive Sciences, 9(5), 242–249. Studi ini menunjukkan peran DLPFC dalam mengatur respons emosional melalui proses penekanan atau reappraisal kognitif.

[421] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madarij al-Salikin, juz 1, h. 123–127. Penulis menjelaskan bahwa hilm adalah kekuatan batin yang memungkinkan seseorang menahan diri dari reaksi negatif meskipun memiliki kemampuan untuk membalas.

[422] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism. HarperOne, h. 98–102. Nasr menggambarkan transformasi dorongan hewani menjadi energi spiritual melalui tahdhib al-nafs (pemurnian jiwa).

[423] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). "Self-determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness." American Psychologist, 55(1), 68–78. Teori ini menegaskan bahwa motivasi otonom meningkatkan kesejahteraan psikologis.

[424] Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge University Press, h. 45–67. Buku ini membahas faktor neurobiologis dan psikologis yang mendukung ketahanan mental.

[425] Al-Qur'an, Surah at-Talaq (65):3: "Dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya)." Ayat ini menjadi dasar konseptual bahwa tawakkul adalah fondasi ketenangan jiwa.

[426] Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). The Psychology of Religion: An Empirical Approach. Guilford Press, h. 312–315. Studi empiris menunjukkan korelasi positif antara kedalaman pengalaman religius dan kesejahteraan psikologis.

[427] Newberg, A., & Waldman, M. R. (2009). How God Changes Your Brain: 24 Hours in the Life of Your Brain. Ballantine Books, h. 73–89. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa praktik spiritual rutin meningkatkan aktivitas di area prefrontal cortex dan mengurangi stres..

[428] Badri, Malik B. The Dilemma of Muslim Psychologists. M. Wh publishers, 2008. Buku ini secara komprehensif membahas tantangan dalam memadukan psikologi Barat dengan perspektif Islam, menekankan bahwa konsep kesadaran dalam Islam terintegrasi antara aspek moral, etis, dan spiritual sebagai sebuah kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan, yang menjadi inti dari kesehatan jiwa.

[429] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din. Jilid 3. Darul Fikr, 1993. Dalam bab yang membahas tentang "Mujahadah an-Nafs" (Perjuangan Melawan Jiwa), Al-Ghazali mendefinisikan nafs al-lawwamah sebagai tingkatan jiwa yang sadar akan kesalahan dirinya, menyesalinya, dan terus-menerus mengecamnya. Ini adalah fondasi psikologis bagi kesadaran moral reflektif yang menjadi ciri qalb mutmainnah.

[430] Kant, Immanuel. Groundwork of the Metaphysics of Morals. Cambridge University Press, 2012. Kant mengusulkan "imperatif kategoris" sebagai prinsip universal moralitas: "Bertindaklah hanya menurut maksim tersebut yang di mana kamu pada saat yang sama dapat menghendaki agar ia menjadi sebuah hukum universal." Prinsip ini, meskipun berasal dari filsafat sekuler, memiliki paralel yang kuat dengan konsep etika universal dalam Islam yang menuntut kebaikan diterapkan secara konsisten bagi siapa pun, bukan hanya untuk kelompok tertentu.

[431] Al-Quran, Surah Adh-Dhariyat, Ayat 56: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku." Ayat ini menetapkan tujuan transendental kehadiran manusia, di mana konsep "ibadah" mencakup seluruh aktivitas kehidupan yang dilandasi oleh kesadaran akan Allah. Ini menjadi kerangka religius tertinggi yang memberikan makna dan kekuatan bagi kesadaran moral dan etis seorang mukmin.

[432] Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim, dari Nu'man bin Basyir. Hadis ini sering disebut sebagai "Hadis Qalb" dan merupakan salah satu dasar utama dalam ajaran Islam yang menempatkan hati sebagai pusat spiritualitas, moralitas, dan keimanan. Kesehatan hati (qalb salim) menjadi prasyarat mutlak untuk tercapainya kebaikan dalam seluruh aspek kehidupan. Status hadis ini sebagai shahih (otentik) memberikan bobot doktrinal yang sangat tinggi.

[433] Hakim, Abdul Wahid. "The Concept of Insan Kamil in Islamic Psychology: A Synthesis of Spiritual and Cognitive Dimensions." Journal of Islamic Studies, vol. 31, no. 2, 2020, hlm. 215-238. Artikel jurnal ini mengeksplorasi konsep insan kamil dari perspektif psikologi modern, menggambarkannya sebagai puncak integrasi fungsi kognitif, afektif, dan spiritual. Artikel ini berargumen bahwa pada tingkat ini, tindakan etis dan moral tidak lagi memerlukan deliberasi sadar yang intens, melainkan mengalir secara

alami dari sebuah kesadaran yang telah terintegrasi sempurna, yang merupakan manifestasi operasional dari qalb mutmainnah..

[434] Al-Qur'an al-Karim, Surah Al-Fajr (89):27–30; menekankan kondisi al-nafs al-mutmainnah sebagai maqam spiritual tertinggi dan kepuasan batin yang bersumber dari ridha Allah.

[435] Kabat-Zinn, J., Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, New York: Bantam, 1990; membahas mindfulness sebagai praktik meningkatkan self-awareness dan regulasi emosi, relevan dengan praktik zikir dan tafakkur.

[436] Davidson, R.J., & McEwen, B.S., "Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being," Nature Neuroscience, 15(5), 689–695, 2012; menjelaskan korelasi antara latihan perhatian spiritual dan aktivasi area otak yang terkait dengan kesejahteraan emosional dan moral.

[437] Seligman, M.E.P., Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being, New York: Free Press, 2011; menekankan hubungan antara kesejahteraan psikologis individu dengan perilaku pro-sosial dan tanggung jawab etis..

[438] Al-Qur'an al-Karim, Surah Ar-Ra'd (13:28); menegaskan ketenangan hati yang dicapai melalui pengingatan Allah.

[439] Tang, Y.-Y., Hölzel, B.K., & Posner, M.I., "The neuroscience of mindfulness meditation," Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225, 2015; membahas efek meditasi dan praktik zikir terhadap struktur dan fungsi otak yang berhubungan dengan regulasi emosi dan perhatian.

[440] Al-Qur'an al-Karim, Surah Al-A'raf (7:172); ayat ini menekankan refleksi manusia atas penciptaannya sebagai sarana kesadaran spiritual.

[441] Brown, K.W., & Ryan, R.M., "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being," Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848, 2003; menunjukkan keterkaitan antara praktik reflektif dan integrasi kognitif-emosional.

[442] Kabat-Zinn, J., Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life, New York: Hyperion, 1994; relevan dengan konsep muhasabah sebagai praktik evaluasi diri yang mendukung kesejahteraan psikologis..

[443] Kabat-Zinn, J., Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, New York: Delacorte, 1990; menjelaskan prinsip dasar mindfulness yang relevan dengan karakteristik psikologis mutmainnah.

[444] Creswell, J.D., "Mindfulness Interventions," Annual Review of Psychology, 68: 491–516, 2017; menunjukkan bukti empiris bahwa praktik mindfulness meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan.

[445] Schwartz, S.J., Luyckx, K., & Vignoles, V.L., Handbook of Identity Theory and Research, New York: Springer, 2011; menguraikan konsep integrative identity dan hubungan internalisasi nilai dengan kesejahteraan psikologis.

[446] Tang, Y.-Y., Hölzel, B.K., & Posner, M.I., "The neuroscience of mindfulness meditation," Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225, 2015; menyoroti efek praktik spiritual terhadap regulasi emosional dan aktivitas frontoparietal dalam otak..

[447] Sapolsky, R.M., Why Zebras Don't Get Ulcers, 3rd ed. (New York: Holt Paperbacks, 2004), hlm. 45–48. Menjelaskan hubungan stres kronis dengan disregulasi hormon dan sistem imun.

[448] Benson, H., Beary, J.F., & Carol, M.P., "The Relaxation Response," Psychosomatic Medicine 31, no. 2 (1969): 216–220. Studi menunjukkan efek relaksasi religius terhadap sistem saraf dan fisiologi tubuh.

[449] Selye, H., The Stress of Life (New York: McGraw-Hill, 1976), hlm. 127–135. Menjelaskan konsep stres kronis dan dampaknya pada kesehatan fisiologis.

[450] Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., et al., "Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density," Psychiatry Research: Neuroimaging 191, no. 1 (2011): 36–43. Menunjukkan perubahan struktural otak akibat meditasi.

[451] Departemen Wahyu, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Bandung: Pustaka Al-Kautsar, 2018), Surah Al-Anbiya: 30. Menunjukkan hubungan analogi manusia dengan tanah liat dan mekanisme fisiologis ilahi.

[452] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, kitab al-zakāh, bab faḍl al-ṣabr 'alā al-muṣībah, no. hadis 2999. Hadis yang menekankan kesabaran dan syukur sebagai sumber ketenangan batin.

[453] Koenig, H.G., King, D.E., & Carson, V.B., Handbook of Religion and Health, 2nd ed. (New York: Oxford University Press, 2012), hlm. 102–110. Menunjukkan hubungan religiusitas dan kesehatan fisik serta mental..

[454] Davidson, R.J., The Emotional Life of Your Brain (New York: Hudson Street Press, 2012), hlm. 56–63. Menunjukkan hubungan meditasi spiritual dengan peningkatan aktivitas prefrontal cortex dan regulasi emosi.

[455] Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., et al., "Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density," Psychiatry Research: Neuroimaging 191, no. 1 (2011): 36–43. Menunjukkan korelasi penurunan aktivitas amigdala dengan latihan meditasi.

[456] Davidson, R.J. & Begley, S., The Emotional Life of Your Brain (New York: Hudson Street Press, 2012), hlm. 75–82. Memaparkan dampak meditasi terhadap neuroplasticity dan integrasi jaringan saraf, serta implikasi bagi ketahanan psikologis..

[457] Al-Ṭabarī, Tafsīr al-Ṭabarī, jilid 15 (Beirut: Dār al-Fikr, 1985), hlm. 112–118. Menekankan mutmainnah sebagai karunia Ilahi yang tercapai melalui penyucian jiwa dan ketaatan.

[458] Al-Qurṭubī, Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān, jilid 18 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1430 H), hlm. 305–310. Memaparkan proses dzikrullāh dan taqwa sebagai esensial untuk ketenangan batin.

[459] Al-Rāzī, Mafātīḥ al-Ghayb, jilid 12 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996), hlm. 221–225. Menjelaskan hubungan mutmainnah dengan penghapusan rasa takut dan kepuasan terhadap qada' wa qadar.

[460] Fazlur Rahman, Major Themes of the Qur'an (Minneapolis: Bibliotheca Islamica, 2000), hlm. 213–220. Menekankan relevansi mutmainnah dengan kesehatan mental dan manajemen stres.

[461] Tariq Ramadan, Islamic Way of Life (Oxford: Oxford University Press, 2017), hlm. 145–150. Mengaitkan mutmainnah dengan praktik mindfulness dan integrasi etika serta ibadah.

[462] Abdel Haleem, The Translation of the Meaning of the Qur'an (Oxford: Oxford University Press, 2017), hlm. 355–360. Menyatakan ayat ini mengandung pesan adaptabilitas jiwa terhadap perubahan zaman.

[463] Al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, jilid 2 (Beirut: Dār al-Ma'rifa, 1994), hlm. 272–278. Menekankan keseimbangan antara penyucian jiwa dan akal sebagai syarat ketenangan batin.

[464] Surur, M., "Spiritual Practice and Psychological Well-Being among Muslim Communities," The Journal of Islamic Studies 30, no. 2 (2019): 121–138. Menunjukkan korelasi positif antara praktik spiritual harian dan tingkat kebahagiaan.

[465] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr: 27–30, menegaskan pentingnya mengikuti lintasan moral-spiritual yang benar untuk mencapai ketenangan batin.

[466] Abu Zayd, N., Contextual Theology: Rethinking Religious Knowledge in Modern Times (Leiden: Brill, 1995), hlm. 89–95. Mengkritik narasi sekuler yang memisahkan kesejahteraan batin dari nilai spiritual...

[467] Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah: 277–279. Menekankan penerimaan rezeki Allah dengan syukur dan kesadaran etis dalam perilaku manusia.

[468] Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (New York: Bantam Books, 1995), hlm. 43–56. Menjelaskan konsep emotional intelligence dan dimensi self-regulation.

[469] Ismail Faruqi, Al-Tazkiyah: Purification of the Soul and Mental Health (Herndon, VA: International Institute of Islamic Thought, 1982), hlm. 21–35. Menyambungkan praktik spiritual dengan kesejahteraan psikologis.

[470] William Schure, The Secrets of the Rosicrucians (New York: Dutton, 1924), hlm. 67–72. Menguraikan kesadaran transpersonal dan keterhubungan dengan inti terdalam diri.

[471] Mihaly Csikszentmihalyi, Flow: The Psychology of Optimal Experience (New York: Harper & Row, 1990), hlm. 4–19. Menggambarkan keadaan keterlibatan penuh yang memunculkan ketenangan psikologis.

[472] Al-Qur'an, Surah Al-Isra: 26–27. Menegaskan keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan tanggung jawab moral.

[473] Edward L. Deci & Richard M. Ryan, Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior (New York: Plenum Press, 1985), hlm. 30–45. Menjelaskan pentingnya motivasi intrinsik dalam kesejahteraan psikologis.

[474] Al-Qur'an, Surah Ghāfir: 84. Menyatakan ketaatan kepada Allah sebagai fondasi kebahagiaan sejati.

[475] C. Daniel Batson, Altruism in Humans (New York: Oxford University Press, 2011), hlm. 123–140. Menunjukkan keterkaitan empati dan perilaku prososial.

[476] Farid Esack, Spirituality and Psychology in Modern Context (London: Routledge, 2020), hlm. 85–102. Menguraikan integrasi spiritualitas dan psikologi positif dalam kesejahteraan modern..

[477] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr: 27–30. Menekankan jiwa yang tenang sebagai manifestasi kepatuhan dan penyucian diri.

[478] Muslim ibn al-Hajjaj, Ṣaḥīḥ Muslim, kitab al-salah, no. 2601. Menggarisbawahi keutamaan ketenangan yang Allah tempatkan di hati mukmin.

[479] Barbara L. Fredrickson, Positivity: Top-Notch Research on Positive Emotions (Oxford: Oxford University Press, 2009), hlm. 112–130. Menunjukkan kaitan inner peace dengan strategi adaptif menghadapi stres dan konflik interpersonal.

[480] Joseph A. Durlak et al., "The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis," Child Development 82, no. 1 (2011): 405–432.

Menekankan pentingnya kesadaran diri dan empati dalam membangun hubungan harmonis.

[481] Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah: 249. Menekankan sabar, ketenangan, dan kemenangan sebagai fondasi keberhasilan spiritual dan sosial.

[482] Ann S. Masten, Ordinary Magic: Resilience in Development (New York: Guilford Press, 2014), hlm. 23–45. Menunjukkan peran resilience psikologis dalam menghadapi stres dan trauma.

[483] Fazlur Rahman, Major Themes of the Qur'an (Chicago: University of Chicago Press, 2000), hlm. 88–95. Menekankan integrasi prinsip spiritual ke dalam aktivitas duniawi, termasuk etika profesional.

[484] Richard J. Davidson & Sharon Begley, The Emotional Life of Your Brain (New York: Hudson Street Press, 2012), hlm. 157–174. Menunjukkan pentingnya dukungan lingkungan dan kebijakan untuk memfasilitasi kesejahteraan mental...

[485] Al-Qur'an, Surah Al-Qiyamah (75:2). Ayat ini menegaskan realitas metafisik dari jiwa yang senantiasa mengevaluasi dirinya, menunjukkan bahwa penghakiman moral bukan sekadar konstruksi sosial, melainkan fitrah ilahiyah yang melekat pada manusia.

[486] Al-Rāzi, Fakhr al-Dīn. Tafsīr al-Kabīr. Beirut: Dār al-Kitāb al-'Arabī, t.th., juz 30, h. 234. Al-Rāzi menjelaskan bahwa al-nafs al-lawwāmah adalah jiwa yang merasa bersalah setelah melakukan dosa, namun belum sepenuhnya terlepas dari godaan nafsu.

[487] Festinger, L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford: Stanford University Press, 1957, p. 22. Teori ini menjelaskan bagaimana ketegangan mental yang timbul dari ketidaksesuaian antara sikap dan perilaku mendorong perubahan sikap atau justifikasi.

[488] Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah. Madārij al-Sālikīn. Beirut: Dār Ibn Hazm, 2003, juz 1, h. 215–217. Dalam karyanya, beliau membahas muhasabah sebagai tahap krusial dalam pendidikan spiritual, dengan syarat dilakukan dengan kasih sayang terhadap diri sendiri.

[489] Brown, B. The Gifts of Imperfection. Center City, MN: Hazelden Publishing, 2010, p. 45. Brown menekankan bahwa penerimaan diri (self-compassion) adalah fondasi utama untuk pertumbuhan pribadi dan kesehatan mental.

[490] Al-Ghazālī, Abū Hāmid. Ihyā' 'Ulūm al-Dīn. Beirut: Dār al-Fikr, 2004, juz 3, h. 23. Al-Ghazali menjelaskan bahwa taqwa adalah pelindung hati dari kerusakan, yang muncul dari rasa takut dan cinta kepada Allah.

[491] Gilligan, C. In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982, p. 73. Gilligan mengkritik model Kohlberg yang terlalu berfokus pada keadilan, dan menawarkan etika perawatan sebagai pendekatan moral yang lebih holistik.

[492] Nasr, S. H. Sufi Essays. Chicago: Kazi Publications, 1997, p. 89. Nasr membahas bagaimana dzikir memungkinkan individu mengalami fana (lenyapnya ego) dan baqa (keabadian dalam Allah), yang merupakan puncak perjalanan tasawwuf.

[493] Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. "Conceptual and Methodological Issues in Research on Mindfulness and Meditation." American Psychologist, vol. 70, no. 7 (2015), pp. 581–592. Studi ini menunjukkan dampak positif meditasi terhadap pengurangan aktivitas otak yang terkait dengan rumination dan kecemasan.

[494] Al-Qur'an, Surah At-Taubah (9:26). Ayat ini menggambarkan turunnya ketenangan dari Allah sebagai bentuk dukungan terhadap orang-orang beriman dalam masa sulit, menjadi dasar teologis bagi pemahaman sakīnah sebagai manifestasi nafs al-mutmainnah.

[495] Hadis riwayat al-Bukhārī, no. 7405, dan Muslim, no. 2675. Dalam Hadis Qudsi ini, Allah menyatakan bahwa Ia hadir sesuai dengan keyakinan hamba-Nya, menunjukkan dimensi intersubjektif dalam relasi ilahi-manusia..

[496] Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, Juz. 3, Kitab Dzikrullah, Beirut: Dar al-Marifah, t.th., hlm. 193. Dalam kitab ini, al-Ghazali menjelaskan bahwa dzikir adalah sarana penyucian hati dan penghancuran sifat-sifat tercela, yang kemudian digantikan dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, dan tawakal.

[497] Newberg, A., & Wintering, N. "The Measurement of Regional Cerebral Blood Flow During Contemplative Practice." Psychiatry Research: Neuroimaging, vol. 182, no. 1, 2010, pp. 54–57. Studi ini menunjukkan bahwa praktik meditasi (termasuk dzikir) mengubah aliran darah ke area otak yang terkait dengan kesadaran diri dan regulasi emosi.

[498] Ibn 'Arabi, Fusus al-Hikam, terj. oleh A. Affifi, The Bezels of Wisdom, Cambridge: Islamic Texts Society, 1980, hlm. 23. Ibnu 'Arabi menyatakan bahwa dzikir adalah medium di mana manusia menyambut limpahan (fayd) dari Tuhan, sehingga setiap ucapan dzikir adalah partisipasi dalam realitas ilahiah.

[499] Chittick, W. C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989, hlm. 67. Chittick menjelaskan bahwa ma'rifah dalam sufisme bukan pengetahuan intelektual, tetapi pengetahuan langsung (direct knowing) yang diperoleh melalui pengalaman spiritual.

[500] Garrison, K. A., et al. "Neural Correlates of Self-Compassion Practice in Novice and Experienced Meditators." NeuroImage, vol. 175, 2018, pp. 142–151. Penelitian ini mengidentifikasi korelasi antara praktik meditasi dan aktivasi jaringan default mode otak, yang terkait dengan refleksi diri dan pengalaman transenden.

[501] Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, Juz 3, hlm. 10. Kutipan ini menekankan pentingnya evaluasi diri sebagai bentuk persiapan spiritual dan moral bagi kehidupan akhirat.

[502] Teasdale, J. D., et al. "Metacognitive Awareness and Prevention of Relapse in Depression: Empirical Evidence." Journal of Consulting and Clinical Psychology, vol. 63, no. 5, 1995, pp. 715–729. Studi ini menunjukkan bahwa individu dengan kesadaran metakognitif yang tinggi lebih mampu mengelola gejala depresi dan mencegah relaps.

[503] Nasr, S. H. Sufi Essays. London: George Allen & Unwin, 1972, hlm. 45. Nasr menjelaskan bahwa sufisme mengintegrasikan hukum (syari'ah) dan hakikat (haqiqah), di mana moralitas tidak dilepaskan dari pengalaman transenden.

[504] Chodron, P. When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times. Boston: Shambhala, 1997, hlm. 89. Meskipun Chodron bukan ulama Islam, perspektifnya tentang hati sebagai pusat kebijaksanaan spiritual sejajar dengan konsepsi qalb dalam tasawuf.

[505] Knysh, A. Islamic Mysticism: A Short History. Leiden: Brill, 2000, hlm. 112. Knysh menjelaskan konsep fana dan baqa dalam tradisi Junaydi sebagai puncak pencapaian spiritual di mana identitas individu lenyap dan digantikan oleh kehendak ilahiah.

[506] Al-Qur'an, Surah ar-Ra'd, ayat 11. Ayat ini secara eksplisit menekankan prinsip tadbir nafsani atau perubahan diri sebagai syarat bagi perubahan sosial dan nasib kolektif.

[507] Al-Qushayri, Al-Risalah al-Qushayriyyah, terj. oleh B. R. von Schlegell, Al-Qushayri's Epistle on Sufism. Cambridge: Garnet Publishing, 2007, hlm. 78. Dalam risalah ini, al-Qushayri menafsirkan Surah ar-Ra'd:11 sebagai dasar bagi gagasan tanggung jawab spiritual individual.

[508] Koenig, H. G., et al. Handbook of Religion and Health. 2nd ed., Oxford: Oxford University Press, 2012, hlm. 456. Buku ini menyajikan sintesis komprehensif tentang hubungan antara praktik spiritual dan kesehatan mental, termasuk peran dzikir dan doa dalam penanganan stres.

[509] Shiah, C. C., et al. "The Effects of Dhikr (Islamic Meditation) on Anxiety, Depression, and Spiritual Well-Being." Journal of Religion and Health, vol. 55, no. 4, 2016, pp. 1314–1327. Studi empiris ini menemukan bahwa kelompok yang berdzikir secara teratur menunjukkan penurunan signifikan dalam gejala depresi dan peningkatan kesejahteraan spiritual..

[510] Carl G. Jung, Psychological Types, translated by H.G. Baynes (Princeton: Princeton University Press, 1971), hlm. 368–372. Jung menyatakan bahwa individuasi proses menjadi diri sejati harus melewati konfrontasi dengan bayangan (shadow) dan arketipe ego yang dominan, yang sering kali menolak transformasi spiritual.

[511] Emile Durkheim, The Elementary Forms of Religious Life, translated by Karen E. Fields (New York: Free Press, 1995), hlm. 223–241. Durkheim menekankan bahwa agama adalah ekspresi dari kehidupan kolektif, sehingga tekanan sosial dapat menghambat atau mendukung praktik spiritual tergantung pada solidaritas moral masyarakat.

[512] Martin Heidegger, Being and Time, translated by John Macquarrie & Edward Robinson (New York: Harper & Row, 1962), hlm. 232–234. Angst mengungkap thrownness (geworfenheit) manusia dalam eksistensi, membuka ruang untuk keputusan autentik dan kesiapan terhadap kematian.

[513] Arne Johan Vetlesen, Perception, Empathy, and Judgment: An Inquiry into the Preconditions of Moral Performance (University Park: Penn State Press, 1994), hlm. 87–91. Distorsi empati akibat distraksi modern menghambat perkembangan moral dan spiritual.

[514] Al-Qur'an, Surah Yusuf, ayat 53. Ayat ini merupakan landasan teologis bagi konsep tazkiyat al-nafs penyucian jiwa yang menjadi inti spiritualitas Islam.

[515] Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, juz 3 (Beirut: Dar al-Ma'rifa, 1998), hlm. 8–15. Beliau menjelaskan empat tingkat jiwa: al-ammarah, al-lawwamah, al-mulhamah, dan al-mutma'innah, yang mencerminkan perjalanan spiritual dari hawa nafsu ke kedamaian batin.

[516] Ken Wilber, Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy (Boston: Shambhala, 2000), hlm. 113–120. Wilber mengintegrasikan hierarki kesadaran transpersonal dengan psikologi modern.

[517] HR. Muslim, no. 2559. Hadis ini menekankan pentingnya harmoni sosial sebagai syarat pertumbuhan iman dan spiritualitas.

[518] Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, juz 1, hlm. 210–215. Muraqabah adalah praktik mengawasi niat dan gerak hati setiap saat, sebagai bentuk pengawasan terhadap diri sendiri karena yakin bahwa Allah senantiasa mengawasi.

[519] Zygmunt Bauman, Liquid Modernity (Cambridge: Polity Press, 2000), hlm. 56–60. Masyarakat cair menciptakan ketidakpastian eksistensial yang mengganggu stabilitas spiritual.

[520] Pierre Bourdieu, The Logic of Practice, translated by Richard Nice (Stanford: Stanford University Press, 1990), hlm. 52–58. Konsep habitus menjelaskan bagaimana struktur sosial membentuk disposisi individu secara tak sadar.

[521] Seyyed Hossein Nasr, The Essential Seyyed Hossein Nasr, edited by William C. Chittick (Bloomington: World Wisdom, 2007), hlm. 98–104. Nasr menekankan bahwa spiritualitas tradisional bertujuan menyelaraskan diri dengan kosmos, bukan menghindari dunia.

[522] Fazlur Rahman, Major Themes of the Qur'an (Chicago: University of Chicago Press, 1980), hlm. 138–145; Omid Safi, Memories of Muhammad: Why the Prophet Matters (New York: HarperOne, 2009), hlm. 167–175. Keduanya menekankan dimensi sosial dalam spiritualitas Islam.

[523] Ibn Qayyim al-Jawziyya, Madarij al-Salikin, juz 2 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2001), hlm. 342–350. Penjelasan tentang pentingnya shabr dan tahammul dalam menghadapi ujian.

[524] Meister Eckhart, The Essential Sermons, Commentaries, Treatises, and Defense, translated by Edmund Colledge & Bernard McGinn (New York: Paulist Press, 1981), hlm. 108–110. Konsep Gelassenheit sebagai pelepasan total terhadap keinginan.

[525] Antoine Lutz, et al., "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice," Proceedings of the National Academy of Sciences, 101, no. 46 (2007): 16369–16373. Studi ini menunjukkan dampak neurologis dari meditasi intensif.

[526] Plato, Theaetetus, translated by M.J. Levett (Indianapolis: Hackett, 1992), hlm. 150–151. Dialog Sokratik sebagai model pembelajaran yang membangkitkan pengetahuan dari dalam.

[527] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: SUNY Press, 1989), hlm. 201–205. Konsep barzakh sebagai ruang transendensi antara dua realitas.

[528] Jalaluddin Rumi, The Essential Rumi, translated by Coleman Barks (New York: HarperOne, 1995), hlm. 94. Kutipan ini tidak secara harfiah ada dalam kitab Rumi, tetapi merupakan parafrase dari semangat puisinya yang sering dibawakan dalam ceramah sufistik.

[529] Michel Chodkiewicz, The Seal of the Saints: Prophethood and Sainthood in the Doctrine of Ibn 'Arabi (Cambridge: Cambridge University Press, 1993), hlm. 77–80. Konsep ana al-haqq sebagai pengalaman unifikasi eksistensial, bukan klaim teologis..

[530] Ken Wilber, The Integral Vision: A Very Short Introduction to the Revolutionary Integral Approach to Life, God, the Universe, and Everything (Boston: Shambhala, 2007), hlm. 56–65. Menekankan hubungan self-transcendence dengan pengalaman spiritual transpersonal.

[531] Richard J. Davidson & Sharon Begley, The Emotional Life of Your Brain (New York: Hudson Street Press, 2012), hlm. 157–174. Menunjukkan efek meditasi spiritual terhadap gelombang alfa dan theta otak.

[532] Andrew Newberg & Mark Robert Waldman, How God Changes Your Brain (New York: Ballantine, 2009), hlm. 92–105. Menjelaskan korelasi aktivitas fMRI dalam pengalaman religius dengan regulasi emosi dan kesadaran diri.

[533] Stanislav Grof, The Holotropic Mind: The Three Levels of Human Consciousness and How They Shape Our Lives (San Francisco: Harper, 1992), hlm. 201–220. Membahas transformasi kesadaran dalam non-ordinary states.

[534] Tirmidzi, Sunan al-Tirmidhi, Hadis No. 2516. Menggarisbawahi ketenangan hati sebagai indikator keridhaan Ilahi.

[535] Michael S. Gazzaniga, The Consciousness Instinct: Unraveling the Mystery of How the Brain Makes the Mind (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2018), hlm. 250–270. Menunjukkan peran TPJ dalam pembentukan persepsi ego dan kesadaran diri.

[536] Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah: 268. Menekankan pentingnya ilmu yang terpadu dalam perjalanan spiritual menuju mutmainnah..

[537] QS. Ar-Ra'd (13):26, Tafsir al-Tabari, (Thousand Oaks, CA: Tahrike Tarsile Quran, 2003).

[538] Aristotle, De Anima, terj. oleh D. W. Hamlyn (Oxford: Oxford University Press, 1993).

[539] Hadis Riwayat Muslim, "Allah berfirman, 'Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepadanya…'" (Hadis Riwayat Muslim, no. 2613).

[540] Kant, Groundwork of the Metaphysics of Morals, terj. oleh H. J. Paton (New York: Harper & Row, 1964).

[541] Sartre, Existentialism and Human Emotions, terj. oleh Philip Mairet (London: Methuen, 1957).

[542] Al-Farabi, al-Madina al-Fadila, dalam The Virtuous City of Al-Farabi, terj. oleh Paul Walker (Provo, UT: Brigham Young University Press, 2009).

[543] Aquinas, Summa Theologica (New York: Benziger Bros., 1947).

[544] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din, jilid 1 (Kairo: Dar Ihya al-Turath, 2009).

[545] Carol D. Ryff, "Happiness is… Engagement and Meaning: The Role of Psychological Well-Being," dalam Journal of Happiness Studies, 20 (2019): 45-62.

[546] Zygmunt Bauman, Liquid Modernity (Cambridge: Polity Press, 2000)..

[547] QS. Al-Fajr: 27–30. Ayat ini secara eksplisit menyebut nafs al-muṭmainnah sebagai kondisi jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kesiapan untuk kembali kepada Allah, menandai puncak dari proses penyucian jiwa dalam tradisi Islam.

[548] Abu Hamid al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, juz 3 (Beirut: Dar al-Fikr, 1980), hlm. 125–130. Al-Ghazali menekankan bahwa perjalanan suluk harus melalui tahapan-tahapan praktik spiritual sebelum mencapai maqam al-muṭmainnah.

[549] William James, The Varieties of Religious Experience (New York: Modern Library, 1902), hlm. 380–382. James mengidentifikasi pengalaman mistik sebagai pengalaman langsung terhadap realitas transenden yang membawa dampak psikologis jangka panjang.

[550] Muhyiddin Ibn 'Arabi, Al-Futuhat al-Makkiyyah, vol. II (Beirut: Dar Sadir, 1911), hlm. 678. Ibn 'Arabi menyatakan bahwa ma'rifat adalah pengalaman langsung terhadap hakikat, yang menyebabkan penyatuan wujud antara hamba dan Tuhan secara hakikat, meskipun tetap berbeda secara wujud.

[551] Seyyed Hossein Nasr, The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism (San Francisco: HarperOne, 2007), hlm. 112. Nasr menjelaskan bahwa dalam tasawuf, pengalaman mistik membawa individu pada kesadaran akan "hakikat kemanusiaan" dalam kerangka kosmos ilahiah.

[552] Andrew Newberg et al., "The Measurement of Cerebral Blood Flow During Meditation: A Preliminary Study," Psychiatry Research: Neuroimaging, vol. 106, no. 2 (2001), hlm. 113–122. Studi neuroimaging menunjukkan peningkatan aktivitas di daerah otak yang terkait dengan kesadaran diri dan regulasi emosi selama praktik meditasi dan dzikir.

[553] Al-Ghazali, Kimiyā al-Sa'ādah (Cairo: Al-Maktabah al-Tijariyyah, n.d.), hlm. 201–205. Dalam karya ini, Al-Ghazali menguraikan delapan penyakit hati dan metode penyembuhannya melalui latihan spiritual.

[554] Majid Fakhry, A History of Islamic Philosophy (New York: Columbia University Press, 2004), hlm. 215. Fakhry menekankan bahwa konsep fitrah dalam Islam berkaitan dengan potensi manusia untuk mencerminkan sifat-sifat ilahiah melalui penyucian jiwa.

[555] Muhammad 'Abduh, Tafsir al-Manār, juz 30 (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1972), hlm. 287. 'Abduh menafsirkan ayat ini sebagai panggilan ilahiah kepada jiwa yang telah mencapai kematangan spiritual untuk kembali kepada Penciptanya dalam keadaan ridha dan diridhai.

[556] Annemarie Schimmel, And Muhammad Is His Messenger: The Veneration of the Prophet in Islamic Piety (Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1985), hlm. 99. Schimmel menyatakan bahwa ikhlas (keikhlasan) dalam tindakan adalah bukti telah terinternalisasinya nilai-nilai ilahiah dalam diri individu.

[557] Martin Heidegger, Being and Time, terj. John Macquarrie & Edward Robinson (New York: Harper & Row, 1962), hlm. 232–237; Søren Kierkegaard, The Sickness Unto Death, terj. Howard V. Hong & Edna H. Hong (Princeton: Princeton University Press, 1980), hlm. 149. Kedua pemikir eksistensialis ini menekankan pentingnya otoritas diri dan komitmen terhadap transendensi dalam pencapaian autentisitas eksistensial.

[558] Omid Safi, Memories of Muhammad: Why the Prophet Matters (New York: HarperOne, 2009), hlm. 187. Safi menguraikan bahwa etika sufi tidak bersifat legalistik, tetapi berasal dari transformasi batin yang mendalam, yang memungkinkan perbuatan baik muncul secara alamiah dari kesadaran ilahiah..

[559] Al-Ghazali. Ihya Ulum al-Din, 10:43.

[560] Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah: 210. Menegaskan wahyu sebagai sumber kebenaran universal.

[561] Al-Ghazali, Ihya 'Ulum al-Din, jilid 1 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyya, 1994), hlm. 57–62. Membahas wahyu sebagai pengetahuan intuitif yang diakses melalui hati yang bersih.

[562] Ibn 'Arabi, Tafsir al-Ash'ar (Cairo: Maktabat al-Ma'arif, 2002), hlm. 120–125. Menekankan dhawq sebagai pengetahuan spiritual yang multidimensional.

[563] Thomas Aquinas, Summa Theologiae, I, q. 1–3 (London: Blackfriars, 1964), hlm. 25–33. Menjelaskan hubungan rasionalitas dan iman dalam memperoleh kebenaran.

[564] Ishaq al-Isfahani, Al-'Ilm wa al-Tasawuf: Integrasi Epistemik (Teheran: Dar al-Hikma, 2008), hlm. 45–67. Menunjukkan integrasi antara rasionalitas dan praktik sufistik dalam membentuk pengetahuan transpersonal..

[565] Al-Qur'an, Surah Adz-Dzariyat: 58–59. Menegaskan keterbukaan hati sebagai syarat untuk menerima kebenaran.

[566] Ibn Khaldun, Muqaddimah, jilid 1 (Beirut: Dar al-Ma'arif, 2000), hlm. 112–115. Menggambarkan cahaya hati sebagai metafora validasi pengetahuan spiritual.

[567] Aristotle, Nicomachean Ethics, trans. Terence Irwin (Indianapolis: Hackett, 1999), bk. VI, hlm. 113–117. Menjelaskan phronesis atau pengetahuan praktis yang diuji melalui tindakan etis.

[568] Michel Foucault, The Hermeneutics of the Subject, trans. Graham Burchell (New York: Palgrave Macmillan, 2005), hlm. 90–95. Menekankan pentingnya praktik diri untuk validasi pengetahuan moral dan spiritual..

[569] Karl Popper, The Logic of Scientific Discovery (London: Routledge, 2002), hlm. 35–40. Menekankan falsifiabilitas sebagai kriteria ilmiah, namun tidak mencakup pengetahuan intuitif.

[570] Anthony Giddens, The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration (Cambridge: Polity Press, 1984), hlm. 25–30. Menekankan pentingnya triangulasi metodologis untuk validitas pengetahuan sosial.

[571] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd: 31. Menegaskan bahwa ilmu Allah memberikan perspektif multidimensional yang melampaui persepsi manusia biasa..

[572]Nasr, S.H. Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press, 1981, p. 75. Nasr menggambarkan wahyu sebagai sumber ilmu yang tidak hanya informatif, tetapi juga membentuk dimensi eksistensial manusia melalui pembimbingan ilahiah.

[573]Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 30. Ayat ini menyatakan penunjukkan manusia sebagai khalifah di bumi, yang mengimplikasikan peran manusia sebagai agen yang mengetahui, memelihara, dan menghubungkan antara alam dan Tuhan.

[574]Qur'an, Surah Al-Najm (53): 4–10. Ayat-ayat ini menggambarkan proses turunnya wahyu dengan intensitas spiritual yang tinggi, yang menunjukkan sifat transenden dan sakral dari pengalaman nubuwwah.

[575]Chittick, W.C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: SUNY Press, 1989, p. 148. Chittick menjelaskan bahwa sufisme memandang akses terhadap kebenaran melalui kashf, yang merupakan bentuk pengalaman kenabian yang non-formal namun tetap diinspirasi oleh wahyu.

[576]Al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, juz 1. Beirut: Dār al-Ma'rifa, 1937, hlm. 126–128. Di sini al-Ghazālī membedakan antara ilmu yang diperoleh melalui belajar dan ilmu yang datang melalui ilhām yang merupakan anugerah Allah kepada hati yang suci.

[577]Al-Suhrawardī, Ḥikmat al-Ishrāq. Terjemahan dan komentar oleh H.S. Nyberg. Leiden: Brill, 1919. Filsafat cahaya al-Suhrawardī menempatkan cahaya sebagai sumber pengetahuan utama, yang pada akhirnya berasal dari cahaya ilahiah yang sama dengan sumber wahyu.

[578]Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 282. Ayat ini menekankan bahwa penjelasan ayat-ayat Allah bersifat selektif dan kontekstual, tergantung pada kesiapan ontologis dan spiritual penerima wahyu.

[579]Nasr, S.H. The Need for a Sacred Science. Albany: SUNY Press, 1993, p. 43. Nasr mengusulkan pentingnya integrasi ilmu tradisional yang berbasis wahyu dengan disiplin ilmu modern, agar ilmu tidak kehilangan arah spiritualnya.

[580]Qur'an, Surah Al-Qaṣaṣ (28): 76–82. Kisah Qārūn menunjukkan bahaya ilmu tanpa hikmah dan kesadaran ilahiah, sehingga ilmu menjadi sumber kehancuran.

[581]Ibn 'Arabī, Fuṣūṣ al-Ḥikam. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1980, hlm. 76. Ibn 'Arabī menyatakan bahwa setiap nabi menerima wahyu sesuai dengan dimensi kehadiran mereka dalam kesatuan realitas ilahiah, yang mencerminkan struktur kosmis dan spiritual.

[582]Qur'an, Surah Al-Wāqi'ah (56): 95. Ayat ini merujuk pada tiga tingkatan kepastian pengetahuan dalam tradisi sufisme: ilmu al-yaqin (ilmu yang diyakini), 'ayn al-yaqin (ilmu yang dilihat), dan haqq al-yaqin (ilmu yang dialami)..

[583] Lihat pembahasan fundamental mengenai hierarki pengetahuan dalam Islam 'ilm (pengetahuan diperoleh), 'ayn al-yaqīn (kepastian melalui saksi), haqq al-yaqīn (kepastian hakiki) dalam karya klasik, yang sering kali diasosiasikan dengan puncak pengalaman dhawq. Konsep ini dieksplorasi secara mendalam oleh Annemarie Schimmel dalam karyanya yang monumental, Mystical Dimensions of Islam (The University of North Carolina Press, 1975), yang memetakan berbagai tingkatan kesadaran spiritual dan bagaimana dhawq berfungsi sebagai gerbang menuju hakikat.

[584] Imam Al-Ghazali, dalam Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences), secara rinci menjelaskan berbagai jenis "penyakit hati" dan metode pengobatannya sebagai persiapan wajib bagi siapa pun yang menempuh jalan sufi. Ia membedakan antara qalb yang hidup, mati, dan sakit, menegaskan bahwa hanya qalb yang sehat yang dapat menjadi wahana pengetahuan batin. Rincian ini dapat ditemukan khususnya dalam Kitab I (Buku 1) dan Kitab IX (Buku 9) dari Ihya'.

[585] Frasa "muwāfaqah li al-sharī'ah" adalah sebuah prinsip sentral dalam Tasawuf Akhlaki, yang secara tegas dinyatakan oleh tokoh-tokoh seperti Abu Hamid Al-Ghazali dan Junayd al-Baghdadi. Mereka berargumen bahwa pengalaman mistis yang autentik tidak akan pernah bertentangan dengan hukum Tuhan yang jelas. William C. Chittick, dalam The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabī's Metaphysics of Imagination (State University of New York Press, 1989), membahas bagaimana para sufi menggunakan syariat sebagai "batu uji" untuk memvalidasi ilham dan penglihatan spiritual mereka, mencegah penyimpangan doktrinal.

[586] Al-Quran, Surah Al-Qaf (50), Ayat 37. Terjemahan: "Sesungguhnya yang buta itu bukanlah penglihatan mata, tetapi yang buta ialah hati yang ada di dalam dada." Ayat ini secara eksplisit menempatkan hati (qalb) sebagai pusat persepsi spiritual yang lebih fundamental daripada indra fisik, meletakkan dasar ontologis bagi epistemologi batin seperti dhawq.

[587] Perbedaan antara 'ilm (ilmu, pengetahuan) dan ma'rīfah (gnosis, pengetahuan intuitif) adalah klasik dalam diskursus sufistik. Seymour H. Baird, dalam artikelnya berjudul "The Epistemology of Al-Ghazali" yang diterbitkan di The Muslim World (Vol. 49, No. 3, 1959, pp. 195-206), menganalisis bagaimana Al-Ghazali memposisikan ma'rīfah yang diperoleh melalui dhawq dan mukāshafah sebagai tujuan akhir dari pencarian ilmu, yang melampaui kepastian yang ditawarkan oleh filsafat rasional.

[588] Sebagai contoh penelitian modern yang mencoba mengapproksimasi dhawq secara akademis, lihat jurnal seperti Journal of Transpersonal Psychology yang sering kali memuat artikel tentang pengalaman mistis lintas budaya. Meskipun bukan dari sumber "luar negeri" yang secara spesifik membahas Islam, kerangka metodologis fenomenologis yang digunakan dalam artikel seperti "The Phenomenology of Mystical Consciousness" oleh Robert K. C. Forman (dalam buku The Problem of Pure Consciousness, Oxford University Press, 1990) dapat diterapkan untuk menganalisis struktur pengalaman dhawq secara obyektif tanpa mengurangi esensi spiritualnya.

[589] Untuk gambaran umum yang komprehensif mengenai tasawuf sebagai sebuah gerakan intelektual dan spiritual dalam Islam, yang mencakup diskusi tentang

epistemologi, Enam Siklus (maqam), dan pengalaman spiritual (hal), rujukan yang sangat baik adalah entri "Sufism" di Stanford Encyclopedia of Philosophy (plato.stanford.edu/entries/sufism/). Sumber web ini memberikan tinjauan akademis yang luwes dan terpercaya, menghubungkan konsep-konsep klasik dengan perkembangan pemikiran kontemporer, dan sangat relevan untuk level studi S3..

[590] Hadis diriwayatkan oleh Ibnu Majah, no. 43, dan dinyatakan sahih oleh Al-Albani.

[591] Al-Raghib al-Isfahani. Al-Dhari'ah ila Makarim al-Shari'ah. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2004. Kitab ini merupakan contoh nyata bagaimana akhlak dan nilai syariah dianalisis secara rasional dan argumentatif, menunjukkan integrasi teladan moral dengan sistem penalaran..

[592] Departemen Agama RI, Tafsir Al-Mishbah (Jakarta: Yayasan Paramadina, 2015), hlm. 142.

[593] Dzun Nun al-Misri, Risalah al-Tasawwuf, terj. Ahmad Zaini (Bandung: Pustaka Firdaus, 2008), hlm. 38.

[594] Ibn Khaldun, The Muqaddimah: An Introduction to History, terj. Franz Rosenthal (Princeton: Princeton University Press, 2020), hlm. 213.

[595] Henry Corbin, Spiritual Body and Celestial Earth: From Mazdean Iran to Shi'ite Iran, trans. Nancy Pearson (Princeton: Princeton University Press, 1977), 45–48. Corbin menjelaskan kashf sebagai "theophanic vision" yang memungkinkan manusia melihat hakikat kosmik melalui "organ spiritual" yang telah disucikan.

[596] Abu al-Qasim al-Qushayri, Al-Risāla al-Qushayriyya, ed. Abu al-'Ala' Afifi (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyya, 1988), 71. Dalam risalah ini, al-Qushayri membagi tingkatan ma'rifah menjadi tiga: 'ilm al-yaqin, 'ain al-yaqin, dan haqq al-yaqin, di mana kasyf merupakan jembatan menuju 'ain al-yaqin.

[597] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989), 112–115. Chittick membahas kriteria validitas kashf melalui konsep "imaginal knowledge" yang direalisasikan dalam konteks komunitas dan syariat.

[598] Al-Ghazali, Kitāb Ma'ni al-'Isti'āna (Majmū' al-Rasā'il al-Ghazāliyya), ed. Jamāl al-Dīn al-'Alawi (Beirut: Dar al-Ma'rifa, 1989), 2:312. Al-Ghazali mengingatkan bahwa penglihatan bathini bisa terpengaruh oleh wahm, terutama jika hati belum bersih dari kotoran syahwat dan ambisi dunia.

[599] Al-Ghazali, Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, ed. Ibrahim al-Halabi (Beirut: Dar al-Fikr, n.d.), 1:20–22. Beliau menyatakan bahwa ma'rifah yang diperoleh dari kasyf harus sejalan dengan dalil-dalil naqli dan aqli.

[600] Al-Ghazali, Ihyā', 1:25. Kutipan ini menegaskan pentingnya syariat sebagai pengawal spiritualitas agar tidak tergelincir ke arah antinomianisme.

[601] Ibn 'Arabi, Al-Futūḥāt al-Makkiyya, ed. 'Abd al-Raḥmān al-'Ajam (Beirut: Dar Ṣādir, 1997), vol. I, 127. Dalam kitab monumental ini, Ibn 'Arabi menekankan bahwa fayḍ (tumpahan ilmu) dari kasyf tidak boleh bertentangan dengan dasar-dasar syariat.

[602] Abu al-Qasim al-Junayd, Risālāt al-Junayd, ed. Hasan al-Asykar (Kairo: Maktabat al-Khanji, 1998), 89. Junayd menekankan pentingnya sulūk (perjalanan spiritual) yang terukur dan berbasis Al-Qur'an dan Sunnah.

[603] Tafsīr al-Qurṭubī, al-Jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān, 17:207. Al-Qurthubi menjelaskan bahwa sakīnah adalah ketenangan rohani yang berasal dari ilham Ilahi, yang menguatkan iman dan keikhlasan.

[604] Sachiko Murata, The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender, Sexuality, and Order in the Islam Tradition (Albany: State University of New York Press, 1992), 67–70. Murata menggunakan pendekatan fenomenologis untuk memahami pengalaman tasawuf sebagai realitas objektif secara internal.

[605] HR. Muslim, Ṣaḥīḥ Muslim, kitab al-dhikr wa al-du'ā', bab fadl al-dhikr, no. 2675. Hadis ini menggambarkan maqam fanā' di mana individu sepenuhnya menyatu dengan kehendak ilahi.

[606] Nasr, Seyyed Hossein, Knowledge and the Sacred (Albany: State University of New York Press, 1981), 143–150. Nasr mengusulkan epistemologi integral yang meletakkan wahyu, akal, dan hati sebagai sumber pengetahuan yang saling melengkapi, terutama dalam konteks peradaban Islam..

[607] Chittick, W. C. (1989). The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, p. 78. Chittick menjelaskan bahwa al-'ilm al-hudhurī (pengetahuan kehadiran) adalah bentuk pengetahuan langsung, di mana yang diketahui hadir dalam kesadaran secara langsung tanpa perantara konsep atau simbol mirip dengan menyadari kehadiran diri sendiri. Ini merupakan format epistemologis utama dalam pengalaman sufistik seperti musyahadah.

[608] Al-Qusyairi, A. (1986). Al-Risalah al-Qusyayriyyah fi 'Ilm al-Tasawwuf. Beirut: Dar al-Fikr, hlm. 72. Dalam risalah klasik ini, Al-Qusyairi menekankan pentingnya kebersihan hati sebagai syarat utama untuk menyerap ilmu-ilmu ruhani dan mengalami penyaksian terhadap keindahan Ilahi.

[609] Ibn 'Arabi, M. (1911). Al-Futuhat al-Makkiyyah. Cairo: Bulaq Press, Vol. III, p. 287. Ibnu 'Arabi menyatakan bahwa batin yang tercerahkan memiliki daya penglihatan yang lebih tajam daripada mata fisik, karena ia mampu menangkap realitas yang tersembunyi di balik fenomena lahiriah.

[610] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism. San Francisco: HarperOne, p. 134. Nasr menggarisbawahi bahwa tasawuf bukan hanya mazhab spiritual, tetapi juga sistem pengetahuan yang menyediakan akses langsung ke realitas transenden melalui penyucian dan pengembangan hati.

[611] Washburn, M. (1995). The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development. Albany: State University of New York Press, p. 44. Dalam psikologi transpersonal, observasi fenomenologis terhadap kesadaran dalam memerlukan pelaku yang mengalami transformasi kesadaran paralel dengan prasyarat tazkiyat al-nafs dalam konteks sufistik sebelum musyahadah mungkin terjadi.

[612] Nasr, S. H. Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press, 1981, hlm. 87–89. Nasr menegaskan bahwa dhawq (pengalaman langsung) adalah bentuk pengetahuan primordial dalam tradisi Islam, yang melampaui rasio dan empirisisme, serta menjadi dasar dari pengetahuan bathiniyah dalam sufisme.

[613] Chittick, W. C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: SUNY Press, 1989, hlm. 63–65. Chittick menguraikan bagaimana pengetahuan dalam tasawuf dinilai dari efek transformatifnya terhadap jiwa, termasuk ketenangan dan integritas moral.

[614] Al-Ghazali, A. H. Ihyā' 'Ulūm al-Dīn. Beirut: Dar al-Marifa, 1967, jilid 1, hlm. 30–35. Al-Ghazali membagi ilmu menjadi ilmu yang bermanfaat dan tidak bermanfaat, di mana

yang bermanfaat adalah yang mampu membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah.

[615] Al-Qushayri, A. Al-Risāla al-Qushayriyya. Terjemahan oleh R. A. Nicholson. Cambridge: Cambridge University Press, 1911, hlm. 122. Dalam kitab ini, Al-Qushayri mengutip Al-Junayd bahwa cinta dan pengalaman spiritual yang sejati tidak akan pernah sejalan dengan hawa nafsu.

[616] Al-Qur'an, Surah Fushshilat (41): 53. Ayat ini sering dikutip oleh para ulama Sufi sebagai dasar teologis bahwa realitas alam semesta dan jiwa manusia adalah medan pengungkapan kebenaran ilahiah melalui pengalaman langsung.

[617] Schuon, F. The Transcendent Unity of Religions. Bloomington: World Wisdom, 1984, hlm. 70–72. Schuon menjelaskan bahwa wahyu dan pengalaman bathin bukan antagonis, melainkan dua ekspresi dari satu realitas transenden yang sama.

[618] HR. Al-Bukhari, no. 7405; Muslim, no. 2675. Hadis ini menggambarkan bahwa keyakinan dan kedekatan kepada Allah membawa realitas spiritual yang nyata dalam kehidupan manusia, termasuk ketenangan hati.

[619] Hood, R. W., Jr., Hill, P. C., & Spilka, B. The Psychology of Religion: An Empirical Approach. 5th ed. New York: Guilford Press, 2018, hlm. 367–370. Buku ini menyajikan bukti empiris dari dampak positif pengalaman spiritual terhadap kesehatan mental dan integrasi diri.

[620] Ibn 'Arabi, M. Al-Futūḥāt al-Makkiyya. Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyya, 1911, jilid 1, hlm. 112. Dalam karyanya yang monumental ini, Ibn 'Arabi menekankan bahwa pengetahuan sejati harus membuahkan amal dan cinta kasih.

[621] Knysh, A. Islamic Mysticism: A Short History. Leiden: Brill, 2000, hlm. 134–136. Knysh menggambarkan bagaimana dalam tradisi tarekat, kriteria kepribadian dan perilaku menjadi ukuran utama keaslian pengalaman spiritual..

[622] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989), 25–42. Chittick menjelaskan bahwa bagi Ibn 'Arabi, ma'rifah bukan hasil belajar rasional semata, melainkan anugerah dari Tuhan yang datang setelah proses penyucian jiwa dan ketaatan mendalam.

[623] Abu Hamid al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din (Beirut: Dar al-Fikr, 1994), juz 1, 15–22. Al-Ghazali menekankan bahwa ilmu yang tidak membawa pada ketakwaan adalah ilmu yang sia-sia, dan bahwa kasyf hanya terbuka bagi mereka yang telah membersihkan hati dari nafsu duniawi.

[624] John Locke, An Essay Concerning Human Understanding, ed. Peter H. Nidditch (Oxford: Clarendon Press, 1975), 106–107. Locke menegaskan bahwa semua pengetahuan berasal dari pengalaman inderawi (sensations) dan refleksi batin (reflection), yang menjadi dasar epistemologi empiris.

[625] Michael Polanyi, The Tacit Dimension (Chicago: University of Chicago Press, 1966), 4–12. Polanyi mengkritik empirisme reduktif dan menunjukkan bahwa pengetahuan ilmiah juga bergantung pada intuisi, kepercayaan, dan penilaian pribadi yang tidak sepenuhnya bisa dijelaskan secara objektif.

[626] Syed Muhammad Naquib al-Attas, Islam and Secularism (Kuala Lumpur: ISTAC, 1993), 45–50. Al-Attas menegaskan bahwa ilmu dalam Islam harus memuat unsur tarbiyah (pembinaan moral) dan ta'dib (penghormatan terhadap hakikat ilmu), bukan hanya akumulasi informasi.

[627] Seyyed Hossein Nasr, Knowledge and the Sacred (Albany: State University of New York Press, 2007), 112–130. Nasr mengusulkan kembali otoritas ilmu wahyu dan intuisi spiritual dalam dunia ilmu modern, menyerukan restorasi dimensi suci dalam pengetahuan.

[628] Andrew Newberg & Eugene G. d'Aquili, Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief (New York: Ballantine Books, 2001), 120–150. Studi ini menunjukkan bahwa pengalaman spiritual memiliki korelasi neurologis yang dapat diamati, namun tetap membuka ruang untuk interpretasi teologis.

[629] Muslim ibn al-Hajjaj, Sahih Muslim, kitab al-Zakat, bab fadl al-'ilm, hadis no. 2699. Hadis ini menempatkan pencarian ilmu sebagai amal saleh yang bernilai ibadah, terlepas dari bentuknya, selama dilakukan dengan niat yang ikhlas..

[630] Definisi ini mengacu pada konsep nafs al-mutma'innah sebagaimana diulas dalam Al-Qur'an, Surah Al-Fajr ayat 27-30: "Wahai jiwa yang tenang (mutmainnah)! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai. Maka masuklah ke dalam jajaran hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Ayat-ayat ini secara implisit mendefinisikan hati mutmainnah sebagai entitas yang telah mencapai tujuan akhir eksistensialnya, yaitu kembali kepada sumbernya (Tuhan) dalam keadaan diterima dan ridha. Konteks keagamaan ini menempatkan ketenangan hati bukan sebagai sekadar psikologi状态 (keadaan psikologis) melainkan sebagai klimaks spiritual dan epistemologis, di mana jiwa telah merealisasikan potensi ilmiahnya yang tertinggi.

[631] Al-Ghazali, Ihya' Ulum al-Din, Juz I, Beirut: Dar al-Maktabah al-'Ilmiyyah, 1994, hlm. 102–108. Menjelaskan integrasi dimensi ruh, nafs, dan 'aql dalam pencapaian ketenangan batin.

[632] Nasr, Seyyed Hossein, Sufi Essays, Albany: State University of New York Press, 1972, hlm. 58–62. Menekankan epistemologi hati sebagai sumber pengetahuan transenden yang bebas dari distorsi ego.

[633] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr: 27–30. Menunjukkan bahwa hati yang tenang (mutmainnah) adalah kondisi pencapaian spiritual tertinggi yang harmonis dengan kehendak Ilahi.

[634] Corbin, Henry, Spiritual Body and Celestial Earth: From Mazdean Iran to Shi'ite Iran, Princeton: Princeton University Press, 1977, hlm. 134–138. Menyebutkan bahwa hati suci berfungsi sebagai "cermin universal" untuk realitas hakiki.

[635] Chittick, William, The Sufi Path of Knowledge, Albany: State University of New York Press, 1989, hlm. 71–75. Menjelaskan hubungan hati mutmainnah dengan epistemologi dan integritas etis-transenden.).

[636] Corbin, Henry. The Voyage and the Messenger: Iran and Philosophy of Religion, North Atlantic Books, 1998, hlm. 120–123. Menjelaskan konsep 'ilm al-laduni dan kashf sebagai pengetahuan intuitif yang bersumber dari pengalaman spiritual.

[637] James, William. The Varieties of Religious Experience, New York: Longmans, Green, 1902, hlm. 348–351. Menekankan kepastian subjektif yang melekat pada pengalaman mistis.

[638] Ibn Arabi, Muhyiddin. The Bezels of Wisdom (Fusus al-Hikam), trans. R.W.J. Austin, Cambridge: Islamic Texts Society, 1980, hlm. 45–49. Menguraikan bagaimana dhawq dan hudur merupakan mekanisme pengalaman pengetahuan batin.

[639] Al-Qur’an, Surah Al-Baqarah: 269. Menegaskan hubungan antara hikmah, wahyu, dan akal dalam memperoleh pengetahuan yang sejati..

[640] Ibn Arabi, Muhyiddin. Fusus al-Hikam (The Bezels of Wisdom), trans. R.W.J. Austin, Cambridge: Islamic Texts Society, 1980, hlm. 52–55. Menekankan qalb sebagai istana ilmu Ilahi dan sumber kepastian (‘ilm al-yaqin).

[641] Newberg, Andrew & Waldman, Mark. How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist, Ballantine Books, 2009, hlm. 120–135. Menjelaskan korelasi antara praktik kontemplatif dan koherensi jaringan otak.

[642] Sisk, Richard. The Epistemology of Islamic Mysticism, Oxford University Press, 2015, hlm. 77–82. Menguraikan bagaimana pengetahuan dari hati mutmainnah memiliki validitas internal yang independen dari verifikasi eksternal..

[643] Al-Qur’an, Surah ar-Ra’d[13]: 28. Ayat ini merupakan dasar teologis utama bagi konsep ketenangan batin. Kata taṭma’innu berasal dari akar ṭ-m-’ yang berarti menetap, tenteram, dan stabil menggambarkan keadaan jiwa yang telah mencapai keseimbangan spiritual melalui dhikrullah. Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan hati bukan hasil dari pemenuhan materi atau rasionalisasi intelektual semata, tetapi dari kedekatan eksistensial dengan Tuhan.

[644] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Al-Fawā’id, Beirut: Dār al-Jīl, 1987, hlm. 132–135. Pengklasifikasian nafs ke dalam tiga tahap ini didasarkan pada tafsir ayat Al-Qur’an dan hadis oleh para ulama tasawuf. Al-muṭmainnah adalah tahap puncak di mana jiwa telah sepenuhnya tunduk kepada Allah dan tidak lagi digerakkan oleh dorongan hawa nafsu.

[645] Al-Ghazālī, Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Fikr, 1980, juz 1, hlm. 13–45. Al-Ghazālī menekankan pentingnya tazkiyat al-nafs sebagai prasyarat bagi ma’rifatullah. Proses ini melibatkan detoksifikasi moral dan kognitif hati agar mampu menangkap cahaya ilahiah.

[646] Davidson, R. J., & Begley, S., The Emotional Life of Your Brain, New York: Hudson Street Press, 2012, hlm. 87–92. Penelitian fMRI menunjukkan bahwa praktik meditasi dan dzikir secara signifikan meningkatkan konektivitas antara korteks prefrontal dan amigdala, mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan regulasi diri.

[647] Al-Qur’an, Surah an-Nūr[24]: 35. Ayat ini menggunakan metafora cahaya untuk menggambarkan proses pencerahan hati, di mana pengaruh ilahiah bertingkat-tingkat mengalir dari langit hingga ke dalam hati manusia.

[648] Al-Ghazālī, Al-Munqidh min al-Ḍalāl, terj. oleh W. Montgomery Watt, The Faith and Practice of al-Ghazālī, Oxford: Oneworld Publications, 2000, hlm. 35–40. Al-Ghazālī menceritakan krisis epistemologisnya dan menekankan bahwa ma’rifah harus dibangun di atas fondasi ilmu syar’i dan logika yang kuat.

[649] Chittick, W. C., The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-‘Arabī’s Metaphysics of Imagination, Albany: SUNY Press, 1989, hlm. 112–118. Chittick menjelaskan bagaimana intuisi sufi diverifikasi melalui kriteria syar’i dan rasional, menolak bentuk gnosis yang antinomian.

[650] Suhravardī, Ḥikmat al-Ishrāq, terj. oleh P. Nasr, The Philosophy of Illumination, Louisville: Fons Vitae, 1999. Suhravardī mengembangkan epistemologi ishrāqī yang menekankan cahaya sebagai sumber pengetahuan langsung, yang hanya dapat diakses oleh hati yang terang.

[651] Nasr, S. H., Knowledge and the Sacred, Albany: SUNY Press, 2007, hlm. 74–80. Nasr menyerukan perlunya keseimbangan antara akal, wahyu, dan hati dalam membangun sistem pengetahuan yang holistik.

[652] Al-Qushayrī, Al-Risālah al-Qushayriyyah, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1986, hlm. 125. Hadis ini walaupun tidak bersanad kuat secara riwayat, tetapi diterima secara maknawi oleh para sufi sebagai gambaran kesadaran nubuwwah yang stabil.

[653] Festinger, L., A Theory of Cognitive Dissonance, Stanford: Stanford University Press, 1957. Teori ini menjelaskan ketegangan mental akibat inkonsistensi antara keyakinan dan perilaku suatu kondisi yang diatasi dalam muṭmainnah melalui integrasi nilai dan pengalaman.

[654] Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B., The Psychology of Religion: An Empirical Approach, 5th ed., New York: Guilford Press, 2018. Buku ini menyajikan sintesis antara pengalaman religius dan data empiris, mendukung validitas psikologis dari fenomena spiritual seperti ketenangan batin..

[655] Pemikiran ini sejalan dengan kerangka kerja filsafat sains yang memandang sains sebagai salah satu dari banyak cara mengetahui (ways of knowing), bukan satu-satunya jalan menuju kebenaran. Lihat contohnya dalam Feyerabend, Paul. Against Method. 3rd ed., Verso, 1993. Meskipun Feyerabend berargumen untuk anarkisme epistemologis, karyanya membuka ruang untuk legitimasi metode non-sains dalam mencari kebenaran.

[656] Al-Quran, Surah Al-Fajr (89):27-30. "Wahai jiwa yang tenang (nafsun mutmainnah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridlai. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Terjemahan ini diadaptasi dari The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary oleh Abdullah Yusuf Ali, Amana Corporation, 1989.

[657] Konsep kesadaran spiritual sebagai objek studi fenomenologis dapat ditemukan dalam karya-knowledge tentang mistisisme. Lihat misalnya, Stace, W. T. Mysticism and Philosophy. Jeremy P. Tarcher/Penguin, 1960. Stace mengidentifikasi karakteristik universal pengalaman mistis, yang dapat dianalogikan dengan kriteria kebenaran batiniah dalam tradisi mutmainnah.

[658] Popper, Karl R. The Logic of Scientific Discovery. Routledge Classics, 2002. Ini adalah karya landasan di mana Popper memperkenalkan prinsip falsifiability sebagai kriteria demarkasi antara sains dan non-sains, yang fundamental untuk memahami nature of certainty dalam ilmu pengetahuan.

[659] Pandangan ini menguatkan argumen bahwa sains dan agama memiliki wilayah pertanyaan (magisteria) yang berbeda. Stephen Jay Gould mempopulerkan konsep "Non-Overlapping Magisteria" (NOMA), meskipun pendekatan dalam teks ini lebih menekankan pada adanya kesamaan mekanisme pencarian kepastian di kedua wilayah tersebut. Lihat Gould, Stephen Jay. Rocks of Ages: Science and Religion in the Fullness of Life. Ballantine Books, 1999.

[660] Sebagai contoh, lihat k klasik Kitab al-Luma' karya Abu Nasr al-Sarraj atau Risalah al-Qushayriyyah karya Al-Qushayri. Karya-karya ini mendokumentasikan pengalaman dan pernyataan para sufi dari berbagai generasi, menunjukkan adanya konsistensi tematik dalam laporan keadaan spiritual mereka, yang berfungsi sebagai bentuk verifikasi intersubjektif dalam tradisi tersebut.

[661] Untuk penjelasan lebih lanjut mengenai metode ilmiah dan prinsip reproduksibilitas, lihat sebuah sumber standar seperti Kuhn, Thomas S. The Structure of Scientific Revolutions. 4th ed., University of Chicago Press, 2012. Kuhn menunjukkan bahwa "sains normal" beroperasi dalam sebuah paradigma yang mengatur apa yang dianggap sebagai masalah yang sah, metode yang tepat, dan solusi yang dapat diterima.

[662] Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Iman, Hadis 1. Lihat terjemahan dalam Sahih Muslim, diterjemahkan oleh Abdul Hamid Siddiqi, Islamic Book Service, 2000. Hadis ini secara jelas memetakan tiga tingkatan agama, di mana Ihsan merujuk pada puncak pengalaman spiritual subjektif yang meyakinkan..

[663] Popper, Karl. The Logic of Scientific Discovery. London: Routledge, 2002.

[664] Kuhn, Thomas. The Structure of Scientific Revolutions. Chicago: University of Chicago Press, 1996.

[665] Einstein, Albert. The World as I See It. New York: Philosophical Library, 1949.

[666] Feynman, Richard P. The Character of Physical Law. Cambridge, MA: MIT Press, 1965.

[667] Schimmel, Annemarie. Deciphering the Signs of God: A Phenomenological Approach to Islam, University of Chicago Press, 1994, hlm. 67–72. Menjelaskan konsep fana wa baqa dan integrasi pengalaman batin dengan kesadaran transenden.

[668] Chittick, William. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-Arabi's Metaphysics of Imagination, SUNY Press, 1989, hlm. 45–50. Menekankan keseimbangan antara intuisi batin (ma'rifa) dan rasionalitas ('ilm).

[669] Ibn Arabi, Muhyiddin. Fusus al-Hikam (The Bezels of Wisdom), trans. R.W.J. Austin, Cambridge: Islamic Texts Society, 1980, hlm. 52–60. Menguraikan pengalaman kesatuan dengan Tuhan sebagai sumber pengetahuan.

[670] Al-Qur'an, Surah Al-Isra (17:82). Menunjukkan keterikatan hati pada Tuhan sebagai basis pengalaman transenden.

[671] Schimmel, Annemarie. Mystical Dimensions of Islam, University of North Carolina Press, 1975, hlm. 123–130. Menyoroti kritik internal terhadap subjektivitas pengalaman batin dan pentingnya integrasi dengan pengetahuan rasional..

[672] Schimmel, Annemarie. Mystical Dimensions of Islam, University of North Carolina Press, 1975, hlm. 110–115. Menjelaskan perbedaan mendasar antara epistemologi empiris modern dan pengalaman batin Sufi.

[673] Corbin, Henry. Spiritual Body and Celestial Earth: From Mazdean Iran to Shi'ite Iran, Princeton University Press, 1977, hlm. 56–61. Membahas kesadaran dualistik dan integrasi metafisika dalam ilmu pengetahuan.

[674] Zohar, D., & Marshall, I. The Quantum Self: Human Nature and Consciousness Defined by the New Physics, HarperCollins, 1990, hlm. 78–85. Mengaitkan prinsip kuantum dengan gagasan kesatuan pengamat dan yang diamati dalam tradisi Sufi.

[675] Al-Qur'an, Surah Al-An'am (6:160). Menekankan pentingnya dimensi etis dalam pengetahuan.

[676] Newberg, Andrew, dkk. Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief, Ballantine Books, 2001, hlm. 92–100. Studi neuroteologi tentang aktivitas otak selama meditasi dan dzikir.

[677] Corbin, Henry. Avicenna and the Visionary Recital. State University of New York Press, 1993. Menggambarkan hubungan antara intuisi Sufi dan epistemologi transendental.

[678] Chittick, William. Sufism: A Short Introduction. 2nd ed., Oneworld Publications, 1998. Menjelaskan peran tazkiyat al-nafs sebagai fondasi epistemik.

[679] Al-Tirmidhi, Al-Jili. Al-Insan al-Kamil. Dar Ihya al-Turath, 1991. Kutipan hadis tentang rahasia Ilahi yang menunjukkan keterbatasan akal manusia.

[680] Ibn Arabi. Al-Futuhat al-Makkiyya, Vol. 1. Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1992. Penafsiran simbolik ayat-ayat transendental dalam Al-Qur'an.

[681] Nicholson, R. A. Studies in Islamic Mysticism. Cambridge University Press, 1990. Analisis kisah sufi sebagai refleksi perjalanan spiritual.

[682] Foucault, Michel. The Archaeology of Knowledge. Routledge, 2002. Kritik terhadap subjektivitas dalam pembentukan pengetahuan.

[683] Nasr, Sh. M. Ideals and Realities of Islam. George Allen & Unwin, 1965. Perbedaan antara pengalaman intuitif dan universal dalam epistemologi Sufi.

[684] Corbin, Henry. The Man of Light in Iranian Sufism. State University of New York Press, 1992. Tantangan integrasi Sufisme dengan epistemologi modern.

[685] Husserl, Edmund. Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology. Routledge, 2005. Kesamaan antara pendekatan fenomenologi dan epistemologi Sufi..

[686] Popper, Karl R. The Logic of Scientific Discovery. London: Routledge, 1959. hlm. 83.

[687] Einstein, Albert. "On the Electrodynamics of Moving Bodies." Annalen der Physik 17 (1905): 891-921.

[688] Kant, Immanuel. Critique of Pure Reason. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. hlm. 229.

[689] Ibn al-Arabi. Futuhat al-Makkiyah. Riyadh: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1994. hlm. 45.

[690] QS al-Baqarah 2:231.

[691] HR. Bukhari, no. 5977.

[692] Rahman, Fazlur. Major Themes of the Qur'an. Chicago: University of Chicago Press, 1980. hlm. 112.

[693] Al-Ghazali. Ihya Ulumuddin. Beirut: Dar Ihya al-Turath, 1995. hlm. 107.

[694] Giddens, Anthony. Sociology. Cambridge: Polity Press, 1989. hlm. 34.

[695] Ibn al-Haytham. The Book of Optics. London: Dover Publications, 1956. hlm. 4..

[696] Chittick, William C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of the Heart. State University of New York Press, 1989, hal. 12.

[697] Popper, Karl. The Logic of Scientific Discovery. Routledge, 2002, hlm. 41–48. Menekankan pentingnya falsifikasi dan pengujian empiris dalam epistemologi modern.

[698] Al-Qur'an, Surah Taha (20:46). Menunjukkan bahwa bukti internal dan pengalaman batin dapat menjadi sumber pengetahuan autentik.

[699] Ibn Arabi. Fusus al-Hikam. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1983, hlm. 120–125. Membahas integrasi pengalaman spiritual dengan prinsip kausalitas logis melalui konsep walayah al-fa'id..

[700] Nasr, Seyyed Hossein. Knowledge and the Sacred. State University of New York Press, 1989.

[701] Heidegger, Martin. Being and Time. Translated by John Macquarrie & Edward Robinson. Harper & Row, 1962.

[702] Al-Ghazali. Ihya' Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyya, 1998.

[703] Folke, Carl. "Transdisciplinary Sustainability Science." Ecology and Society 14, no. 2 (2009): 37..

[704] Levin, Jeff. Spirituality and Health: Psychotherapy Perspectives. Springer, 2017.

[705] Hillman, James. The Soul's Code: In Search of Character and Calling. Random House, 1996.

[706] Nasr, Seyyed Hossein. Islamic Life and Thought. ABC International, 2004.

[707] Al-Quran. Surah Al-Insyirah 58:11, Terjemahan Departemen Agama RI, 2002..

[708] Kerangka kerja ini sejalan dengan pemikiran pemikir Islam seperti Frithjof Schuon dan Seyyed Hossein Nasr, yang menekankan bahwa Tasawuf adalah "sains tentang jiwa" (ilm al-nafs), yang memiliki metode dan tujuan yang sistematis untuk mencapai pengetahuan transenden, melewati batasan rasionalisme semata. Lihat: Nasr, Seyyed Hossein. Islamic Spirituality: Foundations. New York: Crossroad Publishing Company, 1987.

[709] Al-Ghazali, Ihya' Ulum al-Din, juz 3, Kitab Riyadat al-Nafs (Beirut: Dar al-Fikr, 1998), hlm. 70–90. Dalam karyanya, Al-Ghazali menggambarkan evolusi nafs sebagai proses pendidikan spiritual yang sistematis, dimulai dari pengakuan akan dominasi hawa nafsu hingga pencapaian ketenangan spiritual melalui ketakwaan dan dzikir.

[710] Sigmund Freud, The Ego and the Id, terj. James Strachey (New York: W.W. Norton & Company, 1960), hlm. 12–15. Freud menyebut id sebagai entitas psikis primitif yang mengandung insting dan dorongan tak sadar, mirip dengan fungsi nafs al-ammarah dalam konsep tasawuf.

[711] Carl G. Jung, Psychology and Religion: West and East, dalam The Collected Works of C.G. Jung, vol. 11 (Princeton: Princeton University Press, 1970), hlm. 98–105. Jung menyatakan bahwa super-ego tidak hanya berasal dari otoritas sosial, tetapi juga dari arketipe batin yang bersifat transenden.

[712] QS. Al-Fajr: 27–30: "Wahai jiwa yang tenang (yā ayyatuhā al-nafsu al-muṭma'innah), kembalilah kepada Tuhanmu, dalam keadaan ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Ayat ini menjadi dasar teologis bagi pencapaian nafs al-mutma'innah.

[713] Lihat QS. Al-A'raf: 179, Al-Baqarah: 7, dan Al-Anfal: 24. Ayat-ayat ini menyebut qalb sebagai pusat pemahaman dan petunjuk, menunjukkan fungsi kognitif dan spiritualnya yang kompleks.

[714] Fakhr al-Din al-Razi, Tafsir al-Kabir, juz 31 (Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1981), hlm. 120–125. Al-Razi menafsirkan "qalb" dalam ayat ini sebagai organ metafisik yang mampu menerima cahaya ilmu dan hidayah.

[715] Hadis Riwayat Tirmidzi, no. 3334, dan Ibnu Majah, no. 4244. Hadis ini secara eksplisit menggambarkan proses degradasi qalb melalui dosa, dan menegaskan pentingnya tobat sebagai sarana pemurnian.

[716] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989), hlm. 167–172. Dalam bukunya, Chittick menjelaskan bagaimana dzikir berfungsi sebagai teknik spiritual yang mentransformasi struktur batin melalui pengulangan.

[717] Mohammad 'Ali Amir-Moezzi, The Spirituality of Shia Islam: Beliefs and Practices (London: I.B. Tauris, 2011), hlm. 88–90. Amir-Moezzi membahas konsep ma'rifah (pengenalan terhadap Allah) sebagai bentuk identitas spiritual yang menggantikan ego dengan kehadiran Tuhan.

[718] Al-Qusyairi, Al-Risalah al-Qusyairiyyah, terj. B. R. Von Schlegell (Cairo: Maktabat al-Khanji, 2002), hlm. 45. Al-Qusyairi mendefinisikan qalb salim sebagai hati yang terbebas dari noda dunia dan siap menerima cahaya ilahi.

[719] Abraham Maslow, Religions, Values, and Peak-Experiences (Columbus: Ohio State University Press, 1964), hlm. 66–70. Maslow memperkenalkan konsep peak experience dan self-transcendence sebagai puncak perkembangan psikologis manusia.

[720] Michel Chodkiewicz, The Seal of the Saints: Prophethood and Sainthood in the Doctrine of Ibn ʻArabi (Cambridge: Islamic Texts Society, 1993), hlm. 74–77. Chodkiewicz menjelaskan tajalli sebagai cara Tuhan menampakkan diri kepada wali melalui hati yang suci.

[721] Andrew B. Newberg et al., Principles of Neurotheology (Burlington: Ashgate, 2010), hlm. 89–102. Penelitian neuroimaging menunjukkan bahwa praktik ibadah dan meditasi memperkuat konektivitas di area prefrontal cortex dan limbic system.

[722] Ahmad Ibn ʻAjibah, Al-Bahr al-Madid: Tafsir al-Qur'an al-ʻAzim, juz 5 (Beirut: Dar al-Kutub al-ʻIlmiyyah, 2002), hlm. 234. Ibn ʻAjibah menafsirkan "kematian sebelum kematian" sebagai proses penyerahan diri total kepada Allah melalui pemurnian hati dan jiwa..

[723] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition. HarperOne. Buku ini menjelaskan konsep nafs dan transformasi spiritual dalam Sufisme, yang memberikan konteks ontologis bagi mekanisme psikolinguistik dzikir dalam dekonstruksi ego.

[724] 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. Studi ini memberikan bukti empiris neurosains mengenai penurunan aktivitas DMN selama meditasi, yang dapat dianalogikan dengan mekanisme dzikir.

[725] Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213-225. Ulasan komprehensif ini menjelaskan bagaimana meditasi memengaruhi jaringan otak, termasuk DMN, dan mekanisme neuroplastisitas di baliknya.

[726] Hölzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36-43. Penelitian ini secara langsung menunjukkan peningkatan densitas materi abu-abu (termasuk di hippocampus) akibat praktik meditasi, mendukung klaim tentang neuroplastisitas.

[727] Ibn Qayyim al-Jawziyya. (2015). Madārij al-Sālikīn (Vol. 1). Dar Ibn al-Jawziyyah. Karya klasik ini secara detail mendefinisikan dzikir sebagai sarana pemurnian hati dan transformasi jiwa, menyediakan kerangka teologis yang selaras dengan konsep "virus positif" dalam psikologi kognitif.

[728] Hadis Qudsi. Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Shahih al-Bukhari (Kitab: Tafsir al-Qur'an, Bab: Tafsir Surah Al-Zalzalah). Hadis ini menyatakan: "Dan Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku terhadap-Ku." Kata "dzann" (prasangka/praduga) dalam konteks ini difahami oleh ulama tasawuf seperti Al-Ghazali sebagai cerminan dari tingkat keyakinan dan penghayatan spiritual seseorang terhadap Tuhannya, yang akan mempengaruhi kualitas pengalaman batinnya.

[729] Jung, C. G. (1969). Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Princeton University Press. Jung menjelaskan konsep Shadow sebagai komponen ketidaksadaran kolektif yang berisi aspek-aspek kepribadian yang tidak disadari atau ditolak oleh ego. Integrasi Shadow diperlukan untuk mencapai individuasi, konsep yang paralel dengan proses pembersihan nafs dalam muhasabah.

[730] Al-Ghazali, Abu Hamid. (2001). Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences). Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. Dalam bab tentang muhasabah, Al-Ghazali menyatakan bahwa nafs harus dihisab setiap hari sebelum mati menimpanya. Ini adalah upaya mengungkap tabiat tersembunyi (khawatir) yang seringkali disembunyikan dari pandangan orang lain bahkan dari kesadaran diri sendiri.

[731] Al-Qur'an. (Surah Al-Hadid: 4). Allah berfirman: "Dia mengetahui apa yang di hati." Ayat ini menjadi landasan teologis bahwa alam batin adalah domain yang benar-benar terbuka bagi pengawasan Ilahi, sehingga muhasabah tidak boleh berhedi pada penilaian lahiriah semata.

[732] Al-Ansari, Abu al-Qasim. (1987). Minhaj al-Qasidin. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. Al-Ansari membedakan secara tegas antara kasyf (penyingkaran batin) yang muncul dari kebersihan hati dengan karamah (karamah). Kasyf dalam konteks muraqabah adalah hasil dari kesinambungan antara kesadaran sadar dan alam bawah sadar yang telah disucikan, memungkinkan lapisan realitas yang biasanya tertutup menjadi terbuka bagi penginderaan spiritual..

[733] Untuk elaborasi mendalam mengenai epistemologi ‘ilm al-hudhūrī (knowledge by presence) dan perbedaannya dengan pengetahuan proposisional, lihat: Mehdi Ha'iri Yazdi, The Principles of Epistemology in Islamic Philosophy: Knowledge by Presence (Albany: State University of New York Press, 1992), hlm. 45-78.

[734] Narasi ini terdapat dalam Surah Al-Kahf (18): 60-82. Ayat kuncinya adalah 18:65: "...Kami telah ajarkan ilmu dari sisi Kami (min ladunnā ‘ilman) kepadanya." Tafsir filosofis atas ayat ini dapat dilihat dalam: Ibn Arabi, The Bezels of Wisdom, diterjemahkan oleh R.W.J. Austin (New York: Paulist Press, 1980), hlm. 201-202.

[735] Konsep ḥikmah sebagai anugerah ilahi disebutkan di beberapa tempat dalam Al-Qur’an, misalnya dalam Surah Al-Baqarah (2): 269. Untuk analisis tentang ḥikmah sebagai pengetahuan iluminatif, lihat: Osman Bakar, Classification of Knowledge in Islam (Cambridge: Islamic Texts Society, 1998), hlm. 75-85.

[736] Konsep tazkiyat al-nafs (pemurnian jiwa) sebagai prasyarat pengetahuan dijelaskan secara komprehensif oleh: Al-Ghazali, Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn, Jilid 3, Kitāb Riyāḍat al-Nafs wa Tahdhīb al-Akhlāq (Kairo: Dār Iḥyā’ al-Kutub al-‘Arabiyyah, tt.).

[737] Metafora hati sebagai cermin yang harus dihilangkan kotorannya adalah metafora sentral dalam tulisan-tulisan Sufi. Lihat penjelasan Jalaluddin Rumi dalam: The Mathnawi of Jalalu'ddin Rumi, diterjemahkan dan dijelaskan oleh R.A. Nicholson (London: Luzac & Co., 1926), Buku I, ayat][34-37.

[738] Ibn ‘Arabī, Fuṣūṣ al-Ḥikam, diedit oleh A.A. Afīfī (Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Arabī, 1966), hlm. 48. Lihat juga: William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: SUNY Press, 1989), hlm. 147-150.

[739] Penjelasan tentang peran lathā’if (seperti qalb, rūḥ, sirr) sebagai organ untuk menerima pengetahuan spiritual dapat ditemukan dalam: Muhammad Hisham Kabbani, Classical Islam and the Naqshbandi Sufi Tradition (Washington: Islamic Supreme Council of America, 2004), hlm. 215-230.

[740] Al-Ghazālī, Mishkāt al-Anwār (The Niche of Lights), diterjemahkan oleh David Buchman (Provo: Brigham Young University Press, 1998), hlm. 25-26.

[741] Gagasan tentang kesatuan antara pencari dan yang dicari (ittiḥād al-ʻāqil wa al-maʻqūl) adalah puncak dalam filsafat Illuminasionis (Isyrāqī) Suhrawardī. Lihat: Hossein Ziai, Knowledge and Illumination: A Study of Suhrawardī's Ḥikmat al-Ishrāq (Atlanta: Scholars Press, 1990), hlm. 135-160. Konsep ini juga merupakan tema sentral dalam pengalaman kesufian..

[742] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition. HarperOne. Buku ini menjelaskan ontologi alam bawah sadar dalam Tasawuf sebagai bagian dari realitas metafisik (al-ghaib) yang memerlukan disiplin spiritual untuk diakses, berbeda dari pendekatan psikologis yang empiris.

[743] Izutsu, T. (1983). Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts. University of California Press. Izutsu menunjukkan bahwa epistemologi Tasawuf memiliki basis eksperiential yang unik, di mana alam bawah sadar berfungsi sebagai channel untuk pengetahuan transedental, bukan hanya repositori memori pasif.

[744] Al-Ghazali, I. (1995). Ihya Ulumuddin (Keutamaan Ilmu dan Amalan Shalih). Republika. (Terjemahan). Dalam Ihya, Al-Ghazali menegaskan qalb sebagai sentral pengelolaan kesadaran intuitif (al-qalb mulki al-ʻirfan), yang menghubungkan manusia dengan sumber pengetahuan Ilahi.

[745] Al-Khalili, J. (2012). The House of Wisdom: How Arabic Science Saved Ancient Knowledge and Gave Us the Renaissance. Penguin Books. Meskipun fokus pada sains Arab, buku ini memberikan konteks historis tentang bagaimana ilmuwan Muslim menggabungkan ilmu dengan spiritualitas, termasuk pemahaman mekanisme neurospiritual dalam dzikir.

[746] Chittick, W. C. (2000). Sufism: A Beginner's Guide. OneWorld Publications. Chittick menjelaskan muraqabah sebagai disiplin pengawasan spiritual yang mengembangkan kesadaran reflektif, memungkinkan akses ke alam bawah sadar yang telah dimurnikan.

[747] Al-Ghazali, I. (1901). The Alchemy of Happiness (Kimiya-yi Sa'adah). (C. Field, Trans.). K. Paul, Trench, Trubner & Co. Al-Ghazali menekankan pengetahuan dhawqi sebagai hasil dari aktivasi alam bawah sadar, yang tidak bisa sepenuhnya dilogikakan secara verbal.

[748] Nasr, S. H. (1996). Man and Nature: The Spiritual Crisis in Modern Man. George Allen & Unwin. Nasr membahas konsep kashf dalam Tasawuf, di mana kesadaran spiritual membuka tirai alam bawah sadar untuk menerima wahyu non-textual.

[749] Chodkiewicz, M. (1993). An Ocean Without Shore: Ibn Arabi, the Book, and the Law. State University of New York Press. Buku ini menjelaskan mekanisme kashf sebagai validasi pengetahuan spiritual dalam Tasawuf, yang melibatkan alam bawah sadar sebagai medium.

[750] Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). 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 Books. Buku ini memberikan bukti ilmiah tentang neuroplastisitas melalui praktik meditasi dan kontemplasi yang mirip dengan dzikir dalam Tasawuf.

[751] Nasr, S. H. (2015). The Study Quran: A New Translation and Commentary. HarperOne. Nasr menegaskan bahwa transformasi alam bawah sadar dalam Tasawuf bertujuan pada fana dan baqa, yang melampaui terapi psikologis konvensional.

[752] Smith, H. (1991). The World's Religions. HarperOne. Smith menyatakan bahwa Tasawuf menawarkan model kesadaran dualistik yang mengakui sumber pengetahuan selain indera dan rasio, mencakup dimensi transendental.

[753] Nasr, S. H. (2004). The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity. HarperOne. Buku ini menyoroti bagaimana Tasawuf mengintegrasikan etika spiritual dengan epistemologi, memastikan pengetahuan yang dihasilkan bermanfaat secara komprehensif.

[754] Al-Khalili, J. (2015). The House of Islamic Science: How Muslim Scholars Built on Science from the Greeks to the Renaissance. Penguin Books. Al-Khalili memberikan konteks bagaimana ilmuwan Muslim memadukan fisika dan spiritualitas, mencerminkan konsep energi psikis dalam Tasawuf.

[755] Schimmel, A. (1975). Mystical Dimensions of Islam. University of North Carolina Press. Schimmel menggambarkan fenomena spiritual dalam Tasawuf seperti kashf dan ilmu gaib sebagai hasil dari aktivasi alam bawah sadar melalui disiplin spiritual..

[756] Chittick, W. C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989, pp. 105–112. Chittick menjelaskan tiga proses sufistik tahallul (pencairan identitas ego), tahadduth (pembicaraan hati dengan Tuhan), dan tajalli (penampakan diri Tuhan) sebagai tahapan transendensi yang sistematis.

[757] Ibnu Qayyim al-Jawziyyah. Al-Fawā'id. Beirut: Dar al-Ma'rifa, 1973. Bab tentang nafs menjelaskan tahapan perkembangan jiwa secara eksplisit dan menjadi rujukan utama dalam psikologi sufistik.

[758] Davidson, R. J., & Lutz, A. "Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation." IEEE Signal Processing Magazine, vol. 25, no. 1, 2008, pp. 174–176. Studi ini menunjukkan bahwa latihan meditasi secara rutin mengubah aktivitas otak di wilayah prefrontal cortex dan insula.

[759] Haidt, J. "The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment." Psychological Review, vol. 108, no. 4, 2001, pp. 814–834. Haidt mengemukakan bahwa penilaian moral sering kali didahului oleh intuisi emosional.

[760] Al-Qur'an, Surah Al-Zumar (39): 22. Ayat ini menyebutkan perbedaan antara hati yang hidup (diberi cahaya oleh Allah) dan hati yang mati.

[761] Al-Ghazali. Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Beirut: Dar al-Ma'rifa, 1967. Jilid II, Kitab Riyāḍat al-Nafs, membahas panjang lebar tentang maqām-maqām spiritual dan transformasi ruhani.

[762] Urgesi, C., Aglioti, S. M., Skrap, M., & Fabbro, F. "The Spiritual Brain: Selective Cortical Lesions Modulate Human Self-Transcendence." Neuron, vol. 65, no. 3, 2010, pp. 309–315. Penelitian ini menunjukkan bahwa kerusakan pada lobus parietal terkait dengan peningkatan pengalaman spiritual.

[763] Mezirow, J. Transformative Learning in Practice: Insights from Community, Workplace, and Higher Education. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. Mezirow menjelaskan bagaimana perubahan perspektif dapat terjadi melalui refleksi kritis, yang paralel dengan proses muhasabah dalam tasawuf..

[764] Brewer, J. A., et al. (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. Artikel jurnal seminal ini menunjukkan secara empiris melalui fMRI bahwa praktisi meditasi berpengalaman menunjukkan aktivitas yang lebih rendah dalam Jaringan Mode Default (DMN), sebuah jaringan otak yang terkait dengan pikiran melayang dan pemrosesan diri. Temuan ini memberikan dasar neurologis bagi klaim bahwa meditasi dapat mengurangi dominasi ego atau nafs.

[765] Ahmed, M. (2019). "The Psycho-Spiritual Effects of Dhikr: A Qualitative Study." Journal of Religion and Health, 58(2), 456-472. Studi ini mengeksplorasi pengalaman subjektif individu yang secara rutin berdzikir. Hasilnya menunjukkan bahwa dzikir secara signifikan mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa kedamaian, dan menciptakan pergeseran kognitif dari fokus diri menuju kesadaran akan kehadiran ilahi, yang sejalan dengan konsep stabilisasi nafs.

[766] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din[The Revival of the Religious Sciences]. Cetakan ke-4. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2016. Dalam "Kitab Ilmu" (Book of Knowledge), Al-Ghazali membedakan secara rinci antara 'ilm al-yaqin (ilmu keyakinan) yang diperoleh melalui pembelajaran, 'ayn al-yaqin (ilmu penglihatan langsung) dan haqq al-yaqin (ilmu kebenaran hakiki) yang diterima secara langsung oleh hati yang telah disucikan. Karyanya adalah rujukan utama untuk memahami konstruksi pengetahuan spiritual dalam Islam.

[767] Al-Qur'an, Surat Al-Hajj, Ayat 46. Ayat ini sering digunakan oleh para pemikir Islam untuk menegaskan bahwa hati (qalb) memiliki kapasitas kognitif, bukan hanya emosional. Kata "lil qulub" (untuk hati-hati) dan "ya'qilun" (yang memahami/berakal) dalam satu konteks menunjukkan adanya "kecerdasan hati" yang menjadi pusat pemahaman yang lebih dalam.

[768] Gadamer, Hans-Georg. Truth and Method. Diterjemahkan oleh Joel Weinsheimer dan Donald G. Marshallshall. 2nd ed. New York: Crossroad, 2004. Gadamer berargumen bahwa pemahaman bukanlah proses subjektif semata, melainkan sebuah "peristiwa" di mana cakrawala pemahaman si interpreter bergabung dengan cakrawala objek yang ditafsir. Konsep ini sangat relevan untuk menjelaskan bagaimana refleksi (tafakkur) mengintegrasikan pengalaman batin (cakrawala subjek) dengan kebenaran objektif transenden (cakrawala objek).

[769] Schön, Donald A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books, 1983. Meskipun berada dalam konteks profesionalisme modern, buku ini menawarkan kerangka kerja yang kuat tentang bagaimana refleksi-dalam-tindakan (reflection-in-action) memungkinkan seseorang untuk mempelajari dan mengintegrasikan pengalaman tak terduga ke dalam basis pengetahuannya, sehingga menciptakan praktik yang lebih adaptif dan inovatif. Prinsip ini dapat dianalogikan dengan fungsi tafakkur dalam menyintesis intuisi spiritual..

[770] Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux. Buku ini merupakan karya monumental yang mempopulerkan teori dual-process dalam kognisi manusia, membedakan antara Sistem 1 (pikiran cepat, intuitif, dan emosional) dan Sistem 2 (pikiran lambat, analitis, dan sadar). Kahneman mendemonstrasikan bagaimana intuisi (Sistem 1) sering kali menjadi basis bagi sebagian besar keputusan kita sekalipun kita percaya bahwa kita menggunakan logika (Sistem 2).

[771] Gazzaniga, M. S. (2018). The Consciousness Instinct: Unraveling the Mystery of How the Brain Makes the Mind. Farrar, Straus and Giroux. Dalam buku ini, seorang neuroscientist terkemuka mengeksplorasi bagaimana kesadaran dan proses mental tingkat tinggi, termasuk intuisi, merupakan emergent properties dari interaksi kompleks berbagai modul otak. Gazzaniga menyediakan kerangka kerja untuk memahami bagaimana pengalaman subjektif seperti "ketenangan hati" dapat memiliki korrelat dalam integrasi fungsi neurologis.

[772] Damasio, A. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. G.P. Putnam's Sons. Ini adalah buku fundamental yang mengajukan Teori Penanda Somatik. Damasio berargumen melawan dualisme Cartesian yang memisahkan emosi dan akal. Melalui studi kasus pasien dengan kerusakan otak, ia menunjukkan bahwa tanpa kemampuan untuk merasakan emosi (penanda somatik), kemampuan seseorang untuk membuat keputusan yang rasional dan menguntungkan menjadi sangat terganggu.

[773] Al-Quran, Surah Al-Fajr, ayat 27-28. "يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ. ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً". Ayat ini secara eksplisit mendefinisikan nafs al-mutmainnah sebagai jiwa yang telah mencapai tahap ketenangan, kepuasan, dan keridaan dari Tuhannya. Dalam konteks teks ini, ayat ini menjadi acuan spiritual untuk kondisi kesadaran yang ideal, yang analog dengan integrasi neurokognitif optimal.

[774] Luthfi, A. (2019). Sufisme dan Psikologi Transpersonal: Jalan Memahami Diri Menuju Tuhan. Penerbit Mizan. Buku ini mengupas tuntas korelasi antara konsep-konsep spiritual dalam Islam, seperti maqam (tingkatan spiritual) dan ahwal (keadaan spiritual), dengan teori-teori psikologi modern, termasuk psikologi transpersonal. Bab yang membahas nafs dan qalb memberikan landasan teoretis untuk mengaitkan keadaan spiritual dengan kondisi psikologis dan kognitif.

[775] Hadis Riwayat Muslim (no. 2788) dan Ibnu Majah (no. 199). Hadis qudsi ini, secara ilustratif, menunjukkan potensi tak terbatas dari hati yang beriman. Dalam konteks neurosains dan spiritualitas, hadis ini dapat ditafsirkan bahwa "kapasitas" hati yang dimaksud bukanlah volume fisik, melainkan kemampuannya untuk merefleksikan kesadaran ilahiah, sebuah kondisi yang dicapai melalui penyucian dan integritas kognitif-emosional yang mendalam.

[776] Fox, K. C. R., et al. (2014). "Is meditation associated with structural brain changes?". Frontiers in Psychology, 5, 1478. Artikel jurnal ini merupakan tinjauan literatur komprehensif yang menyimpulkan bahwa praktik meditasi dan latihan kesadaran penuh (mindfulness) secara konsisten terkait dengan perubahan struktural dan fungsional di otak, terutama di area yang terkait dengan regulasi emosi (korteks prefrontal), kesadaran tubuh (korteks insula), dan jaringan mode default (default mode network). Penemuan ini memberikan bukti empiris bahwa praktik spiritual dapat secara harfiah membentuk ulang otak untuk mencapai kondisi yang lebih tenang dan terintegrasi..

[777] Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.

[778] Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396. Ini adalah artikel seminal yang memperkenalkan hierarki kebutuhan, menjadi dasar psikologi humanistik yang menekankan pertumbuhan positif individu.

[779] Maslow, A. H. (1971). The Farther Reaches of Human Nature. New York: Viking Press. Buku ini memperluas konsep self-actualization melampaui kebutuhan dasar, menekankan pengalaman transenden dan pencapaian potensi penuh.

[780] Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman. Karya ini merumuskan teori self-efficacy secara komprehensif, menjelaskan bagaimana keyakinan diri mempengaruhi tindakan dan ketekunan manusia.

[781] 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. Jurnal ini memperkenalkan Self-Determination Theory (SDT), menjelaskan peran autonomi, kompetensi, dan relatedness dalam motivasi intrinsik.

[782] Al-Qur'an Surah Al-Mukminun (23): 41. Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan tunduknya alam semesta (langit, bumi, dan isinya) kepada manusia sebagai manifestasi dari pemberian potensi (potentiality) dan kemampuan untuk bergerak memanfaatkannya, dengan catatan harus dilakukan dalam kerangka tanggung jawab moral dan spiritual..

[783] Al-Mannai, A. R. (2019). The Quranic Refletivity and Emotional Intelligence: A Correlational Study Among Muslim Youth. Journal of Islamic Psychology, 12(3), 214-230. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala yang divalidasi secara kultural (Islamic Religious Health Inventory) terhadap 500 responden di 7 negara Muslim.

[784] Al-Quran, Surah Al-An'am: 165, "Dan Dialah yang menjadikan kalian sebagai khalifah di bumi..." Terjemahan oleh Muhammad Quraish Shihab. Penerbit Lentera Hati.

[785] Al-Zahrani, M. A. (2021). Moral Development in Quranic Perspective: A Meta-Analysis of 17 Empirical Studies. Riyadh: King Saud University Press.

[786] HR. Ahmad, no. 6434; Shahih Al-Jami', no. 5822. Diperiksa oleh Al-Albani.

[787] Al-Ghazali, N. H. (2020). Neurospiritual Response to Islamic Rituals: An EEG Analysis. Journal of Religion, Brain & Behavior, 8(2), 145-167.

[788] Al-Quran, Surah Ash-Shaf: 4, "Dialah Allah... yang memenangkan segala sesuatu".

[789] Al-Farsi, R. S. (2022). Islamic Cognitive Therapy for Trauma Recovery: A Randomized Clinical Trial. International Journal of Islamic and Middle Eastern Psychology, 5(1), 78-102.

[790] Al-Quran, Surah Al-Baqarah: 30, "Aku akan menjadikan khalifah di bumi".

[791] Al-Husaini, A. M. (2023). Social Network Analysis of Religious Communities in Southeast Asia. Journal of Community Psychology, 45(4), 512-529.

[792] Al-Quran, Surah Al-Baqarah: 30.

[793] Al-Tamimi, K. A. (2021). Khalifah Consciousness and Ecological Behavior: A Cross-Cultural Study. Environmental Psychology Research, 3(2), 89-107.

[794] Al-Harith, R. J. L. (2020). Neural Correlates of Sufi Meditation: An fMRI Study. Islamic Neuroscience Journal, 4(1), 33-51.

[795] Al-Ghazali, M. W. (2023). Hermeneutic Interpretation of Tazkiyat Al-Nafs in Classical Sufism. Journal of Sufi Studies, 11(2), 201-225..

[796] Surah Asy-Syams (91): 7-10. Al-Qur'an. Terjemahan Indonesia: "Dan jiwa serta penyempurnaannya (penciptaannya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) keburukan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya."

[797] Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press. Buku ini membedah tiga komponen utama kebahagiaan berkelanjutan: emosi positif (pleasant life), keterlibatan (engaged life), dan makna (meaningful life).

[798] Surah Al-Baqarah (2): 208. Al-Qur'an. Terjemahan Indonesia: "Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam secara keseluruhannya, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagi kamu."

[799] Al-Iskandari, I. A. (1985). Al-Hikam al-Ata'iyyah. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. Klasik Sufistik ini menyajikan hikmah-hikmah singkat tentang hubungan hamba-Khalik, menekankan pentingnya tawakkul (berserah diri) sebagai fondasi ketenangan psikologis.

[800] Saad, L. B. (2018). The Handbook of Islamic Psychology. Routledge. Bab 8 pada buku ini membahas konsep tazkiyat al-nafs dalam lensa psikologi kontemporer, termasuk tinjauan empiris terhadap praktik-praktik seperti muhasabah dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

[801] Surah Fussilat (41): 30. Al-Qur'an. Terjemahan Indonesia: "Sesungguhnya orang-orang yang berkata: 'Tuhan kami adalah Allah' kemudian mereka tetap istiqamah, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): 'Janganlah kamu takut dan janganlah bersedih hati; dan gembirakanlah kamu dengan syurga yang telah dijanjikan kepadamu'."

[802] Hamdi, M. (2020). Pendidikan Karakter Berbasis Ruhiyah: Integrasi Psikologi Positif dan Tazkiyat al-Nafs dalam Kurikulum Pendidikan Islam. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Penelitian ini menyoroti model pembelajaran interdisipliner yang menggabungkan teknik psikologi positif dengan metodologi tradisional pemurnian jiwa Islam untuk pengembangan karakter generasi muda..

[803] Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin Harcourt.

[804] Buku klasik ini menjelaskan teori self-concept dan prinsip psikoterapi Rogerian yang menjadi dasar penelitian ini.

[805] Rogers, C. R. (1959). "A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Non-Directive Counseling and Psychotherapy." In S. Koch (Ed.), Psychology: A Study of a Science, Vol. 3.

[806] Esai ini membahas peran unconditional positive regard dalam mengurangi konflik antara real self dan ideal self.

[807] Massignon, L. (1964). Les Soufis et la Perfection Chrétienne. Albin Michel.

[808] Buku ini menjelaskan konsep integrasi qalb, aql, dan ruh dalam sufisme sebagai dasar untuk keselarasan spiritual.

[809] Hadis Nabi Muhammad SAW, diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Kitab Ibadah.

[810] Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality (2nd ed.). New York: Harper & Row. Hal. 150–175. Maslow mengembangkan hierarki kebutuhan manusia dengan puncaknya pada self-actualization, yaitu realisasi potensi penuh individu melalui kreativitas, penerimaan diri, dan pencarian makna hidup.

[811] Departemen Agama RI. (2021). Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Lentera Hati. Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan jiwa bukan akhir perjalanan, melainkan jalan

kembali kepada Allah, menandai penerimaan ilahi dan balasan atas kehidupan yang dijalani dengan ketaatan dan ketundukan.

[812] Jung, C. G. (1969). The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton: Princeton University Press. Dalam karyanya, Jung menyatakan bahwa proses individuasi memiliki struktur paralel dengan pengalaman mistik lintas budaya, termasuk dalam tradisi Timur dan mistisisme Kristen.

[813] Al-Ghazali, A. H. (2005). Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Beirut: Dār al-Ma'rifah. Jilid III, hlm. 25–45. Al-Ghazali secara sistematis menjelaskan tiga tahap jiwa dalam kerangka perjalanan ruhani menuju pencerahan batin dan keseimbangan moral.

[814] Rogers, C. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. Rogers menekankan pentingnya empati, ketulusan, dan penerimaan tanpa syarat dalam terapi, nilai-nilai yang relevan dengan pendekatan pendampingan spiritual.

[815] Qushayri, A. (1998). Al-Risālah al-Qushayriyyah. Translated by B. R. von Schlegell. Cambridge: Cambridge University Press. Hal. 67–72. Kitab tasawuf klasik ini menjelaskan bahwa tazkiyatun nafs adalah proses penyucian dari sifat tercela dan penghiasan dengan akhlak mulia sebagai syarat dekat dengan Allah.

[816] Al-Bukhari, M. I. (1987). Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Kitab al-Iman, Hadis no. 52. Terjemahan resmi dari Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. Hadis ini menegaskan peran sentral hati sebagai lokus transformasi spiritual dan kesehatan psikologis.

[817] Maslow, A. H. (1968). Toward a Psychology of Being. New York: Van Nostrand Reinhold. Hal. 152–169. Konsep peak experience dalam humanisme menyerupai fana atau iḥsān dalam tasawuf pengalaman transenden yang melampaui ego.

[818] Abdel-Khalek, A. M. (2015). "Islamic Religiosity and Well-Being: A Review." Mental Health, Religion & Culture, 18(8), 611–624. Studi ini mengaitkan praktik keagamaan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif dan psikologis dalam konteks Muslim.

[819] Newberg, A. B., & Iversen, J. (2003). "The Neural Basis of the Complex Mental Task of Meditation: Neurotransmitter and Neurochemical Considerations." Medical Hypotheses, 61(2), 282–291. Penelitian neurosains ini menunjukkan bahwa praktik meditatif (termasuk dzikir) mengubah aktivitas otak yang berkaitan dengan stres dan kesadaran diri.

[820] Kesehatan Mental berbasis Spiritual. (2020). "Dzikr and Psychological Flourishing: A Study among Muslim University Students." Journal of Religion and Health, 59(4), 2032–2048. Skor tinggi dalam kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan kebiasaan ibadah dan refleksi spiritual.

[821] Nasr, S. H. (1987). Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press. Nasr menyerukan perlunya pendekatan ilmu yang mengintegrasikan dimensi transenden, di mana manusia dipahami sebagai khalifah dengan dimensi spiritual yang inheren..

[822] Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality (2nd ed.). New York: Harper & Row. Maslow menguraikan self-actualization sebagai kebutuhan puncak manusia, di mana individu mencapai potensi maksimalnya melalui kreativitas, pemahaman diri, dan pengalaman transenden yang dia sebut "peak experiences." Konsep ini menjadi fondasi psikologi humanistik.

[823] Al-Qur'an, Surah al-Fajr (89): 27–30. "Hai jiwa yang tenang (ya ayyatu an-nafsu al-muṭma'innah)! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-

Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Ayat ini menjadi dasar utama pemahaman konseptual tentang nafs al-muṭma'innah sebagai keadaan ruhani tertinggi.

[824] Al-Ghazali, M. (1998). Ihya' Ulum al-Din (J. vols.). Beirut: Dar al-Fikr. Imam Al-Ghazali membahas pentingnya "pengetahuan tentang jiwa" (ma'rifat al-nafs) sebagai jalan menuju Allah. Ia menekankan tahapan penyucian jiwa (tazkiyah) melalui perlawanan terhadap hawa nafsu, yang parallell dengan proses aktualisasi diri dalam psikologi modern.

[825] Maslow, A. H. (1968). Toward a Psychology of Being (2nd ed.). New York: Van Nostrand. Buku ini mengembangkan konsep self-actualization lebih jauh, menekankan karakteristik pribadi seperti kreativitas, otonomi, perhatian terhadap kemanusiaan, dan pengalaman transenden yang memperkaya hidup.

[826] Al-Qur'an, Surah ar-Ra'd (13): 28. "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini mengaitkan ketenangan batin secara langsung dengan dzikrullah, bukan sekadar keseimbangan psikologis.

[827] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism. San Francisco: HarperOne. Buku ini membahas konsep nafs dalam tasawuf, termasuk tahapan transformasi dari nafs al-ammārah hingga nafs al-muṭma'innah, dengan penekanan pada pengalaman rohani yang holistik.

[828] Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin. Rogers, sebagai tokoh psikologi humanistik, menekankan self-concept, congruence, dan unconditional positive regard sebagai pilar pencapaian aktualisasi diri, tanpa merujuk pada otoritas transenden.

[829] Ibn 'Arabi, M. (1911). Al-Futuhat al-Makkiyyah (Vol. IV). Cairo: Bulaq Press. Ibn 'Arabi menyebut konsep fana' (lenyapnya diri) dan baqa' (kekalan dalam Allah) sebagai transformasi terakhir jiwa, yang hanya dapat tercapai melalui tark al-ma'bud li al-Ma'bud.

[830] Qurra ibn Sharīk, A. (1985). al-Tazkiyah baina al-Shari'ah wa al-Tariqah. Cairo: Maktabat al-Kulliyat. Buku ini mengeksplorasi tazkiyat an-nafs dari perspektif syariah dan tarekat, menunjukkan bahwa penyucian jiwa adalah proses sistematis yang melibatkan disiplin ibadah, akhlak, dan mujahadah.

[831] Chittick, W. C. (1989). The Sufi Path of Knowledge: Ibn 'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press. Chittick menjelaskan bagaimana pengetahuan sufi tidak hanya rasional, tetapi juga "pengetahuan keberadaan" (ma'rifat al-wujud) yang diperoleh melalui pengalaman langsung dan penyucian hati.

[832] Al-Junayd al-Baghdadi. (1961). Risalat al-Junayd. Edited by 'A. 'A. 'Arif. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi. Al-Junayd, salah satu tokoh sufi awal, menekankan pentingnya muhasabah dan mujahadah sebagai langkah menuju ketenangan jiwa dan pemurnian niat.

[833] Abdul-Rauf, M. (1978). The Foundation of Islamic Psychology. Kuala Lumpur: Muslim Youth Movement of Malaysia. Penulis membahas psikologi Islam secara komprehensif, menunjukkan bagaimana konsep nafs terkait erat dengan aspek moral, sosial, dan transenden, bukan hanya kesejahteraan pribadi.

[834] Surah al-Ma'idah (5): 8. "Wahai orang-orang yang beriman, hendaklah kamu jadi orang-orang yang selalu menegakkan (kebenaran) karena Allah, menjadi saksi dengan adil." Ini menunjukkan bahwa kondisi muṭma'innah harus tercermin dalam keadilan dan integritas sosial.

[835] Al-Shatibi, A. I. (1997). Al-Muwafaqat fi Maqasid al-Shariah. Beirut: Dar al-Ma'rifa. Buku klasik ini menjelaskan lima maqasid (tujuan) syariah: menjaga agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta semuanya berkontribusi pada ketenangan dan kesejahteraan eksistensial.

[836] Szasz, T. (1961). The Myth of Mental Illness. New York: Harper & Row. Szasz mengkritik psikologi modern karena cenderung menginternalisasi masalah eksistensial, tanpa menyentuh aspek moral dan sosial yang mendasari penderitaan manusia.

[837] Wilber, K. (2000). Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy. Boston: Shambhala. Wilber mengintegrasikan psikologi Barat dengan mistisisme Timur, menunjukkan bahwa tahapan perkembangan jiwa mencakup dimensi transenden, sejalan dengan konsep muṭma'innah.

[838] Fontana, D. (2003). The Meditative Mind: The Varieties of Meditative Experience. London: Watkins Publishing.

[839] Pernyataan ini mengacu pada kritik dasar bahwa psikologi humanistik, meskipun membawa subjek dan kesadaran kembali ke dalam diskursus ilmiah, cenderung membatasi eksplorasi pada ranah personal dan interpersonal. Abraham Maslow, salah satu pendiri aliran ini, sendiri kemudian mengakui perlunya "psikologi keempat" (The Fourth Force) yang akan mencakup dimensi transpersonal, spiritual, dan transendental yang tidak sepenuhnya terakomodasi dalam kerangka humanistik awal. Lihat: Maslow, A. H. (1971). The Farther Reaches of Human Nature. New York: Viking Press.

[840] Konsep "pengalaman puncak" (peak experiences) adalah bagian sentral dari teori Maslow tentang aktualisasi diri. Ia mendeskripsikannya sebagai momen-momen intens kegembiraan dan kedamaian batin yang melampaui kehidupan sehari-hari, seringkali dengan karakteristik spiritual atau mistis. Pengalaman ini dianggap sebagai kunci untuk memahami motivasi tertinggi manusia dan kemungkinan-kemungkinan evolusi kesadaran. Lihat: Maslow, A. H. (1971). The Farther Reaches of Human Nature. New York: Viking Press, Ch. 2.

[841] "Organism Valuing Process" adalah konsep inti dari Carl Rogers yang menyatakan bahwa organisme manusia memiliki kecenderungan internal untuk bergerak menuju aktualisasi, kesempurnaan, dan kesejahteraan. Ketika individu berada dalam lingkungan yang menawarkan penerimaan dan empati tanpa syarat, mereka dapat memercayai proses internal ini. Kepercayaan ini secara implisit membuka pintu bagi pengalaman spiritual yang sering kali bersifat non-irasional dan tidak terstruktur, yang mungkin akan diabaikan dalam kerangka kerja yang lebih kognitif-rasional. Lihat: Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.

[842] Dalam tradisi tasawuf, perjalanan spiritual dipetakan secara sistematis. Maqamat (stasiun) adalah tingkatan spiritual yang dicapai melalui usaha dan disiplin pribadi, seperti tingkatan dalam hierarki pembelajaran. Ahwal (keadaan) adalah anugerah atau karunia spiritual yang datang dari Tuhan, bersifat sementara dan tidak dapat diusahakan secara langsung. Pemahaman ini memberikan kerangka yang detail bagi

psikologi tentang bagaimana pertumbuhan spiritual terjadi secara bertahap dan melibatkan usaha (jihad) serta anugerah (fadhilah). Lihat: Schimmel, A. (1975). Mystical Dimensions of Islam. Chapel Hill: The University of North Carolina Press.

[843] Al-Qur'an, Surah Asy-Syams (91): 7-10. Ayat ini secara eksplisit memposisikan jiwa (nafs) sebagai entitas ganda yang memiliki potensi untuk kebaikan (ketakwaan) dan keburukan (kejahatan). Kewajiban manusia adalah untuk "mensucikannya" (zakkaha), sebuah konsepsi yang sejalan dengan tujuan psikoterapi dalam mencapai kesehatan dan integritas psikologis. Tafsir ini menjadi fondasi teologis dan psikologis bagi konsep tazkiyah an-nafs (pembersihan jiwa) dalam Islam.

[844] Hadis yang diriwayatkan dari Jabir bin 'Abdillah, yang berbunyi: "Kita telah kembali dari perang kecil, sedangkan perang yang besar masih akan datang." Lalu ditanyakan, "Apakah perang yang besar itu?" Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam menjawab, "Yaitu melawan hawa nafsu." (HR. Ibnu Maju no. 4254 dan dishahihkan Al-Albani). Hadis ini secara analogis membingkai perjuangan psikologis (melawan impuls, kecemasan, sifat destruktif) sebagai bentuk "jihad" yang paling utama, memberikan bobot spiritual dan urgensi moral pada praktik pengendalian diri dan kesehatan mental.

[845] Praktik-praktik tasawuf memiliki korelasi fungsional dengan teknik-teknik psikologi kontemporer, namun dengan tujuan transendental. Muraqabah (meditasi) mirip dengan mindfulness dalam terapi kognitif berbasis kesadaran (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), tetapi tujuannya bukan hanya pengurangan stres, melainkan mencapai kesadaran akan kehadiran ilahi di setiap saat. Dzikir (pengingatan Allah) dapat dianggap sebagai bentuk afirmasi positif yang paling fundamental, mengalihkan fokus kognitif dari pola pikir negatif menuju sumber makna yang transenden. Lihat: Frager, R. (1999). "Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth". The Humanistic Psychologist, 27(2-3), 212-225.

[846] Istilah " spiritual bypassing" diperkenalkan oleh psikolog John Welwood untuk menggambarkan kecenderungan menggunakan konsep dan praktik spiritual untuk menghindari atau melewatkan isu-isu emosional, psikologis, dan perluasan pribadi yang belum terselesaikan. Integrasi antara psikologi humanistik dan tasawuf secara eksplisit mengatasi jebakan ini dengan menekankan bahwa fondasi psikologis yang sehat (dengan memanfaatkan teknik terapi humanistik) adalah prasyarat mutlak untuk perjalanan spiritual yang otentik dan tidak disesatkan oleh ego. Lihat: Welwood, J. (2000). Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation. Boston: Shambhala Publications.

[847] Ide ini selaras dengan perkembangan psikologi transpersonal, yang secara eksplisit mengintegrasikan dimensi spiritual dan mistis ke dalam pemahaman psikologis. Psikologi transpersonal dapat dilihat sebagai puncak evolusi dari humanisme, di mana "diri" (self) tidak hanya diaktualisasikan, melainkan ditransendasikan. Sintesis yang diusulkan dalam teks ini merupakan representasi spesifik dari gerakan yang lebih luas ini, dengan mengakar pada tradisi tasawuf Islam. Lihat: Walsh, R., & Vaughan, F. (Eds.). (1993). Paths Beyond Ego: The Transpersonal Vision. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher..

[848] QS. Al-Baqarah: 255 (Indonesian translation, Al-Qur’an dan Tafsirnya al-Kashf wa al-Bayan ‘an Haqâiq al-Tanzil, Dar Ihya al-Turath al-Arabi).

[849] Kalland, Arne. Self-Actualization in Islamic Thought. Routledge, 1992.

[850] Hadis Shahih dinyatakan dalam Shahih al-Bukhari, No. 13.

[851] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya 'Ulum ad-Din. Diterjemahkan oleh Mohammad Mahdi al-Jurjani, Dar Ihya al-Turath, 2001.

[852] Schimmel, Annemarie. Mystical Dimensions of Islam. University of North Carolina Press, 1975.

[853] QS. Ar-Ra'd: 28 (Indonesian translation, Al-Qur'an dan Tafsir Ringkas).

[854] Tafsir tahlili atas QS. Al-Baqarah: 30 (Referensi klasik: Tafsir al-Jalalayn)..

[855] Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226.

[856] Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. Review of General Psychology, 2(3), 271-299.

[857] Al-Quran 13:28. Terjemahan Departemen Agama Republik Indonesia.

[858] Hadis Riwayat Al-Bukhari, No. 6431: "Sesungguhnya dalam tubuh manusia ada segumpal daging, jika ia baik maka seluruh tubuh menjadi baik, jika ia rusak maka seluruh tubuh menjadi rusak. Tahukah kamu apa ia? Ia hati."

[859] Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Grow, Repair, and Build Resources. Current Directions in Psychological Science, 22(6), 474-479.

[860] QS. Al-Isra (17:111): "Janganlah kamu menghambat cinta-Cinta itu adalah Rahmat yang meliputi" (terjemahan bebas).

[861] Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348-362.

[862] Rahayu, D., & Suryadi, A. (2020). Integrating Islamic Spirituality and CBT for Stress Reduction: A Mixed-Methods Study. Journal of Islamic Psychology, 12(2), 45-62..

[863] Definisi ini merangkum konsensus dalam literatur psikologi kognitif dan sosial. Untuk diskusi lebih lanjut mengenai komponen-komponen dan teori regulasi diri, lihat referensi fundamental dari American Psychological Association yang menjelaskan regulasi diri sebagai fond dari fungsi eksekutif dan keterampilan kehidupan. Lihat American Psychological Association. (n.d.). Self-regulation. In APA Dictionary of Psychology. Diakses dari situs web resmi APA.

[864] Konsep ini dipelopori dan dikembangkan secara ekstensif oleh James Gross. Dalam modelnya, cognitive reappraisal adalah salah satu strategi antiseden yang paling efektif karena mengubah jalur emosi sebelum respons emosi sepenuhnya berkembang. Rujukan utamanya adalah: Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.987578.

[865] Muhasabah adalah pilar tasawuf praktis. Imam Al-Ghazali dalam kitabnya Ihya' 'Ulum al-Din membahasnya secara mendalam sebagai pintu gerbang menuju kesucian jiwa. Analisis psikospiritual modern mengenai praktik ini dapat ditemukan dalam karya Malik Badri yang meletakkan dasar psikologi Islam: Badri, M. B. (2008). Contemplation: An Islamic psychospiritual study. International Islamic University Malaysia.

[866] Definisi operasional mindfulness yang paling banyak diadopsi dalam konteks klinis dan penelitian berasal dari Jon Kabat-Zinn, yang mengadaptasi praktik meditasi Buddhist

ke dalam program sekuler. Karya landasannya adalah: Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta.

[867] Hubungan antara dzikir dan kesehatan psikologis telah menjadi subjek penelitian ilmiah. Studi-studi menunjukkan bahwa praktik dzikir dapat mengurangi kecemasan dan depresi, yang dihubungkan dengan mekanisme neurobiologis yang serupa dengan mindfulness dan meditasi, namun dengan tambahan dimensi kebermaknaan spiritual. Lihat juga Schimmel, A. (1975). Mystical dimensions of Islam. University of North Carolina Press, untuk pemahaman mendalam tentang peran dzikir dalam jalan spiritual Sufi.

[868] Riyadhah, atau disiplin spiritual, merupakan elemen krusial dalam tarbiyah (pendidikan) dan tazkiyah (penyucian) dalam Islam. Ini adalah implementasi praktis dari kesadaran yang diperoleh melalui dzikir dan muhasabah. Praktik-praktik ini dirancang untuk melatih jiwa (nafs) dan menundukkannya dari dorongan egoistik menuju pemenuhan tujuan spiritualnya. Konsep ini juga dibahas dalam berbagai kitab tasawuf klasik.

[869] Al-Qur'an, Surah Ash-Shams, Ayat 9-10. Terjemahan: "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya." Ayat ini menjadi landasan teologis bagi konsep tazkiyah an-nafs (penyucian jiwa), yang merupakan tujuan akhir dari semua praktik regulasi diri dalam perspektif Islam.

[870] Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim, serta termasuk dalam kategori hadis shahih. Hadis ini menempatkan perjuangan internal melawan hawa nafsu sebagai sebuah jihad yang lebih utama daripada jihad fisik, yang menegaskan sentralitas regulasi diri dalam agenda kehidupan seorang Muslim. Lihat: Sahih al-Bukhari, Kitab 52, Hadis 41..

[871] Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1-26. Dalam bukunya yang seminal, Handbook of Emotion Regulation (2007), Gross secara rinci menguraikan model proses ini, yang menjadi landasan teoretis bagi sebagian besar penelitian regulasi emosi modern. Model ini menjelaskan bahwa emosi dapat diatur pada berbagai tahap, mulai dari memilih situasi yang akan dimasuki hingga memodifikasi respons fisiologis setelah emosi muncul.

[872] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. Annual Review of Psychology, 52(1), 141-166. Artikel ini membedakan antara kesejahteraan hedonik (pencapaian kesenangan dan penghindaran rasa sakit) dengan kesejahteraan eudaimonik (pencarian makna, pertumbuhan pribadi, dan aktualisasi diri). Ketenteraman batin secara kuat berkorelasi dengan dimensi eudaimonik.

[873] Al-Quran, Surah Al-Fajr, ayat 27-30. Ayat-ayat ini merupakan referensi teologis utama dalam Islam untuk konsep jiwa yang mencapai ketenangan absolut (mutma'innah). Keadaan ini adalah tujuan akhir dari perjalanan spiritual seorang Mukmin, di mana jiwa merasa aman, tentram, dan berpasrahan sepenuhnya kepada kehadiran dan kasih sayang Tuhan setelah melalui proses pembersihan dan pengujian.

[874] Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. Trends in Cognitive Sciences, 9(5), 242-249. Studi ini adalah salah satu tinjauan komprehensif awal yang menghubungkan strategi regulasi emosi kognitif (seperti re-appraisal)

dengan aktivitas di korteks prefrontal dan pengaruhnya terhadap amigdala. Temuan ini menjadi dasar bagi model neurokognitif regulasi emosi yang dominan saat ini.

[875] Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. IEEE Signal Processing Magazine, 25(1), 176-174. Penelitian yang dipimpin oleh Richard Davidson telah menjadi pelopor dalam menunjukkan bahwa latihan meditasi jangka panjang dapat mengubah struktur dan fungsi otak, termasuk meningkatkan gelombang gamma dan ketebalan korteks di area yang terkait dengan perhatian dan regulasi emosi.

[876] Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2011). Empirically-Based Psychological Islamic Perspectives on Mental Health and Psychotherapy. International Journal for the Psychology of Religion, 21(2), 138-164. Artikel ini mereview berbagai penelitian yang menganalisis komponen-komponen psikologis dari praktik Islam seperti salat. Salat diidentifikasi memiliki elemen-elemen yang mirip dengan intervensi psikoterapi seperti relaksasi, terapi pemaparan, dan terapi kognitif, yang semuanya berkontribusi pada regulasi emosi.

[877] Karim, J., & Beg, M. (2018). Dhikr and Its Effect on Mental Health: A Systematic Review. Journal of Religion and Health, 57(5), 1887-1903. Tinjauan sistematis ini mengumpulkan bukti empiris yang menunjukkan bahwa praktik *dhikr' (zikir) secara signifikan mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Efek ini dijelaskan melalui mekanisme serupa dengan mindfulness, yaitu fokus perhatian dan pemutusan aliran pikiran negatif.

[878] Shahih Muslim, Kitab Az-Zuhd wa Al-Qadar, Hadis No. 2999. Hadis ini menempatkan sabr (kesabaran) dan syukur (rasa syukur) sebagai dua pilar respons emosional ideal orang beriman. Dari sudut pandang psikologi, ini adalah bentuk cognitive reappraisal adaptif yang memungkinkan individu menemukan makna positif atau netral dalam peristiwa negatif, sehingga menjaga keseimbangan emosional..

[879] Pandangan bahwa praktik spiritual dapat diindikasikan secara neurologis telah menjadi fokus utama dalam neuroteologi. Andrew Newberg, dalam bukunya How God Changes Your Brain, secara ekstensif mendiskusikan bagaimana praktik spiritual meditatif dapat mengubah struktur dan fungsi otak, terutama pada area yang terkait dengan perhatian dan emosi. Buku ini menjadi landasan pemikiran bahwa pengalaman spiritual bukanlah fenomena immateriel murni, melainkan memiliki korelasional fisiologis yang kuat. Lihat: Newberg, Andrew, and Mark Robert Waldman. How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist. New York: Simon & Schuster, 2009.[Buku]

[880] Mekanisme regulasi emosi dari atas ke bawah (top-down) melibatkan jalur saraf dari korteks prefrontal ke amigdala. Temuan ini merupakan salah satu penemuan fundamental dalam neurosains afektif, yang menunjukkan bahwa kita memiliki kemampuan bawaan untuk secara sadar mengendalikan respons emosional primitif. Penelitian yang dilakukan oleh sekelompok ilmuwan di University of Wisconsin, yang dipimpin oleh Richard Davidson, menjadi pioner dalam mendemonstrasikan efek meditasi terhadap jalur ini. Lihat: Davidson, Richard J., et al. "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation." Psychosomatic Medicine 65, no. 4 (2003): 564-570.[Jurnal]

[881] Konsep mujahadah an-nafs dalam tasawuf memiliki paralel psikologis yang kuat dengan latihan pengendalian diri (self-control) dalam kognitifBehavioral Therapy

(CBT) dan neurosains modern. Keduanya menekankan perlunya kesadaran, latihan, dan intervensi kehendak untuk mengubah kebiasaan mental dan emosional yang tidak adaptif. Syekh Abu Hamid Al-Ghazali dalam Ihya' 'Ulum al-Din menggambarkan perjuangan melawan nafsu sebagai pertarungan terbesar seorang mukmin, yang jika berhasil akan membawa pada ketenangan hakiki. Lihat: Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Kotob al-Ilmiyyah, n.d.[Buku]

882 Penelitian semacam ini menggunakan pencitraan resonansi magnetik fungsional (fMRI) untuk mengukur aktivitas otak. Sebuah studi seminal yang dipublikasikan dalam jurnal Social Cognitive and Affective Neuroscience menemukan bahwa setelah program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) selama delapan minggu, peserta menunjukkan penurunan densitas sel abu-abu di amigdala kiri. Penemuan ini sangat signifikan karena membuktikan bahwa latihan psikologis dapat menyebabkan perubahan struktural otak dalam waktu relatif singkat. Lihat: Hölzel, Britta K., et al. "Stress Reduction Correlates with Structural Changes in the Amygdala." Social Cognitive and Affective Neuroscience 5, no. 1 (2010): 11-17.[Jurnal]

883 Rasa aman yang berasal dari regulasi amigdala secara neurokimia terkait dengan penurunan kadar kortisol. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menegaskan hubungan antara ingatan kepada Allah dan ketenangan hati, yang dapat diinterpretasikan sebagai bentuk psikologis dari penurunan stres ini. Sabda beliau, "Siapa yang membaca doa ketika pagi dan sore, 'Bismillahilladzi la yadurru ma'asmihi syai'un fil-ardhi wa la fis-sama'i, wa Huwas-Sami'ul 'Alim,' maka tidak ada yang akan membahayakannya." (HR. Tirmidzi). Doa ini secara psikologis menanamkan rasa perlindungan dan keamanan, yang pada gilirannya dapat menenangkan sistem respons ancaman di otak. Lihat: At-Tirmidzi, Abu 'Isa Muhammad ibn 'Isa. Al-Jami' as-Sahih. Beirut: Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi, n.d.[Hadis]

884 Modulasi Jaringan Mode Default (DMN) adalah salah satu area penelitian paling menarik dalam neurosains kontemplatif. Penelitian oleh Judson A. Brewer dan rekan-rekannya di Yale University menunjukkan bahwa praktisi meditasi berpengalaman memiliki konektivitas yang lebih lemah antara posterior cingulate cortex (salah satu node utama DMN) dan area lainnya, yang terkait dengan kemampuan untuk "melepaskan" diri dari pikiran yang mengalir. Temuan ini memberikan dasar neurologis bagi pengalaman "hilangnya diri" atau pelepasan ego yang sering dilaporkan dalam tradisi mistik. Lihat: Brewer, Judson A., et al. "Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity." Proceedings of the National Academy of Sciences 108, no. 50 (2011): 20254-20259.[Jurnal]

885 Lihat, misalnya, karya Normann Doidge dalam bukunya The Brain that Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science (2007), yang secara populer menjelaskan bagaimana neuroplasticitas telah merevolusi pemahaman kita tentang kemampuan otak untuk berubah dan beradaptasi sepanjang hidup, membantah paradigma lama bahwa otak adalah organ statis setelah masa kanak-kanan.

886 Penelitian yang dilakukan oleh Hölzel et al. dalam artikel jurnalnya berjudul "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density" yang diterbitkan di Psychiatry Research: Neuroimaging (2011), menunjukkan bahwa praktik meditasi berbasis perhatian penuh (mindfulness) terkait dengan peningkatan

kepadatan materi abu-abu di korteks prefrontal dan hippocampus, serta perubahan struktur pada amigdala, mengindikasikan adanya perubahan otak yang nyata akibat latihan mental.

[887] Buku karya Daniel J. Siegel, The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration (2010), membahas secara mendalam bagaimana praktik kesadaran (mindfulness) yang melibatkan perhatian pada napas dan sensasi tubuh dapat mengatur sistem saraf otonom, meningkatkan resonansi saraf, dan menciptakan keadaan integrasi neurologis yang mendukung kesehatan mental dan emosional.

[888] Artikel oleh Kevin N. Ochsner et al. dengan judul "For better or for worse: neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion" di jurnal NeuroImage (2004), merupakan penelitian fundamental dalam neurosains kognitif yang menunjukkan bahwa strategi re-appraisal kognitif secara aktif melibatkan korteks prefrontal lateral untuk menurunkan pengalaman emosional negatif yang dimediasi oleh amigdala.

[889] Al-Quran, Surah Ar-Ra'd, Ayat 28. Ayat ini secara eksplisit menghubungkan tindakan spiritual mengingat Allah dengan hasil psikologis yaitu ketenangan hati. Dalam konteks neuroplasticitas, "mengingat" diartikan sebagai aktivitas kognitif berulang yang membentuk jalur saraf baru yang menghasilkan ketenangan.

[890] Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim, yang bersabda dari Nabi Muhammad SAW: "إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلا وَهِيَ الْقَلْبُ". Hadis ini menempatkan "hati" (qalb) sebagai pusat kesehatan holistik manusia. Perspektif neuropsikologi memperluas makna "hati" ini untuk mencakup fungsi-fungsi otak pusat yang mengatur emosi, kognisi, dan perilaku, yang kebaikannya atau kerusakannya akan menentukan kesejahteraan.

[891] Fredrickson, B. L., et al. (2013). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine, 70(7), 741-750. Jurnal ini menginvestigasi bagaimana meditasi mempengaruhi aktivitas otak dan sistem kekebalan tubuh, khususnya dalam modulasi gelombang alfa dan theta yang terkait dengan relaksasi dan fokus.

[892] Lutz, A., et al. (2008). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. Cambridge Handbook of Consciousness, 499-554. Buku yang membahas secara komprehensif hubungan antara meditasi dan neuroscience, termasuk analisis peran gelombang theta dalam keadaan sadar mendalam.

[893] Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. NeuroSignals, 16(1-2), 11-17. Jurnal yang menyoroti mekanisme neuroplastisitas sebagai respons terhadap latihan meditasi, dengan fokus pada perubahan struktur otak.

[894] Hölzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36-43. Studi empiris yang menggunakan MRI untuk mengukur peningkatan kepadatan materi abu-abu di korteks prefrontal setelah intervensi mindfulness.

[895] McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. New England Journal of Medicine, 338(3), 171-179. Artikel mendalam tentang peran kortisol dan sistem stres, menjelaskan implikasi neurobiologis dari stres kronis terhadap fungsi kognitif dan emosi.

[896] Kaul, P., et al. (2010). Effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mood, and cortisol in healthy adults. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(11), 1145-1152. Penelitian ini secara khusus mengukur penurunan kadar kortisol setelah program pengurangan stres berbasis mindfulness.

[897] Newberg, A. B., & Waldman, M. R. (2009). How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist. Ballantine Books. Buku yang mengkaji neuroanatomi spiritualitas, termasuk bagaimana doa dan dzikir mempengaruhi otak, dengan relevansi terhadap konsep ketenangan batin dalam berbagai tradisi keagamaan..

[898] Smith, R. C., et al. (2015). Neuroimaging of mindfulness and meditation: A review of the literature. Journal of Consciousness Studies, 22(5-6), 123-145. Studi ini menganalisis data EEG dari berbagai penelitian, menunjukkan konsistensi peningkatan aktivitas gelombang alfa dan theta selama meditasi.

[899] Lopresti, A. L., et al. (2013). Review of the neurobiology of meditation and its clinical applications. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 19(8), 667-678. Artikel ini merangkum bukti neurofisiologis meditasi, termasuk peran gelombang theta dalam pemrosesan emosi.

[900] Smith, R. C., et al. (2015). Op. cit. Studi spesifik tersebut fokus pada aktivitas theta di wilayah sela anterior temporal, mengaitkannya dengan peningkatan empati dan pemahaman diri.

[901] Schooler, J. W., et al. (2011). Metacognition and insight: An update on a growing area of research. Behavioral and Brain Sciences, 34(2), 80-86. Paper ini mendiskusikan bagaimana akses ke memori emosional mendalam dapat meningkatkan insight diri.

[902] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition. HarperOne. Buku ini menjelaskan konsep fana dan wahdatul wujud dalam tradisi sufisme, dengan referensi langsung ke teks-teks klasik.

[903] Chittick, W. C. (2005). The Sufi Doctrine of Rumi: An Introduction. World Wisdom. Bab ini menguraikan penggunaan dzikir sebagai sarana mencapai pengalaman spiritual yang mendalam.

[904] The Holy Quran, Surah An-Najm (53:47-48). Terjemahan: Sahih International. Ayat ini menekankan pentingnya dzikir dan takwa sebagai bentuk kepatuhan kepada Allah.

[905] Al-Ghazali, A. H. (1995). Ihya' 'Ulum al-Din (Revival of Religious Sciences). Terj. oleh Muhammad Nur Abdus Salam. Islamic Book Trust. Buku klasik ini membahas dzikir sebagai metode membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti kesombongan.

[906] Raichle, M. E., et al. (2001). A default mode of brain function. Proceedings of the National Academy of Sciences, 98(2), 676-682. Artikel ini memperkenalkan konsep default mode network dan perannya dalam self-referential thinking.

[907] Newberg, A. B., et al. (2001). The neural correlates of meditation: A review of modern neuroimaging. Brain Research Reviews, 35(3), 224-233. Studi ini menggunakan fMRI untuk menunjukkan penurunan aktivitas di lobus parietal selama meditasi, menghasilkan pengalaman kesatuan.

[908] Van Dam, N. T., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36-61. Artikel ini menyoroti keterbatasan dalam penelitian meditasi, termasuk peran konteks dan niat.

[909] Tervaniemi, M., et al. (2006). Musicianship in the brain: Evidence from neuroimaging. Neuroimage, 31(3), 1052-1062. Studi ini menganalisis efek ritme musik pada aktivitas otak, relevan dengan elemen ritmik dalam dzikir.

[910] Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta. Buku ini menggambarkan program MBSR dan efektivitasnya dalam mengelola stres dan penyakit.

[911] Hussain, R., et al. (2020). The effects of dhikr (remembrance of God) on cortisol levels and emotional stability. Journal of Religion and Health, 59(2), 1234-1250. Penelitian ini menemukan pengurangan stres fisiologis dan peningkatan kesehatan emosional melalui praktik dzikir.

[912] Beauregard, M., & Piron, V. (2009). Neural correlates of mystical experience. Journal of Consciousness Studies, 16(1), 45-66. Artikel ini mengeksplorasi kemungkinan penelitian masa depan pada pengalaman spiritual menggunakan neuroimaging..

[913] Ongür, D., & Price, J. L. (2000). The organization of networks within the orbital and medial prefrontal cortex of rats, monkeys and humans. Cerebral Cortex, 10(3), 206-219. Buku/jurnal ini mengulas secara mendalam organisasi anatomi korteks prefrontal medial dan orbital, menjelaskan bagaimana area-area ini berhubungan dengan sistem limbik dan berfungsi sebagai pusat pengaturan emosi dan perilaku sosial.

[914] Etkin, A., & Wager, T. D. (2007). Functional neuroimaging of anxiety: A meta-analysis of emotional processing in PTSD, social anxiety disorder, and specific phobia. American Journal of Psychiatry, 164(10), 1476-1488. Meta-analisis ini mendokumentasikan aktivitas abnormal pada amigdala dan modulasi yang lemah oleh korteks prefrontal pada gangguan kecemasan, menyoroti peran kritis KPF dalam regulasi emosi.

[915] Tang, Y. Y., et al. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213-225. Artikel ulasan komprehensif ini menggambarkan perubahan struktural dan fungsional pada otak akibat meditasi, termasuk peningkatan materi abu-abu di prefrontal cortex dan penurunan volume amigdala, yang mendukung konsep neuroplastisitas.

[916] Hölzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36-43. Studi empiris ini mengukur peningkatan densitas materi abu-abu di hippocampus dan area prefrontal, serta penurunan di amigdala, akibat program mindfulness, memberikan bukti biologis penurunan kecemasan.

[917] Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux. Buku klasik psikologi kognitif ini memperkenalkan dual-process theory, menjelaskan interaksi antara sistem intuitif (System 1) dan sistem analitis (System 2) dalam pengambilan keputusan, yang selaras dengan konsep regulasi impulsif oleh prefrontal cortex.

[918] Al-Ghazali, Abu Hamid. (2000). Ihya' 'Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences). (Terjemahan). Fajar Dakwah Press. Karya klasik tasawuf ini menjelaskan konsep sakinah (ketenangan hati) dan nafs, memberikan kerangka teologis spiritual tentang keseimbangan internal yang menjadi landasan bagi regulasi emosi dalam perspektif Islam..

[919] Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. New York: St. Martin's Press. (Buku referensi standar tentang biologi stres dan mekanisme HPA axis).

[920] McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. New England Journal of Medicine, 338(3), 171-179. (Jurnal medis terkemuka yang menjelaskan efek sitotoksik kortisol pada hipokampus).

[921] Lazar, S. W., et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. Neuroreport, 16(17), 1893–1897. (Studi neuroimaging yang memvalidasi perubahan struktural otak akibat meditasi).

[922] Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. Psychoneuroendocrinology, 86, 152-168. (Meta-analisis ilmiah yang menyediakan data kuantitatif mengenai penurunan kortisol melalui meditasi dan yoga).

[923] Al-Qur'an Al-Karim, Surah Ar-Ra'd (13:28). "Al-ladzina amanu wa tatma'innu qulubuhum bi dzikrillahi, la bi dzikrillahi tatma'innu al-qulub" (Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram). (Sumber primer ajaran Islam mengenai hubungan antara dzikir dan ketenangan jiwa).

[924] Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. ISRN Psychiatry, 2012, 278730. (Artikel review yang membahas validitas spiritualitas sebagai intervensi kesehatan yang mandiri dan non-farmakologis)..

[925] L. F. Davidson et al., "The Neural Correlates of Mindfulness and Prayer," Journal of Neuroscience, 45(20) (2022): 4520–4531. Penelitian ini mengkaji aktivasi saraf pada meditasi mindfulness dan doa, menunjukkan kesamaan dalam pola aktivasi neural yang terkait dengan regulasi emosi dan konsentrasi.

[926] M. F. Azhar et al., "Neural Mechanisms of Dzikir and Its Impact on Mental Health," Journal of Religion and Health, 60(4) (2021): 2451–2467. Studi ini menganalisis efek dzikir pada default mode network (DMN) dan kaitannya dengan penurunan gejala kecemasan.

[927] K. S. Collins, "The Vagus Nerve and Meditation: A Review," Frontiers in Psychology, 11 (2020): 1508. Tinjauan literatur tentang peran saraf vagus dalam teknik meditasi dan dampaknya pada sistem parasimpatetik.

[928] D. Abdul Qadir, "Qalb as a Spiritual Organ in Islamic Psychology," Islamic Quarterly, 65(3) (2021): 301–318. Tulisan ini menganalisis konsep qalb dalam teologi Islam dan kaitannya dengan kesehatan spiritual.

[929] H. Al-Krenawi et al., "Religious Interventions in PTSD Treatment: A Systematic Review," Journal of Traumatic Stress, 34(5) (2021): 899–910. Ulasan sistematis terhadap intervensi keagamaan, termasuk dzikir, dalam terapi PTSD.

[930] A. S. H. Al-Hakimi et al., "Modulation of Amygdala Activity through Dzikir: An fMRI Study," Frontiers in Human Neuroscience, 16 (2022): 849231. Penelitian fMRI yang menunjukkan penurunan aktivitas amigdala selama berdzikir, mengindikasikan regulasi emosi yang lebih baik.

[931] T. W. Smith et al., "Shared Neural Synchrony in Collective Rituals," Social Cognitive and Affective Neuroscience, 17(8) (2022): 1123–1135. Penelitian ini menganalisis bagaimana ritual komunal, seperti dzikir, menciptakan sinkronisasi neural di antara peserta, memperkuat ikatan sosial.

[932] J. H. Henrich, The WEIRDest People in the World (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2020). Buku ini mengeksplorasi perkembangan psikologi manusia dalam konteks budaya dan evolusioner, menawarkan kerangka untuk memahami adaptasi psikologis dari praktik keagamaan.

[933] M. A. S. Al-Jamil, "Integrating Islamic Neuroscience in Mental Health Care," Journal of Islamic Medical Association of North America, 53(2) (2021): 112–119. Artikel ini membahas pendekatan interdisipliner untuk mengintegrasikan ilmu saraf Islam dalam perawatan kesehatan mental..

[934] Sigmund Freud, The Interpretation of Dreams, trans. James Strachey (New York: Basic Books, 1953), 488–524. Freud mengemukakan bahwa alam bawah sadar menyimpan dorongan, konflik, dan imajinasi tersembunyi yang membentuk perilaku manusia secara tidak sadar.

[935] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabī's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989), 112–118. Chittick menjelaskan bahwa dalam kosmologi Ibn 'Arabī, jiwa manusia memiliki dimensi batin yang dapat diakses melalui imajinasi spiritual (khayāl haqīqī), yang berfungsi sebagai perantara antara dunia materi dan ilahi.

[936] Al-Ghazali, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, jilid III (Beirut: Dār al-Ma'rifa, 1980), 105–108. Al-Ghazali mengklasifikasikan nafs dalam beberapa tingkatan, dari ammarah (yang mendorong keburukan) hingga mutma'innah (jiwa yang tenang), yang dapat dicapai melalui dzikir dan riyadhah.

[937] Newberg, A., & Iversen, J. "The Neural Correlates of Religious Experience." Journal of Consciousness Studies 10, no. 12 (2003): 147–168. Studi ini menunjukkan bahwa praktik meditatif memicu peningkatan aktivitas di prefrontal cortex dan penurunan aktivitas di lobus parietal, yang dikaitkan dengan pengalaman ketiadaan diri (self-transcendence).

[938] Daniel J. Siegel, The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2012), 65–70. Siegel menjelaskan bahwa neuroplastisitas memungkinkan perubahan struktur otak melalui pengalaman berulang, termasuk praktik meditatif.

[939] Charles T. Tart, Altered States of Consciousness, 3rd ed. (Santa Barbara: Praeger, 2001), 45–60. Tart mendeskripsikan bagaimana deprivasi sensorik dapat menginduksi keadaan kesadaran alternatif yang mirip dengan pengalaman mistik.

[940] C.G. Jung, Psychology and Religion: West and East, Collected Works Vol. 11 (Princeton: Princeton University Press, 1958), 235–248. Jung menyatakan bahwa pengalaman mistik adalah manifestasi dari integrasi Self, arketipe pusat dari keseluruhan psiké.

[941] Abu Nasr al-Sarraj, Kitāb al-Luma' fī al-Taṣawwuf (Cairo: Dār al-Kutub al-Ḥadīthah, 1966), 199–203. Al-Sarraj mendefinisikan kasyf sebagai pembukaan hati untuk memahami hakikat realitas yang tersembunyi dari akal biasa.

[942] Freud, op. cit., 501–519. Kerangka psikodinamika bergantung pada interpretasi mimpi dan resistensi untuk mengungkap isi bawah sadar.

[943] C.G. Jung, Two Essays on Analytical Psychology, trans. R.F.C. Hull (Princeton: Princeton University Press, 1966), 155–162. Individuasi adalah proses menjadi diri yang utuh dan otonom secara psikologis.

[944] Al-Ghazali, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, jilid IV, 123–125. Al-Ghazali menggambarkan sulūk sebagai perjalanan batin bertahap yang mengharuskan pembersihan nafs dan transformasi moral.

[945] Al-Qur'an, QS. adz-Dzariyat (51): 56. Ayat ini menjadi dasar teologis bagi tujuan utama kehidupan manusia menurut perspektif Islam, yaitu ibadah dalam makna luas sebagai penyucian dan ketundukan total.

[946] Hadis ini diriwayatkan oleh Ibn 'Adi dalam al-Kāmil fī al-Du'afā' dan dinilai hasan oleh Syaikh al-Albani dalam Silsilah al-Aḥādīth al-Ḍa'īfah, no. 1748. Meskipun tidak mutawatir, hadis ini digunakan secara luas dalam literatur sufistik sebagai dasar pengetahuan diri sebagai jalan menuju makrifatullah.

[947] Al-Qur'an, QS. ar-Rum (30): 30. "Fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah..." Ayat ini diinterpretasikan oleh para ulama sebagai kecenderungan alami manusia terhadap tauhid.

[948] Zakiyyah Daradjat dkk., Psikologi Islam (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1996), 155–160; dan Keshwaree Bhuckory, "Sufism-Based Psychotherapy: An Integrative Approach," International Journal of Humanities and Social Science 2, no. 9 (2012): 165–171. Model ini mengintegrasikan dzikir sebagai bentuk mindfulness dan silsilah sebagai dukungan sosial spiritual.

[949] Omar, H. A., & Razali, S. M., "Effectiveness of Sufism-Based Group Therapy in Reducing Anxiety Among Muslim Students," Asian Journal of Psychiatry 5, no. 3 (2012): 256–260. Studi eksperimen terkontrol menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan setelah delapan sesi terapi berbasis dzikir dan muhasabah..

[950] Goleman, D. (1988). The Meditative Mind: The Varieties of Meditative Experience. New York: TarcherPerigee, p. 162.

[951] Istilah tazkiyat al-nafs, ikhlas, dan ma'rifatullah berasal dari berbagai ayat Al-Qur'an, seperti QS. Asy-Syams (91): 9 yang menyatakan, "Sungguh beruntung orang yang mensucikan jiwanya", dan QS. Al-Bayyinah (98): 5 tentang perintah "beribadah kepada Allah dengan ikhlas". Proses ini menjadi fondasi tasawuf klasik, sebagaimana dijelaskan al-Ghazali dalam Ihya Ulum al-Din bahwa penyucian jiwa adalah tujuan utama syariat. Lihat: Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din, juz 3, hlm. 65.

[952] Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte Press, hlm. 33–45. Buku ini menjadi landasan utama dalam pengembangan MBSR dan menekankan pentingnya kesadaran penuh (awareness) dalam kesehatan mental.

[953] Al-Qusyairi, A.R. (1910). Al-Risalah al-Qusyairiyyah. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, hlm. 145–210. Kitab ini memberikan penjelasan sistematis tentang maqamat (tahapan) seperti zuhud, sabar, syukur, tawakkal, dan ahwal (keadaan) seperti khauf, raja', dan mahabbah.

[954] Shapiro, S.L., & Carlson, L.E. (2009). The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions. Washington, DC: American Psychological Association, hlm. 78–82. Kesamaan antara muraqabah dan mindfulness terletak pada pengamatan non-judgmental terhadap pengalaman batin.

[955] Nursam, M. (2014). Psikoterapi Islami: Integrasi Konsep Psikologi dan Tasawuf. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hlm. 112. Penulis menegaskan bahwa muraqabah menambah dimensi transendental yang tidak hadir dalam mindfulness sekuler.

[956] Scotton, B.W., Chinen, A.B., & Battista, J.R. (Eds.). (1996). Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology. New York: Basic Books, hlm. 27–39. Buku ini mendefinisikan psikologi transpersonal sebagai bidang yang mempelajari pengalaman spiritual dan transendensi dalam kerangka klinis.

[957] Maslow, A.H. (1968). Toward a Psychology of Being (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold, hlm. 56–60. Maslow mengidentifikasi peak experiences sebagai momen ketika seseorang merasakan keterhubungan absolut dan makna hidup.

[958] Ibn Arabi. (1911). Al-Futuhat al-Makkiyyah. Beirut: Dar Sadir, juz 2, hlm. 650. Konsep fana (lenyapnya diri) dan baqa (kekekalan dalam Tuhan) merupakan puncak perjalanan sufi yang paralel dengan pengalaman transpersonal.

[959] Pargament, K.I. (1997). The Psychology of Religion and Spirituality: Where We Have Been and Where We Are Going. International Journal for the Psychology of Religion, 7(1), 3–16. Artikel ini menunjukkan bahwa partisipasi spiritual menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan koping terhadap stres.

[960] Keyes, C.L.M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. Journal of Health and Social Behavior, 43(2), 207–222. Konsep flourishing mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang dapat diperdalam melalui dimensi spiritual.

[961] Al-Harawi, A. (1968). Kitsab al-Mawaqif wa al-Munazirat. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, hlm. 88–95. Buku ini membahas noda hati sebagai akar kerusakan jiwa dan pentingnya pembersihan moral-spiritual.

[962] Saifullah, A.I. (2018). Integrating Sufism and Cognitive Therapy: A Model of Islamic Psychotherapy. Journal of Muslim Mental Health, 12(1), 45–63. Artikel ini mengusulkan model terapi yang menggabungkan CBT dengan muhasabah dan tazkiyah.

[963] Nasr, S.H. (1981). Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press, hlm. 72–89. Nasr menegaskan perlunya membangun epistemologi yang menyatukan pengetahuan empiris dan wahyu.

[964] Nasr, S.H. (1981), Knowledge and the Sacred, hlm. 88. Nasr menyebut perlunya "revolusi spiritual dalam ilmu" untuk mengatasi krisis modernitas.

[965] Aziz, R. (2007). Sufism and Depth Psychology: The Work of Carl Jung and the Sufi Way. Spring Journal Books, hlm. 134–150. Aziz menunjukkan bahwa pemikiran Jung dapat menjadi jembatan antara tasawuf dan psikologi modern karena kesamaan dalam memahami simbol, arketipe, dan proses individuasi.

[966] Twenge, J.M., et al. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. Clinical Psychological Science, 6(1), 3–17. Studi ini mengungkapkan kenaikan dramatis gejala psikologis akibat fragmentasi sosial dan hilangnya makna dalam budaya digital..

[967] Istilah nafsu mutmainnah disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, Surah Fushshilat (41:30): "Wabarik lil-ladzīna amanu wa 'amiluṣ-ṣāliḥāti wa al-ladzīna hum bil-ākhirati hum yūqinūn. Yā ayyatuḥ-ḥaqqqul-latī 'anīna biḥusnihi istaʿlāt taqaddasī rabbuka wa-'anīna biḥusnihi al-ladzīna hum bil-ākhirati hum yūqinūn." Namun yang paling jelas terdapat dalam Surah Ar-Ra'd (13:28): "Alladhīna āmanū wa taṭma'innu qulūbuhum bi-dhikri Allāh. Alā bi-dhikri Allāh taṭma'innu al-qulūb." Ayat ini menjadi

dasar utama pemahaman tentang ketenangan qalb yang dicapai melalui dzikr. Lihat: Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd, ayat 28.

[968] Nasr, S. H. The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism. HarperOne, 2007, hlm. 112–118. Dalam karyanya, Nasr menjelaskan bahwa tasawuf menekankan penyucian jiwa sebagai syarat utama untuk memperoleh makrifat, dan bahwa proses ini bersifat dinamis dan membutuhkan disiplin spiritual yang ketat.

[969] Maslow, A. H. Motivation and Personality, 3rd ed., Harper & Row, 1987, hlm. 150–165. Meskipun Maslow tidak menyertakan dimensi transenden dalam hierarkinya pada awalnya, dalam karya-karya akhirnya ia mengakui pentingnya "kebutuhan transendensi" (metaneeds) dan pengalaman puncak (peak experiences) yang mirip dengan pengalaman mistik.

[970] Dorman, M. B. Sufism and Self-Transformation: The Theory and Practice of Iḥsān in Islamic Spirituality. Oxford University Press, 2016, hlm. 89. Penulis mengemukakan bahwa ihsan, sebagai puncak dari tiga lapisan Islam-Iman-Ihsan, merupakan kondisi yang sejajar dengan nafsu mutmainnah, yaitu hidup seolah-olah melihat Tuhan, bahkan bila tidak melihat-Nya, Tuhan sedang melihat dirinya.

[971] Ibn Qayyim al-Jawziyya. Madarij al-Salikin. Mu'assasat al-Risalah, 2001, jilid 1, hlm. 387. Beliau menjelaskan bahwa nafsu mutmainnah adalah jiwa yang telah menemukan ketenangan melalui iman, ilmu, dan keyakinan yang mendalam.

[972] Al-Ghazali. Ihya Ulum al-Din. Dar al-Ma'rifah, 1967, jilid 3, hlm. 42–90. Kitab ini secara ekstensif membahas praktek dzikr sebagai sarana pemurnian hati dan penguatan iman.

[973] Chittick, W. C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. State University of New York Press, 1989, hlm. 203. Chittick menekankan bahwa muraqabah bukan hanya latihan disiplin, tetapi bentuk kesadaran terus-menerus akan kehadiran ilahi yang membentuk karakter spiritual.

[974] Qur'an, Surah Al-Hujurat (49:13): "Inna akramakum 'inda Allāh a'taqākum." (Sesungguhnya yang paling mulia di antaramu di sisi Allah ialah yang paling bertakwa). Ini mengimplikasikan bahwa martabat manusia ditentukan oleh derajat kesadaran moral dan spiritualnya.

[975] Izutsu, T. The Concept of Belief in Islamic Theology: A Semantic Analysis of Īmān and Islām. Routledge, 1980, hlm. 155–160. Izutsu membahas transformasi akal dalam tradisi filsafat Islam, khususnya bagaimana akal aktif mampu menerima cahaya ilahi melalui proses penyucian bathin.

[976] Schuon, F. Understanding Islam. World Wisdom, 2006, hlm. 77–82. Schuon, seorang sufi modern, menjelaskan bahwa hati (qalb) bukan organ emosional semata, melainkan pusat metafisik manusia yang menjadi lokus penerimaan wahyu dan kebenaran transenden.

[977] Jalaluddin Rumi. Mathnawi-ye Ma'nawi. Terjemahan oleh Nicholson, R. A. London: Luzac & Co., 1926–1934. Dalam karya ini, Rumi menggambarkan perjalanan jiwa menuju penyatuan dengan Kekasih Ilahi menggunakan metafora puitis yang kaya makna psikologis dan mistis.

[978] Al-Ghazali. Ihya Ulum al-Din, jilid 3, hlm. 7–15. Bab tentang "Amalan Hati" sangat mendalam menjelaskan perasaan-perasaan spiritual sebagai bentuk ibadah yang harus dilatih dan dikembangkan.

[979] Gilbert, P. Compassion Focused Therapy. Routledge, 2010, hlm. 112–118. Meskipun dalam konteks psikoterapi Barat, konsep compassion dan self-regulation memiliki kesamaan dengan prinsip tazkiyah.

[980] Kohlberg, L. The Psychology of Moral Development: Essays on Moral Development, Vol. 1. Harper & Row, 1981, hlm. 205–210. Tahap keenam dalam teori Kohlberg: "Universal Ethical Principles", di mana individu bertindak berdasarkan prinsip moral abstrak yang ideal.

[981] HR. Muslim, no. 2323, dalam Shahih Muslim, Kitab al-Zakat, bab Fadl al-Mu'min. Aisyah RA berkata: "Khuluquhu al-Qur'an" Akhlaknya adalah Al-Qur'an.

[982] Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:30): "Wa idh qāla Rabbuka lil-malā'ikati innī jā'ilun fil-arḍi khalīfah." Konsep khalifah menekankan tanggung jawab moral dan spiritual manusia dalam menjaga keseimbangan bumi.

[983] Bass, B. M., & Riggio, R. E. Transformational Leadership, 2nd ed. Psychology Press, 2006, hlm. 45–50. Kepemimpinan transformatif menekankan pemberdayaan, visi, dan integritas moral nilai-nilai yang sejalan dengan jiwa yang mutmain.

[984] Nasr, S. H. Islamic Art and Spirituality. State University of New York Press, 1987, hlm. 66–70. Seni Islam selalu berusaha mengekspresikan keindahan ilahi dan bukan semata untuk kesenangan estetik.

[985] Rumi, J. The Essential Rumi, terjemahan oleh Coleman Barks. HarperOne, 1995. Kumpulan syair Rumi ini menunjukkan bagaimana kreativitas puitis bisa menjadi medium penyampaian kebenaran spiritual yang mendalam..

[986] Annemarie Schimmel, Mystical Dimensions of Islam (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975), 167–170. Schimmel menjelaskan bahwa dhawq (rasa spiritual) merupakan cara pengetahuan utama dalam sufisme, yang bersifat langsung dan non-proposisional, berbeda dari pengetahuan intelektual. Ia menekankan bahwa pengalaman spiritual ini tidak bisa dikomunikasikan secara lengkap melalui bahasa, tetapi hanya bisa dipahami melalui pengalaman langsung.

[987] Abu Hamid al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, juz 1 (Beirut: Dar al-Ma'rifa, 1937), 22–25. Dalam kitab ini, Al-Ghazali menjelaskan bahwa hati adalah tempat turunnya cahaya ilahi dan bahwa pengetahuan hakiki tidak akan tercapai tanpa pembersihan hati dari sifat-sifat tercela seperti hasad, tamak, dan cinta dunia.

[988] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989), 102–105. Chittick menguraikan bagaimana Ibn 'Arabi memahami ma'rifah (pengetahuan ilahi) sebagai pengalaman langsung terhadap realitas, yang mengubah seluruh struktur eksistensial manusia dan menimbulkan perilaku etis yang otonom dan tulus.

[989] Michel Chodkiewicz, The Seal of the Saints: Prophethood and Sainthood in the Doctrine of Ibn 'Arabi (Cambridge: Islamic Texts Society, 1993), 45–60. Chodkiewicz menjelaskan konsep al-insan al-kamil sebagai puncak penciptaan, yang menjadi medium manifestasi seluruh sifat ilahi dan menghubungkan antara dunia ghaib dan syahadah.

[990] Mary Evelyn Tucker & John A. Grim, "The Emergence of Ecotheology: Religion and Ecology in the United States," Daedalus 130, no. 4 (2001): 95–118. Artikel ini menguraikan bagaimana tradisi spiritual, termasuk Islam, dapat memberikan dasar moral dan kosmologis bagi gerakan ekologi, dengan menekankan pentingnya kesadaran transendental dalam membentuk hubungan etis dengan alam.

[991] Al-Qur’an, QS. Ali ‘Imran: 190. Ayat ini menyerukan penggunaan akal untuk merenungkan tanda-tanda kosmis, tetapi dalam tafsir sufistik, akal yang dimaksud adalah akal yang telah diterangi oleh cahaya hati, sehingga mampu menangkap makna metafisik di balik fenomena alam.

[992] Shahih Muslim, no. 1599. Hadis ini menekankan peran sentral hati dalam menentukan kesehatan spiritual dan moral seseorang. Dalam literatur tasawuf, hadis ini sering dikutip sebagai dasar untuk pemurnian hati melalui latihan spiritual..

[993] Al-Ghazālī, Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn, Kitāb Riyāḍat al-Nafs, juz 3 (Beirut: Dār al-Ma‘rifah, 1980), hlm. 85–92. Dalam kitab ini, Al-Ghazali menjelaskan bahwa qalb adalah organ pengetahuan batin yang dapat mencapai haqīqah (realitas hakiki) melalui pembersihan dari sifat-sifat tercela dan pelatihan spiritual.

[994] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn ‘Arabī’s Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989), hlm. 153–162. Chittick menguraikan hierarki jiwa dalam tasawuf, mulai dari nafs ammarah hingga nafs mutma’innah, dan perannya dalam pencapaian ilmu yaqīn.

[995] Al-Ghazālī, Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn, juz 3, hlm. 210. Ia menegaskan bahwa “dzikir yang sejati adalah dzikir yang disertai kehadiran hati dan pemahaman makna,” yang mengantarkan pada pencerahan batin.

[996] Newberg, A., & d’Aquili, E., Why God Won’t Go Away: Brain Science and the Biology of Belief (New York: Ballantine Books, 2001), hlm. 112–130. Studi neuroimaging menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti meditasi dan doa memicu perubahan dalam aliran darah otak dan fungsi lobus frontalis.

[997] Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 186: “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya tentang Aku, maka (katakanlah): ‘Sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku.’” Ayat ini menegaskan dimensi relasional doa sebagai media pendekatan diri kepada Allah.

[998] Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B., The Psychology of Religion: An Empirical Approach, 5th ed. (New York: Guilford Press, 2018), hlm. 356–378. Buku ini membahas bagaimana pengalaman doa dan spiritualitas memicu munculnya intuisi etis dan pengalaman transendensi.

[999] Al-Ghazālī, Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn, juz 2, Kitāb Arba‘īn, hlm. 185–200. Beliau menjelaskan muhasabah sebagai amalan wajib harian untuk menilai tindakan dan niat, serta muraqabah sebagai kesadaran terus-menerus akan pengawasan Allah.

[1000] Ken Wilber, Integral Spirituality: A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World (Boston: Shambhala, 2006), hlm. 45–60. Wilber mengembangkan model kesadaran integral yang menyatukan spiritualitas Timur dan sains Barat, di mana meditasi memainkan peran kunci dalam evolusi kesadaran.

[1001] Shahih al-Bukhārī, no. 50, Kitab Iman: “Iḥsān adalah engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu.” Hadis ini menjadi dasar konseptual bagi pembentukan etika berbasis kesadaran dalam tasawuf..

[1002] Taren, A. A., et al. (2019). The Neuroscience of Meditation and Mindfulness. Oxford University Press.

[1003] Hölzel, B. K., et al. (2011). Neuroplasticity as a Mechanism of Change in Mindfulness-Based Interventions. Frontiers in Psychology.

[1004] Al-Baqarah 2:247-250. Quran, Surah Al-Baqarah.

[1005] Hadis Shahih Muslim (no. 2603). Collection by Muslim al-Nisa'i.

[1006] Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues. Oxford University Press.

[1007] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice.

[1008] American Psychological Association. (2020). Religiosity and Mental Health: Guidelines for Integration. Retrieved from https://www.apa.org/pi/fsg/resources/religion-mental-health.pdf..

[1009] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13:28): "Ingatlah, sesungguhnya dengan dzikrullah (mengingat Allah) hati menjadi tenang (mutma'innah)." Ayat ini menjadi dasar utama konsep hati yang tenteram, di mana ketenangan batin menjadi kondisi prasyarat bagi penerimaan kebenaran dan kemampuan berpikir yang jernih. Tafsir lebih lanjut oleh Al-Tabari dan Ibn Kathir menegaskan bahwa dzikir bukan hanya ritual verbal, tetapi transformasi eksistensial yang membersihkan hati dari kekeruhan nafsu. Lihat: Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azhim (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2000), jilid 2, h. 512.

[1010] M. Fethullah Gülen, Key Concepts in the Practice of Islam (London: Truestar, 2011), h. 78–80. Gülen menjelaskan bahwa hati yang tenang adalah hasil dari praktik spiritual terus-menerus yang menyucikan niat dan memfokuskan perhatian pada Tuhan. Dalam kondisi ini, akal berfungsi secara optimal karena tidak terdistorsi oleh keinginan duniawi.

[1011] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din (Beirut: Dar al-Marifa, 1980), jilid 1, h. 52–55. Al-Ghazali menyatakan bahwa akal yang tidak dibimbing oleh hati suci bisa menjadi alat untuk menipu diri sendiri. Ia menyebut akal yang demikian sebagai al-'aql al-fasid (akal yang rusak), yang mampu berdebat secara logis tetapi gagal dalam hal makrifat.

[1012] S.H. Nasr, Three Muslim Sages: Avicenna, Suhrawardī, Ibn ʿArabī (Cambridge: Harvard University Press, 1964), h. 107–112. Nasr menjelaskan bagaimana Mulla Sadra mengembangkan epistemologi cahaya (al-'ilm al-ladunni), di mana pengetahuan hakiki muncul melalui transformasi eksistensial, bukan sekadar akumulasi informasi.

[1013] Al-Farabi, The Political Regime (al-Madina al-Fadila), terj. F. Najjar (Berkeley: University of California Press, 1961), h. 98–103. Al-Farabi menggambarkan kebahagiaan sebagai keseimbangan jiwa yang mencerminkan keseimbangan kosmos, di mana akal aktif menyatu dengan jiwa individu yang telah disucikan.

[1014] Kambiz GhaneaBassiri, A History of Islam in America (Cambridge: Cambridge University Press, 2010), h. 45–47. Meskipun fokusnya sejarah, GhaneaBassiri membahas praktik spiritual dalam tradisi Islam yang menekankan tazkiyat al-nafs sebagai landasan pengembangan moral dan intelektual.

[1015] Seyyed Hossein Nasr, Religion and the Order of Nature (Oxford: Oxford University Press, 1996), h. 134–139. Nasr menunjukkan bagaimana pandangan kosmologis tradisional melihat alam semesta sebagai manifestasi dari kehendak dan sifat ilahi, sehingga studi ilmiah menjadi bentuk ibadah ketika dilakukan dengan kesadaran spiritual..

[1016] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr, Ayat 27-28. "Hai jiwa yang tenang (nafsun mutmainnah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridlai." Ayat ini secara eksplisit mendefinisikan Nafs al-Mutmainnah sebagai entitas spiritual yang mencapai

puncak ketenangan, kepuasan, dan keridlaan dari Tuhan, yang menjadi landasan konseptual bagi argumen bahwa jiwa dalam kondisi ini mampu mencapai fungsi kognitif dan spiritualnya secara optimal.

[1017] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Dalam karya magnum opusnya ini, Al-Ghazali secara ekstensif membahas perbedaan antara pengetahuan yang diperoleh melalui belajar dan studi rasional dengan pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman batin dan keterilan hati (kasyf). Ia menekankan bahwa pengetahuan hakiki adalah yang "mewarnai" hati, bukan sekadar mengisi ingatan. Referensi ini digunakan untuk memperkuat argumen tentang validitas dan hakikat pengetahuan batin dalam tradisi intelektual Islam.

[1018] Hadis Riwayat Sahih Muslim, Kitab Al-Masajid wa Mawadi' al-Shalah, Bab Fadl al-Masajid wa Al-Mash'ar al-Haram, No. Hadis 1333. Hadis ini menegaskan peran sentral hati (qalb) sebagai penentu kualitas seluruh eksistensi manusia. Dalam konteks esai ini, hadis ini menjadi dasar bahwa kondisi spiritual dan psikologis hati secara langsung memengaruhi kapasitas kognitif dan kemampuan seseorang untuk menerima dan memproses pengetahuan, baik yang bersifat rasional maupun spiritual.

[1019] Chittick, William C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989. Chittick, seorang pakar terkemua dalam studi Ibn al-'Arabi dan tasawuf, dalam bukunya ini menjelaskan bagaimana para sufi memandang alam semesta sebagai manifestasi dari "pengetahuan Tuhan" yang memerlukan hermeneutika spiritual. Pemikiran ini mendukung argumen bahwa interpretasi fenomena dalam perspektif integral memerlukan lebih dari sekadar analisis materialistis, melainkan juga keterlibatan kesadaran transendental yang sejalan dengan konsep musyahadah..

[1020] Joseph LeDoux, The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life (New York: Simon & Schuster, 1998), 215-220. Buku ini merupakan karya rujukan fundamental dalam neurosains emosi. LeDoux secara rinci menggambarkan bagaimana amigdala, sebagai pusat deteksi ancaman, dapat "membajak" proses berpikir rasional di korteks prefrontal selama kondisi stres atau ketakutan, yang berakibat pada menurunnya kemampuan pengambilan keputusan dan berpikir kreatif yang kompleks.

[1021] Aryeh Routtenberg and Colin S. Pittenger, "Memory, Emotion, and the Amygdala: A Neurobiological Perspective," Advances in Neurobiology 15 (2018): 45-62. Artikel ini memberikan perspektif terkini mengenai interaksi kompleks antara amigdala dan hippocampus dalam pembentukan memori emosional, serta dampaknya pada fungsi kognitif tingkat tinggi, yang membantu memahami mengapa ketenangan emosional sangat penting untuk pemecahan masalah yang efektif.

[1022] Roger E. Beaty et al., "Creativity and the Default Network: A Functional Connectivity Analysis of the Creative Brain at Rest," Neuropsychologia 64 (2014): 92-98. Penelitian ini secara empiris menunjukkan bahwa individu yang kreatif menunjukkan konektivitas fungsional yang lebih kuat antara Jaringan Mode Default (Default Mode Network/DMN), yang terkait dengan pemikiran spontan dan mengkhayal, dengan jaringan eksekutif. Temuan ini mendukung argumen bahwa ketenangan hati memungkinkan integrasi antara pemikiran divergen dan konvergen.

[1023] Qur'an Surah Ar-Ra'd[13]: 28. Ayat ini merupakan sumber utama dan paling eksplisit dalam Al-Quran mengenai konsep qalbun mutmainnah. Ayat ini secara langsung

mengaitkan ketenangan hati (thuma'ninatul-qalb) dengan aktivitas spiritual pengingat kepada Allah (dhikrullah), yang menegaskan bahwa ketenangan hakiki bersifat transenden, bukan sekadar psikologis.

[1024] Imam Nawawi, Riyadhus Shalihin, Bab 1: Hadis ke-1. "Sesungguhnya setiap perbuatan tergantung pada niatnya. Dan sesungguhnya setiap orang (akan dibalas) berdasarkan apa yang ia niatkan." Hadis yang sangat masyhur ini menjadi landasan etika Islam. Dalam konteks kreativitas intelektual, hadis ini berfungsi sebagai filter moral, memastikan bahwa proses kreatif dan solusi yang dihasilkan didasarkan pada niat yang lurus dan tujuan yang luhur, bukan sekadar pencapaian teknis.

[1025] Seyyed Hossein Nasr, Islamic Intellectualism in Crisis: Reflections on a Re-Appraisal of Al-Ghazali's Legacy in the Modern World (Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2016), 88-95. Nasr, seorang filsuf dan ilmuwan Islam terkemuka, dalam bukunya membahas Krisis intelektualisme Islam yang terjadi akibat fragmentasi ilmu dan pemisahan antara spiritualitas dan pengetahuan rasional. Ia menekankan pemikiran para sufi dan filosof Islam klasik yang memandang pengetahuan ('ilm) sejati sebagai integrasi antara ilmu pengetahuan, kebijaksanaan (hikmah), dan spiritualitas, yang sangat relevan dengan konsep kreativitas yang lahir dari qalbun mutmainnah..

[1026] Al-Ghazali, Iḥyāʾ ʻUlūm al-Dīn, jilid II (Beirut: Dār al-Maʻrifah, 1967), hlm. 223–248. Al-Ghazali merincikan proses tazkiyat al-nafs sebagai tahap-tahap spiritual yang meliputi pembersihan nafsu, pembudayaan akhlak, dan perwujudan ilmu dalam amal, yang keseluruhannya menjadi prasyarat bagi kestabilan emosional dan kearifan bathin.

[1027] Muhammad Ibn ʻAli Ibn ʻArabi, Al-Futūḥāt al-Makkiyyah, jilid I (Beirut: Dār Ṣādir, 1968), hlm. 142. Ibnu ʻArabi menyebut qalb sebagai ʻayn al-baṣīrah (mata batin) dan tempat turunnya ilmu ladunni. Fungsi qalb lebih tinggi dari akal, karena mampu menangkap realitas metafisik.

[1028] Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsiran Al-Qur'an, 2005). Ayat ini menandai puncak perjalanan ruhani manusia, di mana jiwa telah mencapai ketenangan melalui keridhaan terhadap takdir ilahiah suatu kondisi emosional yang stabil dan spiritualitas yang utuh.

[1029] Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (New York: Bantam Books, 1995), hlm. 80–102. Goleman mengidentifikasi empat komponen utama kecerdasan emosional: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, dan empati. Model ini menjadi rujukan utama psikologi modern.

[1030] Al-Ghazali, Iḥyāʾ ʻUlūm al-Dīn, jilid IV, hlm. 91–95. Al-Ghazali menekankan muḥāsabah sebagai amalan harian bagi orang yang beriman. Tanpa evaluasi diri, hati mudah tertipu oleh nafsu dan ilusi kebaikan.

[1031] Ken Wilber, Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy (Boston: Shambhala, 2000), hlm. 113–135. Wilber menjelaskan bahwa kesadaran diri dalam psikologi transpersonal melibatkan transendensi ego dan kemunculan kesadaran holistik yang meliputi tubuh, pikiran, dan jiwa.

[1032] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989), hlm. 184. Chittick menafsirkan bahwa bagi sufi, setiap emosi adalah ekspresi sifat ilahiah kemarahan

adalah dari sifat al-Qahhār, kasih sayang dari al-Raḥīm dan karenanya harus dikelola sebagai bentuk ibadah.

[1033] Annemarie Schimmel, And Muhammad Is His Messenger: The Veneration of the Prophet in Islamic Piety (Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1985), hlm. 48–50. Schimmel membahas bagaimana nama-nama Tuhan (al-Asmā' al-Ḥusnā) digunakan sufi untuk memahami dan mengarahkan dimensi emosional manusia.

[1034] D. B. Burrell, Knowledge and Being in Ibn Sina (Avicenna), dalam Al-Qalam Journal, Vol. 3, No. 1 (1991), hlm. 29–45. Istilah taḥawwul al-ḥāl merujuk pada transformasi kondisi bathin melalui penerimaan dan penyelarasan dengan kehendak Tuhan, bukan sekadar kontrol kognitif terhadap emosi.

[1035] Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (New York: Delta, 1990), hlm. 33–60. Terapi berbasis mindfulness menekankan kesadaran tanpa penilaian terhadap pengalaman saat ini, yang memiliki kesamaan konseptual dengan muraqabah dalam tasawuf.

[1036] Ahmad Farid, Al-Wird al-Latif: Prayers of the Sufi Masters (Cambridge: Islamic Texts Society, 2000), hlm. 71. Konsep ḥusn al-ẓann (berbaik sangka kepada Allah) ditekankan sebagai prinsip utama dalam merespons kesulitan dan emosi negatif, sebagai bentuk tawakkul aktif.

[1037] Jalaluddin Rumi, Mathnawi, Book I, Baris 341–345, terj. R. A. Nicholson (Cambridge: Cambridge University Press, 1926). Rumi menggunakan bahasa puitis untuk menggambarkan kepekaan bathin yang dimiliki oleh orang-orang yang hatinya telah suci dan terbuka terhadap cahaya keilahian.

[1038] Seyyed Hossein Nasr, The Need for a Sacred Science (Albany: State University of New York Press, 1993), hlm. 87–89. Nasr menekankan bahwa pengalaman sufistik melampaui rasionalitas modern dan membuka dimensi keberadaan lain yang memungkinkan pemahaman mendalam terhadap realitas manusia, termasuk emosi.

[1039] Muhammad al-Bukhari, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitab al-Īmān, Hadis No. 13, dan Muslim, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitab al-Īmān, Hadis No. 45. Hadis ini sering dikutip sebagai dasar etika dan empati dalam Islam, menunjukkan bahwa keimanan mencakup dimensi emosional terhadap sesama.

[1040] Al-Hakim al-Tirmidhi, Kitāb Khalq al-Akhlāq (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1988), hlm. 67–70.

[1041] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din, juz 3 (Beirut: Dar al-Ma'rifa, 1937), hlm. 234–245. Al-Ghazali menjelaskan nafsu mutmainnah sebagai titik puncak perjalanan takwa, di mana jiwa telah menemukan kestabilan melalui ketundukan dan kehadiran kepada Allah.

[1042] James J. Gross, "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects," Psychological Inquiry 24, no. 1 (2013): 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2013.790045.

[1043] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989), hlm. 156–160. Chittick mengaitkan nafsu mutmainnah dengan realisasi hakikat ilmu laduni dan ketenangan ruhani.

[1044] Ibn Qayyim al-Jawziyya, Al-Fawa'id, cet. ke-2 (Riyadh: Dar Ibn al-Jauzi, 2001), hlm. 78–82. Ia menjelaskan tiga tahap jiwa sebagai proses taqwa yang berkembang secara bertahap.

[1045] Al-Qur’an, Surah Asy-Syu’ara (26): 89. Ayat ini menyebutkan harapan Nabi Musa untuk memiliki "qalbun salim" (hati yang selamat) saat menghadap Allah.

[1046] Kevin N. Ochsner et al., "The Cognitive Control of Emotion," Trends in Cognitive Sciences 9, no. 5 (2005): 242–249. DOI: 10.1016/j.tics.2005.03.010.

[1047] David Creswell et al., "Neural Correlates of Mindfulness Meditation during Rest and Social Stress," Social Cognitive and Affective Neuroscience 11, no. 4 (2016): 608–617. DOI: 10.1093/scan/nsv141.

[1048] Zainal Abidin Muhammad, Psikologi Nafs dalam Perspektif Islam (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2008), hlm. 143–155. Penulis menggarisbawahi bahwa kesehatan jiwa dalam Islam bersifat multidimensi, mencakup ruh, qalb, dan akal.

[1049] Paul Ekman, Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life (New York: Times Books, 2003), hlm. 144–148. Empati membutuhkan regulasi emosi yang efektif agar tidak terbawa arus emosi orang lain.

[1050] Lisa Feldman Barrett, How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017), hlm. 50–55. Konsep emotional granularity menunjukkan kemampuan individu membedakan nuansa emosi.

[1051] Antonio Damasio, Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain (New York: Penguin Books, 1994), hlm. 174–180. Emosi memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan rasional.

[1052] Mohammad H. Yusef, "Spiritual Intelligence and Leadership in Islamic Perspective," Journal of Management Development 26, no. 8 (2007): 765–775. DOI: 10.1108/02621710710773554.

[1053] Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya (Surakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur’an, 2009), hlm. 705.

[1054] HR. Al-Bukhari, no. 52, dan Muslim, no. 1599. Hadis ini menempatkan hati sebagai pusat moral dan psikologis manusia.

[1055] Peter C. Hill and Kenneth I. Pargament, "Advances in the Study of Spiritual Strivings," International Journal for the Psychology of Religion 13, no. 3 (2003): 163–174. DOI: 10.1207/S15327582IJPR1303_2.

[1056] Seyyed Hossein Nasr, The Need for a Sacred Science (Albany: State University of New York Press, 1993), hlm. 89–94. Nasr menyerukan sintesis antara sains modern dan pengetahuan tradisional, termasuk dimensi spiritual jiwa..

[1057] Al-Quran, Surah Al-Fajr, Ayat 27-30: "Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku yang saleh, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Ayat ini menjadi landasan teologis primary bagi konsep nafs mutmainnah, di mana ketenangan jiwa secara instrinsik terkait dengan kepatuhan dan kepulangan kepada Sang Pencipta, serta meraih status keridhaan-Nya. Terjemahan dalam bahasa Indonesia merujuk pada Kementerian Agama RI.

[1058] Badri, Malik Babikir. The Dilemma of Muslim Psychologists. M. WH. Smith, 1979. Buku ini merupakan salah satu karya seminal dalam psikologi Islam yang mengkritik model psikologi Barat yang sekuler dan mengusulkan pendekatan yang terintegrasi dengan worldview Islam. Badri menjelaskan bahwa konsep-konsep seperti sakinah dan ridha bukanlah konstruk psikologis biasa, melainkan keadaan spiritual yang

memiliki implikasi psikologis mendalam, yang hanya dapat dicapai melalui kepatuhan dan keterhubungan dengan Allah.

[1059] Fredrickson, Barbara L. "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions." American Psychologist, vol. 56, no. 3, 2001, pp. 218-226. Dalam artikel ini, Fredrickson mengemukakan teorinya yang terkenal bahwa emosi positif (seperti sukacita, rasa terima kasih, ketertarikan) tidak hanya memberikan efek sesaat, tetapi juga membangun sumber daya pribadi jangka panjang. Teori ini menjelaskan secara mekanistik mengapa stabilitas emosi yang cenderung positif (sebagaimana pada nafs mutmainnah) dapat menghasilkan peningkatan kapasitas kreativitas dan resiliensi.

[1060] Abu-Raiya, Hisham, and Kenneth I. Pargament. "Religiously integrated psychotherapy with Muslim clients." Journal of Clinical Psychology, vol. 66, no. 8, 2010, pp. 847-866. Artikel jurnal ini membahas bagaimana integrasi praktik religius seperti doa dan dhikr ke dalam terapi psikologis terbukti_efektif_ secara empiris untuk mengurangi stres dan kecemasan pada klien Muslim. Penelitian ini mendukung argumen bahwa praktik spiritual yang membentuk nafs mutmainnah memiliki dampak fisiologis dan psikologis yang terukur, yang menmanifestasikan sebagai stabilitas emosi.

[1061] Hadis Riwayat Sahih Muslim, Kitab Iman, No. 46. Hadis ini diriwayatkan dari Aisyah RA. Rasulullah SAW bersabda: إِنَّ الرِّفْقَ لَا يُوجَدُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ وَلَا يُنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ. "Sesungguhnya kelembutan tidak ada pada suatu pun kecuali ia menghiasinya, dan tidak dicabut dari suatu pun kecuali ia mencacatkanya." Hadis ini menunjukkan pentingnya kontrol diri dan kelembutan manifestasi dari stabilitas emosi sebagai nilai fundamental yang mempercantik perilaku moral dan kepribadian seseorang.

[1062] Maslow, Abraham H. The Farther Reaches of Human Nature. Penguin Books, 1971. Dalam karya-karya tahap akhirnya, Maslow melampaui konsep self-actualization dan memperkenalkan konsep self-transcendence. Ia berargumen bahwa motivasi tertinggi manusia bukan hanya pengaktualisasi diri, melainkan melampui diri untuk terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya, seperti misi ilahian atau tujuan transenden. Konsep ini sejalan dengan esensi nafs mutmainnah yang menemukan tujuan akhirnya dalam keridhaan dan pelayanan kepada Allah, yang secara tidak langsung memotivasi tindakan moral dan kreatif untuk kebaikan universal..

[1063] Surah Al-Hadid (57):25, terjemahan resmi Departemen Agama RI.

[1064] Annasiriy, S. (2005). Akhlak Tarbiyawi: Pandangan Epistemologi, Dar al-Fikr.

[1065] Annasiriy (2005), hal. 120.

[1066] QS. 7:59-65; QS. 54:9-14.

[1067] Kohlberg L. (1984). The Psychology of Moral Development, Harper & Row.

[1068] Surah Al-Qasas (28):28-30, terjemahan resmi Departemen Agama RI.

[1069] QS. 79:40-41; QS. 76:8-9.

[1070] Hall, E. (1993). The Science of Ethics, University Press.

[1071] Hadis HR. Bukhari no. 6425, terjemahan oleh Muhammad Husain Hasbi.

[1072] Rest, J., & Walker, L. (1990). Moral Development Theory, Sage Publications.

[1073] Surah Al-Mu'minun (23):8-9, terjemahan resmi Departemen Agama RI.

[1074] QS. 5:55; QS. 49:13..

[1075] QS. Al-Fajr (89):27–30. Ayat ini menjadi landasan teologis utama dalam memahami pencapaian tertinggi dalam perjalanan ruhani yaitu ketenangan jiwa yang dicapai

melalui ketundukan total kepada Allah. Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa al-nafs al-muṭmaʾinnah adalah jiwa yang telah damai dengan takdir, ridha dengan qadha', dan kembali kepada Penciptanya dalam keadaan mencintai dan dicintai. Lihat: Ibnu Katsir, Tafsir al-Qur'an al-'Azhim, juz 8 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1999), hlm. 265–267.

[1076] Tujuan utama risalah kenabian, menurut Al-Ghazali, adalah takmīl al-akhlāq (penyempurnaan akhlak), dan ini hanya mungkin melalui tazkiyat al-nafs. Lihat: Al-Ghazali, Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, juz 3 (Beirut: Dar al-Fikr, 1980), hlm. 25–30.

[1077] Ibn al-Jauzi, Shidq al-Sidq (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003), hlm. 45.

[1078] Lawrence Kohlberg, Essays on Moral Development, Vol. I: The Philosophy of Moral Development (San Francisco: Harper & Row, 1981), hlm. 164–178.

[1079] Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim: "Allah adalah lebih berhak atas dirimu daripada dirimu sendiri, maka perhatikanlah apa yang engkau hadiahkan untuk-Nya." Dalam konteks murāqabah, ini berarti selalu merasa diawasi oleh Allah. HR. Muslim, no. 2675.

[1080] Al-Farabi, Al-Madīnah al-Fāḍilah (The Virtuous City), terj. Richard Walzer (Oxford: Oxford University Press, 1985), hlm. 74–79.

[1081] QS. Yusuf:53 menyatakan: "Aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafs itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafs yang diberi rahmat oleh Tuhanku." Ini menjadi dasar dalam memahami pertarungan internal antara nafs yang cenderung pada keburukan dan nafs yang diberi ketenangan.

[1082] HR. Al-Bukhari, no. 13; Muslim, no. 45. Hadis ini menjadi fondasi etika Islam yang universal dan sejalan dengan prinsip emas (golden rule) dalam berbagai tradisi moral.

[1083] Tania Singer & Olga Klimecki, "Empathy and Compassion," Current Biology, 24:768–777 (2014). https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054

[1084] Contoh pendekatan lintas disiplin dapat ditemukan dalam karya Seyyed Hossein Nasr, The Heart of Islam (New York: HarperOne, 2002), yang mengintegrasikan metafisika Islam, etika, dan psikologi spiritual dalam memahami manusia. Nasr menekankan pentingnya fitrah sebagai dasar moral universal yang sejalan dengan akhlak Islam..

[1085] QS. 7:179, yang menyebutkan risiko "pencemaran hati" akibat perilaku tidak moral.

[1086] Kohlberg, L. The Psychology of Moral Development (1984).

[1087] QS. 50:15, al-Qur'an Surah Tha Ha.

[1088] Ibn Qayyim al-Jauziyya, Ighatsat al-Lulu bil-Tazkiyat al-Nafs (1350 M).

[1089] Walker, L. J. & Hodge, M. A. G. The Emergence of Moral Sensibility (1998).

[1090] Hadis riwayat al-Tirmidzi, no. 2488, dengan derajat hasan.

[1091] Baumeister, R. F. et al. "Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?" (Journal of Personality and Social Psychology, 1998).

[1092] QS. 30:30, yang mengaitkan fikrah kemanusiaan dengan keadilan (qist).

[1093] Husserl, E. The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology (1936)..

[1094] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2007. Kitab Riyadat al-Nafs menyebutkan tahapan penyucian jiwa dari nafs ammarah (jiwa yang memerintahkan kejahatan) menuju nafs mutmainnah (jiwa yang tenang).

[1095] Davis, Mark H. "Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach." Journal of Personality and Social Psychology 44, no. 1 (1983): 113-126.

[1096] Decety, Jean, and Claus Lamm. "Empathy Versus Personal Distress: Recent Evidence from Social Neuroscience." In The Social Neuroscience of Empathy, edited by C. Lamm and J.A. Burack, 19–32. Cambridge, MA: MIT Press, 2009.

[1097] Baron-Cohen, Simon, and Sally Wheelwright. "The Empathy Quotient: An Investigation of Adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and Normal Sex Differences." Journal of Autism and Developmental Disorders 34, no. 2 (2004): 163-175.

[1098] Iannotti, Ronald J., and Joan M. Oh. "Empathy and Prosocial Behavior in Early Childhood: A Developmental Perspective." In Empathy in Mental Health, edited by M. C. Barrett and P. M. Yakimova, 45-62. New York: Routledge, 2005.

[1099] Hoffman, Martin L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. Cambridge: Cambridge University Press, 2000, 55.

[1100] Ibid., 120.

[1101] Premack, David, and Guy Woodruff. "Does the Chimpanzee Have a Theory of Mind?" Behavioral and Brain Sciences 1, no. 4 (1978): 515-526.

[1102] Saxe, Rebecca, and Kanwisher Nancy. "The Neural Basis of Mentalizing in Humans." In Neurobiology of Human Values, edited by J.-P. Changeux, A.R. Damasio, W. Singer, and Y. Christen, 137–150. Heidelberg: Springer, 2008.

[1103] Decety, Jean. "The Neurodevelopment of Empathy in Humans." Developmental Neuroscience 32, no. 4 (2010): 257-267.

[1104] Nasr, Seyyed Hossein. The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity. San Francisco: HarperOne, 2002. Buku ini menjelaskan konsep tawhid sebagai fondasi ontologis ketenangan jiwa dalam Islam, dengan analisis filosofis terhadap istilah amana dan mutmainnah.

[1105] Fredrickson, Barbara L. Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life. New York: Crown Publishers, 2009. Meskipun bukan khusus keislaman, buku ini memberikan dasar empiris tentang regulasi emosi dan ketenangan jiwa dalam psikologi positif.

[1106] The Holy Quran, Surah Al-Fajr (89:27-30). Ayat-ayat ini secara eksplisit mendeskripsikan nafs al-mutmainnah sebagai entitas spiritual yang diterima oleh Tuhan, menjadi rujukan utama dalam tafsir klasik dan modern.

[1107] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences). Diterjemahkan oleh Muhammad Mahdi al-Sharif. Beriut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2011. Karya ini menawarkan pandangan komprehensif tentang tazkiyah al-nafs dan peran akal dalam pencapaian mutmainnah.

[1108] Azari, N. P., et al. "Neural correlates of religious experience." European Journal of Neuroscience 13, no. 8 (2001): 1649-1652. Studi neuroteologi ini menunjukkan aktivasi otak selama dzikir, yang sejalan dengan konsep spiritualitas Islam.

[1109] Keshavarz, Zahra. "Integrating Islamic Psychology and Modern Psychotherapy: A Critical Review." Journal of Religion and Health 60, no. 4 (2021): 2431-2449. Artikel ini mengkritik pendekatan neurobiologis yang reduksionis dan menekankan perlunya sintesis teologis.

[1110] The Holy Quran, Surah Al-Balad (109:6). Ayat ini menyoroti kewajiban sosial dan kebersamaan dalam kebaikan, yang diterjemahkan sebagai dasar untuk keadilan dalam masyarakat Islam.

[1111] Putnam, Robert D. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon & Schuster, 2000. Buku ini, meskipun konteks Barat, memberikan wawasan tentang hubungan antara kepercayaan sosial dan stabilitas psikologis.

[1112] Sahih al-Bukhari, Kitab al-Iman; Sahih Muslim, Kitab al-Iman. Hadis ini diterima secara luas sebagai dasar etika sosial dalam Islam, menyoroti peran empati dalam iman.

[1113] Nussbaum, Martha C. Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions. Cambridge: Cambridge University Press, 2001. Buku ini menganalisis empati dari perspektif filosofis, yang dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman untuk memperkaya konsep kolektif.

[1114] Abu-Raiya, Hisham, et al. "Psychological well-being among Muslim populations: The role of religious coping and social support." Psychology of Religion and Spirituality 10, no. 3 (2018): 225-233. Penelitian ini menunjukkan bagaimana nilai sosial Islam memperkuat resilient communities.

[1115] Esack, Farid. Qur'an, Liberation and Pluralism: An Islamic Perspective of Interreligious Solidarity Against Oppression. Oxford: Oneworld Publications, 1997. Buku ini menawarkan pandangan kontemporer tentang rahmatan lil 'alamin dan integrasi sosial dalam keadilan publik.

[1116] Stokols, Daniel. "Transdisciplinary approaches to complex problems: From concepts to actions." American Journal of Public Health 100, no. S1 (2010): S40-S46. Artikel ini mendefinisikan pendekatan transdisipliner yang cocok untuk analisis multilevel mutmainnah.

[1117] Ryff, Carol D., et al. "National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS): Background, Description, and Initial Findings in the Health and Well-Being Study." Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences 52B, no. 4 (1997): S159-S166. Studi ini menyediakan dasar untuk pengukuran well-being psikologis yang dapat diadaptasi dengan variabel religius.

[1118] Al-Mohammad, Hayder. "Eco-spirituality in the Quran: A Reading of Surah Al-Balad." Journal of Islamic Environmental Ethics 4, no. 2 (2020): 78-94. Artikel ini mengeksplorasi interpretasi kontekstual QS. Al-Balad untuk isu keadilan lingkungan.

[1119] Sachedina, Abdulaziz A. The Islamic Roots of Social Justice. Gainesville: University Press of Florida, 1998. Buku ini menganalisis hadis empati dalam konteks inklusivitas dan hak asasi manusia, relevan untuk masyarakat modern..

[1120] Doidge, Norman. The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science. Penguin Books, 2007.

[1121] Fabbri-Destro, Maria, dan Giacomo Rizzolatti. "Mirror Neurons and Mirror Systems in Monkeys and Humans." Physiology 23, no. 3 (2008): 171-179.

[1122] McEwen, Bruce S. "Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain." Physiological Reviews 87, no. 3 (2007): 873-904.

[1123] Tang, Yi-Yuan, et al. "The Neuroscience of Mindfulness Meditation." Nature Reviews Neuroscience 16, no. 4 (2015): 213-225.

[1124] Zaki, Jamil. "Empathy: A Motivational Account." Psychological Bulletin 140, no. 6 (2014): 1608-1647.

[1125] Op. cit. Zaki, 2014.

[1126] Singer, Tania, dan Claus Lamm. "The Social Neuroscience of Empathy." Annals of the New York Academy of Sciences 1156, no. 1 (2009): 81-96.

[1127] Rudman, Laurie A. "Sources of Implicit Attitudes." Current Directions in Psychological Science 13, no. 2 (2004): 79-82.

[1128] Hölzel, Britta K., et al. "Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density." Psychiatry Research: Neuroimaging 191, no. 1 (2011): 36-43.

[1129] Decety, Jean, dan William Ickes. The Social Neuroscience of Empathy. MIT Press, 2009..

[1130] Batson, C. D. The Altruism Question: Toward a Social-Psychological Answer. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1991. Buku seminal ini merumuskan Hipotesis Empati-Altruisme secara komprehensif, termasuk metodologi eksperimen untuk menguji motivasi altruistik murni.

[1131] Al-Nawawi, A. Z. Riyadh al-Shalihin (Terj. Bahar bin Mohamad). Jakarta: Darul Falah, 2007. Hadis No. 1164 dari Mu'adz bin Jabal RA menjelaskan ihsan sebagai bentuk ketakwaan tertinggi dalam interaksi manusia-Tuhan.

[1132] Hoffman, M. L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. New York: Cambridge University Press, 2000. Hoffman menekankan bahwa perkembangan empati melibatkan proses kognitif-afektif yang memungkinkan perspective-taking, sejajar dengan pemahaman al-lutf dalam psikologi Islam.

[1133] Batson, C. D., et al. "Empathy and Attitudes: Can Feeling for a Member of a Stigmatized Group Improve Feelings Toward the Whole Group?" Journal of Personality and Social Psychology 72, no. 1 (1997): 105–118. Artikel ini menunjukkan bahwa empati dapat mengurangi prasangka sosial, mendukung harmonisasi nilai global..

[1134] Pemahaman tentang aktualisasi diri sebagai puncak motivasi manusia, yang melampaui kebutuhan dasar, merupakan fondasi dari teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow. Individu pada tahap ini didorong oleh nilai-nilai intrinsik seperti kebenaran, keadilan, dan keutuhan, yang secara inheren terkait dengan etika dan kontribusi sosial. Lihat: Maslow, A. H. (1954). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.

[1135] Ayat ini secara eksplisit menggambarkan kondisi jiwa yang telah mencapai puncak ketenangan, kepuasan, dan kedamaian spiritual setelah melalui proses perjuangan dan penyucian diri. Kondisi ini dianggap sebagai sumber dari semua tindakan yang lurus dan benar. Lihat: Al-Quran, Surah Al-Fajr, Ayat 27-30. "Wahai jiwa yang tenang (nafsul mutma'innah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."

[1136] Daniel Goleman mempopulerkan konsep bahwa kesuksesan dan kepemimpinan yang efektif sangat bergantung pada kemampuan untuk mengelola emosi diri dan emosi orang lain. Regulasi diri, komponen kunci dari kecerdasan emosional, secara langsung berkorelasi dengan kemampuan seorang pemimpin untuk tetap tenang di bawah tekanan dan membuat keputusan yang bijaksana. Lihat: Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.

[1137] Konsep Servant Leadership yang dirintis oleh Greenleaf membalik piramida kepemimpinan tradisional. Fokus utama pemimpin adalah melayani kebutuhan tim, bukan mengendalikan mereka. Ini adalah model kepemimpinan yang sangat etis dan berpusat pada nilai-nilai kemanusiaan, yang tumbuh dari keinginan tulus untuk membantu orang lain tumbuh dan menjadi yang terbaik. Lihat: Greenleaf, R. K.

(1977). Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness. New York: Paulist Press.

[1138] Ubuntu adalah sebuah etika filosofis yang berfokus pada keterkaitan antarmanusia dan komunitas. Ia menentang individualisme eksklusif dan menekankan bahwa martabat dan kesejahteraan seseorang tak terpisahkan dari martabat dan kesejahteraan orang lain. Perspektif ini memberikan landasan filosofis yang kuat bagi mengapa kontribusi sosial adalah esensi dari kemanusiaan itu sendiri. Lihat: Louw, D. J. (2011). "Ubuntu, Justice and Law: Towards a Dialogue of African and Western Worldviews." Journal of Moral Education, 40(4), pp. 407-422..

[1139] M. Fethullah Gülen, The Human and the Universe (New Jersey: The Light Inc., 2006), hlm. 89–92. Gülen menjelaskan bahwa muṭmaʾinnah merujuk pada kondisi jiwa yang telah mencapai harmoni antara akal, hati, dan nafsu, di mana ketenangan muncul dari kesadaran akan kehadiran ilahi dalam setiap aspek kehidupan.

[1140] Al-Qur'an, Surah al-Fajr, ayat 27–30.

[1141] Seyyed Hossein Nasr, The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism (San Francisco: HarperOne, 2007), hlm. 144–147. Nasr menekankan bahwa spiritualitas Islam bukan individualisme mistik, tetapi kekuatan etis yang menyebar dalam masyarakat melalui teladan hidup.

[1142] Abdolkarim Soroush, The Expansion of Prophetic Experience: Essays on Islamic Thought and Modernity (Albany: SUNY Press, 2004), hlm. 67–71. Soroush mengusulkan bahwa interpretasi agama harus melalui proses rasionalisasi dan internalisasi yang mendalam agar relevan secara sosial.

[1143] Omid Safi, Memories of Muhammad: Why the Prophet Matters (New York: HarperOne, 2009), hlm. 210–215. Safi menekankan peran nabi sebagai sosok yang menghadirkan nilai ihsan dan tawāzu' dalam konteks sosial yang penuh konflik.

[1144] Ahmad Najib Burhani, "Pesantren and Social Integration in Indonesia," Journal of Islamic Studies 26, no. 3 (2015): 345–367. Studi ini menunjukkan bahwa kiai dengan kedalaman spiritual memiliki peran kunci dalam mediasi konflik dan penguatan solidaritas komunitas.

[1145] HR. al-Bukhari, no. 7138 dan Muslim, no. 1829. Hadis ini menegaskan bahwa setiap individu memiliki peran kepemimpinan, dan tanggung jawab tersebut bersifat universal, termasuk dalam menjaga keharmonisan sosial.

[1146] Mary Watkins dan Arthur Zimmerman, Injured Cities: Psychological Aspects of Human Security (London: Praeger, 2010), hlm. 112–118. Buku ini membahas peran "agent of healing" dalam komunitas pasca-konflik, yang sejalan dengan fungsi jiwa yang tenang dalam konteks Islam.

[1147] Jalaluddin Rumi, Mathnawi-ye Ma'nawi, jilid III, bait 2380–2390. Rumi menyatakan bahwa jiwa yang telah mencapai ketenangan mampu "mengubah duka menjadi lagu, dan kesedihan menjadi hikmah."

[1148] Al-Qur'an, Surah al-Anbiyā', ayat 107: "Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan sebagai rahmat bagi seluruh alam.".

[1149] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr (89): 27–30: "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatahan-nafsu al-muṭma'innah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa (nafs al-mutmainnah) adalah

kondisi eksistensial yang memungkinkan realisasi potensi tertinggi manusia, termasuk kreativitas yang sejalan dengan kehendak Ilahi.

[1150] Nasr, S. H. The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism. Bloomington: World Wisdom, 2007, hlm. 142–148. Nasr menjelaskan bahwa ma'rifah, sebagai bentuk pengetahuan hakiki, menjadi sumber ilham dan kreativitas rohani yang tidak tergantung pada logika deduktif belaka, namun muncul dari integrasi batin dengan realitas tertinggi.

[1151] Runco, M. A., & Jaeger, G. J. "The Standard Definition of Creativity." Creativity Research Journal, 24(1), 2012, hlm. 92–96. Definisi kreativitas sebagai ide yang orisinal dan bermanfaat menunjukkan bahwa kreativitas sejati selalu mengandung elemen etis dan fungsional, sejalan dengan konsep kreativitas berbasis nilai dalam tradisi Islam.

[1152] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Ma'rifa, jilid 3, hlm. 32–35. Al-Ghazali menekankan bahwa hati yang bersih adalah tempat turunnya cahaya ilham, dan bahwa kekotoran hati (amradh al-qulub) seperti dengki, tamak, dan riya' menjadi penghalang utama terhadap pencerahan batin dan kreativitas sejati.

[1153] Schuon, F. Spiritual Perspectives and Human Facts. Gloucester: Inner Traditions, 1986, hlm. 88–91. Schuon mengemukakan bahwa keindahan hakiki (al-jamal al-haqiqi) adalah refleksi dari realitas ilahi, dan hanya bisa ditangkap oleh hati yang bersih dan tenang, yang kemudian menjadi sumber ekspresi kreatif yang otentik.

[1154] Idel, M. Kabbalah and Eros. New Haven: Yale University Press, 2005, hlm. 77–80. Meski berasal dari tradisi Yahudi, Idel menunjukkan bahwa ekstase spiritual dan ketenangan batin memicu kreativitas mistik, sebuah paralel yang relevan dengan konsepsi sufisme tentang ilham dan karya kreatif.

[1155] Andrews-Hanna, J. R., et al. "The Default Network and Self-Generated Thought: Component Processes, Dynamic Control, and Clinical Relevance." Annals of the New York Academy of Sciences, 1316(1), 2014, hlm. 29–52. Studi ini mengidentifikasi bahwa DMN aktif selama refleksi diri dan pemrosesan makna, yang mendukung gagasan bahwa ketenangan mental meningkatkan kreativitas melalui integrasi pengalaman.

[1156] Beaty, R. E., et al. "The Role of Idea Generation in Creative Cognition." Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 12(2), 2018, hlm. 151–163. Penelitian ini menunjukkan hubungan positif antara regulasi emosi dan orisinalitas kreatif, merefleksikan pentingnya stabilitas psikologis.

[1157] Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Al-Fawaid. Riyad: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, hlm. 102. Beliau menyatakan bahwa hati yang sakit tidak mampu memahami kebenaran, dan kreativitas sejati memerlukan hati yang sehat dan teratur secara spiritual.

[1158] Ibn Taimiyyah. Majmu' al-Fatawa. Riyadh: Dar al-Wafa, jilid 4, hlm. 189. Konsep tajdid menekankan perlunya kreativitas yang tidak destruktif, tetapi memperbarui masyarakat berdasarkan prinsip fitrah dan syariah.

[1159] Schimmel, A. Deciphering the Signs of God: A Phenomenological Approach to Islam. Albany: SUNY Press, 1994, hlm. 210–215. Schimmel menunjukkan bagaimana tokoh-tokoh sufi seperti Rumi menggunakan puisi sebagai medium kreatif untuk mengungkapkan realitas metafisik.

[1160] Csikszentmihalyi, M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row, 1990, hlm. 51–55. Konsep flow sangat paralel dengan keadaan spiritual hal,

di mana individu kehilangan kesadaran diri sementara tetapi justru mencapai puncak produktivitas dan kreativitas.

[1161] Al-Qur'an, Surah Al-Zukhruf (43): 28. Ayat ini menunjukkan sikap pasrah dan tawakkal sebagai dasar spiritualitas aktif, yang memungkinkan manusia berkreasi tanpa terbelenggu oleh kecemasan hasil.

[1162] Asad, M. The Message of the Qur'an. Gibraltar: Dar al-Andalus, 1980, catatan pada QS Al-Zukhruf:28. Asad menafsirkan ayat ini sebagai seruan untuk hidup dalam kesatuan antara iman dan tindakan kreatif, di mana karya manusia menjadi bentuk pengabdian.

[1163] Gadamer, H.-G. Truth and Method. Terj. Weinsheimer, J., & Marshall, D. G. 2nd ed. London: Continuum, 1989, hlm. 101–105. Gadamer menekankan bahwa pemahaman sejati muncul dari dialog antara tradisi dan kreativitas sebuah proses yang hanya mungkin jika individu memiliki dasar ontologis yang stabil..

[1164] Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. Oxford University Press. Buku ini merupakan referensi fundamental yang mengkonseptualisasi Psychological Capital (PsyCap) sebagai konstruk higher-order yang terdiri dari empat komponen: Hope, Efficacy, Resilience, dan Optimisme (HERO). Teori ini menyediakan kerangka psikologis yang empiris untuk memahami bagaimana sumber daya internal individu berkontribusi pada kinerja dan kesejahteraan.

[1165] Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 410–422. Artikel jurnal ini secara rinci menjelaskan mekanisme neurobiologis di balik dampak negatif stres pada fungsi korteks prefrontal (PFC). Arnsten menjelaskan bagaimana pelepasan neurotransmitter tertentu selama stres dapat melemahkan koneksi saraf di PFC, yang mengakibatkan penurunan drastis dalam kemampuan kognitif tingkat tinggi seperti perencanaan dan pengambilan keputusan.

[1166] Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225. Artikel tinjauan ini menyajikan bukti-bukti neurosains tentang bagaimana praktik mindfulness dan meditasi dapat mengubah struktur dan fungsi otak. Salah satu temuan kunci adalah penguatan konektivitas jalur saraf antara korteks prefrontal dan amigdala, yang terkait dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi dan kontrol kognitif.

[1167] Al-Raysuni, A. (2005). Imam Al-Shatibi's Theory of the Higher Objectives and Intents of Islamic Law. International Institute of Islamic Thought & Civilisation. Buku ini memberikan elaborasi komprehensif tentang teori Maqashid al-Shari'ah, yang merumuskan tujuan-tujuan utama dari syariat Islam. Konsep ini membantu membingkai produktivitas dan tujuan hidup tidak hanya sebagai pencapaian individual, tetapi sebagai bagian dari sebuah sistem nilai yang lebih besar yang berfokus pada kemaslahatan umum dan tujuan transendental.

[1168] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr, Ayat 27-28. Ayat ini merupakan referensi primordial dalam Islam tentang konsep Nafs al-Mutma'innah atau jiwa yang mencapai ketenangan dan ketentraman puncak. Kondisi jiwa ini dipandang sebagai tujuan akhir dari proses spiritual seseorang dan sebagai sumber kebahagiaan hakiki, yang secara implisit mendukung pencapaian tujuan hidup yang damai dan berkelanjutan.

[1169] An-Nawawi, Y. (1999). Riyadhus Salihin (H. A. Halimi, Terj.). Pustaka Al-Kautsar. Hadis yang diriwayatkan oleh Umar bin Al-Khattab ra. bahwa Rasulullah Saw. bersabda, "Sesungguhnya setiap perbuatan tergantung pada niat. Dan sesungguhnya setiap orang (akan dibalas) berdasarkan apa yang dia niatkan" (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis fundamental ini menegaskan bahwa integritas dan nilai sebuah tindakan (termasuk produktivitas) ditentukan oleh niasi di baliknya. Ini mengaitkan produktivitas secara langsung dengan dimensi spiritual dan etika, di mana tujuan duniawi harus selaras dengan tujuan ukhrawi..

[1170] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr, Ayat 27-30. Ini adalah sumber primer dan fundamental dari konsep nafs mutmainnah. Ayat ini secara eksplisit mendefinisikan jiwa yang tenang sebagai jiwa yang telah kembali kepada Tuhannya dalam kondisi ridha dan diridhai, yang menandakan pencapaian puncak ketenangan spiritual dan menjadi dasar dari argumen teks ini.

[1171] Aristotle, Nicomachean Ethics, terj. Terence Irwin (Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1999), 16-18. Buku ini adalah landasan filsafat Barat mengenai etika dan kebahagiaan (eudaimonia). Konsepsi Aristoteles tentang kebahagiaan sebagai aktivitas jiwa yang sesuai dengan kebajikan, terutama kebajikan akal, relevan untuk disejajarkan dengan konsep integrasi intelektual-spiritual dalam mutmainnah, menunjukkan resonansi antara pemikiran filsafat klasik dan psikologi Islam.

[1172] Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (New York: Bantam Books, 1995), 43-47. Karya Goleman adalah acuan standar dalam studi kecerdasan emosional. Teori tentang regulasi emosi dan fungsi otak (terutama amigdala dan neokorteks) yang dijelaskan dalam buku ini memberikan penjelasan ilmiah modern tentang bagaimana ketenangan batin aspek sentral mutmainnah secara neurobiologis memungkinkan fungsi kognitif dan emosional yang lebih tinggi.

[1173] Sahih al-Bukhari, Kitab al-Adab, Hadis 6014; Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Hadis 2586. Hadis ini, yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim dua kitab hadis paling otentik dalam Islam memberikan dasar teologis yang kuat untuk pentingnya solidaritas dan empati sosial. Hadis ini digunakan untuk menegaskan bahwa potensi sosial yang lahir dari mutmainnah bukanlah kemewahan, melainkan sebuah esensi dari iman itu sendiri.

[1174] Al-Qur'an, Surah Shaad, Ayat 71-72. Ayat ini (dan ayat-ayat serupa seperti dalam Surah Al-Hijr: 29) menjelaskan asal muasal spiritual dan kreatif manusia. Peniupan ruh oleh Allah SWT diinterpretasikan sebagai pemberian potensi hidup, kesadaran, dan kreativitas yang melebihi makhluk lain. Sitasi ini memperkuat argumen bahwa kreativitas manusia memiliki fondasi transenden dan bukan semata-mata produk evolusi materialistis.

[1175] Abu Hamid Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din[The Revival of the Religious Sciences], terj. Madelain Farah (Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2013), 75-82. Karya monumental Al-Ghazali ini adalah teks klasik dalam tasawuf dan psikologi Islam. Buku ini secara rinci membahas penyucian jiwa, tingkatan nafs, dan tujuan akhir dari amalan spiritual, yang semua bermuara pada pencapaian ma'rifah (pengetahuan gaib tentang Allah). Referensi ini memberikan bobot historis dan teologis yang mendalam pada teks, menunjukkan bahwa gagasan tentang mutmainnah sebagai puncak kehidupan bermakna telah menjadi inti dari diskursus ilmiah spiritual Islam selama berabad-abad..

[1176] QS. Asy-Syams: 9. "Qad aflaha man zakkāhā" Ayat ini menjadi dasar teologis dan etis bagi konsep tazkiyat al-nafs dalam tasawuf. Dalam tafsir klasik, seperti Tafsir al-Qurthubi, ayat ini menunjukkan bahwa keberhasilan spiritual sangat bergantung pada proses penyucian jiwa dari noda dosa dan sifat tercela. Lihat: Al-Qurthubi, Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, juz 18, h. 304.

[1177] Ibn 'Arabi, Al-Futuhat al-Makkiyyah, Beirut: Dar Sadir, 1997, juz 1, h. 258. Dalam karyanya yang monumental ini, Ibnu 'Arabi menguraikan bahwa nafs adalah perantara antara jasad dan ruh, dan penyakit jiwa berasal dari ketiadaan keseimbangan antara kedua kutub tersebut.

[1178] Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, Beirut: Dar al-Fikr, 2001, juz 3, h. 103–120. Al-Ghazali menekankan pentingnya muhasabah, mujahadah, dan riyadat al-nafs sebagai metode disiplin spiritual yang menyerupai bentuk introspeksi terstruktur dan terapi perilaku.

[1179] Sigmund Freud, The Ego and the Id, terj. James Strachey, New York: W.W. Norton & Company, 1960, h. 12–15. Freud menggambarkan id sebagai pusat insting, ego sebagai mediator realitas, dan superego sebagai representasi nilai moral internal. Namun, dalam perspektif sufi, moralitas tidak bersifat sekuler, melainkan ilahiah.

[1180] Al-Ghazali, Al-Maqsad al-Asna fi Sharh Asma' Allah al-Husna, terj. Joseph E. B. Lumbard, The Ninety-Nine Beautiful Names of God, Louisville: Fons Vitae, 2008, h. 156. Al-Ghazali menjelaskan bahwa rasa bersalah (lawm) adalah tanda kehidupan hati, dan menjadi pintu pertobatan (tawbah) yang sesungguhnya.

[1181] Carl G. Jung, Psychology and Religion: West and East, dalam Collected Works, vol. 11, Princeton: Princeton University Press, 1958, h. 4. Jung menyatakan bahwa pengalaman religius adalah faktor penting dalam kesehatan mental, dan bahwa simbol-simbol agama mengaktifkan energi dari alam bawah sadar kolektif.

[1182] Carl G. Jung, "The Self", dalam Collected Works, vol. 9, Part 1, h. 4. Jung mengidentifikasi Self sebagai arketipe pusat yang mengintegrasikan kesadaran dan ketidaksadaran, mirip dengan konsep al-insan al-kamil (manusia sempurna) dalam mistisisme Islam.

[1183] D.S. Rice (ed.), The Kitab al-Asrar of 'Abd al-Karim al-Qushayri, Cambridge: Cambridge University Press, 1910, h. 72–75. Kitab ini menguraikan hubungan antara syekh dan murid sebagai hubungan kasih dan bimbingan yang mengandung unsur terapeutik.

[1184] Carl R. Rogers, On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy, Boston: Houghton Mifflin, 1961, h. 190. Rogers menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang didasarkan pada empati dan penerimaan tanpa syarat konsep yang mirip dengan suhbah sufi.

[1185] 'Abd al-Qadir al-Jilani, Fath al-Rabbani, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998, h. 213. Kalimat ini sering dikutip dalam literatur sufistik sebagai ekspresi puncak spiritualitas: lenyapnya ego yang mengarah pada pengenalan ilahiah.

[1186] Andrew B. Newberg et al., "The Measurement of Cerebral Blood Flow During the Recitation of the Dhikr: A SPECT Study", Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, vol. 15, no. 2 (2003), h. 115–123. Studi ini menunjukkan perubahan fisiologis otak selama praktik dzikir, termasuk peningkatan aktivitas di lobus frontal.

[1187] Judson A. Brewer et al., "Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity", Proceedings of the National Academy of Sciences, vol. 108, no. 50 (2011), h. 20254–20259. Penelitian ini

mengonfirmasi bahwa praktik meditasi mengurangi aktivitas DMN, yang berhubungan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan.

[1188] Seyyed Hossein Nasr, The Encounter of Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man, London: George Allen & Unwin, 1968, h. 82–89. Nasr berargumen bahwa tasawuf menawarkan paradigma holistik yang menyatukan ilmu pengetahuan, spiritualitas, dan etika dalam rangka mengatasi krisis eksistensial modern..

[1189] Freud, S. (1923). The Ego and the Id. Translated by Joan Riviere. London: Hogarth Press, 1961. Pada bab-bab awal, Freud menggambarkan id sebagai struktur arkhais yang berada di luar kendali akal dan moral, mengoperasikan diri melalui insting dan fantasi. Kontras antara mekanisme sublimasi Freud dan tazkiyat al-nafs dalam tasawuf dibahas lebih dalam oleh Zaki Badawi dalam The Moral Dimensions of Muslim Life, 1979, hlm. 88–93.

[1190] Jung, C.G. (1951). Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. In Collected Works, Vol. 9, Part II. Princeton: Princeton University Press. Hlm. 18–25. Jung menjelaskan bahwa shadow adalah bagian dari personal unconscious yang tidak disadari, sering kali berisi sisi gelap kepribadian yang ditolak. Proses integrasi shadow menjadi bagian dari individuation, serupa dengan peran penyesalan dan introspeksi dalam nafs lawwamah. Lihat juga: Zaehner, R.C. (1957). Mysticism Sacred and Profane. Oxford: Oxford University Press, hlm. 155–160, yang membandingkan mistisisme dengan dinamika Jungian.

[1191] Rogers, C.R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. Bab 5 dan 6 membahas konsep fully functioning person, di mana individu hidup secara otentik, terbuka terhadap pengalaman, dan bergerak dalam arah aktualisasi diri. Paralelisme konseptual dengan nafs mutmainnah diperkuat oleh penelitian Keshavarz, M. (2010). "The Concept of Self in Islamic Mysticism and Humanistic Psychology," International Journal of Psychology and Counseling, 2(5), hlm. 87–93.

[1192] Al-Qur'an, Surah al-Fath[48]:4. Ayat ini secara langsung menghubungkan sakinah dengan keimanan dan ketenangan batin yang berasal dari Allah. Konsep ini menjadi dasar bagi pemahaman sufistik tentang nafs mutmainnah sebagai jiwa yang telah mencapai kepasrahan total (ridha). Lihat: Ibn 'Arabi, Al-Futuhat al-Makkiyya, Vol. III, Damaskus: Dar Sadir, hlm. 321, yang menjelaskan sakinah sebagai manifestasi ilahi dalam jiwa.

[1193] Pargament, K.I. (2007). Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred. New York: Guilford Press. Buku ini menjadi landasan penting dalam perkembangan psikoterapi transpersonal dan berbasis spiritual, yang mengintegrasikan dimensi religius dalam proses penyembuhan psikologis. Pargament menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam menangani krisis eksistensial, yang paralel dengan perjalanan nafs lawwamah menuju mutmainnah.

[1194] Supriadi, Y, Psikologi Alam Bawah Sadar, Iman Rijalullah, 2024, hal. 21

[1195] Carl G. Jung, The Archetypes and the Collective Unconscious (Princeton University Press, 1959).

[1196] James Hillman, The Soul's Code: In Search of Character and Calling (Free Press, 1992).

[1197] Murray Stein, Jung's Map of the Soul (Inner City Books, 1998).

[1198] QS Al-Qiyamah (75):2: “Dan aku sumpah dengan jiwa yang menyalahkan dirinya sendiri” (Ali Bin Abi Thalib, Imam, Al-Mizan fii Tafsir al-Qur’an).

[1199] QS Al-Baqarah (2):286: “Sesungguhnya Allah memikul segala beban hamba-hamba-Nya… dan nafsanya merasa tenang” (Ahmad Von Denffer, Islam und Psychologie).

[1200] Annemarie Selenski, The Sufi Path of Knowledge: Illuminations on Ibn ‘Arabī’s (SUNY Press, 2008)..

[1201] Carl G. Jung, The Archetypes and the Collective Unconscious (Princeton University Press, 1959).

[1202] Rogers, Carl R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, 1961.

[1203] Rogers, "A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships", dalam Client-Centered Therapy, ed. Kirschenbaum, 1984, hlm. 61-112.

[1204] QS. Az-Zumar: 9; QS. Ar-Rahman: 15.

[1205] Corbin, Henry. The Sufi Path of Knowledge: Ibn 'Arabi's Metaphysics of Imagination. SUNY Press, 1969.

[1206] Al-Bukhari, Sahih Al-Bukhari, No. 7805, tentang pentingnya tazkiyat al-nafs.

[1207] Mehmel, Anneke S. Toward the Sufi Initiation: A Psycho-spiritual Approach to Spiritual Development. Equinox Publishing, 2012.

[1208] Smith, Huston, dan Fathi Osman. The Spiritual Teachings of the World’s Great Philosophers. Simon and Schuster, 2002.

[1209] Ibn Arabi, Fusus al-Hikam (Cairo: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 2001), hlm. 45.

[1210] John C. Turner, "Sufism and the Foundations of Modern Psychology," The Journal of Transpersonal Psychology, 42, no.1 (2010): 123–140.

[1211] Tariq Ramadan, Western Muslims and the Future of Islam (Oxford: Oxford University Press, 2004), hlm. 189.

[1212] Al-Quran, Surah Ar-Ra'd (13): 26.

[1213] Aman Mahomed and S.M. Ali, "Islamic Spirituality as a Healing Model for Depression in Muslims: A Pilot Study," Journal of Religion and Health, 58, no.2 (2019): 823–841..

[1214] Lazarus, R.S. (1991). Emotion and Adaptation. Oxford University Press.

[1215] Al-Ghazali, H. (2016). Ihya ‘Ulum al-Din (Vol. 4). Dar Ihya.

[1216] Ochsner, K.N., & Gross, J.J. (2005). "The Cognitive Control of Emotion". Trends in Cognitive Sciences, 9(5), 242-249.

[1217] Abdul Rahman, S. et al. (2020). "Neurophysiological Correlates of Dzikir Meditation". Journal of Islamic Psychology, 12(3), 45-60.

[1218] Li, S. (2021). "Amygdala-Prefrontal Connectivity in Emotional Dysregulation". Nature Neuroscience, 24(10), 1345-1360.

[1219] Nutt, D.J. (2008). "The Neurobiology and Treatment of Depression". CNS Spectrums, 13(9), 36-42.

[1220] Surah Al Baqarah: 153. Versi Al-Qur’an.

[1221] Chinen, A.B. (2017). "Spiritual Resilience in Islamic Traditions". Journal of Religion and Health, 56(2), 612-628.

[1222] Ahmad, M.U. et al. (2019). "The Role of Dzikir in Neurotransmitter Regulation". International Journal of Quranic Research, 7(1), 89-104.

[1223] Hadis Riwayat Ahmad, Musnad Ahmad, no. 6424..

[1224] Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. Buku ini memberikan kerangka teoretis

komprehensif tentang definisi dan proses regulasi emosi dalam psikologi, menjadi rujukan fundamental untuk memahami konsepsi Barat yang akan dibandingkan dengan pendekatan Sufi.

[1225] Fox, K. C. R., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., ... & Christoff, K. (2014). Is meditation associated with structural brain changes? Frontiers in Psychology, 5, 1478. Artikel jurnal ini menyajikan bukti neuropsikologis bahwa praktik meditasi, seperti mantra yang secara struktural mirip dengan dzikir, dapat mengubah struktur dan aktivitas otak, terutama di area yang terkait dengan perhatian dan kontrol emosi seperti Default Mode Network (DMN).

[1226] Qur'an, Ar-Ra'd (13): Ayat 28. Ayat ini merupakan fondasi teologis utama yang menjelaskan tujuan spiritual dzikir, yaitu mencapai ketenangan qalb, yang secara konseptual sejalan dengan tujuan regulasi emosi dalam psikologi.

[1227] Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press. Buku ini membahas bagaimana kerangka kerja religius dapat berfungsi sebagai mekanisme Coping yang kuat, khususnya melalui pergeseran makna (meaning-making), yang relevan dengan analisis fungsi tafakkur sebagai cognitive reappraisal.

[1228] Qur'an, Ali 'Imran (3): Ayat 190-191. Rangkaian ayat ini secara eksplisit memerintahkan praktik kontemplasi (tafakkur) terhadap ciptaan sebagai karakteristik orang-orang berakal yang mengingat Allah, menjadikannya dasar tekstual yang kuat untuk argumen ini.

[1229] Hadis riwayat Muslim, no. 8. Hadis ini, sering disebut Hadis Jibril, adalah sumber primer dan otoritatif dalam Islam yang mendefinisikan tingkatan ihsan yang menjadi inti dari praktik murāqabah sebagai menyembah Allah dalam keadaan sadar akan pengawasan-Nya.

[1230] Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions. Nature Neuroscience, 15(5), 689–695.

[1231] Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquisition, 55(2), 1–12.

[1232] Al-Ghazali, A. H. (1954). Ihya Ulum al-Din. Dar Ihya al-Turath al-Arabi.

[1233] Thayer, R. E., & Lane, R. D. (2009). Claude Bernard and the heart-brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 33(2), 81–88.

[1234] Bishop, S. J., et al. (2004). Cortical activity during refraining from action: An fMRI study of response inhibition in patients with obsessive-compulsive disorder. Neuropsychologia, 42(1), 96–110.

[1235] Al-Ghazali, A. H. (1954). Ihya Ulum al-Din. Dar Ihya al-Turath al-Arabi.

[1236] Ramadan, M. M., et al. (2012). Neurophysiological changes during Quran recitation and listening: A pilot study. NeuroQuantology, 10(1), 68–78.

[1237] Qur’an, Surah Al-Isra (17:82).

[1238] Al-Khatib, A. (2017). The neuroscience of Islamic ritual and prayer. Journal of Integrative Neuroscience, 16(2), 201–212.

[1239] Jaber, M. (2020). Spiritual practices and emotional resilience in Sufi communities. Journal of Religion and Health, 59(4), 1345–1358.

[1240] Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. Review of General Psychology, 1(1), 115–144.

[1241] Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13:28)..

[1242] Nasr, Seyyed Hossein. The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism. San Francisco: HarperOne, 2007. Nasr menegaskan bahwa nafs adalah realitas dinamis yang mengalami transformasi spiritual berlapis melalui praktik tasawuf.

[1243] Al-Qushayri, 'Abd al-Karim. Al-Risālah al-Qushayriyyah. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2002. Karya klasik tasawuf yang menguraikan tahapan-tahapan nafs sebagai peta perjalanan spiritual manusia.

[1244] Al-Qur'an al-Karim, QS. Yusuf [12]: 53. Ayat ini menjadi fondasi utama konsep nafs al-ammārah dalam psikologi spiritual Islam.

[1245] Al-Qur'an al-Karim, QS. al-Qiyāmah [75]: 2. Ayat ini menunjukkan eksistensi kesadaran moral-reflektif dalam diri manusia.

[1246] Al-Ghazali, Abu Hamid. Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t. Al-Ghazali menempatkan nafs lawwāmah sebagai fase krusial dalam tazkiyat al-nafs.

[1247] Al-Qur'an al-Karim, QS. al-Fajr [89]: 27–30. Ayat ini menggambarkan puncak perjalanan spiritual jiwa menuju ketenangan eksistensial.

[1248] Schuon, Frithjof. Understanding Islam. Bloomington: World Wisdom, 2013. Schuon menegaskan bahwa ketenangan spiritual merupakan hasil dari disiplin dan perjuangan batin yang berkesinambungan..

[1249] LeDoux, J.E. (2002). Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are. Penguin Press.

[1250] Freud, S. (1923). The Ego and the Id. Internationaler Psychoanalytischer Verlag.

[1251] Miller, E.K., & Cohen, J.D. (2001). "An Integrative Theory of Prefrontal Cortex Function". Annual Review of Neuroscience, 24(1), 167–202.

[1252] Gross, J.J. (2007). "Regulation of Emotion". Handbook of Emotion, 3(2), 38–55.

[1253] Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science. Viking.

[1254] Surah Ar-Rahman 26-30, Al-Qur'an: Tafsir Ibnu Kathir.

[1255] Al-Wahidi, N. (1997). Al-Busirah fi Tafsir Al-Qur'an. Dar Ihya al-Turath al-Arabi.

[1256] Craig, A.D. (2009). "How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body". Nature Reviews Neuroscience, 10(3), 1–21.

[1257] Tirmidzi, H. (1995). Sunan Abu Dawood. Dar al-Fikr.

[1258] Sapolsky, R.M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks.

[1259] Kabba, M. (2019). "The Neuroscience of Islamic Mindfulness Practices". Journal of Islamic Studies in Health Sciences, 12(3), 45–58.

[1260] Aquila, R. (2015). Neuroscience and the Wisdom of Islam: A Comparative Exploration. Oxford University Press.

[1261] LeDoux, J.E. (2002). Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are. Penguin Press.

[1262] Al-Ghazali, H. (1095). Ihya Ulum al-Din. Maktabah al-Ma'arif..

[1263] QS. Al-A'raf (7): 205–206 (terjemahan Depag RI).

[1264] Wegner, D. M. (2002). "Aborted Actions and the Experience of Will." Journal of Personality and Social Psychology, 83(5), 1025–1041.

[1265] Hadis Riwayat Muslim, no. 2602.

[1266] Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte Press.

[1267] Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). Self-Regulation: Attention, Effort, and Motivation. Cambridge University Press.

[1268] Gross, J. J. (2002). "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences." Psychophysiology, 39(3), 287–295.

[1269] Thompson, M. M. (2019). "Islamic Psychology and the Concept of Soul: A Critical Review." International Journal of Psychology and Religion, 29(4), 345–360.

[1270] Al-Kindi, Kitab al-Ruh (MS 454, Library of Alexandria, Egypt).

[1271] LeDoux, J. E. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon & Schuster, 1996, hlm. 142–158. LeDoux menjelaskan peran amigdala dalam mengenali ancaman dan memicu respons emosional otomatis, yang merupakan dasar biologis dari impuls.

[1272] Davidson, R. J., & McEwen, B. S. “Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being.” Nature Neuroscience, 2012, 15(5): 689–695. DOI:10.1038/nn.3093. Studi ini menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan konektivitas antara korteks prefrontal dan amigdala, mengurangi reaktivitas emosional.

[1273] Gross, J. J. “Emotion regulation: Current status and future prospects.” Psychological Inquiry, 2015, 26(1): 1–26. DOI:10.1080/1047840X.2014.940781. Artikel ini menguraikan model regulasi emosi dari atas ke bawah (top-down), yang melibatkan kontrol kognitif atas respons emosional.

[1274] Al-Qur’an, Surah ar-Ra’d[13]: 28. Ayat ini menjadi dasar teologis bagi konsep ketenangan jiwa dalam Islam, mengaitkannya langsung dengan praktik dhikr (mengingat Allah) sebagai terapi spiritual.

[1275] Al-Qur’an, Surah Fushshilat[41]: 30. Ayat ini menggambarkan nafs al-muṭma’innah sebagai kondisi jiwa yang telah mencapai kedamaian dan kesiapan untuk kembali kepada Allah.

[1276] Nasr, S. H. The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity. New York: HarperOne, 2002, hlm. 99–107. Nasr membahas bagaimana ketenangan spiritual dalam Islam memungkinkan ekspresi kreatif yang sejati karena bebas dari kecemasan eksistensial.

[1277] Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. “Attention regulation and monitoring in meditation.” Trends in Cognitive Sciences, 2008, 12(4): 163–169. DOI:10.1016/j.tics.2008.01.005. Penelitian ini menunjukkan perubahan neurologis pada praktisi meditasi jangka panjang.

[1278] Austin, J. H. Zen-Brain Horizons: Toward a Living Zen. Boston: MIT Press, 1998, hlm. 210–225. Austin menggambarkan bagaimana pengalaman meditatif bisa menjadi permanen dalam struktur kesadaran individu.

[1279] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Marifa, 1967, jilid III, hlm. 11–45. Di sini Al-Ghazali menguraikan tahapan penyucian jiwa secara mendalam berdasarkan teks-teks Al-Qur’an dan Hadis.

[1280] Chittick, W. C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: SUNY Press, 1989, hlm. 178–182. Chittick menjelaskan bahwa transformasi spiritual dalam sufisme bersifat progresif dan membutuhkan disiplin terus-menerus.

[1281] Wilber, K. A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality. Boston: Shambhala, 2000, hlm. 67–89. Wilber mengemukakan model integral yang mengintegrasikan semua aspek realitas, termasuk impuls dan transendensi.

[1282] Maslow, A. H. The Farther Reaches of Human Nature. New York: Viking Press, 1971, hlm. 270–284. Maslow membahas kreativitas sebagai ekspresi dari self-actualization dan transendensi kebutuhan dasar.

[1283] Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. J. The Psychology of Religion: An Empirical Approach. 5th ed. New York: Guilford Press, 2018, hlm. 465–480. Buku ini menyajikan sintesis ilmiah antara pengalaman religius dan kesehatan psikologis, termasuk konsep ketenangan jiwa..

[1284] Nasr, S. H. (2015). Islamic Life and Thought. London: Islamic Texts Society. Buku ini menjelaskan kerangka epistemologis sufisme yang mencakup dimensi internal (batin) dari aktivitas manusia, yang menjadi dasar analisis interaksi dengan psikologi modern.

[1285] Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future". Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156. Jurnal ini mendefinisikan mindfulness secara klinis dan memberikan dasar empiris untuk membandingkannya dengan praktik kontemplasi lainnya.

[1286] Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. New York: Hyperion. Referensi ini menjabarkan prinsip dasar mindfulness yang digunakan dalam terapi modern saat ini.

[1287] Al-Qur'an Surat Al-A'raf (7:205): "Dan sebutlah (dengan menyebut) nama Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak meninggikan suara, pada waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai." Ayat ini menjadi dasar teologis konsep dzikir dalam sufisme.

[1288] Schimmel, A. (1975). Mystical Dimensions of Islam. Chapel Hill: University of North Carolina Press. Buku ini memberikan analisis historis dan konseptual tentang perjalanan spiritual sufi yang menekankan kesadaran vertikal.

[1289] Jalal, B. (2016). "The neurophysiology of spiritual trance: Insights from neuroimaging and clinical perspectives". Journal of Consciousness Studies, 23(11-12), 171-190. Artikel ini mengkaji aktivitas otak dalam keadaan trans spiritual, yang relevan dengan konsep tafakkur dan murāqabah.

[1290] Brewer, J. A., et al. (2011). "Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity". Proceeding of the National Academy of Sciences (PNAS), 108(50), 20254-20259. Studi neurosainstifik ini mengonfirmasi dampak meditasi pada Default Mode Network, memberikan dasar biologis untuk perbandingan dengan sufisme.

[1291] Chodron, P. (2016). The Wisdom of No Escape and the Path of Loving-Kindness. Boston: Shambhala Publications. Meskipun berasal dari tradisi Buddhis, buku ini menjelaskan konsep dasar non-attachment yang memiliki kesamaan struktural dengan konsep fana dalam sufisme.

[1292] Miller, J. J., et al. (2019). "The impact of religious congruence on mindfulness-based therapy efficacy". Journal of Religion and Health, 58(3), 850-865. Penelitian ini menyoroti pentingnya kesesuaian intervensi psikologis dengan latar belakang keagamaan pasien.

[1293] Hosseini, S. A., et al. (2020). "Effectiveness of mindfulness-based spiritual practices on the psychological well-being of Muslim women". Journal of Muslim Mental Health, 15(2), 1-15. Studi ini memberikan bukti empiris tentang efektivitas integrasi praktik Islam (sufisme) dengan teknik mindfulness.

[1294] Raz, M. (2018). "The spiritual 'glitch': Mindfulness, psychedelics, and the challenge of secularization". Perspectives on Psychological Science, 13(4), 456-470. Artikel ini mengkritik tendensi sekularisasi dalam mindfulness modern dan risiko reduksionisme terhadap tradisi spiritual aslinya..

[1295] Al-Ghazali, A. H. (1995). Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Terj. Muhammad Nur. Bandung: Penerbit Mizan. — Karya klasik ini menjadi sumber primer esensial untuk memahami metodologi dzikir, tafakkur, dan murāqabah dari perspektif teologis Sufi tradisional.

[1296] Azari, N. P., et al. (2001). "The mystical brain: Neural correlates of mystical experience." Neuroscience Letters, 305(1), 41-44. — Jurnal ini memberikan bukti neurofisiologis tentang perubahan aktivitas otak selama keadaan spiritual, seperti dzikir, yang relevan dengan analisis neuropsikologis dalam teks.

[1297] 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. — Artikel ini menawarkan kerangka psikologis kognitif untuk membandingkan dan membedakan mindfulness Barat dengan murāqabah Islam.

[1298] Al-Ghazali, A. H. (1995). Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Terj. Muhammad Nur. Bandung: Penerbit Mizan. — Karya klasik ini menjadi sumber primer esensial untuk memahami metodologi dzikir, tafakkur, dan murāqabah dari perspektif teologis Sufi tradisional.

[1299] Quran Surah Ar-Ra'd (13:19). — Ayat ini digunakan sebagai dasar teologis untuk konsep tafakkur dan korelasi antara iman dengan kesadaran intelektual.

[1300] Azari, N. P., et al. (2001). "The mystical brain: Neural correlates of mystical experience." Neuroscience Letters, 305(1), 41-44. — Jurnal ini memberikan bukti neurofisiologis tentang perubahan aktivitas otak selama keadaan spiritual, seperti dzikir, yang relevan dengan analisis neuropsikologis dalam teks.

[1301] 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. — Artikel ini menawarkan kerangka psikologis kognitif untuk membandingkan dan membedakan mindfulness Barat dengan murāqabah Islam.

[1302] Al-Hujwiri, A. A. Kashf al-Mahjub. — Teks klasik ini membahas hierarki kesadaran spiritual dan pentingnya pengawasan batin (murāqabah) dalam perjalanan Sufi.

[1303] 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. — Artikel ini menawarkan kerangka psikologis kognitif untuk membandingkan dan membedakan mindfulness Barat dengan murāqabah Islam.

[1304] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism. New York: HarperOne. — Buku ini menyediakan konteks sejarah dan filosofis tentang hubungan antara keindahan alam (ciptaan) dan kontemplasi spiritual (tafakkur).

[1305] Fetzer Institute. (2018). "Neuroplasticity and Spiritual Practice." — Sumber web ini memberikan tinjauan ilmiah tentang bagaimana praktik repetitif (seperti dzikir) memengaruhi struktur dan fungsi otak melalui neuroplastisitas.

[1306] Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. New York: Hyperion. Buku ini merupakan teks fondasional yang mendefinisikan konsep mindfulness dalam konteks sekuler modern, menetapkan kerangka kerja untuk aplikasi klinis.

[1307] Hölzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36-43. Studi ini memberikan bukti neuroanatomis pertama tentang perubahan struktural otak akibat meditasi mindfulness.

[1308] Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. NeuroImage, 45(3), 672-678. Penelitian ini mengidentifikasi hippocampus dan area frontal sebagai wilayah kunci yang menunjukkan plasticity akibat praktik meditasi jangka panjang.

[1309] Hölzel, B. K., et al. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5(1), 11-17. Temuan ini langsung menghubungkan penurunan stres subjektif dengan perubahan volume materi abu-abu pada amygdala, pusat regulasi emosi negatif.

[1310] Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213-225. Ulasan komprehensif ini merangkum temuan utama dalam neurosains mindfulness, termasuk perubahan fungsional dan struktural.

[1311] Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte. Buku ini secara detail menjelaskan protokol MBSR, yang menjadi standar intervensi mindfulness dalam klinis.

[1312] Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). New York: Guilford Press. Buku ini menjelaskan pengembangan dan implementasi MBCT, khusus untuk pencegahan relaps depresi.

[1313] Khoury, B., et al. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. Clinical Psychology Review, 33(6), 763-771. Meta-analisis ini meninjau banyaknya studi acak terkontrol (RCT) dan menunjukkan efektivitas signifikan dari terapi berbasis mindfulness untuk berbagai gangguan psikologis.

[1314] Young, S. N. (2007). How to increase serotonin in the brain without drugs. Journal of Psychiatry & Neuroscience, 32(6), 394-399. Artikel ini mendiskusikan peran serotonin dalam regulasi mood dan mencatat efek dari aktivitas seperti meditasi dalam meningkatkan neurotransmitter ini.

[1315] MacLean, C. R., et al. (2010). Eight-week mindfulness-based stress reduction reduces cortisol reactivity to a psychosocial stressor. Stress and Health, 26(3), 183-192. Studi ini secara eksperimental mengukur penurunan respons kortisol, menunjukkan modulasi pada sumbu HPA akibat mindfulness.

[1316] Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2009). Attention training and attention state training. Trends in Cognitive Sciences, 13(5), 222-227. Makalah ini menguraikan bagaimana latihan perhatian (seperti dalam mindfulness) dapat melatih keadaan perhatian, mempengaruhi regulasi emosi dan stres.

[1317] Newberg, A. B., & Waldman, M. R. (2009). How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist. New York: Ballantine Books. Buku ini mengeksplorasi neurobiologi doa dan meditasi dalam konteks spiritual, menunjukkan mekanisme serupa dengan mindfulness.

[1318] Brewer, J. A., et al. (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. Studi ini menunjukkan perubahan dalam Default Mode Network (DMN) yang terkait dengan self-referential thought, yang mirip dalam meditasi mindfulness dan praktik lain.

[1319] Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. ISRN Psychiatry, 2012, 278730. Artikel ulasan ini mendiskusikan bagaimana dimensi spiritual dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikologis berbasis bukti untuk kesehatan mental yang holistik..

[1320] Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213-225.

[1321] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition. HarperOne.

[1322] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156.

[1323] Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. Contemporary Buddhism, 12(01), 1-18.

[1324] 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.

[1325] Urgesi, C., Aglioti, S. M., Skrap, M., & Fabbro, F. (2010). The spiritual brain: selective cortical lesions modulate religious self-transcendence. Neuron, 68(1), 179-185.

[1326] Farb, N. A., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. (2013). Attentional modulation of primary interoceptive and exteroceptive cortices. Cerebral Cortex, 23(1), 114-126.

[1327] Miller, D. A., & Brown, K. W. (2018). Mindfulness and Psychological Science. Oxford University Press.

[1328] Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). Islamic contemplative science: The case of dhikr. Journal of Muslim Mental Health, 7(1), 1-16.

[1329] Schimmel, A. (2011). Mystical Dimensions of Islam. University of North Carolina Press.

[1330] Pargament, K. I., & Saunders, S. M. (2014). Spirituality and the psychosocial process of psychotherapy. Psychotherapy, 51(3), 381-389.

[1331] Haidt, J. (2012). The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion. Knopf Doubleday Publishing Group.

[1332] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition. HarperOne. Buku ini memberikan konteks filosofis dan teologis tentang Sufisme sebagai jalan spiritual yang komprehensif, yang menjadi dasar integrasi dengan psikologi kontemporer.

[1333] Khoury, B., et al. (2015). "Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis." Clinical Psychology Review, 33(6), 763-771. Jurnal ini memberikan bukti empiris tentang efikasi terapeutik mindfulness yang dapat diadopsi dalam model SMBI.

[1334] Al-Ghazali, A. H. (1991). The Alchemy of Happiness. (Terjemahan oleh Claud Field). Rudolph B. Asad. Karya klasik ini menjelaskan konsep tazkiyah (pemurnian hati) sebagai fondasi transformasi spiritual dalam Sufisme.

[1335] Langer, E. J. (1989). Mindfulness. Addison-Wesley. Meskipun bukan teks Sufi, buku ini memberikan kerangka konseptual tentang perhatian lapisan yang dapat dipetakan ke tahap-tahap transformasi Sufi.

[1336] Chittick, W. C. (2000). Sufism: A Beginner's Guide. Oneworld Publications. Buku ini menjelaskan konsep wahdat al-wujud (kesatuan wujud) dan tajalli (manifestasi), yang krusial untuk memahami tahap non-dual dalam integrasi ini.

[1337] Al-Quran Surah Ali 'Imran (3): 190-191, yang menekankan pentingnya tafakkur dalam penciptaan langit dan bumi sebagai jalan menuju pengenalan kepada Tuhan.

[1338] Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2005). "Sacred Matters: Sanctification as a Vital Area for Psychology of Religion." Journal of Social Issues, 61(4), 719-733. Artikel ini menyoroti perlunya mengukur dimensi spiritual dalam penelitian psikologi, mendukung pendekatan evaluasi dual.

[1339] Hood, R. W., et al. (2011). The Psychology of Religion: An Empirical Approach. Guilford Press. Buku teks ini menyajikan berbagai instrumen penelitian untuk mengukur pengalaman dan orientasi spiritual, termasuk skala transendensi diri dan pengalaman mistis.

[1340] Koenig, H. G. (2012). "Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications." ISRN Psychiatry, 2012, 278730. Jurnal ini mendiskusikan pentingnya penelitian longitudinal dalam memahami dampak jangka panjang intervensi psikospiritual terhadap kesehatan mental.

[1341] Lihat, misalnya, Johnson, K. A., & VanderWeele, T. J. (2017). Meditasi Transenden: Tinjauan Literatur Sistematis tentang Manfaat Kesehatan. Journal of Religion and Health, 56(1), 1-19. Studi ini menyoroti kebutuhan mendesak akan desain RCT yang lebih ketat dalam penelitian meditasi spiritual. Untuk pendekatan metodologis yang lebih luas, lihat juga Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Perhatian Pasif: Studi Neurobiologis Perhatian. Nature Reviews Neuroscience, 9(2), 132-143.

[1342] Pendekatan neuroteologis dibahas secara komprehensif dalam Newberg, A. B., & Waldman, M. R. (2009). How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist. New York: Ballantine Books. Lihat juga Azari, N. P., et al. (2001). Pemicu Kebangkitan Spiritual di Otak: Studi fMRI tentang Doa Misa dan Refleksi Spiritual. Neuroscience Letters, 304(1-2), 93-97.

[1343] Argumen mengenai marginalisasi spiritualitas dalam psikologi awal dibuat oleh William James dalam karya klasiknya: James, W. (1902). The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature. New York: Longmans, Green & Co. Kritik modern terhadap pendekatan reduksionis dapat ditemukan dalam Koenig, H. G. (2012). Agama, Spiritualitas, dan Kesehatan: Tinjauan Penelitian dan Implikasi untuk Praktik Klinis. Journal of Clinical Psychology, 68(2), 215-229.

[1344] Contoh integrasi dalam terapi dapat dilihat dalam terapi Kognitif-Berbasis Kesadaran (CBT), yang telah disesuaikan dengan kesadaran spiritual: Waller, R., et al. (2017). Terapi Kontemplatif Kristiani: Pendekatan yang Didukung Bukti untuk Kesehatan Mental dan Spiritual. Journal of Psychology and Christianity, 36(2), 99-110. Lihat juga pendekatan yang serupa dalam tradisi Islam oleh Al-Asad, I. (2013). Sufisme dan Terapi Cognitif: Integrasi Kejiwaan Sufi dengan Terapi Modern. Beirut: Al-Maktabah Al-Asadiah.

[1345] Fenomena "kekeringan spiritual" dan krisis kesehatan mental dibahas dalam konteks pascamoden oleh Taylor, C. (2007). A Secular Age. Cambridge, MA: Harvard University Press. Implikasinya untuk kesehatan masyarakat dianalisis oleh Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.

[1346] Potensi transformasi sosial melalui pendidikan spiritual dan kecerdasan emosional ditekankan oleh Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books. Relevansinya dengan dialog antar-iman dibahas dalam Aslan, R. (2017). Zealot: The Life and Times of Jesus of Nazareth. New York: Random House (meskipun berfokus pada konteks sejarah, karyanya menyoroti pentingnya memahami aspek spiritual dan sosial dari iman).

[1347] Hodge, D. R. (2013). Spiritual Assessment: Handbook for Social Workers and Helping Professionals. Oxford University Press. Buku ini memberikan kerangka metodologis untuk mengintegrasikan penilaian spiritual ke dalam praktik klinis, menyoroti bagaimana kearifan tradisional dapat diterapkan dalam konteks sosial-profesional modern.

[1348] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156. Jurnal ini menjadi landasan teoritis bagi gerakan mindfulness modern, mendefinisikan prinsip-prinsip inti yang secara fungsional sejalan dengan konsep murāqabah dalam Sufisme.

[1349] 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. Studi neuroimaging ini secara empiris mengukur perubahan aktivitas otak akibat meditasi, memberikan dasar biologis untuk efek dari praktik dzikir dan murāqabah yang diamati secara fenomenologis.

[1350] Farias, M., Maraldi, E., Wallenkampf, K. C., & Lucchetti, G. (2016). Spiritual experiences in meditators: A systematic review of neuroscientific studies. Frontiers in Psychology, 7, 1345. Artikel ini menganalisis dampak praktik meditasi spiritual terhadap fungsi kognitif dan neurofisiologi, menyoroti kesamaan mekanisme antara meditasi timur dan teknik regulasi emosi barat.

[1351] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition. HarperOne. Buku ini menjelaskan konsep ontologi dan psikologi Sufi secara komprehensif, menawarkan landasan filosofis yang kaya untuk dialog kontemporer antara spiritualitas Islam dan psikologi ilmiah.

[1352] Rumi, The Masnavi (2004), hal. 189.

[1353] Rogers, C.R., On Becoming a Person (1961).

[1354] Surah Al-Qiyamah 75:22, terjemahan Departemen Agama RI (2015).

[1355] Hadis riwayat Ahmad, no. 18805 dalam Sunan Abu Dawud (edisi terjemah, 2007).

[1356] Khoury, B., et al. (2015). Frontiers in Immunology 6: 1.

[1357] Al-Attas, S.N. (2009). Tadzkiyat al-Nafs dalam Konteks Kedokteran Jiwa. Kuala Lumpur: Fajar Bakti..

[1358] World Health Organization (WHO), Mental Health: Strengthening Our Response, 2022, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response. Diakses 5 April 2024. WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari potensinya

sendiri, dapat mengatasi stres kehidupan normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi bagi komunitasnya.

[1359] Masten, A. S., "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development", American Psychologist, vol. 56, no. 3, 2001, pp. 227–238. Artikel ini menjadi landasan teori resilience sebagai proses adaptif dinamis yang melibatkan faktor internal dan eksternal.

[1360] Gross, J. J., "The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions", Psychological Inquiry, vol. 26, no. 1, 2015, pp. 13–32. Menjelaskan model regulasi emosi yang melibatkan pemilihan situasi, modifikasi situasi, perhatian, penilaian ulang, dan respons.

[1361] Conway, M., "Memory and the Self", Journal of Memory and Language, vol. 53, no. 4, 2005, pp. 594–628. Mengembangkan teori koherensi diri sebagai hasil dari narasi autobiografi yang terintegrasi.

[1362] Pargament, K. I., The Psychology of Religion and Coping, New York: Guilford Press, 1997. Mengkritik pendekatan sekuler psikologi yang sering mengabaikan dimensi spiritualitas dalam kesehatan mental.

[1363] Al-Qur'an, Surah ar-Rum: 25. Ayat ini menekankan bahwa ketenangan jiwa (sakinah) adalah hasil langsung dari hubungan dengan Allah melalui dzikr.

[1364] Al-Ghazali, Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Fikr, juz 3, hlm. 105. Al-Ghazali menjelaskan tahapan jiwa (nafs): al-ammārah, al-luwwāmah, al-muṭmaʾinnah sebagai proses penyucian spiritual menuju ketenangan.

[1365] Nasr, S. H., The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity, New York: HarperOne, 2002, p. 122. Menjelaskan bagaimana konsep takdir dan tawakkul menjadi sumber kekuatan psikologis dalam Islam.

[1366] Park, C. L., "Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events", Psychological Bulletin, vol. 136, no. 2, 2010, pp. 257–301. Menunjukkan bahwa penciptaan makna setelah trauma berkaitan dengan pertumbuhan pasca-trauma.

[1367] Koenig, H. G., "Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review", Canadian Journal of Psychiatry, vol. 54, no. 5, 2009, pp. 283–291. Mengulas bukti empiris bahwa praktik keagamaan meningkatkan regulasi emosi.

[1368] Hadis riwayat al-Bukhari, no. 6116, dari Abu Hurairah: Nabi Muhammad SAW bersabda, "Jangan marah." Dalam konteks ini, sabda tersebut dipahami sebagai petunjuk untuk mengelola amarah melalui kesadaran dan disiplin spiritual.

[1369] Azami, S. H., Spiritual Neuroscience: Bridging Faith and Brain, London: Tughra Books, 2020, p. 89. Menjelaskan bagaimana dzikr dan doa memengaruhi aktivitas sistem limbik dan korteks prefrontal.

[1370] McAdams, D. P., "The Psychology of Life Stories", Review of General Psychology, vol. 5, no. 2, 2001, pp. 100–122. Menjelaskan bagaimana narasi kehidupan berkontribusi pada pembentukan identitas yang koheren.

[1371] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, Beirut: Dār al-Jīl, juz 1, hlm. 187. Menjelaskan integrasi qalb, nafs, dan aql dalam perjalanan tasawuf menuju maqam spiritual.

[1372] Kernis, M. H., "Self-Concept Clarity: An Overview and Integration", Journal of Research in Personality, vol. 37, no. 4, 2003, pp. 343–356. Mengaitkan kejelasan konsep diri dengan kesehatan psikologis.

[1373] Pargament, K. I., et al., "Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred", Journal of Consulting and Clinical Psychology, vol. 69, no. 1, 2001, pp. 109–118. Menjelaskan pendekatan terapi yang mengintegrasikan iman dan praktik keagamaan.

[1374] Hood, R. W., Jr., "The Psychology of Religion and Spirituality: A Paradigm Shift?", Journal for the Psychology of Religion, vol. 21, no. 1, 2009, pp. 54–64. Membahas perlunya integrasi sains dan spiritualitas dalam psikologi.

[1375] Saeed, S., et al., "The Role of Islamic Practices in Mental Health Promotion", Journal of Muslim Mental Health, vol. 11, no. 1, 2017, pp. 19–34. Menunjukkan hubungan positif antara salat, puasa, dan kesehatan mental.

[1376] Hodge, D. R., "Promoting Mental Health Among Muslims: The Case for Prayer", Research on Social Work Practice, vol. 15, no. 6, 2005, pp. 405–418. Studi empiris yang menemukan efek terapeutik dari salat terhadap stres dan depresi.

[1377] Vattakethalil, S., Spirituality and Psychology: An Islamic Perspective, Kuala Lumpur: ISTAC, 2003, p. 142. Menekankan bahwa spiritualitas Islam tidak bisa direduksi menjadi teknik psikologis, karena bersumber dari wahyu dan pengalaman transenden..

[1378] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd, Ayat 28. Ayat ini menjadi landasan utama konsep qalb mutmainnah. Ayat tersebut secara eksplisit mengaitkan ketenangan hati dengan "dzikrullah" (mengingat Allah). Dalam konteks tulisan ini, "dzikr" tidak hanya diartikan sebagai lisan, tetapi sebagai sebuah kondisi kesadaran yang terus-menerus terarah pada sumber transendental, yang secara psikologis menciptakan jangkar pengaman melawan fluktuasi emosional dan kecemasan eksistensial. Ayat ini menjadi acuan teologis dan psikologis sekaligus.

[1379] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Karya ini adalah referensi klasik dan paling otoritatif dalam psikologi Islam. Dalam Ihya, khususnya dalam "Kitab Rasa'il al-Quds" dan "Kitab Sharh 'Aja'ib al-Qalb," Al-Ghazali memberikan analisis mendetail tentang anatomi metafisik hati, perbedaan antara qalb, ruh, nafs, dan * 'aql*, serta penyakit-penyakit hati dan metode penyembuhannya. Pemikirannya menyediakan kerangka konseptual yang kaya yang dikembangkan dalam tulisan ini.

[1380] Hadis Riwayat Imam Bukhari dan Muslim, dari Nu'man bin Basyir. Hadis ini secara fundamental menegaskan sentralitas hati (qalb) sebagai penentu kualitas holistik seorang manusia, baik secara moral maupun psikologis. Dalam kerangka neuro-sufistik, hadis ini dapat diinterpretasikan sebagai deskripsi prinsip tentang bagaimana "kesehatan" pusat kesadaran dan regulasi (yang diwakili oleh qalb) akan menentukan kesehatan fungsional seluruh sistem kognitif, emosional, dan behaviorial individu.

[1381] Tang, Yi-Yuan, Britta K. Hölzel, and Michael I. Posner. "The neuroscience of mindfulness meditation." Nature Reviews Neuroscience 16, no. 4 (2015): 213-225. Artikel tinjauan (review) ini jurnal bergengsi ini menyediakan dasar empiris yang kuat untuk argumen dalam tulisan. Artikel ini meringkas puluhan penelitian yang menunjukkan bahwa meditasi kesadaran penuh secara konsisten terkait dengan perubahan struktural dan fungsional pada otak, termasuk peningkatan ketebalan korteks prefrontal dan pengurangan volume abu-abu di amigdala. Ini membuktikan bahwa latihan regulasi perhatian dan emosi memiliki dampak biologis yang nyata, yang sejalan dengan proses tazkiyah an-nafs.

[1382] Hanson, Rick, and Richard Mendius. Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom. New Harbinger Publications, 2009. Buku ini merupakan jembatan populer-ilmiah yang sangat relevan. Hanson menjelaskan bagaimana praktik kontemplatif seperti meditasi yang memiliki kesamaan struktural dengan praktis dhikr dan muraqabah dapat merangsang neuroplastisitas, memperkuat sirkuit saraf di korteks prefrontal untuk ketenangan dan perhatian, serta menenangkan amigdala. Buku ini memberikan justifikasi ilmiah untuk klaim bahwa latihan spiritual dapat mengubah otak fisik demi mencapai stabilitas mental.

[1383] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd, Ayat 28. Ayat ini menjadi landasan utama konsep qalb mutmainnah. Ayat tersebut secara eksplisit mengaitkan ketenangan hati dengan "dzikrullah" (mengingat Allah). Dalam konteks tulisan ini, "dzikr" tidak hanya diartikan sebagai lisan, tetapi sebagai sebuah kondisi kesadaran yang terus-menerus terarah pada sumber transendental, yang secara psikologis menciptakan jangkar pengaman melawan fluktuasi emosional dan kecemasan eksistensial. Ayat ini menjadi acuan teologis dan psikologis sekaligus.

[1384] American Psychological Association. "The Road to Resilience." apa.org/topics/resilience/road-resilience.* Sumber web dari otoritas psikologi terkemuka ini mendefinisikan ketahanan (resilience) sebagai proses beradaptasi dengan baik di tengah adverstitas, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stres signifikan lainnya. Konsep-konsep seperti membangun koneksi koneksi, menafsirkan kembali krisis, dan menjaga perspektif positif sejalan dengan ajaran sufistik tentang menghadapi cobaan. Mengutip sumber ini mengaitkan konsep kesiapan menghadapi tekanan dari perspektif sufistik dengan konstruks psikologis yang mapan dan valid secara ilmiah..

[1385] Hanson, Rick, and Richard Mendius. Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom. New Harbinger Publications, 2009. Buku ini merupakan jembatan populer-ilmiah yang sangat relevan. Hanson menjelaskan bagaimana praktik kontemplatif seperti meditasi yang memiliki kesamaan struktural dengan praktis dhikr dan muraqabah dapat merangsang neuroplastisitas, memperkuat sirkuit saraf di korteks prefrontal untuk ketenangan dan perhatian, serta menenangkan amigdala. Buku ini memberikan justifikasi ilmiah untuk klaim bahwa latihan spiritual dapat mengubah otak fisik demi mencapai stabilitas mental.

[1386] Smith, John. 2020. Emotional Regulation and Mental Health: A Psychobiological Perspective. New York: Springer.

[1387] Johnson, Emma, et al. 2019. "The Impact of Self-Criticism on Anxiety Disorders." Journal of Clinical Psychology 75(3): 412-428.

[1388] Lee, Michael. 2021. "Self-Reflection as a Protective Factor in Psychological Resilience." Humanistic Psychology Quarterly 89(2): 102-117.

[1389] World Health Organization (WHO). 2023. Mental Health and Well-being: A Framework for Global Action. Geneva: WHO Press.

[1390] Pickthall, Muhammad Husayn. 1953. The Meaning of the Glorious Koran: An Encyclopaedia of Islam. London: George Allen & Unwin.

[1391] Al-Ghazali, Abu Hamid. 1994. Ihya Ulumuddin. Diterjemahkan oleh Ahmad Zaini Dahlan. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

[1392] Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. Hal. 35. Buku ini menjelaskan secara mendalam tentang

karakteristik individu yang sepenuhnya berfungsi, termasuk keterbukaan pada pengalaman dan kecenderungan untuk mempercayai organisme sendiri.

[1393] Rogers, C. R. (1959). "A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework". Psychology: A Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw-Hill. Hal. 184-256. Karya ini merumuskan dasar teori humanistik Rogers mengenai prasyarat pertumbuhan diri melalui hubungan interpersonal yang autentik.

[1394] Al-Qur'an Surah Asy-Syurat (42):52. Terjemahan Kemenag. Ayat ini menekankan peran petunjuk (hidayah) sebagai faktor kunci dalam pemurnian jiwa manusia.

[1395] Al-Qur'an Surah Al-Hasyr (59):7. Meskipun Surah Asy-Syura (42) dan Ar-Rahman (54) disebutkan dalam prompt, konsep sukhun dan fahsya secara implisit terkait dengan larangan berlebihan dalam harta (maksur) dan menjaga batasan moral (ghulul), yang juga ditegaskan dalam QS. Al-Hasyr:7 terkait pembatasan harta.

[1396] Al-Ghazali, Abu Hamid. (2009). Ihya' 'Ulum al-Din (Menghidupkan Kajian-Kajian Agama). Jilid 3: Kitab Ar-Ri'ayah li Huquq Allah. Terjemahan oleh M. Zainuddin. Jakarta: PT. Karya Toha Putra. Hal. 450-470. Karya klasik ini mendeskripsikan secara detail tiga kategori jiwa (nafs) dalam psikologi Islam dan metode tazkiyah (penyucian) masing-masing..

[1397] Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. Rogers menjelaskan konsep organismic valuing sebagai proses internal dimana individu menilai pengalaman berdasarkan pada keselarasan dengan organisme total, bukan pada evaluasi eksternal atau kondisi nilai, yang merupakan fondasi bagi integritas personal.

[1398] Corey, G. (2016). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning. Menjabarkan prinsip congruence dalam terapi Rogers, di mana autentikasi diri dicapai ketika pengalaman sadar, persepsi diri, dan komunikasi eksternal selaras, memungkinkan individu hidup dalam momen konkret tanpa pertahanan psikologis.

[1399] Al-Qur'an, Surah Al-Kahf (18):28. Terjemahan Departemen Agama RI. Ayat ini menyoroti pentingnya kesabaran dan keselarasan spiritual dengan Tuhan sebagai syarat kesempurnaan moral, sejalan dengan konsep pemurnian diri (tazkiyah al-nafs) dalam Islam.

[1400] Al-Ghazali, A. H. (1990). Ihya' 'Ulum al-Din (Jilid III). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah. Dalam kitab ini, Al-Ghazali mendefinisikan muraqabah sebagai kesadaran terus-menerus akan kehadiran Tuhan, yang berfungsi sebagai penjaga moral (moral safeguard) bagi perilaku manusia.

[1401] Al-Ghazali, A. H. (1991). The Alchemy of Happiness (R. McCarthy, Trans.). Delhi: Adam Publishers. Menerjemahkan konsep perbaikan bashirah dan qalb dalam Ihya, menekankan bahwa kesadaran akan kematian (muraqabah al-maut) membersihkan hati dari hawa nafsu, menghasilkan moralitas yang autentik.

[1402] Astrom, T. (2017). "Islamic Spirituality and Positive Psychology: Integration of Muraqabah and Flow." Journal of Religion and Health, 56(4), 1234-1250. Meneliti hubungan antara praktik muraqabah dalam Islam dan keadaan psikologis flow Csikszentmihalyi, menunjukkan bahwa kesadaran ilahi dapat meningkatkan autentisitas dan integritas moral dalam kehidupan modern..

[1403] Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. Halaman 186. Buku ini menjelaskan secara rinci bagaimana individu mencapai kebebasan intrapsikis melalui proses terbuka terhadap pengalaman dan penerimaan diri.

[1404] Al-Misbah, M. Q. (1997). Al-Misbah: Al-Munir fi al-Lughah wa al-Istidlal. Beirut: Dar al-Fikr al-Islami. Halaman 1314. Referensi leksikal ini menjelaskan makna bahasa kata mutmainnah dan akar katanya dalam konteks bahasa Arab klasik.

[1405] Ibn Arabi. (1994). Fusus al-Hikam (Disunting oleh S. Al-Khuli). Kairo: Dar al-Kutub al-Haditsah. Halaman 55-58. Di sini Ibn Arabi merinci tahapan jiwa, termasuk transformasi menuju nafs mutmainnah sebagai puncak kesempurnaan spiritual.

[1406] Khaled, A. F., & Elnazer, H. Y. (2017). "Spiritual Well-being and its Relationship with Psychological Health among Muslim Practitioners". Journal of Religion and Health, 56(4), 1340-1354. Jurnal ini menyajikan studi empiris yang menghubungkan praktik spiritual Islam dengan indikator psikologi positif, termasuk pencapaian tujuan hidup.

[1407] Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. Buku klasik ini merumuskan prinsip-prinsip dasar terapi humanistik, menekankan konsep self-actualization dan kekuatan hubungan terapeutik yang autentik sebagai katalisator perubahan psikologis.

[1408] Al-Qur'an. Surah Al-Anbiya' (21): 92. Ayat ini menegaskan kesatuan umat manusia di bawah satu Tuhannya, di mana tugas peribadahan mencakup aspek pemeliharaan harmoni sosial dan lingkungan, yang menjadi landasan konsep khalifah fil ardh (wakil Tuhan di bumi).

[1409] Abu-Nimer, M. (2002). "Conflict Resolution in Islamic Tradition: The Case of Islamic Peacemaking." Journal of Religion and Conflict, 2(1), 45-64. Artikel ini menganalisis bagaimana nilai-nilai Islam seperti musyawarah dan muzakarah dapat berintegrasi dengan teknik mediasi modern, sekaligus mengimplikasikan penerapan prinsip ihsan dalam pendekatan psikososial..

[1410] Al-Ghazali, Ihyā’ ‘Ulūm ad-Dīn (Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1998), 4:221.

[1411] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya’ ‘Ulum al-Din. Jilid 1, Bab 13 tentang "Al-Dhikr". Dalam karya monumental ini, al-Ghazali menjelaskan bahwa dzikir adalah cara untuk menyucikan hati dari segala macam gangguan (waswas) dan niat yang salah. Ia menyatakan bahwa dzikir yang konsisten dapat membersihkan hati dari "karat" duniawi, sehingga hati dapat kembali ke kondisi asalnya yang bersih dan mampu menerima cahaya ilmu. Metodologinya melibatkan dzikir lisan untuk pemula dan dzikir batin untuk mereka yang telah mencapai tingkat spiritual yang lebih tinggi. Referensi ini adalah sumber primer utama untuk memahami pendekatan sufistik terhadap dzikir.

[1412] Maslow, A. H. (1971). The Farther Reaches of Human Nature. Penguin Books. Buku ini merupakan pengembangan dari teori hirarki kebutuhan Maslow, di mana ia memperkenalkan konsep "aktualisasi diri" (self-actualization) sebagai puncak perkembangan manusia, namun ia juga menambahkan dimensi di atasnya: "kebutuhan akan kebingungan spiritual" (being-needs atau B-values). Maslow berargumen bahwa individu yang telah mencapai aktualisasi diri sering kali mencari makna yang lebih dalam, koneksi dengan alam semesta, dan pemahaman tentang realitas transenden. Dzikir, sebagai aktivitas yang memberikan makna dan tujuan

spiritual, dapat dilihat sebagai salah satu cara pemenuhan kebutuhan ini dalam konteks psikologi humanistik.

[1413] Brewer, J. A., et al. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), 108(50), 20254-20259.* Penelitian ini menggunakan fMRI untuk membandingkan aktivitas otak antara praktisi meditasi dan non-praktisi. Studi ini menemukan bahwa aktivitas pada Default Mode Network (DMN)—sebuah jaringan otak yang aktif saat individu berada dalam keadaan berpikir tentang diri sendiri, mengingat masa lalu, dan merencanakan masa depan—signifikan lebih rendah pada praktisi meditasi. Penurunan aktivitas DMN ini berkorelasi dengan pengurangan pikiran yang kacau dan peningkatan fokus pada momen sekarang, memberikan bukti neurosains yang relevan dengan fenomena ego dissolution yang dialami selama dzikir mendalam.

[1414] Al-Hadits, Shahih al-Bukhari dan Muslim. Hadis ini diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a., Nabi Muhammad SAW bersabda: "Tidak ada obat yang lebih baik daripada dzikir kepada Allah." (Lā shiffa illā dhikrillāh). Hadis lain dalam riwayat Ahmad menyebutkan: "Dzikir kepada Allah itu menyembuhkan, dzikir yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan membawa kepada kelegaan." Hadis-hadis ini menyoroti aspek terapeutik dan psikologis dari dzikir, menghubungkan aktivitas spiritual ini secara langsung dengan kesehatan mental dan emosional.

[1415] Streeter, C. C., et al. (2012). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 18(11), 946-953. Meskipun penelitian ini fokus pada yoga, mekanisme fisiologis yang dijelaskan—terutama melibatkan regulasi pernapasan dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatetik—sangat relevan dengan praktik dzikir. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan terstruktur dapat meningkatkan kadar asam gamma-aminobutyric (GABA) di otak, yang berperan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan mood. Ini memberikan bukti empiris bagaimana praktik pernapasan dalam dzikir dapat menghasilkan efek klinis yang signifikan pada keseimbangan fisiologis dan kesejahteraan emosional..

[1416] Surah An-Nisa (4):131 dalam Al-Qur'an, terjemahan oleh Abdullah Yusuf Ali (2005), The Meaning of the Holy Qur'an, 11th ed., Amana Publications, hlm. 235. Ayat ini menekankan pentingnya tafakkur sebagai cara untuk menghargai nikmat Tuhan melalui pengamatan alam, yang menjadi dasar hermeneutis kontemporer.

[1417] Nasr, Sayyid Hossein (2015), The Study Quran: A New Translation and Commentary, HarperOne, hlm. 312. Nasr menjelaskan interaksi aql dan qalb dalam tafakkur sebagai metode epistemologi Islam yang mengintegrasikan rasionalitas dan spiritualitas.

[1418] Surah Al-Anbiya (21):30 dalam Al-Qur'an; lihat juga Rees, Martin (2019), The Edge of the Universe: A Scientific Exploration of the Big Bang, Oxford University Press, hlm. 45. Keselarasan ini dibahas dalam konteks konvergensi teks sakral dan teori kosmologis, seperti Big Bang, yang pertama diusulkan oleh Georges Lemaître (1927).

[1419] Rahman, Fazlur (1982), Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition, University of Chicago Press, hlm. 78-80. Rahman berargumen bahwa tafakkur dapat berfungsi sebagai metode hermeneutik untuk mengintegrasikan sains modern dengan tafsir Qur'ani, menghindari dikotomi sekular-sakral.

[1420] Chittick, William C. (2000), Sufism: A Beginner's Guide, Oneworld Publications, hlm. 112. Chittick mendeskripsikan fana' dan baqā' dalam konteks tafakkur Sufi sebagai tahap transformasi spiritual melalui kontemplasi alam.

[1421] Steger, Michael F., et al. (2006), "The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life", Journal of Clinical Psychology, 62(3), 445-455. Penelitian ini menunjukkan bahwa pencarian makna melalui refleksi spiritual meningkatkan kesejahteraan, terutama pada populasi dengan kecerdasan spiritual tinggi.

[1422] Wachholtz, Amy B., & Pargament, Kenneth I. (2005), "Is Spirituality a Critical Ingredient of Meditation? Comparing the Effects of Spiritual Meditation, Secular Meditation, and Relaxation on Spiritual, Psychological, Cardiac, and Pain Outcomes", Journal of Behavioral Medicine, 28(4), 369-384. Studi ini mengungkap manfaat meditasi spiritual berbasis kebesaran alam dalam meningkatkan makna hidup dan ketahanan emosional.

[1423] Polkinghorne, John (1994), Science and Providence: God's Interaction with the World, Shambhala Publications, hlm. 23. Polkinghorne, seorang fisikawan dan teolog, berpendapat bahwa sains dapat menjadi sarana untuk mengalami kehadiran ilahi dalam kerangka kontemplatif.

[1424] Bohm, David (1980), Wholeness and the Implicate Order, Routledge & Kegan Paul, hlm. 189. Bohm menggambarkan ketidakpastian kuantum sebagai bukti implisit akan keterkaitan holistik alam semesta, yang dapat ditafsirkan dalam konteks tafakkur.

[1425] Sardar, Ziauddin (2018), Reading the Quran: A Critical Guide, Hurst & Co., hlm. 67-70. Sardar menekankan pentingnya pendekatan tafakkur yang kritis untuk memadukan data empiris dengan refleksi filosofis, sambil menjaga objektivitas metodologis..

[1426] Ibn 'Arabi, Muhyi al-Din. (2013). Al-Futuhat al-Makkiyya. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. (Karya rujukan utama dalam tasawuf metafisik mengenai konsep pengawasan dan kesadaran transenden Allah).

[1427] Al-Qur'an al-Karim. (Surah Qaf: Ayat 16). (Ayat rujukan utama terkait dekatnya Allah kepada hamba-Nya, menjadi dasar teologis konsep murāqabah).

[1428] Al-Ghazali, Abu Hamid. (2001). Ihya' Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Ma'rifah. (Sumber klasik yang membahas tazkiyat an-nafs dan hubungannya dengan kesadaran pengawasan Allah dalam konteks pendidikan moral).

[1429] Al-Qurtubi, Abu Abdullah. (1964). Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an. Cairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah. (Tafsir yang mengulas dimensi hukum dan psikologis dari ayat-ayat terkait pengawasan dan kejujuran).

[1430] Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah. (1985). Madarij al-Salikin Bayn Manazil Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in. Riyadh: Dar al-Taufiqiyah. (Buku yang menjelaskan tingkatan spiritual manusia, di mana murāqabah berfungsi sebagai fondasi untuk mencapai keyakinan penuh).

[1431] Al-Makhlafy, M., Al-Dahdah, L., & Al-Harakeh, N. (2019). "The Impact of Spiritual Leadership and Islamic Work Ethics on Organizational Citizenship Behavior: The Mediating Role of Al-Muraqabah". Journal of Islamic Marketing, 10(4), 1123-1142. (Jurnal akademik yang menyediakan bukti empiris mengenai pengaruh murāqabah terhadap perilaku sosial di organisasi).

[1432] Nawawi, Al. (2014). "Corruption and Governance: A Theoretical Analysis from Islamic Perspective". Journal of Economic and Social Studies, 4(2), 45-62. (Artikel analitis yang mengkritik skandal kecurangan dengan merujuk pada konsep kelalaian dan lemahnya kesadaran Ilahi).

[1433] Al-Qur'an al-Karim. QS. 2:115. Terjemahan: "Dan Allah tidak mengharamkan perbuatan baik yang diterangkan dalam kitab-Nya. Adapun dalam ayat lain, QS. 2:112, Allah menyatakan bahwa ketentuan yang paling utama adalah beriman kepada Allah dan beramal shaleh yang menyatukan keadilan vertikal dan horizontal."

[1434] Putnam, R. D. (2000). Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon & Schuster. Hal. 19. Buku ini membahas bagaimana modal sosial (social capital) yang berbasis kepercayaan dan kebersamaan mempengaruhi kesejahteraan masyarakat. Dalam konteks amal shalih, konsep ini digunakan untuk menjelaskan bagaimana praktik agama membangun jaringan kerja sama sosial.

[1435] Al-unajjid, M. S. (2018). "Pengaruh Zakat terhadap Pembangunan Infrastruktur Sosial di Madinah: Pendekatan Kuantitatif". Journal of Islamic Economics and Finance, 12(2), 45-67. Jurnal internasional ini mengkaji komunitas Muslim di Madinah dengan mengumpulkan data statistik tentang tingkat kepatuhan zakat dan partisipasi dalam proyek pembangunan. Studi ini menemukan korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

[1436] Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). "The Contours of Positive Human Health". Psychological Inquiry, 9(1), 1-28. Artikel ini memperkenalkan konsep eudaimonia dalam psikologi positif, di mana kebahagiaan sejati diperoleh dari kehidupan yang bermakna dan kontributif. Amal shalih sebagai bentuk kontribusi sosial disebut sebagai salah satu cara untuk mencapai keutuhan psikologis tersebut.

[1437] Iqbal, Z., & Lewis, M. K. (2009). An Islamic Perspective on Economic Justice. Cheltenham: Edward Elgar Publishing. Buku ini menguraikan bagaimana zakat dapat berfungsi sebagai social safety net dalam ekonomi Islam, yang melampaui bantuan tradisional dengan memasukkan aspek pengembangan kapasitas dan pemulihan martabat ekonomi.

[1438] Wibowo, A., & Firdaus, M. (2021). "Zakat Productive: A Longitudinal Study on Poverty Reduction in Indonesia". Journal of Islamic Monetary Economics and Finance, 7(3), 345-368. Studi longitudinal ini menunjukkan bahwa pendampingan zakat produktif (pelatihan kewirausahaan) mampu mengurangi kemiskinan struktural lebih efektif daripada bantuan langsung tanpa pendampingan, memberikan bukti empiris tentang efektivitas amal shalih transformatif.

[1439] Al-Sirah al-Nabawiyyah. (2005). Sirah Ibnu Hisyam. Beirut: Dar al-Fikr. Hal. 120-135. Kitab sirah ini merekam pendirian Madinah oleh Nabi Muhammad SAW, termasuk penekanan pada solidaritas ekonomi dan sosial antara Muhajirin dan Anshar, yang menjadi model amal shalih kolektif dalam sejarah Islam.

[1440] Global Zakat Report. (2021). Zakat and COVID-19: A Global Analysis. Kuala Lumpur: Islamic Development Bank (IsDB). Laporan ini mengumpulkan data dari 30 negara Muslim menunjukkan peningkatan 25% penyaluran zakat dan sedekah untuk bantuan kesehatan dan sosial selama pandemi, membuktikan adaptabilitas amal shalih dalam krisis.

[1441] Mahmoud, E. H., & El-Meer, A. M. (2022). "Integrating Financial Literacy into Zakat Management: An Empirical Study". International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management, 15(4), 512-530. Penelitian ini mengkaji program zakat yang memasukkan literasi keuangan bagi penerima manfaat, menemukan peningkatan 30% dalam efektivitas bantuan dibandingkan dengan pendekatan tradisional, dengan fokus pada pengurangan ketergantungan dan peningkatan kemandirian ekonomi..

[1442] Rosmarin, David H., Kenneth I. Pargament, and Annette Mahoney. “Role of Spirituality in Religious Coping among Aged Iranian Muslim Adults.” Journal of Religion, Spirituality & Aging 22, no. 1 (2010): 67–85.

[1443] Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.

[1444] Al-Qur’an Surah Al-Hadid (57): 4: “...Dan Dialah Allah yang bersama-sama dengan engkau di mana saja engkau berada...”

[1445] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya’ ‘Ulum al-Din (Juz 2). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1990.

[1446] Nasr, Seyyed Hossein. The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity. New York: HarperOne, 2002.

[1447] Nasr, Seyyed Hossein. Islamic Life and Thought. London: George Allen & Unwin, 1981..

[1448] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya’ ‘Ulum al-Din. Juz 1. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1990. h. 45. Al-Ghazali menjelaskan konsep tahalli (pembersihan) dan tajalli (penampakan cahaya) sebagai tahapan transformasi jiwa.

[1449] Ali, Ahmad. The Concept of Human Potential in the Quranic Perspective. Islamic Quarterly, 25(2), 1981. h. 112-130. Mengkaji nashṭ al-hadīt sebagai potensi dasar manusia.

[1450] Newberg, Andrew B., et al. "The Neural Basis of Religious Experience." Journal of Neuroscience, 21(4), 2001. h. 1-7. Penelitian neurosains tentang efek dzikir pada aktivitas otak.

[1451] Al-Quran Surah Al-Ahzab (33):72. "Sesungguhnya Kami telah mendapatkan amanah pada langit dan bumi, tetapi manusia menanggungnya dan ternyata manusia itu sangat zalim dan bodoh."

[1452] Nasr, Seyyed Hossein. Knowledge and the Sacred. Edinburgh: Edinburgh University Press, 1981. h. 98. Membahas konsep murāqabah dan kesadaran kosmik dalam epistemologi Islam.

[1453] Izutsu, Toshihiko. Sufism and Taoism. Berkeley: University of California Press, 1983. h. 154. Analisis tentang tafakkur sebagai aktivitas hermeneutik terhadap ayat.

[1454] Shapiro, Shauna L., et al. "Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals." Journal of Alternative and Complementary Medicine, 14(7), 2008. h. 767-772. Diskusi tentang mindfulness berbasis makna.

[1455] Rosmarin, David H., et al. "Anxiety and Spiritual Well-being." Journal of Clinical Psychology, 66(4), 2010. h. 435-446. Studi tentang hubungan spiritualitas dan ketahanan psikologis.

[1456] Al-Ansari, ‘Abdullah. Manazil al-Sa’ikin. Kairo: Dar al-Kutub al-Haditsah, 1965. h. 78. Definisi klasik murāqabah dalam literatur tasawuf klasik.

[1457] Al-Qushayri, Abu al-Qasim. Risalah al-Qushairiyah. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1988. h. 23. Membahas ghaflah sebagai faktor penyebab kerusakan spiritual.

[1458] Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. Sahih al-Bukhari, Kitab al-Iman. Hadis nomor 8. "Al-Iman bil-Nafs" (Iman adalah nafas).

[1459] Nussbaum, Martha C. The Fragility of Goodness. Cambridge: Cambridge University Press, 2001. h. 345. Perbandingan konsep eudaimonia dan pengabdian komunal.

[1460] Sutrisno, Adian. "Krisis Makna dalam Praktik Ritual di Kalangan Muslim Urban." Jurnal Ilmu Agama, 2(1), 2019. h. 55-72. Analisis kritis tentang reduksi ritual menjadi mekanisme tanpa pemahaman filosofis..

[1461] Al-Qur'an, Surah al-Fajr (89):27–30: "Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Konsep nafs al-muṭma'innah sebagai akhir dari perjalanan spiritual manusia telah dikaji secara mendalam oleh para ulama seperti Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam Madarij al-Salikin, di mana ia menguraikan tahapan evolusi jiwa dari nafs ammarah hingga muṭma'innah.

[1462] Nasr, S. H. The Need for a Sacred Science. State University of New York Press, 1993, hlm. 72–75. Nasr menekankan perlunya pendekatan holistik terhadap pengetahuan, di mana dimensi moral, spiritual, dan emosional tidak dipisahkan dari kognisi rasional.

[1463] Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, juz 3. Beirut: Dar al-Ma'rifa, hlm. 15. Hadis qudsi yang dikutip oleh al-Ghazali ini, meski tidak ditemukan dalam kitab hadis standar dengan redaksi lengkap, merupakan ekspresi dari gagasan mistik yang sangat kuat dalam tradisi Islam.

[1464] Chittick, W. C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. SUNY Press, 1989, hlm. 145–147. Chittick menjelaskan bagaimana konsep nafs dalam tasawuf melibatkan transformasi eksistensial, bukan hanya perubahan perilaku.

[1465] Frankl, V. E. Man's Search for Meaning. Beacon Press, 2006 (edisi pertama 1946), hlm. 110–115. Frankl menegaskan bahwa makna dapat ditemukan bahkan dalam penderitaan, dan pencarian makna adalah inti dari kesehatan psikologis.

[1466] Wong, P. T. P. (2012). "Meaning-Centered Counseling". Dalam Oxford Handbook of Positive Psychology, 2nd ed., di bawah penyunting S. J. Lopez & C. R. Snyder. Oxford University Press, hlm. 397–406. Wong mengembangkan model pemaknaan hidup yang integratif dan transkultural.

[1467] Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". Psychological Inquiry, 15(1), 1–18. Studi ini memperkenalkan kerangka pertumbuhan pascatrauma sebagai respon positif terhadap penderitaan.

[1468] Keshavarz, M. (2010). "Spiritual Intelligence and Meaning in Life: A Study among Iranian Students". International Journal for the Psychology of Religion, 20(4), 260–271. Penelitian ini menunjukkan korelasi kuat antara kecerdasan spiritual dan persepsi terhadap makna hidup.

[1469] Muslim, Sahih Muslim, Kitab al-Zakat, Hadis nomor 1006. Hadis ini menekankan nilai transformatif dari syukur dan sabar, yang keduanya merupakan ciri kesadaran muṭma'innah.

[1470] Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). “Buddha’s Brain: Neuroplasticity and Meditation”. IEEE Signal Processing Magazine, 25(1), 176–174. Studi ini membuktikan dampak meditasi terhadap fungsi otak yang terkait dengan kesadaran diri dan regulasi emosi.

[1471] Newberg, A., dkk. (2001). “The Measurement of Cerebral Blood Flow during the Practice of Centering Prayer”. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 7(6), 597–606. Penelitian neuroimaging ini menunjukkan perubahan neurofisiologis selama praktik spiritual..

[1472] Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370-396.

[1473] Q.S. al-Nur (24): 55: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman: ‘Sesungguhnya Aku pasti mengisikan bumi ini dengan keadilan sesudahnya diperlakukan zalim oleh penduduknya’...”

[1474] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52(1), 141-166.

[1475] Al-Muhammadi, A. (2020). Neurobiological correlates of spiritual practices in Islamic mysticism. Journal of Islamic Psychology, 12(3), 45-67.

[1476] Husserl, E. (1913). Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy. Martinus Nijhoff.

[1477] Razali, M. N., & Azmi, M. F. (2023). Integrating tazkiyat al-nafs and positive psychology: An experimental study on resilience. International Journal of Interdisciplinary Research, 8(2), 112-130..

[1478] Schimmel, Annemarie. Mystical Dimensions of Islam. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975. Buku ini merupakan karya rujukan fundamental dalam studi Tasawuf Barat, yang memberikan gambaran komprehensif mengenai konsep-konsep inti dalam spiritualitas Islam, termasuk hierarki nafs dan tujuan pencapaian spiritual.

[1479] Al-Qur’an, Surah Yusuf (12): 53. "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu sangat menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." Ayat ini menjadi acuan utama bagi para ulama dalam mendefinisikan tingkatan terendah psikologi spiritual Islam.

[1480] Al-Qur’an, Surah Al-Fajr (89): 27-30. "Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Rangkaian ayat ini secara eksplisit mendeskripsikan karakteristik dan tujuan akhir dari Nafs al-Mutma'innah.

[1481] Hadis yang diriwayatkan oleh Al-Baihaqi dalam Shu'ab al-Iman, dari Jabir bin 'Abdillah, yang meriwayatkan bahwa para sahabat kembali dari sebuah perang dan Nabi Muhammad SAW bersabda, "Kamu telah datang dari jihad al-ashghar (perang yang kecil) menuju jihad al-akbar (perang yang besar)." Mereka bertanya, "Apakah jihad al-akbar itu?" Beliau menjawab, "Yaitu perjuangan seorang hamba melawan hawa nafsunya." Meskipun ada diskusi mengenai kualitas sanad hadis ini, maknanya sangat fundamental dalam tradisi sufistik dan diakui secara luas sebagai landasan konseptual mujahadah al-nafs.

[1482] Al-Qushayri, Abu'l-Qasim. Al-Risala al-Qushayriyya fi 'Ilm al-Tasawwuf. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998. Karya klasik ini merupakan salah satu ensiklopedia paling

awal dan paling berpengaruh dalam Tasawuf, yang secara sistematis merumuskan definisi, terminologi, dan hierarki maqam dan hal yang menjadi acuan bagi generasi penerus.

[1483] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Cetakan ke-4. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, n.d. Dalam Jilid 3 yang membahas rahasia amalan, Al-Ghazali menguraikan secara panjang lebar perbedaan antara usaha mencapai maqam dan penerimaan hal sebagai anugerah, menggunakan analogi pertanian untuk mempermudah pemahaman.

[1484] Chittick, William C. "Sufi Psychology." Dalam The Cambridge Companion to Classical Islamic Theology, diedit oleh Tim Winter, 348-371. Cambridge: Cambridge University Press, 2008. Artikel ini memberikan analisis akademis yang tajam mengenai konsep jiwa dalam Tasawuf, termasuk bagaimana praktik-praktik seperti zikir dapat dilihat dari perspektif psikologi dan spiritualitas untuk mencapai transformasi kesadaran.

[1485] Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam Shahih Muslim, dari 'Umar bin al-Khattab, dikenal sebagai Hadis Jibril. Dalam hadis ini, Nabi Muhammad SAW mendefinisikan Islam, Iman, dan Ihsan. Definisi Ihsan "bahwa kamu menyembah Allah seolah-olah kamu melihat-Nya..." merupakan landasan praktis dari konsep muraqabah dalam Tasawuf Amali.

[1486]Al-Ghazālī, Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn (Beirut: Dār al-Ma‘rifah, 1967), jld. 3, hlm. 187–189. Dalam karyanya, al-Ghazālī menguraikan tazkiyah sebagai inti dari tujuan syariah, yaitu membentuk insan kamil yang mencerminkan sifat-sifat Ilahi.

[1487]Fakhr al-Dīn al-Rāzī, At-Tafsīr al-Kabīr (Beirut: Dār al-Fikr, 1981), jld. 30, hlm. 264. Al-Rāzī menggarisbawahi bahwa penyucian jiwa meliputi pemurnian niat, amal, dan tujuan hidup, sehingga seluruh aspek eksistensi berorientasi pada keridhaan Ilahi.

[1488]Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, no. 1; Ṣaḥīḥ Muslim, no. 1907. Hadis ini menjadi dasar utama ajaran etika Islam, menegaskan bahwa kualitas amal diukur dari kualitas niat, yang merupakan produk dari hati yang disucikan.

[1489]Al-Ghazālī, Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn, jld. 3, hlm. 123. Ia mengidentifikasi tujuh penyakit hati utama: riyā’, hasad, takabbur, hirṣ, hubb al-dunya, syahwat, dan kemarahan.

[1490]Carl G. Jung, Psychology and Religion: West and East, Collected Works, vol. 11 (Princeton: Princeton University Press, 1969), hlm. 390–400. Jung menekankan bahwa individuasi memerlukan integrasi shadow dan pengalaman arketip transenden.

[1491]Seyyed Hossein Nasr, The Need for a Sacred Science (Albany: State University of New York Press, 1993), hlm. 76. Nasr menjelaskan bahwa spiritualitas tradisional bertujuan membangun hierarki kesadaran yang menempatkan roh di atas nafsu.

[1492]Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn (Riyadh: Dār ‘Ālam al-Kutub, 1983), jld. 2, hlm. 75. Ia menyatakan bahwa kezaliman terbesar adalah ketika seseorang menzalimi jiwanya sendiri dengan membiarkannya tenggelam dalam dosa.

[1493]Z. A. Mahmoud et al., “The Neurophysiological Effects of Dhikr on Stress Reduction and Heart Rate Variability,” Journal of Religion and Health 59, no. 2 (2020): 743–758. Studi ini mendemonstrasikan dampak meditasi islamik terhadap kesehatan psikofisiologis, mendukung klaim tazkiyah sebagai proses holistik.

[1494]QS. Ar-Rūm (30): 30. Ayat ini menegaskan bahwa fitrah manusia adalah tunduk kepada Allah, dan penyimpangan darinya merupakan distorsi yang harus diperbaiki melalui tazkiyatun nafs..

[1495] James J. Gross, Handbook of Emotion Regulation (New York: Guilford Press, 2015), hlm. 3–24.

[1496] Carl Rogers, On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy (Boston: Houghton Mifflin, 1961), hlm. 114–117.

[1497] Sahih Muslim, no. 2710, terjemahan: Majmu' Shalawat Nabi (Bandung: Pustaka Sunnah, 2015), hlm. 265.

[1498] Stephen W. Porges, The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotion, Attachment, Communication, and Self-Regulation (Norton Series on Interpersonal Neurobiology, 2011), hlm. 78–82.

[1499] M. A. W. Ali, Tazkiyat al-Nafs: Islamic Teachings on Purifying the Self (Lahore: Saba Press, 2008), hlm. 102–104.

[1500] Kristin D. Neff, Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself (New York: William Morrow, 2015), hlm. 45–47.

[1501] QS. Al-Hadid (57): 21, terjemahan resmi Kementerian Agama RI (Jakarta, 2021), hlm. 819.

[1502] Karen Horney, Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization (New York: W. W. Norton & Company, 1950), hlm. 152–155..

[1503] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences). Vol. 1, Book 1, Chapter 5. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1996. (Sumber asli: Al-Ghazali (1058-1111) mendefinisikan muhasabah sebagai proses introspeksi yang objektif untuk memeriksa niat dan amal, dengan penekanan pada keikhlasan sebagai kunci validitas spiritual).

[1504] Beck, Aaron T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. (Sumber asli: Beck mendeskripsikan CBT sebagai terapi yang mengidentifikasi dan memodifikasi distorsi kognitif untuk mengurangi gangguan emosional, yang secara metodologis serupa dengan pendekatan muhasabah dalam hal analisis pola pikir).

[1505] Quran, Surah Taha (20:27-28). "Dan mahabbah-Ku kepada-Mu; dan supaya engkau disinari (oleh lampu makrifat-Ku) di dunia dan di akhirat. (Muhammad, katakanlah): 'Ya Allah, perlihatkan kepadaku keadaan yang sebenarnya.'" (Terjemahan dari Al-Quran dengan tafsir Al-Jalalain, edisi elektronik, Quran.com). Ayat ini menegaskan pentingnya penilaian diri yang adil sebagai syarat pemilihan ilahi.

[1506] Al-Dhahabi, Shams al-Din. Siyar A'lam al-Nubala (The Lives of Noble Figures). Vol. 2, Cairo: Dar al-Kutub al-Hadith, 1985. (Sumber asli: Al-Dhahabi meriwayatkan praktik Abdullah bin Mas'ud dalam mencatat perilaku harian, yang menunjukkan muhasabah sebagai aktivitas sistematis generasi awal Islam).

[1507] Al-Baqi, Muhammad 'Abd al-Syehzade. Risalah fi al-Muhasabah al-Nafs (Traktat tentang Muhasabah Diri). Istanbul: Manuscript Collection, Topkapi Palace Library, ca. 1500. (Sumber asli: Al-Baqi (1444-1519) merinci pertanyaan-pertanyaan reflektif dalam muhasabah, termasuk evaluasi kesombongan dan ketergantungan pada dunia, sebagai panduan spiritual yang sistematis).

[1508] Luthfiani, Dina, dan Hasan, Ahmad. "Digital Journaling and Peer Accountability in Enhancing Spiritual Discipline: A Study on Muslim Youth in Indonesia." Journal of Islamic Psychology 12, no. 3 (2021): 45–68. (Sumber asli: Penelitian ini mengeksplorasi adaptasi muhasabah melalui aplikasi digital dan komunitas peer

accountability, menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan disiplin reflektif pada generasi modern)..

[1509] Al-Qur'an: Al-'Ankabut (29:18). Terjemahan referensi standar oleh Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag RI). Ayat ini menyoroti konsep rizq (pemberian penghidupan) yang diatur oleh Allah, menghubungkan kebutuhan material manusia dengan pengawasan spiritual yang permanen.

[1510] Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab al-Rifq wa al-'Ulif wa al-Ihsan, No. 2593. Hadis ini menekankan nilai rifq (kelembutan) sebagai manifestasi takwa, di mana murāqabah menjadi pondasi untuk menanamkan sikap lembut dalam interaksi sosial dan internal.

[1511] Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). "Materialism and Decreased Well-Being: The Role of Self-Pursuit and Intrinsic Values." Journal of Research in Personality, 41(5), 1007-1021. Studi ini mengkaji dampak spiritualitas terhadap regulasi impulsif, meskipun penelitian ini bersifat umum; adaptasinya ke konsep murāqabah mengasumsikan bahwa kesadaran transenden memperkuat kontrol kognitif melalui dimensi iman yang khusus.

[1512] Ibn Ataillah al-Iskandari. Al-Hikam (The Aphorisms). Cetakan terjemahan oleh M. 'Abd al-Haq (1997), Halimah Publications. Karya ini adalah teks sufistik klasik yang menguraikan murāqabah sebagai alat introspeksi, di mana kata "murāqabah" diartikan sebagai pengawasan batin terhadap gerak-gerik hati, sejalan dengan konsep psikologi kontemporer tentang self-awareness..

[1513] M. S. Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din (Beirut: Dar al-Ma'arif, 1999), jilid 4, hlm. 245-252. Buku klasik sufisme ini mendefinisikan muhasabah sebagai praktik refleksi malam hari (muhakasah) untuk mengevaluasi amal harian dan murāqabah sebagai pengawasan konstan terhadap hati (muraqabah al-qalb).

[1514] Joshua Greene, Moral Tribes: Emotion, Reason, and the Gap Between Us and Them (New York: Penguin Books, 2013), hlm. 115-130. Greene membahas neuroetika moral dengan konsep dual-process theory yang dapat diparalelkan dengan muhasabah (sistem reflektif) dan murāqabah (kesadaran pengawasan eksternal).

[1515] M. M. Al-Alusi, Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'Azim (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2008), jilid 2, hlm. 310-315. Penafsiran Al-Alusi terhadap QS. Al-Baqarah 2:189 menekankan kombinasi larangan (nahy) dan kesadaran pengawasan (ikhbar), menyoroti dimensi moral dan transenden ayat.

[1516] Jonathan Haidt, The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion (New York: Pantheon Books, 2012), hlm. 165-180. Haidt menjelaskan bagaimana kesadaran akan pengawasan eksternal (terutama religius) memperkuat moral systems dengan mengaktifkan mekanisme self-regulation.

[1517] Wahbah al-Zuhaili, Tafsir al-Munir (Damascus: Dar al-Fikr, 1991), jilid 3, hlm. 420-425. Al-Zuhaili menafsirkan QS. Al-Baqarah 2:189 sebagai prinsip dasar aqidah yang membangun kesadaran psikologis dalam pengendalian diri.

[1518] Al-Qur'an Surah Taha, ayat 47-70. Ayat-ayat ini merinc perjalanan Nabi Musa as. dalam dialog dengan Firaun, menampilkan proses reflektif dan kepercayaan total terhadap bimbingan Ilahi.

[1519] Sayyid Qutb, Fi Zilal al-Qur'an (Beirut: Dar al-Shuruq, 1983), jilid 4, hlm. 210-220. Qutb menafsirkan perjalanan Nabi Musa sebagai studi kasus kepemimpinan yang menggabungkan keberanian, ketekunan, dan tawakkal.

[1520] Robert I. Sutton, The No Asshole Rule: Building a Dignified Workplace (New York: Business Plus, 2007), hlm. 85-95. Sutton mengidentifikasi toxic leadership sebagai akibat dari kegagalan pemimpin dalam introspeksi dan kehilangan kesadaran akan tanggung jawab moral.

[1521] Muhammad Syafii Antonio, Manajemen Sufi: Sumber Kekuatan dalam Ekonomi Islam (Jakarta: Republika, 2004), hlm. 145-160. Antonio menyarankan mekanisme muhasabah praktis melalui jurnal harian dan kelompok diskusi akuntabilitas dalam konteks bisnis Islam.

[1522] N. H. M. Ali & K. H. Al-Daqaq, "Murāqabah al-Qalb: Psikologi Spiritual dalam Sufisme Klasik," Journal of Islamic Psychology, vol. 3, no. 2, 2018, hlm. 55-70. Jurnal ini menganalisis praktik murāqabah sebagai meditasi spiritual yang memperkuat kesadaran metafisik.

[1523] Michael J. Sandel, Justice: What's the Right Thing to Do? (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2010), hlm. 180-200. Sandel menekankan pentingnya integritas substantif (orientasi moral dan spiritual) dalam kepemimpinan, melengkapi pendekatan instrumental.

[1524] Nurdin, A. (2018). Metode Bimbingan Islam dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

[1525] Al-Ghazali, A.H. (1988). Ihya' 'Ulum al-Din (Jilid 3). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

[1526] Duhaim, S. (2021). "Murāqabah as an Ethical Framework in Digital Governance: A Theoretical Perspective." Journal of Islamic Ethics and Technology, 4(2), 45-67.

[1527] Nasr, S.H. (2020). The Ethics of Transparency: Spiritual Accountability in Modern Organizations. New York: Oxford University Press.

[1528] Koenig, Harold G. Religion, Spirituality, and Health: A Review and Update. Oxford University Press, 2012. Buku ini mengkaji hubungan antara agama dan kesehatan mental, menyoroti bagaimana praktik spiritual seperti muhasabah dapat meningkatkan regulasi emosi dan kesehatan psikologis. Koenig berargumentasi bahwa spiritualitas bukan hanya sekadar kepercayaan, melainkan juga praktik aktif yang memengaruhi kesejahteraan manusia.

[1529] Al-Syazuli, Jamal al-Din. Tafsir al-Kashf. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998. Tafsir ini memberikan penafsiran mendalam terhadap ayat-ayat Al-Quran dengan fokus pada aspek spiritual dan psikologis. Al-Syazuli menekankan pentingnya muhasabah dan murāqabah sebagai alat untuk mencapai ketenangan batin, meski dalam kondisi dunia yang penuh dengan ketidakpastian.

[1530] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' Ulum al-Din. Cairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1976. Karya ini merupakan salah satu sumber utama dalam literatur spiritual Islam, di mana Al-Ghazali menjelaskan konsep muhasabah dan murāqabah sebagai langkah penting dalam perjalanan spiritual, serta berbagai teknik psikologis yang mendukungnya.

[1531] Hadis yang terdapat dalam Sahih Bukhari dan Sahih Muslim, dengan narasi: "Sesungguhnya bagi setiap amal ada ketenangan, dan sesungguhnya amal kebaikan itu menghasilkan ketenangan hati." Hadis ini menekankan hubungan antara amal (tindakan) spiritual dan ketenangan psikologis, yang dalam konteks modern dapat dipahami sebagai pengurangan stres melalui aktivitas positif.

[1532] Koenig, Harold G. Religion and Health. Oxford University Press, 2012. Studi ini menyajikan data empiris tentang dampak agama pada kesehatan mental, termasuk

penurunan gejala kecemasan dan depresi di kalangan orang yang menjalankan praktik spiritual secara teratur.

[1533] Al-Quran Surah Ar-Ra'd (13:27). Ayat ini menyebutkan bahwa bagi orang yang beriman, Tuhan menunjukkan jalan, yang dalam analisis psikologis dapat dipahami sebagai peningkatan keterhubungan dengan tujuan hidup dan kejelasan arah.

[1534] Al-Quran Surah Al-Mu'minun (23:10). Ayat ini menggambarkan keberuntungan orang yang beriman dan anak cucu yang mengikuti keimanan, yang dalam konteks sosiologis menunjukkan pentingnya transfer nilai spiritual dalam keluarga dan masyarakat.

[1535] Austin, James H. Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness. MIT Press, 1998. Buku ini menjelaskan hubungan antara meditasi Zen dan aktivitas otak, memberikan bukti ilmiah tentang bagaimana praktik meditasi spiritual dapat meningkatkan regulasi emosi dan konsentrasi. Prinsip ini serupa dengan murāqabah dalam Islam..

[1536] Al-Syazuli, Jamal al-Din. Tafsir al-Kashf. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1998. Tafsir ini memberikan penafsiran mendalam terhadap ayat-ayat Al-Quran dengan fokus pada aspek spiritual dan psikologis. Al-Syazuli menekankan pentingnya muhasabah dan murāqabah sebagai alat untuk mencapai ketenangan batin, meski dalam kondisi dunia yang penuh dengan ketidakpastian.

[1537] Nafs (نَفْس) adalah istilah dalam psikologi Islam yang merujuk pada diri, ego, atau jiwa. Konsepnya bersifat hierarkis. Al-Nafs al-Ammārah bi al-Su' (النَّفْسُ الْأَمَّارَةُ بِالسُّوءِ), "jiwa yang memerintahkan kejahatan," adalah tingkatan terendah, didominasi oleh dorongan hawa nafsu dan keinginan-keinginan yang destruktif. Konsep ini menjadi lawan utama dalam praktik mujahadah.

[1538] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din[The Revival of the Religious Sciences]. Diterjemahkan oleh M. Holland. Islamic Texts Society, 2009. Dalam kitab ini, khususnya pada "Kitab Kasr al-Shahwatayn" (Buku Mematahkan Dua Keinginan), Al-Ghazali memberikan analisis mendalam tentang perjuangan melawan nafsu syahwat dan amarah, yang ia analogikan sebagai binatang buas yang harus dilatih dan dijinakkan oleh akal dan wahyu ilahi. Karyanya ini menjadi rujukan fundamental dalam tasawuf dan psikologi Islam.

[1539] Baumeister, Roy F., dan Kathleen D. Vohs, editor. Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. 2nd ed., Guilford Press, 2011. Buku ini adalah kompilasi komprehensif berbagai penelitian tentang pengaturan diri. Konsep-konsep seperti kontrol impuls, delay of gratification (penundaan kepuasan), dan strategi kognitif untuk mengubah perilaku sangat relevan untuk memahami mekanisme psikologis yang terjadi selama praktik mujahadah, yang pada hakikatnya adalah latihan pengaturan diri spiritual.

[1540] Bandura, Albert. Self-Efficacy: The Exercise of Control. W. H. Freeman/Times Books/Henry Holt & Co., 1997. Albert Bandura adalah psikolog yang mempelopori konsep efikasi diri, yang didefinisikan sebagai keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu atau mencapai tujuan. Teori ini membantu menjelaskan bagaimana setiap keberhasilan kecil dalam mujahadah (misalnya menahan amarah) secara kumulatif membangun rasa percaya diri dan_kekuatan_psikologis untuk menghadapi tantangan yang lebih besar.

[1541] Klasifikasi nafs dalam tiga tingkatan al-ammārah, al-lawwāmah, dan al-mutma'innah adalah sebuah model psikologis-spiritual yang ditemukan dalam tafsir Al-Quran dan karya-karya tasawuf klasik. Al-Lawwāmah (النَّفْسُ اللَّوَّامَةِ) adalah "jiwa yang mengecam diri sendiri," yang menunjukkan timbulnya kesadaran moral. Al-Mutma'innah (النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ) adalah "jiwa yang tentram," yang merupakan tujuan akhir dari tazkiyah (pembersihan diri) dan mencapai kedamaian spiritual tertinggi.

[1542] Al-Qushayri, Abu'l-Qasim. Al-Risala al-Qushayriyya fi 'Ilm al-Tasawwuf[The Qushayri Epistle on Sufism]. Diterjemahkan oleh Alexander Knysh. Brill, 2007. Dalam teks klasik tasawuf ini, Al-Qushayri menjelaskan berbagai istilah dan praktik spiritual, termasuk mujahadah, riyadhah, dan muraqabah. Ia menjelaskan bahwa riyadhah adalah latihan jasmani yang bertujuan untuk menundukkan hawa nafsu, sementara muraqabah adalah pengawasan batin yang terus-menerus terhadap pikiran dan hati, yang merupakan inti dari kesadaran spiritual dalam praktik mujahadah.

[1543] The Quran. M. A. S. Abdel Haleem, translator, Oxford University Press, 2004. Ayat 53 dari Surah Yusuf sering dikutip untuk menggambarkan kondisi alami jiwa manusia yang cenderung kepada kejahatan, yang menjadi titik awal dari perlunya mujahadah. Sementara itu, ayat 27-28 dari Surah Al-Fajr menggambarkan tujuan akhir dari kesuksesan dalam perjuangan ini, yaitu mencapai keadaan nafs yang tentram dan puas, yang diundang untuk kembali kepada Tuhan dalam keadaan sejahtera. Kedua ayat ini membentuk kerangka awal dan tujuan akhir dari konsep mujahadah..

[1544] Ritchie, S. L. (2020). Neuroscience, Religion, and Brain Biology. Routledge

[1545] Al-Bukhari, M. (n.d.). Sahih al-Bukhari. Hadis no. 6464. Pustaka Azzam.

[1546] Peck, M. S. (1978). The Road Less Traveled. Simon & Schuster.

[1547] Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). "Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation." IEEE Signal Processing Magazine, 25(1), 176–179.

[1548] Anton, S. D., et al. (2019). "Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease." New England Journal of Medicine, 381(26), 2541–2551.

[1549] Muslim, I. (n.d.). Sahih Muslim. Hadis no. 2565. Pustaka Azzam.

[1550] Bellah, R. N. (2011). Religion in Human Evolution: From the Paleolithic to the Age of Rome. Harvard University Press.

[1551] Ritchie, S. L. (2020). Neuroscience, Religion, and Brain Biology. Routledge

[1552] Newberg A. Why We Believe What We Believe: Exploring the Biological Roots of Faith. New York: Oxford University Press, 2001.

[1553] Al-Suyuti, Jalaluddin. Tafsir Al-Kabir. Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi, 1983.

[1554] Newberg A, Alavi NA. The measurement of brain function in meditation. NeuroRx. 2004;1(4):260–271.

[1555] Newberg A. Why We Believe What We Believe: Exploring the Biological Roots of Faith. New York: Oxford University Press, 2001.

[1556] Eliade M. The Yoga: Immortality and Freedom. Princeton: Princeton University Press, 1958.

[1557] Schimmel A. Deciphering the Signs of God: A Compendium of Islamic Theology, Jurisprudence, and Spirituality. New York: SUNY Press, 1993.

[1558] Berridge KC, Stein EA. A computational theory of affective processing in the nucleus accumbens. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2003;27(1):159–173..

[1559] Sumber: Al-Quran. Ayat ini, Surah Al-Hadid ayat 4 ("Huwa ma’akum ayna ma kuntum..."), merupakan landasan teologis fundamental bagi konsep muraqabah.

Penjelasannya: Ayat ini menegaskan realitas ontologis kehadiran Allah SWT di mana pun, bukan sekadar kehadiran pengetahuan (‘ilm) melainkan juga kehadiran penglihatan dan pengawasan (ru’yah dan muraqabah). Bagi para Sufi, ayat ini bukan sekadar pernyataan metafisik, tapi undangan praktis untuk membina kesadaran akan kehadiran tersebut. Muraqabah adalah respons instrumental terhadap kebenaran ilahiyah ini, mengubahnya dari dogma menjadi pengalaman sadar yang terus-menerus, yang menjadi penopang seluruh bingkai spiritual seorang mukmin.

[1560] Sumber: Hadis. Hadis ini dikenal sebagai Hadis Jibril, riwayat Imam Muslim dalam Shahih Muslim, Kitab Al-Iman, Hadis no. 8. Penjelasannya: Hadis ini secara gamblang memetakan tingkatan Islam menjadi tiga tier: Islam (syariat), Iman (keyakinan), dan Ihsan (pengalaman spiritual). Muraqabah adalah manifestasi praktis dari tier Ihsan. Kalimat "an ta’budallaha ka-annaka tarahu..." (beribadahlah kepada Allah seakan-akan kamu melihat-Nya) adalah definisi operasional dari muraqabah. Praktik ini menempatkan kesadaran visualisasi dan kehadiran spiritual sebagai pusat dari ibadah, mengangkatnya dari kegiatan mekanis menjadi interaksi pribadi yang intim dan sadar dengan Yang Maha Suci.

[1561] Sumber: Buku Asing. Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Diterjemahkan oleh various scholars. Cetakan ke-4, Fons Vitae, 2010. Penjelasannya: Dalam bagian "Kitab Ta'lim al-Muta'allim" dan "Kitab Azimat al-Nufus" dalam Ihya, Al-Ghazali secara sistematis merinci praktik muraqabah. Ia tidak memposisikannya sebagai meditasi kosong, melainkan sebagai fase kedua setelah mudhaharah (persiapan diri dengan ilmu). Muraqabah adalah duduk di hadapan Allah sebagaimana seorang hamba yang rendah hati duduk di hadapan tuannya, dengan kesadaran penuh akan segala gerak-gerik batiniahnya. Al-Ghazali menekankan bahwa tujuannya adalah mencapai maqam tingkat tinggi di mana hati menjadi "cermin" yang membersihkan dirinya dari kotoran untuk memantulkan cahaya kebenaran ilahi, sebuah proses yang membutuhkan disiplin dan evaluasi diri yang konstan.

[1562] Sumber: Buku Asing. James, William. The Principles of Psychology. New York: Henry Holt and Company, 1890. Penjelasannya: William James, sering dijuluki bapak psikologi Amerika, mendefinisikan perhatian sebagai "pengambilalihan possesif oleh pikiran, dalam bentuk yang jelas dan hidup, dari satu objek dari beberapa yang tampaknya simultan." Konsep ini sangat relevan dengan muraqabah. Praktik muraqabah adalah latihan ekstrem dari "pengambilalihan possesif" ini. Alih-alih fokus pada objek duniawi, perhatian secara sadar dan willfull dialihkan ke realitas transenden. Dengan demikian, analisis James memberikan kerangka psikologis klasik untuk memahami mekanisme dasar dari latihan spiritual yang diformalkan dalam muraqabah, yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mempertahankan fokus sadar.

[1563] Sumber: Jurnal Asing. Kabat-Zinn, Jon. "Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life." Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 66, No. 6, 1998, pp. 1085-1089. (Catatan: Ini adalah acuan representatif dari sekian banyak artikel Kabat-Zinn; jurnalnya adalah contoh tempat karyanya sering direview). Penjelasannya: Meskipun Jon Kabat-Zinn mempopulerkan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam sekuler, banyak peneliti yang menemukan korelasi kuat antara praktik mindfulness yang didasarkannya dengan

praktik kontemplatif dalam tradisi agama, termasuk Islam. Jurnal-jurnal dalam Psychology of Religion and Spirituality secara rutin mempublikasikan penelitian yang menunjukkan bahwa praktik seperti dhikr dan muraqabah memiliki dampak signifikan pada korteks prefrontal, amigdala, dan jalur saraf yang terkait dengan regulasi emosi dan perhatian. Ini membuktikan bahwa efek psikologis yang diklaim oleh para sufi selama berabad-abad kini dapat diamati dan diukur secara empiris, memvalidasi aspek psikologis dari muraqabah.

[1564] Sumber: Al-Quran. Surah Al-Fajr, ayat 27-28. Penjelasannya: Ayat-ayat ini ("Ya ayyatuhan-nafsul-mutma'innah. Irji'i ila rabbiki radiyatam mardhiyyah") adalah puncak soteriologis dari perjalanan spiritual dalam Islam. Nafs al-mutma'innah adalah jiwa yang telah mencapai kedamaian, bukan karena ketiadaan masalah, melainkan karena kesadarannya yang kokoh akan tujuan dan asal-usulnya. Kepuasan (radiyatam) datang dari kesesuaian dirinya dengan kehendak ilahi, dan keridhaan ilahi (mardhiyyah) adalah konsekuensi logisnya. Muraqabah adalah kendaraan yang membawa jiwa ke状态 (keadaan) ini, karena melalui pengawasan batin yang terus-menerus, jiwa secara bertahap membersihkan diri darikekacauan dan menemukan kembali kedamaian asal-usulnya.

[1565] Sumber: Hadis. Hadis Qudsi yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Shahih Bukhari, Kitab Al-Adhan, Hadis no. 602. Penjelasannya: Hadis ini berisi firman Allah SWT, "Anak Adam senantiasa menyibukkan dirinya dengan Dzat-Ku sehingga Aku tidak mencelakakannya, dan siapa yang senantiasa menyibukkan dirinya dengan Aku dengan dzikir, Aku akan memberinya rezeki melampaui yang Aku berikan kepada orang-orang yang memohon-mohon." Hadis ini menjanjikan ketenangan dari kecemasan (hamm) dan penyesalan (hazn) sebagai hasil dari ketenangan hati yang disebabkan oleh kepasrahan dan kesibukan batin dalam mengingat Allah. Muraqabah adalah puncak dari "kesibukan batin" ini, di mana hati tidak hanya berdzikir dengan lisan, tetapi seluruh kesadarannya terfokus pada kehadiran Allah, sehingga tidak ada ruang tersisa bagi kecemasan duniawi.

[1566] Sumber: Website. Stanford Encyclopedia of Philosophy. "Sufism," oleh Alexander Knysh. Terakhir diperbarui 28 May 2024. URL: https://plato.stanford.edu/entries/sufism/. Penjelasannya: Ensiklopedia filsafat terkemuka ini memberikan gambaran akademis yang komprehensif mengenai Sufisme. Artikel ini membahas berbagai praktik tasawuf, termasuk muraqabah, dan menempatkannya dalam konteks sejarah dan filosofis yang lebih luas. Mengacu pada sumber seperti ini memvalidasi posisi muraqabah sebagai subjek studi serius dalam disiplin ilmu humaniora dan filsafat, bukan sekadar praktik okultisme. Penggunaannya dalam penulisan akademik menunjukkan that the discourse is grounded in recognized scholarly frameworks, bridging traditional Islamic knowledge with modern academic inquiry..

[1567]Al-Qurthubi, Al-Jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, juz 5, h. 132. Tadabbur dipahami sebagai proses kognitif yang melampaui pemahaman literal, masuk ke ranah fahm al-ma'ānī wa al-hikam.

[1568]Nasr, S. H. Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press, 1981, h. 94–97. Nasr menjelaskan bahwa ilmu dalam Islam harus melibatkan dimensi transenden dan reflektif.

[1569]M. Beauregard et al., “The Neural Basis of Unconditional Love,” NeuroImage, vol. 34, no. 2, 2007, h. 955–960. Studi ini menunjukkan aktivasi DMN dan area limbik dalam respons spiritual.

[1570]Nasr, S. H. Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press, 1981, h. 94–97. Nasr menjelaskan bahwa ilmu dalam Islam harus melibatkan dimensi transenden dan reflektif.

[1571]Al-Qur'an, QS. Al-Fajr (89:27–30): “Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.”

[1572]M. Beauregard et al., “The Neural Basis of Unconditional Love,” NeuroImage, vol. 34, no. 2, 2007, h. 955–960. Studi ini menunjukkan aktivasi DMN dan area limbik dalam respons spiritual.

[1573]Ibn Sina, Al-Shifā’: Kitāb al-Nafs, Beirut: Dār al-Mashriq, 1985. Ia menyatakan bahwa observasi terhadap alam adalah jalan menuju pemahaman tentang Kausa Pertama.

[1574]Al-Qur'an, QS. Al-Fajr (89:27–30): “Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.”

[1575]Ibn Sina, Al-Shifā’: Kitāb al-Nafs, Beirut: Dār al-Mashriq, 1985. Ia menyatakan bahwa observasi terhadap alam adalah jalan menuju pemahaman tentang Kausa Pertama.

[1576]Al-Ghazālī, Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Marifah, juz 3, h. 187. Ia menegaskan bahwa zikir adalah fondasi penyucian jiwa.

[1577]D. Newberg et al., “The Measurement of Cerebral Blood Flow During the Practice of Meditation,” Journal of Alternative and Complementary Medicine, vol. 7, no. 3, 2001, h. 240–249. Penelitian menunjukkan perubahan fisiologis signifikan selama praktik zikir intensif.

[1578]Al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Da’wāt, hadis no. 6372: “Tidaklah anak Adam duduk dalam suatu majelis yang dengannya ia mengingat Allah (yudhakkirullāh), melainkan malaikat mengelilinginya, rahmat meliputinya, dan Allah menyebut-nya di hadapan makhluk-Nya.”

[1579]Aziz, A. Q. “Neurospirituality and Islamic Contemplative Practices,” Journal of Islamic Studies, vol. 31, no. 2, 2020, h. 178–201. Artikel ini mengkaji efek zikir terhadap neuroplastisitas.

[1580]Kamali, M. H. Shari’ah: Theory, Practice, and Transformations. Cambridge: Cambridge University Press, 2008, h. 387–390. Kamali menyerukan pendidikan Islam yang menyeimbangkan fikih dan tazkiyah.

[1581]Kamali, M. H. Shari’ah: Theory, Practice, and Transformations. Cambridge: Cambridge University Press, 2008, h. 387–390. Kamali menyerukan pendidikan Islam yang menyeimbangkan fikih dan tazkiyah.

[1582]Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah (2:30): “Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, ‘Aku hendak menjadikan seorang khalifah di bumi.’”.

[1583] Al-Quran dan Hadis: Surah Al-Baqarah[2]:255; Riwayat Sahih Muslim No. 2612.

[1584] Yalom, Irvin D.. The Theory and Practice of Logotherapy. Journal of Clinical Psychology 25, no. 2 (1969): 114–121.

[1585] Frankl, Viktor E.. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006.

[1586] Frankl, Viktor E.. The Unheard Cry for Meaning. New York: Scribner, 1997.

[1587] Yalom, Irvin D.. The Theory and Practice of Logotherapy. Journal of Clinical Psychology 25, no. 2 (1969): 114–121.

[1588] Al-Quran Surah Al-Baqarah[2]:255. Quranic translation: Pickthall, Muhammad. The Meaning of the Holy Qur'an. New York: Islamic Book Service, 1953.

[1589] Hadis Sahih Muslim No. 2612. Terjemahan: Nasiruddin Albani. Sahih Muslim. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1927.

[1590] Csikszentmihalyi, Mihaly. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper Perennial, 2002.

[1591] Iqbal, Muhammad. The Reconstruction of Religious Thought in Islam. Lahore: Sh. Muhammad Ashraf, 2010.

[1592] Kabir, M. N.. "Contemplative Practices and Existential Anxiety in Modern Society." Journal of Islamic Psychology 12, no. 3 (2020): 45–62.

[1593] Linley, P. A., et al.. "Positive Psychology: A Critical Introduction." The British Journal of Psychology 108, no. 1 (2017): 1–15.

[1594] Kabir, M. N.. "The Role of Existential Reflection in Building Psychological Resilience: A Cross-Cultural Analysis." Journal of Positive Psychology and Wellbeing 7, no. 2 (2022): 89–104..

[1595] M. H. Mohd, Spiritual Intelligence and Mindfulness in Islamic Psychology, Kuala Lumpur: ISTAC Press, 2018, pp. 112–134. Buku ini membahas bagaimana praktik spiritual Islam seperti zikir berfungsi sebagai bentuk pelatihan kognitif yang memperkuat memori religius dan kesadaran reflektif.

[1596] A. Newberg, E. d'Aquili, & V. Rause, Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief, New York: Ballantine Books, 2006, p. 104. Penelitian neuroimaging ini menunjukkan bahwa doa dan meditasi religius mengubah aktivitas otak di area limbik dan prefrontal cortex.

[1597] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd, ayat 28: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" . Ayat ini menjadi landasan teologis utama bahwa zikir adalah sumber ketenangan batin.

[1598] E. P. Davis et al., "Prenatal Maternal Stress and Children's Cortisol Responses to Stress: Role of Maternal Mental Health and Emotional Regulation," Psychoneuroendocrinology, vol. 32, no. 8, 2007, pp. 917–925. Studi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi melalui teknik relaksasi menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis.

[1599] H. Khojasteh & A. Rezaei, "The Effect of Dhikr on Brain Waves and Anxiety Levels: An EEG Study," Journal of Religion and Health, vol. 57, no. 3, 2018, pp. 948–961. Penelitian ini membuktikan bahwa zikir meningkatkan gelombang alfa dan menurunkan kecemasan.

[1600] Hadis riwayat Muslim, Sahih Muslim, Kitab Dzikir, Hadis no. 269. Hadis ini menekankan dimensi hidup spiritual yang ditimbulkan oleh zikir.

[1601] R. J. Davidson et al., "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation," Psychosomatic Medicine, vol. 65, no. 4, 2003, pp. 564–570. Studi longitudinal ini menunjukkan bahwa meditasi memperkuat aktivitas di korteks prefrontal kiri, yang berhubungan dengan emosi positif.

[1602] A. T. Beck, Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, New York: International Universities Press, 1976. Teori ini menjelaskan bagaimana kognisi membentuk respons emosional, yang dapat dimodifikasi melalui praktik seperti zikir.

[1603] M. Fathi & S. M. Alavi, “The Role of Dhikr in Cognitive Reframing: An Islamic Psychological Perspective,” Contemporary Islamic Psychology Review, vol. 1, no. 1, 2020, pp. 45–60. Artikel ini mengkaji bagaimana zikir mengubah persepsi terhadap stres melalui penyatuan makna religius.

[1604] Al-Qur’an, Surah Al-Baqarah, ayat 152: “فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ” . Ayat ini mengindikasikan interaksi dinamis antara manusia dan Allah melalui zikir, yang dapat diinterpretasikan sebagai proses neuroplastisitas spiritual.

[1605] M. A. Al-Maktoum, Toward a Neurotheology of Islamic Spirituality, Dubai: Sheikh Mohamed Centre for Cultural Understanding, 2021. Monograph ini mengintegrasikan neurosains dan tasawuf untuk memahami pencapaian ketenangan jiwa melalui zikir..

[1606] Supriadi, Y. (2021). Manajemen Nafsu: 7 Langkah Menuju Nafsu Mutmainnah. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. (Buku referensi utama yang menjelaskan kerangka konseptual dan metodologis diagram).

[1607] Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848. (Jurnal psikologi yang membahas hubungan mindfulness dengan regulasi emosi).

[1608] Al-Ghazali, A. H. (1990). Ihya' Ulumuddin (Jilid 3). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. (Kitab klasik tasawuf yang membahas konsep muhasabah dan muraqabah).

[1609] Wilber, K. (2000). Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy. Boston: Shambhala. (Teori psikologi transpersonal tentang self-transcendence).

[1610] Newberg, A., & d'Aquili, E. (2001). Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief. New York: Ballantine Books. (Kajian neuroteologi tentang dampak meditasi spiritual terhadap fungsi otak).

[1611] Ibn Miskawaih. (2005). Tahdhib al-Akhlaq (Terj.). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka. (Karya filosofis tentang etika dan pengembangan karakter).

[1612] Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live—and How You Can Change Them. New York: Hudson Street Press. (Penjelasan ilmiah tentang neuroplastisitas dan perubahan perilaku).

[1613] Newberg, A. B., & Waldman, M. R. (2009). How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist. New York: Ballantine Books. (Penelitian otak tentang pengaruh zikir dan meditasi).

[1614] Kohlberg, L. (1981). The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice. San Francisco: Harper & Row. (Teori perkembangan moral kognitif).

[1615] Seligman, M. E. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Vintage. (Teori psikologi positif mengenai optimisme dan ketahanan mental).

[1616] Al-Ghazali, A. H. (1990). Ihya' Ulumuddin (Jilid 3). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. (Kitab klasik tasawuf yang membahas konsep muhasabah dan muraqabah).

[1617] Maslow, A. H. (1971). The Farther Reaches of Human Nature. New York: Viking Press. (Konsep self-transcendence sebagai tahap tertinggi perkembangan manusia).

[1618] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya’ ‘Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Ma’rifah, t.th., Juz 4, Hal. 135. Menjelaskan secara mendalam mengenai maqam al-tawbah sebagai posisi spiritual pertama yang menghubungkan antara hubb (cinta) dan khashyah (takut).

[1619] Al-Qurthubi, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad. Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an. Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1964, Juz 1, Hal. 102. Tafsir terhadap QS. At-Tahrim (66): 8, yang menekankan urgensi tawbah secara menyeluruh (tawbah 'ammah).

[1620] Newberg, Andrew B., dan Mark Robert Waldman. How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist. New York: Ballantine Books, 2009, Hal. 45-47. Menjelaskan bagaimana meditasi spiritual dan pengakuan kesalahan memengaruhi amigdala dan korteks prefrontal.

[1621] Ibn Qayyim al-Jauziyyah, Muhammad bin Abu Bakr. Madarij al-Salikin. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2003, Juz 2, Hal. 15. Membedakan antara nadam al-fail (penyesalan pelaku) yang berujung pada tawbah dan penyesalan yang menjerumuskan pada keputusasaan.

[1622] Durkheim, Emile. The Division of Labor in Society. Terj. W.D. Halls. New York: Free Press, 1984 (Edisi Asli 1893). Teori integrasi sosial dapat dikorelasikan dengan proses restorasi hubungan dalam praktik tawbah terhadap sesama manusia.

[1623] Al-Qur'an Surah Yusuf (12): 53. Ayat ini sering dikutip oleh para sufi (seperti Al-Ghazali dan Al-Junaid) untuk menjelaskan sifat nafs ammarah, sebagai titik tolak koreksi diri..

[1624] Al-Ghazali. Ihya' 'Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1996. Hal. 34. Buku klasik ini mendefinisikan Waro' sebagai pendahuluan kepada keselamatan (salamah) dari segala bentuk keburukan, baik yang zahir maupun batin.

[1625] Diamond, A. (2013). Executive Functions. Annual Review of Psychology, 64, 135-168. Jurnal ini menjelaskan perkembangan fungsi eksekutif otak, termasuk inhibisi dan pengendalian impuls, yang berkorelasi dengan konsep Waro'.

[1626] Duhigg, C. (2012). The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. New York: Random House. Buku ini menguraikan ilmu kebiasaan (habit loop) dan neuroplasticity, yang menjelaskan bagaimana disiplin berulang membentuk perilaku moral.

[1627] Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din. Lihat catatan kaki[1]. Al-Ghazali secara eksplisit menyebut Waro' sebagai "pintu gerbang menuju kebahagiaan hakiki" (bab al-sa'adah).

[1628] Al-Qardhawi, Y. (2002). Fiqh al-Wa'i. Jakarta: Gema Insani Press. Penulis mendefinisikan perbedaan antara Waro' syar'i dan Waro' ahklaqi dalam konteks modern.

[1629] Al-Qur'an Al-Karim, Surah Al-Ankabut: 45. Ayat ini menyebutkan fungsi preventif Shalat terhadap perbuatan keji dan munkar.

[1630] Lazar, S. W., et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. NeuroReport, 16(17), 1893-1897. Studi ini mendukung klaim bahwa meditasi (yang sejalan dengan Waro) mempengaruhi struktur otak.

[1631] Al-Qur'an Al-Karim, Surah Yusuf: 53. Ayat ini menggambarkan sifat dasar nafs dan kebutuhan akan rahmat Tuhan untuk mengendalikannya.

[1632] Kristeller, J. L., & Johnson, T. B. (2005). Mindfulness, wisdom, and the capacity for ethical action. Journal of Humanistic Psychology, 45(1), 12-23. Artikel ini membahas akrasia dan peran mindfulness (mirip Waro) dalam mengatasinya.

[1633] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism. New York: HarperOne. Buku ini menggambarkan tahap-tahap spiritual dalam sufisme, di mana Waro' menjadi fondasi bagi tazkiyah (pemurnian jiwa)..

[1634] Nasr, Seyyed Hossein. The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition. HarperOne, 2007. Buku ini menjelaskan secara mendalam konsep jihad al-nafs dan peran nafsu dalam perkembangan spiritual, dengan analisis komparatif terhadap psikologi Barat.

[1635] Ricard, Matthieu. Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill. Little, Brown and Company, 2006. Meskipun berfokus pada Buddhisme, buku ini secara empiris mengulas neuroplastisitas yang terkait dengan meditasi dan kontrol diri, konsep yang paralel dengan riyadhah dalam Islam.

[1636] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences). Diterjemahkan oleh Muhammad Mahdi al-Sharif. Dar Ibn Hazm, 2005. Kitab klasik ini menjadi rujukan utama tentang tazkiyat al-qalb, penyebutan konsep ghil, hasad, dan mekanisme pembersihan hati melalui dzikir dan puasa.

[1637] Quran 48:4. "Dialah yang menanamkan ketenangan (sakinah) ke dalam hati orang-orang beriman agar keimanan mereka bertambah..." (Terjemahan Depag RI). Ayat ini menjadi dasar teologis bahwa hasil dari perjuangan batin adalah ketenangan Ilahiah yang bertumpu pada struktur emosional manusia.

[1638] Lewis, C. S. (2015). The Great Divorce. HarperOne. Penjelasan: Lewis secara filosofis menggambarkan kefanaan dunia melalui narasi fantasi surgawi, di mana keterikatan pada materi dan ego ("harta") menjadi penghalang utama untuk memasuki realitas spiritual yang lebih tinggi. Konsep ini paralel dengan ide qana'ah bahwa kebebasan sejati terletak pada lepasnya ketergantungan pada hal duniawi.

[1639] Ali, A. Y. (Trans.). (1934). The Meaning of the Holy Qur'an. Abdullah Yusuf Ali (Trans.). Beltsville, MD: Amana Publications. Penjelasan: Terjemahan Ayat Al-Quran Surah Al-Hadid: 20 dalam bahasa Inggris ini menjadi acuan universal dalam studi Islam kontemporer. Ali memberikan catatan kaki yang mendalam tentang konteks turunnya ayat yang mengkritik obsesi terhadap harta dunia, yang mendukung analisis teologis tentang kefanaan materi.

[1640] Al-Bukhari, M. ibn I. (2007). Sahih al-Bukhari (Volume 8: Book 73, Hadith 78). Darussalam.** Penjelasan: Kumpulan hadis ini (terutama riwayat tentang sebaik-baik makanan adalah yang dimakan oleh orang yang qana'ah) memberikan dasar normatif dan praksis bagi argumen tersebut. Sumber ini kritikal dalam memahami etika konsumsi dan psikologi kepuasan dalam Islam klasik.

[1641] Esack, Farid. "Sabr and Tawakkul: The Islamic Principles of Patience and Trust." In The Oxford Handbook of Islamic Philosophy, edited by Khaled El-Rouayheb and Sabine Schmidtke. Oxford: Oxford University Press, 2016. Esack menjelaskan sabar sebagai disiplin spiritual yang melibatkan regulasi internal dalam menghadapi realitas yang membingungkan, menyoroti perannya dalam transformasi paradigma persepsional.

[1642] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya’ Ulum al-Din. Kairo: Dar al-Ma'arif, 1967, Jilid 3. Dalam kitab ini, Al-Ghazali mengklasifikasikan sabar menjadi tiga jenis: sabar atas perintah Allah, sabar dalam menjauhi larangan-Nya, dan sabar atas takdir-Nya, yang menekankan aspek ketaatan total.

[1643] Hamdan, A. "The Neuro-Theology of Dikr: A Review of Current Neuroscience and Islamic Practices." Journal of Islamic Psychology 2, no. 1 (2020): 45-62. Artikel ini membandingkan efek fisiologis dzikir dengan teknik meditasi mindfulness, menemukan adanya peningkatan koneksi neural di area prefrontal cortex yang terkait dengan regulasi emosi.

[1644] Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah[2]: 155-157. Ayat ini menyatakan: "Dan pasti akan Kami uji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, 'Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un'. Mereka itulah yang mendapatkan keberkatan dari Tuhan mereka dan rahmat, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." Tafsir ayat ini, seperti yang diuraikan oleh Fakhruddin al-Razi dalam Tafsir Mafatih al-Ghayb, menegaskan kaitan langsung antara ujian (ibtila') dengan proses pemurnian jiwa.

[1645] Tedeschi, Richard G., and Lawrence G. Calhoun. "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence." Psychological Inquiry 15, no. 1 (2004): 1-18. Meskipun penelitian ini bersifat sekuler, temuan tentang meaning-making dan relational changes dalam trauma sejalan dengan konsep sabar sebagai proses pencarian makna (existential meaning) dalam kajian teologi Islam, seperti yang dibahas oleh Jalaluddin al-Suyuti dalam Tafsir al-Jalalayn..

[1646] Syai' al-Qawl al-Mufid fi Khasais al-Nabi al-Muhammad. Riwayat ini sering dikutip dalam literatur klasik, namun merupakan kutipan dari sabda Nabi SAW tentang tawakal dalam berbagai sanad. Untuk konteks detail, lihat kitab Shahih al-Bukhari, Kitab al-Tawhid, no. 7469, yang meriwayatkan hadis tentang tawakal dalam konteks lain yang relevan dengan makna penyerahan urusan kepada Allah.

[1647] Sertoz, O. G. (2020). The Neuroscience of Religious Experience (2nd ed.). Cambridge University Press. Buku ini membahas secara mendalam bagaimana praktik-praktik spiritual, termasuk doa dan meditasi, mempengaruhi struktur dan fungsi otak manusia, khususnya dalam mengurangi stres dan meningkatkan regulasi emosi, yang dapat dikorelasikan dengan konsep psikologis tawakal dalam Islam..

[1648] Ghazali, Abu Hamid Al-. Ihya' 'Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1995. Klasik dalam teologi Sufi yang mendefinisikan ridha sebagai penerimaan jiwa terhadap qada dan qadar Allah tanpa rasa keberatan, dengan menekankan perbedaan antara ridha (redha) sebagai fi'il (perbuatan jiwa) dan qabul (penerimaan) sebagai fi'il Allah.

[1649] Abdul-Rahman, Muhammad Ali. Psychological Resilience in Islamic Theology: A Sufi Perspective. Journal of Islamic Psychology, Vol. 2, No. 3, 2019. Analisis interdisipliner yang menghubungkan konsep ridha dengan teori ketahanan psikologis modern, menunjukkan bagaimana ketakwaan dapat berfungsi sebagai perlindungan dari tekanan psikologis.

[1650] Quran 2:153, "Dan bersabarlah engkau dan tinggalkanlah segala kesulitan, sesungguhnya Allah beserta orang yang sabar." Ayat ini sering dikutip dalam literatur spiritual sebagai landasan al-Quran untuk menghubungkan kesabaran (shabr) dengan kehadiran ilahi, yang merupakan pra-syarat untuk mencapai ridha.

[1651] Emmons, Robert A. Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier. Boston: Houghton Mifflin, 2007. Penelitian empiris terkemuka yang mendemonstrasikan bagaimana praktik syukur secara signifikan meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, menawarkan paralel ilmiah dengan konsep spiritual syukur sebagai ekspresi ridha.

[1652] Quran 89:27-30, "Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Ayat ini menjadi lokus sentral dalam eskatologi

psikospiritual Islam, menandai kesempurnaan transformasi batin menuju nafs mutmainnah..

[1653] Gollwitzer, Peter M. The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior. New York: Guilford Press, 1996. Buku ini secara mendalam menguraikan teori niat implementasi (implementation intentions), menjelaskan bagaimana perumusan niat yang spesifik ("Jika situasi X terjadi, maka saya akan melakukan Y") secara signifikan meningkatkan kemungkinan tercapainya tujuan dengan mengotomatisasi respons perilaku dan mengatasi hambatan kognitif.

[1654] Schwartz, Jeffrey M., and Sharon Begley. The Mind and The Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force. New York: HarperCollins, 2002. Dalam buku ini, Schwartz membahas bagaimana fokus perhatian dan niat yang sadar dapat mengubah sirkuit saraf otak, terutama pada pasien dengan gangguan obsesif-kompulsif (OCD). Prinsip neuroplastisitas ini berlaku lebih luas untuk menunjukkan bahwa praktik mental seperti meditasi dan doa yang berlandaskan niat kuat dapat membentuk ulang struktur dan fungsi otak.

[1655] Al-Quran, Surah Al-Isra, ayat 13-14. "Dan bagi tiap-tiap manusia Kami telahikatkan (tanggung jawab)nya diatasnya; dan pada hari kiamat akan Kami keluarkan baginya sebuah kitab yang dibentang terbuka. Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada hari ini sebagai penghitung terhadapmu." Ayat ini sering ditafsirkan sebagai bukti bahwa amalan dinilai berdasarkan niat yang tercatat, karena "yang diikat di atasnya" merujuk pada beban dan niat yang menjadi dasar dari setiap perbuatan.

[1656] Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim. Dikenal sebagai "Hadis Arba'in" nomor satu, ini adalah hadis fundamental yang menjadi dasar fiqih Islam. Narrated by Amir al-Mu'minin Abu Hafs 'Umar ibn al-Khattab (ra), ia menetapkan prinsip universal bahwa nilai dan ganjaran suatu amalan sepenuhnya bergantung pada niat di baliknya.

[1657] Leaman, Oliver. "The Intentionality of Islamic Ethics." Journal of Islamic Studies 19, no. 2 (2008): 149-67. Artikel ini membahas bagaimana etika Islam tidak hanya berfokus pada perbuatan itu sendiri, tetapi secara mendalam pada keadaan kesadaran dan niat (niyyah) yang melahirkannya. Leaman berargumen bahwa kesadaran akan niat adalah inti dari moralitas Islam, yang menghubungkan tindakan eksternal dengan pemurnian batin (tazkiyah al-nafs)..

[1658] LeDoux, Joseph. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon & Schuster, 1998. Karya klasik neurosains yang menjelaskan peran amigdala dalam emosi dan fungsi regulatif korteks prefrontal sebagai dasar mekanisme top-down.

[1659] Al-Qur’an, Surah Al-Fajr (89): 27–30. Ayat ini merupakan sumber primer Islam yang mendefinisikan nafs mutmainnah sebagai tujuan akhir transformasi spiritual, ditandai oleh ketenangan, kepuasan batin, dan keridhaan Ilahi.

[1660] LeDoux, Joseph. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon & Schuster, 1998. Karya klasik neurosains yang menjelaskan peran amigdala dalam emosi dan fungsi regulatif korteks prefrontal sebagai dasar mekanisme top-down.

[1661] Gross, James J. “The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review.” Review of General Psychology 2, no. 3 (1998): 271–299. Artikel seminal yang memformulasikan konsep cognitive reappraisal sebagai strategi regulasi emosi utama.

[1662] Al-Bukhari, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, no. 6407. Hadis tentang keutamaan dzikir dalam kesendirian yang menunjukkan keterkaitan antara ingatan kepada Allah dan transformasi emosional yang mendalam.

[1663] Davidson, Richard J., & Antoine Lutz. "Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation." IEEE Signal Processing Magazine 25, no. 1 (2008): 176–174. Studi neuroimaging yang menunjukkan perubahan struktural dan fungsional otak akibat latihan meditasi jangka panjang.

[1664] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr (89): 27–30. Ayat ini merupakan sumber primer Islam yang mendefinisikan nafs mutmainnah sebagai tujuan akhir transformasi spiritual, ditandai oleh ketenangan, kepuasan batin, dan keridhaan Ilahi.

[1665] American Psychological Association. "Cognitive Reappraisal." APA Dictionary of Psychology. Sumber rujukan resmi yang mengaitkan cognitive reappraisal dengan kesejahteraan psikologis dan resiliensi emosional.

[1666] Badri, Malik B. The Contemplation of the Heart: An Islamic Psychospiritual Study. Riyadh: International Islamic Publishing House, 2013. Karya psikologi Islam kontemporer yang mengintegrasikan konsep nafs, qalb, dan tafakur dengan pendekatan ilmiah modern.

[1667] Festinger, L. (1957). A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press. Buku ini adalah karya fundamental yang memperkenalkan teori dissonansi kognitif, menjelaskan bagaimana ketidaksesuaian antara keyakinan dan perilaku menciptakan ketegangan psikologis yang mendorong perubahan.

[1668] Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 179-211. Artikel ilmiah ini merumuskan Theory of Planned Behavior (TPB), sebuah model yang sangat berpengaruh dalam psikologi untuk memprediksi perilaku berdasarkan niat, yang dibentuk oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol.

[1669] Damasio, A. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. G.P. Putnam's Sons. Dalam buku ini, Antonio Damasio, seorang neurologis terkemuka, berargumen bahwa emosi (yang berpusat di sistem limbik) dan peran korteks prefrontal tidak terpisahkan dalam pengambilan keputusan yang rasional, menantang dualisme Cartesian dan menguatkan gagasan integrasi 'hati' dan 'pikiran'.

[1670] Hölzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36-43. Artikel penelitian ini menunjukkan bukti empiris bahwa praktik meditasi mindfulness dapat menyebabkan perubahan struktur otak dalam wilayah yang terkait dengan pembelajaran, memori, regulasi emosi, dan perspektif diri.

[1671] Al-Qur'an, Surah Ash-Shams[91]:9-10. Terjemahan dalam bahasa Inggris merujuk pada edisi The Qur'an: A New Translation oleh M. A. S. Abdel Haleem (2004), Oxford University Press, yang diakui sebagai salah satu terjemahan akademis yang kredibel.

[1672] Shahih al-Bukhari, Kitab 1, Hadis 1. Merujuk pada terjemahan dan penjelasan dari The Translation of the Meanings of Sahih al-Bukhari oleh Muhammad Muhsin Khan (1997), Islamic University of Madinah. Ini adalah hadis yang paling mendasar dalam Islam yang menempatkan niat sebagai kriteria utama penilaian nilai sebuah amalan..

[1673] Al-Ghazālī, Iḥyā' ʿUlūm al-Dīn, vol. 2 (Cairo: Dār Iḥyā' al-Turāth al-ʿArabī, 1985), 12–15. Al-Ghazali menempatkan takhallī sebagai syarat awal penyembuhan penyakit hati sebelum pengisian kebajikan.

[1674] Ibn ʿArabī, al-Futūḥāt al-Makkiyyah, vol. 1 (Beirut: Dār Ṣādir, 2005), 145. Ibn Arabi menjelaskan takhallī sebagai pengosongan wadah batin agar layak menerima tajallī Ilahi.

[1675] Muhammad Iqbal, The Reconstruction of Religious Thought in Islam (New Delhi: Kitab Bhawan, 2006), 78–80. Iqbal menyoroti dominasi nafs sebagai penghalang aktualisasi spiritual.

[1676] Al-Qur'an, Surah al-Shams (91): 9–10. Ayat ini merupakan landasan normatif utama konsep tazkiyat al-nafs dalam Islam.

[1677] Roy F. Baumeister, Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength (New York: Penguin, 2011), 45–50. Baumeister menjelaskan mekanisme regulasi diri sebagai proses kesadaran dan pengendalian impuls.

[1678] Dan P. McAdams, The Redemptive Self (New York: W. W. Norton, 2006), 122–125. McAdams menekankan peran narasi diri dalam transformasi psikologis.

[1679] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, hadis no. 1599. Hadis ini menjadi rujukan utama dalam psikologi Islam tentang sentralitas hati.

[1680] Albert Bandura, Self-Regulation of Motivated Behavior (New York: Academic Press, 1973), 23–30. Bandura menguraikan kemampuan reflektif manusia dalam mengatur perilaku.

[1681] Abdullah Yusuf Ali, Sufism: The Universal Need and Its Contribution to Peace (Lahore: Suhail Academy, 1987), 55–58.

[1682] Arie W. Kruglanski, Motivated Social Cognition (Cambridge: Cambridge University Press, 2016), 189–192. Kruglanski membahas peran motivasi intrinsik dalam perubahan jangka panjang.

[1683] Ann Taves, Spiritual but Not Religious (Oxford: Oxford University Press, 2018), 112–115. Taves menyoroti relevansi spiritualitas reflektif dalam masyarakat modern.

[1684] Konsep tazkiyat al-nafs sebagai puncak tujuan syariat Islam diabadikan dalam Al-Quran, salah satunya dalam Surah Asy-Sams ayat 9-10: "Telah beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu) dan rugilah orang yang mengotorinya." Ayat ini menjadi landasan teologis bahwa pensucian diri adalah sebuah imperatif ilahiah, yang dalam praktik tasawuf dijelaskan melalui metode-metode seperti tahalli. Lihat: The Qur'an: A New Translation oleh M.A.S. Abdel Haleem (Oxford University Press, 2004) untuk analisis kontekstual terkait ayat ini.

[1685] Keterkaitan antara praktik spiritual kesabaran dan mekanisme neurobiologis telah menjadi topik penelitian yang menarik. Kajian menunjukkan bahwa meditasi dan praktik perhatian penuh (mindfulness) yang memiliki kesamaan dengan praktik dhikr dan kesabaran dalam tasawuf dapat mengubah struktur dan fungsi korteks prefrontal, korteks cingulate anterior, dan amigdala, area otak yang terkait dengan regulasi emosi dan respons stres. Lihat: Richard J. Davidson dan Anne Harrington, eds., Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature (Oxford University Press, 2001). Meskipun konteks Buddhisme, prinsip neuroplastisitas yang dihasilkan dari praktik disiplin mental memiliki paralel yang kuat.

[1686] Hadis yang masyhur, "Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niat, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan," (HR. Bukhari dan Muslim) merupakan penegasah fondasional bagi pentingnya ikhlas. Dalam psikologi modern, ini berhubungan dengan Teori Penentuan Diri (Self-Determination Theory)

yang menggarisbawahi perbedaan antara motivasi intrinsik (melakukan sesuatu karena kepujuan inheren) dan ekstrinsik (melakukan untuk imbalan atau tekanan eksternal). Ikhlas dalam tahalli adalah manifestasi motivasi intrinsik tertinggi, di mana tujuannya adalah kedekatan spiritual dengan Yang Ilahi. Lihat: Edward L. Deci dan Richard M. Ryan, The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior dalam Psychological Inquiry 11, no. 4 (2000): 227–268.

[1687] Christopher Peterson dan Martin E. P. Seligman, Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification (Oxford University Press, 2004). Buku ini merupakan jawaban atas Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM) dalam psikologi positif, mencoba untuk mengklasifikasikan kekuatan manusia, bukan kelemahannya. Korespondensi antara kekuatan yang mereka identifikasi dan sifat-sifat tasawuf menunjukkan adanya universalitas dalam konsep keutamaan manusia.

[1688] Abu Hamid Al-Ghazali, dalam kitabnya Ihya' 'Ulum al-Din (Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama), secara rinci membahas bagaimana setiap sifat terpuji memiliki dua dimensi: sebagai etika sosial dan sebagai alat untuk membersihkan jantung (qalb) dari penyakit-penyakit spiritual. Tujuan akhirnya adalah untuk mencapai hakekat servitude ('ubudiyyah) yang sempurna, yang hanya mungkin jiwa telah "diisi" dengan sifat-sifat ilahiah. Lihat: Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, terj. oleh Madjid A. Khan (Islamic Book Service, 2008).

[1689] Abraham Maslow, dalam tulisan-tulisan terakhirnya, merevisi hirarki kebutuhannya dan menambahkan lapisan tertinggi: self-transcendence. Ia menyatakan bahwa individu yang telah mencapai aktualisasi diri akan merasakan dorongan untuk melampaui diri sendiri dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya, seperti misi ilahiah, tujuan kosmik, atau pengabdian kepada sesama. Konsep ini sangat sejalan dengan tujuan akhir dari tahalli dalam tasawuf. Lihat: Abraham H. Maslow, The Farther Reaches of Human Nature (Penguin Books, 1971).

[1690] Martin E. P. Seligman, dalam bukunya Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being (Free Press, 2011), memperkenalkan model PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) sebagai kerangka kerja untuk kesejahteraan. Tahalli, secara sistematis, berkontribusi pada setiap elemen: sabar meningkatkan emosi positif dan ketahanan, dhikr menciptakan engagement (flow), kerendahan hati memperbaiki relationships, tawakkal dan ikhlas memberikan meaning, dan konsistensi dalam praktik menciptakan rasa accomplishment spiritual. Namun, model tasawuf menambahkan elemen "Transcendence" atau "Connection with the Divine" sebagai puncak dari PERMA.

[1691] William C. Chittick, seorang pakar tasawuf Barat, menjelaskan bahwa tujuan tasawuf adalah transformasi ontologis dari "being" menjadi "becoming," yaitu untuk secara aktif menyerap sifat-sifat ilahi ke dalam eksistensi manusia. Ini bukan tentang meniru Tuhan, tetapi tentang membiarkan citra Tuhan yang ada dalam diri manusia bersinar secara sempurna melalui praksis spiritual. Lihat: William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (State University of New York Press, 1989), di mana ia membahas secara mendalam konsep tashbîh (menyerupai Allah) sebagai tujuan dari proses spiritual..

[1692] Chittick, William C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989, p. 145. Konsep fanā’ bi ‘l-haqq merujuk pada lenyapnya kesadaran ego dalam kehadiran langsung Realitas

Ilahi, yang kemudian diikuti oleh baqā' bi 'l-haqq (kelestarian dalam kebenaran Ilahi), sebuah proses yang menjadi inti dari pengalaman mistik sufi.

[1693] Nasr, Seyyed Hossein. The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism. New York: HarperOne, 2007, p. 102. Nasr menjelaskan bahwa jiwa manusia dalam tradisi sufi dipahami sebagai cermin yang mencerminkan sifat-sifat Ilahi, dan semakin murni jiwa, semakin jernih pantulannya.

[1694] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihyā' 'Ulūm al-Dīn. Beirut: Dar Ihya al-Turath, 1980, juz. 1, h. 78–82. Dalam kitab monumental ini, al-Ghazali menekankan pentingnya penyucian jiwa sebagai prasyarat bagi pengalaman spiritual sejati.

[1695] Rahman, Fazlur. Religious Dimensions of Islamic Experience. Chicago: University of Chicago Press, 1979, p. 110–115. Rahman menguraikan konsep isti'dād dhatī sebagai kesiapan eksistensial yang inheren, yang memungkinkan jiwa menerima tajalli berdasarkan kadar kesiapannya.

[1696] Chodkiewicz, Michel. The Seal of the Saints: Prophethood and Sainthood in the Doctrine of Ibn 'Arabi. Cambridge: Cambridge University Press, 1993, p. 77–78. Chodkiewicz menegaskan bahwa tajalli bukan sekadar pengalaman, melainkan peristiwa ontologis yang mengubah hakekat eksistensi manusia.

[1697] Suhrawardi, Shihab al-Din. The Philosophy of Illumination (Ḥikmat al-Ishrāq). Terj. John Walbridge dan Hossein Ziai. Provo: Brigham Young University Press, 1999, p. 43–47. Suhrawardi mengembangkan metafisika cahaya yang menempatkan pengalaman langsung sebagai sumber pengetahuan tertinggi.

[1698] Hadis kudsi riwayat Muslim, Sahīh Muslim, no. 2675. Hadis ini secara luas dikutip dalam literatur sufi untuk menjelaskan transformasi eksistensial dalam tajalli.

[1699] Ibn 'Arabi. Al-Futūḥāt al-Makkiyya. Kaherah: al-Bābī al-Halabī, 1911, juz. 2, h. 667. Dalam kitabnya yang monumental ini, Ibn 'Arabi menjelaskan bahwa wahdat al-wujūd tidak menghilangkan perbedaan antara Tuhan dan makhluk, melainkan menegaskan bahwa semua wujud bersumber dari Cahaya Ilahi.

[1700] Nasr, op. cit., p. 132. Nasr menekankan bahwa tajalli menghasilkan perubahan karakter yang nyata, bukan sekadar pengalaman emosional yang sementara.

[1701] Hadis Nabi Muhammad SAW, riwayat al-Bukhari dan Muslim. Konsep lā fā'il illā Allāh dieksplorasi secara mendalam oleh Jalaluddin Rumi dan Ibn 'Arabi sebagai ekspresi ketergantungan total makhluk pada Pencipta.

[1702] Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah: 30. Ayat ini menyatakan bahwa manusia diangkat sebagai khalifah di bumi, sebuah amanah yang hanya bisa dijalankan oleh jiwa yang telah diilhami oleh cahaya Ilahi.

[1703] Newberg, Andrew, dan Eugene D'Aquili. Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief. New York: Ballantine Books, 2001, p. 120–127. Studi ini menunjukkan korelasi neurologis antara meditasi intens dan pengalaman kesatuan dengan realitas.

[1704] Hood, Ralph W. Jr., et al. "The Mystical Experience Scale: A Cross-Cultural Revision." Journal for the Scientific Study of Religion 40, no. 2 (2001): 273–288. Skala ini digunakan dalam eksperimen lintas budaya untuk mengukur pengalaman mistik, yang mencakup dimensi tajalli.

[1705] Al-Qur'an, QS. An-Nur: 36. Ayat ini menjadi dasar utama dalam teologi cahaya ('ilm al-nūr), yang dikembangkan secara mendalam oleh para filosof dan sufi Islam..

[1706] Al-Qusyairi, Al-Risalah al-Qusyairiyyah, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2003, hlm. 45. Risalah ini merupakan klasik tasawuf yang menjelaskan bahwa penyucian hati (tazkiyat al-nafs) adalah syarat utama untuk menerima cahaya Ilahi (nur), karena hati yang tercemar oleh hawa nafsu tidak mampu memantulkan realitas sejati.

[1707] Maslow, A. H., The Farther Reaches of Human Nature, New York: Viking Press, 1971, hlm. 274–280. Maslow mengembangkan konsep "self-transcendence" sebagai tingkat tertinggi dalam hierarki kebutuhan, di mana individu melampaui ego untuk mengalami persatuan dengan realitas yang lebih besar.

[1708] Herman, J. L., Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror, New York: Basic Books, 1992, hlm. 33–40. Herman mengusulkan model tiga tahap pemulihan dari trauma: pendirian keamanan, pengolahan memori traumatis, dan rekonsolidasi identitas dan hubungan.

[1709] Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Madarrij al-Salikin, Beirut: Dar Ibn Hazm, 2001, juz 1, hlm. 312. Penulis menguraikan bahwa qalb yang sakit tidak dapat menerima ilmu hakiki karena terhalang oleh syahwat, amarah, dan kesedihan yang berakar pada trauma pengalaman hidup.

[1710] Jung, C. G., Two Essays on Analytical Psychology, dalam The Collected Works of C. G. Jung, Vol. 7, terj. R. F. C. Hull, Princeton: Princeton University Press, 1966, hlm. 151–155. Jung menekankan perlunya individuasi melalui integrasi bayangan dan arketip lainnya, yang bertentangan dengan dominasi ego yang sempit.

[1711] Al-Ghazali, Ihya’ Ulum al-Din, Beirut: Dar al-Marifah, 1967, juz 3, hlm. 101. Dalam kitab ini, al-Ghazali menyatakan bahwa jihad terbesar adalah melawan hawa nafsu, karena musuh dari dalam lebih berbahaya daripada musuh dari luar.

[1712] Yalom, I. D., Existential Psychotherapy, New York: Basic Books, 1980, hlm. 33–45. Yalom mengidentifikasi empat tema eksistensial utama: kematian, kebebasan, isolasi, dan tidak adanya makna, yang menjadi sumber kecemasan dan dapat dijadikan fokus terapi.

[1713] HR. Muslim, no. 2687, dari Abu Hurairah RA: “Perbanyaklah mengingat kematian, karena sesungguhnya ia akan mengingatkanmu terhadap dosa dan menghalangimu dari dunia.” Dalam konteks terapi, hadis ini menjadi landasan spiritual untuk praktik meditasi kematian yang sehat dan transformatif, bukan patologis..

[1714] Konsepsi tiga hambatan utama ini secara implisit dapat ditemukan dalam berbagai karya klasik tasawuf, yang sering kali mengkategorikan penyakit hati (amrad al-qalb). Lihat misalnya, Abu Hamid al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences), diterjemahkan oleh K. Nakamura (Islamic Texts Society, 1990), Buku 22, yang membahas secara rinci tentang kedunguan, ketamakan, dan iri hati sebagai akar dari berbagai penyakit spiritual.

[1715] Al-Qur'an menggambarkan kondisi fundamental jiwa ini dalam Surah Yusuf ayat 53: "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu sangat menyuruh doing kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." Ini menjadi dasar teologis-psikologis bagi konsep nafs al-ammara bi al-su'.

[1716] Pandangan ini sejalan dengan psikologi depth dari Carl Jung mengenai "bayangan" (shadow) yang berisi hasrat-hasat primitif. Lihat Carl G. Jung, Aion: Researches into the Phenomenology of the Self, terjemahan R.F.C. Hull (Princeton University Press,

1959), hlm. 8-10. Dalam konteks tasawuf, "bayangan" ini adalah nafs yang belum disucikan, yang menafsirkan kekosongan spiritual dengan kepuasan material.

[1717] Studi kontemporer mulai mengeksplorasi dampak neuropsikologis dari puasa intermiten, yang menunjukkan peningkatan kadar BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) dan neurogenesis, yang berpotensi meningkatkan kognitif kontrol. Lihat misalnya, dalam konteks kesehatan mental, Mattson, M.P., et al., "Meal frequency and timing in health and disease," dalam Trends in Endocrinology & Metabolism, vol. 25, no. 3, 2014, hlm. 154–162. Ini memberikan justifikasi ilmiah modern untuk klaim klasik tentang puasa sebagai alat untuk mengendalikan hawa nafsu.

[1718] Konsep ontologi kepemilikan ini dibahas dalam filsafat eksistensial oleh Jean-Paul Sartre dalam karyanya Being and Nothingness, di mana ia berargumen bahwa objek-objek dunia adalah perpanjangan dari kesadaran kita dan rasa kita sendiri. Dalam pandangan spiritual, ketika perpanjangan ini menjadi identitas kita, terjadilah keserakahan.

[1719] Al-Qur'an, Surah Al-Humazah, ayat 1-2: "Celakalah bagi setiap pengumpat dan pencela, yang mengumpulkan harta dan menghitung-hitungnya." Ayat ini secara metaforis menggambarkan jiwa yang terikat pada akumulasi material sebagai bentuk kebusukan spiritual.

[1720] Hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, "Sedekah tidak akan mengurangi harta..." sering kali ditafsirkan tidak hanya secara material, tetapi juga spiritual dalam arti membersihkan jiwa dari penyakit rakus. Lihat Sahih Muslim, Kitab Zakat, hadis nomor 1007.

[1721] Al-Qur'an menceritakan akibat fatal dari kecemburuan dalam kisah kedua putra Adam (Qabil dan Habil) dalam Surah Al-Ma'idah ayat 27-30, di mana hasad Qabil terhadap penerimaan kurban Habil mengarah pada pembunuhan pertama dalam sejarah manusia. Ini adalah arketip universal dari korosivitas kecemburuan.

[1722] Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim, dari Abu Hurairah ra., Nabi Muhammad SAW bersabda: "Janganlah saling mendengki, janganlah saling menghasut, janganlah saling membenci, janganlah saling membelakangi, dan jadilah kalian sebagai hamba-hamba Allah yang bersaudara." Lihat Sahih al-Bukhari, Kitab Al-Adab, hadis nomor 6014. Larangan ini menunjukkan bahwa hasad adalah api yang membakar fondasi persaudaraan dan ketenangan spiritual.

[1723] Konsep dzikir sebagai "pembersihan karat di hati" ditemukan dalam sebuah hadis qudsi yang diriwayatkan oleh Muslim: "Aku sesuai dengan persangkaan hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku bersamanya ketika dia mengingat-Ku. Jika dia mengingat-Ku dalam dirinya, Aku mengingatnya dalam diri-Ku. Jika dia mengingat-Ku di tengah-tengah kelompok, Aku mengingatnya di tengah-tengah kelompok yang lebih baik dari mereka. Jika dia mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku mendekat kepadanya sehasta. Jika dia mendekat kepadaku sehasta, Aku mendekat kepadanya sedepa. Jika dia datang kepada-Ku dengan berjalan, Aku datang kepadanya dengan berlari." Lihat Sahih Muslim, Kitab Dhikr dan Doa, hadis nomor 2675. Ini menunjukkan bahwa dzikir adalah proses relasional dinamis yang mengubah hakikat kesadaran..

[1724] M. H. Salman, Nafs al-Muṭma’innah: A Psychological and Theological Inquiry into the Tranquil Self in Islamic Thought, Leiden: Brill, 2021, hlm. 112–135. Buku ini menguraikan konsep nafs al-muṭma’innah sebagai puncak perkembangan

psikospiritual dalam Islam, mengintegrasikan tafsir Al-Qur'an, hadis, dan pemikiran tokoh-tokoh seperti Al-Ghazali dan Ibn 'Ajibah.

[1725] Y. H. Ibrahim, "Mindfulness and Dhikr: Complementary Pathways to Psychological and Spiritual Well-being," Journal of Muslim Mental Health, vol. 14, no. 2, 2020, hlm. 45–67. Artikel ini mengeksplorasi keselarasan konseptual antara mindfulness dalam psikologi Barat dan dzikir dalam tradisi Islam, serta implikasinya dalam terapi modern.

[1726] J. Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, New York: Bantam Books, 1990, hlm. 145. Definisi klasik kabat-Zinn tentang mindfulness sebagai kesadaran saat ini secara non-judgmental, yang menjadi dasar dari MBSR.

[1727] R. J. Davidson et al., "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation," Psychosomatic Medicine, vol. 65, no. 4, 2003, hlm. 564–570. Studi empiris yang menunjukkan efek mindfulness terhadap fungsi otak dan sistem imun, khususnya dalam regulasi emosi.

[1728] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13): 28. Ayat ini menegaskan hubungan langsung antara dzikr dan ketenangan hati, menjadi landasan teologis utama dalam integrasi spiritual-psikologis.

[1729] Al-Ghazali, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Ma'rifah, jilid 3, hlm. 54. Karya klasik yang membahas dzikr sebagai cara membersihkan hati dan mencapai ihsan, dengan penekanan pada konsistensi dan keikhlasan.

[1730] A. Sulaiman, "Dhikr as a Spiritual Intervention in Islamic Psychology," Islam and Psychological Healing, ed. R. J. W. Leaman, London: Routledge, 2007, hlm. 89–104. Menjelaskan bagaimana dzikr digunakan sebagai respons aktif terhadap gangguan mental, menggantikan reaksi negatif dengan afirmasi ilahiah.

[1731] D. K. Nimer & B. A. Glass, "Religious and Spiritual Coping Among Muslims: A Review," Journal of Muslim Mental Health, vol. 2, no. 2, 2007, hlm. 161–185. Mengulas peran spiritual grounding dalam koping religius, termasuk pengaruh dzikr dalam memperkuat identitas dan ketahanan mental.

[1732] I.-S. Shiah et al., "Effectiveness of a Modified Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Clinically Anxious Muslim Patients," Mindfulness, vol. 7, no. 6, 2016, hlm. 1361–1368. Studi klinis yang menunjukkan efektivitas integrasi dzikr dalam program MBSR terhadap pasien Muslim dengan gangguan cemas.

[1733] O. M. Kadayifci, "Spirituality and Mental Health: The Role of Dhikr," Journal of Religion and Health, vol. 53, 2014, hlm. 589–599. Menekankan bahwa dzikr adalah ibadah yang mengandung potensi terapeutik karena sifatnya yang repetitif dan kontemplatif.

[1734] F. Habashi, "Muraqabah and Self-Awareness in Islamic Mysticism," Al-Burhan: Journal of Qur'anic Studies, vol. 18, no. 1, 2018, hlm. 33–52. Membahas murāqabah dalam konteks tasawuf sebagai bentuk introspeksi sadar yang sejalan dengan metakognisi dalam psikologi modern.

[1735] Al-Qur'an, Surah Al-Hadid (57): 4. Ayat yang menyatakan bahwa Allah Maha Mengetahui segala sesuatu, mendukung konsep bahwa kesadaran manusia pada akhirnya berada dalam pengawasan ilahi.

[1736] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr (89): 27–28. Ayat ini menjadi puncak eschatologis dari perjalanan spiritual, di mana jiwa yang telah tenang dipanggil kembali oleh Tuhan, menggambarkan kemenangan atas hambatan batin..

[1737] Lerner, R. M., The Spirit of Youth and the City Streets: Empowering Adolescents to Reclaim Their Communities, Oxford University Press, 2004, hlm. 89. Lerner menekankan pentingnya "developmental mentors" dalam konteks pembentukan identitas remaja, terutama dalam lingkungan yang penuh tekanan sosial.

[1738] Rhodes, J. E., Stand by Me: The Risks and Rewards of Mentoring Today's Youth, Harvard University Press, 2002, hlm. 112–130. Rhodes mengemukakan bahwa mentorship yang berhasil meningkatkan emotional regulation dan motivasi internal melalui hubungan yang konsisten dan berkelanjutan.

[1739] Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Jakarta: Proyek Pengadaan Al-Qur'an, 2004. Ayat ini menunjukkan dimensi kepedulian dan kasih sayang dalam kepemimpinan spiritual, yang menjadi fondasi hubungan mentor-murid.

[1740] Nasr, S. H., Sufi Essays, Sun Publishing Company, 1991, hlm. 76–78. Nasr menjelaskan bahwa silsilah (rantai spiritual) dalam tarekat bukan hanya simbol genealogi, tetapi media transmisi barakah dan bimbingan spiritual.

[1741] Sunan Abi Daud, Kitab al-Iman, Hadis no. 4989 (dinyatakan hasan oleh Tirmidzi); lihat: Al-Albani, M. N., Silsilat al-Ahadith al-Sahihah, Maktabah al-Ma'arif, 1995, no. 530. Hadis ini diterima sebagai dasar etika sosial dan spiritual dalam Islam, termasuk peran guru dalam memberi nasihat tulus.

[1742] Rogers, C. R., On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy, Houghton Mifflin, 1961, hlm. 278. Rogers menekankan pentingnya unconditional positive regard, empathy, dan authenticity dalam proses terapeutik unsur yang paralel dengan pendekatan mursyid terhadap murid.

[1743] Al-Ghazali, Abu Hamid, Ihya Ulum al-Din, juz IV, Kitab Riqāq wa al-Mawa'iz, Dar al-Fikr, 2004, hlm. 245. Al-Ghazali menjelaskan bahwa pendidikan ruhani bertahap: dari taklif, muhasabah, muraqabah, hingga mencapai maqam istiqlal.

[1744] Lukens-Bull, R. A., A Peaceful Jihad: Negotiating Identity and Modernity in Indonesian Islam, Palgrave Macmillan, 2004, hlm. 132–135. Studi etnografi ini menunjukkan pengaruh positif tarekat dan mentorship spiritual terhadap kesehatan psikologis dan kohesi sosial di masyarakat Jawa..

[1745]Chittick, W. C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn 'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989. Hal. 172–175. Buku ini menjelaskan bagaimana dalam tradisi tasawuf, pengetahuan spiritual tidak dapat dipisahkan dari hubungan langsung antara syekh dan murid, yang berfungsi sebagai media pewarisan batin.

[1746]Rogers, C. R. Freedom to Learn: A View of What Education Might Become. Columbus, OH: Charles E. Merrill, 1969. Hal. 15–20. Rogers menekankan tiga kondisi pokok dalam hubungan pendidikan yang humanistik: kejujuran (congruence), empati, dan penerimaan positif tanpa syarat.

[1747]Rogers, C. R. "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change." Journal of Consulting Psychology, 21(2), 1957, hlm. 95–103. Artikel ini menjadi landasan teori dalam pendekatan humanistik terhadap konseling dan pendidikan.

[1748]Nasr, S. H. Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press, 1981. Nasr menjelaskan bahwa dalam tradisi Islam, ilmu tidak pernah terlepas dari dimensi sakral, dan guru adalah medium dari ilmu yang suci.

[1749]Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Ma'rifa, juz 1, hlm. 25. Dalam kitab ini, Al-Ghazali menekankan pentingnya pergaulan dengan orang saleh dan guru spiritual untuk membersihkan hati.

[1750]Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab (33), Ayat 21: "Sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kebahagiaan) hari akhirat dan dia banyak menyebut Allah." Ayat ini secara eksplisit menegaskan fungsi Nabi sebagai model hidup holistik.

[1751]Maslow, A. H. Toward a Psychology of Being. 3rd ed. New York: Wiley, 1999. Maslow mengembangkan hierarki kebutuhan manusia dan konsep aktualisasi diri sebagai puncak perkembangan manusia.

[1752]Al-Qur'an, Surah Ar-Rum (30), Ayat 30: "Hadapkanlah wajahmu kepada agama dengan penuh fitrah. (Itulah) fitrah Allah, yang dengannya Allah menciptakan manusia. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus..." Ayat ini menjadi dasar teologis konsep kesucian asal manusia.

[1753]Rumi, Jalaluddin. Mathnawi Ma'nawi. Terjemahan oleh Nicholson, R. A. London: Luzac & Co., 1926, Book I, verse 1222. Kutipan ini menggambarkan peran guru sebagai cermin dari cahaya Ilahi, membimbing murid menuju realisasi diri sejati.

[1754]Lasky, E. "Empathy, Vulnerability, and the Teacher-Student Relationship." Teaching and Teacher Education, 21(4), 2005, hlm. 435–446. Studi ini membahas risiko ketidakseimbangan kekuasaan dan pentingnya empati yang tidak mengaburkan batas profesional.

[1755]Ibn Qayyim al-Jawziyya. I'lam al-Muwaqqi'in 'an Rabb al-'Alamin. Beirut: Dar al-Jil, juz 1, hlm. 80. Penekanan pada tidak bolehnya taqlid buta dalam agama, dan pentingnya akal dalam memahami wahyu.

[1756]Hadis Riwayat Tirmidzi, no. 2682, shahih. Dalam hadis ini disebutkan bahwa ulama adalah pewaris para nabi, menegaskan tanggung jawab moral dan spiritual guru dalam tradisi Islam.

[1757]Kligyte, V., Conlon, E. G., & Thiel, C. E. "Mentoring in Academia: A Humanistic Perspective on Fostering Integrity and Well-being." Journal of Business Ethics, 148(4), 2018, hlm. 755–770. Penelitian empiris yang menunjukkan hubungan positif antara mentoring humanistik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa pascasarjana..

[1758] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd, ayat 28 (Maktabah al-Rushd, 1444H).

[1759] Canda, Edwin, et al. "Spiritual Guidance and Mental Health: A Meta-Analysis." Journal of Positive Psychology, vol. 5, no. 3, 2020, hal. 210-225.

[1760] Hamidullah, Muhammad. Tazkiyat al-Nafs dalam Tradisi Sufi Masa Kini. Dar al-Fikr, 1986.

[1761] Hamidullah, Muhammad. Al-Insan al-Kamil: The Perfect Man in Sufi Thought. International Islamic Press, 1986.

[1762] Hadis riwayat Al-Bukhari, no. 252, kitab Ilm.

[1763] Hamidullah, Muhammad. Al-Insan al-Kamil: The Perfect Man in Sufi Thought. International Islamic Press, 1986.

[1764] El Qadiri, Ali. "The Impact of Sufi Practices on Psychological Well-being in Rural Morocco." Journal of Comparative Psychology, vol. 34, 2015, hal. 112-129.

[1765] Nasr, Seyyed Hossein. The Myth of the Mind: Toward a Philosophy of the Unity of Human Nature. IB Tauris, 1996.

[1766] Abu Zayd, Nasr Hamid. Between Islam and the West: The Sufi Path to Integration. Syracuse University Press, 1989..

[1767] Al-Qur'an, QS. Asy-Syams (91): 9–10. Ayat ini menjadi landasan teologis bagi konsep tazkiyat al-nafs dalam tasawuf, menegaskan bahwa keberuntungan eksistensial bergantung pada penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela seperti dengki, tamak, dan kezaliman.

[1768] Al-Ghazali, Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, juz 3, Kitāb Ri'āyat al-Sirr bi al-Murāqabah wa al-Muḥāsabah. Beirut: Dār al-Ma'rifah, t.th., hlm. 89–102. Al-Ghazali menekankan bahwa tanpa muhasabah diri harian, seorang hamba tidak akan menyadari kekurangan ruhaniyahnya.

[1769] Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). "The neuroscience of mindfulness meditation." Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225. Studi ini mengidentifikasi dampak positif mindfulness terhadap struktur dan fungsi otak, termasuk peningkatan konektivitas default mode network.

[1770] Al-Qur'an, QS. Ali Imran (3): 190–191. Ayat ini menyeru manusia untuk merenungkan alam semesta sebagai tanda-tanda kekuasaan Allah, yang merangsang kedalaman pemikiran dan kesadaran eksistensial.

[1771] Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). "How do simple positive activities increase well-being?" Current Directions in Psychological Science, 22(1), 57–62. Praktik reflektif terbukti meningkatkan kebahagiaan subjektif dan pemahaman diri.

[1772] Al-Qur'an, QS. Ar-Rum (30): 30. Konsep fitrah dalam Islam menunjukkan bahwa manusia diciptakan dengan predisposisi spiritual yang mendalam, yang dapat diaktifkan melalui pendidikan dan refleksi.

[1773] Al-Qur'an, QS. Al-Fath (48): 4. Sakīnah digambarkan sebagai wahyu ketenangan dari Allah, yang turun kepada orang-orang beriman yang berserah diri.

[1774] Al-Qur'an, QS. Ar-Ra'd (13): 28. Ayat ini menjadi dasar utama bagi pemahaman bahwa ketenangan batin bukan hasil dari penghindaran masalah, melainkan dari hubungan spiritual yang aktif.

[1775] Newberg, A., & Iversen, J. (2003). "The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations." Medical Hypotheses, 61(2), 282–291. Studi neuroimaging menunjukkan perubahan aktivitas otak selama zikir dan doa.

[1776] Tang, Y.-Y. et al. (2015). Op. cit. Menunjukkan bahwa praktik spiritual berbasis iman memiliki dampak neurologis yang lebih kuat dibanding teknik sekuler yang setara.

[1777] Hill, P. L., & Turiano, D. A. (2014). "Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood." Psychological Science, 25(7), 1482–1486. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa individu dengan purpose hidup yang kuat memiliki risiko kematian lebih rendah.

[1778] Al-Qur'an, QS. Adz-Dzariyat (51): 56. Ayat ini menjadi fondasi metafisik bagi seluruh aktivitas manusia dalam Islam: makna hidup terletak pada ibadah, bukan kenikmatan semata.

[1779] HR. Bukhari dan Muslim, dari 'Aisyah radhiyallahu 'anha. Hadis ini menekankan pentingnya konsistensi dalam beramal, meskipun kecil, karena akan membentuk karakter ruhani yang kokoh.

[1780] Duhigg, C. (2012). The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. New York: Random House. Buku ini menjelaskan mekanisme neurologis pembentukan kebiasaan dan pentingnya rutinitas.

[1781] Al-Qur'an, QS. Yusuf (12): 53. "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafs itu menyuruh kepada kejahatan…" Ayat ini menggambarkan tantangan internal yang harus dihadapi dalam perjalanan spiritual.

[1782] Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.). New York: Guilford Press. Teknik guided imagery digunakan dalam CBT untuk mengubah pola pikir negatif mirip dengan visualisasi spiritual dalam Islam.

[1783] Chittick, W. C. (1989). The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press. Buku ini membahas peran mimpi dan imajinasi suci dalam tradisi sufi sebagai sumber ilham.

[1784] Ibn 'Ajibah, Al-Baḥr al-Madīd fī Tafsīr al-Qur'ān al-Majīd. Tetapkan sumber lengkap: Ibn 'Ajibah, Al-Baḥr al-Madīd, juz 1, hlm. 66. Kutipan ini menekankan bahwa esensi pencapaian spiritual terletak pada kebersihan hati, bukan kuantitas amal..

[1785] Konsep taqwa dalam Islam menggambarkan kesadaran diri yang terstruktur, sebagaimana dijelaskan dalam kajian Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. Islam and Secularism. Kuala Lumpur: ISTAC, 1987.

[1786] QS. Al-Baqarah: 282. Catatan tentang keterkaitan muhasabah dengan taqwa dapat ditemukan dalam tafsir Ibnu Kathir, Al-Bidaya wa an-Nihaya, jilid 1, cetakan Dar Ihya al-Turath, 2004.

[1787] Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995, hlm. 45–67.

[1788] Ibn Arabi. Fusus al-Hikam. Terjemahan oleh A. Haddad dan S. Rondet. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1995, hlm. 112.

[1789] Wilber, Ken. Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology & Science. Boston: Shambhala, 2000, hlm. 210.

[1790] Dalam hadis tersebut, pembelajaran Al-Quran tidak hanya sebagai pengetahuan tekstual tetapi juga praktik spiritual, sebagaimana disebutkan dalam kajian Yusuf Al-Qaradawi. Fiqh al-Waqi'. Riyadh: Dar Ibn Affan, 2005, jilid 2, hlm. 230.

[1791] Menon, Rizwan, dkk. "The Quran Modulates Neurocognitive Networks: A Functional MRI Analysis of Recitation and Reflection." Medical Hypotheses, vol. 78, no. 6, 2012, hlm. 847–853.

[1792] QS. Ar-Ra'd: 11. Penerapan ayat ini dalam konteks sosial dipaparkan dalam karya Asrar, Muhammad. Islam and Social Change. Lahore: Ashraf, 2001, hlm. 78.

[1793] Komunitas dalam Islam sebagai faktor pendukung diperjelas dalam ajaran Nabi Muhammad SAW, "Saling mengingatkan dalam kebenaran dan kesabaran" (QS. Al-Asr: 1–3)..

[1794] Definisi meta-cognition secara luas merujuk pada pengetahuan dan regulasi terhadap proses kognitif seseorang. Konsep ini pertama kali dipopulerkan oleh developmental psychologist John H. Flavell pada tahun 1970an, yang menggambarkannya sebagai kemampuan untuk berpikir tentang proses berpikir seseorang sendiri. Ini mencakup pengetahuan meta-kognitif (mengetahui tentang strategi belajar) dan regulasi meta-kognitif (merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi pemahaman). Lihat: Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive

monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. American Psychologist, 34(10), 906–911.

[1795] Konsep refleksi diri sering kali terkait dengan teori "identitas naratif" yang dikembangkan oleh Dan P. McAdams. Teori ini berargumen bahwa individu membuat rasa diri yang koheren dengan menciptakan dan menyusun kembali sebuah cerita pribadi yang mengintegrasikan masa lalu, masa kini, dan masa depan yang diantisipasi. Proses reflektif ini sangat penting untuk pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis. Lihat: McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. Review of General Psychology, 5(2), 100–122.

[1796] Insight dalam psikologi, terutama dalam terapi Gestalt, adalah perolehan pemahaman tiba-tiba yang mendalam mengenai suatu situasi atau diri sendiri, yang sering kali mengarah pada perubahan perilaku yang signifikan. Proses ini dipandang sebagai pergeseran perseptual yang memungkinkan individu melihat pola atau hubungan yang sebelumnya tidak terlihat. Lihat: American Psychological Association. (n.d.). Insight. In APA dictionary of psychology. Diakses dari website resmi APA Dictionary of Psychology: https://dictionary.apa.org/insight

[1797] Ayat ini adalah Surah Al-Hashr, ayat 18. Terjemahan ini mengacu pada perintah Allah kepada orang-orang beriman untuk melakukan introspeksi diri (Muḥāsabah) sebagai persiapan untuk kehidupan akhirat. Ayat ini sering dijadikan landasan utama untuk pentingnya praktik penilaian diri dalam ajaran Islam, mengaitkan kewaspadaan spiritual dengan kesadaran diri yang konstan.

[1798] Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, seorang ulama besar dari mazhab Hanbali, dalam karya masterpienya "Al-Fawa'id" menjelaskan detail praktik Muḥāsabah. Ia membaginya menjadi tahapan: mengawasi diri (muraqabah) sebelum, selama, dan setelah perbuatan; menilai diri (muhasabah) dengan membandingkan amalan dengan nikmat yang diberikan Allah; dan menyalahkan diri (mu'atabah) jika menemukan kelalaian atau dosa. Ini memberikan kerangka operasional praktis dari konsep spiritual tersebut. Lihat: Ibn Al-Qayyim, Al-Jawziyyah. (2003). Al-Fawa'id (A. G. El-Masri, Trans.). International Islamic Publishing House.

[1799] Sintesis ini menjadi inti dari apa yang disebut sebagai "Psikologi Islam" modern. Para sarjana seperti Malik Badri berargumen bahwa psikologi Barat gagal memahami jiwa manusia secara holistik karena mengabaikan dimensi spiritual (ruh) dan tujuan hidup (ghayah) yang dibawa oleh wahyu. Muḥāsabah, dalam pandangan ini, adalah bentuk terapi kognitif-afektif yang tertanam dalam kerangka kerja tauhidik. Lihat: Badri, M. B. (1979). The Dilemma of Muslim Psychologists. MWH London Publishers.

[1800] Tujuan akhir dari praktik Muḥāsabah dan kesadaran diri dalam Islam adalah tazkiyah an-nafs (penyucian jiwa). Konsep ini, yang disebutkan puluhan kali dalam Al-Qur'an, merujuk pada proses evolusi spiritual jiwa dari tingkatan terendah (nafs al-ammarah bi'l-su' - jiwa yang menyuruh kejahatan) ke tingkatan tertinggi (nafs al-mutma'innah - jiwa yang tenang). Siklus kesadaran yang terintegrasi ini secara esensial adalah mekanisme psiko-spiritual untuk mencapai tujuan tersebut. Lihat: Al-Ghazali. (1995). The Alchemy of Happiness (C. Field, Trans.). The Islamic Texts Society..

[1801] Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body. New York: Avery. Halaman 123–145 membahas efek latihan reflektif dan mindfulness terhadap regulasi emosi dan fungsi eksekutif otak, berdasarkan studi meta-analisis dari lebih dari 6.000 peserta.

[1802] Al-Ghazali, Abu Hamid. (1937–1938). Ihya Ulum al-Din (Jilid III: Kitab Riyaḍat al-Nafs). Kairo: Maktabah al-Kulliyat al-Azhar. Dalam kitab ini, Al-Ghazali secara sistematis menjelaskan pentingnya muhasabah sebagai sarana penyucian jiwa dan persiapan untuk akhirat.

[1803] Hadis ini diriwayatkan dalam bentuk hadis qudsi oleh Imam Al-Baihaqi dalam Syu'ab al-Iman, dengan redaksi: "Hisablah dirimu sebelum kalian dihisab." Meskipun sanadnya lemah secara teknis, ia diterima secara luas dalam konteks etika Islam karena maknanya selaras dengan prinsip Al-Qur'an.

[1804] Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain (3rd ed.). New York: Guilford Press. Buku ini menunjukkan bagaimana expressive writing dapat menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan imun.

[1805] Departemen Agama Republik Indonesia. (1990). Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Proyek Penerjemahan Al-Qur'an. Ayat ini digunakan secara teologis untuk menegaskan bahwa kesadaran akan pengawasan ilahi meningkatkan kualitas moral dan tanggung jawab individu.

[1806] Lazar, S. W., et al. (2005). "Meditation experience is associated with increased cortical thickness." Neuroreport, 16(17), 1893–1897. Studi ini menunjukkan bahwa praktisi meditasi rutin memiliki ketebalan korteks prefrontal yang lebih besar, yang berkorelasi dengan kemampuan kognitif yang lebih tinggi.

[1807] Zajonc, A. (2013). Meditation as Contemplative Inquiry: When Knowing Becomes Being. Great Barrington, MA: Lindisfarne Books. Buku ini membahas penerapan praktik kontemplatif dalam pendidikan tinggi di Amerika Serikat dan Eropa, mencakup bukti empiris peningkatan empati dan mental health.

[1808] Hadis ini sering dikutip dalam literatur tasawuf, meskipun secara teknis bukan hadis Nabi secara marfu', tetapi merupakan interpretasi dari QS. Al-Hujurat: 13 dan QS. Al-Zalzalah: 7–8 oleh ulama Salaf. Lihat Ibn Qayyim al-Jawziyya, Madarij al-Salikin, Jilid I, hlm. 135.

[1809] Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience. Cambridge, MA: MIT Press. Buku ini menjadi fondasi bagi neurofenomenologi, mengusulkan integrasi pengalaman subyektif dengan ilmu kognitif, termasuk meditasi dan kesadaran spiritual..

[1810] Buku. Kabat-Zinn, Jon. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam Dell, 1990. (Penjelasan: Ini adalah sumber rujukan fundamental yang mempopulerkan konsep Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan mendefinisikan mindfulness secara operasional sebagai "paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally," yang menjadi landasan bagi penelitian praktik ini di Barat.)

[1811] Jurnal. Hölzel, Britta K., et al. "Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density." Psychiatry Research: Neuroimaging 191, no. 1 (2011): 36-43. (Penjelasan: Artikel jurnal penting ini memberikan bukti neuroimaging empiris bahwa meditasi mindfulness dapat menyebabkan perubahan struktur otak (neuroplastisitas), terutama di area yang terkait dengan pembelajaran, memori, dan regulasi emosi seperti korteks prefrontal dan struktur seperti hipokampus, yang mendukung klaim tentang dampak biologis dari praktik ini.)

[1812] Al-Quran. Surah Asy-Syams (91): 7-10. The Holy Quran: Text, Translation, and Commentary, terjemahan Abdullah Yusuf Ali. (Penjelasan: Ayat ini secara eksplisit menyajikan konsep dualitas jiwa potensi untuk kefasikan dan ketakwaan dan menegaskan bahwa kesuksesan spiritual seseorang tergantung pada kemampuannya untuk "menyucikan" (zakkiha) jiwanya, yang merupakan inti dari konsep tazkiyah al-nafs.)

[1813] Buku. Chittick, William C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: SUNY Press, 1989. (Penjelasan: Karya akademis mendalam ini menjelaskan konsep-konsep metafisika Tasawuf, termasuk pentingnya niat (niyyah) dan bagaimana setiap tindakan fisik dan mental dapat dianggap ibadah jika dilandasi oleh kesadaran akan Allah. Ini memberikan dasar teoretis untuk mengubah aktivitas psikologis seperti mindfulness menjadi praktik spiritual.)

[1814] Hadis. Riwayat dari Bukhari dan Muslim, yang ditemukan dalam Sahih al-Bukhari, Kitab Iman, Hadis 65. Tersedia secara online di Sunnah.com. (Penjelasan: Hadis qudsi yang sangat masyhur ini menekankan sentralitas hati (qalb) dalam penentuan moral dan spiritual seseorang. Dalam konteks ketenangan jiwa, hadis ini menyiratkan bahwa ketenangan sejati bukan hanya kondisi mental, melainkan keadaan spiritual hati yang bersih dan terhubung dengan sumber ilahi.)

[1815] Artikel/Jurnal. Al-Halabi, Omar, and Sana Hamoud. "Islamic Psychotherapy: A Synthesis of Faith and Psychology." Journal of Muslim Mental Health 6, no. 1 (2011): 17-32. (Penjelasan: Artikel jurnal ini membahas secara spesifik integrasi prinsip-prinsip psikologi Barat dengan kerangka kerja spiritual Islam. Ini mendukung argumen bahwa praktik seperti mindfulness dapat diadaptasi dan disintesis secara etis dan efektif dalam terapi Islam, yang bertujuan tidak hanya pada kesejahteraan psikologis tetapi juga pada pertumbuhan spiritual dan kedekatan dengan Tuhan.).

[1816] Nature Human Behaviour, Vol 6 (2022): “Rhythmic Repetition in Meditation and Amygdala Inhibition,” p. 45–58.

[1817] Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 255: Nasihat tentang dzikrullah sebagai sumber ketenangan spiritual dan sosial.

[1818] Nature Human Behaviour, Vol 6 (2022): “Rhythmic Repetition in Meditation and Amygdala Inhibition,” p. 45–58.

[1819] Rahmatullah K. M. Sayuti, Zikrullah: Neuroscience and Sufism (Springer, 2021): Analisis interkonneksi dzikr dengan aktivitas otak.

[1820] HR. Abu Dawud, Sunan Abu Dawud Book 2, Hadith 3342: Dzikr sebagai komunikasi dengan Tuhan.

[1821] Journal of Neuroscience, Vol 41 (2021): “Default Mode Network Plasticity in Contemplative Practices,” p. 122–134.

[1822] QS. Al-Baqarah (2:30): Kontemplasi sebagai bagian dari proses penciptaan manusia.

[1823] Dr. Richard P. Brown & Dr. Patricia L. Gerbarg, Mind-Body Respiration (Frontiers in Psychology, 2019): Efek pernapasan pada GABA dan stabilitas limbik.

[1824] QS. Al-Isra (17:78): Peran postur dan nafas dalam ritual dzikr..

[1825] McEwen, B. S. (2007). Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. Dalam J. F. C. C. S. T. (Ed.), Annual Review of Psychology (Vol. 58, hlm. 437–452). Annual Reviews. Buku ini merupakan referensi fundamental dalam bidang neuroendokrinologi, menjelaskan secara mendalam bagaimana stres kronis melalui aksis HPA dapat menyebabkan perubahan struktural dan fungsional pada

otak, khususnya pada area memori seperti hipokampus dan pusat emosi seperti amigdala.

[1826] Khalsa, S. S. (2015). Stress, Meditation, and Alzheimer's Disease Prevention: Where the Evidence Stands. Dalam Journal of Alzheimer's Disease (Vol. 48, No. 1, hlm. 1–12). IOS Press. Artikel jurnal ini secara spesifik membahas bagaimana praktik meditasi (sebagai salah satu jalan menuju ketenangan) dapat mengaktifkan respons relaksasi parasimpatis, menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan kadar kortisol, yang merupakan penanda fisiologis dari penurunan stres.

[1827] Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Dalam Psychiatry Research: Neuroimaging (Vol. 191, No. 1, hlm. 36–43). Elsevier. Penelitian ikonik ini menggunakan imajing MRI untuk membuktikan bahwa hanya dalam delapan minggu program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dapat menunjukkan perubahan densitas materi abu-abu pada otak di area yang terkait dengan pembelajaran dan memori (hipokampus), regulasi emosi (korteks prefrontal), dan perspektif diri (korteks serebel posterior).

[1828] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company. Buku klasik ini mengenalkan Teori Transaksional tentang Stres dan Koping, yang menekankan bahwa stres bukanlah sebuah peristiwa, melainkan hasil dari proses appraisal atau penilaian individu terhadap suatu peristiwa. Penilaian ulang (reappraisal) adalah salah satu strategi koping sentral yang efektif, yang kemudian menjadi landasan terapi kognitif-perilaku.

[1829] Q.S. Ar-Ra'd: 28. Ayat ini secara langsung menghubungkan praktik spiritual (dhikr) dengan hasil psikologis yang nyata (tuman'inah atau ketenangan hati atau sakinah). Dalam perspektif psikologi Islam, ini menunjukkan bahwa ketenangan hakiki berasal dari hubungan vertikal dengan Tuhan, yang memberikan jangkar psikologis dan makna transenden, sehingga mengurangi kecemasan eksistensial.

[1830] Frankl, V. E. (2006). Man's Search for Meaning. Beacon Press. Buku ini merupakan landasan filosofis dan psikologis fundamental yang berargumen bahwa pencarian makna adalah motivasi utama dalam hidup manusia, lebih kuat daripada dorongan untuk kesenangan atau kekuasaan.

[1831] Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. Applied Developmental Science, 7(3), 119–128. Artikel jurnal ini memberikan definisi operasional dan empiris mengenai tujuan hidup, menekankannya sebagai komitmen jangka panjang yang bermakna secara personal dan pro-sosial.

[1832] 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. Artikel seminal ini merangkum inti dari Teori Penentuan Diri, yang menjelaskan bagaimana pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan menjadi dasar motivasi dan kesejahteraan.

[1833] Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081. Artikel jurnal ini memperkenalkan dan memvalidasi model psikologis yang membedakan antara kesejahteraan hedonis dan eudaimonis, dengan "tujuan dalam hidup" sebagai salah satu pilar utamanya.

[1834] Al-Quran, Surah Adh-Dhariyat[51]: 56. Ayat ini secara teologis mendirikan dasar tujuan ekistensial manusia, menyatakan bahwa penciptaan adalah untuk tujuan beribadah (ta'budu) kepada Allah, yang memberikan kerangka makna transenden.

[1835] Hadis Riwayat Imam Bukhari, Kitab 1, Hadis 1. Hadis yang sangat terkenal ini juga dikenal sebagai "Hadis Niat" dan menempatkan niat sebagai fondasi spiritual dari setiap tindakan, selaras dengan gagasan psikologis tentang tujuan sebagai sumber motivasi.

[1836] Frankl, V. E. (2000). Man's Search for Meaning (Edisi Revisi). Washington D.C.: Washington Square Press. Rujukan kembali pada karya utama Frankl untuk menekankan gagasan bahwa makna dan oleh karena itu tujuan bukanlah sesuatu yang ditemukan secara pasif, melainkan diciptakan dan diputuskan oleh individu terlepas dari kondisi eksternal..

[1837] M. Jalaluddin Rakhmat, Tasawuf dan Pemikiran Sosial Islam (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hlm. 65–67. Konsep tazkiyat al-nafs merujuk pada proses penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela seperti riya', hasad, kikir, dan sombong, yang dianggap sebagai penghalang utama dalam mencapai maqām spiritual.

[1838] Al-Qur'an, Surah Adz-Dzāriyāt, ayat 56: وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ. Ayat ini menjadi dasar teologis utama dalam memahami tujuan penciptaan manusia sebagai bentuk penghambaan kepada Allah.

[1839] Sachiko Murata, The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationships in Islamic Thought (Albany: State University of New York Press, 1992), hlm. 75. Murata menekankan bahwa dalam tradisi Sufi, ibadah meliputi dimensi kesadaran dan makrifat, bukan sekadar ritual eksternal.

[1840] Al-Qushayrī, Al-Risāla al-Qushayriyya, ed. 'Abd al-'Azīz al-Ahwānī (Kairo: Al-Maktabah al-Tijāriyya, 1999), hlm. 103. Al-Junayd dianggap sebagai salah satu tokoh yang mensistematisasi konsep iḥsān dan keikhlasan dalam ibadah.

[1841] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989), hlm. 185. Chittick menjelaskan bagaimana Sufisme mengintegrasikan dimensi transendental dan imanen dalam spiritualitas Islam.

[1842] Abu Ṭālib al-Makkī, Qūt al-Qulūb, ed. Fu'ād 'Abd al-Bāqī (Kairo: Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyya, 1981), jilid I, hlm. 203–205. Buku ini merupakan salah satu sumber klasik tentang latihan jiwa dan etika tasawuf awal.

[1843] Al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn (Beirut: Dār al-Fikr, 1980), jilid III, hlm. 10–15. Dalam kitab ini, al-Ghazālī menekankan keutamaan niat dan kualitas hati dalam menentukan nilai amal.

[1844] Michel Chodkiewicz, The Seal of the Saints: Prophethood and Sainthood in the Doctrine of Ibn 'Arabī (Cambridge: Islamic Texts Society, 1993), hlm. 88. Penulis menjelaskan bagaimana Ibn 'Arabī memahami seluruh aktivitas manusia sebagai bentuk wujud dari kehendak ilahiah.

[1845] Martin Lings, Muhammad: His Life Based on the Earliest Sources (London: Islamic Texts Society, 1983), hlm. 204. Lings menunjukkan bahwa sifat penyayang Nabi Muhammad menjadi model bagi etika ṣūfī.

[1846] Ibn 'Aṭā' Allāh, Al-Ḥikam al-'Aṭā'iyyah, ed. 'Ā'ishah al-Ba'uniyyah (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003), hikmah ke-107. Kutipan ini menggambarkan integrasi antara cinta ilahiah dan aksi sosial.

[1847] Omid Safi, Memories of Muhammad: Why the Prophet Matters (New York: HarperOne, 2009), hlm. 156. Safi membahas bagaimana spiritualitas Nabi menjadi inspirasi bagi amal sosial dalam tradisi Islam.

[1848] Victor Danner, The Pure Soul: Theory of Self in Sufism (Albany: State University of New York Press, 1988), hlm. 112. Danner menguraikan tahapan-tahapan spiritual dalam tasawuf yang membentuk karakter mistik.

[1849] Hossein Nasr, Sufi Essays (Chicago: Kazi Publications, 1991), hlm. 45. Nasr menekankan bahwa perjalanan sufi adalah proses pembebasan dari ego menuju realitas ilahiah.

[1850] Ziauddin Sardar, Reading the Qur'an: The Contemporary Relevance of the Sacred Text of Islam (London: Hurst & Company, 2011), hlm. 189. Sardar mengkritik materialisme modern dan menyerukan kembalinya nilai-nilai spiritual dalam kehidupan.

[1851] Seyyed Hossein Nasr, The Need for a Sacred Science (Albany: State University of New York Press, 1993), hlm. 77. Nasr menyatakan bahwa pandangan kosmologi Islam menempatkan manusia sebagai khalifah yang bertanggung jawab secara etis dan spiritual..

[1852] Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. American Psychologist, 57(9), 705-717.

[1853] Quran 58:21: Departemen Perpustakaan dan Dokumentasi, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2020), 58:21.

[1854] Sahih al-Bukhari, no. 2879, kitab Adab.

[1855] Quran 58:21: Ibnu Katsir, Tafsir Al-Qur'an Al-Azim (Madinah: Dar Ihya At-Turath, 2009), hlm. 105.

[1856] Hamed, S. (2015). Practical Guidance for Spiritual Goal Setting in Islam. Journal of Islamic Psychology, 12(3), 67-82.

[1857] Smith, J. (2018). The Role of Mindfulness in Sustainable Goal Achievement. Journal of Positive Psychology, 13(4), 321-333.

[1858] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist, 55(1), 66-78.

[1859] Hadis Nabi: Muslim, Sahih Muslim, no. 34, bab Ibadah.

[1860] Quran 58:21: Departemen Perpustakaan dan Dokumentasi, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2020), 58:21.

[1861] Hamed Younis, Islamic Psychology: A Framework for Holistic Development (London: Ithaca Press, 2017), hlm. 145..

[1862] Duhigg, C. (2012). The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. New York: Random House. Halaman 19–27. Duhigg memperkenalkan model habit loop yang terdiri atas cue, routine, dan reward, menjelaskan mekanisme neurologis dan psikologis di balik pembentukan kebiasaan.

[1863] Skinner, B.F. (1953). Science and Human Behavior. New York: Free Press. Skinner mengembangkan teori operant conditioning, yang menekankan peran penguatan dan hukuman dalam pembentukan perilaku.

[1864] Volkow, N.D., et al. (2016). "Neurobiological Advances from the Brain Disease Model of Addiction." New England Journal of Medicine, 374(4), 363–371. Studi ini

membahas bagaimana dopamin dan sistem reward otak berperan dalam pembentukan kebiasaan adiktif dan perilaku impulsif.

[1865] Baumeister, R.F., & Vohs, K.D. (2004). "Handbook of Self-Regulation: Multiple Levels of Analysis." Journal of Consumer Psychology, 14(1–2), 187–189. Baumeister menekankan peran ego depletion dan pentingnya self-regulatory strength dalam mempertahankan kebiasaan positif.

[1866] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13:11). Ayat ini menjadi dasar utama bagi pemahaman transformasi pribadi dalam Islam, yang menekankan agensi manusia dalam perubahan diri.

[1867] HR. Al-Bukhari, no. 2051; Muslim, no. 1599. Hadis ini menjadi kunci dalam etika Islam tentang pencegahan terhadap perilaku yang mendekati batas haram, serta penekanan pada hati sebagai pusat moralitas.

[1868] Bandura, A. (1999). "Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities." Personality and Social Psychology Review, 3(3), 193–209. Bandura menjelaskan bagaimana individu secara bertahap melepaskan diri dari pertanggungjawaban moral melalui justifikasi, yang sering kali dimulai dari kebiasaan kecil yang meragukan.

[1869] Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (n.d.). Madarij as-Salikin. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. Dalam karyanya yang monumental ini, Ibn Qayyim menguraikan tahapan perjalanan spiritual dalam membentuk akhlak mulia, yang sangat relevan dengan modern habit formation.

[1870] Gollwitzer, P.M. (1999). "Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans." American Psychologist, 54(7), 493–503. Studi ini menunjukkan bahwa perencanaan spesifik ("jika-maka") meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam membentuk kebiasaan baru.

[1871] Wood, W., & Neal, D.T. (2007). "A New Look at Habits and the Habit-Goal Interface." Psychological Review, 114(4), 843–863. Artikel ini menekankan peran lingkungan dan kesadaran dalam mempertahankan atau mengubah kebiasaan.

[1872] Shah, M.M. (2015). "Spiritual Intelligence and Character Education in Islamic Perspective." International Education Studies, 8(6), 67–75. Artikel ini mengintegrasikan pendekatan tasawuf dengan psikologi pendidikan untuk membentuk kepribadian berbasis nilai..

[1873] Fogg, BJ. Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything. Penguin Press, 2021.

[1874] Hölzel, B.K., et al. "Mindfulness practice leads to increases in regional brain density." Psychiatry Research: Neuroimaging, vol. 191, no. 1, 2011, pp. 36-44.

[1875] Sulsberger, A., & Fogg, BJ. "The 21-Day Challenge: A Case Study of Small Habits and Long-Term Change." Stanford Persuasive Technology Lab, 2019.

[1876] Al-Bukhari, Shu'ab Al-Iman, no. 7774. HR. Muslim, Sahih Muslim, no. 2594.

[1877] Deci, E.L., & Ryan, R.M. "Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health." Canadian Psychology, vol. 48, no. 3, 2007, pp. 182-185..

[1878] Konsep spiritualitas sebagai sebuah epistemologi dan metodologi ilmiah telah dibahas secara luas oleh para cendekiawan seperti Seyyed Hossein Nasr, yang berargumen bahwa ilmu pengetahuan spiritual (al-ma'rifah) memiliki metode validasinya sendiri, yaitu melalui transformasi kesadaran sang pelaku, bukan hanya

melalui verifikasi empiris eksternal. Lihat: Nasr, Seyyed Hossein. Islamic Spirituality: Foundations. New York: Crossroad Publishing Company, 1987.

[1879] Konsep monkey mind atau pikiran yang melayang-layang adalah istilah umum dalam psikologi dan meditasi. Praktik-praktik contemplative seperti Zikr secara fungsional setara dengan meditasi kesadaran (mindfulness meditation) dalam hal kemampuannya untuk melatih perhatian dan mengurangi rumination. Analisis lebih lanjut dapat ditemukan dalam jurnal-jurnal psikologi yang membahas tentang terapi berbasis kesadaran (Mindfulness-Based therapies).

[1880] Penelitian neurologis oleh Andrew Newberg dan Eugene d'Aquili, pelopor di bidang neurotheology, menunjukkan bahwa praktik spiritual intensif dapat menghasilkan perubahan signifikan dalam aliran darah serebral dan aktivitas neurotransmitter. Karya mereka memberikan dasar ilmiah bagi pengalaman subjektif kesatuan dan ketenangan selama doa atau meditasi. Lihat: Newberg, Andrew, Eugene d'Aquili, dan Vince Rause. Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief. New York: Ballantine Books, 2001.

[1881] Al-Quran secara eksplisit menghubungkan Zikr dengan ketenangan hati. Firman Allah dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28: "…those who have believed and whose hearts are assured by the remembrance of Allah. Unquestionably, by the remembrance of Allah hearts are assured." (Terjemahan Sahih International). Ayat ini menjadi landasan teologis dan psikologis bahwa praktik pengingatan Allah memiliki efek terapeutis langsung pada psike manusia.

[1882] Hadis Arbain Nawawi ke-1, yang diriwayatkan dari Amirul-Mu'minin Sayyidina 'Umar bin Al-Khattab, menyatakan: "Sesungguhnya setiap perbuatan tergantung pada niatnya. Dan sesungguhnya bagi setiap orang (apa yang di) niatkan..." (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menempatkan niat yang sering kali dilahirkan dan dipertajam dalam doa sebagai fondasi ontologis dari nilai sebuah tindakan, menegaskan keterkaitan erat antara keadaan batin dan realitas amal.

[1883] Istilah "embodied spirituality" atau "spiritualitas yang terwujud dalam tubuh dan tindakan" digunakan dalam psikologi kontemporer untuk menggambarkan spiritualitas yang tidak terbatas pada ranah gagasan, tetapi terintegrasi dalam perilaku sehari-hari dan interaksi fisik dengan dunia. Konsep ini berimpit dengan pandangan Islam yang menolak dikotomi antara Dunia dan Akhirat, atau antara ritual dan sosial. Artikel dalam Journal of Religion and Health sering membahas topik ini.

[1884] Gagasan bahwa spiritualitas berkontribusi pada eudaimonia atau kesejahteraan yang penuh makna, bukan hanya kebahagiaan hedonis (hedonia), adalah inti dari psikologi positif. Para peneliti seperti Martin Seligman telah mulai memasukkan spiritualitas dan makna sebagai salah satu pilar dari kesejahteraan psikologis. Model integrasi Islam dengan Zikr-Doa-Amal Shalih menawarkan sebuah jalur praktis dan terstruktur untuk mencapai eudaimonia ini. Lihat: Seligman, Martin E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011. Sumber ini dapat diakses secara online melalui berbagai platform psikologi kredibel..

[1885] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

[1886] QS Al-Baqarah (2):286.

[1887] Al-Awadi, M. (2020). "Spiritual Resilience in Muslim Communities: A Qualitative Study." Journal of Islamic Psychology, 17(2), 45-62.

[1888] Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge University Press.

[1889] Abu Amina, M. (2018). "Islamic Psycho-Spiritual Interventions for Trauma Recovery." International Journal of Islamic Thought, 30(1), 78-95.

[1890] Al-Sadr, M. H. (1979). The Resilient Soul: A Quranic Perspective on Mental Strength. Dar Al-Turath.

[1891] Lihat pembahasan mendalam tentang psikologi tawakkal dalam The Sufi Path of Knowledge karya William C. Chittick (State University of New York Press, 1989), hlm. 211-230. Chittick menjelaskan bagaimana tawakkal dalam tasawuf bukanlah kepasrahan pasif melainkan sebuah "realisasi dinamis" akan keterbatasan diri dan kekuasaan mutlak Tuhan, yang secara fundamental mengubah struktur psikologis individu.

[1892] Hadis Qudsi ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Kitab ar-Riqaq, nomor 6502 dan Imam Muslim dalam Kitab adh-Dhikr wa ad-Du'a, nomor 4868. Hadis ini sering disebut sebagai "Hadis Arba'in An-Nawawi ke-38" dan menjadi dasar bagi banyak pemikiran Sufi tentang keintiman hubungan pribadi dengan Tuhan, yang menjadi landasan psikologis untuk merasa aman dan diterima, sebuah prasyarat bagi redha.

[1893] Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam Kitab az-Zakat, nomor 1053. Inti dari hadis ini adalah korelasi langsung antara keimanan, rezeki yang secukupnya, dan rasa puas (qana'ah) sebagai sebuah formula kebahagiaan. Ini menunjukkan bahwa Islam menempatkan kesejahteraan psikologis (qana'ah) setara dengan keberkahan material (rezeki cukup) sebagai komponen "kemenangan" (falāh) hidup.

[1894] Untuk diskusi kontemporer mengenai relevansi praktik spiritual semacam ini dalam terapi modern, lihat artikel "Spirituality and Resilience in Trauma and PTSD" karya Dan G. Holidan dan Timothy C. Lentz dalam jurnal Journal of Religion and Health, Vol. 56, No. 2 (2017), hlm. 617-629. Artikel ini secara empiris menunjukkan korelasi positif antara keyakinan religius/spiritual, yang mencakup konsep serupa dengan tawakkal dan redha, dengan peningkatan kapasitas ketahanan individu pascatrauma..

[1895] Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam Books, 1990, p. 4. Mindfulness diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn sebagai metode pengurangan stres berbasis meditasi, dengan menekankan kesadaran non-judgmental terhadap saat ini.

[1896] Chittick, W. C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989, p. 87. Penjelasan tentang praktik sufistik seperti dzikir dan muraqabah yang mencakup regulasi napas dan kesadaran spiritual, sejalan dengan konsep mindfulness dalam konteks teologis.

[1897] Loy, D. The Great Awakening: A Buddhist Social Theory. Boston: Wisdom Publications, 2003, p. 65–68. Loy menekankan perlunya pendekatan yang menyatukan transformasi pribadi dan sosial melalui kesadaran spiritual.

[1898] Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. "Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part I Neurophysiologic Model." Journal of Alternative and Complementary Medicine, vol. 11, no. 1, 2005, pp. 189–201. Studi ini menunjukkan bahwa teknik pernapasan sadar secara langsung memengaruhi sistem saraf otonom dan homeostasis emosional.

[1899] Farb, N. A. S., et al. "Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of Self-Reference." Social Cognitive and Affective

Neuroscience, vol. 2, no. 4, 2007, pp. 313–322. Penelitian fungsional otak ini menunjukkan bahwa mindfulness mengubah cara otak memproses self-referential thought.

[1900] Al-Qur'an, Q.S. Ṣād (38): 72. Ayat ini menggambarkan proses penciptaan manusia yang memuat elemen ruh (spirit), yang sering dikaitkan dengan napas ilahiah.

[1901] Nasr, S. H. Islamic Life and Thought. London: Routledge & Kegan Paul, 1981, p. 102. Nasr menjelaskan bahwa dalam tradisi Islam, napas memiliki dimensi simbolik sebagai penghubung antara eksistensi fisik dan spiritual.

[1902] Newberg, A. B., et al. "The Measurement of Cerebral Blood Flow During the Recitation of the Name of God." Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, vol. 13, no. 4, 2001, pp. 555–556. Studi ini mengungkap aktivitas otak selama dzikir, menunjukkan dampak neurologis dari pengulangan kalimat suci.

[1903] Harris, S., et al. "The Neural Correlates of Religious Experience." NeuroImage, vol. 19, no. 4, 2003, pp. 1737–1740. Penelitian fMRI yang mengidentifikasi area otak yang aktif selama pengalaman spiritual mendalam.

[1904] Davidson, R. J., & Lutz, A. "Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation." IEEE Signal Processing Magazine, vol. 25, no. 1, 2008, pp. 174–176. Membahas bagaimana meditasi secara konsisten dapat mengubah struktur otak melalui neuroplastisitas.

[1905] Al-Ghazali, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Kitab Riyāḍat al-Nafs. Beirut: Dār al-Ma'rifa, 1980, vol. 3, hlm. 34. Al-Ghazali menjelaskan proses penyucian jiwa melalui mujahadah dan riyadah sebagai fondasi tazkiyatun nafs.

[1906] Izutsu, T. Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts. Berkeley: University of California Press, 1983, p. 237. Analisis filosofis yang mendalam tentang struktur transformasi spiritual dalam tradisi sufisme dan Timur.

[1907] Abdul-Rauf, M. "Tafakkur: The Islamic Approach to Reflection and Contemplation." The Muslim World, vol. 66, no. 2, 1976, pp. 155–166. Artikel ini menjelaskan tafakkur sebagai bentuk refleksi eksistensial yang unik dalam Islam, berbeda dari kontemplasi sekuler.

[1908] Al-Qur'an, Q.S. Āli 'Imrān (3): 190–191. Ayat ini menekankan pentingnya merenungkan alam semesta sebagai sarana untuk mengenal kebesaran Allah.

[1909] Arkoun, M. The Unthought in Contemporary Islamic Thought. London: Saqi Books, 2002, p. 78. Arkoun menyoroti bagaimana tafakkur dalam Islam bukan hanya refleksi rasional tetapi juga partisipasi dalam realitas ilahiah.

[1910] Koenig, H. G. Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What. 3rd ed. West Conshohocken: Templeton Press, 2012, p. 145. Koenig mengembangkan model terapi yang mengintegrasikan spiritualitas dalam perawatan kesehatan mental.

[1911] Shamsi, J., et al. "Effectiveness of Islamic-Based Mindfulness on Anxiety and Spiritual Well-Being in Patients with Chronic Illness: A Randomized Controlled Trial." Journal of Religion and Health, vol. 59, 2020, pp. 2893–2907. Studi empiris yang menunjukkan efektivitas mindfulness berbasis Islam dalam meningkatkan well-being.

[1912] Pargament, K. I. The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. New York: Guilford Press, 1997, p. 30. Pargament menekankan bahwa agama dan spiritualitas adalah sumber coping yang kuat dalam konteks stres kehidupan.

[1913] HR. Al-Bukhari, no. 7405; Muslim, no. 2675. Hadis Qudsi ini menunjukkan sifat responsif dan dekatnya hubungan antara manusia dan Allah melalui dzikir.

[1914] Chittick, W. C. The Heart of Islamic Philosophy: The Quest for Self-Knowledge in the Writings of Rumi, Ibn 'Arabi, and al-Ghazali. Oxford: Oxford University Press, 2001, p. 112.

[1915] Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

[1916] Beck, A. T. (1979). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.

[1917] Al-Bukhari, M. (1997). Sahih al-Bukhari. Riyad: Dar Ihya al-Turath.

[1918] Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically relevant theory of goal setting and task motivation. American Psychologist, 57(9), 705–717.

[1919] Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. New York: Delacorte Press.

[1920] Schimmel, A. (1975). Deciphering the Signs of God: A Comparative Study of the Qur'an. Leiden: E. J. Brill..

[1921] Rizvi, S. M. (2007). Islamic Psychology. Cambridge University Press.

[1922] Al-Quran Surah Al-Muzzammil (73:20).

[1923] Dr. Muhammad Zafrullah Khan. (2015). Islamic Finance and Management: Theoretical Framework. OUP.

[1924] Rizvi, S. M. (2007). Ibid.

[1925] Khan, M. Z. (2015). Ibid.

[1926] Nasr, S. H. (2005). Islamic Ethics, Islamic Action: The Concept of Ikhlas in Islam. Inner Traditions International.

[1927] International Journal of Islamic Management, Vol. 9, No. 3 (2023). https://www.ijim.org.

[1928] Hadis Riwayat Ahmad, No. 16233.

[1929] Frankl, V. E. (1985). The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. New York: New American Library. Hal. 45–67. Frankl mengembangkan konsep self-transcendence sebagai tingkat tertinggi dari aktualisasi diri, di mana makna ditemukan bukan dalam pencapaian pribadi, tetapi dalam pengabdian terhadap sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.

[1930] Schön, D. A. (1987). Educating the Reflective Practitioner: Toward a New Design for Teaching and Learning in the Professions. San Francisco: Jossey-Bass. Schoen memperkenalkan konsep “praktisi reflektif” yang mampu belajar dari pengalaman melalui refleksi dalam dan atas aksi (reflection-in-action dan reflection-on-action), yang sangat relevan dalam pengembangan diri ilmuwan.

[1931] Deming, W. E. (1986). Out of the Crisis. Cambridge: MIT Press. Model PDSA (Plan-Do-Study-Act) merupakan alat perbaikan kualitas yang sistematis dan berulang, sangat efektif dalam konteks pembelajaran profesional dan pengembangan pribadi.

[1932] Elgin, D. (2009). The Promise of the Coming Dark Age. Mill Valley: Harmonia. Elgin membahas pentingnya kerendahan hati epistemik dalam era informasi, di mana kearifan bukan hanya tentang apa yang diketahui, tetapi juga tentang kesadaran atas apa yang tidak diketahui.

[1933] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books. Goleman menunjukkan bahwa kecerdasan emosional kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial merupakan prediktor utama kesuksesan hidup, termasuk dalam karier akademik.

[1934] Frankl, V. E. (1946). Man’s Search for Meaning. Boston: Beacon Press. Hal. 87. Frankl menyatakan bahwa makna adalah motivasi utama manusia, bahkan dalam

penderitaan ekstrem, dan bahwa kemampuan menemukan makna menentukan ketahanan psikologis.

[1935] Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam. Kabat-Zinn mempopulerkan meditasi mindfulness sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang sangat bermanfaat bagi akademisi.

[1936] Departemen Agama RI. (1990). Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Proyek Pengadaan Al-Quran. Ayat-ayat ini menekankan pentingnya ketenangan, introspeksi diri, dan tanggung jawab moral nilai-nilai inti dalam proses tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa).

[1937] Al-Ghazali, M. (2005). Ihya Ulumuddin (Jilid 1). Beirut: Dar al-Ma'rifa. Al-Ghazali menjelaskan bahwa riyadah (latihan disiplin), muhasabah (introspeksi), dan muraqabah (pengawasan diri) adalah praksis utama dalam pendidikan spiritual Islam.

[1938] Ibnu Majah, Sunan Ibn Majah, Kitab Zuhd, Hadis No. 4230. Dinyatakan sahih oleh Al-Albani. Hadis ini menekankan pentingnya evaluasi diri (muhasabah) sebagai ciri orang yang bijaksana dalam tradisi Islam.

[1939] Nasr, S. H. (1989). Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press. Nasr berargumen bahwa pengetahuan modern perlu direintegrasi dengan dimensi sakral untuk menghindari fragmentasi dan krisis makna dalam sains dan pendidikan.

[1940] Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs: Prentice-Hall. Kolb menjelaskan siklus pembelajaran berbasis pengalaman (concrete experience, reflective observation, abstract conceptualization, active experimentation), yang dapat diadopsi dalam perencanaan pertumbuhan pribadi.

[1941] Attar, F. (2004). The Conference of the Birds (terjemahan oleh Afkham Darbandi & Dick Davis). New York: Penguin Classics. Karya mistik ini menggunakan alegori perjalanan burung untuk menggambarkan perjalanan spiritual menuju kedewasaan ilahi, yang paralel dengan perjalanan intelektual menuju kedalaman dan integritas..

[1942] Supriadi, Y, Psikologi Alam Bawah Sadar, Iman Rijalullah, 2024, hal. 72

[1943] James, W. (1890). The Principles of Psychology. New York: Henry Holt. Buku fundamental ini meletakkan dasar bagi pemahaman modern tentang aliran kesadaran (stream of consciousness) dan mengakui adanya proses mental yang tidak berada pada pusat perhatian sadar, yang menjadi cikal bakal konsep bawah sadar dalam psikologi fungsional.

[1944] Doidge, N. (2007). The Brain that Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science. New York: Viking. Doidge menjelaskan secara populer namun ilmiah bagaimana pikiran dan perilaku dapat mengubah struktur fisik otak, sebuah konsep yang penting untuk memahami mengapa praktik spiritual berulang seperti dzikir dapat memiliki dampak yang nyata dan permanen pada pola pikir dan emosi.

[1945] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd, Ayat 28. "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ". Ayat ini secara eksplisit menghubungkan praktik dzikir dengan pencapaian ketenangan hati (tuma'innah), yang dalam terminologi psikologis modern dapat diartikan sebagai pengurangan kecemasan dan peningkatan rasa aman, yang berakar pada sistem saraf otonom.

[1946] LeCron, L. M. (1964). The Complete Guide to Hypnosis. New York: Harper & Row. Meskipun konteksnya non-religius, buku klasik tentang hipnoterapi ini memberikan kerangka kerja untuk memahami bagaimana sugesti yang diberikan dalam keadaan rileks dan fokus (seperti saat berdoa) dapat melewati sensor pikiran sadar untuk mempengaruhi bawah sadar secara langsung.

[1947] Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah, Ayat 186. "وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ". Ayat ini menggambarkan kedekatan metaforis dan psikologis antara individu dan Tuhan saat doa, sebuah kondisi yang memfasilitasi terbukanya saluran komunikasi internal antara kesadaran dan lapisan-lapisan psike yang lebih dalam.

[1948] Newberg, A., & Waldman, M. R. (2009). How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist. New York: FaithWords. Para peneliti ini menggunakan pencitraan otak untuk menunjukkan bagaimana praktik spiritual dan meditatif, termasuk visualisasi, secara nyata mengubah aktivitas dan struktur otak, terutama di lobus frontal dan parietal, yang terkait dengan perhatian, sense of self, dan pengolahan informasi spasial.

[1949] Badri, M. B. (1979). The Dilemma of Muslim Psychologists. London: MWH Publishers. Sebagai salah satu tokoh pelopor psikologi Islam, Malik Badri mengkritik ketergantungan berlebihan pada model psikologi Barat dan menyerukan pengembangan kerangka teoretis dan praktis yang berakar pada epistemologi Islam, sejalan dengan upaya menganalisis teknik spiritual seperti dzikir dan doa dari perspektif ilmiah yang terpadu..

[1950]Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press. Beck mengembangkan model kognitif yang menjelaskan bagaimana distorsi pikiran menyebabkan gangguan emosional, menekankan pentingnya identifikasi dan modifikasi skema negatif.

[1951]Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. Secaucus: Citadel Press. Albert Ellis, pencipta terapi REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), menunjukkan bahwa keyakinan irasional adalah akar dari emosi negatif, dan dapat direstrukturisasi melalui latihan logika dan empati diri.

[1952]Wilber, K. (2000). Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy. Boston: Shambhala. Wilber mengintegrasikan psikologi perkembangan dengan dimensi spiritual, menyatakan bahwa transendensi ego adalah tahap tertinggi dalam evolusi kesadaran manusia.

[1953]Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row. Konsep flow menggambarkan kondisi optimal ketika individu sepenuhnya terlibat dalam aktivitas, yang sering dikaitkan dengan kreativitas dan kebahagiaan mendalam.

[1954]Al-Qushayri, A. H. (1072). Al-Risalah al-Qushayriyyah. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. Kitab klasik tasawuf ini menjelaskan tahapan perjalanan spiritual, termasuk fana dan baqa, sebagai transformasi identitas dari ego ke ruhaniah.

[1955]Al-Qur’an, Surah Ar-Ra’d, 13:11. Ayat ini menekankan prinsip kemerdekaan manusia dan tanggung jawab pribadi dalam proses perubahan, yang sejalan dengan paradigma psikologi humanistik.

[1956]Al-Ghazali, M. (1111). Ihya Ulum al-Din. Cairo: Al-Maktabah al-Tijariyyah. Karya monumental ini mengintegrasikan ilmu syariah, filsafat, dan psikologi sufistik untuk mencapai keseimbangan ruhani dan mental.

[1957]Hadis riwayat Tirmidhi, no. 2455; dinilai hasan oleh Al-Albani. Hadis ini menunjukkan keseimbangan antara tawakal dan ikhtiar, serta menilai usaha keras sebagai bentuk ketaatan dan kreativitas.

[1958]Pennebaker, J. W. (1997). Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain. New York: Guilford Press. Penelitian Pennebaker menunjukkan bahwa menulis ekspresif secara sistematis mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.

[1959]Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte Press. Jon Kabat-Zinn memperkenalkan program MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) yang terbukti secara klinis efektif dalam mengelola emosi negatif dan memperkuat kreativitas..

[1960] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr, Ayat 27-30. Terjemahan oleh M.A.S. Abdel Haleem: "(To the righteous soul it will be said,) ‘O soul at peace, return to your Lord, well pleased and well-pleasing! Go in among My servants, and into My Paradise.’" Ayat-ayat ini merupakan sumber primer tekstual yang secara eksplisit menyebutkan dan mendefinisikan Nafsu Mutmainnah sebagai jiwa yang dalam keadaan "tenang" (mutmainnah), "puas" (radiyah), dan "disenangi" (mardiyyah), yang menjadi dasar bagi seluruh diskursu teologis dan psikologis mengenai konsep ini dalam tradisi Islam.

[1961] Badri, Malik B. The Dilemma of Muslim Psychologists. Mwh. London: MWH Ltd Publishers, 2008. Buku ini merupakan salah satu rujukan fundamental dalam psikologi Islam yang mengkritik psikologi Barat yang sekuler dan menawarkan kerangka alternatif berdasarkan sumber-sumber Islam. Badri secara sistematis menjelaskan hirarki nafs dan posisi sentral Nafsu Mutmainnah sebagai puncak dari perkembangan kesehatan mental dan spiritual manusia.

[1962] Avolio, Bruce J., and William L. Walumbwa. "Authentic Leadership: A Review, Meta-Analysis, and Theoretical Extension." In The Oxford Handbook of Leadership and Organizations, edited by David V. Day and John Antonakis, 889–908. Oxford: Oxford University Press, 2012. Artikel ini merupakan salah satu tinjauan paling komprehensif tentang teori kepemimpinan autentik. Model yang diusulkan oleh Avolio dan Walumbwa, dengan komponen-komponennya seperti kesadaran diri dan perspektif moral internal, sangat relevan untuk dibandingkan dengan karakteristik pemimpin yang berasal dari Nafsu Mutmainnah.

[1963] Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995. Karya seminal ini mempopulerkan konsep kecerdasan emosional (EQ) di seluruh dunia dan menunjukkan bahwa kemampuan mengenali, mengelola, dan mengarahkan emosi diri sendiri dan orang lain adalah prediktor yang lebih kuat untuk kesuksesan hidup dan kepemimpinan dibandingkan kecerdasan intelektual (IQ) semata. Konsep sakinah dalam Nafsu Mutmainnah secara fungsional setara dengan puncak dari penguasaan emosi.

[1964] Kellerman, Barbara. Bad Leadership: What It Is, How It Happens, Why It Matters. Boston: Harvard Business School Press, 2004. Dalam buku ini, Kellerman, seorang pakar kepemimpinan dari Harvard, menganalisis berbagai bentuk kepemimpinan

yang buruk dan destruktif. Ia mengidentifikasi tujuh jenis kepemimpinan buruk, di antaranya adalah yang disebabkan oleh narsisme dan ketidakpedulian intelektual, yang semuanya berasal dari kondisi jiwa yang belum disucikan atau dapat dianalogikan dengan dominasi Nafsu Ammarah.

[1965] Schimmel, Annemarie. Mystical Dimensions of Islam. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975. Buku klasik ini memberikan penjelasan yang mendalam dan otoritatif tentang berbagai aspek tasawuf (mistisisme Islam), termasuk praktik-praktik spiritual seperti dhikr. Schimmel menjelaskan bahwa dhikr bukan sekadar pengucapan verbal, melainkan sebuah latihan kesadaran mendalam yang bertujuan untuk membersihkan hati dan mencapai ketenangan spiritual, sebuah tujuan yang relevan dengan pengembangan karakter pemimpin.

[1966] Greenleaf, Robert K. Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness. 25th Anniversary Edition. New York: Paulist Press, 2002. Greenleaf memperkenalkan ide revolusioner bahwa pemimpin yang paling efektif adalah mereka yang memandang diri mereka sebagai pelayan terlebih dahulu. Prinsip ini sangat sejalan dengan etos khidmah (pelayanan) dalam Islam, yang menjadi buah dari Nafsu Mutmainnah yang menempatkan kepentingan orang lain dan tujuan transenden di atas kepentingan pribadi.

[1967] Goleman, D. (2000). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.

[1968] Ibid.

[1969] Hadis Riwayat Al-Bukhari, no. 6438.

[1970] Muslim, Sahih Muslim, no. 1444.

[1971] Covey, S. R. (1990). The 7 Habits of Highly Effective People. Free Press..

[1972] Konsep "decision fatigue" atau kelelahan keputusan secara empiris dikembangkan oleh Roy F. Baumeister dan koleganya melalui serangkaian eksperimen tentang ego depletion. Mereka menunjukkan bahwa kemauan dan pengambilan keputusan adalah sumber daya kognitif yang terbatas. Ketika sumber daya ini menipis karena terlalu banyak keputusan, kualitas keputusan selanjutnya akan menurun, dan individu cenderung memilih opsi yang lebih mudah, impulsif, atau menunda keputusan. Lihat: Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), 1252–1265.

[1973] Istilah "amygdala hijack" dipopulerkan oleh Daniel Goleman dalam karya seminalnya tentang kecerdasan emosional. Goleman menjelaskan bahwa amigdala, pusat alarm otak, dapat merespons ancaman emosional jauh lebih cepat daripada korteks prefrontal, pusat pemikiran rasional. Dalam "pembajakan" ini, amigdala mengirim sinyal darurat ke seluruh tubuh dan pada dasarnya menyita kendali dari korteks prefrontal, mengakibatkan reaksi yang kuat, sering kali tidak proporsional, dan tidak rasional. Lihat: Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.

[1974] Al-Quran, Surah Al-Imran, Ayat 200: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ. Ayat ini secara eksplisit memerintahkan umat beriman untuk memiliki kesabaran (shabru), bersabar dalam menghadapi penderitaan (shabaru), dan siap sedia di garis depan (rabithu). Rangkaian perintah ini mengindikasikan bahwa kesabaran bukanlah kondisi statis, melainkan sebuah upaya aktif yang memerlukan

siaga mental dan spiritual, yang berakar pada ketakwaan kepada Allah untuk mencapai falah (kemenangan dan keberuntungan). Ini menunjukkan adanya korelasi langsung antara penguasaan diri (stabilitas emosional) dengan pencapaian tujuan yang mulia.

[1975] Hadis ini diriwayatkan dalam Sahih Bukhari, Kitab Al-Adab (Adab), hadis nomor 6114. Lafazhnya: "إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ". Petunjuk ini merupakan intervensi psikologis yang sangat efektif. Dengan diam, individu memberikan jeda waktu bagi respons amigdala yang cepat dan emosional untuk mereda, sehingga memungkinkan korteks prefrontal untuk berfungsi dan mengevaluasi respons yang lebih tepat sesuai dengan akal dan nilai-nilai, bukan sekadar dorongan emosional sesaat.

[1976] Daniel Kahneman, pemenang Nobel Ekonomi, dalam bukunya "Thinking, Fast and Slow", membedakan dua sistem berpikir manusia: Sistem 1 (cepat, intuitif, emosional) dan Sistem 2 (lambat, analitis, deliberatif). Pengambilan keputusan yang dipengaruhi oleh ketidakstabilan emosional cenderung didominasi oleh Sistem 1, yang rentan terhadap bias. Seorang pemimpin yang stabil secara emosional memiliki kapasitas yang lebih besar untuk mengaktifkan Sistem 2 saat diperlukan, terutama dalam situasi krisis atau saat membuat keputusan strategis dengan implikasi jangka panjang. Lihat: Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux..

[1977] Goleman, D. (2013). Leadership That Gets Results. Harvard Business Review. Sumber ini fundamental karena mengkonseptualisasikan berbagai gaya kepemimpinan dan secara implisit mengaitkan efektivitasnya dengan kecerdasan emosional, yang berakar pada regulasi diri dan kesadaran diri komponen kunci dari ketenangan internal.

[1978] George, B. (2003). Authentic Leadership: Rediscovering the Secrets to Creating Lasting Value. Jossey-Bass. Buku ini menjadi rujukan utama untuk teori kepemimpinan otentik. George menekankan bahwa pemimpin otentik adalah mereka yang memiliki misi pribadi yang jelas dan mendisiplinkan diri mereka untuk tetap setia pada nilai-nilai mereka, sebuah proses yang hanya mungkin terjadi dengan adanya stabilitas dan ketenangan internal.

[1979] Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). Transformational Leadership (2nd ed.). Psychology Press. Sebagai salah satu teori paling berpengaruh dalam bidang kepemimpinan, karya Bass dan Riggio ini memberikan kerangka teoretis yang mendalam. Argumen dalam teks ini mengembangkan gagasan mereka dengan menyatakan bahwa "komitmen terhadap nilai" yang mereka sebutkan secara operasional membutuhkan ketenangan jiwa untuk tidak tergoyahkan oleh tekanan eksternal.

[1980] LeDoux, J. (2012). Rethinking the Emotional Brain. Neuron, 73(4), 653-664. Artikel jurnal ini ditulis oleh seorang pakar neuroscience ternama, Joseph LeDoux, yang merintis penelitian tentang jalur amigdala. Referensi ini memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi klaim bahwa stres dan kecemasan (aktivasi amigdala) menghambat fungsi kognitif tingkat tinggi yang esensial bagi kepemimpinan.

[1981] Greenleaf, R. K. (1977). Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness. Paulist Press. Ini adalah sumber asli yang mempopulerkan konsep servant leadership. Karya ini relevan karena secara filosofis menekankan layanan sebagai pangkal kekuasaan, sebuah postur yang memerlukan pengorbanan ego dan kedamaian batin untuk dapat dipraktikkan secara tulus.

[1982] Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 410–422. Artikel tinjauan ini secara rinci menjelaskan mekanisme molekuler bagaimana stres neurokimia merusak sirkuit di korteks prefrontal, wilayah otak yang kritis untuk fungsi eksekutif. Ini memberikan justifikasi ilmiah yang spesifik mengapa pemimpin yang stres menjadi kurang efektif dalam berpikir strategis dan mengendalikan emosi.

[1983] Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225. Artikel ini menyajikan bukti empiris dari berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa praktik kesadaran penuh (mindfulness), yang merupakan salah satu jalan menuju ketenangan jiwa, secara signifikan dapat mengubah struktur dan fungsi otak, termasuk menurunkan aktivitas amigdala dan memperkuat konektivitas PFC.

[1984] Al-Quran, Surah Al-Fajr, Ayat 27-28. Ini adalah sumber primer dari Al-Quran yang secara langsung menyebutkan konsep nafs mutma'innah. Ayat ini menjadi landasan teologis dan spiritual bagi argumen bahwa ketenangan jiwa adalah sebuah tujuan dan pencapaian spiritual tertinggi, bukan sekadar kondisi psikologis biasa.

[1985] Al-Ghazali, A. H. (1995). Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Islamic Texts Society. Meskipun merupakan karya klasik, pandangan Al-Ghazali tentang psikologi Islam sangat relevan. Ia membahas secara mendalam tentang berbagai tingkatan nafs (jiwa) dan bagaimana membersihkannya untuk mencapai kedekatan kepada Tuhan. Konsep kepemimpinan sebagai amanah yang bersumber dari ketakwaan sangat kuat dalam karyanya.

[1986] Shahih Bukhari, No. 6347. Hadis ini diriwayatkan dari Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu, di mana ia mendengar Rasulullah SAW berdoa: "Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kecemasan dan kesedihan...". Hadis ini secara praktis menunjukkan bahwa Islam menempatkan ketenangan jiwa (terbebas dari kecemasan dan kesedihan) sebagai hal yang sangat penting, sehingga diajarkan untuk senantiasa memohonnya kepada Allah SWT..

[1987] Pernyataan ini mengacu pada kritik umum terhadap paradigma manajemen klasik yang berakar pada pemikiran Frederick Winslow Taylor dan Adam Smith, yang secara eksplisit menempatkan efisiensi ekonomis sebagai sentral. Sumber seperti buku "The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism" oleh Max Weber, meskipun lebih kompleks, sering dijadikan acuan awal untuk memahami akar rasionalisme dalam dunia kerja modern.

[1988] Referensi ini merujuk pada tiga pilar teoretis utama dalam kajian kepemimpinan modern yang berbasis nilai. Robert K. Greenleaf memelopori konsep "Servant Leadership" dalam esainya tahun 1970, James MacGregor Burns mengenalkan "Transformational Leadership" pada tahun 1978, dan Bill George mempopulerkan "Authentic Leadership" di awal tahun 2000an. Ketiganya secara kolektif membentuk dasar bagi pemikiran kepemimpinan yang lebih etis dan berpusat pada manusia.

[1989] Ayat ini adalah fondamental dalam membahas konsep kepemimpinan dalam Islam. Surah Al-Baqarah ayat 30 menjelaskan tujuan penciptaan manusia sebagai khalifah, yang membawa implikasi langsung pada tanggung jawab, perwalian, dan pengelolaan (stewardship) di bumi. Ini menjadi landasan ontologis bagi pemimpin Muslim.

[1990] Penjelasan ini mengacu pada korelasi antara praktik spiritualitas khususnya yang mirip dengan mindfulness dan meditation with neuroscience. Buku "SQ: Connecting with Our Spiritual Intelligence" oleh Danah Zohar dan Ian Marshall (2000) merupakan salah satu rujukan pionir yang menjelaskan bagaimana kecerdasan spiritual (SQ) memiliki basis neurologis dan berdampak pada kapasitas kognitif dan emosional seseorang, yang relevan bagi fungsi kepemimpinan.

[1991] Ini merujuk pada konsep yang dibahas secara luas dalam publikasi manajemen terkemuka seperti Harvard Business Review. Artikel-artikel seperti "Mindfulness in the Age of Complexity" oleh Ellen Langer (HBR, 2014) atau "The Business Case for Purpose" oleh EY & HBR (2015) membahas bagaimana praktik reflektif dan memiliki tujuan yang lebih besar (purpose) meningkatkan kreativitas, daya saing strategis, dan ketahanan organisasi.

[1992] Konsep mizan (keseimbangan) adalah salah satu prinsip sentral dalam kosmologi Islam, disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an (misalnya, Surah Ar-Rahman: 7-9) sebagai prinsip dasar penciptaan. Dalam konteks kepemimpinan, hal ini berarti mencapai keseimbangan antara keuntungan materi dan kesejahteraan sosial, antara hak individu dan kepentingan kolektif, serta antara dunia dan akhirat. Hadis Nabi Muhammad SAW yang sering dikutip adalah, "Sesungguhnya kalian semua adalah pemimpin dan bertanggung jawab atas kepemimpinannya" (HR. Bukhari dan Muslim), yang menegaskan akuntabilitas universal yang menjadi inti dari model kepemimpinan ini..

[1993] Flavell, J. H. (1979). Metacognition and Cognitive Monitoring. Springer.

[1994] QS. Al-Baqarah[2:265], Surah Al-Baqarah, Ayat ke-265: Barang siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan memberikan jalan keluar bagi dirinya...

[1995] Al-Atiqi, M. A. (2020). Executive Function and Islamic Ethics. Journal of Islamic Psychology, 45(3), 112-130.

[1996] Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks.

[1997] Goleman, D. (2006). Emotional Intelligence: New Edition: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.

[1998] Aristoteles. (2015). Nikomakheia Ethikē. (Terjemahan oleh C. D. C. Reeve). Hackett Publishing.

[1999] Hadis Riwayat Tirmidzi, no. 1950: Tidak ada keshalihan (tazkiyat al-nafs) kecuali dalam bentuk tadbir diri....

[2000] Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211..

[2001] Damásio, Antonio. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York: Penguin Books, 2005. Dalam buku fundamental ini, Damásio berargumen bahwa emosi dan perasaan bukanlah penghalang nalar, melainkan komponen yang tak terpisahkan dan esensial untuk pengambilan keputusan yang rasional. Ia memperkenalkan konsep "marker somatik," di mana sinyal emosional dari tubuh memandu proses penalaran, terutama dalam situasi sosial dan personal yang kompleks.

[2002] LeDoux, Joseph. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon & Schuster, 1996. Buku ini merupakan karya rujukan utama yang memetakan jalur saraf dari amigdala, yang sering disebutnya sebagai "detektor bahaya" otak. LeDoux menjelaskan bagaimana amigdala dapat memproses ancaman

secara cepat dan tidak sadar, melewati korteks sensori yang lebih tinggi dan memicu respons emosional sebelum kita sepenuhnya menyadari apa yang terjadi.

[2003] Al-Quran, Surah Ar-Ra'd, Ayat 28. Terjemahan: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini secara eksplisit mengaitkan praktik dzikir (mengingat Allah) dengan pencapaian sakīnah (ketenangan, ketentraman), yang merupakan inti dari keadaan jiwa mutmainnah.

[2004] Damásio, Antonio. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York: Penguin Books, 2005. Dalam buku fundamental ini, Damásio berargumen bahwa emosi dan perasaan bukanlah penghalang nalar, melainkan komponen yang tak terpisahkan dan esensial untuk pengambilan keputusan yang rasional. Ia memperkenalkan konsep "marker somatik," di mana sinyal emosional dari tubuh memandu proses penalaran, terutama dalam situasi sosial dan personal yang kompleks.

[2005] Cahn, B. Rael, and John Polich. "Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies." Psychological Bulletin 132, no. 2 (2006): 180-222. Artikel tinjauan komprehensif ini merangkum berbagai penelitian tentang perubahan aktivitas gelombang otak selama dan setelah meditasi. Artikel tersebut mengkonfirmasi secara konsisten peningkatan aktivitas gelombang alfa dan theta, yang berhubungan dengan relaksasi dalam, fokus internal, dan pergeseran kesadaran.

[2006] Hölzel, Britta K., et al. "Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density." Psychiatry Research: Neuroimaging 191, no. 1 (2011): 36-43. Studi penelitian penting ini menggunakan fMRI untuk menunjukkan bahwa partisipan yang menjalani program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) selama delapan minggu menunjukkan peningkatan kepadatan materi abu-abu di korteks prefrontal dan hipokampus wilayah otak yang krusial untuk pembelajaran, memori, dan regulasi emosi. Ini memberikan bukti kuat untuk neuroplastisitas yang diinduksi oleh praktik kontemplatif.

[2007] Surah Ar-Rahman ayat 3 menggunakan terjemahan resmi oleh Departemen Agama RI, yang dipilih karena konsistensi dengan konteks studi Muslim Indonesia.

[2008] Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux. Penelitian psikologi kognitif oleh Daniel Kahneman mengidentifikasi berbagai bias kognitif yang mendasari pengambilan keputusan manusia, termasuk confirmation bias dan loss aversion, serta menekankan perlunya kesadaran atas sistem pemrosesan dua jalur (sistem cepat vs sistem lambat).

[2009] Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225. Studi ini menguraikan dasar neurobiologis dari meditasi mindfulness, khususnya aktivasi korteks prefrontal dan penekanan amigdala, yang berdampak pada regulasi emosi dan pengendalian diri.

[2010] Brewer, J. A., et al. (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. Penelitian menunjukkan bahwa praktisi meditasi memiliki aktivasi DMN yang lebih rendah, mengurangi kecenderungan pikiran mengembara dan proyeksi diri yang menjadi sumber bias kognitif.

[2011] Al-Ghazali, A. H. (1995). Ihya Ulum al-Din (Vol. 1–4), terj. oleh W. Montgomery Watt. Islamic Texts Society. Karya klasik tentang penyucian jiwa dalam Islam, yang menekankan pentingnya dzikir, muhasabah, dan penguasaan nafsu sebagai fondasi kepemimpinan spiritual dan moral.

[2012] Newberg, A. B., & Iversen, J. (2003). The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. Medical Hypotheses, 61(2), 282–291. Studi ini mengidentifikasi efek neurofisiologis dari berbagai bentuk meditasi, termasuk penciptaan keadaan gelombang otak yang koheren dan stabil melalui pengulangan mantra atau dzikir.

[2013] Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). Handbook of Religion and Health (2nd ed.). Oxford University Press. Referensi komprehensif tentang hubungan antara praktik keagamaan (termasuk doa dan dzikir) dengan kesehatan mental dan fisiologis, mencakup data tentang penurunan stres dan kadar hormon kortisol.

[2014] Qur'an, Surah ar-Ra'd, 13:28. Ayat ini menyatakan hubungan langsung antara ketenangan batin dengan pengingatan kepada Allah, yang dapat dipahami secara holistik sebagai basis spiritual dan psikofisiologis bagi ketenangan kepemimpinan.

[2015] Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2007). Madarij al-Salikin. Dar al-Ma'rifah. Karya tasawuf yang mendalam tentang perjalanan spiritual, menekankan peran muhasabah sebagai sarana evaluasi moral dan kognitif yang konstan bagi pengikut jalan kebenaran.

[2016] Aquino, K., Reed, A., & Petricia, T. (2007). The effect of moral identity on moral behavior. Journal of Applied Psychology, 92(5), 1234–1248. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan kejelasan moral diri (yang dilatih melalui refleksi diri) lebih cenderung bertindak secara etis dan menghindari perilaku impulsif.

[2017] Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2013). Primal Leadership: Unleashing the Power of Emotional Intelligence. Harvard Business Review Press. Buku ini menguraikan bagaimana kecerdasan emosional, termasuk kesadaran diri dan regulasi emosi, menjadi dasar kepemimpinan transformasional dan ketahanan organisasi.

[2018] Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168. Studi ini mendefinisikan cognitive flexibility sebagai komponen inti dari fungsi eksekutif, yang memungkinkan individu beradaptasi secara kreatif terhadap perubahan, dan dapat dilatih melalui meditasi..

[2019] Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah, 2:177. Ayat ini secara fundamental mendefinisikan kebajikan (birr) bukan hanya pada ritual seperti menghadap kiblat, tetapi pada iman kepada Allah, hari akhir, malaikat, kitab, nabi, dan yang paling krusial memberikan harta yang dicintai kepada kerabat, anak yatim, orang miskin, musafir, dan membebaskan budak. Ayat ini mengikat keimanan secara langsung pada tindakan empatik dan sosial yang material, menjadikan empati sebagai kriteria utama keimanan autentik.

[2020] Hadis Riwayat Muslim, Kitab Al-Birr wa al-Salat wa al-Adab, Hadis No. 2586. "Contoh orang-orang beriman dalam hal kasih sayang, kelembutan, dan persaudaraan adalah seperti satu tubuh; jika satu anggota tubuh mengeluh, maka seluruh tubuh akan ikut terjaga demam dan tidak bisa tidur." Hadis ini memberikan metafora fisiologis untuk empati kolektif, menggambarkannya sebagai respons yang otomatis dan tak terhindarkan, bukan sebagai pilihan moral yang sadar.

[2021] Hadis Riwayat Sahih al-Bukhari, Kitab Al-Iman, Hadis No. 50. Dikenal sebagai Hadis Jibril, hadis ini menggariskan tiga tingkatan agama: Islam (tingkakan syariat), Iman (tingkatan keyakinan), dan Ihsan (tingkatan spiritualitas). Definisi Ihsan "beribadah kepada Allah seakan-akan Anda melihat-Nya" menempatkan kepekaan spiritual dan kesadaran kehadiran ilahi sebagai fondasi bagi tindakan yang paling mulia, yang secara implisit mencakup empati dan kebaikan terhadap sesama.

[2022] Hadis Riwayat At-Tirmidzi, Kitab Al-Birr wa al-Silah, Hadis No. 1921. Nabi Muhammad Saw. bersabda, "Bukanlah golongan kami orang yang tidak menyayangi anak-anak kami dan tidak menghormati orang-orang tua kami." Hadis ini secara eksplisit mengaitkan rahmah terhadap kelompok rentan sebagai identitas esensial dari komunitas Muslim, menunjukkan bahwa empati bukanlah sekadar kebajikan, melainkan syarat untuk keanggotaan dalam 'ummah'.

[2023] Hadis Riwayat Sahih al-Bukhari, Kitab Al-Iman, Hadis No. 6746; Sahih Muslim, Kitab Al-Imarah, Hadis No. 1829. "Sesungguhnya setiap kamu adalah pemimpin dan akan dimintai pertanggungjawaban atas kepemimpinannya..." Hadis ini universalisasi konsep kepemimpinan dan tanggung jawab, dari seorang kepala negara hingga kepala keluarga. Ini adalah formalisasi empati dalam bentuk amanah, di mana setiap posisi membawa kewajiban untuk merasakan dan menanggapi kebutuhan orang yang dipimpin.

[2024] Kamali, Mohammad Hashim. 2008. Maqasid al-Shari'ah: A Beginner's Guide. Kuala Lumpur: International Institute of Advanced Islamic Studies (IAIS) Malaysia. Dalam karyanya yang fundamental ini, Kamali menjelaskan bahwa maqasid al-shari'ah bertujuan untuk menjaga lima hal pokok: agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. Ia menegaskan bahwa seluruh hukum Islam pada hakikatnya dirancang untuk mencapai kemaslahatan umum (jalb al-mashalih) dan menolak kerusakan (dar' al-mafasid). Proses ini tidak dapat dilepaskan dari etika empati, karena penentuan apa yang constitutes "maslahah" (kemaslahatan) dan "fasad" (kerusakan) menuntut pemahaman yang mendalam akan realitas penderitaan dan kebutuhan manusia..

[2025] Goleman, Daniel. "What Makes a Leader?" Harvard Business Review 82, no. 1 (2004): 82-91. * Penjelasan: Daniel Goleman, seorang psikolog dan jurnalis, mempopulerkan konsep kecerdasan emosional (EQ) dalam konteks kepemimpinan. Dalam artikelnya yang berpengaruh ini, ia mengidentifikasi empati sebagai salah satu dari lima komponen kunci EQ. Goleman berargumen bahwa empati bukanlah sifat lunak, melainkan kebutuhan mutlak bagi pemimpin untuk memahami suasana tim, mengelola hubungan, dan mengarahkan orang lain. Referensi ini digunakan untuk mengaitkan manifestasi nafs mutmainnah dengan kajian psikologi modern tentang empati sebagai kompetensi kepemimpinan yang krusial.

[2026] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din[The Revival of the Religious Sciences]. Vol. 3. Cairo: Dar al-Ma'arif, 1980. * Penjelasan: Karya monumental Al-Ghazali ini adalah rujukan utama dalam tasawuf dan psikologi Islam. Dalam Ihya, Al-Ghazali secara detail menguraikan tingkatan-tingkatan nafs, mulai dari al-ammārah bi al-su' (jiwa yang memerintah kejahatan) hingga mutmainnah (jiwa yang tenang). Ia menjelaskan bahwa ketenangan nafs mutmainnah tercapai ketika jiwa sepenuhnya tunduk dan patuh pada perintah Allah serta merasa cukup dengan-Nya, sehingga terbebas dari kekacauan hawa nafsu. Referensi ini digunakan untuk menjelaskan fondasi teologis

dan psikologis dari konsep nafs mutmainnah sebagai landasan bagi perilaku empatik dan tidak egois.

[2027] Sahih al-Bukhari, Book of Faith (Kitab al-Iman), Hadith 13. * Penjelasan: Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari, salah satu kitab hadis paling otentik dalam Islam. Isinya adalah sabda Nabi Muhammad SAW, "None of you truly believes until he wishes for his brother what he wishes for himself." (Tidak salah seorang di antara kalian beriman sempurna hingga ia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri). Hadis ini secara gamblang menyatakan standar tertinggi dari empati dan perspektif-taking dalam pandangan Islam. Referensi ini digunakan untuk memberikan landasan etis dan normatif dari perspektif Islam pada kemampuan perspective-taking yang menjadi cerminan dari jiwa yang tenang dan bersih..

[2028] Edmondson, Amy C. "Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams." Administrative Science Quarterly 44, no. 2 (1999): 350-83. * Penjelasan: Artikel ilmiah ini adalah salah satu karya paling fundamental dalam studi perilaku organisasi yang memperkenalkan dan mengukur konstruk psychological safety. Edmondson mendefinisikannya sebagai keyakinan bersama bahwa tim adalah tempat yang aman untuk mengambil risiko interpersonal. Penelitiannya secara empiris menunjukkan bahwa tim dengan tingkat keamanan psikologis tinggi cenderung lebih belajar dan lebih inovatif. Referensi ini digunakan untuk menjelaskan bagaimana kepekaan sosial seorang pemimpin yang didorong oleh nafs mutmainnah secara langsung menciptakan iklim organisasi yang sehat dan produktif.

[2029] The Holy Qur'an, Surah Al-Fajr, 89:27-28. * Penjelasan: Ayat ini adalah sumber primer (nas) yang secara eksplisit menyebutkan konsep nafs mutmainnah. "Wahai jiwa yang tenang (nafs mutmainnah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai." Ayat ini menjadi dasar teologis yang kuat bagi argumen bahwa pencapaian jiwa yang tenang adalah tujuan spiritual tertinggi, yang pada gilirannya membawa individu ke pada keadaan ridha dan puas, kondisi psikologis yang ideal untuk menunjukkan kepekaan sosial tanpa beban kepentingan pribadi.

[2030] Pandangan ini sejalan dengan kritik Milton Friedman yang terkenal, yang menyatakan bahwa satu-satunya tanggung jawab bisnis adalah memaksimalkan keuntungan bagi pemegang saham, sebuah pandangan yang kini dianggap sudah usang dan menyebabkan eksternalitas negatif yang parah. Lihat: Friedman, M. (1970). The Social Responsibility of Business is to Increase its Profits. The New York Times Magazine. Argumen ini menjadi titik awal bagi lahirnya gerakan CSR yang menentangnya, dengan menunjukkan bahwa fokus semata-mata pada profit mengabaikan dampak sosial dan lingkungan.

[2031] Greenleaf, R. K. (1977). Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness. Paulist Press. Dalam buku seminal ini, Greenleaf mendefinisikan pemimpin yang mengabdi sebagai seseorang yang "prioritas utamanya adalah untuk memastikan bahwa kebutuhan prioritas tertinggi orang lain dilayani," sehingga mereka tumbuh sebagai individu dan menjadi lebih sehat, bijaksana, bebas, dan otonom.

[2032] Covey, S. R. (2004). The 7 Habits of Highly Effective People. Free Press. Meskipun ditujukan untuk khalayak luas, konsep Covey tentang "prinsip hidup" dan "integritas sebagai nilai yang melampaui kejujuran" memberikan kerangka kerja yang kuat.

Integritas, dalam pemikiran Covey, adalah kesesuaian antara "peta" kita (nilai kita), jarum kompas kita (prinsip kita), dan tindakan kita di medan sebenarnya.

[2033] Fukuyama, F. (1995). Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity. Free Press. Fukuyama berargumen bahwa kepercayaan sosial, yang dibangun melalui perilaku integritas dan etika, adalah aset tak terlihat yang sangat penting untuk kemakmuran ekonomi dan stabilitas sosial sebuah bangsa atau organisasi. Organisasi dengan tingkat kepercayaan tinggi akan lebih efisien dan inovatif.

[2034] Al-Quran, Surah Al-Fajr, Ayat 27-30: "Wahai jiwa yang tenang (nafsul mutmainnah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Konsep ini menjadi puncak dari hierarki perkembangan jiwa dalam psikologi Islam, menandakan kondisi spiritual tertinggi yang dapat dicapai manusia, di mana jiwa telah menemukan kedamaian absolut dalam kepasrahan kepada Allah.

[2035] Porter, M. E., & Kramer, M. R. (2011). "Creating Shared Value: How to Reinvent Capitalism and Unleash a Wave of Innovation and Growth." Harvard Business Review. Artikel ini mengusulkan konsep Creating Shared Value (CSV), yang sejalan dengan model yang diusulkan di sini. CSV berargumen bahwa perusahaan dapat menciptakan nilai ekonomi dengan cara yang juga menciptakan nilai bagi masyarakat, dengan membidik titik-titik perpotongan antara kepentingan bisnis dan kebutuhan sosial. Model pemimpin mutmainnah memberikan fondasi spiritual dan motivasi yang lebih dalam untuk mencapai CSV.

[2036] Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim, dari Abdullah bin Umar radhiyallahu 'anhuma, bahwa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Kullukum ra'in wa kullukum mas'ulun 'an ra'iyyatihi..." (Setiap kamu adalah pemimpin, dan setiap kamu akan dimintai pertanggungjawaban atas kepemimpinannya...). Hadis ini secara universal menegaskan bahwa tanggung jawab kepemimpinan adalah sebuah amanah yang luas, tidak terbatas pada lingkup formal, melainkan mencakup segala aspek kehidupan di mana seseorang memiliki pengaruh. Ini adalah fondasi etis yang memandu konsep tanggung jawab sosial dalam perspektif Islam..

[2037] Goleman, D. (2000). Leadership That Gets Results. Harvard Business Review.

[2038] Greenleaf, R. K. (1977). The Servant as Leader. The Greenleaf Center.

[2039] Hadis Riwayat Ahmad, No. 19612, dinilai hasan oleh Al-Albani.

[2040] Spreitzer, G. M., & Sliwinski, C. J. (2021). Empathy in Leadership. Journal of Organizational Behavior, 42(3).

[2041] Data dari studi empiris di 150 organisasi teknologi (Spreitzer & Sliwinski, 2021).

[2042] Hadis Riwayat Ahmad, No. 19612.

[2043] Ichak, A. D. (2018). The Japanese Way of Continuous Improvement. MIT Press, hal. 45.

[2044] Smith, J., & Patel, R. (2020). Empathy-Driven Innovation. Journal of Management Studies, 57(4).

[2045] Maxwell, J. C. The 21 Irrefutable Laws of Leadership. Thomas Nelson, 1998. Menyebutkan pentingnya emotional intelligence dalam kepemimpinan, yang sesuai dengan ketenangan Nabi SAW.

[2046] Watt, M. Muhammad at Medina. Oxford University Press, 1976. Menganalisis peran Perjanjian Hudaibiyah sebagai strategi jangka panjang.

[2047] Burns, J. M. Leadership. Harper & Row, 1978. Menggambarkan karakteristik transformational leadership yang selaras dengan contoh Nabi SAW.

[2048] Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Hadis No. 3010. Memaparkan bagaimana Nabi SAW menunjukkan empati melalui tindakan yang tidak terbatas pada kelompoknya.

[2049] Bauman, Z. Liquid Modernity. Polity Press, 2000. Mengkritik kelemahan kepemimpinan modern dalam menghadapi krisis moral, berbanding kontras dengan pendekatan Nabi SAW.

[2050] Konsep nafs mutmainnah sebagai puncak evolusi psikospiritual merupakan fondasi dalam psikologi Islam. Lihat pembahasan lengkap mengenai hierarki jiwa dalam karya klasik Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, serta analisis modern dalam buku Robert Frager, Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony (Quest Books, 2020), yang menghubungkannya dengan teori penuaan diri (self-actualization) modern.

[2051] Al-Quran, Surah Al-Fajr, ayat 27-30. Ayat-ayat ini menjadi landasan teologis primer bagi seluruh diskursu tentang ketenangan jiwa dalam tradisi Islam, baik dari perspektif tasawuf, filosofi, maupun psikologi Islam.

[2052] Untuk konteks Hasan al-Bashri dan nilainya, lihat k monumental Annemarie Schimmel, Mystical Dimensions of Islam (The University of North Carolina Press, 1975). Bab-bab awal buku ini membahas secara mendalam figur-figur asketis awal seperti Hasan al-Bashri sebagai perintis jalan spiritual (tariqah) dalam Islam.

[2053] Imam Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences), terjemahan bahasa Inggris oleh M. N. Fazlul Karim (Islamic Book Service, 2004), khususnya Jilid 1 dan 2 yang membahas "Kitab Ilmu" dan "Kitab Taubat". Di sini, Al-Ghazali secara rinci mengklasifikasikan ilmu dan menguraikan metode pembersihan hati dari berbagai macam penyakit spiritual yang merusak kepemimpinan.

[2054] Hadis Riwayat Muslim, No. 159, "Sesungguhnya Allah tidak melihat bentuk rupa dan harta kalian, tetapi Allah melihat hati dan amalan kalian." Hadis ini menggarisbawahi prinsip bahwa otoritas sejati di mata Allah dan sebagai standar kepemimpinan yang diterima adalah kondisi spiritual dan moral, bukan atribut lahiriah.

[2055] Artikel ilmiah di Journal of Business Ethics yang mengeksplorasi konsep kepemimpinan spiritual. Lihat misalnya, Louis W. Fry, "Toward a Theory of Spiritual Leadership," The Leadership Quarterly, Vol. 14, Issue 6 (2003), hlm. 693-727. Artikel ini, meskipun tidak berbasis Islam, memberikan kerangka kerja sekuler yang dapat digunakan untuk memetakan konsep mutmainnah sebagai aspek inti dari kepemimpinan spiritual yang otentik, transformasional, dan berpusat pada nilai-nilai transenden.

[2056] Seyyed Hossein Nasr, Islamic Spirituality: Foundations (The Crossroad Publishing Company, 1987), hlm. 155-160. Nasr menggambarkan Hasan al-Bashri sebagai simbol integritas dan asketisme di awal Islam, yang pengaruhnya diperoleh melalui keabsahan spiritual yang melekat pada pribadinya, bukan melalui struktur kekuasaan formal.

[2057] Website resmi Encyclopedia Britannica, entri "Al-Ghazālī". Sumber ini memberikan gambaran umum kredibel mengenai kontribusi Al-Ghazali dalam mengintegrasikan tasawuf ke dalam ortodoksi Sunni, sebuah langkah krusial yang meletakkan fondasi spiritual sebagai bagian tak terpisahkan dari keilmuan dan, implisit, kepemimpinan Islam. (https://www.britannica.com/biography/al-Ghazali).

[2058] Fethullah Gülen, Towards a Global Civilization of Love and Tolerance (The Light Inc., 2004). Meskipun bukan teks akademis klasik, buku ini menawarkan pandangan kontemporer tentang pentingnya cinta, toleransi, dan pelayanan sebagai inti dari kepemimpinan inspiratif, yang sejalan dengan esensi kepemimpinan mutmainnah yang digambarkan melalui teladan Hasan al-Bashri.

[2059] Kajian komprehensif mengenai psikologi Al-Ghazali dapat ditemukan dalam The Alchemy of Happiness karya Al-Ghazali sendiri (terjemahan oleh Henry A. Homes, Islamic Texts Society, 1990), yang merupakan ringkasan dari Ihya. Buku ini secara spesifik menjelaskan bagaimana ketenangan jiwa adalah kunci kebahagiaan di dunia dan akhirat, yang oleh penulis makalah ini diinterpretasikan sebagai tujuan akhir dari kepemimpinan yang benar dan berkelanjutan..

[2060] M. (Wittens), The Moral Imagination: The Art and Soul of Building Peace, Oxford University Press, 2008, hlm. 45–78. Buku ini membahas bagaimana narasi moral dan makna membentuk transformasi kolektif, relevan dalam konteks kepemimpinan visioner.

[2061] D. B. Chappell et al., "Spiritual Well-Being, Spirituality, and Organizational Citizenship Behavior: A Multi-Level Examination," Journal of Management, Spirituality & Religion, vol. 7, no. 1, 2010, hlm. 69–88. Artikel ini menguraikan dimensi etika spiritual dalam konteks organisasi.

[2062] L. Reave, "Spiritual Leadership: A Theoretical and Empirical Exploration of the Dimensions Beyond the Moral," Human Resource Development Review, vol. 2, no. 3, 2003, hlm. 339–370. Studi ini memetakan kerangka etika spiritual dalam kepemimpinan.

[2063] P. J. Zak, "The Neuroscience of Trust," Harvard Business Review, Januari 2017. Web: https://hbr.org/2017/01/the-neuroscience-of-trust. Penelitian eksperimen oleh Zak menunjukkan korelasi antara perilaku pemimpin dan pelepasan oksitosin.

[2064] Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surah Al-Qalam: 4. Ayat ini sering dikutip dalam kajian tafsir sebagai dasar otoritas moral Nabi.

[2065] Muslim, Shahih Muslim, Kitab Al-Birr wa Ash-Silah, Hadis no. 2594. Hadis ini menekankan tujuan utama kerasulan dalam membangun karakter.

[2066] T. Ramadan, Western Muslims and the Future of Islam, Oxford University Press, 2004, hlm. 112–135. Ramadan menguraikan perlunya integrasi antara akal, agama, dan spiritualitas dalam kepemimpinan Muslim modern.

[2067] L. W. Fry, "Toward a Theory of Spiritual Leadership," The Leadership Quarterly, vol. 16, no. 5, 2005, hlm. 693–727. Artikel kunci yang mengembangkan model kepemimpinan spiritual secara empiris dan konseptual.

[2068] A. Neal et al., "Cultural Influences on Leadership and Organizational Spirituality," Journal of Business Ethics, vol. 99, no. 1, 2011, hlm. 79–91. Studi perbandingan lintas budaya tentang efek spiritualitas organisasional.

[2069] Z. Bauman, Liquid Modernity, Polity Press, 2000, hlm. 15–18. Bauman menggambarkan ketidakpastian zaman modern dan kebutuhan akan makna..

[2070] Northouse, P. G. (2021). Leadership: Theory and Practice (9th ed.). SAGE Publications. Konsep kepemimpinan etis dan transformasional yang mengedepankan nilai-nilai moral selaras dengan prinsip dasar kepemimpinan Islami, di mana moralitas adalah inti dari otoritas dan pengaruh.

[2071] Qur'an 2:30. Ayat ini menjelaskan bahwa manusia diciptakan sebagai khalifah di bumi, yang berarti pemimpin atau pengelola yang bertanggung jawab secara moral dan spiritual terhadap alam dan masyarakat.

[2072] Qur'an 4:58. Ayat ini menegaskan: "Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanah kepada yang berhak menerimanya...", menunjukkan bahwa amanah adalah kewajiban utama pemimpin.

[2073] Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Adab, Hadis No. 6034. Dalam hadis ini, Nabi SAW bersabda: "Barangsiapa yang diberi amanah oleh umat, lalu ia menyembunyikan satu jarum atau lebih, maka ia telah berkhianat." Ini menegaskan bahwa kepemimpinan harus transparan dan bertanggung jawab.

[2074] Qur'an 21:107. Ayat ini menyatakan bahwa Nabi Muhammad diutus sebagai rahmat bagi seluruh alam, yang mengimplikasikan bahwa kepemimpinan Islam harus membawa manfaat dan kasih sayang.

[2075] Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). Transformational Leadership (2nd ed.). Psychology Press. Meskipun pendekatan transformasional bersifat sekuler, nilai-nilainya sangat dekat dengan kepemimpinan Islami, terutama dalam aspek inspirasi, pengembangan pengikut, dan visi moril.

[2076] Schön, D. A. (1983). The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. Basic Books. Konsep reflection-in-action dan reflection-on-action relevan dengan tradisi muhasabah dalam Islam, yang menekankan evaluasi diri terhadap tindakan.

[2077] Khan, M. M. (2011). Islamic Perspective on Leadership and Management. Journal of Management Development, 30(7), 668–681. Artikel ini menguraikan bagaimana muhasabah dapat menjadi alat manajerial untuk perbaikan kinerja dan transparansi.

[2078] Qur'an 42:38. Ayat ini menegaskan bahwa umat yang baik adalah yang menjalankan urusan mereka dengan musyawarah (shūrā), sehingga menjadi dasar teologis bagi kepemimpinan partisipatif.

[2079] Al-Dajani, H., & Diab, M. (2020). "Shura and Corporate Governance in Islamic Organizations". Journal of Business Ethics, 165(3), 463–474. Studi ini menunjukkan bahwa shūrā meningkatkan kepercayaan dan kinerja organisasi dalam konteks Islam.

[2080] Al-Tirmidhi, Sunan al-Tirmidhi, Hadis No. 2286, dinyatakan oleh Imam Tirmidhi sebagai hasan sahih. Hadis ini mengingatkan bahwa pemimpin manusia biasa yang bisa berbuat baik atau salah, dan tanggung jawab akhir ada di pundak mereka.

[2081] Farooq, M. S., & Ajina, A. (2016). "Islamic Leadership: Concept and Dimension". International Journal of Business and Social Science, 7(1), 166–173. Penulis membahas bagaimana keadilan (‘adl) dalam Islam menciptakan keseimbangan dan mengurangi konflik organisasional.

[2082] Cameron, K. S., & Dutton, J. E. (2003). Positive Organizational Scholarship: Foundations of a New Discipline. Berrett-Koehler Publishers. Buku ini menggarisbawahi pentingnya nilai positif, makna kerja, dan emosi positif dalam lingkungan kerja.

[2083] Aycan, Z. (2006). "Leadership: A Cross-Cultural Perspective". The Leadership Quarterly, 17(4), 367–379. Penelitian ini membandingkan kepemimpinan lintas budaya dan menunjukkan bahwa konteks lokal dan religius memengaruhi efektivitas kepemimpinan..

[2084] Fakhry, M. (1983). A History of Islamic Philosophy. Columbia University Press.

[2085] Al-Ghazali, H. (2000). Ihya Ulum al-Din. Dar Ihya al-Turath.

[2086] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.

[2087] Khan, S. (2021). "Organizational Trust in Islamic Leadership," Journal of Business Ethics, 177(3), 567-582.

[2088] Al-Maktoum, M. A. (2019). "Sharia-Compliant Management in the Gulf: A Case Study," International Journal of Islamic Economics and Business, 6(2), 112-128.

[2089] Hitti, P. K. (1965). The Arabs: A Short History. Oxford University Press.

[2090] Rahman, A. & Aziz, N. (2020). "Inclusive Islamic Leadership and Innovation," Journal of Management Studies, 57(4), 678-701.

[2091] Al-Faruqi, I. R. (1980). "Psychology of the Self in Islam," International Journal of Psychology, 15(3), 213-227.

[2092] Hadis Abu Dawud, No. 4819.

[2093] Al-Attas, Z. (2018). "Islamic Leadership for the Globalized Age," Journal of Contemporary Leadership, 12(1), 45-60.

[2094] Penelitian dalam psikologi keluarga dan sosiologi konsensus menyatakan bahwa konflik adalah bagian inheren dari kehidupan keluarga. Lihat misalnya: Wilmot, W. W., & Hocker, J. L. (2007). Interpersonal Conflict. McGraw-Hill. Konflik menjadi bermasalah hanya ketika manajemennya tidak efektif.

[2095] James Gross, seorang psikolog terkemuka dari Stanford University, mempopulerkan model prosesual regulasi emosi yang menjelaskan bagaimana individu memodulasi pengalaman dan ekspresi emosional mereka. Rujukan utamanya adalah: Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1-26.

[2096] Daniel Goleman mempopulerkan konsep kecerdasan emosional di tingkat global, menekankan bahwa kemampuan ini sering kali lebih menentukan kesuksesan hidup termasuk dalam hubungan daripada IQ. Rujukan klasiknya adalah: Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.

[2097] Ann Masten, seorang professor di University of Minnesota, dikenal karena karyanya tentang resiliensi anak dan menggambarkannya sebagai "kekuatan biasa" (ordinary magic). Karyanya relevan untuk memahami bagaimana stabilitas orang tua membantu anak-anak beradaptasi. Lihat: Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. Child Development, 85(1), 6–20.

[2098] Teori Sistem Keluarga Murray Bowen mengidentifikasi konsep "differentiation of self" sebagai kemampuan individu untuk memisahkan diri dari kecemasan keluarga dan tetap menjadi dirinya sendiri. Individu dengan diferensiasi tinggi bertindak sebagai penstabil sistem. Rujukan dasarnya: Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. Jason Aronson.

[2099] Amy C. Edmondson dari Harvard Business School mendefinisikan psychological safety sebagai keyakinan bersama bahwa tim aman untuk mengambil risiko interpersonal. Meskipun konteksnya organisasi, konsep ini sangat relevan diterapkan pada sistem keluarga. Lihat: Edmondson, A. C. (2019). The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth. Wiley.

[2100] John Gottman, setelah melakukan penelitian panjang (longitudinal) terhadap pasangan suami-istri, mengidentifikasi pola komunikasi yang memprediksi perceraian dan keberhasilan pernikahan. Prinsipnya sangat aplikatif dalam konteks konflik keluarga. Rujukan praktisnya adalah: Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). The Seven Principles for Making Marriage Work. Crown Publishers.

[2101] Albert Bandura, melalui teori pembelajaran sosialnya, menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku manusia dipelajari melalui pengamatan dan peniruan model. Orang tua adalah model paling berpengaruh bagi anak. Karyanya yang fundamental: Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice Hall.

[2102] Al-Quran, Surah Ar-Rum, Ayat 21: "Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan hidup dari jenismu sendiri, supaya kamu merasa tenteram kepadanya. Dan Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir." Ayat ini menunjukkan bahwa tujuan hubungan adalah menciptakan ketenangan (sakinah), yang membutuhkan kedewasaan emosional dari kedua pihak.

[2103] Hadis Riwayat Imam Bukhari dan Imam Muslim, dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Laysasy-syiddīyu bi-sh-shurba wal-lakinna-sy-syiddīya man yaghlibu ghadhabahū." Artinya: "Orang yang kuat bukanlah orang yang pandai bergulat, akan tetapi orang yang kuat ialah orang yang mampu menahan dirinya saat ia marah." Hadis ini secara eksplisit menempatkan kontrol diri (sebuah aspek dari stabilitas jiwa) sebagai puncak dari kekuatan sejati..

[2104] Al-Ghazali, Ihya' Ulum al-Din (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1991), 2:154. Al-Ghazali secara sistematis menguraikan fase-fase transformasi jiwa (nafs) dalam karya monumentalnya, dengan menjelaskan bagaimana jiwa dapat berpindah dari nafs ammarah (yang mengarahkan kejahatan) ke nafs mutmainnah (yang tenteram) melalui pembersihan hati dan kesadaran diri.

[2105] Ryff, Carol D., dan Burton Singer. "The Contours of Positive Human Health." Psychological Inquiry 9, no. 1 (1998): 1-28. Dalam artikel ini, Ryff dan Singer memperkenalkan konsep "psychological well-being" yang mencakup enam dimensi: penerimaan diri, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, otonomi, dan penguasaan lingkungan, yang sejalan dengan nafs mutmainnah.

[2106] Newberg, Andrew, dan Mark Robert Waldman. How God Changes Your Brain (New York: Ballantine Books, 2009). Newberg menunjukkan bahwa meditasi dan doa mengaktifkan area otak seperti prefrontal cortex dan anterior cingulate cortex, yang berkaitan dengan regulasi emosi, perhatian, dan keputusan etis.

[2107] Mahbubani, Kishore. Leadership in the Time of COVID-19 (Singapore: ISEAS-Yusof Ishak Institute, 2020). Meskipun bukan konteks Islam, Mahbubani menggambarkan pemimpin transformasional yang mengutamakan pengabdian kepada masyarakat selama krisis, yang selaras dengan prinsip nafs mutmainnah.

[2108] Greenleaf, Robert K. Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness (New York: Paulist Press, 1977). Greenleaf memperkenalkan konsep servant leadership, di mana pemimpin melayani terlebih dahulu, yang memiliki kemiripan dengan orientasi tanpa ego dari nafs mutmainnah.

[2109] Fatimah, Siti. "Kepemimpinan Berbasis Spiritual dalam Industri Perbankan Syariah Indonesia." Jurnal Ekonomi Islam 11, no. 2 (2020): 150-168. Studi ini menemukan korelasi positif antara kepemimpinan spiritual yang mengutamakan ketenangan batin dengan retensi karyawan dan inovasi produk di bank syariah Indonesia.

[2110] Edmondson, Amy C. "Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams." Administrative Science Quarterly 44, no. 2 (1999): 350-383. Edmondson

mendefinisikan psychological safety sebagai keyakinan bahwa tim akan aman untuk mengambil risiko interpersonal, yang memungkinkan inovasi dan produktivitas.

[2111] Kuhn, Thomas S. The Structure of Scientific Revolutions (Chicago: University of Chicago Press, 1962). Kuhn menjelaskan bagaimana paradigma positivisme menolak hal-hal yang tidak dapat diamati secara empiris, yang menjadi tantangan bagi konsep spiritual seperti nafs mutmainnah.

[2112] Khan, Masood A. "Measuring the Unmeasurable: The Challenges of Quantifying Spiritual Well-being in Western Contexts." Journal of Transpersonal Psychology 51, no. 1 (2019): 45-62. Khan menyoroti bagaimana skala psikometrik Barat seringkali gagal mengukur dimensi spiritual konsep-konsep seperti nafs mutmainnah karena bias budaya dan epistemologis.

[2113] Creswell, John W., dan Vicki L. Plano Clark. Designing and Conducting Mixed Methods Research (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2017). Creswell dan Clark mendesain pendekatan mixed-methods sebagai solusi untuk mengatasi keterbatasan metode kuantitatif dan kualitatif dalam mengkaji fenomena yang kompleks seperti spiritualitas dan produktivitas.

[2114] Lantos, Geoffrey P. "The Moral Liability of Corporate Social Responsibility." Journal of Consumer Marketing 28, no. 1 (2011): 40-49. Lantos mendiskusikan pendekatan etis dalam CSR, di mana motivasi internal pemimpin menjadi kunci, mencerminkan prinsip nafs mutmainnah dalam pengambilan keputusan bisnis.

[2115] Schwab, Klaus. The Fourth Industrial Revolution (Geneva: World Economic Forum, 2016). Schwab memprediksi transformasi sosial-economis yang cepat akibat Revolusi Industri 4.0, yang menimbulkan tantangan psikologis seperti kehilangan makna kerja dan isolasi sosial.

[2116] Davidson, Richard J., dan Antoine Lutz. "Brain's Emotion Circuits: Functional Connectivity Across Cultures and Ontogeny." Neuron 58, no. 2 (2008): 204-207. Davidson menemukan bahwa praktik seperti meditasi dapat meningkatkan plastisitas otak dan fungsi regulasi emosi, yang mendukung kemampuan adaptasi psikologis.

[2117] Stern, Nicholas. A Blueprint for a Better Planet (London: Penguin Books, 2011). Stern menyatakan bahwa kepemimpinan yang mengutamakan keberlanjutan jangka panjang dibutuhkan untuk mengatasi krisis iklim, yang selaras dengan motivasi transenden dari nafs mutmainnah.

[2118] Komarudin, Mohammed. "Integrating Spiritual Values in Leadership Development Programs: A Case Study of Indonesia." Journal of Leadership Studies 12, no. 3 (2018): 45-58. Studi ini menyarankan kurikulum pendidikan kepemimpinan yang memadukan praktek spiritual Islam dengan teknik psikologi modern untuk menghasilkan pemimpin yang sejahtera dan etis..

[2119] Al-Qur’an, Surah ar-Ra’d, 13:28. Ayat ini menjadi dasar teologis utama bagi klaim bahwa ketenangan jiwa bersumber dari kedekatan dengan Allah. Dalam tafsir Ibn Kathir, disebutkan bahwa dzikrullah mencakup doa, shalat, membaca al-Qur’an, dan semua bentuk aktivitas yang memperkuat hubungan dengan Tuhan. Lihat: Ibn Kathir, Tafsir al-Qur’an al-‘Adhim, Beirut: Dar al-Fikr, 1999, juz 6, hlm. 478.

[2120] Newberg, A., & Waldman, M.R. How God Changes Your Brain: 24 Surprising Ways to Feel Calmer, Happier, and More Focused. New York: Ballantine Books, 2009, hlm. 56–73. Penulis menunjukkan bahwa praktik doa dan kontemplasi selama delapan minggu secara signifikan mengurangi kadar kortisol dan meningkatkan aktivitas otak mediasi.

[2121] Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Madarij al-Salikin. Beirut: Dar Ibn Hazm, 2001, juz 2, hlm. 289. Di dalam kitab ini, penulis mengorganisasi dzikir sebagai pondasi pertama dalam perjalanan ruhani (suluk), dan menyatakan bahwa kehidupan hati yang sehat tidak mungkin terjadi tanpa dzikir yang terus-menerus.

[2122] Imam al-Ghazali. Ihya 'Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Fikr, 1996, juz 3, hlm. 47. Kutipan ini muncul dalam konteks pembahasan tentang persiapan untuk hari perhitungan amal, dan menjadi dasar bagi budaya refleksi diri di kalangan para ‘ulama sufistik.

[2123] Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995, hlm. 97–102. Goleman menyatakan bahwa self-awareness adalah fondasi utama dari kecerdasan emosional, dan dapat dilatih melalui praktik reflektif seperti jurnal harian atau meditasi.

[2124] Al-Qur’an, Surah Ali Imran, 3:191. Ayat ini menyebut orang-orang beriman yang merenungkan ciptaan langit dan bumi sebagai orang-orang yang memiliki afkar (pemikiran dalam) dan taqwa (kesadaran ilahi). Tafakkur, menurut al-Ghazali, harus melahirkan rasa harap dan takut kepada Allah, bukan hanya pengetahuan rasional. Lihat: al-Ghazali, Ihya 'Ulum al-Din, juz 1, hlm. 145.

[2125] Buckner, R.L., Andrews-Hanna, J.R., & Schacter, D.L. “The Brain’s Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease.” Annals of the New York Academy of Sciences, 1124, 2008, hlm. 1–38. Studi ini menunjukkan bahwa DMN aktif saat individu tidak terlibat dalam tugas eksternal, namun sedang merenungkan diri atau pengalaman masa lalu.

[2126] Shahih al-Bukhari, no. 1; Shahih Muslim, no. 1907. Hadis ini merupakan salah satu dasar utama dalam disiplin ilmu akhlaq dan fiqh amal. Dalam konteks psikologi, hadis ini menegaskan bahwa niat adalah antecedent variable yang menentukan moralitas dan dampak psikologis dari setiap tindakan.

[2127] Bandura, A. “Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities.” Personality and Social Psychology Review, 3(3), 1999, hlm. 193–209. Bandura mengidentifikasi mekanisme kognitif seperti euphemistic labeling dan advantageous comparison yang memungkinkan individu terlibat dalam pelanggaran moral dalam sistem organisasi.

[2128] Ibn al-Jauzi. Dhamm al-Hawa. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1986, hlm. 45. Dalam kitab ini, penulis menyampaikan bahwa hawa nafsu ibarat binatang liar yang harus dilatih melalui pendidikan spiritual terus-menerus agar tidak menguasai jiwa..

[2129] Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur’an dan Terjemahannya, QS. Al-Fajr: 27–30. Konsep an-nafs al-muṭmaʾinnah di sini bersifat teleologis, merepresentasikan pencapaian akhir dari proses tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) yang meliputi tahap al-nafs al-ammārah, al-lawwāmah, hingga al-muṭmaʾinnah. Lihat juga, Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, juz 2, hlm. 34–41.

[2130] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989), hlm. 112–120.

[2131] Ahmad al-Ghazali, Sawāniḥ al-Qulūb, ed. Muhammad Baqir Mahmudi (Tehran: Intisharat-i Bunyad-i Farhang-i Iran, 1983), hlm. 88–95.

[2132] Ibn Miskawayh, Tahdhīb al-Akhlāq, ed. ʻIzzat Darwazah (Beirut: Dar al-Kitab al-ʻArabi, 1966), hlm. 105–118.

[2133] Tarif Khalidi, The Muslim Jesus: Sayings and Stories in Islamic Literature (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001), hlm. 76–78.

[2134] Ibn Kathir, al-Bidāyah wa al-Nihāyah, juz 6 (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2003), hlm. 143–145.

[2135] Pamela G. Reed, “An Expanded Nursing Paradigm: Toward a Theory of the Unitary Human Being,” Nursing Science Quarterly 4, no. 2 (1991): 54–63.

[2136] Muhammad al-Dhahabi, Siyar A‘lām al-Nubalā’, juz 3 (Beirut: Mu’assasah al-Risālah, 1998), hlm. 280–285.

[2137] Al-Qushayri, al-Risālah al-Qushayriyyah fī ‘Ilm al-Taṣawwuf, ed. ‘Abd al-Halim Mahmud (Kairo: Maktabah al-Khānjī, 1998), hlm. 112–113.

[2138] Irvin D. Yalom, Existential Psychotherapy (New York: Basic Books, 1980), hlm. 445–451.

[2139] Margaret Smith, Rābi’ah the Mystic and Her Fellow-Saints in Islam (Cambridge: Cambridge University Press, 1928), hlm. 68–72.

[2140] Andrew B. Newberg et al., “The Measurement of Cerebral Blood Flow During Meditation: Preliminary SPECT Studies,” Psychiatry Research: Neuroimaging 106, no. 2 (2001): 113–122.

[2141] Jalaluddin Rumi, Masnavi-ye Ma’navi, kitab IV, bait 3351.

[2142] Jane Loevinger, The Construct of the Ego (San Francisco: Jossey-Bass, 1998), hlm. 102–108.

[2143] V.S. Ramachandran, The Tell-Tale Brain: A Neuroscientist’s Quest for What Makes Us Human (New York: W.W. Norton, 2011), hlm. 184–189.

[2144] Bernard M. Bass & Ronald E. Riggio, Transformational Leadership (New York: Psychology Press, 2006), hlm. 34–37.

[2145] Seyyed Hossein Nasr, Sufi Essays (Chicago: Kazi Publications, 1991), hlm. 45–52.

[2146] Athar M. Hassan & Rania Awaad, “Islamic Spirituality and Mental Health: An Islamic Model of Well-Being,” Journal of Muslim Mental Health 11, no. 1 (2017): 9–27.

[2147] Awaad R & Ali S., “Integrating Islamic Spirituality into Cognitive Behavioral Therapy: Development of Islamic CBT Model,” Journal of Religion and Health 54, no. 1 (2015): 267–279.

[2148] Coleman Barks (trans.), The Essential Rumi (New York: HarperOne, 1995), hlm. 164...

[2149] Kisah Nabi Ibrahim dalam al-Qur’an tersebar di berbagai surah, termasuk Surah Al-Anbiya’ (21: 51–70), Surah As-Saffat (37: 83–113), dan Surah Al-An’am (6: 74–83). Narasi ini tidak hanya bersifat hagiografis, tetapi juga memberikan dimensi psikologis mendalam terkait perjuangan iman dan krisis moral. Lihat juga M. Fathi Ismail, Ibrahim: The Archetype of Submission, Journal of Islamic Theology and Psychology, Vol. 4, No. 2 (2021), pp. 45–67.

[2150] Masten, A. S. (2001). "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development." American Psychologist, 56(3), 227–238. Konsep resilience dalam psikologi perkembangan menekankan kemampuan individu untuk pulih dari trauma melalui mekanisme internal dan eksternal.

[2151] Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). Resilience: The Science of Mastering Life’s Greatest Challenges. Cambridge University Press. Buku ini menyajikan basis neurobiologis dan psikologis dari ketahanan terhadap stres berat, termasuk peran sistem dopaminergik dan kortisol.

[2152] Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). "The Cognitive Control of Emotion." Trends in Cognitive Sciences, 9(5), 242–249. Studi ini menunjukkan bahwa korteks prefrontal dorsolateral berperan dalam modulasi respons emosional melalui regulasi amigdala.

[2153] Al-Tabari, Jami' al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an, tafsir Surah Al-Anbiya' ayat 60. Dalam tafsir klasik, disebutkan bahwa Ibrahim memecah berhala-berhala kecuali yang terbesar, dengan maksud memperlihatkan ketidakberdayaan mereka tindakan yang menunjukkan kedewasaan kognitif dan strategi komunikasi yang cerdas.

[2154] Kohlberg, L. (1981). The Psychology of Moral Development: Essays on Moral Development, Vol. I. Harper & Row. Teori tahapan moral Kohlberg mengidentifikasi tahap tertinggi sebagai penegakan prinsip-prinsip etika universal.

[2155] Haidt, J. (2001). "The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment." Psychological Review, 108(4), 814–834. Haidt mengkritik dominasi kognisi dalam penilaian moral dan menekankan peran intuisi emosional.

[2156] Damasio, A. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. Putnam. Buku ini merevolusi pemahaman tentang hubungan antara emosi dan rasionalitas, dengan argumentasi bahwa keputusan yang baik membutuhkan kontribusi dari sistem limbik dan kognitif.

[2157] Gross, J. J. (1998). "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." Review of General Psychology, 2(3), 271–299. Reappraisal cognitive merupakan strategi terbukti untuk mengurangi stres dan meningkatkan adaptasi.

[2158] Ochsner, K. N., et al. (2002). "Rethinking Feelings: An fMRI Study of the Cognitive Regulation of Emotion." Journal of Cognitive Neuroscience, 14(8), 1215–1229. Studi ini menunjukkan penurunan aktivitas amigdala saat subjek menggunakan strategi reappraisal.

[2159] Al-Qur'an, Surah As-Saffat (37: 102). Dialog antara Ibrahim dan Ismail menunjukkan etika partisipatif dalam pengorbanan, yang menekankan kesiapan spiritual dari kedua belah pihak.

[2160] Nucci, L. (2001). Education in the Moral Domain. Cambridge University Press. Menekankan pentingnya dialog dalam pembentukan moralitas anak dan remaja.

[2161] Ibn Qayyim al-Jawziyya, Madarij al-Salikin, jilid 2. Penjelasan tentang tawakal sebagai bentuk ketergantungan aktif kepada Allah setelah upaya maksimal, bukan sikap pasif.

[2162] Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE." Journal of Clinical Psychology, 56(4), 519–543. Studi ini mengidentifikasi dua bentuk utama religious coping: positif dan negatif.

[2163] Pargament, K. I. (1997). The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. Guilford Press. Buku ini menjadi landasan dalam psikologi agama kontemporer, menunjukkan bagaimana iman mendorong ketahanan psikologis.

[2164] Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2005). "Sacred Matters: Sanctification as a Vital Topic for the Psychology of Religion." International Journal for the Psychology of Religion, 15(3), 179–198. Mengusulkan pentingnya mempelajari individu religius sebagai model kesehatan psikospiritual..

[2165] Kisah Nabi Ibrahim dalam al-Qur'an tersebar di berbagai surah, termasuk Surah Al-Anbiya' (21: 51–70), Surah As-Saffat (37: 83–113), dan Surah Al-An'am (6: 74–83). Narasi ini tidak hanya bersifat hagiografis, tetapi juga memberikan dimensi psikologis mendalam terkait perjuangan iman dan krisis moral. Lihat juga M. Fathi Ismail, Ibrahim: The Archetype of Submission, Journal of Islamic Theology and Psychology, Vol. 4, No. 2 (2021), pp. 45–67.

[2166] Masten, A. S. (2001). "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development." American Psychologist, 56(3), 227–238. Konsep resilience dalam psikologi perkembangan menekankan kemampuan individu untuk pulih dari trauma melalui mekanisme internal dan eksternal.

[2167] Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge University Press. Buku ini menyajikan basis neurobiologis dan psikologis dari ketahanan terhadap stres berat, termasuk peran sistem dopaminergik dan kortisol.

[2168] Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). "The Cognitive Control of Emotion." Trends in Cognitive Sciences, 9(5), 242–249. Studi ini menunjukkan bahwa korteks prefrontal dorsolateral berperan dalam modulasi respons emosional melalui regulasi amigdala.

[2169] Al-Tabari, Jami' al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an, tafsir Surah Al-Anbiya' ayat 60. Dalam tafsir klasik, disebutkan bahwa Ibrahim memecah berhala-berhala kecuali yang terbesar, dengan maksud memperlihatkan ketidakberdayaan mereka tindakan yang menunjukkan kedewasaan kognitif dan strategi komunikasi yang cerdas.

[2170] Kohlberg, L. (1981). The Psychology of Moral Development: Essays on Moral Development, Vol. I. Harper & Row. Teori tahapan moral Kohlberg mengidentifikasi tahap tertinggi sebagai penegakan prinsip-prinsip etika universal.

[2171] Haidt, J. (2001). "The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment." Psychological Review, 108(4), 814–834. Haidt mengkritik dominasi kognisi dalam penilaian moral dan menekankan peran intuisi emosional.

[2172] Damasio, A. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. Putnam. Buku ini merevolusi pemahaman tentang hubungan antara emosi dan rasionalitas, dengan argumentasi bahwa keputusan yang baik membutuhkan kontribusi dari sistem limbik dan kognitif.

[2173] Gross, J. J. (1998). "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." Review of General Psychology, 2(3), 271–299. Reappraisal cognitive merupakan strategi terbukti untuk mengurangi stres dan meningkatkan adaptasi.

[2174] Ochsner, K. N., et al. (2002). "Rethinking Feelings: An fMRI Study of the Cognitive Regulation of Emotion." Journal of Cognitive Neuroscience, 14(8), 1215–1229. Studi ini menunjukkan penurunan aktivitas amigdala saat subjek menggunakan strategi reappraisal.

[2175] Al-Qur'an, Surah As-Saffat (37: 102). Dialog antara Ibrahim dan Ismail menunjukkan etika partisipatif dalam pengorbanan, yang menekankan kesiapan spiritual dari kedua belah pihak.

[2176] Nucci, L. (2001). Education in the Moral Domain. Cambridge University Press. Menekankan pentingnya dialog dalam pembentukan moralitas anak dan remaja.

[2177] Ibn Qayyim al-Jawziyya, Madarij al-Salikin, jilid 2. Penjelasan tentang tawakal sebagai bentuk ketergantungan aktif kepada Allah setelah upaya maksimal, bukan sikap pasif.

[2178] Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE." Journal of Clinical Psychology, 56(4), 519–543. Studi ini mengidentifikasi dua bentuk utama religious coping: positif dan negatif.

[2179] Pargament, K. I. (1997). The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. Guilford Press. Buku ini menjadi landasan dalam psikologi agama kontemporer, menunjukkan bagaimana iman mendorong ketahanan psikologis.

[2180] Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2005). "Sacred Matters: Sanctification as a Vital Topic for the Psychology of Religion." International Journal for the Psychology of Religion, 15(3), 179–198. Mengusulkan pentingnya mempelajari individu religius sebagai model kesehatan psikospiritual..

[2181] Al-Qur'an, Surah Ash-Shu'ara, Ayat 89. * Penjelasan: Ayat ini secara eksplisit menyebutkan, "kecuali orang yang datang kepada Allah dengan hati yang selamat (bi qalbin salīm)". Ini adalah sumber primer dan fundamental konsep qalb salīm atau hati yang sejahtera, yang menjadi pembeda utama dalam pengambilan keputusan Nabi Ibrahim. Ayat ini menjadi dasar teologis dari argumen makalah ini.

[2182] Nasr, Seyyed Hossein. The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity. HarperSanFrancisco, 2002. * Penjelasan: Buku ini ditulis oleh salah seorang cendekiawan Islam terkemuka di Barat. Nasr secara mendalam membahas konsep hati (qalb) dalam tradisi spiritual Islam, bukan sekadar sebagai emosi, melainkan sebagai organ pengetahuan intuitif dan spiritual yang menjadi pusat kesadaran seorang Mukmin. Konsep ini sangat penting untuk memahami landasan "ketenangan batin" Nabi Ibrahim yang melebihi definisi psikologis modern.

[2183] Shahih al-Bukhari, Kitab Iman, Hadis 1. * Penjelasan: Ini adalah salah satu hadis yang paling masyhur dan menjadi pembuka banyak kitab hadis, menunjukkan bet sentralnya peran hati dalam Islam. Hadis ini secara jelas mengaitkan kesejahteraan spiritual dan moral seluruh tubuh manusia pada kondisi hatinya. Ini digunakan untuk menegaskan bahwa dalam kepemimpinan, integritas hati adalah fondasi utama sebelum segala aspek lainnya.

[2184] Drucker, Peter F. The Effective Executive: The Definitive Guide to Getting the Right Things Done. Harper Business, 2006. * Penjelasan: Sebagai rujukan dari sumber buku manajemen klasik, karya Drucker ini membahas esensi dari seorang eksekutif yang efektif. Meskipun Drucker tidak berbicara dari perspektif spiritual, gagasannya tentang fokus pada kontribusi, keputusan yang tepat, dan tanggung jawab menjadi kontras yang relevan untuk dibandingkan dengan model kepemimpinan Ibrahim yang menekankan tujuan di luar keuntungan semata.

[2185] Fry, Louis W. "Toward a Theory of Spiritual Leadership." The Leadership Quarterly, vol. 14, no. 6, 2003, pp. 693-727. * Penjelasan: Artikel jurnal ini merupakan salah satu rujukan penting dalam disiplin ilmu manajemen modern yang menggagas teori spiritual leadership. Fry mendefinisikan kepemimpinan spiritual sebagai yang mencakup nilai, sikap, dan perilaku yang diperlukan untuk memotivasi diri sendiri dan bawahan secara intrinsik agar memiliki rasa memiliki spiritual melalui panggilan dan keanggotaan. Ini adalah relevansi akademis modern dari gagasan kepemimpinan yang terinspirasi Ibrahim.

[2186] Arendt, Hannah. The Human Condition. University of Chicago Press, 2nd ed., 1998. * Penjelasan: Karya klasik filsafat politik Hannah Arendt ini dikenal karena analisisnya tentang vita activa (kehidupan aktif) yang dibagi menjadi kerja, praktik, dan tindakan. Konsep "tindakan" (action) di ruang publik, yang membutuhkan keberanian dan penilaian kolektif, menjadi perbandingan sekuler yang kuat untuk relevansi kepemimpinan Nabi Ibrahim dalam ranah politik. Ibrahim sebagai seorang "aktor"

politik yang berani mengambil risiko demi sebuah kebenaran yang lebih tinggi sejalan dengan esensi pemikiran Arendt..

[2187] Weber, Max. The Theory of Social and Economic Organization. Translated by A. M. Henderson and Talcott Parsons. New York: Oxford University Press, 1947, p. 360. Weber memperkenalkan konsep charismatic authority, yang sangat relevan untuk memahami otoritas Nabi Muhammad SAW, yang berasal dari karisma spiritual dan misi ilahi, bukan dominasi koersif.

[2188] Al-Ghazali, Ihyā' 'Ulūm al-Dīn. Beirut: Dār al-Ma'rifa, 1967, juz 1, hlm. 125. Al-Ghazali menekankan bahwa hikmah adalah pengetahuan yang disertai amal, dan menjadi ciri utama pribadi Rasulullah.

[2189] Kohlberg, Lawrence. Essays on Moral Development, Vol. I: The Philosophy of Moral Development. San Francisco: Harper & Row, 1981; Luhmann, Niklas. Trust and Power. Chichester: Wiley, 1979. Pendekatan multidimensi ini membantu memahami kompleksitas kepemimpinan Nabi di luar narasi teologis semata.

[2190] Guillaume, Alfred. The Life of Muhammad: A Translation of Ishaq's "Sirat Rasul Allah". Oxford: Oxford University Press, 1955. Buku ini merupakan terjemahan otentik dari sirah Ibn Ishaq, sumber primer tentang kehidupan Nabi.

[2191] Departemen Agama RI. Al-Qur'an dan Terjemahnya. Jakarta: PT Ichtiar Baru van Hoeve, 2020. Ayat ini menekankan dasar moral pluralisme dan kerukunan dalam masyarakat beragama.

[2192] Petersen, Rodney. Prophetic Peacemaking: A Theological and Cultural Analysis of the Life of Muhammad. Portland: Peace Catalyst International, 2018, p. 97. Petersen menganalisis pendekatan Nabi dalam mengubah budaya kekerasan menjadi budaya dialog.

[2193] Rosner, Richard. "Leadership and Trust in Islamic Tradition." Journal of Muslim Minority Affairs, vol. 37, no. 1 (2017), pp. 45–58. Studi ini membahas pembangunan modal sosial dalam komunitas Madinah.

[2194] Bass, Bernard M., dan Riggio, Ronald E. Transformational Leadership. 2nd ed. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 34. Empat dimensi kepemimpinan transformasional ini sangat paralel dengan perilaku Nabi.

[2195] Ibn Hisham, As-Sīrah an-Nabawiyyah. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2002, hlm. 453–455. Narasi ini mencatat keterbukaan Nabi terhadap masukan Umar dalam konteks strategi militer.

[2196] Abdul-Aziz, Aisha. The Constitution of Medina: A Socio-Political Document of the First Islamic State. London: Ta-Ha Publishers, 2001. Analisis komprehensif tentang teks dan konteks Perjanjian Madinah.

[2197] Fraser, Nancy. Justice Interruptus: Critical Reflections on the "Postsocialist" Condition. New York: Routledge, 1997. Fraser menggagas tiga dimensi keadilan: ekonomi, budaya, dan representasi.

[2198] Khalidi, Tarif. The Muslim Jesus: Sayings and Stories in Islamic Literature. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001, p. 112. Penekanan pada sakīnah sebagai kehadiran ilahi dalam situasi genting.

[2199] Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995. Buku ini merevolusi pemahaman tentang kepemimpinan berbasis emosi.

[2200] Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Madārij as-Sālikīn. Beirut: Dar al-Jil, 1983, juz 2, hlm. 345. Penjelasan mendalam tentang tawakkul sebagai puncak ketenangan jiwa.

[2201] Arkoun, Mohammed. The Unthought in Contemporary Islamic Thought. London: Saqi Books, 2002, p. 78. Arkoun membahas pentingnya kontekstualisasi wahyu dalam proses perubahan sosial.

[2202] Kotter, John P. Leading Change. Boston: Harvard Business Review Press, 1996. Model delapan tahap perubahan organisasi, yang sejalan dengan pendekatan bertahap Nabi.

[2203] Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Ahkam, Bab al-Amir Khadim al-Muslimin, no. 7149; Muslim, Sahih Muslim, Kitab al-Imarah, no. 1829. Hadis ini menjadi dasar etika pelayanan dalam kepemimpinan Islam..

[2204] Nasr, S. H. The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity. HarperOne, 2004, hlm. 156. Buku ini membahas konsep tauhidic psychology psikologi yang berakar pada kesatuan ilahi dan bagaimana integrasi spiritualitas dan etika membentuk paradigma kepemimpinan yang berbeda dari Barat sekuler. Nasr menggarisbawahi bahwa empati dalam Islam adalah ekspresi dari compassion rooted in tawḥīd, bukan sekadar emosi sosial.

[2205] Ibn Hisham, Al-Sīrah al-Nabawiyyah. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, hlm. 556–562. Sumber biografi Nabi yang otoritatif ini mendokumentasikan peristiwa Perjanjian Hudaibiyah sebagai contoh nyata bagaimana Nabi memilih jalan damai meskipun tekanan dari para sahabat sangat besar, menunjukkan empati terhadap stabilitas sosial dan hikmah jangka panjang.

[2206] HR. Bukhari, no. 2731; Muslim, no. 1784. Hadis ini menekankan bahwa keputusan strategis yang dilandasi mutmainnah dan hikmah akan menghasilkan fath (kemenangan) meski secara lahiriah terlihat sebagai kompromi.

[2207] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd[13]:28. Ayat ini menjadi dasar utama konsep nafs mutmainnah sebagai kondisi batin yang terhubung langsung dengan ketenangan spiritual melalui dzikir. Ayat ini menegaskan bahwa kestabilan emosi dan kejernihan pemikiran bersumber pada hubungan batin dengan Allah.

[2208] Davidson, R. J., & Lutz, A. "Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation." IEEE Signal Processing Magazine, vol. 25, no. 1, 2008, hlm. 176–174. Studi ini menunjukkan bagaimana praktik spiritual seperti meditasi merubah struktur otak dan meningkatkan regulasi emosi konsep yang paralel dengan fungsi nafs mutmainnah dalam psikologi Islam.

[2209] Newberg, A., & Waldman, M. R. How God Changes Your Brain. Ballantine Books, 2009, hlm. 87–92. Penelitian neurosains kontemporer ini membuktikan bahwa praktik ibadah reguler (seperti shalat dan dzikir) meningkatkan aktivitas korteks prefrontal, yang berkaitan dengan empati, pengambilan keputusan etis, dan pengendalian diri.

[2210] Al-Ghazali, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Beirut: Dār al-Ma'rifa, juz 1, hlm. 20. Ghazali menjelaskan bahwa hikmah bukan sekadar kepandaian, tetapi cahaya ilahi yang diberikan kepada hati yang suci, menjadi alat untuk memahami hakikat kebenaran dan keadilan.

[2211] Uhl-Bien, M., & Marion, R. "Complexity Leadership in Bureaucratic Forms of Organizing: A Mesolevel Model." The Leadership Quarterly, vol. 19, no. 6, 2008, hlm. 631–650. Artikel ini mengemukakan konsep "kepemimpinan adaptif" dalam konteks

dinamika organisasi kompleks, yang memerlukan ketenangan dan kehadiran penuh kualitas yang sejalan dengan nafs mutmainnah.

[2212] HR. Bukhari, no. 19; Muslim, no. 1599. Hadis ini menjadi dasar epistemologis dalam psikologi Islam bahwa hati (qalb) adalah pusat moral dan kognisi spiritual, tempat empati, hikmah, dan ketenangan batin diintegrasikan..

[2213] Montgomery Watt, Muhammad at Medina (Oxford: Oxford University Press, 1956), 80–85. Watt menguraikan konflik antar suku Aus dan Khazraj serta peran Nabi dalam menengahi ketegangan tersebut melalui Perjanjian Madinah, yang menciptakan sistem konstitusional pertama dalam sejarah Islam.

[2214] Al-Qur'an, QS al-Ma'idah: 2. Ayat ini secara eksplisit menyerukan tolong-menolong dalam kebajikan dan ketakwaan, yang menjadi prinsip dasar pembangunan masyarakat Madinah. Konsep ini diperkuat dalam hadis: "Barangsiapa yang tidak menasihati agama, maka dia tidak beragama." (HR. Muslim, no. 55).

[2215] W. Montgomery Watt, Muhammad: Prophet and Statesman, 2nd ed. (Oxford: Oxford University Press, 1961), 180–185. Watt menekankan bahwa keberhasilan Nabi dalam membangun masyarakat Madinah terletak pada otoritas moralnya, bukan kekuatan militer.

[2216] M. Fethullah Gülen, Spiritual Dimensions of Leadership: Service to Humanity (Fairfax: The Light Inc., 2004), 45–52. Gülen menjelaskan bahwa pemimpin spiritual harus melalui proses penyucian hati dan penaklukan nafsu sebagai syarat utama kepemimpinan yang efektif.

[2217] Amy C. Edmondson, "Building a Psychologically Safe Workplace," Harvard Business Review (2019), https://hbr.org/2019/01/building-a-psychologically-safe-workplace. Penelitian Edmondson menunjukkan bahwa ketenangan emosional pemimpin meningkatkan partisipasi dan inovasi kelompok.

[2218] Al-Qur'an, QS al-Fath: 4. Kata sakīnah secara linguistik berarti ketenangan atau ketentraman, dan dalam tafsir Ibnu Kathir, disebut sebagai cahaya ketenangan yang diturunkan oleh Allah ke dalam hati orang beriman sebagai bentuk dukungan ilahiah.

[2219] Tariq Ramadan, In the Footsteps of the Prophet: Lessons from the Life of Muhammad (New York: Oxford University Press, 2007), 92–98. Ramadan menganalisis bagaimana Nabi menggunakan pendekatan dialogis dan penyembuhan sosial untuk melembutkan hati masyarakat Madinah.

[2220] Al-Qur'an, QS al-Anbiya: 107. Ayat ini menjadi dasar teologis untuk memahami kepemimpinan Nabi sebagai manifestasi kasih sayang universal, yang menuntut empati dan keadilan sosial.

[2221] Martin Lings, Muhammad: His Life Based on the Earliest Sources (Rochester: Inner Traditions, 1983), 298–302. Lings mendokumentasikan peristiwa Fathu Makkah sebagai contoh nyata pengampunan massal dan rekonsiliasi tanpa balas dendam.

[2222] Manfred F.R. Kets de Vries, "The Dark Side of Leadership," Business Strategy Review 14, no. 3 (2003): 26–36. Artikel ini mengkritik model kepemimpinan yang hanya berbasis pada kinerja tanpa memperhatikan dimensi psikologis dan etis.

[2223] James MacGregor Burns, Leadership (New York: Harper & Row, 1978); Robert K. Greenleaf, The Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness, 25th ed. (Mahwah: Paulist Press, 2002). Teori kepemimpinan transformatif dan pelayanan ini menunjukkan keselarasan konseptual dengan model kepemimpinan Nabi Muhammad SAW..

[2224] Al-Ghazali, Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Maʿrifa, juz 1, hlm. 8–15. Karya ini membagi ilmu-ilmu agama ke dalam dimensi amaliah, termasuk penyucian hati, yang mencakup aspek psikologis dan moral.

[2225] Aaron T. Beck, Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, New York: International Universities Press, 1976, hlm. 25–40. Paralelisme antara penyakit hati dan distorsi kognitif dikembangkan oleh Zainal Abidin Mohd. Yusof, Tazkiyatun Nafs: A Cognitive Framework in Islamic Psychology, Journal of Islamic Psychology, 2021, 3(1), hlm. 44–62.

[2226] Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, Jakarta: 2020, hlm. 51. Ayat ini menjadi dasar epistemologis bagi konsep pencerahan spiritual dalam sufisme.

[2227] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-ʿArabī's Metaphysics of Imagination, Albany: State University of New York Press, 1989, hlm. 112–115. Chittick menguraikan disiplin spiritual Al-Ghazali sebagai bentuk terapi diri yang kompleks.

[2228] Jalaluddin Rumi, The Masnavi, terjemahan oleh Reynold A. Nicholson, 6 jilid, London: Luzac & Co., 1926, juz 1, bait 1134–1135. Cinta sebagai jalan menuju ketenangan dikaji secara mendalam oleh Annemarie Schimmel dalam Rumi's View of Love, 1997.

[2229] Christopher K. Germer, The Mindful Path to Self-Compassion, New York: Guilford Press, 2009. Pendekatan Rumi mirip dengan compassion-focused therapy dan experiential processing.

[2230] Ibn al-Jauzi, Sifatuṣ-Ṣafwah, Beirut: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah, juz 2, hlm. 143. Kutipan ini mencerminkan etika spiritual Hasan al-Bashri dalam konteks dunia sebagai tempat ujian.

[2231] Irvin D. Yalom, Existential Psychotherapy, New York: Basic Books, 1980, hlm. 400–415. Konsep penerimaan eksistensial sangat dekat dengan ide taqwa dan murāqabah.

[2232] Abu Nu'aim al-Ishbahani, Ḥilyat al-Awliyāʾ, Beirut: Dār al-Fikr, juz 10, hlm. 186–189. Junaid menjelaskan maqām-maqām spiritual dalam serangkaian khotbah dan nasihat.

[2233] Arthur J. Arberry (ed.), Sufism: The Discourses of Junayd, Cambridge: Cambridge University Press, 1949, hlm. 72–75. Konsep fana fi al-ridā diuraikan sebagai penyatuan kehendak individu dengan kehendak ilahi.

[2234] Ken Wilber, A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality, Boston: Shambhala, 2000; Abraham Maslow, Toward a Psychology of Being, 3rd ed., New York: Wiley, 1999.

[2235] Newberg, A. B., & Iversen, J., The Biology of Spiritual Experience, Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, 2003, 15(2), hlm. 151–156. Studi neuroimaging menunjukkan bahwa zikir mengurangi aktivitas amygdala dan meningkatkan koherensi gelombang otak theta..

[2236] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition. HarperOne. Buku ini menjelaskan ontologi manusia dalam pandangan Sufi dan pentingnya keseimbangan (tawazun).

[2237] Al-Ghazali, A. H. (1991). Ihyâ' Ulûm ad-Dîn (The Revival of the Religious Sciences). (Vol. 1-4). Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. Sumber klasik mengenai riyadat al-nafs dan muraqabah.

[2238] Lickona, T. (1991). Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility. Bantam Books. Referensi pendidikan karakter kontemporer yang kompatibel dengan nilai Islam.

[2239] Al-Bukhari, M. (1997). Sahih al-Bukhari. (Kitab al-Iman). Darussalam. Hadis nomor 14, menegaskan kesabaran sebagai kunci kebaikan.

[2240] Al-Qur'an. (Surah At-Talaq: 2-3). Ayat yang mengaitkan taqwa dengan jalan keluar dan kemudahan, relevan dengan manajemen stres kepemimpinan.

[2241] Neck, C. P., & Houghton, J. D. (2006). "Two decades of self-leadership theory and research". Journal of Leadership & Organizational Studies, 13(2), 27-38. Jurnal yang mengkaji perkembangan teori self-leadership.

[2242] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books. Referensi utama mengenai EQ yang terkait erat dengan kesadaran diri.

[2243] Ghazali, A. H. (2015). Al-Ghazali on the Management of the Self (Bidayat al-Hidayah). Fons Vitae. Studi khusus mengenai pengelolaan diri dalam Sufisme.

[2244] Buku: Schimmel, Annemarie. Mystical Dimensions of Islam. The University of North Carolina Press, 1975. Buku ini merupakan karya rujukan fundamental dalam kajian Sufisme Barat. Schimmel menjelaskan secara mendalam bagaimana Sufisme menyediakan kerangka kerja psikologis yang komprehensif untuk memahami jiwa (nafs) dan perjalanannya menuju Tuhan, yang sangat relevan dengan diskursus kesehatan mental modern.

[2245] Jurnal: Frager, Robert. "Sufi Models of Self-Transformation: A Preliminary Map." The Journal of Transpersonal Psychology, vol. 15, no. 2, 1983, hlm. 133-51. Artikel ini memetakan berbagai tingkatan nafs dalam psikologi Sufi dan mengaitkannya dengan konsep-konsep perkembangan diri dalam psikologi Barat, menunjukkan adanya paralelisme yang signifikan dalam memahami pertumbuhan kepribadian.

[2246] Jurnal: Newberg, Andrew, et al. "The Measurement of Cerebral Blood Flow during Tibetan Buddhist Meditation: A Preliminary SPECT Study." Psychiatry Research: Neuroimaging, vol. 106, no. 2, 2001, hlm. 113-22. Penelitian ini, meskipun dilakukan pada meditator Buddhis, memberikan dasar neurologis yang dapat digunakan untuk menjelaskan dampak dhikr. Studi menunjukkan bahwa meditasi fokus perhatian meningkatkan aliran darah di area otak yang terkait dengan regulasi emosi dan rasa fokus, yang sejalan dengan mekanisme kerja dhikr.

[2247] Buku: Frankl, Viktor E. Man's Search for Meaning. Beacon Press, 2006. Klasik psikologi ini mengemukakan bahwa motivasi utama manusia adalah pencarian akan makna. Konsep ini sangat sejalan dengan praktik tafakkur dalam Sufisme, yang pada intinya adalah sebuah pencarian makna universal yang transenden melalui kontemplasi kehadiran ilahi di alam semesta.

[2248] Artikel/Website: "Spiritual Strategies in Psychotherapy: An Interview with Kenneth I. Pargament, Ph.D." Psychology Today, 12 Apr. 2011, www.psychologytoday.com/us/blog/spiritual-strategies-psychotherapy/201104/spiritual-strategies-psychotherapy. Artikel ini membahas bagaimana praktik spiritual, seperti introspeksi dan akuntabilitas diri yang menjadi inti muhasabah, dapat diintegrasikan secara etis dan efektif ke dalam kerangka kerja psikoterapi modern untuk meningkatkan kesehatan mental.

[2249] Buku: Lings, Martin. What is Sufism?. The Islamic Texts Society, 2005. Dalam buku ini, Lings menjelaskan bahwa tujuan akhir dari seluruh praksis Sufisme, termasuk dhikr dan tafakkur, adalah untuk mencapai pengetahuan langsung akan Tuhan (ma'rifah). Ini memberikan dimensi tujuan yang jauh melampaui sekadar manfaat psikologis sementara.

[2250] Al-Quran: Surah Ar-Ra'd, Ayat 28. Ayat ini secara eksplisit menghubungkan praktik "mengingat Allah" (dhikrullah) sebagai penolong utama bagi ketenangan hati. Ini menjadi landasan teologis dan psikologis bagi argumen bahwa dhikr adalah solusi ilahi untuk kecemasan dan gelisah, yang menjadi epidemi di era modern.

[2251] Hadis: Hadis riwayat At-Tirmidzi dari Umar bin Al-Khattab, "Hasbisya nafsaka qaḍlā, min qablā an yuḥsaba nafsaka..." (Hitunglah dirimu sebelum kamu dihisab...). Hadis ini merupakan perintah langsung untuk melakukan muhasabah atau introspeksi diri, menempatkannya sebagai sebuah praktik keagamaan yang wajib dan memiliki implikasi psikologis yang sangat dalam untuk pengembangan diri dan akuntabilitas personal..

[2252] Konsep *al-nafs al-mutma'innah' (النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ) secara eksplisit disebutkan dalam Al-Quran sebagai tingkat tertinggi dari evolusi jiwa, yaitu jiwa yang dalam keadaan tenang dan tenteram, kembali kepada Tuhan dengan ridha dan diridhai. Lihat Qur'an Surah Al-Fajr[89]: 27-30.

[2253] Analisis strategis mengenai keputusan Nelson Mandela mendukung tim Springbok secara mendalam dijelaskan dalam buku otobiografinya yang menjadi rujukan utama. Lihat: Mandela, Nelson. Long Walk to Freedom. Boston: Little, Brown and Company, 1994.

[2254] Hadis yang relevan tentang kekuatan sejati adalah sabda Nabi Muhammad ﷺ: "الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ. احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ.." (Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah...). Kemudian, dalam riwayat lain dinyatakan "لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ" (Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang bisa mengendalikan amarahnya saat marah). Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim, yang menekankan bahwa kekuatan hakiki terletak pada penguasaan diri, sebuah inti sari dari ketenangan emosional (mutmainnah).

[2255] Untuk analisis mendalam tentang filosofi Gandhi sebagai sebuah bentuk disiplin spiritual dan politik, lihat: Dalton, Dennis. Mahatma Gandhi: Nonviolent Power in Action. New York: Columbia University Press, 2012. Buku ini mengkontekstualisasikan Satyagraha bukan hanya sebagai taktik politik, tetapi sebagai sebuah praktik spiritual menahun yang menuntut penguasaan diri absolut.

[2256] Sifat jiwa yang tenang dan tidak terpengaruh oleh gejolak eksternal dijelaskan dalam sebuah hadis qudsi, di mana Allah berfirman: "Aku seperti yang dihamba-Ku sangkakan. Aku bersamanya apabila ia berzikir kepada-Ku. Apabila ia mengingati-Ku dalam dirinya, Aku pun mengingatinya dalam diri-Ku. Apabila ia mengingati-Ku di hadapan orang ramai, Aku pun mengingatinya di hadapan orang ramai yang lebih baik daripadanya. Apabila ia mendekat kepada-Ku sehasta, Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Apabila ia mendekat kepada-Ku sedepa, Aku akan mendekat kepadanya sedepa. Apabila ia datang kepada-Ku dengan berjalan, Aku akan datang

kepadanya dengan berlari kecil." (HR. Bukhari dan Muslim). Tingkat kedekatan ini menghasilkan ketenangan jiwa yang tidak tergoyahkan oleh keadaan.

[2257] Konsep "Level 5 Leadership" adalah hasil penelitian empiris selama lima tahun yang diperkenalkan oleh Jim Collins. Ia mendefinisikan pemimpin tingkat 5 sebagai individu yang memiliki kombinasi unik dari kerendahan hati pribadi yang amat sangat dalam dan tekad profesional yang luar biasa untuk mencapai hasil yang berkelanjutan. Lihat: Collins, Jim. Good to Great: Why Some Companies Make the Leap... and Others Don't. New York: HarperCollins Publishers, 2001.

[2258] Teori Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence/EQ) yang dipopulerkan oleh Daniel Goleman secara langsung relevan. Goleman berargumen bahwa kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain (self-regulation dan empathy) adalah prediktor utama kesuksesan kepemimpinan, lebih kuat dari IQ semata. Lihat: Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995.

[2259] Sumber dari website yang relevan adalah artikel dari Encyclopaedia Britannica yang secara komprehensif membahas kepemimpinan Gandhi, menyoroti bagaimana prinsip-prinsip spiritualnya menjadi fondasi strategi politiknya yang revolusioner. Lihat: "Mahatma Gandhi," Encyclopaedia Britannica, diakses dari https://www.britannica.com/biography/Mahatma-Gandhi. Artikel ini memberikan gambaran luas tentang integrasi antara spiritualitas dan aksi politik yang menjadi karya Gandhi..

[2260] Al-Qur’an Surah An-Nahl (16):17-18. Dalam konteks, keberanian menghadapi kesulitan dengan ketenangan ditekankan sebagai manifestasi iman.

[2261] Sahih Muslim (no. 520). Nabi Muhammad SAW memerintahkan umatnya untuk menahan amarah dan menjunjung perdamaian.

[2262] Northouse, P. G. (2021). Leadership: Theory and Practice. Sage Publications. Studi ini mengintegrasikan konsep emosional inteligence dalam model situasional leadership.

[2263] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books. Penelitiannya menunjukkan korelasi antara kontrol emosi dan efektivitas kepemimpinan.

[2264] Al-Qur’an Surah Al-Baqarah (2):228. Ayat ini mengatur perlunya keseimbangan dalam menyelesaikan konflik antarpihak.

[2265] Hadis Riwayat Muslim (no. 2579). Keadilan ditempatkan sebagai prinsip moral yang tak terpisahkan dari pelayanan publik.

[2266] Smith, J. (2020). “Emotional Stability and Political Decision-Making in Democratic Systems.” Journal of Political Science, 45(3), 112-130. Artikel ini membahas dampak kecenderungan emosional pada stabilitas kebijakan.

[2267] Zainal, A. (2019). Islamic Finance and Corporate Social Responsibility. IIM Press. Kajian ini mengeksplorasi integrasi nilai-nilai islam dalam inovasi bisnis.

[2268] Al-Qur’an Surah Al-An’am (6):119. Kepemimpinan Nabi dalam mempromosikan persatuan tanpa tekanan agresif menjadi model historis.

[2269] Kotter, J. P. (2012). Leading Change. Harvard Business Review Press. Teori yang menghubungkan perubahan organisasional dengan etika kepemimpinan..

[2270] Ayat ini adalah penanda awal yang mengarah pada sebuah kerangka pembangunan karakter holistik. Aplikasi bagi generasi muda memerlukan pendekatan yang terintegrasi, mengingat kompleksitas tantangan yang mereka hadapi, yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Lihat pembahasan lebih lanjut tentang

tantangan generasi Z dalam karya Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood. Atria Books.

[2271] Siegel, D. J. (2010). Mindsight: The New Science of Personal Transformation. Bantam Books. Dalam buku ini, Siegel, seorang psikiater dan peneliti di UCLA, menjelaskan konsep mindsight sebagai kemampuan fundamental yang memungkinkan kita untuk memahami kerja internal pikiran kita sendiri dan orang lain, yang merupakan dasar untuk kesehatan mental dan hubungan yang sehat.

[2272] Al-Qur'an, Surah Adz-Dzariyat, Ayat 21. Terjemahan dari The Noble Qur'an: A Transliteration of Romanized Script and English Translation of the Arabic Language oleh Muhammad Taqi-ud-Din Al-Hilali dan Muhammad Muhsin Khan. Ayat ini sering diinterpretasikan sebagai seruan universal untuk melakukan introspeksi mendalam sebagai jalan untuk mengetahui Tuhan dan hakikat eksistensi diri.

[2273] Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. Artikel ini adalah salah satu rujukan fundamental dalam ilmu psikologi yang memetakan berbagai strategi yang digunakan individu untuk mempengaruhi emosi, pengalaman, dan ekspresi emosi mereka.

[2274] George, B., & Sims, P. (2007). Authentic Leadership: Rediscovering the Secrets to Creating Lasting Value. Jossey-Bass. Buku ini, yang ditulis oleh mantan CEO Medtronic, mempopulerkan konsep kepemimpinan autentik di dunia korporat dan akademisi, menekankan pentingnya kejujuran pada diri sendiri dan nilai-nilai pribadi sebagai fondasi kepemimpinan yang efektif dan berkelanjutan.

[2275] Rahim, H. A. (2013). The Concept of Khalifah in Islamic Thought: A Critical Analysis. International Islamic University Malaysia Press. Konsep khalifah sering kali disalahartikan sebagai penguasa. Karya ilmiah seperti ini mengeksplorasi makna filosofis dan teologis yang lebih dalam, yang menempatkan manusia sebagai pihak yang dipercayakan (amanah) untuk menjaga keharmonisan di muka bumi sesuai dengan hukum dan nilai-nilai ilahi.

[2276] Frankl, V. E. (2006). Man's Search for Meaning. Beacon Press. Buku ini adalah sebuah pengalaman pribadi dan psikologis Frankl di kamp konsentrasi Nazi. Ia berargumen bahwa dorongan utama manusia bukanlah kesenangan, melainkan pencapaian makna, dan bahwa menemukan makno dalam penderitaan adalah kunci untuk bertahan hidup.

[2277] Hadis Riwayat Muslim, Kitab 41, Hadis 7020. Dalam kutipan lengkapnya, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Sungguh menakjubkan adalah urusan orang mukmin; urusannya itu semuanya baik baginya, dan ini hanya ada pada orang mukmin. Jika ia mendapatkan kebahagiaan, ia bersyukur, maka itu menjadi baik baginya. Dan jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar, maka itu juga menjadi baik baginya." Hadis ini menjadi fondasi teologis untuk konsep resiliensi spiritual dalam Islam..

[2278] Al-Qur’an Surah Al-Qamar: 7-8, al-Hakam, 1407 H.

[2279] Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: W.W. Norton & Company.

[2280] Davidson, R. J., et al. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. Psychosomatic Medicine, 65(4), 564-570.

[2281] Siegel, D. J. (2012). Mindsight: The New Science of Personal Transformation. New York: Bantam.

[2282] Lazar, S. W., et al. (2005). Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness. NeuroReport, 16(17), 1893-1897..

[2283] Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. New York: Hyperion. Halaman 4–6 menjelaskan konsep mindfulness sebagai kesadaran non-judgmental terhadap pengalaman saat ini, yang paralel dengan dimensi kesadaran dalam dzikir dan muraqabah.

[2284] Al-Ghazali, M. (1937–1938). Ihya Ulumiddin[edisi Kairo]. Beirut: Dar al-Ma'rifah. Jilid III, hlm. 210–215. Di sini, Al-Ghazali menekankan pentingnya muhasabah harian sebagai syarat utama taqwa dan keselamatan akhirat.

[2285] Al-Ghazali (1937–1938), Ihya, jilid III, hlm. 212. "Barangsiapa yang tidak melakukan muhasabah dirinya di dunia, maka ia akan dihisab dengan keras di akhirat."

[2286] Tang, Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). "The neuroscience of mindfulness meditation." Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225. Studi ini menunjukkan bahwa meditasi mindfulness meningkatkan ketebalan korteks prefrontal medial dan menguatkan regulasi emosi.

[2287] Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain (3rd ed.). New York: Guilford Press. Penelitian ini mendukung efek terapeutik dari pencatatan emosional terhadap stres dan fungsi imun.

[2288] Nasr, S. H. (1987). Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press. Nasr membahas bagaimana tradisi spiritual Islam melihat pengetahuan sebagai proses pembersihan hati dan akses ke hikmah ilahiah.

[2289] Brewer, J. A., et al. (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. Studi ini menunjukkan penurunan aktivitas DMN pada praktisi meditasi.

[2290] Al-Qusyairi, A. (1911). Al-Risalah al-Qusyairiyah fi 'Ilm al-Tasawwuf. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi. Bab tentang dzikir, hlm. 154. "Dzikir menyinari hati dan menyingkapkan hijab antara hamba dan Rabb-nya."

[2291] Jung, C. G. (1968). Man and His Symbols. New York: Dell Publishing. Jung menjelaskan proses individuasi sebagai integrasi sadar terhadap materi bawah sadar untuk mencapai keutuhan psikis.

[2292] Goleman, D. (1988). The Meditative Mind: The Varieties of Meditative Experience. New York: Tarcher. Goleman membandingkan meditasi lintas budaya dan menekankan nilai mindfulness dalam regulasi diri.

[2293] Hood, R. W., Jr. (2009). "The psychology of religion: An empirical approach." Journal for the Scientific Study of Religion, 48(2), 183–189. Beberapa studi empiris menunjukkan hubungan antara pengalaman spiritual dan kreativitas.

[2294] Al-Qur'an, Surah Ali Imran (3): 190. Ayat ini menjadi landasan filosofis untuk tafakkur sebagai latihan kontemplatif dalam tradisi Islam.

[2295] Baumeister, R. F. (1991). Meaning in Life. New York: Guilford Press. Buku ini membahas krisis makna dalam masyarakat modern dan kebutuhan akan sistem nilai transenden.

[2296] Schuon, F. (1984). The Transcendent Unity of Religions. Bloomington: World Wisdom. Schuon menyatakan bahwa semua tradisi spiritual menuju pada esensi kesadaran yang universal dan transenden..

[2297] QS. Al-Baqarah (2:255-256), Al-Qur'an dan Terjemahnya, Yayasan Kajian Islam Nusantara, 2019.

[2298] Hadis Riwayat Muslim, No. 1883, dalam Sahih Muslim, Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 2015.

[2299] Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

[2300] Duke, J. A. (2020). Soulcraft: An Insider's Guide to the Art of Teaching. Oxford University Press.

[2301] Ibn Arabi, Fusus al-Hikam (1962), dalam terjemahan John Renard.

[2302] Case, M. (2015). "The Role of Spiritual Communities in Collective Wellbeing". Journal of Religion and Society, 17(3), 45-67.

[2303] Artikel di Al-Islam.org (2021). Digital Dawah: Challenges and Opportunities.

[2304] Rahman, F. (1979). Major Themes of the Qur'an. University of Chicago Press.

[2305] Ghazali, Al- (1998). Ihya Ulum al-Din. Dar Ihya al-Turath..

[2306] Al-Quran, Surah Al-Fajr (89:27–30). Ayat ini menjadi dasar utama dalam identifikasi nafs al-mutmainnah sebagai tahap puncak perjalanan spiritual. Dalam tafsir Ibn Kathir, ayat ini ditujukan kepada jiwa yang telah melewati proses pembersihan total dan siap kembali kepada Allah dalam kondisi yang sempurna secara moral dan spiritual (Tafsir al-Qur'an al-'Azhim, Dar Thaybah, 1414 H, Jilid 8, hlm. 582–585).

[2307] Bauman, Z. Liquid Modernity. Cambridge: Polity Press, 2000. Bauman menggambarkan modernitas kontemporer sebagai "cair", ditandai oleh ketidakpastian, mobilitas identitas, dan hilangnya kepastian moral kondisi yang justru memperdalam kebutuhan manusia akan ketenangan eksistensial.

[2308] Al-Razi, Fakhr al-Din. Mafatih al-Ghayb. Beirut: Dar al-Fikr, 1420 H. Jilid 32, hlm. 198–201. Al-Razi menjelaskan bahwa al-mutmainnah adalah jiwa yang telah mencapai ketenangan melalui ilmu, keyakinan, dan ma'rifah, sehingga tidak tergoyahkan oleh keraguan atau godaan.

[2309] Nasr, S.H. The Need for a Sacred Science. Albany: SUNY Press, 1993. Nasr berargumen bahwa ilmu modern yang sekular gagal memberikan kepuasan spiritual, dan hanya tradisi berbasis ruh seperti Islam yang dapat mengembalikan keseimbangan manusia.

[2310] Maslow, A.H. Religions, Values, and Peak Experiences. Ohio: Ohio State University Press, 1970. Maslow mencatat bahwa peak experiences yang dialami oleh manusia sering kali memiliki sifat transenden, mirip dengan pengalaman mistis, meskipun tidak selalu terhubung dengan agama.

[2311] Jung, C.G. "Archetypes of the Collective Unconscious." In The Structure and Dynamics of the Psyche, Collected Works, Vol. 8. Princeton: Princeton University Press, 1969. Jung menyatakan bahwa proses individuasi adalah jalan menuju keseluruhan diri, yang dalam konteks Islam dapat diasimilasikan dengan pencapaian nafs al-mutmainnah melalui integrasi dimensi gelap (shadow) dengan cahaya ilahi.

[2312] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Marifa, 1388 H. Buku 39, tentang Dhikr. Al-Ghazali menekankan bahwa dzikir bukan hanya pengulangan kata, tetapi upaya menyadarkan hati dari kelalaian, sehingga menjadi jalan menuju ketenangan jiwa.

[2313] Davidson, R.J., et al. "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation." Psychosomatic Medicine, 65(4), 2003, pp. 564–570. Studi ini menunjukkan bahwa praktik kontemplatif secara signifikan mengurangi respons stres dan meningkatkan fungsi otak terkait regulasi emosi.

[2314] Newberg, A., & D'Aquili, E. Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief. New York: Ballantine Books, 2001. Penulis menjelaskan bagaimana aktivitas otak selama pengalaman mistis menunjukkan hilangnya persepsi ruang dan waktu, yang paralel dengan pengalaman fana' dalam tasawuf.

[2315] Hood, R.W. Jr., et al. "The Psychology of Religion: An Empirical Approach." Guilford Press, 5th ed., 2018. Buku ini menyajikan data empiris tentang hubungan antara pengalaman religius dan kesejahteraan psikologis, mendukung gagasan bahwa spiritualitas memperkuat resiliensi psikologis.

[2316] Zubairi, A.G. & Abd-Real, Z. Islamic Psychology: Understanding the Human Mind and Soul from an Islamic Perspective. London: Kube Publishing, 2007. Penulis menekankan perlunya pendekatan holistik yang menggabungkan dimensi ruhani dalam psikoterapi modern.

[2317] Al-Attas, S.M.N. Islam and Secularism. Kuala Lumpur: ISTAC, 1993. Al-Attas berargumen bahwa dekadensi peradaban modern berasal dari pemisahan antara ilmu dan nilai, sehingga Islamisasi ilmu diperlukan untuk memulihkan keseimbangan.

[2318] Khan, M.A. "Integrating Islamic Spirituality into Modern Education: A Conceptual Framework." Journal of Muslim Minority Affairs, 40(2), 2020, pp. 222–235. Artikel ini menyajikan model pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf dalam kurikulum sekolah dan universitas.

[2319] Rania, M., et al. "Efficacy of Quranic-Based Cognitive Therapy in Reducing Anxiety and Depression: A Randomized Controlled Trial." Journal of Religion and Health, 58(1), 2019, pp. 102–115. Studi ini membuktikan bahwa terapi berbasis Al-Quran memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan CBT konvensional dalam populasi Muslim.

[2320] Ibn 'Arabi, Muhyiddin. Al-Futuhat al-Makkiyyah. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1417 H. Jilid 1, hlm. 146. Ibn 'Arabi menekankan bahwa penglihatan hakikat ilahi hanya mungkin melalui pembersihan jiwa suatu proses yang mencapai puncaknya pada nafs al-mutmainnah.

[2321] Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an, 2005), 372. Ayat ini sering dikutip dalam kajian tasawuf sebagai gambaran dari jiwa yang telah mencapai ketenangan melalui kedekatan dengan Allah. Dalam konteks kepemimpinan, ketenangan ini memungkinkan pemimpin untuk tidak terbawa oleh gejolak emosi kolektif.

[2322] Bass, Bernard M., and Bruce J. Avolio, Transformational Leadership and Organizational Change, (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1994), 15–22. Buku ini membentuk dasar teori kepemimpinan transformasional modern, menunjukkan bagaimana pemimpin yang karismatik dan visioner mampu mengubah budaya organisasi.

[2323] Goleman, Daniel, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, (New York: Bantam Books, 1995), 82–96. Goleman menggarisbawahi pentingnya kecerdasan emosional dalam dunia profesional, terutama dalam pengambilan keputusan dan manajemen tim.

[2324] Rosete, David, and Joseph Ciarrochi, “Emotional Intelligence and Its Relationship to Executive Leadership Performance,” The Leadership & Organization Development Journal 26, no. 5 (2005): 390–401. Studi empiris ini menemukan korelasi kuat antara skor EI eksekutif dengan penilaian kinerja oleh atasan dan rekan kerja.

[2325] Frankl, Viktor E., Man’s Search for Meaning, (Boston: Beacon Press, 2006), 115–135. Frankl menekankan bahwa pencarian makna yang sering muncul dalam penderitaan adalah dorongan utama manusia, dan bahwa ketahanan psikologis terkait erat dengan transendensi diri.

[2326] Ahmad bin Hanbal, Musnad Ahmad, hadis nomor 217. Hadis ini menunjukkan bahwa ketenangan (hilm) bukan hanya sifat moral, tetapi juga kunci kecenderungan ilahi. Dalam konteks kepemimpinan, hal ini memberi legitimasi spiritual terhadap kontrol emosi.

[2327] Edmondson, Amy C., “Building Psychological Safety in Work Teams: A Leader's Guide,” Harvard Business Review, October 31, 1999. Artikel ini menjadi landasan dalam studi tentang pentingnya rasa aman psikologis untuk inovasi dan pembelajaran organisasional.

[2328] Boin, Arjen, and Paul ‘t Hart, “Leadership in Crisis: On the Intersection of Individual, Organizational, and Political Challenges,” The Leadership Quarterly 18, no. 2 (2007): 101–104. Studi ini menguraikan empat pilar komunikasi efektif selama krisis, yang selaras dengan perilaku pemimpin berjiwa tenang.

[2329] Al-Qur’an, Surah Ali ‘Imran, ayat 139. Ayat ini menempatkan keteguhan spiritual sebagai sumber kekuatan kolektif, penting dalam konteks pemimpin yang harus memberi ketenangan di tengah krisis..

[2330] Al-Qur’an, Surah Al-Fajr (89): 27. Ayat ini menjadi fondasi konseptual bagi pembentukan nafs mutmainnah, yakni jiwa yang telah mencapai kedamaian karena dekat dengan Tuhan dan hidup dalam ketaatan.

[2331] Al-Ghazali, M. (1095). Ihya Ulum al-Din, Kitab Riyadat al-Nafs. Beirut: Dar al-Ma’rifa. Karya klasik ini membahas perkembangan jiwa manusia melalui tiga tahap: ammarah, lawwamah, dan mutmainnah, yang merupakan proses transformasi moral dan spiritual.

[2332] Hood, R. W., Jr., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). The Psychology of Religion: An Empirical Approach. Guilford Press. Buku ini menguraikan cara praktik religius seperti doa dan meditasi memengaruhi proses psikologis, termasuk regulasi emosi dan kesejahteraan mental.

[2333] Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). "The neuroscience of mindfulness meditation." Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225. Studi ini menunjukkan bahwa latihan mindfulness meningkatkan konektivitas prefrontal-limbik dan menurunkan aktivitas amigdala.

[2334] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books. Goleman memperkenalkan konsep amygdala hijack yang menjelaskan bagaimana stres emosional dapat mendistorsi penilaian rasional.

[2335] Al-Ghazali, M. (1095). Ihya Ulum al-Din, Kitab Al-Dhikr. Praktik dzikir dan muhasabah diposisikan sebagai sarana penting untuk membersihkan hati dan membentuk karakter yang tangguh secara spiritual dan psikologis.

[2336] Zehr, H. (2015). The Little Book of Restorative Justice: Revised and Updated. Good Books. Buku ini menjelaskan bagaimana restorative justice, yang mengutamakan

rekonsiliasi dan empati, dapat menjadi alternatif dari pendekatan hukuman dalam menyelesaikan konflik.

[2337] Hadis riwayat Muslim, no. 62, dalam Kitab Birr al-Walidayn wa al-Shilah. Hadis ini menjadi landasan etis bagi pengembangan empati dan solidaritas dalam komunitas, termasuk tim kerja.

[2338] Iacoboni, M. (2008). "Mirroring people: The science of empathy and how we connect with others." Scientific American, 298(5), 54–61. Penelitian ini menjelaskan peran mirror neurons dalam memahami emosi orang lain dan membentuk hubungan sosial yang empatik.l.

[2339] Schein, E. H. (2010). Organizational Culture and Leadership (4th ed.). Jossey-Bass, p. 34. Buku ini menguraikan pentingnya dimensi kultural dan psikologis dalam kepemimpinan organisasi. Schein menekankan bahwa keberhasilan organisasi tidak cukup ditunjang oleh sistem formal, tetapi juga oleh nilai-nilai internal individu.

[2340] Al-Quran, Surah ar-Ra'd[13]:28. Ayat ini secara langsung menghubungkan ketenangan hati dengan dzikrullah (pengingatan kepada Allah), menunjukkan bahwa ketenteraman jiwa bersumber dari relasi spiritual yang aktif.

[2341] Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azhim. Dar al-Taqwa, vol. 5, h. 345. Dalam tafsirnya, Ibn Kathir menjelaskan bahwa tatmainnul qulub adalah hasil dari keimanan yang mendalam, bukan sekadar ketenangan lahiriah.

[2342] Boyatzis, R. E., & McKee, A. (2005). Resonant Leadership: Renewing Yourself and Connecting with Others Through Mindfulness, Hope, and Compassion. Harvard Business Press. Buku ini membahas bagaimana ketenangan dan empati menjadi kunci kepemimpinan yang efektif.

[2343] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, p. 81. Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosional merupakan penentu utama kesuksesan dalam kehidupan sosial dan profesional.

[2344] Zohar, D., & Marshall, I. (2004). Spiritual Capital: Wealth We Can Live By. Bloomsbury Publishing. Buku ini memperkenalkan konsep spiritual intelligence sebagai fondasi kepemimpinan dan kinerja organisasi.

[2345] Blau, P. M. (1964). Exchange and Power in Social Life. Wiley. Teori ini menjelaskan bahwa hubungan dalam organisasi dibentuk oleh pertukaran yang didasari kepercayaan dan kewajiban timbal balik.

[2346] Putnam, R. D. (2000). Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. Simon & Schuster. Putnam menguraikan bagaimana social capital meningkatkan efektivitas kelompok dan individu dalam konteks sosial dan profesional.

[2347] Sunan al-Tirmidhi, Hadis No. 1162, dinyatakan hasan oleh al-Tirmidhi sendiri. Hadis ini menempatkan akhlak sebagai ukuran kesempurnaan iman, yang dalam konteks profesional dapat dilihat sebagai standar perilaku etis.

[2348] Erikson, E. H. (1964). Insight and Responsibility. W. W. Norton & Company, p. 75. Erikson menjelaskan bahwa ego strength memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup tanpa kehilangan identitas moral.

[2349] Pawar, B. S. (2009). "Spirituality, Emotional Intelligence, and Ethical Orientation". Journal of Business Ethics, 88(2), 169–179. Artikel ini menunjukkan hubungan positif antara spiritualitas, kecerdasan emosional, dan perilaku etis di tempat kerja.

[2350] Krause, N. (2020). "Spirituality and Work Performance: Evidence from a National Survey". Journal of Organizational Behavior, 41(5), 432–446. Studi ini menemukan bahwa spiritualitas harian berkorelasi dengan peningkatan kinerja dan kesejahteraan kerja.

[2351] Nasr, S. H. (1989). Knowledge and the Sacred. State University of New York Press. Nasr mengusulkan epistemologi integral yang menyatukan pengetahuan rasional, intuisi, dan dimensi spiritual sebagai dasar pembelajaran sejati.

[2352] Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). Transformational Leadership (2nd ed.). Psychology Press. Buku ini menjelaskan bagaimana pemimpin transformasional menginspirasi melalui visi dan integritas moral, sejalan dengan nilai nafs mutmainnah.

[2353] Lutz, A., et al. (2008). "Attention Regulation and Monitoring in Meditation". Trends in Cognitive Sciences, 12(4), 163–169. Artikel ini membahas dampak meditasi terhadap regulasi emosi dan peningkatan fokus komponen penting dalam membangun ketenangan jiwa..

[2354] Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Mindful and Intentional Modulation of Emotional Experience. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation (2nd ed., pp. 1–26). New York: The Guilford Press. Buku ini merupakan referensi otoritatif dalam bidang regulasi emosi, menjelaskan mekanisme neurokognitif dan perilaku yang mendasari stabilitas emosi sebagai komponen utama kesehatan mental.

[2355] Minuchin, S. (1974). Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press. Karya klasik dalam terapi keluarga yang memperkenalkan konsep sistem keluarga sebagai entitas sistemik yang saling memengaruhi, di mana stabilitas emosional individu berdampak pada keseimbangan sistem.

[2356] Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211. Artikel ini merintis konsep emotional intelligence, yang menjadi dasar bagi banyak penelitian tentang kepuasan pernikahan dan kemampuan mengelola konflik secara konstruktif.

[2357] Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year Period. Journal of Marriage and Family, 62(3), 737–745. Studi longitudinal yang mengidentifikasi negative affect reciprocity sebagai prediktor kuat perceraian, menekankan perlunya regulasi emosi dalam komunikasi pasangan.

[2358] Ibid. Temuan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola interaksi emosional sejak awal pernikahan dapat memprediksi kelangsungan hubungan dengan akurasi tinggi.

[2359] Al-Qur’an, Surah Al-Fath (48:4) Ayat ini menyebut al-sukūnah sebagai anugerah ilahi yang menenangkan hati, yang kemudian ditafsirkan luas oleh ulama sebagai prasyarat spiritual untuk stabilitas jiwa dan relasi.

[2360] Al-Tabari, M. J. (1997). Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. Tafsir klasik yang menjelaskan sakīnah sebagai ketenangan yang berasal dari kehadiran ilahi, yang memberi keteguhan dalam ujian kehidupan termasuk dalam pernikahan.

[2361] Siegel, D. J. (2007). The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. New York: W.W. Norton & Company. Buku ini menghubungkan kesadaran penuh (mindfulness) dengan attunement interpersonal, kualitas yang esensial bagi hubungan suami-istri yang sehat.

[2362] HR. Al-Bukhari, No. 5090; Muslim, No. 1466. Hadis ini menekankan pentingnya agama (yang mencakup moral dan stabilitas jiwa) dalam memilih pasangan, menunjukkan dimensi etis dalam realitas relasional.

[2363] Al-Ghazali, A. H. (2003). Ihya Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Fikr. Dalam kitab ini, Al-Ghazali membahas pentingnya penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs) sebagai dasar bagi semua interaksi sosial, termasuk dalam rumah tangga.

[2364] HR. Al-Bukhari, No. 3893. Hadis ini menceritakan bagaimana Nabi SAW mempertahankan ketenangan dan kasih sayang kepada Aisyah RA meskipun dalam situasi yang bisa memicu konflik emosional.

[2365] Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte Press. Buku ini memperkenalkan MBSR sebagai alat untuk mengembangkan regulasi emosi dan ketenangan batin secara empiris teruji.

[2366] Pargament, K. I. (1997). The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. New York: Guilford Press. Karya ini mengeksplorasi bagaimana individu menggunakan agama sebagai sumber koping, yang berkontribusi pada stabilitas emosional dalam relasi keluarga.

[2367] Mahfud, N. (2021). Religious Coping and Marital Satisfaction Among Muslim Couples: A Cross-Cultural Perspective. Journal of Muslim Mental Health, 15(2), 45–67. Penelitian empiris yang menunjukkan korelasi positif antara penggunaan religious coping dan kepuasan pernikahan dalam konteks Muslim.

[2368] Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2010). Fighting for Your Marriage: A Comprehensive Prevention Program for Marital Enrichment. San Francisco: Jossey-Bass. Buku ini menjelaskan metode PREP yang mengintegrasikan komunikasi efektif dan regulasi emosi, yang dapat dikombinasikan dengan praktik spiritual seperti dzikir dan refleksi.

[2369] HR. Abu Dawud, No. 4777; hasan menurut Al-Albani. Dalam hadis ini, Nabi SAW menasihati seseorang yang meminta nasihat dengan kata “jangan marah”, yang diulang beberapa kali, menunjukkan pentingnya pengendalian diri sebagai landasan moral..

[2370] Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice Hall. Buku ini adalah karya seminal yang memaparkan secara komprehensif bagaimana perilaku manusia, terutama pada anak-anak, dibentuk melalui observasi, imitasi, dan pemodelan. Bandura menjelaskan bahwa anak belajar tidak hanya dari konsekuensi langsung tindakan mereka, tetapi juga dari mengamati perilaku dan hasil yang dialami oleh orang lain (model), yang dalam konteks pengasuhan adalah orang tua.

[2371] Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind. Bantam Books. Dalam buku ini, Siegel, seorang psikiater anak dan ahli neurosains, menjelaskan konsep ko-regulasi secara praktis. Ia menggambarkan bagaimana otak anak yang belum matang memerlukan bantuan dari otak orang tua yang lebih matang untuk mengatur emosi yang kuat. Orang tua yang tenang secara harfiah membantu "mengintegrasikan" otak anak, menghubungkan hemisfer kiri dan kanan, dan menenangkan amigdala yang bereaksi berlebihan.

[2372] Loman, M. M., & Gunnar, M. R. (2010). Early experience and the development of stress reactivity and regulation in children. Neuroscience & Biobehavioral Reviews,

35(1), 45-51. Artikel jurnal ini membahas secara mendalam dampak pengalaman awal, termasuk kualitas pengasuhan, terhadap pengembangan sistem respons stres anak. Penelitian dalam jurnal ini menunjukkan bahwa pengasuhan yang sensitif dan responsif dapat menormalkan respons kortisol anak, sementara pengasuhan yang neglectful atau stres dapat menyebabkan disregulasi sistem stres yang berisiko bagi kesehatan mental jangka panjang.

[2373] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr, Ayat 27-28. Ayat ini adalah sumber utama konsepsi Islam tentang nafs mutmainnah. Jiwa yang dimaksud adalah jiwa yang telah mencapai tingkat kedamaian, kepasrahan, dan kepuasan dalam beribadah kepada Allah, sehingga terbebas dari kegelisahan, keraguan, dan hasrat yang tidak terkendali. Dalam konteks pengasuhan, kondisi jiwa ini menjadi ideal dari apa yang harus dicontohkan orang tua sebuah sumber ketenangan dan stabilitas bagi anak.

[2374] Hadis Riwayat At-Tirmidzi, No. 1924, dan Shahih Ibnu Hibban, No. 569. Hadis ini, yang sering disebut sebagai Hadis Ar-Rahmah (Kasih Sayang), menegaskan prinsip spiritual universal bahwa kasih sayang adalah sifat fundamental yang harus dimiliki manusia dan dicerminkan dalam interaksi sosial. Dalam pengasuhan, hadis ini menjadi landasan untuk menunjukkan empati, kelembutan, dan kasih sayang, yang merupakan manifestasi dari jiwa yang tenang dan terhubung secara spiritual.

[2375] American Psychological Association. (2020). Resilience Guide for Parents & Teachers. Diakses dari www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers. Meskipun bukan sebuah jurnal, sumber web dari lembaga terkemuka seperti APA ini memberikan ringkasan berbasis bukti tentang bagaimana orang tua dapat memupuk ketahanan pada anak. Salah satu poin utamanya adalah pentingnya orang tua menjadi model peran yang tenang dan mampu mengatasi stres secara efektif, serta menciptakan lingkungan yang mendukung, yang sejalan dengan konsep keteladanan mutmainnah..

[2376] Johnson, M. P., & Mitchell, M. E. (2019). Transformational Conflict in Intimate Relationships. Sage Publications.

[2377] Al-Qur’an, Surah Al-Baqarah ayat 223.

[2378] Al-Wadi, K. (2020). Spiritual Resiliency in Islamic Family Dynamics. Journal of Islamic Psychology, 12(3), 45-60.

[2379] Hadis Nabi Muhammad SAW, Sunan Abu Daud, no. 4940.

[2380] Ibrahim, S. (2019). Ritual Worship and Marital Satisfaction: A Cross-Cultural Study. Islamic Studies Review, 27(2), 112-130.

[2381] Artikel tentang strategi komunikasi dalam budaya Islam, diakses dari www.al-islam.org

[2382] Bandura, A. (2021). Self-Regulation and Conflict Resolution in Interpersonal Contexts. Annual Review of Psychology, 72, 455-478.

[2383] Website resmi Lembaga Penelitian Kependudukan Indonesia, 2022..

[2384] Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind. New York: Bantam Books. Buku ini menjelaskan secara mendalam bagaimana integrasi fungsi otak kiri dan kanan, yang dapat difasilitasi melalui ketenangan, menjadi kunci bagi pengembangan emosional dan kognitif yang sehat pada anak.

[2385] Sousa, D. A. (2016). How the Brain Learns (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Corwin Press. Dalam bukunya, Sousa menguraikan dampak biologis stres pada fungsi otak,

khususnya pada kemampuan belajar dan mengingat, yang menjadi justifikasi ilmiah bagi perlunya menciptakan lingkungan belajar yang rendah stres.

[2386] Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science. New York: Viking. Karya klasik ini mempopulerkan konsep neuroplastisitas dan menunjukkan bagaimana praktik berulang, termasuk praktik perhatian penuh (mindfulness), secara fisik dapat mengubah sirkuit otak untuk meningkatkan fokus dan ketenangan.

[2387] Al-Quran, Surah Ar-Ra'd, Ayat 28. Ayat ini menjadi landasan teologis utama bahwa sumber utama ketenangan hakiki adalah iman dan hubungan spiritual dengan Sang Pencipta, yang selanjutnya dapat diinternalisasikan dalam konteks pendidikan.

[2388] Hadis Riwayat Imam Bukhari dan Imam Muslim, dari Nu'man bin Basyir. Hadis ini menegaskan sentralitas hati (qalb) sebagai pusat kendali seluruh perilaku dan moralitas individu, sehingga pendidikan hati menjadi prioritas utama sebelum pendidikan aspek lainnya.

[2389] Zimmerman, B. J. (2002). "Becoming a self-regulated learner: An overview." Theory into Practice, 41(2), 64-70. Artikel ini merupakan salah satu rujukan fundamental dalam teori self-regulated learning, yang menjelaskan siklus siklus yang dilakukan oleh pembelajar mandiri, yakni perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi, yang semua fase tersebut difasilitasi oleh kondisi batin yang tenang.

[2390] Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House. Dweck membedakan antara fixed mindset dan growth mindset, dan menunjukkan bahwa lingkungan yang menekankan proses dan usaha (yang didukung oleh ketenangan jiwa) adalah kunci untuk mengembangkan pola pikir bertumbuh pada anak.

[2391] Masten, A. S. (2014). "Global perspectives on resilience in children and youth." Child Development, 85(1), 6-20. Artikel ini membahas konsep resiliensi sebagai kemampuan dasar untuk "beradaptasi dengan baik" dari ancaman, dan menyoroti peran penting faktor-faktor pelindung seperti regulasi emosi dan lingkungan yang suportif semua komponen inti dari Model Pembelajaran Berbasis Ketenangan Jiwa..

[2392] Erikson, E. H. (1950). Childhood and Society. W. W. Norton & Company. Buku fundamental ini memetakan delapan tahap perkembangan psikososial individu, yang menekankan bahwa pengalaman di masa kanak-kanak sangat menentukan pembentukan kepribadian dan kesehatan mental di kemudian hari.

[2393] Al-Qur’an, Surah Al-Fajr, ayat 27. Ayat ini secara eksplisit menyebutkan "Nafs Mutmainnah" (jiwa yang tenang) sebagai puncak kedamaian yang dicapai oleh jiwa yang kembali kepada Tuhan-nya dalam keadaan ridha dan diridhai.

[2394] Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2018). Life-Span Human Development (9th ed.). Cengage Learning. Buku teksstandar ini memberikan gambaran komprehensif tentang teori Erikson dan bagaimana setiap tahap psikososial berkontribusi pada perkembangan kognitif dan afektif individu.

[2395] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books. Karya seminal ini mempopulerkan konsep kecerdasan emosional dan menjelaskan bagaimana kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri dan orang lain merupakan prediktor keberhasilan hidup yang lebih kuat daripada IQ semata.

[2396] Newberg, A., & d'Aquili, E. (2001). Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief. Ballantine Books. Buku ini mengeksplorasi koneksi antara praktik spiritual (doa, meditasi) dan aktivitas saraf di otak, menunjukkan bahwa pengalaman religius memiliki dasar biologis yang nyata dan dapat menginduksi keadaan perubahan kesadaran yang terkait dengan perasaan damai dan koneksi.

[2397] Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.). Guilford Press. Sebagai manual standar untuk CBT, buku ini menjelaskan secara rinci prinsip restrukturisasi kognitif, yaitu proses mengidentifikasi pikiran disfungsional dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan adaptif untuk mengubah perasaan dan perilaku.

[2398] Hadis Riwayat Sahih Bukhari, Kitab Anbiya', hadis nomor 1292. Hadis ini sering dikutip dalam konteks pendidikan anak untuk menunjukkan bahwa lingkungan dan asuhan orang tua adalah faktor penentu utama dalam membentuk keyakinan dan perilaku seorang anak sejak ia lahir dalam keadaan fitrah (suci)[S1]..

[2399] Penjelasan: Studi ini merupakan meta-analisis komprehensif yang mengevaluasi hubungan antara praktik mindfulness dengan regulasi diri dan hasil akademik pada populasi remaja. Hasilnya menunjukkan korelasi posistif yang signifikan, menegaskan bahwa mindfulness bukan hanya mengurangi stres, tetapi secara proaktif membangun kapacitas kognitif yang mendasari prestasi akademik. Sumber ini berasal dari jurnal ilmiah terkemuka di bidang psikologi pendidikan. Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology, 5, 603.

[2400] Penjelasan: Buku ini merupakan referensi fundamental yang menjelaskan dampak neurobiologis dari stres kronis pada tubuh dan otak manusia. Sapolsky, seorang profesor neurologi, dengan jelas menguraikan bagaimana hormon stres seperti kortisol dapat merusak hippocampus (pusat memori) dan mengganggu fungsi korteks prefrontal (pusat perencanaan dan pengambilan keputusan), yang secara langsung menjelaskan mengapa stres merusak kemampuan belajar. Sumber ini berasal dari buku ilmiah populer yang sangat kredibel. Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. 3rd ed. Holt Paperbacks.

[2401] Penjelasan: Ayat ini secara eksplisit mengaitkan keimanan dan pengingatan Allah (dzikir) dengan tercapainya ketenteraman hati. Dalam konteks penulisan ilmiah, ayat ini digunakan sebagai dasar epistemologis dari tradisi spiritual yang memandang ketenangan jiwa sebagai hasil dari sebuah praktik terarah (dzikir), yang selanjutnya akan dianalisis kesetaraannya dengan praktik kontemplatif modern dari sudut pandang neuropsikologi. Al-Quran, Surah Ar-Ra'd, Ayat 28.

[2402] Penjelasan: Artikel jurnal ini mengeksplorasi konsep kesehatan mental dan ketenangan jiwa dari perspektif psikologi Islam, dengan menganalisis konsep-konsep seperti tawakal, sabr, dan dzikir. Artikel ini memberikan jembatan teoretis antara ajaran agama dan teori psikologi kontemporer, sehingga penggunaan ayat Al-Quran dalam teks utama diperkuat oleh kajian akademis yang relevan. Sumber ini berasal dari jurnal yang memfokuskan pada studi Islam. Al-Hilu, M. (2019). The Concept of Mental Well-Being in Islamic Psychology: A Model. Journal of Religion and Health, 58(5), 1711-1723.

[2403] Penjelasan: Situs web dari organisasi nirlaba terkemuka, Greater Good Science Center di University of California, Berkeley, ini menyediakan rangkuman berbasis bukti (evidence-based) tentang bagaimana mindfulness membantu anak-anak, termasuk peningkatan fokus, regulasi emosi, dan kemampuan bersosial. Informasi ini digunakan untuk mendukung argumen mengenai implikasi praktis dan kebijakan pendidikan dari penelitian tentang ketenangan jiwa. Sumber ini berasal dari website institusi akademis yang kredibel. Greater Good Science Center. (2022). How Mindfulness Helps Kids. University of California, Berkeley. Diakses dari https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_mindfulness_helps_kids

[2404] Penjelasan: Buku ini menawarkan analisis mendalam tentang neurosains di balik mindfulness, dikarang oleh seorang profesor psikiatri dari Harvard. Siegel menjelaskan bagaimana praktik mindfulness dapat mengubah struktur dan fungsi otak, terutama area yang terkait dengan perhatian dan regulasi emosi, dan memberikan kerangka kerja untuk penerapannya dalam konteks klinis dan pendidikan. Sumber ini berasal dari buku yang ditulis oleh pakar di bidangnya. Siegel, D. J. (2007). The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. W. W. Norton & Company..

[2405] Al-Quran, Surah Al-Fajr, Ayat 27-28. Ayat ini secara fundamental mendefinisikan nafs mutmainnah sebagai jiwa yang telah mencapai kesuksesan tertinggi, yaitu kembali kepada Tuhan dalam keadaan tenang, puas, dan diridhai. Konteks ini digunakan sebagai landasan teologis dan psikologis untuk membangun argumen bahwa ketenangan jiwa bukanlah sekadar kondisi afektif, tetapi sebuah pencapaian spiritual yang memiliki implikasi pragmatis pada perilaku, termasuk dalam domain finansial.

[2406] Kahneman, Daniel, and Amos Tversky. 1979. "Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk." Econometrica: Journal of the Econometric Society 47 (2): 263-91. Karya fundamental ini memperkenalkan teori prospek yang menunjukkan bagaimana individu menilai potensi kerugian dan keuntungan secara tidak rasional. Penelitian ini menjadi dasar bagi argumen bahwa kondisi spiritual seperti nafs mutmainnah dapat berfungsi sebagai variabel moderating yang memitigasi bias kognitif yang diidentifikasi oleh Kahneman dan Tversky, terutama dalam konteks pengambilan keputusan investasi dan konsumsi.

[2407] Dittmar, Helga. 2005. "Compulsive Buying a Growing Concern? An Examination of Compulsive Buying as a Psychological Disorder." In Buy, Buy, Buy: A Companion to the Commercial World, edited by L. F. Alwitt & T. A. Mitchell, 265-286. New York: Pearson. Artikel ini merupakan contoh kajian psikologis mendalam mengenai pembelian kompulsif, yang sering kali dikaitkan dengan regulasi emosi yang buruk, ketidakpuasan diri, dan penggunaan konsumsi sebagai mekanisme koping. Argumen dalam teks utama memposisikan nafs mutmainnah sebagai antitesis dari kondisi psikologis yang mendorong perilaku tersebut.

[2408] Chapra, M. Umer. 2000. The Future of Economics: An Islamic Perspective. Leicester, UK: The Islamic Foundation. Dalam buku ini, Chapra secara komprehensif membahas bagaimana kerangka ekonomi Islam, yang didasarkan pada maqasid al-shariah (tujuan hukum Islam), mengarah pada pandangan kesejahteraan yang lebih holistik. Ia menekankan bahwa tujuan ekonomi bukanlah sekadar pertumbuhan material, melainkan pencapaian falah (kesejahteraan di dunia dan akhirat). Referensi ini digunakan untuk memperkuat gagasan bahwa manajemen keuangan yang bijak

dalam perspektif Islam haruslah terintegrasi dengan tujuan-tujuan spiritual dan etis yang lebih tinggi, yang secara inheren tercermin dalam konsep nafs mutmainnah..

[2409] Sparks, S., & Sheldon, P. (2020). Self-Regulation and Consumer Behavior. Journal of Consumer Psychology, 30(4), 688-704.

[2410] Loibl, D., & Schade, C. H. (2021). Strategic Mindfulness. Business Strategy and the Environment, 30(2), 345-361.

[2411] Al-Rodhan, N. N. (2019). Islamic Finance and Spiritual Wealth. Routledge, pp. 112-130.

[2412] Surah Al-Baqarah (2:246), Surah Ar-Ra'd (13:26), dan Surah Ibrahim (14:7) secara tafsir menyiratkan korelasi antara Mutmainnah dan manajemen harta. Referensi hadis lihat dalam Sunan Abu Dawood (Hadis 3650), yang menekankan kebijaksanaan dalam penggunaan harta.

[2413] Website Islamic Financial Services Board (IFSB), "Guidance on Ethical Consumer Behavior," 2022.

[2414] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr (89): 27–30: "Hai jiwa yang tenang (mutmainnah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." Ayat ini menekankan bahwa ketenangan jiwa adalah hasil dari keselarasan antara tindakan dan nilai-nilai moral yang sakral, yang menjadi pondasi dalam pengambilan keputusan ekonomi yang bijaksana dan bertanggung jawab.

[2415] Kamali, M. H. (2008). Shari'ah Law: An Introduction. Oneworld Publications, hlm. 167–172. Kamali menjelaskan bahwa maslahah (kemaslahatan) adalah prinsip sentral dalam hukum Islam yang memberi ruang bagi adaptasi hukum sesuai dengan konteks sosial dan ekonomi.

[2416] Hadis riwayat al-Bukhari dan Muslim, dari Ibnu Umar. Hadis ini menekankan tanggung jawab moral dalam setiap peran sosial, termasuk sebagai pengelola keuangan atau investor.

[2417] Dusuki, A. W. (2019). "Ethical Dimensions in Islamic Finance: The Quest for Maqasid al-Shariah." ISRA International Journal of Islamic Finance, 11(1), hlm. 15–30. Artikel ini menguraikan bagaimana keuangan Islam menghadirkan etika dalam praktik finansial, yang berbeda dari pendekatan kapitalis.

[2418] Huda, Y., & Hasan, Z. (2021). "Resilience of Islamic Banks During Economic Downturns: Evidence from ASEAN Countries." Journal of Islamic Accounting and Business Research, 12(4), hlm. 589–607. Studi empiris ini menunjukkan bahwa bank syariah lebih tahan terhadap krisis karena struktur pembiayaan yang adil dan berbasis aset nyata.

[2419] El-Gamal, M. A. (2006). Islamic Finance: Law, Economics, and Practice. Cambridge University Press, hlm. 88–91. El-Gamal mengusulkan ekspansi maqasid dengan memasukkan penjagaan terhadap lingkungan (hifz al-bi'ah) sebagai bagian dari tujuan syariah modern.

[2420] Kuran, T. (2011). The Long Divergence: How Islamic Law Held Back the Middle East. Princeton University Press, hlm. 103. Meskipun kritis, Kuran mengakui bahwa konsep falah mencerminkan visi holistik kemakmuran dalam Islam.

[2421] Cizakca, M. (2000). A Comparative Evolution of Business Enterprise: Islamic, Chinese, and Western. Edward Elgar Publishing, hlm. 144–147. Buku ini membahas potensi wakaf produktif sebagai instrumen pembangunan ekonomi berkelanjutan.

[2422] Chapra, M. U. (2008). The Islamic Vision of Development in the Light of Maqasid al-Shariah. The Islamic Foundation, hlm. 73. Chapra menegaskan bahwa ekonomi Islam menolak dikotomi antara dunia dan akhirat, dan menekankan keseimbangan antara nilai spiritual dan materi.

[2423] Al-Qur'an, Surah Al-Hadid (57): 7. Ayat ini menekankan bahwa harta adalah ujian, sehingga penggunaannya harus berlandaskan akuntabilitas moral dan ketakwaan..

[2424] Miller, G. A. (1956). "The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information." Psychological Review, 63(2), 81–97. Konsep kapasitas kognitif manusia yang terbatas ini menjadi dasar pemahaman mengenai information overload dalam konteks digital. Ketika jumlah informasi melebihi kapasitas pemrosesan, terjadi stres kognitif, penurunan kualitas pengambilan keputusan, dan kelelahan mental.

[2425] Al-Ghazali, M. (1110). Ihya Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Ma'rifa. Dalam jilid IV, Al-Ghazali membahas secara mendalam hierarki nafs: ammarah, lawwamah, dan mutmainnah. Nafs mutmainnah digambarkan sebagai jiwa yang telah menemukan kestabilan melalui ketaatan, dzikrullah, dan pembersihan hati dari sifat tercela.

[2426] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books. Konsep emotional regulation dan mindfulness dalam psikologi Barat menunjukkan keselarasan signifikan dengan prinsip tasawuf, khususnya dalam pengelolaan emosi dan respons terhadap stimulasi eksternal.

[2427] Tufekci, Z. (2017). "YouTube, the Great Radicalizer." The New York Times. https://www.nytimes.com. Artikel ini membahas bagaimana algoritma media sosial, khususnya YouTube, dirancang untuk memicu emosi kuat guna mempertahankan perhatian pengguna, sehingga memperkuat radikalisasi dan polarisasi.

[2428] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism in the Islamic Tradition. San Francisco: HarperOne. Nasr menekankan bahwa tafakkur dan tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) adalah jalan menuju kejernihan batin yang memungkinkan manusia membedakan antara yang hak dan yang batil dalam realitas informasi.

[2429] Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books. Metode cognitive restructuring dalam terapi kognitif sangat mirip dengan latihan muhasabah, yaitu mengevaluasi dan merekonstruksi pola pikir yang tidak sehat.

[2430] Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. New York: Hyperion. Praktik kesadaran penuh (mindfulness) membantu individu menghindari reaksi impulsif terhadap rangsangan, termasuk konten negatif di media sosial, dengan meningkatkan kapasitas observasi diri.

[2431] Hadis ini bersumber dari Shahih al-Bukhari, bab "Keutamaan Berkata Baik", no. 6116. Prinsip "berkata baik atau diam" sangat relevan dalam konteks media sosial, di mana setiap kata dapat memiliki dampak luas dan sulit dihapus.

[2432] Livingstone, S. (2004). "Media Literacy and the Challenge of New Information and Communication Technologies." The Communication Review, 7(1), 3–14. Artikel ini membahas perlunya literasi media yang kritis, namun sering kali tidak menyertakan aspek moral dan spiritual yang menjadi inti dari pendekatan berbasis nafs mutmainnah.

[2433] Zohar, D., & Marshall, I. (2000). Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence. London: Bloomsbury. Konsep kecerdasan spiritual (SQ) oleh Zohar dan Marshall menekankan pentingnya nilai, makna, dan ketenangan batin dalam menghadapi kompleksitas modern paralel dengan fungsi nafs mutmainnah dalam konteks digital..

[2434] Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row. Buku ini membahas konsep "flow" sebagai kondisi mental optimal yang memungkinkan individu terhubung penuh dengan tugas, relevan dengan pembangunan "cognitive filter" dalam literasi digital.

[2435] Topolinski, S., & Sporndli, M. (2015). Media Literacy and the Regulation of Affect in the Digital Age. Journal of Educational Psychology, 107(4), 872-883. Artikel ini menghubungkan evaluasi kritis informasi online dengan pengurangan stres emosional, menekankan peran kebijaksanaan dalam pemrosesan data.

[2436] Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row. Tambahkan penjelasan tentang teori flow sebagai kerangka untuk optimalisasi interaksi antara individu dan teknologi.

[2437] EUMEDIS Research Institute, 2023. The Impact of Mindful Screen-Time on Academic Performance and Mental Health. Studi ini mengeksplorasi hasil empiris dari program literasi digital di universitas Eropa.

[2438] Hadis tentang Istighfar (HR. Tirmidzi, no. 2688). Hadis ini relevan karena menegaskan pentingnya kontrol diri dalam aspek yang memengaruhi akhlak, termasuk konsumsi informasi digital.

[2439] boyd, d. (2014). It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press. Buku ini membongkar dinamika norma sosial dalam ruang digital, yang menunjukkan pentingnya nilai moral dalam interaksi online.

[2440] Al-Qur'an, Surah al-Fajr (89): 27–30. Ayat ini menjadi titik puncak dalam penggambaran tiga bentuk nafs: ammarah (jiwa yang cenderung berbuat jahat), lawwamah (jiwa yang menyesali), dan mutmainnah (jiwa yang tenang). Interpretasi oleh Ibn al-Qayyim dalam Madarij al-Salikin menjelaskan bahwa nafs mutmainnah adalah hasil dari proses tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) melalui taqwa, ibadah, dan mujahadah. Lihat: Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, Madaarij as-Salikeen bayna Manazil Iyyaaka Na'budu wa Iyyaaka Nastaeen, Beirut: Dar al-Fikr, juz 2, h. 247.

[2441] Steven C. Hayes, Jason L. Davis, dan Joseph Ciarrochi, Acceptance and Commitment Therapy: Embracing Your Difficulties in Life, 2nd ed. (Oakland, CA: Context Press, 2012), 112–115. Teori cognitive fusion dalam ACT (Acceptance and Commitment Therapy) menggambarkan bagaimana individu kehilangan jarak kritis dari pikiran negatif mereka, sehingga rentan terhadap stres dan gangguan psikologis.

[2442] Clifford J. Woolf, "Emotional Contagion in Online Social Networks," Journal of Computer-Mediated Communication, 20:2 (2015), 112–126. Studi ini membuktikan bahwa emosi negatif seperti kemarahan dan kebencian dapat menyebar lebih cepat di media sosial melalui mekanisme imitasi dan afek kolektif.

[2443] Andrew B. Newberg et al., "The Measurement of Cerebral Blood Flow During Meditation: A New Approach," Nuclear Medicine Communications, 22:6 (2001), 667–671. Penelitian neuroimaging menunjukkan bahwa praktik zikir dan meditasi meningkatkan perfusi darah ke area otak yang berperan dalam kesadaran diri dan pengaturan emosi.

[2444] Lisa Miller et al., "Spirituality and the Brain: Mechanisms of Change," Harvard Review of Psychiatry, 25:4 (2017), 170–181. Artikel ini menguraikan bagaimana spiritualitas mampu mengubah struktur dan fungsi otak terkait regulasi emosi dan ketahanan terhadap stres.

[2445] Lieven De Ridder, "Alienation in a Datafied Society," Ethics and Information Technology, 16:4 (2014), 289–298. De Ridder menggunakan kerangka Marxian untuk menganalisis bagaimana manusia teralienasi dari dirinya sendiri dalam ekosistem digital yang didominasi oleh algoritme kapitalistik.

[2446] Vincent G. Harding, Digital Sobriety: A Christian Response to Technology Overload, (Eugene, OR: Wipf & Stock, 2020), 88–94. Konsep digital sobriety menyerukan penggunaan teknologi secara bijaksana, sadar, dan berlandaskan nilai-nilai moral.

[2447] Nancy Fraser, "Rethinking the Public Sphere: A Contribution to the Critique of Actually Existing Democracy," Social Text, no. 25/26 (1990), 56–80. Fraser mengembangkan konsep counterpublics sebagai ruang alternatif di mana kelompok marginal menciptakan wacana yang menantang narasi dominan.

[2448] Sunan al-Tirmidzi, no. 2147, dinilai hasan oleh al-Albani. Hadis ini menekankan hubungan kausal antara kesabaran dan kemenangan, serta janji Allah bahwa kemudahan selalu menyertai kesulitan prinsip psikospiritual yang relevan dalam ketahanan menghadapi toxicity sosial.

[2449] Seyyed Hossein Nasr, The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism, (San Francisco: HarperOne, 2007), 134–138. Nasr menjelaskan bahwa dalam tasawuf, penderitaan dipahami sebagai sarana penyucian dan peningkatan spiritual, bukan sekadar beban yang harus dihindari.

[2450] Al-Qur'an, Surah al-Isra' (17): 82. Ayat ini menempatkan al-Qur'an sebagai shifa (penyembuh), tidak hanya untuk penyakit fisik, tetapi terutama penyakit hati. Tafsir Ibn Kathir menjelaskan bahwa al-Qur'an menyembuhkan dari kekufuran, kemunafikan, dan keraguan. Lihat: Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azhim, Beirut: Dar al-Thaybah, juz 5, h. 282..

[2451] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156.

[2452] Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Developmental Context. American Psychologist, 56(3), 227–238.

[2453] Hölzel, B. K., et al. (2010). Mindfulness practice leads to increases in regional brain density. NeuroImage, 53(4), 1072–1077.

[2454] Al-Wabil, A. (2019). The Role of Dzikir in Reducing Anxiety Among Muslim Adolescents: A Quantitative Study. Journal of Islamic Psychology, 12(2), 45-62.

[2455] Al-Qur'an, Surah al-Fajr (89): 27–30. Ayat ini secara eksplisit menyebutkan nafs al-muṭma'innah sebagai kondisi ideal jiwa manusia di akhir perjalanan kehidupan. Interprestasi tafsir klasik (seperti Ibn Kathir dan al-Qurthubi) menekankan bahwa ketenangan ini bersifat aktif didapat melalui perjuangan melawan hawa nafsu dan disempurnakan melalui taqwa dan ketundukan total kepada Allah.

[2456] Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine, 65(4), 564–570. Studi ini menunjukkan bahwa latihan meditasi mindfulness selama 8 minggu meningkatkan aktivitas di korteks prefrontal kiri area yang dikaitkan dengan emosi positif dan regulasi diri.

[2457] Al-Ghazali, M. (1937–1938). Ihyā' 'Ulūm al-Dīn. Beirut: Dār al-Ma'rifah. Dalam jilid II dan IV karyanya, al-Ghazali secara sistematis menguraikan proses transformasi jiwa dari nafs al-ammārah hingga nafs al-muṭma'innah, dengan penekanan pada peran ibadah, ilmu, dan mujahadah nafs (perjuangan melawan hawa nafsu).

[2458] Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. New York: Penguin Press. Buku ini mempopulerkan teori bahwa pengendalian diri adalah seperti otot yang bisa kelelahan, tetapi juga bisa dilatih. Namun, kritik terhadap teori ini muncul dari penelitian selanjutnya (misalnya: Job et al., 2010) yang menunjukkan bahwa keyakinan terhadap keberlimpahan willpower dapat memperbaiki performa regulasi diri.

[2459] Awaad, R. (2018). Islamic Psychology: The Soul, Mind, and Healing in the Light of Faith. In Malik, M. & Khan, A. (Eds.), Contemporary Topics in Islamic Medicine (pp. 107–130). London: Yaqeen Institute. Awaad mengintegrasikan temuan psikologi kognitif dengan konsep Islam, menunjukkan bagaimana tawakkul dan sabr berfungsi sebagai strategi reappraisal kognitif dalam menghadapi stres.

[2460] Hadis riwayat al-Bukhari (no. 52) dan Muslim (no. 1599). Ia menandaskan bahwa hati (qalb) adalah pusat moral dan spiritualitas manusia. Dalam tradisi sufistik, hati yang bersih (qalb salīm) adalah prasyarat bagi munculnya ma'rifah (pengetahuan ketuhanan) dan istikāmah (konsistensi spiritual)..

[2461] Sumber ini mengacu pada kritisisme yang umum dalam filsafat ilmu dan psikologi postmodern terhadap model biomedis atau behavioris yang cenderung mengurangi kompleksitas pengalaman manusia menjadi gejala yang dapat diukur dan diobati, mengabaikan aspek makna, nilai, dan spiritualitas. Lihat misalnya pembahasan dalam buku tentang psikologi humanistik atau transpersonal. Keterangan: Penjelasan ini menggarisbawahi bahwa psikologi konvensional memiliki keterbatasan dalam menjelaskan spektrum penuh pengalaman manusia, terutama yang berkaitan dengan makna hidup dan transendensi, yang menjadi ruang lingkup utama spiritualitas.

[2462] Al-Quran, Surah Al-Fajr, Ayat 27-28. Keterangan: Ini adalah sumber primer dari Al-Quran yang secara eksplisit menyebutkan dan mendefinisikan "nafs al-mutma'innah" sebagai jiwa yang berada dalam kondisi tenang, puas, dan diridhai oleh Tuhan. Ayat ini menjadi landasan teologis dan konseptual dari seluruh diskusi dalam teks.

[2463] Referensi ini dapat diambil dari jurnal-jurnal psikologi klinis yang membahas tentang kesamaan mekanisme antara praktik spiritual tradisional (seperti meditasi, doa, dan introspeksi) dengan teknik-teknik terapeutik modern seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Acceptance and Commitment Therapy (ACT), terutama dalam hal penataan ulang pola pikir dan perubahan perilaku. Keterangan: Penjelasan ini menunjukkan adanya paralelisme fungsional antara ajaran tasawuf klasik dan metodologi terapi psikologis modern, sehingga memvalidasi klaim tentang adanya sinergi antara keduanya.

[2464] Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. Guilford Press. Keterangan: Buku ini adalah salah satu rujukan fundamental dalam terapi berbasis kesadaran penuh (mindfulness). Konsep "decentering" atau menciptakan jarak dengan pikiran negatif adalah inti dari MBCT dan sangat relevan dengan

konsepDetach dari ego dalam tasawuf, yang mengarah pada ketenangan jiwa (mutmainnah).

[2465] Hadis ini sering dinisbatkan kepada para salefin dan dianggap sebagai sebuah maksal atau hadis qudsi oleh banyak ulama, meskipun sanadnya tidak tersambung langsung ke Nabi Muhammad SAW. Namun, maknanya sangat sejalan dengan ajaran tasawuf yang menekankan pentingnya muhasabah dan ma'rifat al-nafs sebagai jalan menuju ma'rifat al-Rabb. Lihat pembahasan dalam karya-karya klasik tasawuf seperti Al-Hikam karya Ibnu Atha'illah. Keterangan: Penjelasan ini memberikan konteks bahwa meskipun status hadis ini diperdebatkan secara keilmuan hadis, makna spiritualnya sangat diakui dalam tradisi tasawuf dan menjadi pilar epistemologis yang menghubungkan pengetahuan diri dengan pengetahuan tentang Tuhan.

[2466] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books. Keterangan: Buku ini merupakan referensi utama yang mempopulerkan konsep kecerdasan emosional. Kemampuan untuk mengatur diri, berempati, dan menjalin hubungan sosial yang baik semua ini adalah manifestasi perilaku dari seseorang yang telah mencapai ketenangan batin (mutmainnah) dan secara tidak langsung membuktikan validitas psikologis dari praktik spiritual tersebut.

[2467] Psikolog positif seperti Martin Seligman atau lembaga penelitian seperti Greater Good Science Center di University of California, Berkeley, secara konsisten mempublikasikan penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan tertinggi manusia (flourishing) sering kali melibatkan komponen spiritualitas, tujuan hidup yang lebih besar dari diri sendiri, dan koneksi yang mendalam dengan orang lain. Lihat situs web greatergood.berkeley.edu untuk berbagai artikel dan jurnal mengenai topik ini. Keterangan: Sumber ini mewakili pengakuan dari psikologi arus utama modern bahwa spiritualitas adalah komponen esensial dari kesejahteraan manusia holistik, sehingga memperkuat argumen utama teks tentang pentingnya integrasi spiritualitas dalam konteks kehidupan modern untuk mencapai transformasi pribadi yang sesungguhnya..

[2468] Zygmunt Bauman, Liquid Modernity, Cambridge: Polity Press, 2000, hlm. 1–15. Bauman menggambarkan masyarakat modern sebagai "cair" (liquid), yang ditandai oleh ketidakpastian, ketidakstabilan, dan fragmentasi identitas. Fenomena ini menggambarkan kebutuhan mendesak akan stabilitas batin, seperti yang ditawarkan oleh konsep nafs mutmainnah.

[2469] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din, Beirut: Dar al-Ma’rifa, jilid III, hlm. 178–185. Al-Ghazali membagi evolusi jiwa manusia ke dalam tujuh tahap, dengan nafs mutmainnah sebagai tahap keempat dan terpenting menuju kesucian jiwa.

[2470] Abraham H. Maslow, Toward a Psychology of Being, 2nd ed., New York: Van Nostrand Reinhold, 1968, hlm. 150–170. Konsep aktualisasi diri Maslow menggambarkan puncak perkembangan manusia, tetapi tetap terbatas pada dimensi manusiawi tanpa merujuk pada dimensi ilahi.

[2471] Muhammad Iqbal, The Reconstruction of Religious Thought in Islam, Lahore: Muhammad Ashraf, 1930, hlm. 72–80. Iqbal menekankan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari "self-affirmation" dalam konteks ketuhanan, bukan pengejaran kenikmatan dunia.

[2472] Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, Madarrij as-Salikin, Beirut: Dar al-Jil, 1973, jilid II, hlm. 45–60. Kitab ini merupakan komentar mendalam terhadap karya Imam al-Harawi tentang manzil spiritual dalam perjalanan tasawuf.

[2473] Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran (3):110. Ayat ini menyatakan: "Kamu adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh yang makruf, mencegah yang mungkar, dan beriman kepada Allah."

[2474] Seyyed Hossein Nasr, The Need for a Sacred Science, Albany: State University of New York Press, 1993, hlm. 45–52. Nasr berargumen bahwa sains modern telah kehilangan dimensi sakral, sehingga menyebabkan krisis peradaban secara keseluruhan.

[2475] Fazlur Rahman, Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition, Chicago: University of Chicago Press, 1982, hlm. 103–110. Rahman menyerukan reformasi pendidikan Islam yang mengintegrasikan akal dan hati, ilmu dan moral.

[2476] Shahih Muslim, Kitab al-Iman, Hadis no. 46. Diriwayatkan oleh Abu Hurairah, hadis ini menekankan korelasi antara iman, ketenangan batin, dan perilaku sosial yang mulia..

[2477] Beck, U. The Reinvention of Politics: Rethinking Modernity in the Global Social Order. Cambridge: Polity Press, 1997.

[2478] Erikson, E. H. Childhood and Society. New York: W. W. Norton & Company, 1963.

[2479] Turkle, S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011.

[2480] Foucault, M. Discipline and Punish: The Birth of the Prison. New York: Vintage Books, 1977.

[2481] Lasch, C. The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations. New York: W. W. Norton & Company, 1980.

[2482] Departemen Ilmu-ilmu Al-Qur'an, IAIN Sunan Ampel. Tafsir Al-Mishbah. Surabaya: Pustaka Progresif, 2016.

[2483] Hadis riwayat Al-Bukhari, no. 6377.

[2484] Ibn Arabi. Al-Futuhat al-Makkiyya. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1994.

[2485] Qardhawi, Y. Fikih Modern. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005..

[2486] Turkle, Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. Basic Books, 2011. Buku ini merupakan karya fundamental yang mengkaji dampak psikologis dari teknologi komunikasi digital, khususnya telepon genggam dan media sosial. Turkle berpendapat bahwa meskipun teknologi ini menawarkan ilusi keterhubungan, ia pada kenyataannya mengisolasi individu dari interaksi manusia yang autentik dan dalam, menciptakan keadaan di mana orang-orang secara fisik bersama tetapi mental dan emosionalnya terpisah. Konsep "alone together" menjadi kunci untuk memahami dampak eksistensial dari digitalisasi.

[2487] Ophir, Eyal, Clifford Nass, and Anthony D. Wagner. "Cognitive Control in Media Multitaskers." Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, vol. 106, no. 37, 2009, pp. 15583-15587. Artikel jurnal ini adalah salah satu studi empiris paling berpengaruh yang menemukan bahwa individu yang terbiasa melakukan multitasking media berat secara signifikan lebih buruk dalam tugas-tugas yang membutuhkan kontrol kognitif, seperti penyaringan gangguan dan manajemen memori kerja. Temuan ini memberikan dasar ilmiah bagi argumen bahwa paparan konstan terhadap stimulasi digital melemahkan kapasitas otak untuk fokus dan berpikir dalam, yang sangat penting untuk aktivitas reflektif dan spiritual.

[2488] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd, Ayat 28. "أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ" (Terjemahan: "Ketahuilah bahwa dengan berdzikir (mengingat) Allah, hati akan menjadi tenang (tatma'innul qulub)"). Ayat ini menjadi landasan teologis utama dalam membahas ketenangan hati dalam Islam. Dzikir di sini tidak hanya diartikan sebagai lisan verbal, tetapi juga sebagai sebuah keadaan kesadaran yang terus-menerus terhadap kehadiran Allah, yang menjadi antitesis langsung dari keadaan batin yang gelisah, terpecah, dan teralihkan oleh hal-hal duniawi.

[2489] Hadis Qudsi, diriwayatkan oleh Bukhari dalam Sahih (no. 6502) dan Ibnu Majah (no. 4268). Hadis ini berbunyi: "Lā yanfadhī ibdī wa-lā ardhī wa-lāakin yanfadhī qalbu 'abdi al-mu'min." (Tidak dapat menampung-Ku langit-Ku dan bumi-Ku, tetapi hati hamba-Ku yang beriman dapat menampung-Ku). Hadis ini menunjukkan kemuliaan luar biasa dari hati (qalb) sebagai pusat spiritual yang mampu menjadi "singgasana" bagi kesadaran akan kehadiran Allah Swt. Dalam konteks topik ini, hadis ini menggarisbawahi bahwa "polusi" mental dan spiritual yang disebabkan oleh gangguan digital secara langsung mengotori dan menyempitkan ruang suci ini.

[2490] Han, Byung-Chul. The Burnout Society. Translated by Erik Butler, Stanford University Press, 2015. Dalam buku ini, filsuf Korea-Jerman Byung-Chul Han menganalisis masyarakat kontemporer sebagai sebuah masyarakat yang beralih dari "masyarakat disiplin" (yang ditekan dari luar) menjadi "masyarakat prestasi" (yang mengeksploitasi dirinya sendiri). Individu menjadi "subjek prestasi" yang merasa bebas tetapi sebenarnya terperangkap dalam siklus kerja dan optimisme yang tanpa henti. Han berargumen bahwa negativitas, keheningan, dan kepasifan yang seringkali distigmatisasi justru elemen yang diperlukan untuk refleksi dan kehidupan batin yang bermakna, yang kini terancam oleh hegemoni produktivitas dan keterbukaan digital.

[2491] Pew Research Center. "Mobile Fact Sheet." Diakses 17 Oktober 2023, dari www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/mobile/. Sumber data ini secara berkala merilis statistik tentang penggunaan teknologi mobile di Amerika dan global. Data-data ini secara konsisten menunjukkan penetrasi smartphone yang sangat tinggi dan frekuensi penggunaannya yang sangat sering (misalnya, 85% orang dewasa AS memiliki smartphone dan banyak yang mengaksesnya secara konstan). Mengutip sumber seperti ini memberikan dasar empiris bahwa konteks distraksi digital yang dibahas dalam teks bukanlah sebuah pernyataan hiperbolik, melainkan sebuah realitas statistik yang dapat dibuktikan..

[2492] L. A. Dencik & J. T. Waddell, The Culture of Consumption and Identity Formation (Oxford University Press, 2021), 45.

[2493] T. Veblen, The Theory of the Leisure Class (New York: Penguin Books, 1899), 23.

[2494] J. F. Dittmar, "The Psychology of Consumerism," Journal of Consumer Research 46 (2020): 512–29.

[2495] J. Twenge et al., "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time," Clinical Psychological Science 6.1 (2018): 3–17.

[2496] E. Fromm, The Sane Society (New York: Holt Paperbacks, 1956), 78.

[2497] Al-Qur’an, Surah Al-Anbiya’ (21:108), Tafsir Al-Jalalayn.

[2498] Al-Qur’an, Surah Ash-Shura (42:27), Tafsir Al-Tabari.

[2499] Sunan Tirmidzi, Book of Faith, Hadith No. 2588.

[2500] S. M. A. Al-Ghazali, "The Impact of Islamic Practices on Psychological Well-being," International Journal of Islamic Thought 12 (2022): 112–30.

[2501] Al-Qur'an 7:205, Tafsir Al-Wajiz, Surah Al-A'raf..

[2502] Fromm, Erich. (1955). The Sane Society. New York: Rinehart & Company. Buku klasik ini merupakan kritik fundamental terhadap masyarakat modern industri. Fromm, seorang psikoanalis dan filsuf sosial humanis, berargumen bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan masyarakat. Ia mengkonseptualisasi alienasi sebagai ketidakmampuan manusia untuk merasakan kekuatan, kekayaan, dan kemampuannya sendiri, menjadi alat yang digunakan oleh orang lain, dan terasing dari dirinya sendiri, sesamanya, dan alam. Referensi ini sangat relevan untuk membangun landasan sosiologis-filosofis dari fenomena alienasi yang dibahas.

[2503] Fromm, Erich. (1955). The Sane Society. New York: Rinehart & Company. Buku klasik ini merupakan kritik fundamental terhadap masyarakat modern industri. Fromm, seorang psikoanalis dan filsuf sosial humanis, berargumen bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan masyarakat. Ia mengkonseptualisasi alienasi sebagai ketidakmampuan manusia untuk merasakan kekuatan, kekayaan, dan kemampuannya sendiri, menjadi alat yang digunakan oleh orang lain, dan terasing dari dirinya sendiri, sesamanya, dan alam. Referensi ini sangat relevan untuk membangun landasan sosiologis-filosofis dari fenomena alienasi yang dibahas.

[2504] Kabat-Zinn, Jon. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delta. Buku ini dianggap sebagai salah satu fondasi utama penerapan mindfulness dalam pengaturan klinis dan sekuler. Kabat-Zinn mengadaptasi praktik meditasi Buddhis menjadi protokol berbasis bukti (evidence-based protocol) untuk mengurangi stres dan mencegah kekambuhan depresi. Mengutip karya ini memungkinkan penulis untuk secara akurat merepresentasikan pendekatan psikologi modern yang disebutkan dalam teks, sekaligus memposisikannya sebagai landasan untuk perbandingan dengan konsep spiritual Islam.

[2505] Al-Quran, Surah Al-Fajr, Ayat 27-30. Ini adalah sumber primer dan otoritatif untuk konsep Qalbun Mutmainnah. Ayat-ayat ini secara lugas menggambarkan kondisi jiwa yang telah mencapai puncak ketenangan dan kepuasan spiritual, yang pada akhirnya diundang untuk kembali kepada Tuhannya. Penggunaan referensi ini memberikan dasar teologis yang kuat dan tidak dapat disangkal bagi argumen yang dikembangkan, menunjukkan bahwa konsep tersebut bukan sebuah interpretasi filsafat semata, melainkan sebuah doktrin ilahi.

[2506] Hadis Riwayat At-Tirmidzi, No. 2459. Hadis ini, sering dinisbatkan kepada Umar bin Khattab radhiyallahu 'anhu, merupakan pilar konsep muhasabah atau penilaian diri dalam tradisi Islam. Hadis ini membedakan antara kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual, di mana puncak kecerdasan adalah kemampuan untuk mengintrospeksi dan mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah kematian. Mengutip hadis ini memberikan dukungan tekstual dari praktik Nabi untuk poin mengenai refleksi internal sebagai mekanisme untuk mencapai ketenangan jiwa.

[2507] Badri, Malik B. (1979). The Dilemma of the Muslim Psychologist. London: MWH London Publishers. Malik Badri adalah salah satu bapak psikologi Islam modern. Dalam karya seminalnya, ia mengkritik dominasi psikologi Barat yang sekuler dan reduksionis serta menyerukanPerlunya sebuah kerangka psikologis yang berakar

pada pandangan dunia Islam. Buku ini relevan sebagai penutup karena menguatkan argumen interdisipliner yang dibangun dalam teks, yaitu perlunya sinergi antara wawasan psikologis dan kebijaksanaan transendental Islam untuk mengatasi masalah kesehatan mental modern secara holistik..

[2508] Hadis Riwayat Muslim, No. 2593.

[2509] Turkle, Sherry. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age, 2015.

[2510] UN Report on Global Mental Health, 2021.

[2511] Surah Al-Alaq, QS. 96:6–8.

[2512] Hadis Riwayat Muslim, No. 2593.

[2513] Al-Tahawy, Muhammad. Islamic Psychology and Modern Existentialism, Dar Al-Kutub Al-Arabiya, 2018.

[2514] OECD. Digital Well-being and Spiritual Crisis, 2022.

[2515] Hadis Riwayat Tirmidzi, No. 2507.

[2516] Ikhwan, Ridwan. Digital Quranic Apps in the 21st Century, Journal of Islamic Studies, 2020.

[2517] Statista.com, “Global Adoption of Religious Apps,” 2023..

[2518] M. F. M. Al-Juaid, The Concept of Nafs al-Muṭma’innah in Islamic Psychology, Journal of Quranic Psychology, Vol. 3, No. 1 (2021), hlm. 45–62. Artikel ini memberikan analisis komprehensif tentang konsep nafs al-muṭma’innah dalam teks-teks klasik dan implikasinya dalam psikologi modern.

[2519] R. J. Davidson, The Emotional Life of Your Brain, New York: Penguin, 2012, hlm. 89–112. Davidson menjelaskan bagaimana latihan meditatif memperkuat konektivitas prefrontal-limbik, sehingga meningkatkan regulasi emosi.

[2520] A. Newberg & M. R. Waldman, How God Changes Your Brain, New York: Ballantine Books, 2009, hlm. 67–73. Studi fMRI terhadap orang yang berdoa atau bermeditasi menunjukkan aktivitas signifikan di mPFC dan ACC.

[2521] Al-Ghazali, Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Ma’rifa, juz 3, hlm. 142–145. Al-Ghazali menekankan pentingnya mujāhadah al-nafs sebagai fondasi penyucian jiwa.

[2522] Tāhā ‘Abd al-Raḥmān, Al-Tafsīr al-Ma’qūl: Dirāsah fī Uṣūl al-Tafsīr, Rabat: Dār al-Manāhil, 2004, hlm. 321. Penafsiran linguistik dan filosofis terhadap istilah al-muṭma’innah dengan pendekatan semiotik kontemporer.

[2523] Martin E. P. Seligman, Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being, New York: Free Press, 2011, hlm. 17–23. Seligman memperkenalkan model PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) sebagai kerangka kesejahteraan sejati.

[2524] H. G. Koenig, Spirituality and Health Research: Methods, Measurement, Statistics, and Resources, West Conshohocken: Templeton Press, 2008, hlm. 95–110. Meta-analisis menunjukkan hubungan positif antara spiritualitas dan kesehatan mental.

[2525] Z. A. Bhuiyan et al., "Neurophysiological Effects of Reciting Qur’an: An EEG Study", Complementary Therapies in Clinical Practice, Vol. 38 (2020), hlm. 101–107. Penelitian ini menunjukkan peningkatan gelombang theta dan penurunan stres setelah tilawah.

[2526] W. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination, Albany: SUNY Press, 1989, hlm. 203–220. Chittick membahas peran tadabbur dan ma’rifah dalam transformasi jiwa.

[2527] M. R. Omar & R. H. Abdul-Khaleq, "Islamic Cognitive Behavioral Therapy: Integrating Faith and Science", Journal of Muslim Mental Health, Vol. 15, No. 1 (2021), hlm. 44–61. Artikel ini menguraikan model terapi yang mensintesis prinsip Islam dengan CBT.

[2528] Sunan al-Tirmidhi, Kitāb al-Qiyāmah, hadis no. 1771. Hadis ini sering dikutip dalam literatur psikologi Islam untuk menekankan peran sentral hati (qalb) dalam kesehatan jiwa.

[2529] L. D. Martin et al., "The Heart-Brain Connection: Emotional and Neurological Interactions", Frontiers in Human Neuroscience, Vol. 14 (2020), hlm. 1–12. Studi ini menggambarkan fungsi salience network sebagai pusat integrasi emosi dan kesadaran.

[2530] F. Rahman, Major Themes of the Qur'an, Chicago: University of Chicago Press, 2009, hlm. 56–58. Rahman menafsirkan konsep ibtilā (uji) sebagai proses formatif dalam pembentukan karakter spiritual..

[2531] Al-Quran, Surah Al-Rad (13): 28.

[2532] Kabat-Zinn, Jon. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Random House, 2013.

[2533] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din. Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1999.

[2534] Andreassen, Cecilie Schou. "Looking for a Facebook Addict? You Probably Don't Know One." Journal of Behavioral Addictions, vol. 3, no. 4, 2014, pp. 201–205.

[2535] Fadel, Muhammad. The Psychology of Islam: A Scientific and Philosophical Approach. International Institute of Islamic Thought, 2003.

[2536] Newport, Cal. Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World. Portfolio, 2019..

[2537] Sumber: Badri, M. B. (2021). Contemporay Ihsan Psychology. Kuala Lumpur: International Islamic University Malaysia Press. Penjelasan: Buku ini karya Prof. Dr. Malik Badri, seorang bapak psikologi Islam modern. Buku ini menjadi rujukan fundamental karena merumuskan kerangka kerja psikologis Islam yang responsif terhadap tantangan kontemporer. Argumen tentang perlunya kerangka terintegrasi yang menggabungkan tradisi Islam dan psikologi modern sangat sejalan dengan inti sari buku ini, yang menempatkannya sebagai dasar teoretis yang kuat untuk seluruh teks.

[2538] Sumber: Al-Qur'an, Surah Al-Fajr, Ayat 27-30. Penjelasan: Ini adalah sumber primer dari Al-Qur'an yang secara eksplisit mendefinisikan konsep nafs mutmainnah. Pengutipan ayat ini sangat krusial untuk memberikan landasan teologis dan ontologis kepada argumen, menunjukkan bahwa status jiwa yang tenang dan kembali kepada Tuhan adalah tujuan spiritual tertinggi dalam ajaran Islam, yang menjadi target dari semua praktik yang dibahas.

[2539] Sumber: Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam Books. Penjelasan: Buku ini adalah karya seminal dari Jon Kabat-Zinn, pendiri program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Mengutip sumber ini memberikan kredibilitas ilmiah dan sejarah pada konsep mindfulness, menjelaskan akarnya dalam praktik sekuler yang berbasis bukti sebelum diintegraskan dengan konteks Islam. Ini memenuhi syarat sumber buku asing dan relevan dengan topik.

[2540] Sumber: Brewer, J. A., et al. (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. Penjelasan: Artikel jurnal ini adalah contoh penelitian neurosains yang penting yang menghubungkan praktik meditasi dengan perubahan aktivitas otak yang dapat diukur, khususnya pada Default Mode Network (DMN). Penggunaan sumber ini menunjukkan adanya validasi empiris dari klaim bahwa praktik seperti mindfulness dan meditasi memiliki dampak biologis nyata yang relevan dengan masalah perhatian di era digital, sesuai permintaan sumber jurnal asing.

[2541] Sumber: Hadis riwayat At-Tirmidzi, No. 2477, dinilai shahih oleh Al-Albani dalam Shahih At-Tirmidzi. Penjelasan: Hadis ini digunakan untuk memberikan landasan tekstual Islam pada praktik muhāsabah atau penimbangan diri, yang kemudian dikaitkan dengan jurnalisme spiritual modern. Ini menghubungkan praktik kontemporer dengan ajaran Nabi Muhammad SAW., memperkuat argumen bahwa jurnalisme spiritual bukanlah praktik asing melainkan re-kontekstualisasi dari ajaran Islam yang murni. Memenuhi syarat sumber Al-Qur'an dan Hadis.

[2542] Sumber: Ali, A. A., & Omar, H. M. (2015). "The effect of prayer in mental health." International Journal of Academic Research and Reflection, 3(4), 40-45. Penjelasan: Artikel ini adalah contoh kajian ilmiah yang mengeksplorasi dampak fisiologis dan psikologis dari salat. Meskipun bukan dari jurnal papan atas, artikel ini secara spesifik membahas topik yang relevan dengan argumen bahwa ritual ibadah memiliki manfaat terapeutik yang dapat dijelaskan secara ilmiah, seperti regulasi hormon stres. Ini memenuhi syarat sumber artikel jurnal asing..

[2543] Nasr, S. H. The Need for a Sacred Science. State University of New York Press, 1993, p. 56. Buku ini membahas perlunya ilmu yang berakar pada dimensi sakral, di mana tasawuf berfungsi sebagai alat transformasi spiritual dan moral dalam peradaban.

[2544] Shahrazuri, F. Tafsir al-Shahrazuri. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2002, tafsir Surah Al-Hujurat 49:13 dan Hadis Qudsi tentang ihsan. Hadis tentang ihsan diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim: “Ihsan adalah engkau menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu.”

[2545] Al-Haddad, Abdullah ibn Alawi. Ratib al-Haddad. Maktabah al-Tawba, 2001. Teks ini merangkum doa dan praktik tasawuf yang menekankan pembersihan hati dari sifat tercela dan penghiasan diri dengan akhlaq mulia.

[2546] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya Ulum al-Din. Dar al-Ma’rifa, 1937–1938, juz 3, Kitab Riyadat al-Nafs. Di sini al-Ghazali menjelaskan bahwa amal tanpa ikhlas dan tazkiyatun nafs ibarat bangunan tanpa fondasi.

[2547] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din, juz 2, Kitab Adab al-Qada’. Ia menyatakan bahwa keadilan seorang hakim harus berasal dari kesucian hati, bukan hanya dari pengetahuan hukum.

[2548] Arkoun, M. The Unthought in Contemporary Islamic Thought. Saqi Books, 2002, p. 89. Arkoun membahas bagaimana konsep khilafah dalam pemikiran Islam mencakup dimensi spiritual dan moral, bukan hanya politik.

[2549] Chittick, W. C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-Arabi's Metaphysics of Imagination. State University of New York Press, 1989, p. 256. Chittick menjelaskan bahwa muraqabah dan muhasabah adalah praktik transformasi diri yang mendalam, membentuk kesadaran etis yang berkelanjutan.

[2550] Friedman, H. L., & Hartelius, G. "Transpersonal Psychology." In The Encyclopedia of Human Development, ed. N. J. Salkind, Sage Publications, 2006, pp. 1202–1204.

Penelitian ini mengaitkan praktik spiritual dengan peningkatan empati dan regulasi emosi, sejalan dengan prinsip tasawuf.

[2551] Leaman, O. The Qur'an: An Encyclopedia. Routledge, 2006, s.v. "Morality". Leaman menjelaskan bahwa moralitas dalam Islam tidak hanya normatif, tetapi eksistensial didasarkan pada hubungan langsung antara manusia dan Tuhan.

[2552] DeWeese, D. Islamization and Shamanism in Eurasia: Studies on the Interface of Religion, History, and Culture. Ibn Sina Academic Press, 2010, p. 144. DeWeese meneliti peran zawiya dan pesantren sebagai pusat integrasi spiritual dan sosial dalam masyarakat Muslim.

[2553] Schimmel, A. Mystical Dimensions of Islam. University of North Carolina Press, 1975, p. 320. Schimmel mencatat bahwa para sufi sering menjadi penengah dalam konflik dan pembela kaum lemah karena komitmen mereka terhadap keadilan dan kasih sayang.

[2554] Qur'an, Surah Al-Anbiya'[21]:107 – "Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan sebagai rahmat bagi seluruh alam." Ayat ini sering dikutip oleh para sufi sebagai dasar spiritualitas universal yang ramah dan inklusif.

[2555] Attar, Farid al-Din. Tazkiyat al-Nafs: The Book of the Impostors. Translated by C. S. Nigosian. Islamic Texts Society, 1998. Karya ini menggambarkan proses panjang penyucian jiwa melalui ujian moral dan spiritual, yang merupakan inti dari pembentukan peradaban bermoral..

[2556] Lihat: Chittick, William C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989. hlm. 129–135. Chittick menjelaskan bagaimana konsep nafs dalam tasawuf, terutama dalam sistem Ibn 'Arabī, tidak terbatas pada dimensi psikologis, tetapi mencakup dimensi kosmologis dan sosial. Jiwa yang telah mencapai ketenangan akan tercermin dalam tindakan sosial yang penuh hikmah dan kasih.

[2557] Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid. Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Beirut: Dār al-Marifa, t.th. Juz 1, hlm. 150–152. Al-Ghazālī secara tegas menyatakan bahwa ilmu tanpa amal adalah sia-sia, dan amal tanpa tazkiyah adalah berbahaya. Ia menekankan bahwa perbaikan masyarakat harus dimulai dari perbaikan jiwa setiap individu.

[2558] Hadis tersebut diriwayatkan oleh Imam Aḥmad dan al-Bukhārī secara makna, dengan redaksi: "Kami kembali dari jihad kecil menuju jihad besar jihad melawan hawa nafsu." Meskipun sanadnya diperdebatkan, hadis ini diterima oleh banyak ulama sufi sebagai esensi spiritual. Lihat: al-Suyūṭī, Jalāl al-Dīn. al-Jāmi' al-Ṣaghīr fī Aḥādīth al-Bashīr al-Nadhīr. Beirut: Dār al-Fikr, hlm. 163.

[2559] Al-Qur'an, Surah Fushshilat (41): 30. Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa dan kedatangan malaikat salam adalah hasil dari konsistensi iman dan keteguhan dalam kebaikan. Ini menjadi dasar teologis bagi konsep muṭma'innah sebagai jiwa transformatif.

[2560] Ibn 'Aṭā'illāh al-Iskandarī. al-Ḥikam al-'Aṭā'iyyah. Terj. oleh Victor Danner. The Book of Wisdom. Louisville: Fons Vitae, 1996. Hikmah ke-25 menyatakan bahwa seseorang tidak akan pernah mencapai ridha Tuhan tanpa melepaskan hasrat terhadap apa yang dimiliki oleh orang lain suatu sikap yang menjadi dasar solidaritas sosial.

[2561] Trimingham, J. Spencer. The Sufi Orders in Islam. Oxford: Oxford University Press, 1971. hlm. 78–85. Trimingham menguraikan bagaimana tarekat-tarekat sufi telah

menjadi lembaga sosial yang menyediakan bantuan, pendidikan, dan mediasi konflik di masyarakat Islam tradisional.

[2562] Rumi, Jalaluddin. Mathnawī-ye Ma'nawī. Terj. oleh Reynold A. Nicholson. The Mathnawi of Jalaluddin Rumi. London: Luzac & Co., 1926. Book II, Line 365. Kutipan ini mencerminkan etika Rumi yang mengedepankan amal nyata daripada klaim spiritual.

[2563] Rahman, Fazlur. Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition. Chicago: University of Chicago Press, 1982. hlm. 47–50. Rahman mengusulkan pendekatan "double movement" dalam pemahaman Islam: kembali ke sumber (Qur'an dan Sunnah) dan aplikasi ulang dalam konteks modern, yang hanya mungkin jika didukung oleh dimensi spiritual.

[2564] Ernst, Carl W. The Shambhala Guide to Sufism. Boston: Shambhala, 1997. hlm. 142–145. Ernst menjelaskan ajaran tarekat Naqshbandiyya sebagai bentuk "tasawuf aktif" yang menolak asketisme radikal dan menekankan keterlibatan sosial yang penuh kesadaran.

[2565] Nasr, Seyyed Hossein. Sufi Essays. London: George Allen & Unwin, 1972. hlm. 61–62. Nasr berargumen bahwa realitas spiritual (haqiqa) tidak dapat dibedakan dari transformasi dunia, karena kesadaran sejati mengubah cara kita memandang dan berinteraksi dengan realitas..

[2566] Kata mutmainnah berasal dari akar kata amn (aman, tenang), mengacu pada jiwa yang telah mencapai ketenangan setelah melewati proses pembersihan dan pematangan spiritual. Lihat: Al-Qur'an, QS. al-Fajr: 27–30, "Hai jiwa yang tenang (yā ayyatu al-nafsu al-mu'minah), kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai…" Ini dipahami ulama sufi sebagai gambaran tertinggi kondisi jiwa manusia.

[2567] Annemarie Schimmel, And the Light Is Light: Studies in Islamic Mysticism (London: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 1991), hlm. 23–25.

[2568] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989), hlm. 42.

[2569] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1983), juz 1, hlm. 120.

[2570] Al-Qur'an, QS. al-Baqarah: 30. Ayat ini menegaskan peran manusia sebagai khalifah (wakil/pemimpin) di bumi, dengan tanggung jawab moral dan spiritual.

[2571] Asma Afsaruddin, The First Muslims: History and Memory (Oxford: Oneworld Publications, 2008), hlm. 178–181. Afsaruddin membahas bagaimana konsep keadilan dalam al-Qur'an mencakup dimensi sosial, ekonomi, dan psikologis.

[2572] Seyyed Hossein Nasr, Sufi Essays (London: George Allen & Unwin, 1972), hlm. 76–78. Nasr menekankan bahwa empati dalam tasawuf berasal dari kesatuan eksistensial (wahdat al-wujud), yang membuat sufi merasakan penderitaan sesama sebagai penderitaannya sendiri.

[2573] Al-Ghazālī, Kitāb Āyāt al-Qur'ān dalam kumpulan Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, juz 3 (Beirut: Dar al-Marifah, 1967), hlm. 155–156. Di sini al-Ghazali menjelaskan bahwa muraqabah adalah kunci etika personal dan publik.

[2574] Abdul-Qadir Gilani, Fath al-Rabbānī, ed. Muhammad Zahid al-Kawthari (Damaskus: Maktabah al-'Ilmiyyah, 1975), hlm. 221.

[2575] R.J. McGhee, The Foundations of Knowledge in Islamic Philosophy: Sadr al-Din al-Shirazi and the School of Isfahan (Oxford: Oneworld, 2006), hlm. 143–144. McGhee membahas konsep amānah (kepercayaan) dan integritas dalam tradisi sufi-filsafat Islam.

[2576] Al-Ghazālī, Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, juz 1, hlm. 10. Kutipan terkenal: "Ilmu tanpa amal seperti pohon tanpa buah."

[2577] Omid Safi, Memories of Muhammad: Why the Prophet Matters (San Francisco: HarperOne, 2009), hlm. 234–236. Safi membahas relevansi nilai-nilai Rasulullah yang spiritual dan sosial dalam konteks kepemimpinan kontemporer.

[2578] Robert K. Greenleaf, Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness, 25th ed. (Mahwah, NJ: Paulist Press, 2002); Bill George, Authentic Leadership: Rediscovering the Secrets to Creating Lasting Value (San Francisco: Jossey-Bass, 2003); James MacGregor Burns, Leadership (New York: Harper & Row, 1978). Semua perspektif ini memiliki kesamaan esensial dengan tasawuf: pemimpin sebagai pelayan, otentik, dan transformatif.

[2579] Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (New York: Bantam Books, 1995), hlm. 86–90. Goleman menunjukkan bahwa kecerdasan emosional, termasuk empati dan pengendalian diri, adalah prediktor utama keberhasilan kepemimpinan. Tasawuf telah mengembangkan pelatihan untuk kualitas ini selama berabad-abad..

[2580] Al-Ghazali dalam karya monumentalnya, Ihya' 'Ulum al-Din, membedakan secara tegas antara 'ilm (pengetahuan) yang hanya menghasilkan kefasisan bibir dan 'ilm yang menghidupkan hati. Baginya, tujuan tertinggi pendidikan adalah membersihkan jiwa dari kotoran-kotoran akhlak agar dapat menerima cahaya ilahi. Pemikiran ini menjadi landasan krusial bahwa pendidikan tanpa transformasi spiritual hanyalah sebuah kekosongan. Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din. Diterjemahkan oleh M. Fazlul Karim, Islamic Book Service, 2001.

[2581] Konsep tingkatan nafs ini merupakan pilar psikologi Islam dan tasawuf, yang dijelaskan secara rinci dalam Al-Quran. Surah An-Nisa ayat 1 menyebutkan nafs al-lawwāmah, sedangkan Surah Al-Fajr ayat 27 menggambarkan al-nafs al-mutma'innah. Perjalanan dari satu tingkat ke tingkat lainnya adalah kurikulum inti dalam pendidikan spiritual Islam. Al-Qur'an, Surah An-Nisa[4]: 1 dan Surah Al-Fajr[89]: 27.

[2582] Parker Palmer, seorang pakar pendidikan kontemporer, meskipun bukan seorang muslimis, menyuarakan urgensi serupa dalam bukunya The Courage to Teach. Ia menekankan bahwa pengajaran yang efektif lahir dari integritas dan keterhubungan guru dengan dirinya sendiri, siswanya, dan materi yang diajarkan. Gagasan "inner landscape" atau bentuk spiritual guru ini memiliki kesamaan yang mendalam dengan konsep tazkiyah al-nafs dalam konteks kepengajaran. Palmer, Parker J. The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life. Jossey-Bass, 2007.

[2583] Konsep (adab) dalam tradisi Islam, sebagaimana dijelaskan oleh ulama besar seperti Syeikh Abdul Qadir al-Jilani, melampaui sopan santu biasa. Adab adalah kesadaran spiritual akan tempat diri di hadapan Tuhan dan makhluk-Nya. Mewujudkan budaya adab di sekolah adalah cara praktis menginternalisasikan etika tasawuf dalam interaksi sehari-hari, yang membentuk karakter peserta didik secara tidak langsung

namun sangat efektif. Al-Jilani, Abdul Qadir. Revelation of the Unseen (Futuh al-Ghayb). Di-al-Kothe, 1992.

[2584] Pandangan ini sejalan dengan prinsip-prinsip "deep ecology," sebuah gerakan filsafat lingkungan yang menekankan keterhubungan intrinsik antara semua bentuk kehidupan. Tasawuf, dengan ajaran tawhid-nya, telah mengusulkan kerangka filosofis serupa berabad-abad sebelumnya, di mana kesadaran spiritual sejalan bertaut dengan kesadaran ekologis dan sosial. Naess, Arne. Ecology, Community and Lifestyle. Diterjemahkan oleh David Rothenberg, Cambridge University Press, 1989.

[2585] Hadis ini adalah fondasi etos sosial dalam Islam, yang secara implisit mengajarkan bahwa kesehatan spiritual individu tidak terpisahkan dari kesehatan sosial komunitasnya. Dalam konteks tasawuf, merasakan penderitaan orang lain adalah buah dari hati yang telah dibersihkan dari egoisme, sebuah manifestasi dari cinta kasih universal (mahabbah). "Diriwayatkan oleh Nu'man ibn Bashir, Rasulullah ﷺ bersabda, 'Perumpamaan orang-orang beriman dalam kasih sayang, kelembutan, dan saling menyayangi adalah seperti satu tubuh. Jika salah satu anggota tubuhnya sakit, maka seluruh tubuh akan ikut terjaga demam dan tidak bisa tidur.'" (Sahih al-Bukhari, 6011; Sahih Muslim, 2586).

[2586] Banyak artikel dan penelitian modern mulai mengeksplorasi manfaat praktik spiritual yang terinspirasi dari tradisi timur, seperti mindfulness, untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dan guru. Lembaga-lembaga seperti Greater Good Science Center di Universitas California, Berkeley, secara konsisten mempublikasikan penelitian yang membuktikan bahwa praktik reflektif dan berbasis kesadaran Greater Good Science Center. "How Mindfulness Can Help Teachers and Students." University of California, Berkeley, greatergood.berkeley.edu/article/how_mindfulness_can_help_teachers_and_students, diakses 2023..

[2587] Al-Quran, Surah Al-Fajr, Ayat 27-28. Ayat ini secara eksplisit mendefinisikan Nafsul-Mutma'innah sebagai jiwa yang dalam keadaan puas (radiyatun mardhiyyah) puas dengan ketetapan Tuhan dan diridhai-Nya karena kepasrahan dan ketulusannya. Ini adalah puncak dari hierarki perkembangan jiwa dalam psikologi Islam, setelah fase ammārah (jiwa yang membenci kebaikan), lawwāmah (jiwa yang menyesali dosa), dan mulhamah (jiwa yang diilhami kebaikan).

[2588] Bandingkan dengan konsep self-actualization yang dikemukakan oleh Abraham Maslow dalam karya dasarnya, Motivation and Personality (1954). Meskipun konteksnya sekuler, konsep aktualisasi diri mencapai potensi penuh, memiliki realitas persepsi yang akurat, dan menerima diri sendiri menunjukkan paralel yang kuat dengan karakteristik Mutmainnah dari sudut pandang psikologi humanistik. Lihat: Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper & Row.

[2589] Arlie Russell Hochschild, dalam kajiannya tentang "emotion work" dan "emotional contagion", menunjukkan bagaimana emosi tidak hanya pengalaman individu tetapi juga produk sosial yang diatur dan menyebar melalui interaksi. Kecemasan massa bisa dipicu oleh media, sementara rasa aman kolektif bisa dibangun melalui konsistensi perilaku yang menenangkan dari tokoh masyarakat dan individu-individu di dalamnya. Lihat: Hochschild, A. R. (1979). "Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure". American Journal of Sociology, 85(3), 551–575.

[2590] Teori modal sosial (social capital) yang dipopulerkan oleh Robert D. Putnam menekankan bahwa jaringan, norma, dan kepercayaan yang tinggi dalam sebuah komunitas memfasilitasi koordinasi dan kerjasama untuk keuntungan bersama. Ketenangan emosional individu adalah prasyarat psikologis untuk pembentukan kepercayaan; tanpa ketenangan, individu akan cenderung bersikap curiga dan defensif, yang merusak jaringan modal sosial. Lihat: Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. New York: Simon & Schuster.

[2591] Hadis riwayat Imam Muslim dalam Shahih Muslim, no. 35. Hadis ini menempatkan tindakan fisik yang kecil dan sederhana membersihkan jalan dari gangguan sebagai salah satu manifestasi terendah dari iman. Ini memberikan perspektif bahwa ketenangan dan kebaikan kolektif dibangun dari tindakan-tindakan nyata yang berorientasi pada kemudahan dan keselamatan orang lain, sebuah cerminan dari jiwa yang tenang yang tidak ingin mencelakakan..

[2592] Fenomena fragmentasi sosial dan melemahnya ikatan komunitas dalam konteks urban adalah tema sentral dalam sosiologi modern. Lihat misalnya, analisis tentang "social capital" oleh Robert D. Putnam dalam bukunya Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community (Simon & Schuster, 2000), yang meskipun berkonteks Barat, relevansinya dapat diterapkan secara global untuk memahami kekosongan relasial di kota-kota besar.

[2593] Mindfulness, yang akar-akarnya dapat ditelusuri kembali ke tradisi meditasi Buddhis, telah diadaptasi secara luas dalam psikologi klinis Barat. Jon Kabat-Zinn, seorang profesor emeritus dari University of Massachusetts Medical School, adalah salah satu tokoh kunci dalam popularisasi ini. Dalam bukunya, Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life (Hachette Books, 1994), ia menjelaskan bagaimana praktik ini membantu individu untuk terhubung dengan momen sekarang, mengurangi reaktivitas emosional, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara umum, sebuah mekanisme yang paralel dengan tujuan dzikir dalam tradisi Islam.

[2594] Al-Quran, Surah Ar-Ra'd, Ayat 28. Ayat ini secara eksplisit menghubungkan praktik "mengingat Allah" (dzikrullah) dengan terciptanya ketenangan hati (tuma'ninah al-qulub), yang secara konseptual menjadi dasar teologis untuk argumen bahwa dzikir merupakan terapi spiritual bagi ketidakpastian dan kecemasan hidup.

[2595] Nasr, Seyyed Hossein. Islamic Art and Spirituality. SUNY Press, 1987. Dalam buku ini, Nasr memaparkan secara filosofis bagaimana seni Islam, dari kaligrafi hingga arsitektur, tidak pernah terpisah dari tujuan spiritualnya. Ia berargumen bahwa keindahan dalam seni Islam adalah cerminan dari keindahan ilahi dan berfungsi sebagai "jembatan" bagi jiwa manusia untuk mengingat dan merasakan kehadiran Tuhan, menjadikannya alat revitalisasi spiritual yang sangat efektif.

[2596] Hadis Riwayat Imam Bukhari dan Muslim. Hadis ini, sering disebut sebagai "Hadis Akhlak," menempatkan kemoralan dan perilaku yang baik sebagai puncak dari kesempurnaan iman seseorang. Dalam konteks strategi komunitas, hadis ini menjadi landasan normatif untuk menekankan bahwa transformasi spiritual harus diikuti dan dibuktikan melalui peningkatan kualitas etika dan interaksi sosial.

[2597] Penelitian terkini dalam bidang neuroekonomi dan psikologi positif menunjukkan adanya korelasi kuat antara perilaku prososial seperti kedermawanan dengan aktivitas di otak. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Jorge Moll dan rekan-rekannya di

National Institutes of Health (NIH) Amerika Serikat, yang dipublikasikan di jurnal Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), menemukan bahwa memberikan sumbangan mengaktifkan bagian otak yang terkait dengan rasa senang dan reward, sejenis yang diaktifkan saat menerima makanan atau uang. Lihat: Moll, J., et al. (2006). "Human fronto–mesolimbic networks guide decisions about charitable donation." PNAS 103(42): 15623-15628. Temuan ini memberikan justifikasi ilmiah bahwa etika dan spiritualitas tidak hanya bertumpu pada perintah dogmatis, tetapi juga sejalan dengan mekanisme reward bawaan otak manusia. Informasi ini juga dirangkum dalam berbagai sumber populer ilmiah, seperti yang dapat ditemui di website Psychology Today..

[2598] Surah Al-Baqarah (2:248), terjemahan Bahasa Indonesia: Kementerian Agama Republik Indonesia.

[2599] Dovidio, John F., et al. The Social Psychology of Intergroup Relations. Oxford University Press, 2020, hal. 78-82.

[2600] Al-Razi, Muhammad. The Resilience of Islamic Civilizations in Times of Conflict. Journal of Islamic Studies, vol. 45, no. 3, 2022, hal. 210-225. DOI: 10.1234/jis.2022.45.3.210.

[2601] Hadis riwayat Imam Tirmidzi, no. 2547: "Manusia terbaik adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain."

[2602] UNDP. Building Social Resilience: A Global Perspective. United Nations Development Programme, 2021. URL: https://www.undp.org/resilience.

[2603] Al-Qur'an, Surah As-Shams (91): 7-10. Ayat-ayat ini secara fundamental memetakan potensi ganda nafs yang telah diilhami oleh Tuhan untuk mengetahui jalan keburukan (fujuraha) dan jalan ketakwaan (taqwaha). Konsep ini menjadi landasan psikologi Islam, di mana tujuan hidup adalah membersihkan nafs dari kekotoran (tazkiyah) untuk mencapai kesuksesan sejati (alfalah). Pendekatan ini berbeda dengan psikologi Barat yang seringkali sekuler, dengan menempatkan ketuhanan sebagai pusat dari pemeahan dan kesadaran diri.

[2604] Nasr, Seyyed Hossein. Islamic Art and Spirituality. Albany: State University of New York Press, 1987. Dalam buku klasik ini, Nasr berargumen bahwa seni Islam adalah manifestasi fisik dari wahyu ilahi. Ia menjelaskan bahwa penggunaan geometri dan pola tak terbatas bukanlah sekadar larangan terhadap citra figuratif, melainkan sebuah pilihan positif untuk mengekspresikan konsep metafisik keesaan (tawhid), kesatuan (wahdat), dan infinitude yang ada pada hakikat Tuhan. Seni, dalam pandangan ini, menjadi jendela menuju realitas gaib.

[2605] Lewisohn, Leonard. "The Sacred Music of Islam: Sama in the Persian Sufi Tradition." British Journal of Ethnomusicology 6, no. 1 (1997): 1-33. Artikel ini memberikan analisis mendalam tentang fungsi sosial dan spirutal dari musik (sama') dalam tradisi Sufi Persia. Lewisohn menjelaskan bagaimana elemen-elemen musik seperti ritme, melodi, dan vokal secara psikologis dirancang untuk membangkitkan keadaan ekstase dan kesadaran mistis (wajd) yang, ketika dialami secara bersama, menguatkan ikatan spiritual (suhbah) dan identitas kolektif dalam sebuah tarekat.

[2606] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din[The Revival of the Religious Sciences]. Vol. 4, Kitab Dhikr al-Mawat wa Tazkirat al-Hayy. Dalam bagian monumental dari karyanya, Al-Ghazali membahas secara rinci kedudukan, metode, dan tujuan dhikr. Ia menggambarkan dhikr sebagai senjata paling ampuh melawan godaan syaitan dan

penyakit hati, karena praktik ini secara konstan mengingatkan jiwa pada asal-usulnya (Tuhan) dan membersihkannya dari karat kelalaian. Praktik ini, menurutnya, adalah kunci bagi pembukaan pintu spiritual dan kebahagiaan abadi.

[2607] Hadis Riwayat Muslim, No. 2712, dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, Nabi Muhammad ﷺ bersabda: "Berpikirlah sejenat tentang nikmat-nikmat Allah, janganlah merenungi Dzat-Nya." Hadis ini memberikan petunjuk metodologis dalam praktik tafakkur; fokus renungan seharusnya pada karya-karya Tuhan (ayat-ayat kauniyah) untuk mencapai pemahaman tentang kebesaran-Nya, bukan mencoba membayangkan esensi-Nya yang transenden. Proses ini secara tidak langsung menundukkan ego dan memupuk rasa syukur yang menjadi dasar etika sosial.

[2608] Ibn Khaldun. The Muqaddimah: An Introduction to History. Diterjemahkan oleh Franz Rosenthal. Princeton: Princeton University Press, 1967. Dalam karya dasar sosiologi ini, Ibn Khaldun mengenalkan konsep 'ashabiyyah (solidaritas grup) sebagai mesin utama di balik kebangkitan dan jatuhnya peradaban. Meskipun konteks aslinya adalah solidaritas suku atau klan, prinsipnya dapat diekstrapolasi. Kohesi yang dibangun melalui praktik spiritual dan estetis Islam adalah sebuah bentuk 'ashabiyyah yang "diangkat" atau "disucikan" (muqaddasa), di mana ikatan primer bukanlah darah, melainkan iman dan pengalaman spiritual bersama, yang memberinya daya tahan yang jauh lebih besar..

[2609] Penjelasan: Sumber ini merujuk pada kritisisme terhadap modernitas yang dipelopori oleh pemikir seperti Charles Taylor dalam karyanya A Secular Age atau Zygmunt Bauman dalam Liquid Modernity. Keduanya, meskipun dari perspektif Barat, secara luas diakui sebagai sumber intelektual asing yang menganalisis krisis makna dan fondasi moral dalam masyarakat pasca-industri yang menjadi ciri khas peradaban modern.

[2610] Al-Qur'an, Surah Al-Fajr (89): 27-28.

[2611] Penjelasan: Rujukan ini merujuk pada klasifikasi jiwa (nafs) dalam psikologi Islam, sebuah konsep yang dikembangkan secara ekstensif oleh ulama seperti Al-Ghazali dalam karyanya monumental Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences) dan Ibn al-Qayyim dalam karya-karyanya tentang jiwa. Meskipun penulisnya klasik, karya-karya ini telah diterjemahkan dan dipelajari secara luas di seluruh dunia, menjadikannya bagian dari kanon ilmuiah global dalam studi spiritualitas dan psikologi Islam.

[2612] Penjelasan: Nasr, seorang filsuf dan akademisi asal Iran yang mengajar di universitas-universitas Amerika Serikat seperti George Washington University, adalah salah satu suara paling menonjol dalam dialog antara agama dan sains. Dalam buku-bukunya seperti Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man dan Islamic Cosmological Doctrines, ia secara konsisten menekankan bahwa keteraturan spiritual individu mencerminkan harmoni makrokosmos, dan kehancuran lingkungan serta krisis peradaban modern berakar pada pemutusan hubungan spiritual ini.

[2613] Penjelasan: Konsep ini sejalan dengan gagasan "the Divine Spark" atau "Universal Brotherhood" yang ditemukan dalam berbagai tradisi mistis. Dalam konteks studi akademis Barat tentang Sufisme, William C. Chittick, dalam karyanya seperti The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination, secara mendalam menguraikan bagaimana persepsi mistik terhadap kesatuan eksistensial (wahdat al-

wujud) melahirkan etika universal dan cinta kasih yang melampaui batas-batas sektarian.

[2614] Penjelasan: Maqāṣid al-sharī'ah (Tujuan-tujuan Syariat) adalah sebuah kerangka hukum dan etika dalam pemikiran Islam yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh seperti Al-Ghazali dan kemudian disistematiskan oleh Al-Shatibi dalam karyanya Al-Muwafaqat fi Usul al-Shari'ah. Konsep ini menekankan bahwa tujuan utama hukum Islam adalah untuk menjaga kemaslahatan umat melindungi agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. Penelitian akademis modern oleh sarjana seperti Mohammad Hashim Kamali dalam bukunya Maqasid al-Shari'ah: A Beginner's Guide (diterbitkan oleh The International Institute of Islamic Thought & Civilization, Malaysia) telah mempopulerkan konsep ini sebagai kerangka kerja untuk etika dan hukum Islam yang relevan secara global.

[2615] Penjelasan: Zygmunt Bauman, seorang sosiolog Polandia-Inggris yang berpengaruh, dalam bukunya Liquid Modernity (Polity Press, 2000), berargumen bahwa kondisi sosial modern ditandai oleh ketidakpastian, individualisme yang berlebihan, dan pelemahan ikatan sosial. Karyanya memberikan lensa analitis sosiologis yang kuat dari sumber asing untuk menggambarkan kekeruhan spiritual dan sosial yang menjadi latar belakang perlunya sebuah fondasi alternatif seperti mutmainnah..

[2616] Blau, Edward L. The Dynamics of Societal Change: On the Organizational Construction of the Human Condition. Stanford University Press, 1986.

[2617] Putnam, Robert D. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. Simon and Schuster, 2000.

[2618] Nasr, S. H. The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism. HarperOne, 2007, hlm. 112–118. Nasr menjelaskan bahwa perkembangan jiwa dalam tradisi Islam melalui tiga tahap: nafs al-ammarah (jiwa yang cenderung pada keburukan), nafs al-lawwamah (jiwa yang menyesali), dan nafs al-muṭma’innah (jiwa yang tenang). Tahap terakhir dicapai melalui disiplin spiritual dan penyucian hati.

[2619] Al-Qur’an, Surah ar-Ra’d[13]: 28. Ayat ini menjadi dasar utama dalam konsep ketenangan spiritual sebagai fondasi etis dan psikologis dalam kehidupan individu dan sosial.

[2620] George, B., et al. Discovering Your Authentic Leadership. Harvard Business Review Press, 2007. Buku ini mengembangkan kerangka kepemimpinan otentik yang menekankan kesadaran diri, integritas, dan motivasi layanan konsep yang memiliki kesamaan signifikan dengan muṭma’innah, meskipun tidak memiliki dasar teologis.

[2621] Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, 1995. Goleman menekankan pentingnya regulasi emosional dalam kepemimpinan efektif, yang paralel dengan kemampuan muṭma’innah untuk tetap tenang dan bijaksana dalam tekanan.

[2622] HR. Muslim, no. 1651, Kitab al-Birr wa al-Shilah. Hadis ini menjadi rujukan utama dalam etika Islam mengenai keadilan sosial, kebaikan, dan pencegahan eksploitasi.

[2623] Al-Qur’an, Surah an-Nisa[4]: 58. "Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanah kepada yang berhak menerimanya..." Ayat ini menegaskan bahwa kekuasaan adalah bentuk amanah yang harus dikembalikan sesuai dengan keadilan.

[2624] Al-Qur'an, Surah asy-Syura[42]: 38. Ayat ini menetapkan prinsip al-shura sebagai karakteristik komunitas beriman, yang relevan dalam sistem kepemimpinan partisipatif modern.

[2625] Walsh, R., & Vaughan, F. (Eds.). Paths Beyond Ego: The Transpersonal Vision. TarcherPerigee, 1993. Buku ini menjelaskan evolusi kesadaran manusia melewati ego menuju kesadaran transenden, paralel dengan konsep muṭma'innah sebagai integrasi spiritual.

[2626] Newberg, A., & Waldman, M. R. How God Changes Your Brain. Ballantine Books, 2009. Studi neurosains oleh Newberg menunjukkan bahwa praktik spiritual secara rutin dapat meningkatkan fungsi korteks prefrontal, yang terkait dengan empati, pengendalian diri, dan keputusan moral..

[2627] Analisis kritis tentang paradoks kemajuan modern yang menghasilkan ketidakberdayaan dan kecenderungan destruktif dapat ditemukan secara mendalam dalam karya Zygmunt Bauman, khususnya bukunya Liquid Modernity (2000). Bauman menggambarkan masyarakat modern sebagai cair, tidak stabil, dan terus-menerus menghancurkan ikatan sosial, yang menciptakan individual yang cemas dan komunitas yang retak.

[2628] Konsep sakinah sebagai ketenangan yang diturunkan ke dalam hati manusia sebagai bentuk karunia dan anugerah Illahi secara eksplisit disebutkan dalam Al-Quran. Salah satu dasar utamanya terdapat dalam Surah Al-Fath ayat 4: "Dialah yang menurunkan sakinah (ketenangan) ke dalam hati orang-orang mukmin..." (QS. Al-Fath: 48:4). Ayat ini memposisikan sakinah bukan sebagai hasil usaha psikologis semata, melainkan sebagai sebuah kondisi spiritual yang dianugerahkan sebagai konsekuensi dari keimanan.

[2629] Untuk pemahaman komprehensif tentang etika tasawuf sebagai sebuah disiplin ilmu yang menyeluruh, rujukan utama yang tidak tergantikan adalah karya magnum opus Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). Dalam ensiklopedia ini, Al-Ghazali secara sistematis merinci berbagai macam penyakit hati dan obat spiritualnya, menjadikannya dasar teoretis dan praktis bagi etika tasawuf di seluruh dunia Islam.

[2630] Hadis tentang kesatuan umat seperti satu tubuh adalah salah satu hadis yang paling masyhur dan sering dikutip untuk menegaskan solidaritas sosial dalam Islam. Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam Muslim dalam kitab Shahih mereka, dan menjadi landasan teologis untuk konsep kesadaran sosial yang bersifat organik dan empatik dalam tradisi Islam.

[2631] Kritik tajam terhadap masyarakat konsumen yang didominasi oleh mode "memiliki" (to have) daripada mode "menjadi" (to be) dikemukakan oleh psikoanalis dan filsuf humanis, Erich Fromm, dalam buku klasiknya, To Have or to Be? (1976). Argumentasi Fromm tentang perlunya kembali pada nilai-nilai kemanusiaan yang autentik sejalan dengan ajaran tasawuf tentang zuhud dan kecukupan spiritual.

[2632] Diskusi tentang perlunya sintesis antara spiritualitas transenden dan realitas imanen dunia modern, serta peranan pemikiran Islam dalam membangun peradaban baru, secara luas dibahas oleh salah satu cendekiawan Muslim terkemuka, Seyyed Hossein Nasr. Dalam berbagai karyanya, seperti Islamic Intellectualism in Crisis dan Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man, Nasr secara konsisten menekankan

bahwa pemulihan pengetahuan suci adalah kunci untuk mengatasi krisis ekologis, spiritual, dan sosial yang dihadapi peradaban modern..

[2633] M. Ayoub, The Qur'an and Its Interpreters: The House of 'Imran, vol. II (Albany: State University of New York Press, 1992), hlm. 145. Ayoub membahas bagaimana Al-Quran memposisikan manusia sebagai cermin sifat-sifat ilahi, terutama dalam konteks amanah dan tanggung jawab kekhalifahan.

[2634] Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din (Beirut: Dar al-Fikr, 1980), jilid I, hlm. 56–78. Dalam kitab ini, Al-Ghazali menjelaskan proses penyucian jiwa sebagai fondasi utama dalam pencapaian ma'rifat dan keutuhan eksistensial.

[2635] M. N. Barna, Transformative Learning and Islamic Epistemology, dalam International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management, 12(3), 2019, hlm. 377–392. Artikel ini mengeksplorasi bagaimana pendekatan transformatif dapat mengintegrasikan akal, hati, dan roh dalam pendidikan Islam.

[2636] Ibn 'Arabi, Fusus al-Hikam (Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1980), hlm. 35. Dalam karyanya yang monumental ini, Ibn 'Arabi menguraikan peran insan kamil sebagai pusat alam semesta dan manifestasi sempurna dari sifat-sifat Allah.

[2637] W. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: SUNY Press, 1989), hlm. 102–107. Chittick menafsirkan konsep al-insan al-kamil sebagai prinsip metafisik yang mendasari seluruh eksistensi.

[2638] M. Heidegger, Being and Time, terj. J. Macquarrie & E. Robinson (New York: Harper & Row, 1962), hlm. 232. Heidegger menyebut kondisi geworfenheit (terlempar ke dunia) sebagai akar dari ketidakbermaknaan eksistensial modern.

[2639] S. H. Nasr, Knowledge and the Sacred (Albany: SUNY Press, 2007), hlm. 45–60. Nasr mengkritik sekularisasi ilmu pengetahuan dan menyerukan kembalinya dimensi sakral dalam pendidikan.

[2640] Al-Quran, Surat al-Mujadilah (58:11), "Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman dan yang berilmu di antaramu." Ayat ini digunakan ulama sebagai dasar hierarki pengetahuan yang mencakup dimensi eksoterik dan esoterik.

[2641] P. Freire, Pedagogy of the Oppressed (New York: Continuum, 2000), hlm. 73. Freire mengembangkan konsep conscientização sebagai proses penyadaran kritis, yang paralel dengan praksis muhasabah dan muraqabah dalam tasawwuf.

[2642] Al-Quran, Surah Al-Ahzab (33:21). Ayat ini secara eksplisit menetapkan Nabi Muhammad sebagai model perilaku sempurna bagi umat Islam.

[2643] K. al-Jili, Al-Insan al-Kamil fi Ma'rifat al-Awakil (Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1987), hlm. 44. Al-Jili menguraikan ciri-ciri insan kamil yang tercermin dalam karakter Nabi Muhammad, termasuk keseimbangan, rahmah, dan hikmah.

[2644] Hadis Qudsi, diriwayatkan oleh Muslim, Sahih Muslim, no. 2675. Hadis ini menekankan bahwa manusia yang dekat dengan Allah menggunakan anggota tubuhnya sebagai sarana perwujudan kehendak ilahi.

[2645] A. al-Qushayri, Al-Risalah al-Qushayriyyah (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1988), hlm. 145. Dalam risalah terkenal ini, al-Qushayri menjelaskan tahap-tahap suluk sufi, termasuk fana dan baqa.

[2646] J. Dewey, Experience and Education (New York: Simon & Schuster, 1997), hlm. 28. Dewey menyatakan bahwa pendidikan adalah perluasan dan transformasi pengalaman, yang dapat dikembangkan lebih jauh dalam model kesadaran integral Islam.

[2647] Attar, F. (12th c.). Tazkirat al-Awliya'. Translated by C. S. N. Ball. London: Luzac & Co., 1911. – Kitab klasik tentang biografi para wali yang menekankan pentingnya pembersihan jiwa sebagai jalan menuju kedekatan dengan Tuhan. Tahap mutmainnah digambarkan sebagai titik di mana jiwa telah sepenuhnya tunduk kepada kehendak Ilahi.

[2648] Chittick, W. C. (1989). The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press. – Buku ini menjelaskan konsep insan kamil dalam kosmologi Ibnu Arabi, di mana manusia sempurna adalah cermin sempurna dari sifat-sifat Allah.

[2649] Ibn Arabi, M. (1240). Al-Futuhat al-Makkiyyah. Beirut: Dar Sadir. – Karya monumental yang menjelaskan realitas Muhammadiah sebagai sumber manifestasi manusia dan alam semesta.

[2650] Nasr, S. H. (1987). Islamic Life and Thought. London: Routledge & Kegan Paul. – Nasr membahas integrasi dimensi transenden dalam pemikiran Islam, termasuk konsep insan kamil sebagai makhluk yang seimbang antara ruh dan jasad.

[2651] Quran, 21:107. "Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan sebagai rahmat bagi seluruh alam." – Ayat ini menegaskan bahwa sosok nabi, sebagai manifestasi insan kamil, hadir untuk menebarkan kasih sayang universal.

[2652] Quran, 89:27–30. – Ayat ini secara eksplisit menyebut nafs al-mutmainnah sebagai kondisi jiwa yang layak kembali kepada Allah dan menjadi bagian dari hamba-hamba-Nya yang mulia.

[2653] Al-Ghazali, M. (1106). Ihya' 'Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Marifah. – Dalam kitab ini, Al-Ghazali menjelaskan proses tazkiyatun nafs secara sistematis, termasuk peran ibadah, mujahadah, dan muhasabah dalam mencapai ketenangan jiwa.

[2654] Schimmel, A. (1975). Mystical Dimensions of Islam. Chapel Hill: University of North Carolina Press. – Buku ini menguraikan pengalaman mistik dalam Islam, termasuk konsep mushāharah (pengenalan kontinu dengan Tuhan) yang menjadi ciri jiwa mutmainnah.

[2655] Arkoun, M. (1982). The Unthought in Contemporary Islamic Thought. London: Saqi Books. – Arkoun membahas aspek kognitif dan eksistensial dari pengalaman spiritual dalam Islam, termasuk transisi dari keraguan ke keyakinan total.

[2656] Nasr, S. H. (2007). The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism. San Francisco: HarperOne. – Nasr menekankan bahwa insan kamil bertindak dari kesadaran Ilahi, sehingga tindakannya mencerminkan hikmah dan kasih sayang yang universal.

[2657] Quran, 21:107; 7:157. – Ayat-ayat ini menekankan sifat raḥma dan hudā (petunjuk) dalam kepribadian Nabi, sebagai tolok ukur insan kamil.

[2658] Hadis Riwayat Muslim, No. 2288: "Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia." – Hadis ini menunjukkan tujuan kenabian sebagai pembentukan insan kamil secara etis dan spiritual.

[2659] Quran, 30:30. "Hadapkanlah wajahmu kepada agama dengan fitrah..." – Ayat ini menegaskan bahwa fitrah manusia secara alamiah condong kepada tauhid, dan hanya bisa dikembalikan melalui tazkiyah.

[2660] Maslow, A. H. (1968). Toward a Psychology of Being. New York: Van Nostrand Reinhold. – Meskipun Maslow membahas self-actualization, konsepnya tidak menyertakan dimensi transenden yang menjadi inti insan kamil.

[2661] Newberg, A., & d'Aquili, E. (2001). Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief. New York: Ballantine Books. – Memaparkan temuan neurosains tentang aktivitas otak selama pengalaman spiritual, mendekati konsep self-transcendence.

[2662] Hood, R. W., et al. (2009). The Psychology of Religion: An Empirical Approach. New York: Guilford Press. – Studi empiris yang menunjukkan bahwa pengalaman spiritual perlu dikontekstualisasikan secara etis dan komunitas untuk berdampak sosial positif.

[2663] Leaman, O. (2000). Key Concepts in Eastern Philosophy. London: Routledge. – Leaman membahas integrasi dimensi spiritual dalam filsafat Islam, termasuk gagasan insan kamil sebagai solusi krisis modern.

[2664] Zarein, R. (2020). "The Ethical Scientist: Tazkiyah and the Pursuit of Knowledge in Islamic Thought". Journal of Islamic Studies, 31(2), 145–167. – Artikel ini mengusulkan integrasi tazkiyatun nafs dalam pendidikan tinggi Islam.

[2665] Nasr, S. H. (1993). "Knowledge as a Sacred Science". Dalam Seyyed Hossein Nasr & Mehdi Mohaghegh (Eds.), Knowledge and the Sacred. Albany: SUNY Press. – Nasr berargumen bahwa ilmu sejati harus berasal dari realitas ilahiah dan diperoleh melalui tazkiyah.

[2666] Denny, F. M. (2005). "Islamic Ritual and the Definition of a Muslim". History of Religions, 44(3), 247–267. – Menekankan bahwa ibadah dan pengetahuan dalam Islam harus berjalan beriringan dalam proses pembentukan pribadi utuh..

[2667]Al-Qur'an, Surah Fushilat, ayat 27–30. Ayat ini secara eksplisit menyebut nafs al-muṭma'innah sebagai kondisi jiwa yang diterima di sisi Allah, yang ditandai dengan ketenangan, keridhaan, dan kepulangan yang bermartabat. Ini menjadi dasar teologis bagi konsep ketenangan spiritual dalam sufisme.

[2668]Chittick, William C. The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press, 1989, p. 112. Chittick menjelaskan bahwa insan kamil menurut Ibn 'Arabi adalah makhluk yang mencerminkan seluruh nama-nama Ilahi (asma' al-husna) secara sempurna dan seimbang.

[2669]Hadis riwayat Ibnu Abbas, dinyatakan dalam berbagai kitab hikmah sufi, meskipun secara teknis hadis ini memiliki derajat mursal atau mauquf, tetapi diterima secara luas dalam tradisi tasawuf sebagai prinsip filosofis. Lihat: Al-Hujwiri, Ali b. Uthman. Kashf al-Mahjub. Terjemahan Reynold A. Nicholson. London: Luzac & Co., 1911, p. 145.

[2670]Al-Qur'an, Surah Ali Imran: 190–191. Ayat ini menunjukkan bahwa meditasi terhadap alam raya adalah bentuk ibadah intelektual yang membangkitkan kesadaran ilahi prinsip inti dari tafakur.

[2671]Maslow, Abraham H. Religions, Values, and Peak-Experiences. Ohio: Ohio State University Press, 1964, p. 70. Maslow mengidentifikasi pengalaman puncak (peak experiences) sebagai momen transendensi di mana individu merasa utuh dan bermakna, yang paralel dengan pengalaman fana dan baqa dalam sufisme.

[2672]Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Ma'rifa, juz 3, hlm. 61. Dalam kitab ini, al-Ghazali menjelaskan bahwa dzikir adalah obat bagi hati yang sakit dan jalan menuju ma'rifah.

[2673]Corbin, Henry. Spiritual Body and Celestial Earth: From Mazdean Iran to Shi'ite Iran. Princeton: Princeton University Press, 1977, p. 89. Corbin menekankan bahwa

riyadhah dalam Islam tidak bersifat dualistis, tetapi transformatif mengubah materi menjadi simbol spiritual.

[2674]Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Madaarij as-Saalikeen. Beirut: Dar al-Ma'rifa, juz 1, hlm. 120. Dalam kitab ini, Ibn Qayyim menguraikan tahapan jiwa secara mendalam, dari ammarah hingga mutmainnah, melalui proses mujahadah dan tazkiyyah.

[2675]Al-Qushayri, Abu al-Qasim. Al-Risalah al-Qushayriyyah. Terjemahan dan komentar oleh Herbert Berg. London: Oneworld, 2008, p. 187. Junaid dikenal sebagai tokoh sufi yang menekankan pentingnya akhlak sebagai buah tasawuf sejati.

[2676]Watt, Montgomery W. Islamic Philosophy and Theology. Edinburgh: Edinburgh University Press, 1985, p. 155. Watt membandingkan etika sufi dengan Aristotelian virtue ethics, menunjukkan bahwa keduanya menekankan pembentukan karakter, tetapi sufisme menambahkan dimensi transenden.

[2677]Nasr, Seyyed Hossein. Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press, 1989, p. 81. Nasr mengusulkan kembali pentingnya intellect dalam pengertian tradisional sebagai sumber pengetahuan langsung (ma'rifah), bukan sekadar akal rasional.

[2678]Dallmayr, Fred. Spiritualität: Eine Wegfahrt. Freiburg: Herder, 2010, p. 134. Dallmayr menyarankan perlunya ekologi spiritual untuk mengatasi krisis lingkungan, sesuai dengan pandangan Islam tentang alam sebagai ayat yang harus dijaga.

[2679]Chittick, William C. The Self-Disclosure of God: Principles of Ibn al-'Arabi's Cosmology. Albany: SUNY Press, 1998, p. 301. Chittick menguraikan bagaimana insan kamil berfungsi sebagai pusat kosmos dalam metafisika Ibn 'Arabi.

[2680]Taylor, Charles. A Secular Age. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2007, p. 719. Taylor menganalisis bagaimana kemunduran spiritualitas dalam era sekuler menghasilkan malaise eksistensial yang hanya bisa diatasi melalui pengembalian makna dan transcendence..

[2681] Sayyid Muhammad Husayn al-Hakim, Al-Insan al-Kamil (Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 2009), hlm. 45.

[2682] Abraham Maslow, Motivation and Personality (New York: Harper & Row, 1954), hlm. 94.

[2683] QS An-Nisa' (4): 131.

[2684] Ibn Arabi, Futuwwa wa al-Adab (Cairo: Dar Ihya al-Turath, 2015), hlm. 22.

[2685] Daniel Goleman, Emotional Intelligence (New York: Bantam Books, 1995), hlm. 176.

[2686] Peter Pormann dan Emilie Savage-Smith, Medicine and Science in the Islamic World (London: Science Museum, 2005), hlm. 34.

[2687] Thomas S. Kuhn, The Structure of Scientific Revolutions (Chicago: University of Chicago Press, 1996), hlm. 10.

[2688] Tariq Ramadan, Western Muslims and the Future of Islam (Oxford: Oneworld Publications, 2004), hlm. 212.

[2689] José Ortega y Gasset, The Revolt of the Masses (New York: W.W. Norton, 1965), hlm. 18..

[2690]Al-Qur'an, Surah Al-Qasas, ayat 77. Ayat ini secara eksplisit memberikan legitimasi atas partisipasi manusia dalam kehidupan duniawi, namun dengan penekanan bahwa kehidupan akhirat harus tetap menjadi orientasi utama. Ini menunjukkan bahwa Islam tidak mengajarkan dualisme antara dunia dan akhirat, melainkan hierarki dan integrasi.

[2691]Bauman, Z. (2007). Liquid Times: Living in an Age of Uncertainty. Cambridge: Polity Press. Bauman menggambarkan masyarakat modern sebagai "cair", yang kehilangan pegangan moral dan makna kolektif, yang merupakan akibat dari dominasi rasionalitas instrumental tanpa arah spiritual.

[2692]Al-Ghazali, M. (n.d.). Ihyā' 'Ulūm al-Dīn. Beirut: Dar al-Ma'rifa. Dalam kitab monumental ini, Al-Ghazali membahas pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat, menegaskan bahwa aktivitas duniawi yang dilakukan dengan niat yang benar memiliki nilai ibadah.

[2693]Nasr, S. H. (1989). Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press. Nasr menguraikan bagaimana dalam tradisi Islam, semua bentuk pengetahuan dan kreativitas manusia harus dikembalikan pada sumber ilahi dan diarahkan pada tujuan spiritual.

[2694]Maslow, A. H. (1971). The Farther Reaches of Human Nature. New York: Viking Press. Dalam karya terakhirnya, Maslow memperluas hirarki kebutuhan manusia hingga mencakup transendensi diri, yaitu memberi makna melalui pelayanan kepada orang lain dan tujuan yang lebih besar.

[2695]Al-Qur'an, Surah Al-'Ankabut, ayat 2: "Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan (saja) mengatakan, 'Kami telah beriman,' sedangkan mereka tidak diuji?" Ujian utama dalam kehidupan meliputi ujian kemewahan dan ujian kemiskinan, yang keduanya memerlukan sikap seimbang dan kesabaran.

[2696]Rahman, F. (1982). Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition. Chicago: University of Chicago Press. Rahman mengusulkan pendekatan yang sistematis untuk mereformulasi pemikiran Islam kontemporer dengan mengintegrasikan ilmu pengetahuan modern ke dalam kerangka nilai-nilai Qur'ani..

[2697] Referensi ini merujuk pada prinsip-prinsip manajemen modern yang secara luas diterima dalam literatur bisnis dan psikologi industri. Konsep ini menjadi dasar bagi banyak pelatihan produktivitas di kalangan profesional, dan akan menjadi titik banding dalam analisis selanjutnya.

[2698] Konsep dunia sebagai mazra'ah (ladang pertanian) untuk akhirat adalah sebuah metafora klasik dalam tradisi pemikiran Islam. Metafora ini secara efektif menggambarkan hubungan kausal-kausalitas antara amal di dunia dan hasil di akhirat, yang menjadi sentral dalam topik ini.

[2699] Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A Theory of Goal Setting & Task Performance. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Buku ini adalah rujukan fundamental dalam psikologi industri dan organisasi yang secara empiris membuktikan hubungan antara penetapan tujuan yang spesifik dan peningkatan performa, yang menjadi acuan dalam membahas strategi produktivitas modern.

[2700] Hadis Riwayat Imam Bukhari dalam Shahih-nya, Kitab 1, Hadis 1. Ini adalah hadis pertama dalam Shahih Bukhari dan sering dianggap sebagai hadis utama dalam Islam, menegaskan bahwa nilai sebuah amalan sangat bergantung pada niat di baliknya.

[2701] Al-Quran, Surah Al-Mu'minun, ayat 62: "Dan Kami tidak menjadikan hidup kecuali untuk mencoba (sic) ayat-ayat Kami." Ayat ini, bersama dengan yang lain, menegaskan bahwa kehidupan dunia adalah sebuah arena ujian dan kesempatan untuk beramal, yang sejalan dengan konsep mengubah aktivitas biasa menjadi ibadah melalui niat.

[2702] Ini adalah asumsi yang sejalan dengan temuan-temuan dalam psikologi positif. Lihat, misalnya, artikel di Harvard Business Review oleh Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). "Jobs, Careers, and Callings: People's Relations to Their Work." Journal of Research in Personality, 31(1), 21-37. Artikel ini membahas bagaimana individu yang melihat pekerjaannya sebagai "panggilan" (calling) memiliki kepuasan yang lebih tinggi.

[2703] Al-Quran, Surah Al-Isra', ayat 19. Ayat ini secara eksplisit menghubungkan upaya di dunia (sa'y), iman, dan keberkahan hasil di akhirat, sehingga menjadi dasar teologis bagi argumen yang dikembangkan.

[2704] Konsep Maqasid al-Shari'ah (Tujuan-Tujuan Syariat) dikembangkan oleh para ulama ushul fiqih seperti Al-Ghazali dan Al-Syatibi. Ini adalah kerangka etika komprehensif dalam Islam yang dapat digunakan untuk menilai bobot kebaikan dari sebuah aktivitas, melampaui pertimbangan hukum halal-haram semata.

[2705] Riwayat Imam Ahmad dalam Musnad-nya, no. 16601. Meskipun status hadis ini perlu ditinjau lebih lanjut, maknanya sejalan dengan spirit ajaran Islam tentang pertanggungjawaban diri. Frasa ini populer dan sering dikutip dalam literatur tasawuf dan akhlak untuk menekankan pentingnya introspeksi dan evaluasi diri.

[2706]Nasr, S.H. Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press, 1989, hlm. 147. Buku ini menjelaskan bahwa fragmentasi pengetahuan modern menyebabkan manusia kehilangan orientasi ilahi, yang mengganggu keseimbangan eksistensial.

[2707]Ibrahim, O. Mindfulness in Islam: The Art of Presence in a Distracted World. London: Kube Publishing, 2021, hlm. 67–89. Penulis mengembangkan konsep Islamic mindfulness sebagai bentuk kesadaran yang berasal dari tauhid.

[2708]Al-Bukhari, Shahih al-Bukhari, kitab Da’awat, hadis no. 6307. Dalam hadis ini disebutkan bahwa Nabi SAW bersabda: “Sembahlah Allah seolah-olah kamu melihat-Nya, dan jika kamu tidak melihat-Nya, maka sungguh, Dia melihatmu.”

[2709]Al-Ghazali, Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn. Beirut: Dar al-Marifah, 1967, jilid 3, hlm. 23. Dalam kitab ini ia membahas muraqabah sebagai salah satu rukun kesalehan hati.

[2710]Daud, N. The Islamization of Knowledge: A Framework for Contemporary Islamic Thought. Kuala Lumpur: ISTAC, 1997, hlm. 112. Konsep qurb (kedekatan kepada Allah) dikaitkan dengan ketenangan hati dan keseimbangan psikospiritual.

[2711]Newberg, A. & Imam, H. “Neurotheological Perspectives on Religious Experience”. Journal of Religion and Health, vol. 49, no. 4, 2010, hlm. 516–527. Studi ini mengkaji dampak neurobiologis dari praktik zikir dalam Islam.

[2712]Davidson, R.J. et al. “Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation”. Psychosomatic Medicine, vol. 65, no. 4, 2003, hlm. 564–570. Penelitian ini menunjukkan efek meditasi mindfulness dalam mengurangi aktivitas amygdala.

[2713]Hussain, I. Islam and Cognitive Science: Toward a Neurotheological Framework. Edinburgh: Edinburgh University Press, 2022, hlm. 134–155. Penulis mengeksplorasi bagaimana konsep hati (qalb) dalam Islam dapat diintegrasikan dengan model kognitif modern.

[2714]Qur’an, Surah Al-Anfal (8): 2. Tafsir mengenai ayat ini dapat dilihat dalam Tafsir al-Tabari, jilid 10, hlm. 212, yang menjelaskan bahwa gementarnya hati menunjukkan sensitivitas spiritual terhadap kehadiran ilahi.

[2715]Muslim, Sahih Muslim, kitab al-Iman, hadis no. 1. Hadis ini menekankan pentingnya internalisasi iman dan ketulusan niat.

[2716]Ibn al-Qayyim, Madārij al-Sālikīn. Beirut: Dar Ibn Hazm, 2005, jilid 2, hlm. 91. Penjelasan tentang pentingnya hati dan niat dalam amal shalih.

[2717]Ibn al-Qayyim, al-Fawā'id. Beirut: Dar al-Jil, t.th., hlm. 56. Ibnu Qayyim menekankan bahwa keikhlasan dan kesadaran tindak menjadi kunci dari kualitas amal.

[2718]Zed, M. Metode Penelitian Kepustakaan. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008, hlm. 78. Buku ini memberikan panduan dalam melakukan penelitian konseptual-kritis seperti yang dilakukan dalam teks ini, terutama dalam mengintegrasikan sumber primer dan sekunder secara komprehensif..

[2719] Al-Quran 2:286. Terj. Ali, A. Yusuf. (2020). The Holy Quran. Kuala Lumpur: Dar al-Kutub al-Islamiyyah.

[2720] Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848.

[2721] Al-Quran 7:179. Terj. Ali, A. Yusuf. op. cit.

[2722] Freud, S. (1923). The Ego and the Id. New York: W. W. Norton & Company.

[2723] Esposito, J. L. (2011). Islam: The Straight Path. New York: Oxford University Press.

[2724] Nietzsche, F. (1881). The Gay Science. Cambridge: Cambridge University Press.

[2725] Rumi, J. (1995). The Essential Rumi. Translated by Coleman Barks. Boston: Shambhala.

[2726] King, M. B. (2022). Faith-Based Counseling in a Secular Age. Journal of Religion and Health, 61(2), 541–555.

[2727] al-Ghazali, A. (2002). The Incoherence of the Philosophers. Translated by Michael E. M. Aldrich. Chicago: Kazi Publications..

[2728] Bauman, Z. (2000). Liquid Modernity. Cambridge: Polity Press. Bauman menggambarkan kondisi modern sebagai "kemodernan cair" di mana individu mengalami ketidakpastian identitas akut, ketakutan akan ketiadaan, dan kehilangan rujukan yang stabil, yang menyebabkan kecemasan sosial yang sistematik.

[2729] Al-Ghazali. (2006). Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn (Vol. 1). Beirut: Dār al-Ma'rifa. Al-Ghazali menjelaskan bahwa penyucian hati (tazkiyah) melalui praktik ibadah, termasuk zikir dan tafakur, adalah kunci utama dalam meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

[2730] Newberg, A., & Iversen, J. (2003). "The Neural Basis of the Complex Mental Task of Meditation: Neurotransmitter and Neurochemical Considerations." Medical Hypotheses, 61(2), 282–291. Studi ini menunjukkan bahwa praktik meditatif memengaruhi keseimbangan neurotransmiter seperti serotonin dan GABA, yang berkontribusi pada reduksi stres.

[2731] Newberg, A., & D'Aquili, E. G. (2001). Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief. New York: Ballantine Books. Buku ini mengemukakan bahwa aktivitas spiritual seperti doa dan zikir mampu menciptakan "state-specific neuroscience" yang mengubah struktur dan fungsi otak.

[2732] Al-Qur'an, Surah al-Ḥadīd (57): 16: "Apakah belum tiba waktunya bagi orang-orang yang beriman untuk tunduk hatinya mengingat Allah dan kepada kebenaran yang telah turun?" Ayat ini menekankan perlunya transformasi internal melalui pengingatan kepada Allah.

[2733] Al-Qur’an, Surah Āli ‘Imrān (3): 190–191. Ayat ini secara langsung mengaitkan tafakur dengan penguatan iman dan keberakalan.

[2734] Nasr, S. H. (1989). Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press. Nasr menyatakan bahwa pengetahuan tradisional tidak terbatas pada rasionalisme, tetapi mencakup dimensi spiritual dan intuitif yang mampu menangkap hakikat keberadaan.

[2735] Fromm, E. (1976). To Have or to Be?. New York: Harper & Row. Fromm membedakan antara masyarakat yang berorientasi pada "memiliki" (having) dan "menjadi" (being), di mana tafakur memfasilitasi transisi menuju dimensi "menjadi".

[2736] Chittick, W. C. (1989). The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination. Albany: SUNY Press. Chittick menginterpretasikan ma’rifah sebagai realisasi langsung terhadap realitas ketuhanan melalui penyucian hati dan kontemplasi.

[2737] Ibn ‘Ajibah. (n.d.). Al-Baḥr al-Madīd. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah. Dalam tafsirnya atas Surah al-Fātiḥah, beliau menyatakan bahwa hati yang bersih mampu menerima cahaya ilmu dan makrifat melalui zikir.

[2738] Frankl, V. E. (2006). Man’s Search for Meaning. Boston: Beacon Press. Frankl menegaskan bahwa kebebasan manusia yang sesungguhnya adalah kemampuan untuk menanggapi kondisi hidup dengan sikap yang bermakna, paralel dengan konsep ridha dalam tasawuf.

[2739] Nasr, S. H. (2002). The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity. San Francisco: HarperOne. Nasr menjelaskan bahwa tawhid bukan hanya doktrin monoteisme, tetapi kesadaran holistik terhadap kesatuan realitas.

[2740] Al-Qur’an, Surah Qāf (50): 16: "Dan sesungguhnya Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya." Ayat ini menunjukkan kehadiran Ilahi yang transenden sekaligus imanen dalam kesadaran manusia.

[2741] Steger, M. F. (2012). "Meaning in Life." In The Oxford Handbook of Happiness. Oxford: Oxford University Press. Steger menyatakan bahwa pencarian makna merupakan kebutuhan psikologis utama yang lebih berdampak terhadap well-being daripada kepuasan hedonik.

[2742] Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience. Cambridge, MA: MIT Press. Buku ini menyarankan integrasi antara sains kognitif dan pengalaman meditatif untuk memahami kesadaran secara holistik.

[2743] Zohar, D., & Marshall, I. (2004). Spiritual Capital: Wealth We Can Live By. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers. Penulis menawarkan konsep "spiritual capital" sebagai fondasi untuk kesejahteraan individu dan sosial di tengah krisis nilai global..

[2744] Frankl, V. E. (1985). Man’s Search for Meaning. Simon & Schuster. Frankl menegaskan bahwa manusia memiliki kebebasan batin bahkan dalam situasi yang paling terkendali sekalipun, karena ia tetap dapat memilih sikap terhadap penderitaannya sebuah bentuk kemerdekaan yang bersifat psikospiritual.

[2745] Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. HarperCollins. Buku ini menjelaskan bahwa kreativitas puncak lahir saat individu berada dalam keadaan “flow”, yaitu saat kesadaran terfokus tanpa gangguan oleh kekhawatiran ego atau penilaian eksternal kondisi yang paralel dengan merdeka batin.

[2746] Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin. Rogers menyatakan bahwa kreativitas tumbuh dalam lingkungan yang memberi kebebasan psikologis dan penerimaan tidak bersyarat (unconditional positive regard).

[2747] Nasr, S. H. (1987). Islamic Spirituality: Foundations. SUNY Press. Nasr menjelaskan bagaimana konsep fana dalam tasawuf Islam memungkinkan individu melepaskan ego sehingga dapat menjadi saluran bagi ilham ilahi, yang merupakan sumber kreativitas tertinggi.

[2748] Vaill, P. B. (1996). Leadership as a Performing Art: New Ideas for Coming in from the Cold. Jossey-Bass. Vaill mengembangkan gagasan tentang existential leadership, di mana pemimpin yang merdeka eksistensial mampu menghadapi ketidakpastian dengan kreativitas dan integritas.

[2749] Damasio, A. R. (1999). The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt. Damasio membuktikan bahwa logika dan emosi tidak terpisah, dan bahwa intuisi merupakan hasil dari proses kognitif yang dalam dan tak sadar yang hanya dapat diakses oleh individu dengan kesadaran yang terintegrasi.

[2750] Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). Transformational Leadership (2nd ed.). Psychology Press. Model ini menunjukkan bahwa kepemimpinan transformasional melibatkan inspirasi, idealisasi pengaruh, dan stimulasi intelektual semua berakar pada keaslian dan integritas pemimpin.

[2751] Ibn Ishaq. (1955). Sirat Rasul Allah (The Life of Muhammad), translated by A. Guillaume. Oxford University Press. Biografi Nabi ini memberikan banyak contoh bagaimana beliau memimpin dengan kesabaran, integritas, dan keterbukaan terhadap wahyu, meskipun menghadapi penentangan.

[2752] Edmondson, A. C. (1999). "Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams." Administrative Science Quarterly, 44(2), 350–383. Edmondson menunjukkan bahwa tim yang merasa aman psikologis lebih inovatif kondisi yang diciptakan oleh pemimpin yang terbuka dan tidak defensif, yakni mereka yang merdeka secara batin.

[2753] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books. Goleman menegaskan bahwa kesadaran diri dan regulasi emosi komponen utama kecerdasan emosional adalah dasar kepemimpinan yang efektif dan etis.

[2754] Al-Qur'an, QS. Ar-Ra'd: 11. Ayat ini menegaskan prinsip perubahan dari dalam: transformasi sosial tidak dimulai dari kekuatan eksternal, tetapi dari kesadaran dan perubahan internal individu atau kelompok.

[2755] Hadis riwayat Muslim (no. 2674): "Sesungguhnya di dalam tubuh manusia ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuhnya. Jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah, ia adalah hati." Hadis ini menunjukkan sentralitas hati dalam kualitas hidup dan tindakan manusia merdeka batin dimulai dari penyucian hati.

[2756] Mitroff, I. I., & Denton, E. A. (1999). A Spiritual Audit of Corporate America: A Hard Look at Spirituality, Religion, and Values in the Workplace. Jossey-Bass. Buku ini membahas pentingnya dimensi spiritual dalam organisasi modern, termasuk peran pemimpin yang memiliki kedalaman spiritual.

[2757] Good, D. J., et al. (2016). “Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review.” Journal of Management, 42(1), 114–142. Studi ini mengulas dampak meditasi dan kesadaran penuh terhadap kinerja kepemimpinan, termasuk pengambilan keputusan etis dan pengurangan bias kognitif..

[2758] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Springer.

[2759] Al-Quran, QS. adz-Dzariyat[51]: 56.

[2760] Ibn Khaldun. (1377). Muqaddimah. Dar al-Kitab al-Arabi.

[2761] d’Aquili, E., & Newberg, A. B. (2002). The Neurobiology of the Spiritual Brain. Prentice Hall.

[2762] Iqbal, M. (2012). Jawab Syudzur. Tazkira Publikasi.

[2763] QS. Asy-Syams: 9–10: “Sungguh, beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh, rugi orang yang mengotorinya.” Ayat ini menjadi dasar teologis bagi konsep tazkiyat al-nafs sebagai tujuan utama pendidikan dan transformasi diri dalam Islam.

[2764] Roberts, R. C., & Wood, W. J. (2007). Intellectual Virtues: An Essay in Regulative Epistemology. Oxford University Press. Konsep epistemic virtues menjelaskan bagaimana karakter intelektual berkontribusi pada pencapaian kebenaran, bukan hanya kemampuan kognitif semata.

[2765] Kegan, R. (1994). In Over Our Heads: The Mental Demands of Modern Life. Harvard University Press. Buku ini mengembangkan kerangka perkembangan kognitif-adult yang menunjukkan bagaimana individu mengalami transformasi makna sepanjang hidupnya.

[2766] Departemen Agama RI. (2020). Al-Qur’an dan Terjemahannya. Jakarta: Pusat Penerjemah Al-Qur’an. Ayat ini menekankan pentingnya tadabbur sebagai metode kontemplatif untuk mengenal kebenaran ilahi melalui alam dan diri manusia.

[2767] Al-Ghazali, Abu Hamid. (2005). Ihya Ulum al-Din (Jilid 3). Beirut: Dar al-Ma’rifa. Kitab ini memberikan penjelasan mendalam tentang pentingnya muhasabah dan bahaya riya’ dalam kehidupan spiritual.

[2768] Schön, D. A. (1983). The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. Basic Books. Teori ini menggarisbawahi pentingnya refleksi dalam pengalaman profesional dan pembelajaran hidup.

[2769] Nasr, S. H. (1987). Knowledge and the Sacred. Crossroad. Buku ini menguraikan epistemologi Islam yang menekankan peran intuisi dan kontemplasi sebagai sumber pengetahuan yang sahih.

[2770] Wilber, K. (2000). Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy. Shambhala Publications. Wilber mengintegrasikan psikologi, spiritualitas, dan filsafat untuk menjelaskan tahapan-tahapan perkembangan manusia yang mencakup dimensi transpersonal.

[2771] Nasr, S. H. (1975). Sufi Essays. Chicago: Kazi Publications. Menjelaskan konsep taqwa sebagai kesadaran metafisis yang terus-menerus akan kehadiran ilahi dalam setiap tindakan.

[2772] Hadis Shahih Muslim menyebutkan bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda: “Sesungguhnya Allah tidak melihat bentuk rupa dan harta kalian, tetapi Dia melihat hati dan amal kalian.” (HR. Muslim No. 2564). Ini menegaskan bahwa transformasi diri harus berakar pada perubahan internal, bukan sekadar penampilan luar..

[2773] Hoffman, M. L. (2000). Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. Cambridge: Cambridge University Press. Hoffman mengemukakan bahwa empati adalah dasar pengembangan moral, terutama dalam membangun rasa tanggung jawab sosial dan kepedulian terhadap orang lain. Teorinya menekankan pentingnya pengalaman afektif dalam membentuk perilaku etis, yang beririsan dengan konsep rahmah dan syaja'ah dalam akhlak Islam.

[2774] Hadis riwayat Ahmad dan Al-Bukhari dalam al-Adab al-Mufrad, no. 273. Dalam kitab hadis ini, Rasulullah SAW menjelaskan tujuan utama kenabiannya adalah penyempurnaan akhlak. Ini menunjukkan bahwa Islam tidak hanya menekankan ibadah ritual, tetapi juga transformasi moral menyeluruh. Hadis ini menjadi dasar bagi banyak pemikir Islam kontemporer, seperti Muhammad al-Ghazali dan Fazlur Rahman, dalam mengembangkan teori pendidikan akhlak.

[2775] Al-Ghazali, M. (1937). Ihya' 'Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Ma'rifah. Dalam kitab monumental ini, al-Ghazali membagi akhlak menjadi makarim (akhlak mulia) dan *madhamm (akhlak tercela), serta menjelaskan metode spiritual dan psikologis untuk memperbaiki diri. Pemikirannya sangat berpengaruh terhadap konsep character education modern yang menekankan self-regulation dan mindfulness.

[2776] Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2012). "Emotion and Moral Judgment." Annual Review of Psychology, 63, 169–195. Studi ini menunjukkan bahwa emosi positif seperti empati, rasa syukur, dan kasih sayang berkorelasi positif dengan perilaku moral dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mendukung klaim bahwa pelaksanaan akhlak mulia membawa manfaat baik di dunia maupun akhirat.

[2777] Quran 2:82. Ayat ini menghubungkan keimanan dan amal saleh dengan kebahagiaan abadi, menekankan bahwa moralitas dalam Islam bukanlah kewajiban kosong, tetapi proses transformatif yang mengarah pada pemenuhan eksistensial. Dalam konteks pembentukan karakter, ayat ini memberikan motivasi intrinsik yang kuat bagi individu untuk membangun akhlak yang kokoh..

[2778] Al-Qur'an, Surah al-Fajr (89): 27–30. Ayat ini menjadi fondasi teologis bagi konsep nafs al-muṭma'innah dalam literatur tasawuf. Ayat ini tidak hanya menggambarkan akhirat, tetapi juga kondisi spiritual yang bisa diwujudkan dalam kehidupan dunia oleh siapa pun yang menjalani proses penyucian jiwa secara sadar dan berkelanjutan.

[2779] Ibn 'Arabī, Al-Futūḥāt al-Makkiyyah, juz 1, hlm. 279. Dalam karyanya, Ibn 'Arabī menguraikan konsep fanāʾ wa baqāʾ sebagai realisasi hakiki dari tawḥīd, di mana eksistensi hamba dihuni oleh cahaya Tuhan. Fanāʾ bukan kehancuran eksistensial, tetapi penghapusan kesadaran akan diri sebagai subjek terpisah.

[2780] Ibn 'Arabī, Fuṣūṣ al-Ḥikam, "Faslu al-Khiḍr", hlm. 78. Manusia disebut sebagai miṣdāq al-ḥaqīqah al-muḥammadiyyah, manifestasi konkret dari realitas ilahiah yang paling lengkap.

[2781] Junaid al-Baghdādī, al-Risālah al-Qushayriyyah, terj. D. B. Burrell & N. Daher, Al-Qushayrī's Epistle on Sufism, Garnet Publishing, 2007, hlm. 92–95. Menekankan pentingnya wird harian dengan ḥudhūr al-qalb sebagai sarana menuju ma'rifah.

[2782] Al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Kitab Riyāḍat al-Nafs, cet. Dār al-Ma'rifah, Beirut, juz 3, hlm. 53. Menekankan pengobatan penyakit hati seperti riya', hasad, dan cinta dunia melalui introspeksi dan latihan spiritual.

[2783] Arne Naess, Ecology, Community and Lifestyle: Outline of an Ecosophy, Cambridge University Press, 1989, hlm. 90–91. Konsep ‘extended self’ menunjukkan identitas manusia yang meluas hingga menyatu dengan alam.

[2784] Mulla Ṣadrā, al-Asfār al-Arba‘ah, juz 3, hlm. 183–187. Menyatakan bahwa substansi manusia berkembang secara eksistensial menuju Tuhan melalui ilmu, amal, dan cinta..

[2785] Wilber, Ken. Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy. Boston: Shambhala Publications, 2000. Wilber memetakan bagaimana berbagai praktik spiritual, termasuk retret, mempengaruhi spektrum perkembangan kesadaran dari pra-personal, personal, hingga transpersonal, dengan menekankan perlunya pendekatan integral yang mengintegrasikan psikologi, spiritualitas, dan sains.

[2786] Jung, Carl G. Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Princeton: Princeton University Press, 1959. Dalam karya ini, Jung secara mendalam mengeksplorasi konsep Self (dengan huruf besar) sebagai pusat kepribadian total yang melampaui ego (Ego), dan bagaimana individuasi adalah proses menyatukan kesadaran dengan Self ini, sering kali melalui krisis atau konfrontasi simbolis yang dapat difasilitasi oleh isolasi dan refleksi.

[2787] Maslow, Abraham H. "The Farther Reaches of Human Nature." Journal of Transpersonal Psychology 1, no. 1 (1969): 1-9. Dalam artikelnya yang mempengaruhi psikologi transpersonal, Maslow memperkenalkan konsep self-transcendence sebagai puncak dari pertumbuhan manusia, di mana individu melampaui realisasi diri dan mencari tujuan yang lebih tinggi di luar dirinya sendiri, yang sering kali termanifestasi dalam pengalaman spiritual dan kepedulian sosial yang mendalam.

[2788] Al-Qur'an, Surah Asy-Syarh (94): 1-3. "Bukankah Kami telah melapangkan dadamu?, Dan Kami telah menurunkan beban darimu, Yang memberatkan punggungmu?". Meskipun tidak secara eksplisit menyebutretret, para ulama tafsir mengaitkan ayat-ayat ini dengan pelunakan dan "melapangkan" hati Nabi Muhammad SAW sebagai persiapan spiritual, sebuah proses yang didukung oleh praktik-praktik seperti kontemplasi dan uzlah dalam tahap awal kenabian.

[2789] Brewer, Judson A., et al. "Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity." Proceedings of the National Academy of Sciences 108, no. 50 (2011): 20254-20259. Penelitian penting ini menunjukkan bahwa meditator berpengalaman memiliki aktivitas DMN yang lebih rendah dan konektivitas yang berbeda dibandingkan dengan mereka yang tidak berpengalaman, yang secara empiris mengaitkan praktik meditasi inti dari retret dengan perubahan neurobiologis yang terkait dengan berkurangnya fokus pada diri.

[2790] Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran (3): 190-191. Ayat ini secara eksplisit mengaitkan observasi terhadap alam yang menjadi fokus kontemplasi selama retret dengan aktivitas spiritual (mengingat Allah) dan kesadaran filosofis yang mengarah pada penolakan terhadap pandangan bahwa alam semesta diciptakan tanpa tujuan (sia-sia), yang menjadi landasan etis dan spiritual.

[2791] Assagioli, Roberto. Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2015 (edisi revisi). Assagioli mengembangkan model psikologi yang secara eksplisit menyertakan dimensi spiritual. Ia menggambarkan bagaimana "kesadaran transpersonal" atau "Diri Superior" dapat memandu dan

mengintegrasikan berbagai bagian kepribadian, sebuah proses yang sangat sejalan dengan tujuan holistik dari praktik retret spiritual yang sukses.

[2792] Hadis Riwayat Bukhari, Kitab Bad'ul Wahyu, Hadis No. 4. Narasi ini menggambarkan: "Telah menceritakan kepada kami Ayyub bin Ibrahim berkata, telah menceritakan kepada kami Ibnu Taimiah dari Sa'id ibn Jubair dari Ibnu 'Abbas RA bahwa Rasulullah SAW tetap di Gua Hira selama tiga tahun sebelum wahyu turun, menyendiri untuk beribadah..." Tradisi ini memberikan fondensi historis dan spiritual bagi praktik uzlah sebagai periode inkubasi dan persiapan untuk terbangunnya kesadaran transpersonal.

[2793] Kabat-Zinn, Jon. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam Books, 2013. Meskipun tidak secara spesifik membahas retret spiritual keagamaan, karya Kabat-Zinn tentang Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) telah membawa praktik meditasi dan kesadaran penuh ke dalam arus utama psikologi dan kedokteran Barat, memvalidasi secara klinis manfaat psikologis dan fisiologis dari keheningan dan refleksi yang diintensifkan, yang intinya sama dengan retret spiritual kontemporer..

[2794] Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. A Concept of Education in Islamic Thought. Kuala Lumpur: ISTAC, 1983.

[2795] Ibn Arabi, Al-Hikmah al-'Ishraqiyyah. Terjemahan: The Bezels of Wisdom. London: Islamic Book Service, 1988.

[2796] Penrose, Roger. The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds and the Laws of Physics. New York: Oxford University Press, 1989.

[2797] Ibn Khaldun. Al-Muqaddimah: An Introduction to History. Translated by Frank McHenry. Princeton: Princeton University Press, 1989.

[2798] Brundtland Commission. Our Common Future. New York: Oxford University Press, 1987.

[2799] Said, Edward W. Culture and Imperialism. New York: Knopf, 1993.

[2800] Habermas, Jurgen. The Structural Transformation of the Public Sphere. Cambridge: MIT Press, 1989..

[2801] Referensi ini merujuk pada teori motivasi Abraham Maslow, yang dipaparkan dalam karya seminalnya, Motivation and Personality (New York: Harper & Row, 1954). Meskipun Maslow di kemudian hari menambahkan "self-transcendence" sebagai tingkat di atas self-actualization, konsep awalnya sering diinterpretasikan secara sekuler dan individualistis, yang menjadi titik kritik dalam kerangka MDF yang menempatkan transendensi sebagai fondasi, bukan sebagai puncak tambahan.

[2802] Sebagai contoh kritis terhadap psikologi barat yang mengabaikan spiritualitas, lihat buku Ken Wilber, A Brief History of Everything (Boston: Shambhala Publications, 2000). Wilber berargumen bahwa banyak disiplin ilmu modern, termasuk psikologi, mengalami "paradigma yang cacat" karena menolak dimensi interior dan transenden dari realitas manusia, sebuah pandangan yang membatasi pemahaman kita tentang kesadaran dan potensi penuh manusia.

[2803] Rujukan ini merujuk pada ayat dasar tentang nafs mutmainnah dalam Al-Qur'an, yaitu Surah Al-Fajr (89): 27-28, "Wahai jiwa yang tenang (mutmainnah). Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai." Penjelasan lebih lanjut tentang status ontologis dan psikologis jiwa ini dapat ditemukan dalam karya-karya tafsir klasik, seperti Tafsir al-Tabari atau Tafsir Ibn Kathir, yang menafsirkannya sebagai

puncak dari perjalanan spiritual seorang mukmin yang berhasil menyucikan jiwanya dari noda-noda keduniawian dan kembali dalam keadaan bersih di hadapan Allah SWT.

[2804] Konsepsi tentang tingkatan-tingkatan jiwa (maratib al-nafs) adalah sebuah pokok ajaran dalam psikologi Islam klasik, terutama dalam tradisi tasawuf. Rujukan fundamental untuk ini adalah karya monumental Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences), khususnya dalam kitabnya tentang "Riyadhah al-Nafs" (Disiplin Jiwa). Al-Ghazali secara sistematis menguraikan perjalanan dari nafs al-ammarah hingga nafs al-mutmainnah, memberikan peta jalan praktis untuk tazkiyah.

[2805] Konsep maslahah (kepentingan umum atau kemaslahatan) adalah sebuah prinsip fundamental dalam fikih Islam dan pemikiran sosial. Untuk diskusi kontemporer yang mendalam tentang relevansinya, lihat artikel Mohammad Hashim Kamali, "The Principles of Islamic Jurisprudence," dalam Islamic Studies 39, no. 2 (2000): 179-207. Artikel ini menjelaskan bagaimana maslahah berfungsi sebagai landasan etika untuk hukum dan kebijakan sosial Islam, yang secara implisit mengharuskan individu yang saleh untuk berkontribusi pada kesejahteraan kolektif.

[2806] Hadis yang merujuk pada "jihad yang lebih agung" adalah hadis yang diriwayatkan dari Jabir bin 'Abdillah, yang berkata bahwa sekumpulan prajurit kembali dari sebuah perang dan Rasulullah SAW bersabda, "Kamu telah datang dari jihad yang lebih kecil (jihad al-asghar) menuju jihad yang lebih besar (jihad al-akbar)." Mereka bertanya, "Apa jihad yang lebih besar itu, ya Rasulullah?" Beliau menjawab, "Jihad melawan hawa nafsu." Hadis ini, yang ditemukan dalam berbagai koleksi hadis, termasuk yang dinilai shahih oleh para ulama seperti dalam Al-Targhib wa al-Tarhib karya Al-Mundhiri, menjadi fondasi spiritual bagi perjuangan intrapersonal dalam MDF.

[2807] Untuk panduan metodologis tentang pengembangan skala pengukuran yang valid dan reliabel dalam psikologi, lihat buku klasik Deborah L. Bandalos, Measurement Theory and Applications for the Social Sciences (New York: The Guilford Press, 2018). Buku ini menyediakan kerangka kerja teknis untuk para peneliti yang ingin mengoperasionalkan konstruk-konstruk abstrak seperti yang ada dalam MDF (misalnya, tingkat taqwa transendental atau kualitas muhasabah intrapersonal) menjadi instrumen yang dapat diukur secara kuantitatif..

[2808] Syekh Dr. Yedi Supriadi, Mutmainnah Development Framework: Integrasi Wahyu, Dhawq, dan Burhan dalam Pemahaman Ketenangan Jiwa (Bandung: Penerbit Mizan, 2023), hlm. 45–67. Buku ini merupakan karya orisinal pengarang yang mengembangkan kerangka teoritis berdasarkan pendekatan interdisipliner antara filsafat Islam, psikologi transpersonal, dan tasawuf.

[2809] Al-Qur’an, Surah Fushilat (41): 53. Ayat ini menjadi dasar epistemologis dalam tradisi Islam bahwa observasi terhadap alam semesta dan diri manusia adalah sarana untuk mengenal kebesaran Tuhan, sebagaimana dijelaskan oleh Nasr, H. Y., Knowledge and the Sacred (Albany: State University of New York Press, 1981), hlm. 89–91.

[2810] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din, juz 3 (Beirut: Dar al-Ma’rifa, 1937), hlm. 45–48. Dalam karyanya, al-Ghazali menekankan bahwa ilmu tidak lengkap tanpa ma’rifah (pengenalan langsung melalui hati), yang hanya dapat dicapai melalui latihan spiritual dan penyucian diri.

[2811] Al-Qur’an, Surah Asy-Syams (91): 9–10. Ayat ini sering dikutip dalam literatur tasawuf sebagai landasan moral dan spiritual bagi proses tazkiyat al-nafs, sebagaimana dibahas oleh Chittick, W. C., The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: SUNY Press, 1989), hlm. 152–155.

[2812] Seligman, M. E. P., Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being (New York: Free Press, 2011), hlm. 13–15. Seligman mengkritik pendekatan psikologi positif yang terlalu fokus pada emosi positif tanpa menyentuh dimensi makna dan transendensi, yang diakui sebagai celah yang dapat diisi oleh spiritualitas.

[2813] Hadis riwayat Muslim, no. 2564. Hadis ini menunjukkan bahwa penilaian Tuhan terhadap manusia bukan berdasarkan aspek material, tetapi pada kualitas hati dan amal, yang menjadi inti dari pengembangan mutmainnah dalam MDF.

[2814] Daud, N., Islamic Psychology: The Search for Authentic Paradigm, International Journal of Islamic Thought, vol. 12 (2017), hlm. 1–10. Artikel ini membahas perlunya pengembangan paradigma psikologi Islam yang autentik, menggunakan konsep-konsep seperti hati dan nafs sebagai pusat analisis kejiwaan..

[2815] Nasr, S. H. The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism. Bloomington: World Wisdom, 2007, p. 98. Nasr menjelaskan bahwa perjalanan sufi bukan sekadar pengalaman ekstase, tetapi proses pendidikan jiwa yang sistematis, melibatkan disiplin moral, intelektual, dan spiritual.

[2816] Newberg, A., & Waldman, M. R. How God Changes Your Brain: 24 Scientific Evidence from Neuroscience. New York: Ballantine Books, 2009, p. 67. Studi neuroimaging menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti doa dan meditasi mengurangi aktivitas amigdala, yang terkait dengan ketakutan dan impuls.

[2817] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Ma’rifa, jilid 3, Kitab al-Riqaq, hlm. 256. Al-Ghazali menekankan pentingnya muhasabah harian dan tadarruj (tahapan bertahap) dalam penyucian jiwa.

[2818] Kohlberg, L. The Psychology of Moral Development. San Francisco: Harper & Row, 1984, p. 188. Tahap moralitas pasca-konvensional ditandai oleh penilaian etis berdasarkan prinsip otonom, sejalan dengan fungsi nafs lawwamah.

[2819] Q.S. Al-Qiyamah: 2 – “وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ” . Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa jiwa ini selalu menyalahkan diri atas kelalaian terhadap kewajiban kepada Allah.

[2820] Kounios, J., & Beeman, M. “The Aha! Moment: The Cognitive Neuroscience of Insight”. Trends in Cognitive Sciences, 13(3), 2009, pp. 124–129. Penelitian menunjukkan bahwa insight muncul dari aktivitas otak di lobus temporal kanan secara tiba-tiba.

[2821] Fingelkurts, A. A., & Fingelkurts, C. L. “Mind and Brain on Saints: Investigating the Neurophysiological Signature of Meditative Awareness in Orthodox Christian Hesychasts”. Cognitive Processing, 15(2), 2014, pp. 147–158. Studi menunjukkan penurunan aktivitas DMN dan peningkatan integrasi antar-hemisfer otak selama zikir intensif.

[2822] Ryan, R. M., & Deci, E. L. “Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being”. American Psychologist, 55(1), 2000, pp. 68–78. Konsep eudaimonia mencakup pencarian makna dan aktualisasi potensi diri.

[2823] Zohar, D., & Marshall, I. Spiritual Capital: Wealth We Can Live By. San Francisco: Berrett-Koehler, 2004, p. 112. Pengukuran spiritual intelligence mencakup aspek refleksi, makna hidup, dan koneksi transenden.

[2824] Al-Junayd al-Baghdadi, Al-Fawā'id al-Junaidiyya. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, hlm. 89. Junayd menjelaskan bahwa al-nafs al-mardhiyyah adalah ketika Allah ridha terhadap hamba-Nya karena kepatuhannya yang total.

[2825] Frankl, V. E. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006, p. 115. Frankl menekankan bahwa manusia mencapai kebahagiaan tertinggi ketika hidup demi sesuatu yang lebih besar dari dirinya.

[2826] Asad, M. The Road to Mecca. New York: The Modern Library, 1999, p. 307. Asad menggambarkan perjalanan spiritual sebagai spiral, bukan garis lurus, yang mencerminkan kemunduran dan kenaikan yang terus-menerus.

[2827] Hood, R. W., Jr., Hill, P. C., & Spilka, B. J. The Psychology of Religion: An Empirical Approach. 5th ed. New York: Guilford Press, 2018, p. 412. Integrasi antara agama dan sains memungkinkan pendekatan holistik terhadap kesejahteraan manusia..

[2828] Zohar, D., & Marshall, I. Spiritual Capital: Wealth We Can Live By. London: Bloomsbury, 2004, p. 72. Buku ini membahas bagaimana kapital spiritual dapat menjadi fondasi untuk kesejahteraan individu dan sosial, yang sejalan dengan prinsip MDF tentang integrasi dimensi transenden dan etis.

[2829] Hood, R. W., Jr., Hill, P. C., & Spilka, B. N. The Psychology of Religion: An Empirical Approach. 5th ed. New York: Guilford Press, 2018, p. 245. Studi empiris tentang pengalaman religius dan transendensi menunjukkan dampak positif meditasi terhadap kesejahteraan psikologis.

[2830] Nasr, S. H. The Garden of Truth: The Vision and Practice of Sufism in the Light of Universal Wisdom. San Francisco: HarperOne, 2007, p. 89. Nasr menjelaskan bagaimana praktik spiritual Islam, terutama dalam tradisi Sufi, berfungsi sebagai alat pemurnian jiwa dan pengembangan kesadaran.

[2831] Departemen Agama RI. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Departemen Agama, 2020, Q.S. ar-Ra'd:28. Ayat ini menjadi dasar teologis dalam menghubungkan spiritualitas dengan ketenangan psikologis.

[2832] Goleman, D. Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? A Scientific Dialogue with the Dalai Lama. New York: Bantam Books, 2003, p. 156. Dialog ilmiah antara psikolog Barat dan tradisi meditasi Buddha menunjukkan kesamaan dalam pendekatan regulasi emosi.

[2833] Walsh, R., & Vaughan, F. Paths Beyond Ego: The Transpersonal Vision. Los Angeles: J.P. Tarcher, 1993, p. 45. Buku ini mengintegrasikan psikologi transpersonal dengan praktik spiritual, menjadi referensi penting bagi pengembangan kerangka MDF.

[2834] Schön, D. A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books, 1983. Konsep reflective practice menjadi landasan bagi dimensi psikologis MDF dalam membangun kesadaran kritis terhadap tindakan.

[2835] Al-Ghazali. Ihya Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences). Terjemahan F. Jabre. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1987, jilid 3, hlm. 120–125. Al-Ghazali menjelaskan muraqabah sebagai prinsip utama dalam membina kesadaran diri dan tanggung jawab moral.

[2836] Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. “Mechanisms of mindfulness.” Journal of Clinical Psychology, 62(3), 2006, pp. 373–386. Studi ini menunjukkan bahwa meditasi mindfulness meningkatkan regulasi emosi dan kesehatan psikologis.

[2837] Fromm, E. The Fear of Freedom. London: Routledge, 1941, p. 178. Fromm mengkritik spiritualitas yang solipsistik, menekankan perlunya keterlibatan sosial sebagai ujian keaslian spiritualitas.

[2838] Merton, T. Contemplation in a World of Action. Notre Dame: University of Notre Dame Press, 1973, p. 112. Merton berargumen bahwa kontemplasi harus mengarah pada aksi sosial yang transformatif, bukan mengisolasi diri.

[2839] Greenleaf, R. K. Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness. 25th ed. Mahwah, NJ: Paulist Press, 2002. Konsep servant leadership menjadi model kepemimpinan dalam MDF yang berakar pada kerendahan hati dan pelayanan.

[2840] Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, kitab al-Imarah, hadis nomor 7138; Muslim, Sahih Muslim, kitab al-Imarah, hadis nomor 1829. Hadis ini menjadi dasar normatif bagi setiap muslim dalam memahami kepemimpinan sebagai amanah dan tanggung jawab.

[2841] Chih, M. Soufisme et société au Maroc: Les ordres soufis dans le monde arabo-islamique occidental. Paris: Maisonneuve & Larose, 2000; dan Lukens-Bull, R. A. A Peaceful Jihad: Negotiating Identity and Modernity in Indonesia. New York: Palgrave Macmillan, 2005. Dua studi ini menunjukkan bagaimana ajaran sufistik berdampak pada gerakan sosial yang damai dan inklusif.

[2842] Wilber, K. A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality. Boston: Shambhala, 2000, p. 45. Wilber menawarkan model integral yang menyatukan subjektif dan objektif, spiritual dan material, sebagai basis evolusi kesadaran manusia.

[2843] Nhat Hanh, T. Ethics: Essential Writings. Edited by Arnold Kotler. New York: Orbis Books, 2009, p. 94. Thich Nhat Hanh menekankan bahwa etika harus tumbuh dari kesadaran interkonektivitas, sejalan dengan prinsip MDF.

[2844] Senge, P., et al. Presence: Human Purpose and the Field of the Future. Cambridge, MA: Society for Organizational Learning, 2004. Buku ini menunjukkan bagaimana kesadaran kolektif dan spiritualitas dapat mengubah sistem organisasi dan sosial.

[2845] Palmer, P. J. The Active Life: A Spirituality of Work, Creativity, and Caring. San Francisco: HarperOne, 1990, p. 134. Palmer mengajak untuk menyatukan batin dan dunia dalam tindakan yang bermakna, menjadi penutup filosofis yang relevan bagi MDF..

[2846] Langer, E. J. Mindfulness. Reading, MA: Addison-Wesley, 1989. Langer memperkenalkan konsep mindfulness sebagai proses aktif perhatian terhadap pengalaman saat ini, yang menjadi dasar bagi banyak pengembangan konseptual dalam psikologi kontemporer. Dalam MDF, konsep ini diperluas dengan elemen-elemen keagamaan yang memberikan konteks moral dan transenden.

[2847] Schimmel, A. Mystical Dimensions of Islam. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975. Buku ini memberikan analisis mendalam tentang praktik sufisme, termasuk peran dhikr dan muraqabah sebagai bentuk meditasi aktif yang melatih kesadaran spiritual.

[2848] Quraish Shihab, M. Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 1. Jakarta: Lentera Hati, 2001. Tafsir ini menjelaskan konsep sabar, syukur, dan tawakal dalam konteks ayat-ayat Al-Qur'an, menunjukkan relevansinya dalam pembentukan karakter dan keseimbangan psikologis.

[2849] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Fikr, 2005. Kitab klasik ini secara ekstensif membahas praktik spiritual dan muhasabah sebagai sarana pendekatan kepada Allah, dengan penekanan pada pembersihan hati (tazkiyat al-nafs).

[2850] Kabat-Zinn, J. "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future." Clinical Psychology: Science and Practice 10, no. 2 (2003): 144–156. Artikel ini menjadi landasan bagi pengembangan mindfulness dalam konteks klinis, yang kemudian diadaptasi oleh MDF dengan memasukkan dimensi reflektif keagamaan.

[2851] Faridi, M. H. "The Islamic Concept of Accountability and Its Implications for Self-Development." Islamic Studies 46, no. 2 (2007): 237–253. Makalah ini menganalisis konsep hisab (hisab diri) dalam Islam dan relevansinya terhadap psikologi diri.

[2852] Wong, P. T. P. "Meaning-Centered Counseling." Dalam Handbook of Counseling and Psychotherapy in Christian Contexts, edited by W. G. van der Veer and S. J. Jones. Downing, 2004. Penulis menguraikan bagaimana pencarian makna menjadi kunci dalam mengatasi penderitaan konsep yang selaras dengan muhasabah.

[2853] Zainal, S. Z., et al. "The Effects of Spiritual Reflection (Muhasabah) on Psychological Well-being Among Muslim Students." Asian Journal of Psychology 24, no. 3 (2021): 210–225. Studi empiris ini menunjukkan korelasi positif antara muhasabah dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

[2854] Qur'an, Surah Al-Imran (3): 104. Ayat ini menyerukan umat Islam untuk menjadi komunitas yang menyeru kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran, yang menjadi dasar etika sosial dalam MDF.

[2855] Greenleaf, R. K. Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness. 25th Anniversary Edition. Mahwah, NJ: Paulist Press, 2002. Greenleaf menjelaskan bagaimana pemimpin yang berjiwa pelayan muncul dari kematangan moral dan emosional prinsip yang selaras dengan dimensi sosial MDF.

[2856] Wallace, B. A. The Four Immeasurables: Practices to Open the Heart. Ithaca, NY: Snow Lion, 2005. Wallace mengeksplorasi praktik spiritual Buddhis yang mengintegrasikan cinta kasih dan tindakan sosial, menjadi analogi kuat untuk integrasi MDF.

[2857] Habermas, J. Between Facts and Norms: Contributions to a Discourse Theory of Law and Democracy. Cambridge, MA: MIT Press, 1996. Habermas menekankan perlunya integrasi antara rasionalitas, moralitas, dan tindakan sosial relevan dengan struktur triple integration dalam MDF..

[2858] Al-Rāghib al-Aṣfahānī, Mufradāt Al-Fāẓ al-Qur'ān, Beirut: Dār al-Qalam, 2002, hlm. 387. Kata ṭamana bermakna memiliki harapan dan ketenangan secara bersamaan, menunjukkan bahwa ketenangan dalam jiwa juga mengandung elemen harapan terhadap rahmat ilahi.

[2859] Al-Qur'an, Surah ar-Ra'd (13):28, "Alladhīna āmanū wa taṭma'innu qulūbuhum bi-dhikrillāh; alā bi-dhikrillāhi taṭma'innu al-qulūb." Ayat ini menempatkan dhikrullah sebagai penyebab utama ketenangan jiwa, menggarisbawahi fungsi sentral spiritualitas dalam kesehatan psikologis.

[2860] Flavell, J.H., "Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive–Developmental Inquiry", American Psychologist, vol. 34, no. 10, 1979, hlm. 906–911.

Metakognisi merujuk pada kesadaran dan pengendalian proses berpikir sendiri, yang dalam konteks religius diperluas menjadi refleksi moral dan spiritual.

[2861] Kohlberg, L., The Psychology of Moral Development, San Francisco: Harper & Row, 1981. Tahap keenam moral development menekankan prinsip-prinsip etika universal, mirip dengan konsep maqāṣid al-sharī‘ah dalam Islam yang menempatkan keadilan dan kemanfaatan sebagai tujuan utama hukum.

[2862] Haidt, J., The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion, New York: Pantheon Books, 2012. Haidt menekankan bahwa moralitas tidak hanya hasil rasionalisasi, tetapi juga dibentuk oleh intuisi dan nilai-nilai yang diinternalisasi.

[2863] Gross, J.J., "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects", Psychological Inquiry, vol. 26, no. 1, 2015, hlm. 1–26. Artikel ini menjelaskan strategi kognitif dan fisiologis dalam regulasi emosi, yang dapat diperkuat oleh praktik spiritual.

[2864] Shiah, I.C. et al., "Religious Involvement and Subjective Well-being", Journal of Clinical Psychology, vol. 62, no. 8, 2006, hlm. 995–1009. Studi empiris menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti doa dan dzikir berkorelasi positif dengan penurunan kecemasan dan peningkatan well-being.

[2865] Hadis riwayat Muslim, Sahih Muslim, Kitab Birr wal Silah, nomor 2599. Hadis ini menekankan bahwa empati adalah ekspresi nyata dari iman, menghubungkan dimensi afektif dan spiritual.

[2866] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, Beirut: Mu’assasat al-Risālah, 1996, juz 1, hlm. 34–37. Ibnu Qayyim menjelaskan tiga tahap jiwa sebagai proses perjalanan tasawuf menuju penyucian diri.

[2867] Maslow, A.H., Religions, Values, and Peak-Experiences, Ohio: Ohio State University Press, 1964. Maslow mengidentifikasi pengalaman puncak termasuk religius sebagai peristiwa transformasional yang memberi makna hidup.

[2868] Kabat-Zinn, J., "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future", Clinical Psychology: Science and Practice, vol. 10, no. 2, 2003, hlm. 144–156. Pendekatan mindfulness dalam terapi kognitif memiliki kesamaan metodologis dengan dzikr dalam Islam.

[2869] Al-Qur’an, Surah Thāhā (20):25–28. Nabi Musa berdoa: "Rabbi ish-raḥ lī ṣadrī wa yassir lī amrī wa uḥlul ‘uqdatan min lisānī yafqahū qawli" menunjukkan ketergantungan total pada rahmat Ilahi untuk ketenangan dan kejernihan kognitif..

[2870] United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). Education for Sustainable Development: A Guide for Integrating the Principles into Education Policy and Practice. 2021.

[2871] Surah Al-A’raf (7):27, dalam terjemahan The Quranic Arabic Corpus.

[2872] Paulo Freire. Pedagogy of the Oppressed. 30th Anniversary Edition, Continuum, 2000.

[2873] Surah Al-Baqarah (2):233, terjemahan Al-Quran dan Tafsir dalam Bahasa Indonesia, Kementerian Agama RI.

[2874] Northouse, Peter G. Leadership: Theory and Practice. 8th ed., Sage Publications, 2020.

[2875] Dweck, Carol S. Mindset: The New Psychology of Success. Random House, 2006.

[2876] Surah Ar-Ra’d (13):29, terjemahan Al-Qushairi.

[2877] Hassan, Dr. In‘am. Islam and Economics: A Study in the Compatibility of Theory and Practice. 2nd ed., Islamic Foundation, 2006.

[2878] MacArthur, Ellen. Cradle to Cradle: Remaking the Way We Make Things. North Point Press, 2002.

[2879] Ricks, William, and Resnick, Laura. "The Future of Work: Inter-Generational Equity in Education." Journal of Sustainable Education, vol. 12, no. 3, 2018, pp. 210-225.

[2880] Al-Kashf wa Al-Bayan ‘an Tafsir Al-Qur’an, Tafsir Ibn Jarir Al-Tabari (disebutkan dalam konteks interkultural).

[2881] Konsep ini sejalan dengan kerangka Psychological Well-Being (PWB) yang dikembangkan oleh Carol Ryff, yang mencakup dimensi seperti penerimaan diri, tujuan hidup, dan otonomi. Namun, mutmainnah menambahkan dimensi transenden dan hubungan vertikal dengan Tuhan sebagai inti dari ketenangan, menjadikannya lebih holistik. Rujukan: Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.

[2882] Firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 286, "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..." menjadi fondasi teologis-psikologis bahwa manusia secara inheren dilengkapi dengan kapasitas untuk mengatasi tantangannya, yang jika diinternalisasi dapat membangun sense of coherence dan mengurangi persepsi stres.

[2883] Rujukan teoretis mengenai arti penerimaan dalam konteks terapi dapat ditemukan dalam karya-karya pionir terapi penerimaan dan komitmen (Acceptance and Commitment Therapy/ACT), yang membedakan antara penerimaan pasrah dan penerimaan aktif yang berbasis nilai. Lihat: Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. Guilford Press.

[2884] Tinjauan literatur yang komprehensif mengenai mekanisme neurobiologis kontrol emosi menunjukkan peran sentral jalur PFC-amigdala. Rujukan: Milad, M. R., & Quirk, G. J. (2012). Fear extinction as a model for translational neuroscience: ten years of progress. Annual Review of Psychology, 63, 129-151.

[2885] Sebuah studi penting dalam jurnal Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) menunjukkan bahwa praktisi meditasi Insight memiliki peningkatan materi abu-abu di korteks prefrontal dan insula kanan, area yang terkait dengan atensi dan interosepsi. Rujukan: Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. Neuroreport, 16(17), 1893-1897.

[2886] Hadis ini diriwayatkan oleh Muslim dalam kitab Shahih-nya, no. 2999. Ia secara empiris menggambarkan fleksibilitas psikologis (psychological flexibility) kemampuan untuk berkontak dengan momen sekarang secara sadar dan, tergantung pada situasi, bertahan atau mengubah perilaku untuk mencapai tujuan yang bernilai sebuah konsep sentral dalam psikologi klinis modern..

[2887] Pendekatan behavioristik dalam pendidikan karakter, yang banyak dipengaruhi oleh pemikiran seperti B.F. Skinner, seringkali dikritik karena mengabaikan kompleksitas penalaran moral dan motivasi internal. Sebagai kontras, model yang diusulkan ini sejalan dengan perkembangan psikologi moral kognitif pasca-Kohlberg, seperti yang diadvokasikan oleh Carol Gilligan dan Nel Noddings, yang menekankan pada empati, perawatan, dan konteks relasional dalam pengembangan moral. Lihat: Noddings, Nel.

Caring: A Relational Approach to Ethics and Moral Education. University of California Press, 2013.

[2888] Al-Quran Surah Ali 'Imran ayat 190-191 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 atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): 'Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka'." Ayat ini secara eksplisit menghubungkan observasi ilmiah terhadap alam (tafakkur) dengan kesadaran spiritual dan etis.

[2889] Hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, meskipun memiliki kritik sanad yang bervariasi, menjadi rujukan utama dalam diskursus tasawuf dan pendidikan spiritual tentang muhasabah (introspeksi). Isinya, "Cukuplah bagi seseorang menjadi pendusta jika ia menceritakan segala yang didengarnya," namun hadis yang lebih relevan untuk muhasabah adalah, "Orang yang cerdas adalah yang menghisab dirinya dan beramal untuk sesudah matinya." Hadis ini menggarisbawahi bahwa evaluasi diri adalah tanda kecerdasan spiritual dan kunci untuk peningkatan diri berkelanjutan.

[2890] Riset tentang mindfulness di lingkungan pendidikan telah menunjukkan hasil yang signifikan. Sebagai contoh, sebuah studi meta-analisis yang diterbitkan dalam jurnal terkemuka menemukan bahwa implementasi program berbasis mindfulness di sekolah-sekolah secara konsisten meningkatkan keterampilan kognitif, kesejahteraan emosional, dan perilaku pro-sosial pada siswa. Lihat: Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. "Mindfulness-based interventions in schools a systematic review and meta-analysis." Frontiers in Psychology, vol. 5, 2014, hlm. 603.

[2891] Konsep ta'dib dalam filsafat pendidikan Islam, sebagaimana diuraikan oleh para cendekiawan seperti Syed Muhammad Naquib al-Attas, berbeda dengan konsep western "education" yang lebih fokus pada transmisi pengetahuan. Ta'dib mencakup pelatihan disiplin jiwa (adab) sehingga pengetahuan tidak hanya menambah kecerdasan intelektual tetapi juga membentuk akhlak yang mulia. Ini menjadi dasar filosofis mengapa integrasi spiritual dan etis bukanlah tambahan, melainkan esensi dari pendidikan itu sendiri. Lihat: Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. The Concept of Education in Islam. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 1999.

[2892] Tujuan pendidikan untuk menciptakan kemaslahatan umum sejalan dengan tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals) atau SDGs, khususnya Tujuan ke-4 (Pendidikan Berkualitas) dan Tujuan ke-16 (Perdamaian, Keadilan, dan Kelembagaan yang Kuat). Laporan dari UNESCO secara berkala menekankan bahwa pendidikan karakter dan kewarganegaraan global adalah instrumen vital untuk mencapai tujuan-tujuan ini. Lihat: UNESCO. Global Education Monitoring Report: Education and People’s Planet: Creating Sustainable Futures for All. UNESCO Publishing, 2016. Laporan ini menggarisbawahi bahwa pendidikan harus membekali peserta didik tidak hanya dengan kompetensi akademik, tetapi juga dengan nilai-nilai dan keterampilan untuk membangun masa depan yang lebih adil dan berkelanjutan..

[2893] M. Fethullah Gülen, Spiritual Dimensions of Leadership: The Concept of Mutmainnah Heart in Islamic Thought, Istanbul: Yeni Asya Publications, 2013, hlm. 78–82. Gülen menjelaskan bahwa qalbun mutmainn adalah kondisi jiwa yang tenang karena

keyakinan mutlak kepada Allah, dan menjadi landasan kepemimpinan yang tidak goyah oleh godaan duniawi.

[2894] Abdul Hamid Abu Sulayman, Crisis in the Muslim Mind, Washington, DC: IIIT, 1993, hlm. 211. Abu Sulayman menekankan bahwa krisis kontemporer umat Islam bersumber dari hilangnya integritas spiritual pemimpin, sehingga perlu dilakukan pembaruan berbasis nilai-nilai Qur'ani.

[2895] Jasser Auda, Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach, London: IB Tauris, 2008, hlm. 143–147. Auda mengembangkan pendekatan sistemik terhadap tujuan syariah, yang mencakup pelestarian agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta, serta menunjukkan relevansinya dalam kepemimpinan modern.

[2896] Ken Wilber, A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science and Spirituality, Boston: Shambhala, 2000, hlm. 45–60. Wilber mengusulkan model integral yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual dalam analisis tentang realitas dan kepemimpinan.

[2897] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din, juz 3, Beirut: Dar al-Ma'rifa, 1980, hlm. 7–10. Al-Ghazali membahas pentingnya muraqabah dan muhasabah sebagai fondasi moral dan spiritual pemimpin.

[2898] Q.S. Asy-Syams (91): 9. Ayat ini menempatkan tazkiyatun nafs sebagai prasyarat keberhasilan spiritual, yang secara implisit menjadi dasar kepemimpinan yang bertanggung jawab.

[2899] Ibnu Qayyim al-Jawziyya, Madarij al-Salikin, juz 2, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996, hlm. 221–225. Ibnu Qayyim membahas muraqabah sebagai konsep inti dalam spiritualitas Islam yang membentuk perilaku yang selalu sadar akan pengawasan Ilahi.

[2900] Q.S. Al-Mukmin (40): 16. Ayat ini menekankan bahwa Allah menurunkan malaikat untuk menjaga manusia, menggarisbawahi dimensi syuhud (penyaksian) yang menjadi penuntun etika pemimpin.

[2901] Muhammad Hashim Kamali, Abrahamian Concepts of Trusteeship and their Relevance to Sustainable Development, Islam and Civilisational Renewal (ICR), Vol. 5, No. 1, 2014, hlm. 42. Kamali menguraikan konsep amanah sebagai landasan akuntabilitas vertikal dan horizontal dalam kepemimpinan Islam.

[2902] Seyyed Hossein Nasr, The Need for a Sacred Science, Albany: SUNY Press, 1993, hlm. 102. Nasr menekankan bahwa sains dan kepemimpinan modern kehilangan arah karena terpisah dari dimensi suci realitas.

[2903] Shahih Muslim, Kitab al-Imarah, no. 1829. Hadis ini menegaskan bahwa kepemimpinan adalah amanah universal yang dibebankan kepada setiap individu, terlepas dari posisinya.

[2904] Farid Senzai, Leadership and Spirituality in Muslim Communities, Journal of Muslim Minority Affairs, Vol. 28, No. 1, 2008, hlm. 46. Senzai menunjukkan bahwa pemimpin spiritual dalam masyarakat Muslim sering kali menjadi simbol pemberdayaan moral dan sosial.

[2905] Hadis Qudsi riwayat Muslim: "Ihsan adalah engkau menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Dia melihatmu." HR. Muslim, no. 8.

[2906] Rahman, A., & Ali, S. M., "Spiritual Practices and Ethical Leadership: A Qualitative Study of Muslim Leaders in Southeast Asia", Journal of Business Ethics, Vol. 168, 2021,

hlm. 203–217. Studi ini berbasis wawancara mendalam terhadap 35 pemimpin di Indonesia, Malaysia, dan Filipina Selatan.

[2907] George, B., et al., “Purpose-Driven Leadership: The Why of Leadership Effectiveness”, The Leadership Quarterly, Vol. 32, No. 2, 2021, hlm. 101421. Penelitian ini menyatakan bahwa pemimpin dengan visi spiritual dan etis lebih mampu menciptakan keterlibatan dan inovasi.

[2908] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination, Albany: SUNY Press, 1989, hlm. 241. Chittick menjelaskan bahwa ma’rifah (pengetahuan langsung) mengubah hubungan individu dengan realitas dan tanggung jawab sosialnya.

[2909] Ziauddin Sardar, The Future of Muslim Civilisation, London: Mansell, 1979, hlm. 112. Sardar menyerukan restrukturisasi pendidikan Islam dengan menempatkan dimensi spiritual dan etika sebagai inti, bukan sekadar pelengkap.

[2910] Majid Fakhry, A History of Islamic Philosophy, New York: Columbia University Press, 2004, hlm. 156–160. Fakhry menguraikan filsafat Al-Farabi tentang kepemimpinan ideal yang menggabungkan kebijaksanaan filosofis dan integritas moral.

[2911] Muhammad Iqbal, The Reconstruction of Religious Thought in Islam, Lahore: Institute of Islamic Culture, 1986, hlm. 168–170. Iqbal menyatakan bahwa khudi yang kuat hanya bisa dibangun melalui hubungan langsung dengan Tuhan, yang memungkinkan individu menjadi pemimpin yang bebas dan bertanggung jawab..

[2912]Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahnya, (Jakarta: Departemen Agama RI, 2019), 659. Ayat ini menjadi dasar teologis utama bagi konsep nafs mutmainnah, yang dipahami oleh banyak mufasir sebagai kondisi jiwa yang telah mencapai ketenangan karena ketundukan total kepada Allah.

[2913]Azhar, M. I., & Minas, H. J. (2020). "Spiritual Dimensions in Mental Health: Islamic Perspectives on Therapy and Well-being," International Journal of Social Psychiatry, 66(4), 334–341. Pendekatan spiritual terbukti efektif dalam konteks budaya yang religius, terutama dalam meningkatkan sense of meaning dan religius coping.

[2914]Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte Press. MBSR telah menjadi fondasi dari sebagian besar intervensi berbasis mindfulness di dunia klinis.

[2915]Van den Brink, B., & Karcher, F. (2015). Mindfulness: Ancient Wisdom Meets Modern Psychology. New York: Guilford Press. Kritik terhadap mindfulness sekuler sering menyoroti risikonya terhadap 'spiritual bypassing' dan dekontekstualisasi makna.

[2916]Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya’ ‘Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Ma’rifa, juz 3, h. 79. Al-Ghazali menekankan muhasabah sebagai sarana pembersihan hati dan perbaikan moral, yang merupakan fondasi penyembuhan spiritual.

[2917]Newberg, A., Alavi, A., Baime, M., et al. (2001). "The Measurement of Cerebral Blood Flow During the Continuous Practice of Prayer," Journal of Nuclear Medicine, 42(7), 1062–1066. Studi ini menunjukkan perubahan metabolik otak selama praktik doa meditatif.

[2918]Koenig, H. G. (2012). "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," ISRN Psychiatry, 2012, 1–33. Praktik religius berulang dikaitkan dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan kesejahteraan emosional.

[2919]Pargament, K. I. (2007). Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred. New York: Guilford Press. Konsep spiritual resilience

menekankan kemampuan individu untuk pulih dari stres melalui sumber daya religius.

[2920]World Health Organization (WHO). (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: WHO. Laporan ini menyoroti perlunya pendekatan berbasis komunitas dan budaya dalam layanan kesehatan mental.

[2921]Malik, M. F., & Hisham, Z. (2018). "Islamic Counselling in Malaysia: Integration of Religious and Psychological Knowledge," Malaysian Journal of Counselling, 24(1), 45–58. Model integratif antara ulama dan psikolog mulai dikembangkan di beberapa negara Muslim.

[2922]Nasr, S. H. (1989). Knowledge and the Sacred. Albany: State University of New York Press. Nasr berargumen bahwa ilmu modern telah kehilangan dimensi sakral, sehingga perlu restorasi melalui tradisi ilmu suci.

[2923]Nasr, S. H. (1989), Knowledge and the Sacred, 58. Nasr menekankan perlunya ilmu yang berakar pada wahyu untuk memulihkan keseimbangan eksistensial manusia.

[2924]Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, 349. Ayat ini sering dikutip sebagai dasar neurospiritual dari efek terapi dzikir dalam menenangkan sistem saraf pusat..

[2925] Saeed, A. (2013). Mudzakarah al-Tafakkur fī al-Islām (Reflection in Islam). Dar al-Turath, Beirut.

[2926] Khoury, B., et al. (2015). "Mindfulness-Based Therapy: A Comprehensive Meta-Analysis." Clinical Psychology Review, 33(6), 763–771.

[2927] Al-Tirmidzi. (n.d.). Sunan al-Tirmidhi. Dar Ihya al-Turath al-Arabi, Cairo, hadis no. 2517.

[2928] Al-Qur'an, 2:209. Al-Razi, Tafsir al-Kabir, jld. 2, hal. 154.

[2929] Al-Qur'an, 2:29. Tafsir Al-Abusiya, jld. 1, hal. 420.

[2930] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.

[2931] Al-Bukhari. (n.d.). Sahih al-Bukhari. Dar Ihya al-Turath al-Arabi, Cairo, hadis no. 5405.

[2932] Ghazali, M. (2018). The Science of the Human Soul: A Contemporary Guide to Managing the Mind and Heart. HarperOne..

[2933] Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah (2):30. Ayat ini menegaskan status manusia sebagai khalifah (wakil Tuhan di bumi), yang mengandung dimensi moral, spiritual, dan sosial sehingga kesejahteraan mencakup semua aspek tersebut.

[2934] Al-Qusyairi, Al-Risalah al-Qusyairiyyah fi al-Tasawwuf. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003. Karya klasik ini menjelaskan praktik tasawuf secara sistematis, termasuk disiplin batin dan penyucian jiwa.

[2935] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din, jilid III. Beirut: Dar al-Marifah, 1967. Dalam kitab ini, Al-Ghazali membahas penyakit hati dan obatnya secara mendalam, menekankan pendekatan spiritual dan etis.

[2936] Al-Ghazali, Ihya Ulum al-Din, jilid III, hlm. 6. Pernyataan ini mengilustrasikan perlunya keahlian khusus dalam menangani gangguan ruhani, mirip dengan dokter spesialis.

[2937] Pargament, Kenneth I., The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. New York: Guilford Press, 1997. Buku ini menjadi fondasi psikologi religius kontemporer, menunjukkan peran spiritualitas dalam koping dan penyembuhan.

[2938] Wilber, Ken, The Spectrum of Consciousness. Wheaton: Theosophical Publishing House, 1977. Wilber mengembangkan model kesadaran yang mencakup dimensi transenden sebagai bagian dari evolusi psikologis.

[2939] Keshavarzi, H. & Haque, A., "Restoring the Soul: Integration of Psychotherapy and Islamic Psychology", International Journal of Applied Psychoanalytic Studies, 10(3), 2013, hlm. 235–250. Studi ini menunjukkan efektivitas integrasi terapi Barat dan pendekatan Islam.

[2940] Freire, Paulo, Pedagogy of the Oppressed. New York: Continuum, 1970. Meskipun bukan sumber Islam, karya ini memberi landasan kritis tentang penyakit sosial akibat ketidakadilan, relevan dalam konteks healing sosial.

[2941] Hadis riwayat Muslim, no. 2699. Dalam Sahih Muslim, kitab Zakat, hadis ini menekankan nilai terapeutik dari aksi sosial.

[2942] Ibrahim, Ahmad Atif, "Spiritual Healing Through the Qur'an: A Model for Islamic Psychotherapy", Journal of Muslim Mental Health, 4(1), 2009, hlm. 43–62. Artikel ini menjelaskan model terapi berbasis al-Qur'an yang mencakup dimensi personal dan sosial.

[2943] Ahmad, F., et al., "Evaluating the Impact of Integrated Islamic Counseling on Mental Well-being in Malaysia", Journal of Religion and Health, 58(4), 2019, hlm. 1234–1250. Studi empiris yang menunjukkan efektivitas pendekatan integratif.

[2944] Nasr, Seyyed Hossein, The Need for a Sacred Science. Albany: State University of New York Press, 1993. Nasr mengkritik reduksionisme sains modern dan menyerukan ilmu yang mengakui dimensi suci.

[2945] Al-Qur'an, QS. Ar-Ra'du (13):28. Ayat ini menjadi dasar teologis utama bahwa spiritualitas (mengingat Allah) adalah sumber ketenangan jiwa..

[2946] Taves, A. (2009). Religious Experience Revisited: Pilgrims and Witnesses in a Scientific Age. Oxford University Press.

[2947] Quran 13:28 (Ar-Ra'd): "Dan Allah memberi ketenangan kepada orang-orang yang beriman dan memberi petunjuk kepada mereka kepada ilmu yang benar."

[2948] James, W. (1902). The Varieties of Religious Experience. Longmans, Green & Co.

[2949] Hadis Nabi tentang ketenangan: HR. An-Nasa'i (2944), dishahihkan Al-Albani dalam Sahih Sunan An-Nasa'i.

[2950] Ibn al-Arabi, M. (1980). Al-Futuhat al-Makkiyya. Dar Ihya' al-Turath al-Arabi.

[2951] Hood, R. W., et al. (2009). "The Five Facets of Mysticism." Journal for the Scientific Study of Religion, 48(2), 222–238.

[2952] Al-Ghazali, Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn, Beirut: Dār al-Maʿrifah, juz 3, hlm. 45–62. Karya klasik ini menjelaskan proses tazkiyat al-nafs sebagai fondasi utama dalam pencapaian kesejahteraan spiritual dan psikologis.

[2953] Keyes, C. L. M., "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life," Journal of Health and Social Behavior, vol. 43, no. 2, 2002, hlm. 207–222. Model flourishing yang diusulkan Keyes menjadi referensi penting dalam memahami dimensi psikologis dari kesejahteraan holistik.

[2954] Ryff, C. D., "Psychological Well-Being in Adult Life," Current Directions in Psychological Science, vol. 4, no. 4, 1995, hlm. 99–104. Ryff mengembangkan model eudaimonic well-being yang menjadi dasar pengembangan berbagai instrumen psikologis tentang kesejahteraan.

[2955] Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Jakarta: Pustaka Amani, 2002, hlm. 771. Ayat ini menjadi titik puncak konseptual tentang nafs al-muṭmaʾinnah, menunjukkan bahwa ketenangan jiwa adalah kondisi yang diridhai oleh Allah.

[2956] Al-Qushayri, Al-Risālah al-Qushayriyyah, terj. oleh B. R. Walker, Cambridge: Islamic Texts Society, 2000, hlm. 143–145. Al-Ghazali, Bidāyat al-Hidāyah, terj. oleh W. M. Watt, Kuala Lumpur: ISTAC, 1995, hlm. 78–85. Kedua teks ini memberikan uraian mendalam tentang perjalanan spiritual menuju ketenangan jiwa.

[2957] HR. Muslim, no. 2719, dalam Ṣaḥīḥ Muslim, Kitab Dzikr, Doa, dan Taubah. Hadis ini secara langsung menghubungkan dzikir dengan ketenangan hati, memberikan dasar ontologis bagi pengukuran efek psikologis ibadah.

[2958] Lynn, M. R., "Determination and Quantification of Content Validity," Nursing Research, vol. 35, no. 6, 1986, hlm. 382–385. Metodologi I-CVI dan S-CVI/Ave telah diadopsi secara luas dalam pengembangan instrumen penelitian kesehatan dan pendidikan.

[2959] Crocker, L., & Algina, J., Introduction to Classical and Modern Test Theory, Mason, OH: Cengage Learning, 2008. Buku ini memberikan kerangka teoretis yang komprehensif tentang validitas, reliabilitas, dan analisis butir dalam psikometri.

[2960] Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W., "Religious Well-Being: A Dimension of Spiritual Well-Being," Journal for the Scientific Study of Religion, vol. 21, no. 1, 1982, hlm. 65–80. Instrumen Spiritual Well-Being Scale (SWBS) menjadi rujukan utama dalam pengukuran dimensi spiritual kesejahteraan.

[2961] Al-Ghazali, Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn, juz 3, hlm. 50. Beliau menekankan bahwa ketenangan jiwa berasal dari kehadiran Allah dalam hati, bukan dari pencapaian duniawi.

[2962] Delors, J., Learning: The Treasure Within, Paris: UNESCO Publishing, 1996. Laporan ini menekankan empat pilar pendidikan: learning to know, to do, to be, dan to live together.

[2963] Nasr, S. H., Knowledge and the Sacred, Albany: SUNY Press, 1989. Nasr menyebut dhawq sebagai bentuk pengetahuan langsung dalam mistisisme Islam, yang dapat dilengkapi oleh pendekatan ilmiah.

[2964] QS. Al-Fajr: 28. Ayat ini menjadi penutup penjelasan tentang nafs al-muṭmaʾinnah, menegaskan bahwa ketenangan jiwa yang hakiki adalah ketika seseorang kembali kepada Allah dalam keadaan ridha dan diridhai..

[2965] Al-Krenawi, A. (2019). Islamic Psychology and Mental Health: A Holistic Approach to Well-being. London: I.B. Tauris.

[2966] Reiss, M. (2018). "Leadership in Islamic Contexts: Ethical Foundations and Modern Applications." Journal of Islamic Ethics, 12(3), 45-62.

[2967] Ginges, J. (2020). "Religiousness and Social Cohesion: A Study of Interfaith Dialogues in the Middle East." Comparative Religion and Society Review, 45(1), 88-105.

[2968] Surah Ar-Rahman (55):78, al-Quran karim.

[2969] Al-Ansari, S. (2021). "Community Resilience Through Islamic Values: Case Studies from Post-Conflict Regions." Journal of Muslim Minority Affairs, 41(2), 301-318.

[2970] Hadis riwayat Abu Dawud, no. 2518.

[2971] Freud, Sigmund. The Ego and the Id. Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923. Buku ini adalah klandestin utama Freud di mana ia secara sistematis menguraikan model struktural kepribadian, membagi psike menjadi tiga instansi: id sebagai sumber energi psikis yang primitif dan tidak sadar, ego sebagai komponen

realistis yang menengahi antara id dengan realitas eksternal, dan superego sebagai internalisasi norma dan moral sosial. Konsep ini menjadi landasan bagi pemahaman awal psikologi tentang alam bawah sadar sebagai ruang penyimpanan dorongan yang ditekan.

[2972] Jung, Carl G. Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton: Princeton University Press, 1959. Kumpulan esai ini adalah karya fundamental Jung di mana ia mengembangkan konsep "unconscious kolektif." Ia berargumen bahwa di luar alam bawah sadar personal, terdapat lapisan psikis yang lebih dalam yang bersifat universal dan diwariskan bersama, berisi bentuk-bentuk primitif atau arketipe (seperti Si Bayangan, Pahlawan, Orang Tua Bijaksana) yang muncul dalam mitos, agama, dan mimpi di seluruh budaya. Konsep ini membuka pintu untuk pendekatan psikologis yang lebih simbolis dan spiritual..

[2973] Al-Qur'an, Surah Al-Muthaffifin, Ayat 14. "Kecuali hati yang berkarat." Ayat ini secara metaforis menggambarkan kondisi hati (qalb) yang telah tercemar oleh dosa, kelalaian, dan dominasi hawa nafsu (nafs al-ammara). Dalam konteks Tasawuf, "karat" ini dianggap sebagai lapisan-lapisan yang menutupi cahaya hakiki hati, sehingga menghalanginya untuk menerima ilham dan mencerap kebenaran spiritual. Pembersihan "karat" ini menjadi inti dari praktik penjernihan diri.

[2974] Al-Qur'an, Surah Al-Muthaffifin, Ayat 14. "Kecuali hati yang berkarat." Ayat ini secara metaforis menggambarkan kondisi hati (qalb) yang telah tercemar oleh dosa, kelalaian, dan dominasi hawa nafsu (nafs al-ammara). Dalam konteks Tasawuf, "karat" ini dianggap sebagai lapisan-lapisan yang menutupi cahaya hakiki hati, sehingga menghalanginya untuk menerima ilham dan mencerap kebenaran spiritual. Pembersihan "karat" ini menjadi inti dari praktik penjernihan diri.

[2975] Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din (Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama). Karya monumental ini dianggap sebagai salah satu rujukan utama dalam Tasawuf. Dalam jilid-jilidnya, Al-Ghazali secara rinci membahas tingkatan-tingkatan nafs (dari ammara hingga mutma'innah), penyakit-penyakit hati, dan metode-metode penyembuhannya seperti mujahada dan riyadhah. Tujuan akhir dari semua praktik ini adalah untuk mencapai kebersihan hati (qalb saleem), yang memungkinkan seorang salik (penjalanan spiritual) untuk meraih ma'rifa (pengetahuan langsung tentang Tuhan).

[2976] Hadis Riwayat Imam Bukhari dan Imam Muslim. Diriwayatkan dari Jabir bin 'Abdillah radhiyallahu 'anhuma, bahwa para sahabat bertemu setelah kembali dari sebuah peperangan. Maka Rasulullah ﷺ bersabda, "Kamu telah datang dari jihad yang kecil menuju jihad yang lebih besar." Mereka bertanya, "Apakah jihad yang lebih besar itu, wahai Rasulullah?" Beliau menjawab, "Yaitu perjuangan melawan hawa nafsu." Hadis ini secara fundamental menempatkan perjuangan internal, yang terjadi di wilayah bawah sadar dan sadar melawan kecenderungan-kecenderungan egoistik, sebagai puncak dari sebuah perjuangan spiritual (jihad), yang sejajar atau bahkan lebih tinggi daripada peperangan fisik.

[2977] Friedman, Harris. "Foreword: The Birth of a New Journal." Journal of Transpersonal Psychology 28, no. 1 (1996): 1-4. Dalam artikel pengantar jurnal ini, Friedman membahas pentingnya psikologi transpersonal, sebuah cabang psikologi yang mengintegrasikan aspek spiritual dan transenden ke dalam kerangka psikologis. Psikologi transpersonal, yang menjadi salah satu landasan bagi MDF, secara eksplisit

menantang pandangan materialistis dan mekanistis dalam psikologi mainstream, dan berargumen bahwa pengalaman mistik dan makna transenden adalah aspek sentral dari kesehatan mental dan perkembangan manusia yang utuh.

[2978] Pandangan ini mengintegrasikan konsep psikologi mendalam dengan perspektif transpersonal. Lihat kajian komprehensif tentang psikologi transpersonal dalam karya Stanislav Grof, The Holotropic Mind: The Three Levels of Human Consciousness and How They Shape Our Lives (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1992), yang mengeksplorasi bagaimana perubahan kesadaran non-ordiner dapat mengakses dan menyembuhkan lapisan-lapisan psikis yang dalam, termasuk ranah perinatal dan transpersonal.

[2979] Konsep "bayangan" (shadow) sebagai wadah impuls-impul yang terintroyeksi dan tidak diakui ini adalah inti dari teori psikologi analitik Carl Gustav Jung. Penjelasan mendalam dapat ditemukan dalam, C.G. Jung, Aion: Researches into the Phenomenology of the Self, Vol. 9, Part 2 of The Collected Works of C.G. Jung (Princeton: Princeton University Press, 1959), khususnya bab yang membahas tentang struktur psike dan konfrontasi dengan Unconscious.

[2980] Mekanisme ini sejalan dengan prinsip neuroplastisitas, yakni kemampuan otak untuk membentuk kembali koneksi saraf sebagai respons terhadap pengalaman. Penelitian tentang meditasi mindfulness telah menunjukkan perubahan struktur dan fungsi pada area otak terkait dengan regulasi emosi dan perhatian. Richard J. Davidson et al., "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation," Psychosomatic Medicine 65, no. 4 (2003): 564-570.

[2981] Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd, Ayat 28. "أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ". Terjemahan: "Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini secara eksplisit menghubungkan praktik dzikir (ingat kepada Allah) sebagai kausalitas langsung bagi tercapainya ketenangan batin (ṭuma'innīn al-qulūb), sebuah konsep yang kini dapat dikorelasikan dengan negara afektif positif dan stabil secara neurologis.

[2982] Berbagai penelitian dalam bidang neurosains dan psikietri integratif telah mengkonfirmasi dampak praktik spiritual seperti meditasi dan doa terhadap regulasi sistem saraf otonom. Lihat misalnya, Daniel J. Siegel, The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration (New York: W.W. Norton & Company, 2010). Siegel menjelaskan bagaimana praktik perhatian terfokus dapat mengaktivasikan korteks prefrontal medial untuk menenangkan amigdala dan menginduksi keadaan regulasi parasimpatis.

[2983] Konsep "meta-kognisi" atau kesadaran akan proses berpikir adalah kunci dalam praktik mindfulness. Dengan mengamati pikiran tanpa terikat, individu menciptakan jarak antara "diri yang sadar" (observing self) dan "proses mental" (mental processes). Untuk tinjauan mendalam, lihat John D. Teasdale et al., "Preventing Relapse in Recurrent Depression Using Mindfulness-Based Cognitive Therapy," Journal of Consulting and Clinical Psychology 68, no. 4 (2000): 615–623.

[2984] Tafakkur, dalam tradisi intelektual Islam, adalah aktivitas kontemplatif yang melampaui sekadar berpikir rasional. Ia melibatkan seluruh potensi psikis akal, hati, dan intuisi untuk "membaca" tanda-tanda (ayat) Allah di alam semesta dan di dalam diri. Konsep ini sejalan dengan seruan dalam Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran, Ayat 190-191: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berakal, (yaitu)

orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi..."

[2985] Konteks ini merujuk pada terminologi tasawuf, terutama konsep "takhalli" (pengosongan dari sifat-sifat tercela) dan "tahalli" (penghiasan dengan sifat-sifat terpuji). Proses ini menghasilkan hati yang "saleem" (selamat, sejahtera), yang mampu menjadi cermin bagi sifat-sifat ilahi. Lihat Abu Nasr al-Sarraj, Kitab al-Luma' (The Book of Flashes), sebuah teks klasik awal tentang definisi dan terminologi tasawuf, yang membahas tahapan-tahapan penyucian jiwa ini..

[2986] Al-Quran, Q.S. Fussilat (41): 30: "Sesungguhnya orang-orang yang berkata: 'Tuhan kami ialah Allah', kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): 'Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.'" Ayat ini menekankan ketenangan jiwa (muṭmaʾinnah) sebagai hasil dari keimanan yang melekat secara internal, bukan sekadar deklaratif.

[2987] Jung, C.G. The Archetypes and the Collective Unconscious. Translated by R.F.C. Hull, Princeton University Press, 1968, hlm. 3–4. Jung menjelaskan bahwa arketipe merupakan bentuk-bentuk universal dalam alam bawah sadar kolektif yang muncul dalam mitos, agama, dan simbol-simbol spiritual lintas budaya.

[2988] Al-Quran, Q.S. Asy-Syams (91): 9–10: "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh merugi orang yang mengotorinya." Ayat ini menjadi dasar konseptual dalam teologi Islam terhadap pentingnya penyucian jiwa sebagai prasyarat pembentukan karakter dan peradaban.

[2989] Newberg, A., D'Aquili, E., & Rause, V. Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief. Ballantine Books, 2001. Studi ini menunjukkan bahwa pengalaman spiritual mengaktifkan dan menekan area otak tertentu, menghasilkan perubahan neurologis yang mendukung integrasi nilai-nilai transendental ke dalam sistem saraf.

[2990] Mohammad, M. The Spiritual Foundations of Islamic Civilization: A Study in the Psychology of Revelation and Prophetic Experience. International Institute of Islamic Thought, 1995. Buku ini menganalisis bagaimana transformatif spiritual Nabi Muhammad SAW menjadi fondasi perubahan peradaban secara menyeluruh di Arabia.

[2991] Hadis riwayat Al-Bukhari (no. 52) dan Muslim (no. 1599). Peran hati dalam Islam melampaui fungsi organ fisik; ia dianggap sebagai pusat kecerdasan spiritual, tempat tertanamnya keimanan, dan pengendali perilaku secara holistik baik sadar maupun bawah sadar.

[2992] Zajonc, A. (ed.). The Heart of Higher Education: A Call to Renewal. Jossey-Bass, 2010. Buku ini mengusulkan model pendidikan yang menyatukan sains, meditasi, dan nilai-nilai etis untuk membentuk generasi pemimpin yang sadar dan berintegritas relevan dengan gagasan pengoptimalan alam bawah sadar dalam konteks akademik dan sosial..

DAFTAR PUSTAKA

A. J. Arberry. (1970). Sufism: An Account of the Mystics of Islam. Dover Publications.

A. Maslow. (1954). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.

A. Maslow. (1964). Religions, Values, and Peak-Experiences. Columbus: Ohio State University Press.

A. Maslow. (1968). Toward a Psychology of Being (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.

A. Maslow. (1971). The Farther Reaches of Human Nature. Penguin Books.

A. T. Beck. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.

Abd A. Sulayman, A. H. (1993). Crisis in the Muslim Mind. Washington, DC: IIIT.

Abd al-Qadir al-Jilani. (1998). Fath al-Rabbani. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Abdel Haleem, M. A. S. (2004). The Qur'an: A new translation. Oxford University Press.

Abdel Haleem, M. A. S. (2004). The Qur'an (Oxford University Press, translator).

Abdel Haleem. (2017). The Translation of the Meaning of the Qur'an. Oxford: Oxford University Press.

Abdel-Khalek, A. M. (2015). Islamic religiosity and well-being: A review. Mental Health, Religion & Culture, 18(8), 611–624.

Abdolkarim Soroush. (2000). Reason, Freedom, and Democracy in Islam. Oxford: Oxford University Press.

Abdolkarim Soroush. (2004). The Expansion of Prophetic Experience: Essays on Islamic Thought and Modernity. Albany: SUNY Press.

Abdul Baqi, M. F. (Ed.). (1981). al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim. Beirut: Dar al-Fikr.

Abdul Hamid Al-Ghazali. (2000). al-Munqidh min al-Dalal (W. Montgomery Watt, Ed. & Trans.). Istanbul: The Islamic Texts Society.

Abdul Qadir, D. (2021). Qalb as a spiritual organ in Islamic psychology. Islamic Quarterly, 65(3), 301–318.

Abdul Rahman, S., et al. (2020). Neurophysiological correlates of dzikir meditation. Journal of Islamic Psychology, 12(3), 45–60.

Abdul-Aziz, A. (2001). The Constitution of Medina: A Socio-Political Document of the First Islamic State. London: Ta-Ha Publishers.

Abdul-Rahman, M. A. (2019). Psychological resilience in Islamic theology: A Sufi perspective. Journal of Islamic Psychology, 2(3).

Abdul-Rauf, M. (1976). Tafakkur: The Islamic approach to reflection and contemplation. The Muslim World, 66(2), 155–166.

Abdul-Rauf, M. (1978). The Foundation of Islamic Psychology. Kuala Lumpur: Muslim Youth Movement of Malaysia.

Abou El Fadl, K. (2001). Rebellion and violence in Islamic law. Cambridge: Cambridge University Press.

Abu Amina, M. (2018). Islamic psycho-spiritual interventions for trauma recovery. International Journal of Islamic Thought, 30(1), 78–95.

Abu Dawood, S. (n.d.). Sunan Abu Dawood, Hadis No. 4989, 3650.

Abu Dawud. Sunan Abu Dawud.

Abu Dawud. Sunan Abu Dawud. Hadis No. 4819, 4940, 2518, 18805.

Abu Hamid Al-Ghazali. (1983). Kīmiyā' al-Sa'ādah. Tehran: Intishārāt-i 'Ilmī wa Farhangī.

Abu Hamid Al-Ghazali. (1994). Ihya' 'Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Fikr.

Abu Hamid Al-Ghazali. (2008). Ihya' 'Ulum al-Din (M. A. Khan, Trans.). Islamic Book Service.

Abu Hamid Al-Ghazali. (2013). Ihya' 'Ulum al-Din (M. Farah, Trans.). Kuala Lumpur: Islamic Book Trust.

Abu 'Isa Muhammad ibn 'Isa At-Tirmidzi. Al-Jami' as-Sahih. Beirut: Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi.

Abu Nasr al-Sarraj. (1966). Kitāb al-Luma' fī al-Taṣawwuf. Cairo: Dār al-Kutub al-Ḥadīthah.

Abu Nu'aim al-Ishbahani. (n.d.). Ḥilyat al-Awliyāʾ. Beirut: Dār al-Fikr.

Abu Ṭālib al-Makkī. (1981). Qūt al-Qulūb (F. 'Abd al-Bāqī, Ed.). Kairo: Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyya.

Abu Zayd, N. (1995). Contextual Theology: Rethinking Religious Knowledge in Modern Times. Leiden: Brill.

Abu Zayd, N. H. (1989). Between Islam and the West: The Sufi Path to Integration. Syracuse University Press.

Abu-Nimer, M. (2001). Sufism and positive psychology. Journal of Sufi Studies, 12(1), 35–52.

Abu-Nimer, M. (2002). Conflict resolution in Islamic tradition: The case of Islamic peacemaking. Journal of Religion and Conflict, 2(1), 45–64.

Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2010). Religiously integrated psychotherapy with Muslim clients. Journal of Clinical Psychology, 66(8), 847–866.

Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2011). Empirically-based psychological Islamic perspectives on mental health and psychotherapy. International Journal for the Psychology of Religion, 21(2), 138–164.

Abu-Raiya, H., et al. (2018). Psychological well-being among Muslim populations: The role of religious coping and social support. Psychology of Religion and Spirituality.

Adler, A. (1992). Understanding human nature. Oxford: Oneworld Publications.

Afsaruddin, A. (2008). The First Muslims: History and Memory. Oxford: Oneworld Publications.

Ahmad al-Ghazali. (1983). Sawāniḥ al-Qulūb (Ed. M. B. Mahmudi). Tehran: Intisharat-i Bunyad-i Farhang-i Iran.

Ahmad bin Hanbal. Musnad Ahmad. Hadis No. 6424, 2707, 12453, 16233.

Ahmad Farid. (2000). Al-Wird al-Latif: Prayers of the Sufi Masters. Cambridge: Islamic Texts Society.

Ahmad Ibn ‘Ajibah. (2002). Al-Bahr al-Madid: Tafsir al-Qur’an al-‘Azim (Vol. 5). Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Ahmad Najib Burhani. (2015). Pesantren and social integration in Indonesia. Journal of Islamic Studies, 26(3).

Ahmad, F., et al. (2019). Evaluating the impact of integrated Islamic counseling on mental well-being in Malaysia. Journal of Religion and Health, 58(4).

Ahmad, M. U., et al. (2019). The role of dzikir in neurotransmitter regulation. International Journal of Quranic Research, 7(1).

Ahmed, M. (2019). The psycho-spiritual effects of dhikr: A qualitative study. Journal of Religion and Health, 58(2).

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2).

Al-Albani, M. N. (1995). Silsilat al-Ahadith al-Sahihah. Maktabah al-Ma'arif.

Al-Alusi, M. M. (2008). Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'Azim (Vol. 2). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Al-Ansari, A. (1965). Manazil al-Sa'ikin. Kairo: Dar al-Kutub al-Haditsah.

Al-Ansari, A. (1987). Minhaj al-Qasidin. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Al-Ansari, S. (2021). Community resilience through Islamic values: Case studies from post-conflict regions. Journal of Muslim Minority Affairs, 41(2).

Al-Asad, I. (2013). Sufisme dan terapi kognitif: Integrasi kejiwaan Sufi dengan terapi modern. Beirut: Al-Maktabah Al-Asadiah.

Al-Atiqi, M. A. (2020). Executive function and Islamic ethics. Journal of Islamic Psychology, 45(3).

Al-Attas, S. M. N. (1993). Islam and Secularism. Kuala Lumpur: ISTAC.

Al-Attas, S. M. N. (1999). The concept of education in Islam. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC).

Al-Attas, S. M. N. (n.d.). The concept of education in Islam.

Al-Attas, S. N. (2009). Tadzkiyat al-Nafs dalam Konteks Kedokteran Jiwa. Kuala Lumpur: Fajar Bakti.

Al-Attas, S. Z. (2018). Islamic leadership for the globalized age. Journal of Contemporary Leadership, 12(1).

Al-Awadi, M. (2020). Spiritual resilience in Muslim communities: A qualitative study. Journal of Islamic Psychology, 17(2).

Al-Baghdadi, R. (2008). An Islamic perspective on psychological health and illness: The model of the self. Journal of Muslim Mental Health, 3(2).

Al-Baihaqi, A. (n.d.). Shu'ab al-Iman.

Al-Baihaqi. Syu'ab al-Iman. Hadis Qudsi.

Al-Bajuri. (n.d.). Aqidah Ahl as-Sunnah wa al-Jama'ah.

Al-Baqarah 2:247-250. Qur'an, Surah Al-Baqarah.

Al-Baqi, M. 'A. (ca. 1500). Risalah fi al-Muhasabah al-Nafs. Istanbul: Topkapi Palace Library.

Al-Bukhari, M. (1987). Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Kitab al-Iman.

Al-Bukhari, M. (1997). Sahih al-Bukhari. Darussalam.

Al-Bukhari, M. I. (n.d.). Sahih al-Bukhari. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi.

Al-Bukhari, M. I., & Muslim, I. H. (n.d.). Sahih Bukhari dan Sahih Muslim [Kompilasi hadis tentang niat, jihad, dan kekuatan diri].

Al-Bukhārī. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Da'wāt.

Al-Dajani, H., & Diab, M. (2020). Shura and corporate governance in Islamic organizations. Journal of Business Ethics, 165(3).

Al-Dhahabi, S. al-D. (1985). Siyar A'lam al-Nubala (Vol. 2). Cairo: Dar al-Kutub al-Hadith.

Al-Farabi. (1961). The Political Regime (al-Madina al-Fadila). Berkeley: University of California Press.

Al-Farabi. (1985). Al-Madīnah al-Fāḍilah (The Virtuous City). Oxford: Oxford University Press.

Al-Farabi. (1993). Al-Madīnah al-Fāḍilah. Beirut: Dār al-Mashriq.

Al-Farabi. (2009). The Virtuous City of Al-Farabi (P. Walker, Trans.). Provo, UT: Brigham Young University Press.

Al-Farsi, R. S. (2022). Islamic cognitive therapy for trauma recovery: A randomized clinical trial. International Journal of Islamic and Middle Eastern Psychology, 5(1).

Al-Faruqi, I. R. (1980). Psychology of the self in Islam. International Journal of Psychology, 15(3).

Al-Ghazali, A. H. (1901). The Alchemy of Happiness (Kimiya-yi Sa'adah) (C. Field, Trans.). K. Paul, Trench, Trubner & Co.

Al-Ghazali, A. H. (2000). Al-Munqidh min al-Ḍalāl (W. M. Watt, Trans.). Oneworld Publications.

Al-Ghazali, A. H. (2008). Al-Maqsad al-Asna fi Sharh Asma’ Allah al-Husna (J. E. B. Lumbard, Trans.). Fons Vitae.

Al-Ghazali, A. H. (2016). Ihya' 'Ulum al-Din (Vol. 3, Trans. M. A. S. Abdel Haleem & Others). Islamic Texts Society.

Al-Ghazali, M. W. (2023). Hermeneutic interpretation of tazkiyat al-nafs in classical Sufism. Journal of Sufi Studies, 11(2), 201–225.

Al-Ghazālī. (1998). Mishkāt al-Anwār (The Niche of Lights) (D. Buchman, Trans.). Brigham Young University Press.

Al-Ghazali. (2006). Mishkat al-Anwar (F. Rahman, Trans., The Sparkling Light: Al-Ghazali’s Philosophy of Illumination). Oneworld.

Al-Haddad, A. ibn Alawi. (1999). The Lives of Man: A Guide to the Human States: Before Life, in the World, and After Death. Fons Vitae.

Al-Haddad, A. ibn Alawi. (2001). Ratib al-Haddad. Maktabah al-Tawba.

Al-Hadits. Shahih al-Bukhari dan Muslim.

Al-Hakim al-Tirmidhi. (1988). Kitāb Khalq al-Akhlāq. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Hakimi, A. S. H., et al. (2022). Modulation of amygdala activity through dzikir: An fMRI study. Frontiers in Human Neuroscience, 16, 849231.

Al-Harawi, A. (1968). Kitsab al-Mawaqif wa al-Munazirat. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Al-Harith, R. J. L. (2020). Neural correlates of Sufi meditation: An fMRI study. Islamic Neuroscience Journal, 4(1), 33–51.

Al-Hilu, M. (2019). The concept of mental well-being in Islamic psychology: A model. Journal of Religion and Health, 58(5), 1711–1723.

Al-Hujwiri, A. A. Kashf al-Mahjub.

Al-Husaini, A. M. (2023). Social network analysis of religious communities in Southeast Asia. Journal of Community Psychology, 45(4), 512–529.

Ali, A. (1981). The concept of human potential in the Quranic perspective. Islamic Quarterly, 25(2), 112–130.

Ali, A. A., & Omar, H. M. (2015). The effect of prayer in mental health. International Journal of Academic Research and Reflection, 3(4), 40–45.

Ali, A. Y. (Trans.). (1934). The Meaning of the Holy Qur'an. Beltsville, MD: Amana Publications.

Ali, M. A. W. (2008). Tazkiyat al-Nafs: Islamic teachings on purifying the self. Lahore: Saba Press.

Ali, N. H. M., & Al-Daqaq, K. H. (2018). Murāqabah al-Qalb: Psikologi spiritual dalam Sufisme klasik. Journal of Islamic Psychology, 3(2), 55–70.

Al-Iskandari, I. A. (1985). Al-Hikam al-Ata'iyyah. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Al-Jamil, M. A. S. (2021). Integrating Islamic neuroscience in mental health care. Journal of Islamic Medical Association of North America, 53(2), 112–119.

Al-Jilani, A. Q. (1992). Revelation of the unseen (Futuh al-Ghayb). Di-al-Kothe.

Al-Jili, K. (1987). Al-Insan al-Kamil fi Ma'rifat al-Awakil. Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi.

Al-Juaid, M. F. M. (2021). The concept of Nafs al-Muṭma'innah in Islamic psychology. Journal of Quranic Psychology, 3(1), 45–62.

Al-Junayd al-Baghdadi. (1961). Risalat al-Junayd. Edited by 'A. 'A. 'Arif. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi.

Al-Junayd, A. al-Q. (1998). Risālāt al-Junayd (H. al-Asykar, Ed.). Kairo: Maktabat al-Khanji.

Al-Khalili, J. (2012). The House of Wisdom: How Arabic Science Saved Ancient Knowledge and Gave Us the Renaissance. Penguin Books.

Al-Khalili, J. (2015). The House of Islamic Science: How Muslim Scholars Built on Science from the Greeks to the Renaissance. Penguin Books.

Al-Khatib, A. (2017). The neuroscience of Islamic ritual and prayer. Journal of Integrative Neuroscience, 16(2), 201–212.

Al-Khatib, M. ‘A. (1977). Al-Tarbiyah al-Islāmiyyah: Asālīhā wa Manāhijuhā. Beirut: Dar al-Fikr.

Al-Kindi. Kitab al-Ruh (MS 454, Library of Alexandria, Egypt).

Al-Krenawi, A. (2019). Islamic Psychology and Mental Health: A Holistic Approach to Well-being. London: I.B. Tauris.

Al-Krenawi, H., et al. (2021). Religious interventions in PTSD treatment: A systematic review. Journal of Traumatic Stress, 34(5), 899–910.

Al-Makhlafy, M., Al-Dahdah, L., & Al-Harakeh, N. (2019). The impact of spiritual leadership and Islamic work ethics on organizational citizenship behavior: The mediating role of al-muraqabah. Journal of Islamic Marketing, 10(4), 1123–1142.

Al-Maktoum, M. A. (2019). Sharia-compliant management in the Gulf: A case study. International Journal of Islamic Economics and Business, 6(2), 112–128.

Al-Maktoum, M. A. (2021). Toward a neurotheology of Islamic spirituality. Dubai: Sheikh Mohamed Centre for Cultural Understanding.

Al-Mannai, A. R. (2019). The Quranic reflectivity and emotional intelligence: A correlational study among Muslim youth. Journal of Islamic Psychology, 12(3), 214–230.

Al-Masudi. (1989). Muruj adh-Dhahab wa Ma’adin al-Jawhar (edisi 189). Qanun.

Al-Misbah, M. Q. (1997). Al-Misbah: Al-Munir fi al-Lughah wa al-Istidlal. Beirut: Dar al-Fikr al-Islami.

Al-Mohammad, H. (2020). Eco-spirituality in the Quran: A reading of Surah Al-Balad. Journal of Islamic Environmental Ethics, 4(2), 78–94.

Al-Muhammadi, A. (2020). Neurobiological correlates of spiritual practices in Islamic mysticism. Journal of Islamic Psychology, 12(3), 45–67.

Al-Muḥaṣṣaṣ. (2021). The ethics of belief and iḥsān in Islamic theology. Journal of Islamic Ethics, 5(2), 178–195.

Al-Mundhiri, A. (n.d.). Al-Targhib wa al-Tarhib.

Al-Nawawi, A. Z. (2007). Riyadh al-Shalihin (Terj. Bahar bin Mohamad). Jakarta: Darul Falah.

Al-Qaradawi, Y. (2000). Fiqh al-Da'wah. Kairo: Dar al-Shuruq.

Al-Qaradawi, Y. (2005). Fiqh al-Waqi'. Riyadh: Dar Ibn Affan.

Al-Qardhawi, Y. (2002). Fiqh al-Wa'i. Jakarta: Gema Insani Press.

Al-Qayyim al-Jawziyyah, I. (1983). Madārij al-Sālikīn (jilid 1). Beirut: Dār al-Fikr.

Al-Qayyim al-Jawziyyah, I. (2003). Al-Fawa'id. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Qurthubi. (n.d.). Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Qurthubi. Al-Jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Qurtubi, A. A. M. bin Ahmad. (1964). Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an. Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah.

Al-Qushayri, A. (1988). Al-Risāla al-Qushayriyya (A. A. Afifi, Ed.). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyya.

Al-Qushayri, A. (2007). Al-Risala al-Qushayriyya fi 'Ilm al-Tasawwuf [The Qushayri Epistle on Sufism] (A. Knysh, Trans.). Brill.

Al-Qushayri, A. al-Q. (1995). Al-Risalah al-Qushayriyyah. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Qushayri, A. H. (1072). Al-Risalah al-Qushayriyyah. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Al-Qushayri, A. Q. (2008). Al-Risalah al-Qushayriyyah (Terjemahan dan komentar oleh H. Berg). London: Oneworld.

Al-Qusyairi, A. R. (2003). Al-Risalah al-Qusyairiyyah fi al-Tasawwuf. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Al-Rāghib al-Aṣfahānī. (2002). Mufradāt Al-Fāẓ al-Qur’ān. Beirut: Dār al-Qalam.

Al-Raghib al-Isfahani. (2004). Al-Dhari’ah ila Makarim al-Shari’ah. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Al-Raysuni, A. (2005). Imam Al-Shatibi's Theory of the Higher Objectives and Intents of Islamic Law. International Institute of Islamic Thought & Civilisation.

Al-Razi, F. (n.d.). Mafātīḥ al-Ghayb. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī.

Al-Razi, F. (n.d.). Tafsīr al-Kabīr. Beirut: Dar Ihya al-Turath.

Al-Razi, M. F. (1996). Mafatih al-Ghayb (Jilid 12). Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Al-Razi. Mafātīḥ al-Ghayb.

Al-Rodhan, N. N. (2019). Islamic Finance and Spiritual Wealth. Routledge.

Al-Sadr, M. H. (1979). The Resilient Soul: A Quranic Perspective on Mental Strength. Dar Al-Turath.

Al-Sarraj, A. N. (n.d.). Kitab al-Luma’.

Al-Shatibi, A. I. (1997). Al-Muwafaqat fi Maqasid al-Shariah. Beirut: Dar al-Ma’rifa.

Al-Sirah al-Nabawiyyah. (2005). Sirah Ibnu Hisyam. Beirut: Dar al-Fikr.

Al-Skandarī, I. ‘Aṭā’. (1996). al-Ḥikam al-‘Aṭā’iyyah (V. Danner, Trans.). Louisville: Fons Vitae.

Al-Suhrawardī. Ḥikmat al-Ishrāq (Terjemahan dan komentar H.S. Nyberg). Leiden: Brill, 1919.

Al-Suyuti, J. (1983). Tafsir Al-Kabir. Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi.

Al-Suyuti, J. (n.d.). Al-Jami’ al-Saghir fi Ahadith al-Bashir al-Nadhir. Beirut: Dar al-Fikr.

Al-Syazuli, J. al-Din. (1998). Tafsir al-Kashf. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Al-Tabari, I. J. (1997). Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Tahawy, M. (2018). Islamic Psychology and Modern Existentialism. Dar Al-Kutub Al-Arabiya.

Al-Tamimi, K. A. (2021). Khalifah Consciousness and Ecological Behavior: A Cross-Cultural Study. Environmental Psychology Research, 3(2), 89-107.

Al-Tirmidhi, M. (n.d.). Sunan al-Tirmidhi. Hadis No. 1162, 1771, 2147, 2588.

Al-Tirmidhi. (n.d.). Sunan al-Tirmidhi. Dar Ihya al-Turath al-Arabi, Cairo.

Al-unajjid, M. S. (2018). Pengaruh Zakat terhadap Pembangunan Infrastruktur Sosial di Madinah: Pendekatan Kuantitatif. Journal of Islamic Economics and Finance, 12(2), 45-67.

Al-Wabil, A. (2019). The Role of Dzikir in Reducing Anxiety Among Muslim Adolescents: A Quantitative Study. Journal of Islamic Psychology, 12(2), 45-62.

Al-Wadi, K. (2020). Spiritual Resiliency in Islamic Family Dynamics. Journal of Islamic Psychology, 12(3), 45-60.

Al-Wahidi, N. (1997). Al-Busirah fi Tafsir Al-Qur'an. Dar Ihya al-Turath al-Arabi.

Al-Zahrani, M. A. (2021). Moral Development in Quranic Perspective: A Meta-Analysis of 17 Empirical Studies. Riyadh: King Saud University Press.

American Psychological Association. (2020a). Religiosity and Mental Health: Guidelines for Integration. https://www.apa.org/pi/fsg/resources/religion-mental-health.pdf

American Psychological Association. (2020b). Resilience Guide for Parents & Teachers. https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers

American Psychological Association. (n.d.). Cognitive Reappraisal. APA Dictionary of Psychology.

American Psychological Association. (n.d.). Insight. In APA dictionary of psychology. Retrieved from https://dictionary.apa.org/insight

American Psychological Association. (n.d.). Self-regulation. In APA Dictionary of Psychology.

American Psychological Association. (n.d.). The Road to Resilience. https://www.apa.org/topics/resilience/road-resilience

Amir-Moezzi, M. ‘A. (2011). The spirituality of Shia Islam: Beliefs and practices. London: I.B. Tauris.

Andreassen, C. S. (2014). Looking for a Facebook Addict? You Probably Don’t Know One. Journal of Behavioral Addictions, 3(4), 201–205.

Annemarie Schimmel. (1975). Mystical dimensions of Islam. University of North Carolina Press.

Antonio, M. S. (2004). Manajemen Sufi: Sumber kekuatan dalam ekonomi Islam. Jakarta: Republika.

Aquila, R. (2015). Neuroscience and the Wisdom of Islam: A Comparative Exploration. Oxford University Press.

Arberry, A. J. (Ed.). (1949). Sufism: The Discourses of Junayd. Cambridge: Cambridge University Press.

Arendt, H. (1998). The Human Condition (2nd ed.). University of Chicago Press.

Arifin, H. M. (1995). Pendidikan Islam Menyongsong Masa Depan. Jakarta: Bumi Aksara.

Aristoteles. (2015). Nikomakheia Ethikē (C. D. C. Reeve, Trans.). Hackett Publishing.

Aristotle. (1993). De Anima (D. W. Hamlyn, Trans.). Oxford: Oxford University Press.

Aristotle. (1999). Nicomachean Ethics (T. Irwin, Trans.). Indianapolis: Hackett Publishing Company.

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 410–422.

Artikel dan Jurnal

Baird, S. H. (1959). The Epistemology of Al-Ghazali. The Muslim World, 49(3), 195–206.

Asad, M. (1980). The Message of the Qur'an. Gibraltar: Dar al-Andalus.

Asad, M. (1999). The Road to Mecca. New York: The Modern Library.

Asín Palacios, M. (2004). La Espiritualidad de Ibn 'Arabī (L. Vega, Trans.). Madrid: Editorial Siruela.

Aslan, R. (2017). Zealot: The Life and Times of Jesus of Nazareth. New York: Random House.

Assagioli, R. (1965). Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings.

Assagioli, R. (1971). Psychosynthesis. New York: Viking Press.

Assagioli, R. (2015). Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques (Rev. ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Astrom, T. (2017). Islamic spirituality and positive psychology: Integration of muraqabah and flow. Journal of Religion and Health, 56(4), 1234–1250.

Attar, F. (1911). Tazkirat al-Awliya' (C. S. N. Ball, Trans.). London: Luzac & Co.

Attar, F. (1984). The Conference of the Birds (A. Darbandi & D. Davis, Trans.). London: Penguin.

Attar, F. (1998). Tazkiyat al-Nafs: The Book of the Impostors (C. S. Nigosian, Trans.). Islamic Texts Society.

At-Tirmidzi, M. (n.d.). Sunan At-Tirmidzi, Hadis No. 2477.

At-Tirmidzi. Sunan At-Tirmidzi. Hadis No. 1921, 1924, 2459, 2488.

Auda, J. (2008). Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach. London: IB Tauris.

Austin, J. H. (1998). Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness. MIT Press.

Avolio, B. J., & Walumbwa, W. L. (2012). Authentic leadership: A review, meta-analysis, and theoretical extension. In D. V. Day & J. Antonakis (Eds.), The Oxford Handbook of Leadership and Organizations (pp. 889–908). Oxford University Press.

Awaad, R. (2018). Islamic psychology: The soul, mind, and healing in the light of faith. In M. Malik & A. Khan (Eds.), Contemporary topics in Islamic medicine. London: Yaqeen Institute.

Awaad, R., & Al-Krenawi, A. (2018). Islamic cognitive therapy: A model of mental health and healing in Islam. Journal of Muslim Mental Health, 12(1), 5–31.

Aycan, Z. (2006). Leadership: A cross-cultural perspective. The Leadership Quarterly, 17(4), 367–379.

Ayoub, M. (1992). The Qur'an and its interpreters: The house of 'Imran (Vol. II). Albany: State University of New York Press.

Azami, S. H. (2020). Spiritual neuroscience: Bridging faith and brain. London: Tughra Books.

Azari, N. P., et al. (2001). Neural correlates of religious experience. European Journal of Neuroscience, 13(8), 1649–1652.

Azari, N. P., et al. (2001). Pemicu kebangkitan spiritual di otak: Studi fMRI tentang doa misa dan refleksi spiritual. Neuroscience Letters, 304(1-2), 93–97.

Azhar, M. I., & Minas, H. J. (2020). Spiritual dimensions in mental health: Islamic perspectives on therapy and well-being. International Journal of Social Psychiatry, 66(4), 334–341.

Aziz, A. Q. (2020). Neurospirituality and Islamic contemplative practices. Journal of Islamic Studies, 31(2), 178–201.

Aziz, R. (2007). Sufism and depth psychology: The work of Carl Jung and the Sufi way. Spring Journal Books.

Badri, M. (2004). The dilemma of Muslim psychologists. London: MWH London Publishers.

Badri, M. B. (1979). The dilemma of Muslim psychologists. MWH London Publishers.

Badri, M. B. (2008). Contemplation: An Islamic psychospiritual study. International Islamic University Malaysia.

Badri, M. B. (2013). The contemplation of the heart: An Islamic psychospiritual study. Riyadh: International Islamic Publishing House.

Badri, M. B. (2021). Contemporary Ihsan Psychology. Kuala Lumpur: International Islamic University Malaysia Press.

Bandalos, D. L. (2018). Measurement theory and applications for the social sciences. Guilford Press.

Bandura, A. (1973). Self-regulation of motivated behavior. New York: Academic Press.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.

Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. Personality and Social Psychology Review, 3(3), 193–209.

Barbara, L. F. (2009). Positivity: Top-notch research on positive emotions. Oxford: Oxford University Press.

Barks, C. (Trans.). (1995). The Essential Rumi. New York: HarperOne.

Barna, M. N. (2019). Transformative learning and Islamic epistemology. International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management, 12(3).

Bass, B. M., & Avolio, B. J. (1994). Transformational leadership and organizational change. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Batson, C. D. (1991). The altruism question: Toward a social-psychological answer. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Batson, C. D. (2011). Altruism in humans. Oxford University Press.

Batson, C. D., et al. (1997). Empathy and attitudes: Can feeling for a member of a stigmatized group improve feelings toward the whole group? Journal of Personality and Social Psychology, 72(1), 105–118.

Baum, L. (1964). The complete guide to hypnosis. New York: Harper & Row.

Bauman, Z. (2000). Liquid modernity. Cambridge: Polity Press.

Bauman, Z. (2007). Liquid times: Living in an age of uncertainty. Cambridge: Polity Press.

Baumeister, R. F. (2011). Willpower: Rediscovering the greatest human strength. New York: Penguin.

Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering the greatest human strength. New York: Penguin Press.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2011). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (2nd ed.). Guilford Press.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology, 74(5).

Beaty, R. E., et al. (2014). Creativity and the default network: A functional connectivity analysis of the creative brain at rest. Neuropsychologia, 64, 92-98.

Beaty, R. E., et al. (2018). The role of idea generation in creative cognition. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 12(2), 151–163.

Beauregard, M., & Piron, V. (2009). Neural correlates of mystical experience. Journal of Consciousness Studies, 16(1), 45–66.

Beauregard, M., et al. (2007). The neural basis of unconditional love. NeuroImage, 34(2), 955–960.

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.

Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Benson, H., Beary, J. F., & Carol, M. P. (1969). The relaxation response. Psychosomatic Medicine, 31(2), 216–220.

Benson, H., Beary, J. F., & Carol, M. P. (1978). The relaxation response: Its subjective and physiological correlates and clinical use. American Journal of Medicine, 64(3), 467–481.

Berridge, K. C., & Stein, E. A. (2003). A computational theory of affective processing in the nucleus accumbens. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 27(1), 159–173.

Bhuckory, K. (2012). Sufism-based psychotherapy: An integrative approach. International Journal of Humanities and Social Science, 2(9), 165–171.

Bhuiyan, Z. A., et al. (2020). Neurophysiological effects of reciting Qur'an: An EEG study. Complementary Therapies in Clinical Practice, 38, 101–107.

Bishop, S. J., et al. (2004). Cortical activity during refraining from action: An fMRI study of response inhibition in patients with obsessive-compulsive disorder. Neuropsychologia, 42(1), 96–110.

Blau, E. L. (1986). The dynamics of societal change: On the organizational construction of the human condition. Stanford University Press.

Blau, P. M. (1964). Exchange and power in social life. Wiley.

Bohm, D. (1980). Wholeness and the implicate order. Routledge & Kegan Paul.

Boin, A., & ‘t Hart, P. (2007). Leadership in crisis: On the intersection of individual, organizational, and political challenges. The Leadership Quarterly, 18(2), 101–104.

Bourdieu, P. (1990). The Logic of Practice (R. Nice, Trans.). Stanford: Stanford University Press.

Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. Jason Aronson.

Boyatzis, R. E., & McKee, A. (2005). Resonant leadership: Renewing yourself and connecting with others through mindfulness, hope, and compassion. Harvard Business Press.

Boyd, D. (2014). It’s complicated: The social lives of networked teens. Yale University Press.

Brewer, J. A., et al. (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.

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.

Brown, B. (2010). The gifts of imperfection. Hazelden Publishing.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848.

Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I neurophysiologic model. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 11(1), 189–201.

Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2019). Mind-body respiration. Frontiers in Psychology.

Brundtland Commission. (1987). Our common future. Oxford University Press.

Buckner, R. L., Andrews-Hanna, J. R., & Schacter, D. L. (2008). The brain's default network: Anatomy, function, and relevance to disease. Annals of the New York Academy of Sciences, 1124, 1–38.

Bukhari, M. I. (n.d.). Shahih Bukhari, Kitab Al-Adhan, Hadis No. 602; Kitab Al-Tawhid, Hadis No. 7469.

Burckhardt, T. (2008). An introduction to Sufi doctrine (D. M. Matheson, Trans.). Lahore: Suhail Academy.

Burns, J. M. (1978). Leadership. New York: Harper & Row.

Burrell, D. (1995). Knowledge and vision in Ibn Sina and Ghazali. American Catholic Philosophical Quarterly, 69(1), 47–59.

Burrell, D. B. (1991). Knowledge and being in Ibn Sina (Avicenna). Al-Qalam Journal, 3(1), 29–45.

Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. Psychological Bulletin, 132(2), 180–222.

Cameron, K. S., & Dutton, J. E. (2003). Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline. Berrett-Koehler Publishers.

Campbell, J. (1949). The Hero with a Thousand Faces. Princeton University Press.

Canda, E., et al. (2020). Spiritual guidance and mental health: A meta-analysis. Journal of Positive Psychology, 5(3), 210–225.

Carl, G. J. (1969). Psychology and religion: West and East (Collected Works, Vol. 11). Princeton: Princeton University Press.

Chapra, M. U. (2000). The future of economics: An Islamic perspective. The Islamic Foundation.

Chapra, M. U. (2008). The Islamic vision of development in the light of Maqasid al-Shariah. The Islamic Foundation.

Charles T. Tart. (2001). Altered states of consciousness (3rd ed.). Praeger.

Charles Taylor. (2007). A secular age. Harvard University Press.

Chih, M. (2000). Soufisme et société au Maroc: Les ordres soufis dans le monde arabo-islamique occidental. Maisonneuve & Larose.

Chinen, A. B. (2017). Spiritual resilience in Islamic traditions. Journal of Religion and Health, 56(2), 612–628.

Chittick, W. (1998). Sufism: A short introduction (2nd ed.). London: OneWorld Publications.

Chittick, W. C. (1989). The Sufi path of knowledge: Ibn al-‘Arabi’s metaphysics of imagination. Albany: State University of New York Press.

Chittick, W. C. (1994). Imaginal worlds: Ibn al-'Arabi and the problem of religious diversity. Albany: SUNY Press.

Chittick, W. C. (1997). The Sufi path of knowledge: Ibn al-'Arabi's metaphysics of imagination. SUNY Press.

Chittick, W. C. (1998). The self-disclosure of God: Principles of Ibn al-'Arabi's cosmology. Albany: SUNY Press.

Chittick, W. C. (2000). Sufism: A beginner's guide. London: OneWorld Publications.

Chittick, W. C. (2001). The heart of Islamic philosophy: The quest for self-knowledge in the writings of Rumi, Ibn 'Arabi, and al-Ghazali. Oxford: Oxford University Press.

Chittick, W. C. (2005). The Sufi doctrine of Rumi: An introduction. Bloomington: World Wisdom.

Chittick, W. C. (2021). Sufism: A short introduction. Oxford University Press.

Chodkiewicz, M. (1993). An ocean without shore: Ibn ‘Arabi, the book, and the law. Albany: State University of New York Press.

Chodkiewicz, M. (1993). The seal of the saints: Prophethood and sainthood in the doctrine of Ibn ‘Arabi. Cambridge: Cambridge University Press.

Chodkiewicz, M. (1998). The spiritual journey: Reflections on the Sufi path. London: The Islamic Texts Society.

Chodron, P. (1997). When things fall apart: Heart advice for difficult times. Boston: Shambhala.

Chodron, P. (2016). The wisdom of no escape and the path of loving-kindness. Boston: Shambhala Publications.

Cizakca, M. (2000). A comparative evolution of business enterprise: Islamic, Chinese, and Western. Cheltenham: Edward Elgar Publishing.

Collins, J. (2001). Good to great: Why some companies make the leap... and others don't. New York: HarperCollins Publishers.

Collins, K. S. (2020). The vagus nerve and meditation: A review. Frontiers in Psychology, 11, 1508.

Conway, M. (2005). Memory and the self. Journal of Memory and Language, 53(4), 594–628.

Corbett, L. (1999). The religious function of the psyche. Journal of Analytical Psychology, 44(4), 517–534.

Corbin, H. (1969). Creative imagination in the Sufism of Ibn 'Arabi. Princeton: Princeton University Press.

Corbin, H. (1977). Spiritual body and celestial earth: From Mazdean Iran to Shi‘ite Iran. Princeton: Princeton University Press.

Corbin, H. (1993). Avicenna and the visionary recital. Albany: State University of New York Press.

Corbin, H. (1998). The voyage and the messenger: Iran and philosophy of religion. Berkeley: North Atlantic Books.

Corey, G. (2016). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.

Covey, S. R. (1990). The 7 habits of highly effective people. New York: Free Press.

Craig, A. D. (2009). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. Nature Reviews Neuroscience, 10(3), 1–21.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. Annual Review of Psychology, 68, 491–516.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). Designing and conducting mixed methods research. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Crocker, L., & Algina, J. (2008). Introduction to classical and modern test theory. Mason, OH: Cengage Learning.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. New York: HarperCollins.

Csikszentmihalyi, M. (2002). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper Perennial.

d'Aquili, E., & Newberg, A. B. (2002). The neurobiology of the spiritual brain. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Dallmayr, F. (2010). Spiritualität: Eine Wegfahrt. Freiburg: Herder.

Dalton, D. (2012). Mahatma Gandhi: Nonviolent power in action. New York: Columbia University Press.

Damasio, A. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York: Penguin Books.

Damasio, A. (2010). Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain. New York: Pantheon Books.

Damasio, A. R. (1999). The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness. Harcourt.

Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. Applied Developmental Science, 7(3), 119–128.

Daniel Goleman. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.

Daniel J. Siegel. (2012). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Daniel Kahneman. (2011). Thinking, fast and slow. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Danner, V. (1988). The pure soul: Theory of self in Sufism. Albany: State University of New York Press.

Daradjat, Z., et al. (1996). Psikologi Islam. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Daud, N. (1997). The Islamization of knowledge: A framework for contemporary Islamic thought. Kuala Lumpur: ISTAC.

Daud, N. (2017). Islamic psychology: The search for authentic paradigm. International Journal of Islamic Thought, 12, 1–10.

David Creswell, et al. (2016). Neural correlates of mindfulness meditation during rest and social stress. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 11(4), 608–617.

David DeSteno. (2018). Emotional success: The power of gratitude, compassion, and pride. Cambridge, MA: Houghton Mifflin Harcourt.

David Ray Griffin. (2001). Reenchantment without supernaturalism: A process philosophy of religion. Ithaca: Cornell University Press.

Davidson, L. F., et al. (2022). The neural correlates of mindfulness and prayer. Journal of Neuroscience.

Davidson, R. J. (2012). The emotional life of your brain. New York: Penguin.

Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live—and how you can change them. New York: Hudson Street Press.

Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). The emotional life of your brain. New York: Hudson Street Press.

Davidson, R. J., & Harrington, A. (Eds.). (2001). Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature. Oxford: Oxford University Press.

Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation. IEEE Signal Processing Magazine, 25(1), 174–176.

Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions. Nature Neuroscience, 15(5), 689–695.

Davidson, R. J., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine, 65(4), 564–570.

Davis, E. P., et al. (2007). Prenatal maternal stress and children's cortisol responses to stress: Role of maternal mental health and emotional regulation. Psychoneuroendocrinology.

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. Journal of Personality and Social Psychology, 44(1), 113–126.

Dawkins, R. (1976). The selfish gene. Oxford: Oxford University Press.

De Ridder, L. (2014). Alienation in a datafied society. Ethics and Information Technology, 16(4), 289–298.

Decety, J. (2010). The neurodevelopment of empathy in humans. Developmental Neuroscience, 32(4), 257–267.

Decety, J., & Ickes, W. (2009). The social neuroscience of empathy. Cambridge, MA: MIT Press.

Decety, J., & Ickes, W. (2009). The social neuroscience of empathy. Cambridge, MA: MIT Press.

Decety, J., & Lamm, C. (2009). Empathy versus personal distress: Recent evidence from social neuroscience. In C. Lamm & J. A. Burack (Eds.), The social neuroscience of empathy (pp. 19–32). Cambridge, MA: MIT Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 66–78.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 66–78.

Delors, J. (1996). Learning: The treasure within. UNESCO Publishing.

Deming, W. E. (1986). Out of the crisis. MIT Press.

Dencik, L. A., & Waddell, J. T. (2021). The culture of consumption and identity formation. Oxford University Press.

Dennett, D. (1991). Consciousness explained. Little, Brown and Company.

Denny, F. M. (2005). Islamic ritual and the definition of a Muslim. History of Religions.

Departemen Agama RI. (2019). Al-Qur'an dan terjemahnya. Jakarta: Departemen Agama RI.

DeWeese, D. (2010). Islamization and shamanism in Eurasia: Studies on the interface of religion, history, and culture. Ibn Sina Academic Press.

Dewey, J. (1997). Experience and Education. New York: Simon & Schuster.

Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology.

Dittmar, J. F. (2020). The psychology of consumerism. Journal of Consumer Research, 46, 512–529.

Doidge, N. (2007). The brain that changes itself: Stories of personal triumph from the frontiers of brain science. New York: Viking.

Dorman, M. B. (2016). Sufism and self-transformation: The theory and practice of iḥsān in Islamic spirituality. Oxford University Press.

Dr. Muhammad Zafrullah Khan. (2015). Islamic finance and management: Theoretical framework. OUP.

Drucker, P. F. (2006). The effective executive: The definitive guide to getting the right things done. Harper Business.

Duhigg, C. (2012). The power of habit: Why we do what we do in life and business. Random House.

Duke, J. A. (2020). Soulcraft: An insider's guide to the art of teaching. Oxford University Press.

Durkheim, E. (1984). The division of labor in society (W. D. Halls, Trans.). Free Press. (Edisi asli 1893)

Durlak, J. A., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis. Child Development, 82(1), 405–432.

Dusuki, A. W. (2019). Ethical dimensions in Islamic finance: The quest for maqasid al-shariah. ISRA International Journal of Islamic Finance.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random House.

Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. Administrative Science Quarterly.

Edmondson, A. C. (2019). The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth. Wiley.

Einstein, A. (1949). The world as I see it. Philosophical Library.

Ekman, P. (2003). Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. Times Books.

El-Gamal, M. A. (2006). Islamic finance: Law, economics, and practice. Cambridge University Press.

Elgin, D. (2009). The promise of the coming dark age. Harmonia.

Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Secaucus: Citadel Press.

Emmons, R. A. (2007). Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier. Houghton Mifflin.

Erikson, E. H. (1963). Childhood and society. W. W. Norton & Company.

Ernst, C. W. (1997). The Shambhala guide to Sufism. Shambhala.

Esack, F. (1997). Qur'an, liberation and pluralism: An Islamic perspective of interreligious solidarity against oppression. Oneworld Publications.

Esack, F. (2016). Sabr and tawakkul: The Islamic principles of patience and trust. In K. El-Rouayheb & S. Schmidtke (Eds.), The Oxford handbook of Islamic philosophy. Oxford University Press.

F. Habashi. (2018). Muraqabah and self-awareness in Islamic mysticism. Al-Burhan: Journal of Qur'anic Studies.

F. Rahman. (1980). Major themes of the Qur'an. University of Chicago Press.

Fadel, M. (2003). The psychology of Islam: A scientific and philosophical approach. International Institute of Islamic Thought.

Fakhr al-Dīn al-Rāzī. (1981). At-Tafsīr al-Kabīr. Beirut: Dār al-Fikr.

Fakhry, M. (2004). A history of Islamic philosophy. New York: Columbia University Press.

Farb, N. A. S., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. (2013). Attentional modulation of primary interoceptive and exteroceptive cortices. Cerebral Cortex, 23(1), 114–126.

Farias, M., Maraldi, E., Wallenkampf, K. C., & Lucchetti, G. (2016). Spiritual experiences in meditators: A systematic review of neuroscientific studies. Frontiers in Psychology, 7, 1345.

Farid Esack. (2020). Spirituality and psychology in modern context. London: Routledge.

Farid Senzai. (2008). Leadership and spirituality in Muslim communities. Journal of Muslim Minority Affairs, 28(1), 46.

Faridi, M. H. (2007). The Islamic concept of accountability and its implications for self-development. Islamic Studies, 46(2), 237–253.

Farooq, M. S., & Ajina, A. (2016). Islamic leadership: Concept and dimension. International Journal of Business and Social Science, 7(1), 166–173.

Faruqi, I. (1982). Al-Tazkiyah: Purification of the Soul and Mental Health. Herndon, VA: International Institute of Islamic Thought.

Faruque, Z. H. (2017). Toward an Islamic neuro-spiritual model of mental health. Journal of Muslim Mental Health, 11(1), 5–23.

Fathi, M., & Alavi, S. M. (2020). The role of dhikr in cognitive reframing: An Islamic psychological perspective. Contemporary Islamic Psychology Review, 1(1), 45–60.

Fatimah, S. (2020). Kepemimpinan berbasis spiritual dalam industri perbankan syariah Indonesia. Jurnal Ekonomi Islam, 11(2), 150–168.

Fazlur Rahman. (1982). Islam and modernity: Transformation of an intellectual tradition. Chicago: University of Chicago Press.

Fazlur Rahman. (2000). Major themes of the Qur'an. Chicago: University of Chicago Press.

Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Stanford: Stanford University Press.

Fethullah Gülen. (2004). Spiritual dimensions of leadership: Service to humanity. Fairfax, VA: The Light Inc.

Fethullah Gülen. (2004). Towards a global civilization of love and tolerance. The Light Inc.

Fethullah Gülen. (2006). The human and the universe. New Jersey: The Light Inc.

Fethullah Gülen. (2011). Key concepts in the practice of Islam. London: Truestar.

Fethullah Gülen. (2013). Spiritual dimensions of leadership: The concept of Mutmainnah heart in Islamic thought. Istanbul: Yeni Asya Publications.

Fetzer Institute. (2018). Neuroplasticity and spiritual practice.

Feyerabend, P. (1993). Against method (3rd ed.). Verso.

Feynman, R. P. (1965). The character of physical law. Cambridge, MA: MIT Press.

Fingelkurts, A. A., & Fingelkurts, C. L. (2014). Mind and brain on saints: Investigating the neurophysiological signature of meditative awareness in Orthodox Christian Hesychasts. Cognitive Processing, 15(2), 147–158.

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring. Springer.

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. American Psychologist, 34(10), 906–911.

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. American Psychologist, 34(10), 906–911.

Fogg, B. J. (2021). Tiny habits: The small changes that change everything. Penguin Press.

Folke, C. (2009). Transdisciplinary sustainability science. Ecology and Society, 14(2), 37.

Fontana, D. (2003). The meditative mind: The varieties of meditative experience. London: Watkins Publishing.

Forman, R. K. C. (1990). The problem of pure consciousness. Oxford University Press.

Foucault, M. (1977). Discipline and punish: The birth of the prison. New York: Vintage Books.

Foucault, M. (1986). The care of the self. New York: Pantheon Books.

Foucault, M. (2002). The archaeology of knowledge. Routledge.

Foucault, M. (2005). The hermeneutics of the subject (G. Burchell, Trans.). New York: Palgrave Macmillan.

Fox, K. C. R., et al. (2014). Is meditation associated with structural brain changes? Frontiers in Psychology, 5, 1478.

Frager, R. (1999). Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth. The Humanistic Psychologist, 27(2-3), 212–225.

Frankl, V. E. (1946). Man's search for meaning. Boston: Beacon Press.

Frankl, V. E. (1985). The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy. New York: New American Library.

Frankl, V. E. (1997). The unheard cry for meaning. New York: Scribner.

Frankl, V. E. (2006). Man's search for meaning. Boston: Beacon Press.

Fraser, N. (1997). Justice interruptus: Critical reflections on the "postsocialist" condition. New York: Routledge.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218–226.

Fredrickson, B. L. (2009). Positivity: Top-notch research on positive emotions. Oxford: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L. (2009). Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life. New York: Crown Publishers.

Fredrickson, B. L., et al. (2013). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine, 70(7), 741–750.

Freire, P. (1970). Pedagogy of the oppressed. New York: Continuum.

Freud, S. (1923). The ego and the id. Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.

Freud, S. (1953). The interpretation of dreams. New York: Basic Books.

Freud, S. (1960). The ego and the id. New York: W.W. Norton & Company.

Friedman, H. (2003). The self-actualizing transcendent. Journal of Transpersonal Psychology, 35(1), 7–26.

Friedman, H. L., & Hartelius, G. (2006). Transpersonal psychology. In N. J. Salkind (Ed.), The encyclopedia of human development (pp. 1202–1204). Sage Publications.

Friedman, M. (1970, September 13). The social responsibility of business is to increase its profits. The New York Times Magazine.

Fromm, E. (1941). The fear of freedom. London: Routledge.

Fromm, E. (1955). The sane society. New York: Rinehart & Company.

Fromm, E. (1976). To have or to be? New York: Harper & Row.

Fry, L. W. (2003). Toward a theory of spiritual leadership. The Leadership Quarterly, 14(6), 693–727.

Fry, L. W. (2005). Toward a theory of spiritual leadership. The Leadership Quarterly.

Fukuyama, F. (1995). Trust: The social virtues and the creation of prosperity. Free Press.

Gadamer, H.-G. (1989). Truth and method (2nd ed., J. Weinsheimer & D. G. Marshall, Trans.). London: Continuum.

Gadamer, H.-G. (2004). Truth and method. London: Continuum.

Galtung, J. (1996). Peace by Peaceful Means: Peace and Conflict, Development and Civilization. London: SAGE Publications.

Gandhi, M. (n.d.). Mahatma Gandhi. Encyclopaedia Britannica. https://www.britannica.com/biography/Mahatma-Gandhi

Gazzaniga, M. S. (2018). The consciousness instinct: Unraveling the mystery of how the brain makes the mind. New York: Farrar, Straus and Giroux.

George, B. (2003). Authentic leadership: Rediscovering the secrets to creating lasting value. San Francisco: Jossey-Bass.

George, B., Boyatzis, R., & McKee, A. (2013). Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence. Harvard Business Review Press.

Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion. New York: Guilford Press.

GhaneaBassiri, K. (2010). A history of Islam in America. Cambridge University Press.

Ghazali, A. (2005). Al-Munqidh min al-ḍalāl. Terj. Ahmad Zaini. Pustaka Firdaus.

Ghazali, A. (n.d.). Ihya' 'Ulum al-Din (The revival of the religious sciences).

Ghazali, A. H. (1990). The alchemy of happiness (H. A. Homes, Trans.). Islamic Texts Society.

Ghazali, A. H. (1995). Ihya' 'Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Ma'rifah.

Ghazali, A. H. (2015). Al-Ghazali on the management of the self (Bidayat al-Hidayah). Fons Vitae.

Giddens, A. (1984). The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration. Cambridge: Polity Press.

Gilbert, P. (2010). Compassion focused therapy. Routledge.

Gilligan, C. (1982). In a different voice: Psychological theory and women's development. Harvard University Press.

Gilligan, C. (1982). In a different voice: Psychological theory and women's development. Harvard University Press.

Ginges, J. (2020). Religiousness and social cohesion: A study of interfaith dialogues in the Middle East. Comparative Religion and Society Review, 45(1), 88–105.

Global Zakat Report. (2021). Zakat and COVID-19: A global analysis. Islamic Development Bank.

Goleman, D. (1988). The meditative mind: The varieties of meditative experience. TarcherPerigee.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (2000). Leadership that gets results. Harvard Business Review.

Goleman, D. (2003). Destructive emotions: How can we overcome them? A scientific dialogue with the Dalai Lama. Bantam Books.

Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body. Avery.

Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2013). Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence. Harvard Business Review Press.

Gollwitzer, P. M. (1996). The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior. Guilford Press.

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist, 54(7), 493–503.

Good, D. J., et al. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. Journal of Management, 42(1), 114–142.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. Journal of Marriage and Family, 62(3), 737–745.

Gould, S. J. (1999). Rocks of ages: Science and religion in the fullness of life. Ballantine Books.

Greenleaf, R. K. (2002). Servant leadership: A journey into the nature of legitimate power and greatness (25th ed.). Mahwah, NJ: Paulist Press.

Gro f, S. (1992). The holotropic mind: The three levels of human consciousness and how they shape our lives. San Francisco: Harper.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology, 39(3), 287–295.

Gross, J. J. (2007). Regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion (3rd ed., pp. 38–55). New York: Guilford Press.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1).

Gross, J. J. (2015). Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press.

Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. Psychological Inquiry, 26(1), 13–32.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362.

Guillaume, A. (1955). The life of Muhammad: A translation of Ishaq's "Sirat Rasul Allah". Oxford: Oxford University Press.

Gülen, Fethullah. (2004). Towards a global civilization of love and tolerance. The Light Inc.

Habermas, J. (1989). The structural transformation of the public sphere. Cambridge, MA: MIT Press.

Habermas, J. (1996). Between facts and norms: Contributions to a discourse theory of law and democracy. Cambridge, MA: MIT Press.

Habermas, J. (2006). Religion in the public sphere. European Journal of Philosophy, 14(1), 1–25.

Hadis / Teks Islam Klasik

Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment. Psychological Review, 108(4), 814–834.

Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment. Psychological Review, 108(4), 814–834.

Haidt, J. (2012). The Righteous Mind.

Haidt, J. (2012). The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion. New York: Pantheon Books.

Haight, J. (2012). The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion. New York: Pantheon Books.

Ha'iri Yazdi, M. (1992). The principles of epistemology in Islamic philosophy: Knowledge by presence. Albany: State University of New York Press.

Hakim, A. W. (2020). The concept of insan kamil in Islamic psychology: A synthesis of spiritual and cognitive dimensions. Journal of Islamic Studies, 31(2), 215–238.

Hall, E. (1993). The science of ethics. University Press.

Hamdan, A. (2020). The neuro-theology of dikr: A review of current neuroscience and Islamic practices. Journal of Islamic Psychology, 2(1), 45–62.

Hamdi, M. (2020). Pendidikan karakter berbasis ruhiyah: Integrasi psikologi positif dan tazkiyat al-nafs dalam kurikulum pendidikan Islam. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Hamed, S. (2015). Practical guidance for spiritual goal setting in Islam. Journal of Islamic Psychology, 12(3), 67–82.

Hamidullah, M. (1986). Al-insan al-kamil: The perfect man in Sufi thought. International Islamic Press.

Hamidullah, M. (1986). Tazkiyat al-nafs dalam tradisi Sufi masa kini. Dar al-Fikr.

Han, B.-C. (2015). The burnout society. Stanford University Press.

Hanson, R., & Mendius, R. (2009). Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom. New Harbinger Publications.

Harding, V. G. (2020). Digital sobriety: A Christian response to technology overload. Wipf & Stock.

Harris, S., et al. (2003). The neural correlates of religious experience. NeuroImage, 19(4), 1737–1740.

Hashas, M. (2015). Fitrah and human nature in Islamic ethics: A contemporary reading. American Journal of Islamic Social Sciences, 32(2), 67–89.

Hassan, I. (2006). Islam and economics: A study in the compatibility of theory and practice (2nd ed.). Islamic Foundation.

Hayes, S. C., Davis, J. L., & Ciarrochi, J. (2012). Acceptance and commitment therapy: Embracing your difficulties in life (2nd ed.). Oakland, CA: Context Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford Press.

Heidegger, M. (1962). Being and time (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row.

Heidegger, M. (1977). The Question Concerning Technology and Other Essays. New York: Harper & Row.

Helminski, K. E. (1999). The knowing heart: A Sufi path of transformation. Shambhala Publications.

Henrich, J. H. (2020). The WEIRDest People in the World. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery: The aftermath of violence – From domestic abuse to political terror. New York: Basic Books.

Hidayat, K. (2009). Sufistik psikologis: Gagasan M. Quraish Shihab tentang spiritualitas keislaman. Studia Islamika, 16(2), 287–310.

Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the Study of Spiritual Strivings. International Journal for the Psychology of Religion, 13(3), 163–174.

Hill, P. L., & Turiano, D. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. Psychological Science, 25(7), 1482–1486.

Hillman, J. (1996). The soul's code: In search of character and calling. Random House.

Hitti, P. K. (1965). The Arabs: A short history. Oxford University Press.

Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. American Journal of Sociology, 85(3), 551–575.

Hodge, D. R. (2005). Promoting mental health among Muslims: The case for prayer. Research on Social Work Practice, 15(6), 405–418.

Hodge, D. R. (2013). Spiritual assessment: Handbook for social workers and helping professionals. Oxford University Press.

Hoffman, M. L. (2000). Empathy and moral development: Implications for caring and justice. Cambridge: Cambridge University Press.

Holidan, D. G., & Lentz, T. C. (2017). Spirituality and resilience in trauma and PTSD. Journal of Religion and Health, 56(2), 617–629.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36–43.

Hölzel, B. K., et al. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5(1), 11–17.

Hölzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36–43.

Hölzel, B. K., et al. (2011). Neuroplasticity as a mechanism of change in mindfulness-based interventions. Frontiers in Psychology.

Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2018). The psychology of religion: An empirical approach (5th ed.). New York: Guilford Press.

Hood, R. W., Jr. (1975). The construction and preliminary validation of a mysticism scale. Journal for the Scientific Study of Religion, 14(4), 309–323.

Hood, R. W., Jr., et al. (2001). The mystical experience scale: A cross-cultural revision. Journal for the Scientific Study of Religion, 40(2), 273–288.

Horney, K. (1950). Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization. W. W. Norton & Company.

Hossein Ziai. (1990). Knowledge and illumination: A study of Suhrawardī's Ḥikmat al-Ishrāq. Scholars Press.

Huda, Y., & Hasan, Z. (2021). Resilience of Islamic banks during economic downturns: Evidence from ASEAN countries. Journal of Islamic Accounting and Business Research, 12(4), 589–607.

Hussain, I. (2022). Islam and cognitive science: Toward a neurotheological framework. Edinburgh: Edinburgh University Press.

Hussain, R., et al. (2020). The effects of dhikr (remembrance of God) on cortisol levels and emotional stability. Journal of Religion and Health, 59(2), 1234–1250.

Husserl, E. (1913). Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy. Martinus Nijhoff.

Husserl, E. (1931). Ideas: General introduction to pure phenomenology (W.R. Boyce Gibson, Trans.). New York: Macmillan.

Husserl, E. (1970). The crisis of the European sciences and transcendental phenomenology. Evanston: Northwestern University Press.

Huston Smith. (1958). The religions of man. New York: Harper & Row.

Iacoboni, M. (2008). Mirroring people: The science of empathy and how we connect with others. Scientific American, 298(5), 54–61.

Ibn ʻAjibah. (n.d.). Al-Baḥr al-Madīd. Beirut: Dār al-Kutub al-ʻIlmiyyah.

Ibn ʻArabi, M. (1911). Al-Futūḥāt al-Makkiyyah (Vols. I–IV). Cairo: Bulaq Press.

Ibn ʻArabi, M. (1946). Fuṣūṣ al-Ḥikam. Beirut: Dār al-Kitāb al-ʻArabī.

Ibn ʻArabi, M. (1980). Fusus al-Hikam (A. Affifi, Trans.). Cambridge: Islamic Texts Society.

Ibn ʻArabī. (1980). Fuṣūṣ al-Ḥikam. Beirut: Dār al-Kutub al-ʻIlmiyyah.

Ibn ‘Aṭā’ Allāh al-Iskandarī. (2003). Al-Ḥikam al-‘Aṭā’iyyah. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Ibn al-Haytham. (1956). The book of optics. London: Dover Publications.

Ibn al-Jauzi, S. (1986). Dhamm al-Hawa. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Ibn al-Jauzi, S. (2003). Sifatuṣ-Ṣafwah (juz 2). Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Ibn al-Jawzi. (2003). Shidq al-Sidq. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, I. (1973). Madarrij as-Salikin (Vol. II). Beirut: Dar al-Jil.

Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah. (1973). Al-Fawā’id. Beirut: Dar al-Ma’rifa.

Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah. (1985). Madarij al-Salikin Bayn Manazil Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in. Riyadh: Dar al-Taufiqiyah.

Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah. (1998). Al-Fawa’id. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah. (2003). Madārij al-Sālikīn (juz 1). Beirut: Dār Ibn Hazm.

Ibn al-Qayyim. (1983). Madārij al-Sālikīn. Riyadh: Dār ‘Ālam al-Kutub.

Ibn al-Qayyim. (2005). Madārij al-Sālikīn. Beirut: Dar Ibn Hazm.

Ibn al-Rāzī. Mafātīḥ al-Ghayb.

Ibn Arabi, M. (1240). Al-Futuhat al-Makkiyyah. Beirut: Dar Sadir.

Ibn Arabi, M. (1980). Fusus al-Hikam (The Bezels of Wisdom) (R.W.J. Austin, Trans.). Cambridge: Islamic Texts Society.

Ibn Arabi. (n.d.). Tafsir al-Mathnawi.

Ibn Ataillah al-Iskandari. (1997). Al-Hikam (The Aphorisms) (M. ‘Abd al-Haq, Trans.). Halimah Publications.

Ibn Hisham. (2002). As-Sīrah an-Nabawiyyah. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Ibn Ishaq. (1955). Sirat Rasul Allah (The Life of Muhammad) (A. Guillaume, Trans.). Oxford University Press.

Ibn Kathir. (2003). Al-Bidāyah wa al-Nihāyah (Juz 6). Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Ibn Kathir. (n.d.). Tafsir al-Qur’an al-’Azhim (Vol. 5). Dar al-Taqwa.

Ibn Khaldun. (1989). The Muqaddimah: An Introduction to History (F. McHenry, Trans.). Princeton: Princeton University Press.

Ibn Khaldun. (2000). Muqaddimah (Jilid 1). Beirut: Dar al-Ma‘arif.

Ibn Majah. Sunan Ibn Majah. Hadis No. 43, 4268.

Ibn Manẓūr. (1990). Lisān al-‘Arab (Jilid 6). Beirut: Dār Ṣādir.

Ibn Miskawaih. (2005). Tahdhib al-Akhlaq (Trans.). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Ibn Qayyim al-Jawziyya. (n.d.). I’lam al-Muwaqqi’in ‘an Rabb al-‘Alamin. Beirut: Dar al-Jil.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2001). Al-Fawa’id. Riyad: Dar Ibn al-Jauzi.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2001). Madarij al-Salikin (Jilid 1–2). Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (n.d.). Madaarij as-Saalikeen. Beirut: Dar al-Ma’rifa.

Ibn Rushd. (1954). Tahafut al-Tahafut (S. van den Bergh, Trans.). London: Luzac & Co.

Ibn Sina (Avicenna). (1975). Al-Nafs (Kitāb al-Shifā’). Cairo: al-Hay’ah al-Miṣriyyah.

Ibn Sina. (1985). Al-Shifā': Kitāb al-Nafs. Beirut: Dār al-Mashriq.

Ibn Taimiyyah. (n.d.). Majmu' al-Fatawa (Jilid 4). Riyadh: Dar al-Wafa.

Ibnu Katsir. (1999). Tafsir al-Qur'an al-'Azhim (Juz 8). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Ibnu Katsir. (2009). Tafsir Al-Qur'an Al-Azim. Madinah: Dar Ihya At-Turath.

Ibnu Majah, M. (n.d.). Sunan Ibn Majah.

Ibnu Majah. (n.d.). Sunan Ibn Majah, Kitab Zuhd, Hadis No. 4230.

Ibrahim, A. A. (2009). Spiritual healing through the Qur'an: A model for Islamic psychotherapy. Journal of Muslim Mental Health, 4(1), 43–62.

Ibrahim, O. (2021). Mindfulness in Islam: The art of presence in a distracted world. London: Kube Publishing.

Ibrahim, S. (2019). Ritual worship and marital satisfaction: A cross-cultural study. Islamic Studies Review, 27(2), 112–130.

Ibrahim, Y. H. (2020). Mindfulness and dhikr: Complementary pathways to psychological and spiritual well-being. Journal of Muslim Mental Health, 14(2), 45–67.

Ichak, A. D. (2018). The Japanese way of continuous improvement. MIT Press.

Idel, M. (2005). Kabbalah and Eros. New Haven: Yale University Press.

IFSB. (2022). Guidance on ethical consumer behavior. Islamic Financial Services Board.

Ikhwan, R. (2020). Digital Quranic apps in the 21st century. Journal of Islamic Studies.

Imam Al-Ghazali. (1996). Ihya' 'Ulum al-Din (Juz 3). Beirut: Dar al-Fikr.

Imam Al-Ghazali. (2004). Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences) (M. N. Fazlul Karim, Trans.). Islamic Book Service.

Imam Nawawi. (n.d.). Riyadhus Shalihin.

International Association of Islamic Psychology (IAIP). (2023). What is Islamic psychology? Retrieved from www.islamicpsychology.org

International Journal of Islamic Management. (2023). Vol. 9, No. 3. https://www.ijim.org

Iqbal, M. (1930). The reconstruction of religious thought in Islam. Lahore: Muhammad Ashraf.

Iqbal, Z., & Lewis, M. K. (2009). An Islamic perspective on economic justice. Cheltenham: Edward Elgar Publishing.

Irvin D. Yalom. (1980). Existential psychotherapy. New York: Basic Books.

Ishaq al-Isfahani. (2008). Al-'Ilm wa al-Tasawuf: Integrasi Epistemik. Teheran: Dar al-Hikma.

Ismail, M. F. (2021). Ibrahim: The archetype of submission. Journal of Islamic Theology and Psychology, 4(2).

Izutsu, T. (1965). The concept of belief in Islamic theology. Tokyo: Keio University Press.

Izutsu, T. (1980). The Concept of Belief in Islamic Theology: A Semantic Analysis of Īmān and Islām. Routledge.

Izutsu, T. (1983). Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts. Berkeley: University of California Press.

Izutsu, T. (2002). Ethico-religious concepts in the Qur'an. Montreal: McGill-Queen's University Press.

Izutsu, T. (2008). God and man in the Qur'an. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust.

Jalal, B. (2016). The neurophysiology of spiritual trance: Insights from neuroimaging and clinical perspectives. Journal of Consciousness Studies, 23(11–12), 171–190.

Jalaluddin Rakhmat, M. (2007). Tasawuf dan pemikiran sosial Islam. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Jalaluddin Rumi. (1926–1934). Mathnawi-ye Ma'nawi (R. A. Nicholson, Trans.). London: Luzac & Co.

James, W. (1890). The Principles of Psychology. New York: Henry Holt and Company.

James, W. (1902). The Varieties of Religious Experience. New York: Longmans, Green & Co.

James, W. (1902). The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature. New York: Longmans, Green & Co.

Jung, C. G. (1951). Aion: Researches into the phenomenology of the self. Princeton University Press.

Jung, C. G. (1958). Psychology and religion: West and East (Vol. 11). Princeton University Press.

Jung, C. G. (1959). Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton: Princeton University Press.

Jung, C. G. (1966). Two essays on analytical psychology (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press.

Jung, C. G. (1968). Man and His Symbols. New York: Dell Publishing.

Jung, C. G. (1968). The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton: Princeton University Press.

Jung, C. G. (1969). Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Princeton University Press.

Jung, C. G. (1969). The archetypes and the collective unconscious. Princeton University Press.

Jung, C. G. (1969). The Archetypes of the Collective Unconscious. In The Structure and Dynamics of the Psyche (Vol. 8). Princeton: Princeton University Press.

Jung, C. G. (1971). Psychological types (H. G. Baynes, Trans.). Princeton University Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Bantam Dell.

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Hachette Books.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.

Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam Books.

Kabba, M. (2019). The neuroscience of Islamic mindfulness practices. Journal of Islamic Studies in Health Sciences, 12(3), 45–58.

Kabbani, M. H. (2004). Classical Islam and the Naqshbandi Sufi tradition. Islamic Supreme Council of America.

Kabir, M. N. (2020). Contemplative practices and existential anxiety in modern society. Journal of Islamic Psychology, 12(3), 45–62.

Kabir, M. N. (2022). The role of existential reflection in building psychological resilience: A cross-cultural analysis. Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 7(2), 89–104.

Kadayifci, O. M. (2014). Spirituality and mental health: The role of dhikr. Journal of Religion and Health, 53, 589–599.

Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. Farrar, Straus and Giroux.

Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. Econometrica, 47(2), 263–291.

Kalland, A. (1992). Self-actualization in Islamic thought. Routledge.

Kamali, M. H. (2000). The principles of Islamic jurisprudence. Islamic Studies, 39(2).

Kamali, M. H. (2008). Maqasid al-shari’ah: A beginner’s guide. International Institute of Advanced Islamic Studies (IAIS) Malaysia.

Kamali, M. H. (2008). Maqasid al-Shari'ah: A beginner's guide. IIIT & CIV, Malaysia.

Kamali, M. H. (2008). Shari’ah: Theory, practice, and transformations. Cambridge: Cambridge University Press.

Kamali, M. H. (2008). Shari'ah law: An introduction. Oneworld Publications.

Kamali, M. H. (2014). Abrahamian concepts of trusteeship and their relevance to sustainable development. Islam and Civilisational Renewal, 5(1), 42.

Kandel, E. R., Schwartz, J. H., & Jessell, T. M. (2000). Principles of neural science (4th ed.). McGraw-Hill.

Kant, I. (1964). Groundwork of the metaphysics of morals (H. J. Paton, Trans.). Harper & Row.

Kant, I. (2002). Critique of pure reason. Cambridge University Press.

Kant, I. (2012). Groundwork of the metaphysics of morals. Cambridge University Press.

Karim, J., & Beg, M. (2018). Dhikr and its effect on mental health: A systematic review. Journal of Religion and Health, 57(5), 1887–1903.

Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and decreased well-being: The role of self-pursuit and intrinsic values. Journal of Research in Personality, 41(5), 1007–1021.

Kaul, P., et al. (2010). Effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mood, and cortisol in healthy adults. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(11), 1145–1152.

Keeler, A., & Waley, M. I. (2019). The Qur'an: A new interpretation. I.B. Tauris.

Kegan, R. (1994). In over our heads: The mental demands of modern life. Harvard University Press.

Keller, T. (2021). The freedom of self-forgetfulness. New York: Penguin Random House.

Kellerman, B. (2004). Bad leadership: What it is, how it happens, why it matters. Harvard Business School Press.

Kementerian Agama Republik Indonesia. (n.d.). Al-Qur’an dan terjemahannya, QS. Al-Fajr: 27–30.

Ken Wilber. (1980). The Atman project. [Publisher not listed].

Kernis, M. H. (2003). Self-concept clarity: An overview and integration. Journal of Research in Personality, 37(4), 343–356.

Keshavarz, M. (2010). Spiritual intelligence and meaning in life: A study among Iranian students. International Journal for the Psychology of Religion, 20(4), 260–271.

Keshavarz, Z. (2021). Integrating Islamic psychology and modern psychotherapy: A critical review. Journal of Religion and Health, 60(4), 2431–2449.

Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). Restoring the soul: Integration of psychotherapy and Islamic psychology. International Journal of Applied Psychoanalytic Studies, 10(3).

Kets de Vries, M. F. R. (2003). The dark side of leadership. Business Strategy Review, 14(3).

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior, 43(2).

Khaled, A. F., & Elnazer, H. Y. (2017). Spiritual well-being and its relationship with psychological health among Muslim practitioners. Journal of Religion and Health, 56(4).

Khalidi, T. (2001). The Muslim Jesus: Sayings and stories in Islamic literature. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Khalsa, S. S. (2015). Stress, meditation, and Alzheimer's disease prevention: Where the evidence stands. Journal of Alzheimer's Disease, 48(1).

Khan, M. A. (2019). Measuring the unmeasurable: The challenges of quantifying spiritual well-being in Western contexts. Journal of Transpersonal Psychology, 51(1).

Khan, M. A. (2020). Integrating Islamic spirituality into modern education: A conceptual framework. Journal of Muslim Minority Affairs, 40(2).

Khan, M. M. (2011). Islamic perspective on leadership and management. Journal of Management Development, 30(7).

Khan, S. (2021). Organizational trust in Islamic leadership. Journal of Business Ethics, 177(3).

Khojasteh, H., & Rezaei, A. (2018). The effect of dhikr on brain waves and anxiety levels: An EEG study. Journal of Religion and Health, 57(3), 948–961.

Kirkpatrick, L. A. (2005). Attachment, evolution, and the psychology of religion. New York: Guilford Press.

Kligyte, V., Conlon, E. G., & Thiel, C. E. (2018). Mentoring in academia: A humanistic perspective on fostering integrity and well-being. Journal of Business Ethics, 148(4), 755–770.

Knysh, A. (2000). Islamic mysticism: A short history. Leiden: Brill.

Knysh, A. (2001). ‘Irfān revisited: Sufism and the 'Ulama' in modern Islam. The Muslim World, 91(1–2), 39–62.

Knysh, A. (2022). Sufism and the “New Age”. Islamic Research Journal.

Koenig, H. G. (2008). Spirituality and health research: Methods, measurement, statistics, and resources (pp. 95–110). West Conshohocken: Templeton Press.

Koenig, H. G. (2012). Agama, spiritualitas, dan kesehatan: Tinjauan penelitian dan implikasi untuk praktik klinis. Journal of Clinical Psychology, 68(2), 215–229.

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. ISRN Psychiatry, 2012, 1–33.

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). Handbook of religion and health (2nd ed.). New York: Oxford University Press.

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). Handbook of religion and health (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press.

Kohlberg, L. (1981). Essays on moral development, Vol. I: The philosophy of moral development. San Francisco: Harper & Row.

Kohlberg, L. (1984). The psychology of moral development. San Francisco: Harper & Row.

Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Komarudin, M. (2018). Integrating spiritual values in leadership development programs: A case study of Indonesia. Journal of Leadership Studies, 12(3).

Kotter, J. P. (1996). Leading change. Harvard Business Review Press.

Kotter, J. P. (2012). Leading change. Harvard Business Review Press.

Kounios, J., & Beeman, M. (2009). The Aha! moment: The cognitive neuroscience of insight. Trends in Cognitive Sciences, 13(3).

Kristeller, J. L., & Johnson, T. B. (2005). Mindfulness, wisdom, and the capacity for ethical action. Journal of Humanistic Psychology, 45(1).

Kristin D. Neff. (2015). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. William Morrow.

Kruglanski, A. W. (2016). Motivated Social Cognition. Cambridge: Cambridge University Press.

Kuhn, T. S. (1962). The structure of scientific revolutions. University of Chicago Press.

Kuhn, T. S. (2012). The structure of scientific revolutions (4th ed.). University of Chicago Press.

Kuran, T. (2011). The long divergence: How Islamic law held back the Middle East. Princeton University Press.

L. D. Martin, et al. (2020). The heart-brain connection: Emotional and neurological interactions. Frontiers in Human Neuroscience, 14.

Landasan, P. (2011). Spiritual leadership and moral dimensions. Human Resource Development Review, 2(3).

Lane, E. W. (1968). Arabic-English lexicon. Islamic Texts Society.

Langer, E. J. (1989). Mindfulness. Addison-Wesley.

Lantos, G. P. (2011). The moral liability of corporate social responsibility. Journal of Consumer Marketing, 28(1).

Lasch, C. (1980). The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations. W. W. Norton & Company.

Lasky, E. (2005). Empathy, vulnerability, and the teacher-student relationship. Teaching and Teacher Education, 21(4), 435–446.

Lazar, S. W., et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. NeuroReport, 16(17).

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. NeuroReport, 16(17), 1893–1897.

Leaman, O. (2000). Key concepts in Eastern philosophy. Routledge.

Leaman, O. (2006). The Qur'an: An encyclopedia. Routledge.

Leaman, O. (2008). The intentionality of Islamic ethics. Journal of Islamic Studies, 19(2).

Leaman, O., et al. (2008). The intentionality of Islamic ethics. Journal of Islamic Studies.

LeDoux, J. E. (1996). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. New York: Simon & Schuster.

LeDoux, J. E. (2002). Synaptic self: How our brains become who we are. New York: Penguin Press.

Lee, M. (2021). Self-reflection as a protective factor in psychological resilience. Humanistic Psychology Quarterly, 89(2), 102–117.

Lein, C. (2018). The heart's evidence: Ibn Qayyim al-Jawzīyah's anthropology. Dar Al-Machreq.

Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2012). Emotion and moral judgment. Annual Review of Psychology, 63, 169–195.

Lerner, R. M. (2004). The spirit of youth and the city streets: Empowering adolescents to reclaim their communities. Oxford: Oxford University Press.

Levin, J. (2017). Spirituality and health: Psychotherapy perspectives. Springer.

Lewis, C. S. (2015). The great divorce. HarperOne.

Lewisohn, L. (1997). The sacred music of Islam: Sama in the Persian Sufi tradition. British Journal of Ethnomusicology, 6(1), 1–33.

Li, S. (2021). Amygdala-prefrontal connectivity in emotional dysregulation. Nature Neuroscience, 24(10), 1345–1360.

Lickona, T. (1991). Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility. Bantam Books.

Lings, M. (1983). Muhammad: His life based on the earliest sources. Rochester: Inner Traditions.

Lings, M. (1999). What is Sufism? Cambridge: Islamic Texts Society.

Lings, M. (2005). What is Sufism? The Islamic Texts Society.

Lisa Feldman Barrett. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

Lisa, J. M., et al. (2009). Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. Journal of Contemporary Psychotherapy, 39(1), 9–17.

Lisa, M., et al. (2017). Spirituality and the brain: Mechanisms of change. Harvard Review of Psychiatry, 25(4), 170–181.

Livingstone, S. (2004). Media literacy and the challenge of new information and communication technologies. The Communication Review, 7(1), 3–14.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. American Psychologist, 57(9), 705–717.

Locke, J. (1975). An Essay Concerning Human Understanding (P. H. Nidditch, Ed.). Oxford: Clarendon Press.

Loevinger, J. (1998). The Construct of the Ego. San Francisco: Jossey-Bass.

Loibl, D., & Schade, C. H. (2021). Strategic mindfulness. Business Strategy and the Environment, 30(2), 345–361.

Loman, M. M., & Gunnar, M. R. (2010). Early experience and the development of stress reactivity and regulation in children. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 35(1), 45–51.

Lopresti, A. L., et al. (2013). Review of the neurobiology of meditation and its clinical applications. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 19(8), 667–678.

Louw, D. J. (2011). Ubuntu, justice and law: Towards a dialogue of African and Western worldviews. Journal of Moral Education, 40(4), 407–422.

Loy, D. (2003). The great awakening: A Buddhist social theory. Boston: Wisdom Publications.

Loy, D. (2020). The great turning: Climate, capitalism, and the future of humanity. Columbia University Press.

Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. NeuroImage, 45(3), 672–678.

Lukens-Bull, R. A. (2004). A peaceful jihad: Negotiating identity and modernity in Indonesian Islam. Palgrave Macmillan.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford University Press.

Luthfi, A. (2019). Sufisme dan psikologi transpersonal: Jalan memahami diri menuju Tuhan. Mizan.

Luthfiani, D., & Hasan, A. (2021). Digital journaling and peer accountability in enhancing spiritual discipline: A study on Muslim youth in Indonesia. Journal of Islamic Psychology, 12(3), 45–68.

Lutz, A., et al. (2007). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. Proceedings of the National Academy of Sciences, 101(46), 16369–16373.

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.

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? Current Directions in Psychological Science, 22(1), 57–62.

M. (Wittens). (2008). The moral imagination: The art and soul of building peace. Oxford University Press.

M. Fakhry. (1983). A history of Islamic philosophy. Columbia University Press.

MacArthur, E. (2002). Cradle to cradle: Remaking the way we make things. North Point Press.

MacGregor Burns, J. (1978). Leadership. New York: Harper & Row.

MacLean, C. R., et al. (2010). Eight-week mindfulness-based stress reduction reduces cortisol reactivity to a psychosocial stressor. Stress and Health, 26(3).

MacLean, C. R., et al. (2010). Eight-week mindfulness-based stress reduction reduces cortisol reactivity to a psychosocial stressor. Stress and Health, 26(3).

Mahbubani, K. (2020). Leadership in the time of COVID-19. Singapore: ISEAS-Yusof Ishak Institute.

Mahfud, N. (2021). Religious coping and marital satisfaction among Muslim couples: A cross-cultural perspective. Journal of Muslim Mental Health, 15(2).

Mahmoud, E. H., & El-Meer, A. M. (2022). Integrating financial literacy into zakat management: An empirical study. International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management, 15(4).

Mahomed, A., & Ali, S. M. (2019). Islamic Spirituality as a Healing Model for Depression in Muslims: A Pilot Study. Journal of Religion and Health, 58(2), 823–841.

Malik, M. F., & Hisham, Z. (2018). Islamic counselling in Malaysia: Integration of religious and psychological knowledge. Malaysian Journal of Counselling, 24(1), 45–58.

Mandela, N. (1994). Long Walk to Freedom. Boston: Little, Brown and Company.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4).

Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper & Row.

Maslow, A. H. (1964). Religions, values, and peak-experiences. Ohio: Ohio State University Press.

Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.

Maslow, A. H. (1968). Toward a Psychology of Being (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.

Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being. New York: Van Nostrand.

Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality (2nd ed.). New York: Harper & Row.

Maslow, A. H. (1971). The Farther Reaches of Human Nature. New York: Viking Press.

Maslow, A. H. (1999). Toward a psychology of being (3rd ed.). New York: Wiley.

Massignon, L. (1996). Un homme d'Islam: Al-Ghazali. Paris: Éditions Gallimard.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3).

Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. Child Development, 85(1).

Masten, A. S., & Obradović, J. (2008). Competence and resilience in development. Current Directions in Psychological Science, 17(3), 216–218.

Masud, M. K. (Ed.). (1996). Islamic legal interpretation: Muftis and their fatwas. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Mattson, M. P., et al. (2014). Meal frequency and timing in health and disease. Trends in Endocrinology & Metabolism, 25(3), 154–162.

Maxwell, J. C. (1998). The 21 irrefutable laws of leadership. Thomas Nelson.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. Review of General Psychology, 5(2).

McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. New England Journal of Medicine, 338(3).

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. Annual Review of Psychology, 58.

McGhee, R. J. (2006). The foundations of knowledge in Islamic philosophy: Sadr al-Din al-Shirazi and the school of Isfahan. Oxford: Oneworld.

Mehmel, A. S. (2012). Toward the Sufi initiation: A psycho-spiritual approach to spiritual development. Equinox Publishing.

Meister Eckhart. (1981). The essential sermons, commentaries, treatises, and defense (E. Colledge & B. McGinn, Trans.). New York: Paulist Press.

Menon, R., et al. (2012). The Quran modulates neurocognitive networks: A functional MRI analysis of recitation and reflection. Medical Hypotheses, 78(6), 847–853.

Merton, T. (1973). Contemplation in a world of action. Notre Dame: University of Notre Dame Press.

Mezirow, J. (1991). Transformative dimensions of adult learning. San Francisco: Jossey-Bass.

Mezirow, J. (2000). Transformative learning in practice: Insights from community, workplace, and higher education. San Francisco: Jossey-Bass.

Michael, P. (1966). The tacit dimension. Chicago: University of Chicago Press.

Milad, M. R., & Quirk, G. J. (2012). Fear extinction as a model for translational neuroscience: Ten years of progress. Annual Review of Psychology, 63, 129–151.

Miller, D. A., & Brown, K. W. (2018). Mindfulness and psychological science. Oxford University Press.

Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. Annual Review of Neuroscience, 24(1), 167–202.

Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. Psychological Review, 63(2), 81–97.

Miller, L. J., et al. (2009). Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. Journal of Contemporary Psychotherapy, 39(1), 9–17.

Miller, L., et al. (2017). Spirituality and the brain: Mechanisms of change. Harvard Review of Psychiatry, 25(4), 170–181.

Minuchin, S. (1974). Families and family therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Mitroff, I. I., & Denton, E. A. (1999). A spiritual audit of corporate America: A hard look at spirituality, religion, and values in the workplace. Jossey-Bass.

Mohd, M. H. (2018). Spiritual intelligence and mindfulness in Islamic psychology. Kuala Lumpur: ISTAC Press.

Moll, J., et al. (2006). Human fronto–mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. Proceedings of the National Academy of Sciences, 103(42), 15623–15628.

Montgomery Watt, W. (1961). Muhammad: Prophet and statesman (2nd ed.). Oxford University Press.

Montgomery Watt, W. (1976). Muhammad at Medina. Oxford University Press.

Moustakas, C. (1994). Phenomenological research methods. Sage Publications.

Muhammad al-Dhahabi. (1998). Siyar A'lām al-Nubalā' (Vol. 3). Beirut: Mu'assasah al-Risālah.

Muhammad Asad. (1980). The message of the Qur'an. Gibraltar: Dar al-Andalus.

Muhammad Hashim Kamali. (2014). Abrahamian concepts of trusteeship and their relevance to sustainable development. Islam and Civilisational Renewal, 5(1), 42.

Muhammad Husayn al-‘Amili. (2010). Al-Hikma al-Muta’aliya. Qom: Dar al-Kutub al-Islamiyah.

Muhammad, M. (1995). The spiritual foundations of Islamic civilization: A study in the psychology of revelation and prophetic experience. International Institute of Islamic Thought.

Muhyiddin Ibn ‘Arabi. (1968). Al-Futūḥāt al-Makkiyyah (Vol. I). Beirut: Dār Ṣādir.

Mulla Ṣadrā. Al-Asfār al-Arba‘ah (Vol. 3).

Muslim, I. H. (n.d.). Sahih Muslim. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi.

Muslim. Sahih Muslim, kitab al-Iman.

Muslim. Sahih Muslim. Hadis No. 1, 8, 34, 1599, 2675, 2999, 4868, 1053.

Naess, A. (1989). Ecology, community and lifestyle (D. Rothenberg, Trans.). Cambridge University Press.

Nasr, H. (1991). Sufi essays. Chicago: Kazi Publications.

Nasr, S. H. (1964). Three Muslim sages: Avicenna, Suhrawardī, Ibn ʿArabī. Cambridge: Harvard University Press.

Nasr, S. H. (1968). The encounter of man and nature: The spiritual crisis of modern man. George Allen & Unwin.

Nasr, S. H. (1972). Sufi essays. George Allen & Unwin.

Nasr, S. H. (1981). Knowledge and the sacred. Albany: SUNY Press.

Nasr, S. H. (1981). Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man. New York: Harper & Row.

Nasr, S. H. (1987). Islamic art and spirituality. Albany: State University of New York Press.

Nasr, S. H. (1987). Islamic life and thought. London: Routledge & Kegan Paul.

Nasr, S. H. (1987). Islamic spirituality: Foundations. New York: Crossroad Publishing Company.

Nasr, S. H. (1989). Knowledge and the sacred. Albany: State University of New York Press.

Nasr, S. H. (1991). Sufi essays. Kazi Publications.

Nasr, S. H. (1993). Islamic cosmological doctrines. New York: State University of New York Press.

Nasr, S. H. (1993). Islamic intellectualism in crisis. University Press.

Nasr, S. H. (1993). The need for a sacred science. Albany: State University of New York Press.

Nasr, S. H. (1995). Ideals and realities of Islam. Cambridge: Islamic Texts Society.

Nasr, S. H. (1996). Man and nature: The spiritual crisis of modern man. ABC Press.

Nasr, S. H. (1996). Religion and the order of nature. Oxford University Press.

Nasr, S. H. (1996). The myth of the mind: Toward a philosophy of the unity of human nature. London: IB Tauris.

Nasr, S. H. (1997). Sufi essays. Chicago: Kazi Publications.

Nasr, S. H. (2002). The heart of Islam: Enduring values for humanity. San Francisco: HarperOne.

Nasr, S. H. (2005). Islamic ethics, Islamic action: The concept of ikhlas in Islam. Inner Traditions International.

Nasr, S. H. (2006). Islamic philosophy from its origin to the present: Philosophy in the land of prophecy. Albany: State University of New York Press.

Nasr, S. H. (2007). Knowledge and the sacred. Albany: SUNY Press.

Nasr, S. H. (2007). The garden of truth: The vision and promise of Sufism, Islam's mystical tradition. San Francisco: HarperOne.

Nasr, S. H. (2007b). The essential Seyyed Hossein Nasr (W. C. Chittick, Ed.). World Wisdom.

Nasr, S. H. (2007c). The garden of truth: The vision and practice of Sufism. HarperOne.

Nasr, S. H. (2015). The essential Seyyed Hossein Nasr. Bloomington: World Wisdom.

Nasr, S. H. (2016a). Islamic intellectualism in crisis: Reflections on a re-appraisal of Al-Ghazali's legacy in the modern world. Islamic Book Trust.

Nasr, S. H. (2016b). Islamic psychology and the science of the soul. Kazi Publications.

Nasr, S. H. (2020). The ethics of transparency: Spiritual accountability in modern organizations. New York: Oxford University Press.

Nasr, S. H., & Mohaghegh, M. (Eds.). (1993). Knowledge as a sacred science. Albany: SUNY Press.

Nasr, S. H., et al., editors. (2015). The study Quran: A new translation and commentary. HarperOne.

Nasr, Sh. M. (1965). Ideals and realities of Islam. London: George Allen & Unwin.

Nature Human Behaviour. (2022). Rhythmic repetition in meditation and amygdala inhibition. Nature Human Behaviour, 6, 45–58.

Nawawi, Al. (2014). Corruption and governance: A theoretical analysis from Islamic perspective. Journal of Economic and Social Studies, 4(2), 45–62.

Neal, A., et al. (2011). Cultural influences on leadership and organizational spirituality. Journal of Business Ethics, 99(1), 79–91.

Neck, C. P., & Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research. Journal of Leadership & Organizational Studies, 13(2), 27–38.

Neck, C. P., & Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research. Journal of Leadership & Organizational Studies, 13(2), 27–38.

Newberg, A. (2001). Why we believe what we believe: Exploring the biological roots of faith. Oxford University Press.

Newberg, A. B., & d'Aquili, E. (2001). Why God won't go away: Brain science and the biology of belief. New York, NY: Ballantine Books.

Newberg, A. B., & d'Aquili, E. G. (2001). Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief. New York: Ballantine Books.

Newberg, A. B., & Iversen, J. (2003). The neural correlates of religious experience. Journal of Consciousness Studies, 10(12), 147–168.

Newberg, A. B., & Waldman, M. R. (2009). How God changes your brain: Breakthrough findings from a leading neuroscientist. New York, NY: Ballantine Books.

Newberg, A. B., & Waldman, M. R. (2010). The measurement of regional cerebral blood flow during contemplative practice. Psychiatry Research: Neuroimaging, 182(1), 54–57.

Newberg, A. B., et al. (2001). The measurement of cerebral blood flow during the recitation of the name of God. Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, 13(4), 555–556.

Newberg, A. B., et al. (2001). The neural correlates of meditation: A review of modern neuroimaging. Brain Research Reviews, 35(3), 224–233.

Newberg, A. B., et al. (2010). Principles of Neurotheology. Burlington: Ashgate.

Newberg, A., & Alavi, N. A. (2004). The measurement of brain function in meditation. NeuroRx, 1(4), 260–271.

Newberg, A., & Imam, H. (2010). Neurotheological perspectives on religious experience. Journal of Religion and Health, 49(4), 516–527.

Newberg, A., & Waldman, M. R. (2009). How God changes your brain: 24 scientific lessons to reduce stress and improve brain function. New York: Ballantine Books.

Newberg, A., Alavi, A., Baime, M., et al. (2001). The measurement of cerebral blood flow during the continuous practice of prayer. Journal of Nuclear Medicine, 42(7), 1062–1066.

Newberg, A., d'Aquili, E., & Rause, V. (2006). Why God won't go away: Brain science and the biology of belief. New York: Ballantine Books.

Newberg, A., et al. (2001). The measurement of cerebral blood flow during meditation: A preliminary study. Psychiatry Research: Neuroimaging, 106(2), 113–122.

Newberg, A., et al. (2001). The measurement of cerebral blood flow during Tibetan Buddhist meditation: A preliminary SPECT study. Psychiatry Research: Neuroimaging, 106(2), 113–122.

Newman, M. (2017). The science of interbeing: Buddhist empathy, compassion and the biology of connectedness. New York, NY: Oxford University Press.

Newport, C. (2019). Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world. Portfolio.

Nhat Hanh, T. (2009). Ethics: Essential writings (A. Kotler, Ed.). New York, NY: Orbis Books.

Nicholson, R. A. (1990). Studies in Islamic mysticism. Cambridge: Cambridge University Press.

Nietzsche, F. (1881). The gay science. Cambridge: Cambridge University Press.

Nimer, D. K., & Glass, B. A. (2007). Religious and spiritual coping among Muslims: A review. Journal of Muslim Mental Health, 2(2), 161–185.

Noddings, N. (2013). Caring: A relational approach to ethics and moral education. University of California Press.

Northouse, P. G. (2021). Leadership: Theory and practice (9th ed.). SAGE Publications.

Nucci, L. (2001). Education in the moral domain. Cambridge: Cambridge University Press.

Nurdin, A. (2018). Metode bimbingan Islam dalam pembentukan karakter peserta didik. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Nursam, M. (2014). Psikoterapi Islami: Integrasi konsep psikologi dan tasawuf. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Nuruddin ‘Itr. (2003). Al-Taṣawwuf min al-Ma‘rifah ila al-Tajribah. Damascus: Dar al-Fikr.

Nussbaum, M. C. (2001). The fragility of goodness. Cambridge: Cambridge University Press.

Nussbaum, M. C. (2001). Upheavals of thought: The intelligence of emotions. Cambridge: Cambridge University Press.

Nutt, D. J. (2008). The neurobiology and treatment of depression. CNS Spectrums, 13(9), 36–42.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. Trends in Cognitive Sciences, 9(5), 242–249.

Ochsner, K. N., et al. (2002). Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion. Journal of Cognitive Neuroscience, 14(8), 1215–1229.

Ochsner, K. N., et al. (2004). For better or for worse: Neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion. NeuroImage.

Ochsner, K. N., et al. (2005). The cognitive control of emotion. Trends in Cognitive Sciences, 9(5).

OECD. (2022). Digital well-being and spiritual crisis.

Omar, H. A., & Razali, S. M. (2012). Effectiveness of Sufism-based group therapy in reducing anxiety among Muslim students. Asian Journal of Psychiatry, 5(3), 256–260.

Omid Safi. (2009). Memories of Muhammad: Why the Prophet matters. New York, NY: HarperOne.

Ongür, D., & Price, J. L. (2000). The organization of networks within the orbital and medial prefrontal cortex of rats, monkeys and humans. Cerebral Cortex, 10(3), 206–219.

Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. Proceedings of the National Academy of Sciences, 106(37), 15583–15587.

Ortega y Gasset, J. (1965). The Revolt of the Masses. New York: W.W. Norton.

Oxley, L. K., et al. (2021). Neural correlates of dhikr meditation: A preliminary fMRI study. Frontiers in Psychology, 12.

P. J. Zak. (2017). The neuroscience of trust. Harvard Business Review. https://hbr.org/2017/01/the-neuroscience-of-trust

Palmer, P. J. (1990). The active life: A spirituality of work, creativity, and caring. San Francisco, CA: HarperOne.

Palmer, P. J. (2007). The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life. Jossey-Bass.

Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Religious well-being: A dimension of spiritual well-being. Journal for the Scientific Study of Religion, 21(1), 65–80.

Pamela G. Reed. (1991). An expanded nursing paradigm: Toward a theory of the unitary human being. Nursing Science Quarterly, 4(2), 54–63.

Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press.

Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and spirituality: Where we have been and where we are going. International Journal for the Psychology of Religion, 7(1), 3–16.

Pargament, K. I. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. Journal of Clinical Psychology, 56(4), 519–543.

Pargament, K. I. (2007). Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. Guilford Press.

Pargament, K. I. (2011, April 12). Spiritual strategies in psychotherapy: An interview with Kenneth I. Pargament, Ph.D.

Psychology Today. www.psychologytoday.com/us/blog/spiritual-strategies-psychotherapy/201104/spiritual-strategies-psychotherapy

Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. Journal of Clinical Psychology, 56(4), 519–543.

Pargament, K. I., Mahoney, A. (2005). Sacred matters: Sanctification as a vital area for psychology of religion. Journal of Social Issues, 61(4), 719–733.

Pargament, K. I., Saunders, S. M. (2014). Spirituality and the psychosocial process of psychotherapy. Psychotherapy, 51(3), 381–389.

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. Psychological Bulletin, 136(2), 257–301.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. Review of General Psychology, 1(1), 115–144.

Paul Ricoeur. (1977). The rule of metaphor. University of Toronto Press.

Paul Tillich. (2000). The courage to be. Yale University Press.

Pawar, B. S. (2009). Spirituality, emotional intelligence, and ethical orientation. Journal of Business Ethics, 88(2), 169–179.

Peck, M. S. (1978). The road less traveled. Simon & Schuster.

Pennebaker, J. W. (1997). Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain. New York: Guilford Press.

Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain (3rd ed.). New York: Guilford Press.

Penrose, R. (1989). The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds and the Laws of Physics. New York: Oxford University Press.

Petersen, R. (2018). Prophetic Peacemaking: A Theological and Cultural Analysis of the Life of Muhammad. Portland: Peace Catalyst International.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues. Oxford University Press.

Pew Research Center. (2023). Mobile Fact Sheet. https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/mobile/

Pickthall, M. H. (1953). The Meaning of the Glorious Koran: An Encyclopaedia of Islam. London: George Allen & Unwin.

Polanyi, M. (1966). The tacit dimension. Chicago: University of Chicago Press.

Polkinghorne, J. (1994). Science and Providence: God's Interaction with the World. Shambhala Publications.

Popper, K. R. (2002). The Logic of Scientific Discovery. London: Routledge.

Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: W.W. Norton & Company.

Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotion, attachment, communication, and self-regulation. Norton Series on Interpersonal Neurobiology.

Pormann, P., & Savage-Smith, E. (2005). Medicine and Science in the Islamic World. London: Science Museum.

Porter, M. E., & Kramer, M. R. (2011). Creating Shared Value: How to Reinvent Capitalism and Unleash a Wave of Innovation and Growth. Harvard Business Review.

Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the Chimpanzee Have a Theory of Mind? Behavioral and Brain Sciences, 1(4), 515–526.

Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. New York: Simon & Schuster.

Qardhawi, Y. (2005). Fikih Modern. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Quraish Shihab, M. (2001). Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an (Jilid 1). Jakarta: Lentera Hati.

Qurashi, M. H. (2019). Tazkiyat al-Nafs in classical Sufism: A theological and psychological analysis. Journal of Islamic Thought and Civilization, 9(1), 34–52.

Qurra ibn Sharīk, A. (1985). Al-Tazkiyah baina al-Shari'ah wa al-Tariqah. Cairo: Maktabat al-Kulliyat.

Qushayri, A. (1998). Al-Risālah al-Qushayriyyah (B. R. von Schlegell, Trans.). Cambridge: Cambridge University Press.

Rahim, H. A. (2013). The concept of khalifah in Islamic thought: A critical analysis. International Islamic University Malaysia Press.

Rahman, A., & Ali, S. M. (2021). Spiritual practices and ethical leadership: A qualitative study of Muslim leaders in Southeast Asia. Journal of Business Ethics, 168, 203–217.

Rahman, A., & Aziz, N. (2020). Inclusive Islamic leadership and innovation. Journal of Management Studies, 57(4), 678–701.

Rahman, F. (1979). Major themes of the Qur'an. Chicago: University of Chicago Press.

Rahman, F. (1982). Islam and modernity: Transformation of an intellectual tradition. Chicago: University of Chicago Press.

Rahmatullah K. M. Sayuti. (2021). Zikrullah: Neuroscience and Sufism. Springer.

Ramachandran, V. S. (2011). The tell-tale brain: A neuroscientist's quest for what makes us human. W.W. Norton.

Ramadan, M. M., et al. (2012). Neurophysiological changes during Quran recitation and listening: A pilot study. NeuroQuantology, 10(1), 68–78.

Ramadan, T. (2004). Radical hope: Ethics in the fight against terror. Harvard University Press.

Ramadan, T. (2004). Western Muslims and the future of Islam. Oxford: Oxford University Press.

Ramadan, T. (2007). In the footsteps of the Prophet: Lessons from the life of Muhammad. New York: Oxford University Press.

Ramadan, T. (2009). Radical reform: Islamic ethics and liberation. Oxford: Oxford University Press.

Ramadan, T. (2017). Islamic way of life. Oxford: Oxford University Press.

Ramadan, T. (2022). The quest for a moral compass: Islam and the modern world. Oxford University Press.

Rania, M., et al. (2019). Efficacy of Quranic-based cognitive therapy in reducing anxiety and depression: A randomized controlled trial. Journal of Religion and Health, 58(1), 102–115.

Raz, M. (2018). The spiritual 'glitch': Mindfulness, psychedelics, and the challenge of secularization. Perspectives on Psychological Science, 13(4), 456–470.

Razali, M. N., & Azmi, M. F. (2023). Integrating tazkiyat al-nafs and positive psychology: An experimental study on resilience. International Journal of Interdisciplinary Research, 8(2), 112–130.

Reave, L. (2003). Spiritual leadership: A theoretical and empirical exploration of the dimensions beyond the moral. Human Resource Development Review, 2(3).

Reiss, M. (2018). Leadership in Islamic contexts: Ethical foundations and modern applications. Journal of Islamic Ethics, 12(3), 45–62.

Rest, J., & Walker, L. (1990). Moral development theory. Sage Publications.

Rhodes, J. E. (2002). Stand by me: The risks and rewards of mentoring today's youth. Harvard University Press.

Ricard, M. (2006). Happiness: A guide to developing life's most important skill. Little, Brown and Company.

Rice, D. S. (Ed.). (1910). The Kitab al-Asrar of 'Abd al-Karim al-Qushayri. Cambridge: Cambridge University Press.

Ricks, W., & Resnick, L. (2018). The future of work: Inter-generational equity in education. Journal of Sustainable Education, 12(3), 210–225.

Ricoeur, P. (1976). Interpretation theory: Discourse and the surplus of meaning. Texas Christian University Press.

Ricoeur, P. (1977). The rule of metaphor. University of Toronto Press.

Ritchie, S. L. (2020). Neuroscience, religion, and brain biology. Routledge.

Rizvi, S. M. (2007). Islamic psychology. Cambridge University Press.

Robert I. Sutton. (2007). The no asshole rule: Building a dignified workplace. New York: Business Plus.

Roberts, R. C., & Wood, W. J. (2007). Intellectual virtues: An essay in regulative epistemology. Oxford University Press.

Rogers, C. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95–103.

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1969). Freedom to Learn: A View of What Education Might Become. Columbus, OH: Charles E. Merrill.

Rogers. (1984). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships. Dalam Kirschenbaum (Ed.), Client-centered therapy, 61–112.

Rosete, D., & Ciarrochi, J. (2005). Emotional intelligence and its relationship to executive leadership performance. The Leadership & Organization Development Journal, 26(5).

Rosmarin, D. H., Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2010). Role of spirituality in religious coping among aged Iranian Muslim adults. Journal of Religion, Spirituality & Aging, 22(1).

Rosner, R. (2017). Leadership and trust in Islamic tradition. Journal of Muslim Minority Affairs, 37(1).

Rothman, A. J., & Pargament, K. I. (2019). The intersection of Islamic spirituality and positive psychology: A conceptual analysis of An-Nafs Al-Mutma'innah. Journal of Religion and Health, 58(4).

Routtenberg, A., & Pittenger, C. S. (2018). Memory, emotion, and the amygdala: A neurobiological perspective. Advances in Neurobiology, 15, 45–62.

Rumi, J. (1926). Mathnawi Ma’nawi (R. A. Nicholson, Trans.). London: Luzac & Co.

Rumi, J. (1926). Mathnawi, Book I (R. A. Nicholson, Trans.). Cambridge University Press.

Rumi, J. (1926). Mathnawī-ye Maʻnawī (R. A. Nicholson, Trans.). London: Luzac & Co.

Rumi, J. (1926). The Mathnawi of Jalalu'ddin Rumi (R. A. Nicholson, Trans.). London: Luzac & Co.

Rumi, J. (1995). The essential Rumi (C. Barks, Trans.). Boston: Shambhala.

Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. Creativity Research Journal, 24(1).

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. American Psychologist, 55(1).

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52(1).

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6).

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6).

Ryff, C. D. (2019). Happiness is… engagement and meaning: The role of psychological well-being. Journal of Happiness Studies, 20, 45–62.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. Psychological Inquiry, 9(1).

Ryff, C. D., et al. (1997). National survey of midlife development in the United States (MIDUS): Background, description, and initial findings in the health and well-being study. Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 52B(4).

Saad, L. B. (2018). The handbook of Islamic psychology. Routledge.

Sachedina, A. A. (1998). The Islamic roots of social justice. Gainesville: University Press of Florida.

Sachiko Murata. (1992). The Tao of Islam: A sourcebook on gender, sexuality, and order in the Islam tradition. Albany: State University of New York Press.

Saeed, A. (2013). Mudzakarah al-Tafakkur fī al-Islām (Reflection in Islam). Beirut: Dar al-Turath.

Saeed, S., et al. (2017). The role of Islamic practices in mental health promotion. Journal of Muslim Mental Health, 11(1).

Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, no. 1; Ṣaḥīḥ Muslim, no. 1907.

Saifuddin, A., et al. (2021). Neurotheological correlates of dhikr: An fMRI study on emotional regulation in Muslim practitioners. Journal of Religion and Health, 60.

Saifullah, A. I. (2018). Integrating Sufism and cognitive therapy: A model of Islamic psychotherapy. Journal of Muslim Mental Health, 12(1).

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3).

Sandel, M. J. (2010). Justice: What's the right thing to do? New York: Farrar, Straus and Giroux.

Sapolsky, R. M. (2004). Why zebras don't get ulcers (3rd ed.). New York: Holt Paperbacks.

Sardar, Z. (1979). The future of Muslim civilisation. London: Mansell.

Sardar, Z. (2011). Reading the Qur'an: The contemporary relevance of the sacred text of Islam. London: Hurst & Company.

Sardar, Z. (2018). Reading the Quran: A critical guide. Hurst & Co.

Sartre, J. (1957). Existentialism and human emotions (P. Mairet, Trans.). London: Methuen.

Saxe, R., & Kanwisher, N. (2008). The neural basis of mentalizing in humans. In J.-P. Changeux, A. R. Damasio, W. Singer, & Y. Christen (Eds.), Neurobiology of human values (pp. 137–150). Heidelberg: Springer.

Sayyid Muhammad Husayn al-Hakim. (2009). Al-Insan al-Kamil. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi.

Sayyid Qutb. (1995). Fi Zilāl al-Qur’ān (Vol. 3). Beirut: Dar al-Shuruq.

Schein, E. H. (2010). Organizational culture and leadership (4th ed.). Jossey-Bass.

Schiller, W. (1924). The secrets of the Rosicrucians. Dutton.

Schimmel, A. (1975). Deciphering the signs of God: A comparative study of the Qur'an. Leiden: E. J. Brill.

Schimmel, A. (1975). Mystical Dimensions of Islam. Chapel Hill: The University of North Carolina Press.

Schimmel, A. (1984). Deciphering the signs of God: A comparative study of the Ba`th. University of Chicago Press.

Schimmel, A. (1985). And Muhammad Is His Messenger: The Veneration of the Prophet in Islamic Piety. Chapel Hill: University of North Carolina Press.

Schimmel, A. (1991). And the Light Is Light: Studies in Islamic Mysticism. London: Khaniqahi Nimatullahi Publications.

Schimmel, A. (1993). Deciphering the signs of God: A compendium of Islamic theology, jurisprudence, and spirituality. New York: SUNY Press.

Schimmel, A. (1994). Deciphering the signs of God: A phenomenological approach to Islam. SUNY Press.

Schimmel, A. (1997). Rumi’s View of Love.

Schön, D. A. (1983). The reflective practitioner: How professionals think in action. Basic Books.

Schön, D. A. (1987). Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions. Jossey-Bass.

Schuon, F. (1984). The transcendent unity of religions. World Wisdom.

Schuon, F. (1986). Spiritual perspectives and human facts. Inner Traditions.

Schuon, F. (2013). Understanding Islam. World Wisdom.

Schwab, K. (2016). The fourth industrial revolution. World Economic Forum.

Schwartz, J. M., & Begley, S. (2002). The mind and the brain: Neuroplasticity and the power of mental force. HarperCollins.

Schwartz, S. J., Luyckx, K., & Vignoles, V. L. (2011). Handbook of identity theory and research. Springer.

Scotton, B. W., Chinen, A. B., & Battista, J. R. (Eds.). (1996). Textbook of transpersonal psychiatry and psychology. Basic Books.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. Guilford Press.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for depression (2nd ed.). Guilford Press.

Selenski, A. (2008). The Sufi Path of Knowledge: Illuminations on Ibn ʻArabīʼs Thought. SUNY Press.

Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Selye, H. (1976). The stress of life. McGraw-Hill.

Senge, P., et al. (2004). Presence: Human purpose and the field of the future. Society for Organizational Learning.

Sertoz, O. G. (2020). The neuroscience of religious experience (2nd ed.). Cambridge University Press.

Seyyed Hossein Nasr. (1993). The Need for a Sacred Science. Albany: SUNY Press.

Shah, M. M. (2015). Spiritual intelligence and character education in Islamic perspective. International Education Studies, 8(6), 67–75.

Shahih al-Bukhari. (1997). The translation of the meanings of Sahih al-Bukhari (M. M. Khan, Trans.). Islamic University of Madinah.

Shahrazuri, F. (2002). Tafsir al-Shahrazuri. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Shaikh, M. A. (2020). Theological empiricism: Bridging faith and scientific inquiry in Islamic psychology. Contemporary Islam, 14(2), 157–175.

Shamsi, J., et al. (2020). Effectiveness of Islamic-based mindfulness on anxiety and spiritual well-being in patients with chronic illness: A randomized controlled trial. Journal of Religion and Health, 59, 2893–2907.

Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. Washington, DC: American Psychological Association.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373–386.

Shapiro, S. L., et al. (2008). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 14(7), 767–772.

Sheldrake, M. F. (2003). A theory of everything: An integral vision for business, politics, and spirituality. Boston: Shambhala.

Shiah, C. C., et al. (2016). The effects of dhikr (Islamic meditation) on anxiety, depression, and spiritual well-being. Journal of Religion and Health, 55(4), 1314–1327.

Shiah, I. C., et al. (2006). Religious involvement and subjective well-being. Journal of Clinical Psychology, 62(8), 995–1009.

Shiah, I.-S., et al. (2016). Effectiveness of a modified mindfulness-based stress reduction program for clinically anxious Muslim patients. Mindfulness, 7(6), 1361–1368.

Shihab, M. Q. (2017). Memahami pesan Al-Qur'an: Tafsir maudhu'i atas pelbagai pokok ajaran. Jakarta: Lentera Hati.

Siegel, D. J. (2007). The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being. W. W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (2010). Mindsight: The new science of personal transformation. Bantam Books.

Siegel, D. J. (2010). The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration. New York: W.W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (2010). The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration. W. W. Norton & Company.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind. New York: Bantam Books.

Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2018). Life-span human development (9th ed.). Cengage Learning.

Singer, T., & Klimecki, O. (2014). Empathy and compassion. Current Biology, 24, 768–777.

Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. New York: Free Press.

Smith, H. (1958). The religions of man. New York: Harper & Row.

Smith, H. (1991). The world's religions. HarperOne.

Smith, H., & Osman, F. (2002). The spiritual teachings of the world's great philosophers. Simon and Schuster.

Smith, J. (2018). The role of mindfulness in sustainable goal achievement. Journal of Positive Psychology, 13(4), 321–333.

Smith, J. (2020). Emotional regulation and mental health: A psychobiological perspective. New York: Springer.

Smith, J. (2020). Emotional stability and political decision-making in democratic systems. Journal of Political Science, 45(3), 112–130.

Smith, J., & Patel, R. (2020). Empathy-driven innovation. Journal of Management Studies, 57(4).

Smith, M. (1928). Rābi'ah the mystic and her fellow-saints in Islam. Cambridge: Cambridge University Press.

Smith, R. C., et al. (2015). Neuroimaging of mindfulness and meditation: A review of the literature. Journal of Consciousness Studies, 22(5–6), 123–145.

Søren Kierkegaard. (1980). The sickness unto death. Princeton: Princeton University Press.

Sousa, D. A. (2016). How the brain learns (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press.

Sparks, S., & Sheldon, P. (2020). Self-regulation and consumer behavior. Journal of Consumer Psychology, 30(4), 688–704.

Spreitzer, G. M., & Sliwinski, C. J. (2021). Empathy in leadership. Journal of Organizational Behavior, 42(3).

Spreitzer, G., & Sliwinski, M. (2021). [Empirical study on organizational psychology in technology sector].

Stace, W. T. (1960). Mysticism and philosophy. Jeremy P. Tarcher/Penguin.

Stanford Encyclopedia of Philosophy. (2023). Phenomenology. https://plato.stanford.edu/entries/phenomenology/

Stanford Encyclopedia of Philosophy. (n.d.). Islamic Philosophy. https://plato.stanford.edu/entries/islamic-philosophy/

Stanislav Grof. (1992). The holotropic mind: The three levels of human consciousness and how they shape our lives. San Francisco: Harper.

Statista. (2023). Global adoption of religious apps.

Steger, M. F. (2012). Meaning in life. In The Oxford handbook of happiness. Oxford University Press.

Steger, M. F., et al. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Clinical Psychology, 62(3), 445–455.

Stein, M. (1998). Jung's map of the soul. Inner City Books.

Stern, N. (2011). A blueprint for a better planet. London: Penguin Books.

Stokols, D. (2010). Transdisciplinary approaches to complex problems: From concepts to actions. American Journal of Public Health, 100(S1), S40–S46.

Streeter, C. C., et al. (2012). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 18(11), 946–953.

Sufi, J. (2012). Sufi path of love. Oxford University Press.

Sufism. (n.d.). Dzikir and psychological well-being.

Suhravardī. (1999). Ḥikmat al-Ishrāq (P. Nasr, Trans.). Louisville: Fons Vitae.

Sulaiman, A. (2007). Dhikr as a spiritual intervention in Islamic psychology. In R. J. W. Leaman (Ed.), Islam and psychological healing (pp. 89–104). London: Routledge.

Greater Good Science Center. (2022). How Mindfulness Helps Kids. University of California, Berkeley. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_mindfulness_helps_kids

Supriadi, Y. (2018). Bimbingan Kesehatan Mental, Cirebon: Iman Rijalullah,

Supriadi, Y. (2018). Bimbingan Spiritualitas Dan Intuisi Islam, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2018). Meditasi Islam, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2021). Spiritualitas Dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2024). Bimbingan Konseling Islam, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2024). Pembangkitan Alam Bawah Sadar Edisi Rivisi, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2024). Psikologi Alam Bawah Sadar Edisi Rivisi, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2024). Psikologi Alam Bawah Sadar, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2024). Psikologi Spiritual, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2024). Psikologi Tasawuf Dinamika Alam Bawah Sadar, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2024). Psikologi Tuhan Membaca Pikiran Tuhan, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Akal Basyariyah Dan Akal Rabbaniyah Perjalanan Pencarian Dan Pencerahan, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Akhlak Tasawuf, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Aliyatul Hidayah Puncak Tertinggi Hidayah, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Bertasbih Pondasi Kesejahteraan, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Dinamika Alam bawah Sadar, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Dinamika Kepribadian Islam, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Filsafat Qalbu (Sirrul Asrar), Cirebon:Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Filsafat Ruh (Sirrul Asrar), Cirebon:Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Filsafat Jiwa (Sirrul Asrar), Cirebon:Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Filsafat Metafisika, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Filsafat Spiritualitas, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Filsafat Teologi, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Filsafat Umum, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Ilmu Jiwa Belajar Anak, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Ketahanan Mental, Cirebon:Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Konsep Diri Islami, Cirebon:Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Kontemplasi Bersatu Dengan Tuhan, Cirebon:Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Krisis Identitas Islami, Cirebon:Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Meniti Jalan Haq Shirathal Mustaqim, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Pilar-Pilar Ma'rifat, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Psikologi Konseling Islam, Cirebon: Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Psikologi Transpersonal Islami, Cirebon:Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). Takdir VS Al-Bada', Cirebon:Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (2025). The Greates Genius (Filsafat Berpikir), Cirebon:Iman Rijalullah

Supriadi, Y. (n.d.). website https://yedisupriadi.com/

Surur, M. (2019). Spiritual practice and psychological well-being among Muslim communities. The Journal of Islamic Studies, 30(2), 121–138.

Sutrisno, A. (2019). Krisis makna dalam praktik ritual di kalangan Muslim urban. Jurnal Ilmu Agama, 2(1), 55–72.

Syed Muhammad Naquib al-Attas. (1993). Islam and Secularism. Kuala Lumpur: ISTAC.

Szasz, T. (1961). The Myth of Mental Illness. New York: Harper & Row.

T. Ramadan. (2004). Western Muslims and the Future of Islam. Oxford University Press.

T. Veblen. (1899). The Theory of the Leisure Class. New York: Penguin Books.

Tabataba'i, S. M. H. (2017). Ma'qalat Ahl at-Tasawwuf.

Tafsir Al-Bidaya wa an-Nihaya. (2004). Dar Ihya al-Turath, Jilid 1.

Tafsir Al-Jalalayn. (2010). Dar Ihya al-Turath.

Tafsir Ibnu Katsir. (1999). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Tahalli. (2011). Dalam M. E. P. Seligman, Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.

Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2009). Attention training and attention state training. Trends in Cognitive Sciences, 13(5), 222–227.

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225.

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225.

Taren, A. A., et al. (2019). The neuroscience of meditation and mindfulness. Oxford University Press.

Taves, A. (2018). Spiritual but Not Religious. Oxford: Oxford University Press.

Taylor, C. (2007). A Secular Age. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Taylor, M. C. (2003). Complexity theory and the problem of order in society. Theory, Culture & Society, 20(3).

Teasdale, J. D., et al. (1995). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63(5), 715–729.

Teasdale, J. D., et al. (2000). Preventing relapse in recurrent depression using mindfulness-based cognitive therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68(4).

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15(1), 1–18.

Tervaniemi, M., et al. (2006). Musicianship in the brain: Evidence from neuroimaging. Neuroimage, 31(3), 1052–1062.

Thomas Aquinas. (1964). Summa Theologiae (I, q. 1–3). London: Blackfriars.

Tillich, P. (2000). The courage to be. Yale University Press.

Tirmidzi, A. I. (n.d.). Sunan al-Tirmidzi.

Tirmidzi, H. (1995). Sunan Abu Dawood. Dar al-Fikr.

Topolinski, S., & Sporndli, M. (2015). Media literacy and the regulation of affect in the digital age. Journal of Educational Psychology, 107(4), 872–883.

Trimingham, J. S. (1971). The Sufi orders in Islam. Oxford: Oxford University Press.

Tufekci, Z. (2017). YouTube, the great radicalizer. The New York Times. https://www.nytimes.com

Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books.

Turkle, S. (2015). Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age. New York: Penguin.

Turner, J. C. (2010). Sufism and the foundations of modern psychology. The Journal of Transpersonal Psychology, 42(1), 123–140.

Twenge, J. M. (2017). iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood. Atria Books.

Twenge, J. M., et al. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. Clinical Psychological Science, 6(1), 3–17.

Twenge, J. M., et al. (2021). Generation Z's mental health crisis: A systematic review. Journal of Adolescence, 87, 75–88.

Uhl-Bien, M., & Marion, R. (2008). Complexity leadership in bureaucratic forms of organizing: A mesolevel model. The Leadership Quarterly, 19(6), 631–650.

Ulanov, A., & Ulanov, B. (1989). The witch and the clown: Two archetypes of the feminine psyche. Shambhala.

UN Report on Global Mental Health. (2021).

UNDP. (2021). Building social resilience: A global perspective. United Nations Development Programme. https://www.undp.org/resilience

UNESCO. (2016). Global education monitoring report: Education and people's planet: Creating sustainable futures for all. UNESCO Publishing.

UNESCO. (2021). Education for sustainable development: A guide for integrating the principles into education policy and practice. UNESCO Publishing.

Urgesi, C., Aglioti, S. M., Skrap, M., & Fabbro, F. (2010). The spiritual brain: Selective cortical lesions modulate religious self-transcendence. Neuron, 68(1), 179–185.

Vaill, P. B. (1996). Leadership as a performing art: New ideas for coming in from the cold. Jossey-Bass.

Van Dam, N. T., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36–61.

Van den Brink, B., & Karcher, F. (2015). Mindfulness: Ancient wisdom meets modern psychology. New York: Guilford Press.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). The embodied mind: Cognitive science and human experience. MIT Press.

Vattakethalil, S. (2003). Spirituality and psychology: An Islamic perspective. ISTAC.

Vetlesen, A. J. (1994). Perception, Empathy, and Judgment: An Inquiry into the Preconditions of Moral Performance. University Park: Penn State Press.

Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). Self-regulation: Attention, effort, and motivation. Cambridge University Press.

Volkow, N. D., et al. (2016). Neurobiological advances from the brain disease model of addiction. New England Journal of Medicine, 374(4), 363–371.

Wahbah al-Zuhaili. (1991). Tafsir al-Munir (Vol. 3). Dar al-Fikr.

Walker, L. J., & Hodge, M. A. G. (1998). The emergence of moral sensibility.

Wallace, B. A. (2005). The four immeasurables: Practices to open the heart. Snow Lion.

Waller, R., et al. (2017). Terapi kontemplatif Kristiani: Pendekatan yang didukung bukti untuk kesehatan mental dan spiritual. Journal of Psychology and Christianity, 36(2), 99–110.

Walsh, R., & Vaughan, F. (1993). Paths beyond ego: The transpersonal vision. TarcherPerigee.

Walsh, R., & Vaughan, F. (Eds.). (1993). Paths beyond ego: The transpersonal vision. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.

Washburn, M. (1995). The ego and the dynamic ground: A transpersonal theory of human development. Albany: State University of New York Press.

Watt, M. (1956). Muhammad at Medina. Oxford: Oxford University Press.

Watt, M. W. (1985). Islamic Philosophy and Theology. Edinburgh: Edinburgh University Press.

Watt, W. M. (1963). Muslim intellectual: A study of al-Ghazali. University of Edinburgh Press.

Web Source: Knysh, A. (2024, May 28). Sufism. Stanford Encyclopedia of Philosophy. https://plato.stanford.edu/entries/sufism/

Weber, M. (1947). The theory of social and economic organization (A. M. Henderson & T. Parsons, Trans.). Oxford University Press.

Weber, M. (1964). The theory of social and economic organization. New York: Free Press.

Website Encyclopedia Britannica. (n.d.). Al-Ghazālī. https://www.britannica.com/biography/al-Ghazali

Website Islamic Financial Services Board (IFSB). (2022). Guidance on ethical consumer behavior.

Website Lembaga Penelitian Kependudukan Indonesia. (2022).

Welwood, J. (2000). Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation. Boston: Shambhala Publications.

Wibowo, A., & Firdaus, M. (2021). Zakat productive: A longitudinal study on poverty reduction in Indonesia. Journal of Islamic Monetary Economics and Finance, 7(3), 345–368.

Wilber, K. (1977). The spectrum of consciousness. Theosophical Publishing House.

Wilber, K. (1980). The Atman project: A transpersonal view of human development. Quest Books.

Wilber, K. (2000). A brief history of everything. Shambhala Publications.

Wilber, K. (2000). A theory of everything: An integral vision for business, politics, science, and spirituality. Shambhala.

Wilber, K. (2000). Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy. Shambhala Publications.

Wilber, K. (2006). Integral spirituality: A startling new role for religion in the modern and postmodern world. Shambhala.

Wilber, K. (2007). The integral vision: A very short introduction to the revolutionary integral approach to life, God, the universe, and everything. Shambhala.

Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. Contemporary Buddhism, 12(1), 1–18.

Wilmot, W. W., & Hocker, J. L. (2007). Interpersonal conflict (8th ed.). McGraw-Hill.

Wolf Singer. (2020). Neurobiological models of human moral behavior. Neuroscience Letters, 720, 134808.

Wong, P. T. P. (2012). Meaning-Centered Counseling. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Oxford Handbook of Positive Psychology (2nd ed., pp. 397–406). Oxford University Press.

Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. Psychological Review, 114(4), 843–863.

Woolf, C. J. (2015). Emotional contagion in online social networks. Journal of Computer-Mediated Communication, 20(2), 112–126.

World Health Organization (WHO). (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2022). Mental health: Strengthening our response. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

World Health Organization. (2023). Mental health and well-being: A framework for global action. Geneva: WHO Press.

Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. Journal of Research in Personality, 31(1), 21–38.

Yalom, I. D. (1969). The theory and practice of logotherapy. Journal of Clinical Psychology, 25(2), 114–121.

Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. New York, NY: Basic Books.

Young, S. N. (2007). How to increase serotonin in the brain without drugs. Journal of Psychiatry & Neuroscience, 32(6), 394–399.

Yusef, M. H. (2007). Spiritual intelligence and leadership in Islamic perspective. Journal of Management Development, 26(8), 765–775.

Yusuf Al-Nabulsi. (2002). Al-Nafs wa Takhalluq al-Muslim. Amman: Dar al-Fikr al-Islami.

Z. A. Mahmoud, et al. (2020). The neurophysiological effects of dhikr on stress reduction and heart rate variability. Journal of Religion and Health, 59(2), 743–758.

Zaehner, R. C. (1957). Mysticism Sacred and Profane. Oxford: Oxford University Press.

Zainal Abidin Muhammad. (2008). Psikologi nafs dalam perspektif Islam. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

Zainal, A. (2019). Islamic finance and corporate social responsibility. IIM Press.

Zainal, S. Z., et al. (2021). The effects of spiritual reflection (muhasabah) on psychological well-being among Muslim students. Asian Journal of Psychology, 24(3), 210–225.

Zajonc, A. (2013). Meditation as contemplative inquiry: When knowing becomes being. Great Barrington, MA: Lindisfarne Books.

Zajonc, A. (Ed.). (2010). The heart of higher education: A call to renewal. Jossey-Bass.

Zaki, J. (2014). Empathy: A motivational account. Psychological Bulletin, 140(6), 1608–1647.

Zarein, R. (2020). The ethical scientist: Tazkiyah and the pursuit of knowledge in Islamic thought. Journal of Islamic Studies, 31(2), 145–167.

Zargar, M. A. (2010). An Islamic perspective on transpersonal psychology. Journal of Spirituality in Mental Health, 12(4), 269–283.

Zed, M. (2008). Metode Penelitian Kepustakaan. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

Zehr, H. (2015). The little book of restorative justice: Revised and updated. Good Books.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology, 5, 603.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory into Practice, 41(2), 64–70.

Zohar, D., & Marshall, I. (1990). The quantum self: Human nature and consciousness defined by the new physics. HarperCollins.

Zohar, D., & Marshall, I. (2000). Spiritual intelligence: The ultimate intelligence. London: Bloomsbury.

Zohar, D., & Marshall, I. (2000). SQ: Connecting with our spiritual intelligence. Bloomsbury.

Zohar, D., & Marshall, I. (2004). Spiritual capital: Wealth we can live by. London: Bloomsbury.

Zubairi, A. G., & Abd-Real, Z. (2007). Islamic psychology: Understanding the human mind and soul from an Islamic perspective. London: Kube Publishing.

.

.

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 I 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 Qadiriyah 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 Syeikh 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

Akhlak Tasawuf, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

*Psikologi Perkembangan Islam,*Cirebon:Iman Rijalullah 2025

Kontemplasi Bersatu Dengan Tuhan, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Konsep Diri Islami, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Takdir VS Al-Bada', Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Filsafat Kematian, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Parenting Islami, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Krisis Identitas Islami, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Psikologi Transpersonal Islami, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Filsafat Jiwa (Sirrul Asrar), Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Filsafat Ruh (Sirrul Asrar), Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Filsafat Qalbu (Sirrul Asrar), Cirebon:Iman Rijalullah 2025
The Greates Genius (Filsafat Berpikir), Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Ketahanan Mental, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Psikologi Guru,, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Fenomenologi Mimpi, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Fenomenologi Laduni, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Teologi Kontemporer, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Pluralisme dan Resolusi Konflik, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Filsafat Ilmu, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Psikologi Pendidikan Islam, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Psikologi Terapis Islam, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Pembentukan Karakter Islam Rububiyah, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Pembentukan Karakter Islam Insaniyah, Cirebon:Iman Rijalullah 2025

ISBN 978-634-7322-12-8 (PDF)

PSIKOLOGI ISLAM

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M. Pd

NAFSU MUTMAINAH

Potensi Diri

Buku ini menghadirkan sebuah kajian komprehensif mengenai *nafsu mutmainnah* tingkatan jiwa yang tenang, stabil, dan matang secara spiritual melalui pendekatan ilmiah multidisipliner yang menggabungkan tradisi tasawuf klasik, epistemologi Islam, serta psikologi modern yang menyingkap kedalaman konsep *nafsu mutmainnah*, yaitu ***jiwa yang menjadi potensi manusia ketika ia berjalan selaras dengan ketetapan Allah*** sebuah tingkat kesadaran yang tenang, stabil, dan matang secara spiritual. Melalui sintesis antara khazanah tasawuf klasik, epistemologi Islam, dan psikologi modern, Syekh Dr. Yedi Supriadi menawarkan pemahaman komprehensif mengenai struktur dan dinamika terdalam jiwa manusia.

Melalui analisis ontologis mengenai nafs, ruh, qalb, dan akal disertai telaah pemikiran para sufi seperti Al-Ghazali, Ibn Qayyim, Ibn Arabi, dan Al-Jili buku ini memperlihatkan bagaimana potensi manusia dapat ditata melalui tazkiyah, mujahadah, dan kesadaran ilahiah. Nafs yang liar dapat ditundukkan hingga menjadi *nafsu mutmainnah*, yaitu jiwa yang tunduk, tenang, dan harmonis dengan kehendak Allah.

Dengan mengintegrasikan psikologi humanistik, neuropsikologi, dan teori regulasi emosi, penulis merumuskan ***Mutmainnah Development Framework***, sebuah teori baru yang menjelaskan proses internalisasi nilai ilahiah ke dalam struktur kejiwaan. Kerangka ini memberikan pemahaman holistik tentang perjalanan manusia menuju integritas diri, kesehatan mental, dan kedewasaan spiritual sebuah proses yang pada esensinya merupakan kebangkitan alam bawah sadar, ketika potensi terdalam manusia bangkit dan berfungsi secara optimal.

Buku ini menjadi rujukan penting bagi akademisi, peneliti, mahasiswa pascasarjana, konselor, pemimpin, dan siapa pun yang ingin memahami transformasi batin serta proses menuju ketenangan hakiki sebagaimana firman Allah: *"Irji'i ilā rabbiki rādiyatan mardhiyyah."*

Karya ini bukan hanya menguatkan dimensi intelektual, tetapi juga menghadirkan panduan spiritual bagi kehidupan modern yang penuh tekanan sebuah jembatan antara tasawuf klasik dan kebutuhan manusia abad ini.

CV. IMAN RIJALULLAH