

***Spiritual Healing* dalam Tradisi Sufi**

Jarman Arroisi*

Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo

Email: Jargon221169@gmail.com

Abstract

In this modern era, some people have faced various problems, which it made them feeling difficulty, anxiety, until they have depression or stress. Various ways are taken to overcome the problems to restore their happiness, such going to a psychologist. Apparently, many psychologists have failed to solve their problems. This article is discussing the causes of their failure to overcome the problems faced by those people. Using critical analytics study on human concepts, the author analyzes the psychologists' healing methods. Then, the author finds their failure does not come from the method they use, but it was caused by their misunderstanding of the concept of human beings. According to them, human beings have only two dimensions consisted of both aspects *jismiyah* (physical) and *nafsiyyah* (emotional) without another aspect called *rūhiyyah* (spiritual) as the essence of human. The concept they understand has implications for counseling that does not touch the essence of the problem the people faced. Therefore, sufis take a spiritual approach to treat the "diseases" faced by humans to their roots. Some sufis such as Rabi'ah al-Adawiyah, Abu Yazid al-Bustami, al-Hallaj, and al-Qusyairi have applied this spiritual approach as an alternative health therapy that psychologists cannot do. They do not only restore mental health, but also provide peace and happiness of life.

Keywords: Healing, Spiritual, Mujahadat, Tazkiyah, Happiness.

* Program Pascasarjana Universitas Darussalam Gontor. Jl. Raya Siman Km. 06, Demangan, Siman, Ponorogo, 63471, Jawa Timur. Phone: (+62352) 3574562, Fax: (+62352) 488182.

Abstrak

Di era modern ini, sebagian besar umat manusia dihadapkan pada berbagai macam problem, seperti perasaan susah, gelisah, dan cemas, hingga mereka mengalami depresi atau stres. Berbagai cara ditempuh untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi agar hidup menjadi tenang dan sehat. Salah satunya adalah mendatangi psikolog. Ternyata, banyak psikolog gagal mengatasi masalah mereka. Studi ini hadir untuk mengetahui penyebab kegagalan para psikolog tersebut dalam mengatasi masalah kejiwaan yang dialami manusia. Dengan menggunakan studi analitis kritis terhadap konsep manusia, penulis menganalisis metode penyembuhan yang dilakukan para psikolog. Dari situ, penulis menemukan bahwa kegagalan para psikolog dalam penyembuhan bukan berasal dari metode yang mereka gunakan, melainkan dari kesalahpahaman mereka akan konsep manusia. Menurut mereka, manusia memiliki dua dimensi *jismiyah* (fisik) dan *nafsiyyah* (emosional) saja tanpa adanya aspek *rūhiyyah* (spiritual) sebagai esensinya. Konsep yang mereka pahami tersebut berimplikasi pada konseling yang tidak menyentuh esensi masalah yang dihadapi. Karena itu, kaum sufi melakukan pendekatan spiritual untuk mengobati “penyakit” yang dihadapi manusia tersebut sampai ke akar-akarnya. Rabi’ah al-Adawiyah, Abu Yazid al-Bustami, al-Hallaj, dan al-Qusyairi telah menerapkan pendekatan spiritual ini sebagai alternatif terapi kesehatan yang tak mampu dilakukan para psikolog. Mereka tidak hanya memulihkan kesehatan jiwa, tetapi juga memberikan ketenangan dan kebahagiaan hidup.

Kata Kunci: Healing, Spiritual, Mujahadat, Tazkiyah, Kebahagiaan.

Pendahuluan

Dalam penelitian Bahar¹ disampaikan bahwa *prevalence* gangguan kesehatan jiwa penduduk Indonesia sebanyak 18.5%. Prosentasi ini menunjukkan setiap 100 penduduk Indonesia terdapat 18.5 orang mengalami gangguan kejiwaan dengan berbagai tingkatan; resah, gelisah, cemas, depresi, stres, dan yang lain. Agar terhindar dari problem tersebut, sebagian besar mereka mencari pola memulihkan kesehatan jiwa dengan mendatangi

¹ Achir Yani S. Hamid, *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2008), 95. Baca juga: Jarman Arroisi, ‘Teori Jiwa Perspektif Fakhr al-Din al-Razi: Studi Model Pemikiran Psikologi Islam’, *Disertasi Doktorat*, (Surabaya: Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel, 2016), 338.

beberapa pusat pengobatan seperti herbal, alternatif, klinik, yoga, dan yang lain, termasuk pergi ke psikolog.

Dengan berbagai cara, para psikolog modern memberikan konseling terbaik untuk pasiennya agar masalah kejiwaan yang dideritanya bisa segera teratasi. Demi pelayanan pasien dan peningkatan bidang psikologi, mereka tidak sekadar mengerahkan seluruh potensinya untuk merancang pengembangan pengetahuan, tetapi juga memusatkan perhatiannya masuk pada wilayah studi terapan yang dapat mengurai tingkat perkembangan manusia dengan segala problematikanya. Bahkan, dalam sejarahnya mereka menghabiskan waktu di laboratorium untuk melakukan berbagai penelitian.

Tidak bisa dipungkiri bahwa para psikolog modern telah berhasil menjelaskan sebagian realitas manusia, tetapi yang perlu dicatat adalah apa yang mereka upayakan itu tidak mampu menjelaskan esensi manusia yang sesungguhnya, yaitu jiwanya. Selain itu, teori jiwa yang mereka bangun tidak sanggup mengurai sebagian besar problem kehidupan manusia. Teori diri William James (1824-1910), misalnya, yang saat ini menjadi referensi berharga bagi kajian psikologi modern, faktanya tidak sanggup mengurai problem kejiwaan yang ada.² Demikian halnya dengan teori jiwanya Sigmund Freud (1856-1939), B. F. Skinner (1904-1990), Abraham Maslow (1908-1970), dan yang lain. Antara satu teori dengan yang lain saling mengklaim kualifikasinya bahkan saling menjustifikasi kebenarannya. Apapun klaim dan justifikasi mereka, tetapi faktanya bisa dikatakan semua aliran psikologi Barat modern itu terbukti tidak ada yang sanggup menjelaskan realitas manusia secara utuh. Problem konsep manusia yang hanya mencakup aspek *jismiyyah* (fisik) dan *nafsiyyah* (emosional) adalah sumber ketidakmampuan psikolog Barat modern menjelaskan realitas manusia itu. Bahkan psikologi transpersonal yang diidentikkan

² Kajian psikologi Barat modern selama ini, menurut Baharuddin, dalam menjelaskan tentang konsep manusia hanya bertumpu pada wilayah *jismiyyah* dan *nafsiyyah* saja dan tidak menjangkau pada aspek *rūhiyyah* yang menjadi esensi manusia sesungguhnya. Baca: Bahruddin, *Aktualisasi Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 77- 90.

oleh Barat sebagai psikologi spiritual³ itupun juga masih bermasalah.⁴ Problem tersebut yang kemudian sejatinya menjadikan persoalan dasar pelayanan/terapi yang diberikannya tidak memadai untuk mengatasi problem yang dihadapi.

Terapi yang dilakukan oleh psikolog modern tersebut berbeda dengan pengalaman para sufi dalam upayanya melakukan *healing* (pemulihan) kesehatan jiwa. Untuk pemulihan jiwa, para ahli tasawuf masa awal memiliki pola yang menarik dan unik. Menarik, karena tarifnya yang tidak mahal bahkan cenderung gratis. Unik, karena kaum sufi justru bangga jika pasien bersedia dengan penuh kesadaran mengikuti, mengerjakan, dan meningkatkan kualitas spiritualnya. *Muhâsabah al-nafs* dan *al-wa'iyah* adalah media deteksi awal yang biasa dilakukan kaum sufi untuk *healing* gangguan kejiwaan. Melalui metode analitis kritis, tulisan ini berupaya menelusuri, mengkaji, dan menghadirkan kembali terapi psikologis kaum sufi dalam memberikan jawaban atas problem kejiwaan yang ada. Segala hal yang melatarbelakangi kaum sufi melakukan *spiritual healing*, termasuk tahapan, strategi mereka dan metode yang digunakan menarik untuk dicermati dan dikaji.

Hegemoni Psikologi Barat Modern

Dalam tradisi intelektual Barat modern,⁵ kajian mengenai psikologi (ilmu jiwa) memiliki kedudukan sangat sentral. Para ilmuwan, peneliti, dan psikolog yang disebutkan di atas, meskipun

³ Daniel berpendapat, psikologi transpersonal adalah suatu cabang psikologi yang berdimensi spiritual. Baca: Pauline Pawestri Puji, Vigor Wiroyudho Hendriwinayu, 'Terapi Transpersonal', *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, Vol. 23, No. 2, (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2015), 92-102. Spiritual yang dibangun dalam aliran psikologi transpersonal adalah spiritual yang berasaskan pada aturan agama-agama *samâwiy* dan *wadh'iy* yang jauh dari bimbingan wahyu Ilahi.

⁴ Baca, Ryandi, 'Pengalaman Spiritual menurut Psikologi Transpersonal (Kajian Kritis Ilmu Tasawuf)', *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, Vol. 14, No. 2, September 2016, 139-154. DOI: <http://dx.doi.org/10.21111/klm.v14i2.609>.

⁵ Barat modern yang dimaksud dalam penelitian ini adalah peradaban Barat modern-sekuler yang menjadikan pandangan hidup *scientific* sebagai penggerak peradaban mereka. Dalam kaitan ini, Syed Muhammad Naquib al-Attas mengatakan bahwa kehidupan *scientific* seolah-olah sebagai suatu nilai yang hidup, yang utama dalam membimbing mereka ke arah kesejahteraan. Padahal sejatinya ilmu pengetahuan yang mereka capai hanyalah sebagai alat bagi bangunan manusia dan bangunan tidak bisa dijadikan nilai. Baca: Syed Muhammad Naquib al-Attas, *Risalah untuk Kaum Muslimin*, (Kuala Lumpur Malaysia: ISTAC, 2001), 42.

tidak mewakili seluruh aliran, mereka adalah pionir psikologi yang berkontribusi bagi pengembangan pengetahuan.⁶ Kepeloporan mereka tidak saja berkibar pada saat masih hidup, tetapi justru setelah mereka tiada namanya menjadi lebih populer dan berpengaruh. Teori diri mereka berhasil mewarnai dan menghegemoni hampir seluruh kajian psikologi di berbagai negara termasuk di Indonesia. Namun sayang, apa yang mereka lakukan dalam membangun aliran psikologi itu tidak mampu menjelaskan realitas manusia yang sesungguhnya, yaitu rohnya. Selain itu, teori diri yang mereka bangun tidak sanggup mengurai sebagian besar problem kehidupan manusia. Teori diri William James misalnya, yang saat ini menjadi referensi berharga bagi kajian psikologi, faktanya tidak sanggup mengurai problem kejiwaan yang ada.

James, mengawali bangunan teorinya dengan mengatakan bahwa struktur manusia itu terdiri dari tiga hal, yaitu diri materi, diri sosial, dan diri spiritual. Menurutnya, diri materi adalah struktur kepribadian manusia yang terdiri dari; jiwa, tubuh, dan pakaian. Tingkat stratifikasi manusia sangat ditentukan oleh cara berpakaian. Sementara sebagai diri sosial merujuk pada pengakuan yang diterima dari orang karena manusia memiliki banyak diri sosial. Sebagai contoh, seseorang mungkin akan bersikap berbeda kepada orang tua dan kepada kekasih. Masing-masing orang, kata James, akan melihat dengan cara yang berbeda. Adapun diri spiritual yaitu diri yang merujuk pada subjektif masing-masing. Dalam menjelaskan hal ini, James menyampaikan bahwa pilihan berpakaian seseorang merupakan cerminan dari diri materi, diri sosial, dan diri spiritual. Seseorang akan dipersepsikan, dikenal, dan dinilai oleh banyak orang sangat tergantung bagaimana ia berpakaian. Dengan ungkapan lain, cara berpakaian merupakan bentuk ekspresi diri.⁷ Itulah salah satu bentuk kesadaran seseorang, karena kesadaran memiliki arti yang sangat luas, maka tidak mungkin mendefinisikan arti kesadaran itu.⁸ Jadi, dalam pandangan James yang

⁶ Untuk pengembangan psikologi, mereka telah menyiapkan berbagai sarana dan prasarana lengkap dengan observatorinya. Di Inggris, pada tahun 1791-1871 sebuah laboratorium mesin analisis didirikan. Mesin analisis ini berfungsi untuk memproses informasi pada satu sisi dan dapat digunakan untuk mengeluarkan cetakan hasil tabulasinya pada sisi lain. Baca: Duane P. Schultz and Sydney Ellen Schultz, *A History of Modern Psychology*, Terj. Lita Hardian, (Bandung: Nusa Media, 2014), 441.

⁷ *Ibid.*, 229.

⁸ William James, 'We Know the Meaning of Consciousness So Long as One Asks Us to Define It', in *The Psychology Book*, ed. by Amy Orsbone, (London: Penguin Group DK, 2012), 40-46. James juga mengatakan bahwa diri merupakan komponen dari aspek

menjadi standar kepribadian seseorang adalah cara berpakaianya.

Berbeda dari James, Sigmund Freud menggagas berdirinya aliran psikoanalisis. Bagi Freud struktur kepribadian manusia itu terdiri dari tiga unsur: *id*, *ego*, dan *super ego*. Menurutnya, *id* merupakan sumber energi psikis dan aspek dari kepribadian bersama insting. Sementara *ego* adalah aspek rasional yang bertanggung jawab untuk mengendalikan insting-insting tersebut. Adapun *super ego* dimaksudkan sebagai aspek moral dari kepribadian, penghayatan pada nilai-nilai dan standar yang diajarkan orang tua dan masyarakat.⁹ Dari teori tersebut Freud berkesimpulan bahwa kepribadian itu dapat dikendalikan oleh diri sendiri. Meskipun tak jarang ketiga komponen kepribadian itu saling bertentangan; *ego* menunda kepuasan yang dibutuhkan segera oleh *id* dan *super ego* menentang *id* maupun *ego* karena perilaku tidak memenuhi nilai moral yang diwakilinya.¹⁰

Masih searah dengan psikoanalisis, aliran psikologi behavioris B.F. Skinner memiliki pandangan yang berbeda tentang kepribadian. Dalam kaitan ini, Skinner mendasarkan pandangannya bukan pada diri/aku atau jiwa, melainkan pada konsep stimulus-respons.¹¹ Aliran psikologi ini berpandangan bahwa ketika dilahirkan manusia tidak membawa bekal apa-apa. Manusia akan berkembang setelah mendapat stimulus yang diterima dari lingkungannya. Dalam kaitan ini, Skinner menyatakan “meniadakan kekerasan merupakan tindakan terpuji dan ideal yang bisa dikerjakan melalui kontrol dengan mengubah situasi dan kondisi lingkungan.”¹² Jadi, faktor kepribadian yang ditekankan

psikologi yang menjalankan fungsi introspeksi. Menurutnya, jenis diri ini bisa diekspresikan melalui ‘*me*’ dan ‘*I*’ yang berarti ‘*me*’ adalah diri yang diketahui dan ‘*I*’ adalah diri yang mengetahui. Lihat: Arthur S. Reber & Emily S. Reber, *The Penguin Dictionary of Psychology*, Terj. Yudi Santoso, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. III, 2010), 869.

⁹ Sigmund Freud, ‘The Unconscious is the True Psychical Reality’, in *The Psychology Book*, ed. by Amy Orsbone, 94-99. Lihat: Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson dan Ernest R. Hilgard, *Introduction to Psychology*, Terj. Nurdjannah Taufiq, (Jakarta: Erlangga, Cet. VIII, 1991), Jilid 1, 162. Lihat: Muhammad Usman Najati, *Psikologi dalam Perspektif Hadits*, (Jakarta: Pustaka al-Husna Baru, 2004), xiv. Lihat: Abdul Aziz El-Quussy, ‘*Ilm al-Nafs Asâsuhu wa Tathbiqâtuhu al-Tarbauiyyah*’, Terj. Zakiyah Darajat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), Jilid 3, 432-439.

¹⁰ Nieuwe Geillussverrde Lekturama Encyclopedia, deel. 15 (Amsterdam: Leturama, t.th.), 3811. Lihat juga: *Encyclopedia International*, 15 (New York: Gholver, 1972), 123.

¹¹ *The Encyclopedia Americana International Edition*, (Americana Corporation: Grolier International, 1980), 729.

¹² B. F. Skinner, *Behaviour Is Shaped by Positive and Negative Reinforcement in the Psychology Book*, (London: Dorling Kindersley, 2011), 81. Lihat: Schultz, *A History of Modern Psychology*, 368-378.

oleh psikoanalisis tidak lagi berlaku bagi behavioris untuk menentukan kualitas perilaku seseorang. Sebab, yang menentukan kepribadian bagi Skinner adalah lingkungan dan rangsangan.

Tidak bermaksud merevisi aliran psikoanalisis dan behavioris, Abraham Maslow melalui aliran humanistiknya menyampaikan gagasan untuk melengkapi teori-teori sebelumnya. Maslow kemudian mengemukakan suatu cara yang menarik untuk mengklasifikasikan motivasi dan emosi sebagai cara mengekspresikan diri. Dalam kajiannya, Maslow menyusun hierarki kebutuhan, mulai dari kebutuhan biologis dasar sampai pada motif psikologis yang lebih kompleks. Menurutnya, manusia akan menjadi bermartabat kalau semua kebutuhannya telah terpenuhi. Jika manusia mampu mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan motivasi dan emosinya, maka ia menjadi manusia yang bermartabat.¹³ Maslow memosisikan manusia tak ubahnya sebagai binatang yang berakal. Sebab itu, Maslow hendak mengembalikan manusia pada fitrahnya, manusia yang bermartabat, memiliki kehormatan diri dan potensi insan yang harus digali dan dikembangkan.¹⁴ Dengan demikian, dapat disampaikan bahwa jika seseorang dapat mengeluarkan kemampuan puncaknya, maka ia akan menjadi manusia yang berarti.¹⁵

Pemaparan ringkas tentang problem dan realitas teori diri dari sebagian besar aliran psikologi modern itu setidaknya dapat diambil pesan, bahwa secara umum fokus objek kajian mereka tidak lebih mencakup dua dimensi yaitu *jismiyah* dan *nafsiyyah*. Dimensi *jismiyah* atau *somatis* meliputi seluruh organ fisik-biologis, sistem saraf, sistem kelenjar dan sel manusia yang terbentuk dari unsur materi. Dimensi *nafsiyyah* meliputi keseluruhan kualitas kemanusiaan yang berasal dari pikiran, perasaan, kemauan/motivasi, kebebasan, dan emosi. Hampir semua aliran psikologi dengan fokus kajian seperti itu, tidak

¹³ Abraham Maslow, 'What A Man Can Be, He Must Be', in *The Psychology Book*, ed. by Amy Orsborne, 138-139. Lihat: J.P. Guifort, 'Humanistic Psychology', *Encyclopedia of Psychology*, Vol. 2, No. 2, (New York, Chichester, Broseban, Toronto, Singapore: A Wileyinter Science Publisner John Wiley & Sons, 1994), 82-86.

¹⁴ Abraham Maslow, *Toward A Psychology of Being*, (New York: Van Nostrand, Cet. II, 1968), 189. Lihat: Rani Angraeni Dewi, *Menjadi Manusia Holistik Pribadi Humanis-Sufistik*, (Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2006), 35-36.

¹⁵ Sekalipun dalam aliran ini ada nilai spiritual, tetapi spiritual dalam pandangan humanisme seperti dikutip Hana Djumhana adalah sama sekali tidak memandang konotasi agama, tetapi sebagai kemanusiaan dan sumber kekuatan hidup. Baca: Sri Astuti A. Samad, 'Konsep Ruh dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Barat dan Islam', *Fenomena*, Vol. 7, No. 2, (Samarinda: STAIN Samarinda, 2015), 229.

dipungkiri telah berhasil menjelaskan sebagian kenyataan manusia, tetapi sebagian besar aliran psikologi Barat modern itu tidak mampu menjelaskan esensi manusia yang sesungguhnya. Kalaupun pada akhir-akhir ini muncul aliran psikologi yang dianggap oleh banyak pihak telah menyentuh aspek spiritual, tetapi sejatinya juga masih bermasalah. Sebab kebanyakan kita ingin dikenal sebagai seorang dermawan yang murah hati, sosialis yang cerdas, filsuf, atlet, bintang seks, dan panutan spiritual,¹⁶ bukan bangunan spiritual yang berdiri di atas bimbingan wahyu. Itulah sejatinya potret kerapuhan yang tidak dapat dipungkiri dari hakikat psikologi modern yang telah menghegemoni seluruh bangunan psikologi selama ini. Apakah kekuatan dan kekuasaan psikologi yang nisbi itu dipertahankan? Tentu semua sangat bergantung pada upaya dan usaha individu masing-masing.

Tradisi pengembangan aliran psikologi dengan segala persoalannya termasuk terapi kesehatan jiwa di dunia Barat modern yang seperti itu berbeda dengan tradisi yang berkembang dalam dunia Islam. Dalam tradisi Islam, kajian psikologi berakar dari term *al-nafs*. Dalam al-Qur'an istilah *al-nafs* memiliki beragam pengertian. *Al-nafs* berarti totalitas diri pribadi;¹⁷ manusia;¹⁸ hati atau tempatnya perasaan;¹⁹ jiwa atau roh sebagai penggerak seluruh anggota badan;²⁰ Zat Allah;²¹ kecenderungan atau dorongan-dorongan, hasrat, dan motivasi;²² dan masih banyak lagi arti yang terkandung dalam term *al-nafs* itu. Selain menjelaskan ragam arti yang terdapat dalam term *al-nafs*, al-Qur'an juga menerangkan bahwa jiwa menjadi sempurna apabila yang bersangkutan mampu memahaminya dengan baik. Kesempurnaan jiwa yang ditekankan al-Qur'an adalah jiwa yang tenang,²³ bersih,

¹⁶ Robert Frager, *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2014), 41. Selain itu, arti spiritual bagi mereka adalah hal yang sangat dalam (batin) yang bisa dilihat dari proses meningkatnya hubungan dengan yang suci, proses dalam kejiwaan untuk seseorang. Lihat: Harris Freidman, Krippner, Rieble & Johnson, 'Transpersonal and Other Models of Spiritual Development', *International Journal of Transpersonal Studies*, Vol. 29. No. 1, (California: CIIS, 2010), 79.

¹⁷ QS. al-An'am [6]: 98.

¹⁸ QS. al-Fajr [89]: 27-28.

¹⁹ QS. al-Isra' [17]: 25.

²⁰ QS. Ali Imran [3]: 145.

²¹ QS. al-An'am [6]: 12.

²² QS. Yusuf [12]: 53.

²³ QS. al-Fajr [89]: 27. Ciri-ciri jiwa yang tenang adalah jiwa yang selalu mendapat taufik, merasakan bahagia bersama yang lain, mampu menyelesaikan masalah, merasa cukup, dan mampu mengendalikan diri. Lihat: Abdul Hamid Mursi, *Silsilah Dirāsāt*

sehat, kuat, yakin dengan kebenaran, bukan jiwa peragu, penakut dan yang menyesal.²⁴ Dalam hadis Nabi SAW dilukiskan beberapa jiwa yang sempurna, yaitu jiwa yang telah terpenuhi segala kebutuhannya, itulah kondisi jiwa yang kaya,²⁵ jiwa yang bersyukur, dan jiwa sehat yang ditempuh oleh para ahli tasawuf.

Historical Healing dalam Tradisi Ahli Tasawuf

Dalam tradisi Islam, *spiritual healing*²⁶ selalu menarik minat dan perhatian para salik dan zahid. Upaya memulihkan kesehatan jiwa dengan pendekatan spiritual ini memiliki tempat tersendiri di hati para sufi. Tradisi ini bermula dari pengalaman Nabi Muhammad SAW ketika menghadapi berbagai problem kejiwaan hingga memutuskan untuk berada di Gua Hira. Nabi Muhammad SAW pada permulaan tugasnya memutuskan hubungan dengan masyarakat dan menyendiri di Gua Hira untuk ber-*taḥannuts* dan berzikir menghadapkan hatinya kepada Allah SWT. Beliau berkhalwat dan beribadah untuk *healing* dengan mendekati diri kepada-Nya.²⁷ *Taḥannuts* dan khalwat yang dilakukan bukan karena Nabi membenci dunia, tetapi lebih kepada upaya menjaga kebersihan, kesucian, dan kesehatan jiwanya.²⁸

Pada masa *tabiin*, kegiatan *healing* ini menjadi sebuah tradisi para salik, zahid, dan sufi. Mereka melakukan tradisi

Nafsiyyah Islâmiyyah "al-Nafs al-Muthma'innah", (Mesir: Dâr Taufiq, 1983), 16-17.

²⁴ Fakhruddin al-Razi, *Tafsîr Mafâtîh al-Ghayb*, (Beirut: Dâr al-Ihyâ' al-Turâts al-'Arabiy, 1420), 594. Ciri-ciri jiwa yang menyesal adalah jiwa yang selalu berbuat dosa, mempersingkat perbuatan baik. Abdul Hamid Mursi, *Silsilah Dirâsât...*, 56.

²⁵ Dalam salah satu hadisnya Nabi SAW menyampaikan, "*Bukanlah orang yang kaya itu mereka yang bergelimang harta benda dan sejenisnya, tetapi yang disebut kaya adalah mereka yang kaya jiwa, yaitu mereka yang telah terpenuhi segala kebutuhannya, itulah orang yang telah sempurna jiwanya.*" Lihat: Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahîḥ al-Bukhâriy*, (T.K.: Dâr al-Tuki al-Najât, 1422), 95.

²⁶ Dalam kamus bahasa Inggris, *healing* memiliki banyak pengertian: 1) membuat utuh atau sempurna, memulihkan kesehatan; bebas dari penyakit, 2) bebas dari sifat buruk, membersihkan, memurnikan, 3) akibat suatu obat, 4), menuju suatu akhir. Baca: M. Amin Syukur, 'Sufi *Healing*: Terapi dalam Literatur Tasawuf', *Jurnal Walisongo*, Vol. 20, No. 2, (Semarang: UIN Walisongo, 2012), 407.

²⁷ QS. al-Kahfi [18]: 110.

²⁸ Abu Daud Sulaiman al-Sijistani, *Sunan Abî Dawud*, Tahkik Muhammad Muhyidin Abdul Hamid, (Beirut: al-Makmah al-'Ashriyyah, T.Th.), Juz 2, 32.

tersebut karena al-Qur'an yang diwahyukan Allah kepada Nabi SAW diyakini sebagai sumber pengetahuan dan pedoman hidup.²⁹ Selain itu, sebagai sumber pengetahuan, al-Qur'an tidak saja menjelaskan secara mendasar mengenai berbagai disiplin ilmu pengetahuan, tetapi juga menjelaskan beberapa ayat yang bersifat materiel dan imateriel. Tidak kurang dari 300 (tiga ratus) kali,³⁰ meskipun dengan *shîghah* (bentuk), *wazn* yang berbeda, al-Qur'an menegaskan kepada umat manusia untuk menjaga jiwanya agar lebih sehat hingga menjadi manusia yang bertakwa.³¹

Bagi mereka yang mampu mengarahkan jiwanya untuk melakukan tindakan yang baik akan mendapatkan kepuasan dan ketenangan batin. Sebaliknya, mereka yang tidak mampu mengendalikan dirinya dan bahkan dikuasai nafsunya, serta tidak mengikuti kehendak-Nya, maka jiwanya selalu mendorong tindakan yang buruk. Potret jiwa yang seperti itu telah ditegaskan dalam al-Qur'an, "*Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku.*" (QS. al-Fajr [89]: 27, 28, 29)

Jadi, jiwa yang cenderung pada kebaikan adalah jiwa yang dapat menghantarkan pada ketenangan, mendapatkan rida-Nya. Itulah jiwa sehat yang akan mendapatkan surga-Nya. Sementara jiwa yang ingkar akan semakin jauh dari rahmat-Nya dan surga-Nya. Jiwa yang ingkar dengan Tuhannya akan cenderung melakukan perbuatan buruk karena memang pada dasarnya salah satu karakter jiwa itu memiliki kecenderungan untuk berbuat jahat. Itulah wujud jiwa yang sakit, jiwa yang kotor. Hal ini telah dilukiskan oleh Allah, "*Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*" (QS. Yusuf [12]: 53)

²⁹ QS. al-A'raf [7]: 52, 187, QS. al-Naml [27]: 42, dan QS. Ghafir [40]: 83.

³⁰ Muhammad Fuad Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras*, (Cairo: Dâr al-Hadîts, 1996), 803-807.

³¹ Di antara ayat-ayat al-Qur'an yang menerangkan pentingnya setiap individu memerhatikan keberadaan jiwanya adalah QS. al-Nisa' [4]: 1 dan 114.

Masih cukup banyak ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang dorongan cinta, emosi, dan yang lain yang dapat menghantarkan jiwa bersih dan sehat. Juga ada beberapa hadis Nabi SAW yang menerangkan tentang rasa cinta yang mendalam yang menghinggapi setiap manusia. Di antaranya adalah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Darda', bahwa pada dasarnya setiap manusia itu memiliki rasa cinta kepada yang lebih pantas untuk dicintai.³²

Selain itu, ada juga hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah tentang pentingnya memiliki kepribadian yang sehat dan baik.³³ Hadis ini mengandung makna bahwa sesungguhnya manusia itu selalu memiliki kecenderungan melakukan perbuatan yang baik atau perbuatan menyimpang. Hal itu terjadi karena adanya tipu daya setan yang terus memperdaya manusia pada setiap saat dan tempat. Namun demikian, jika ia mampu menjauhkan diri dari godaannya, maka ia akan menjadi pribadi yang baik. Sebaliknya, jika ia terus dikuasai olehnya, maka ia akan menjadi pribadi pemalas dan buruk.

Apa yang ditekankan al-Qur'an dan al-Hadits tersebut telah menarik minat dan hasrat para *al-awliyâ' al-shâlihîûn* menjadikan dirinya sebagai pribadi yang baik, normal, dan sehat. Mereka berjuang mengerahkan segala daya dan upaya dengan disiplin yang tinggi untuk melakukan serangkaian amalan spritual agar mengetahui dan mengenal Allah serta berharap mendapatkan petunjuk-Nya.³⁴ Para sahabat dan para wali itu membuka dan membersihkan diri mereka dengan cara mujahadat, meninggalkan sifat-sifat yang tercela dengan

³² Di antaranya adalah hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Abu Darda' bahwa Rasulullah SAW suatu hari pernah berdoa, "*Ya Allah, ya Tuhanku aku mohon cinta-Mu dan cinta orang-orang yang mencintai-Mu dan aku mohon pekerjaan yang bisa menghantarkanku kepada cinta-Mu. Ya Allah, ya Tuhanku, aku mohon cintaku kepada-Mu melebihi cintaku kepadaku dan kepada keluargaku.*" Lihat: Muhammad bin Isa bin Surah bin Musa bin Dhahaqi bin al-Tirmidzi, *Sunan al-Tirmîdzîy*, Tahkik oleh Awad Ma'ruf, (Beirut: Dâr 'Arab al-Islâmiy, 1998), Juz 5, 400.

³³ Diriwayatkan Abdullah bin Musalamah dari Malik dari Abi Zanadi dari al-'Arazi dari Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "*Sesungguhnya syaitan itu menggoda manusia melalui ubun-ubun kamu, apabila tidur ia merasa kesulitan selama tiga hari, ketika tidur malam dia selalu merasa sedih, jika kamu dalam keadaan seperti itu, maka tidurlah sejenak dan apabila telah bangkit dari tidur, segeralah mengingat Allah niscaya akan hilang kesulitan itu, jika kamu 'bersuci' maka hilanglah kesulitan, jika kamu 'menunaikan shalat' hilanglah kesulitan, jika kamu terbiasa bersuci dan melakukan shalat maka kamu akan menjadi lebih semangat dan menjadi pribadi yang baik, tetapi jika kamu tidak mampu melakukannya maka kamu akan menjadi pribadi yang buruk dan pemalas.*" Lihat: Abu Daud Sulaiman al-Sijistani, *Sunan*, 32. Lihat: Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahîh al-Bukhârîy*, 52.

³⁴ Q.S. al-Ankabut [29]: 69. Lihat: Abdul Qadir Djaelani, *Koreksi terhadap Ajaran Tasawuf*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1996), 174.

melakukan uzlah.³⁵

Kondisi seperti itu bisa dijumpai pada pribadi-pribadi sufi periode awal seperti Hasan al-Basri (w. 110 H) yang memelopori gerakan zuhud sebagai reaksi terhadap kehidupan hedonis yang dipraktikkan oleh pemerintahan Bani Umayyah.³⁶ Pendekatan spiritual itu berlanjut pada masa sufi berikutnya seperti Rabi'ah al-Adawiyah, Dzunun al-Mishri, al-Hallaj, al-Junaidi, Abi Yazid al-Bustami, al-Muhaisibi, al-Qusyairi, dan yang lainnya. Mereka mengerahkan kemampuan puncak untuk mengalahkan nafsu, menjaga kesehatan jiwa agar memperoleh tingkatan makrifatullah. Dalam kaitan ini, Dzunun al-Mishri berkata, "Kunci ibadah adalah berpikir. Tanda-tanda ujian adalah mencegah hawa nafsu dan syahwat. Mencegah keduanya haruslah meninggalkan keinginan keduanya."³⁷ Para sufi tersebut lebih memilih pendekatan spiritual untuk *healing*, meraih sehatnya jiwa daripada berhadapan dengan kehidupan yang hedonis.

Rabi'ah al-Adawiyah Melawan Hedonisme

Kepribadian Rabi'ah al-Adawiyah³⁸ dapat dilihat dari beberapa literatur yang diriwayatkan oleh beberapa tokoh sufi ternama yang datang sesudahnya seperti al-Qusairy, Ibnu Taimiyyah, dan lainnya. Menurut Abdul Mun'in al-Sakhidi dalam risalahnya yang berjudul *"Al-'Âbidah al-Khâsyi'ah Rabi'ah al-Adawiyyah Imâmat al-'Âsyiqîn wa al-Mahzûnîn"*, kunci untuk memahami kepribadian Rabi'ah al-Adawiyah terletak pada zuhudnya, rindunya, cintanya, takutnya, ketenangannya, dan harapannya kepada Allah. Selain itu, lanjutnya lagi, untuk mengenal dan mengetahui kepribadiannya juga bisa dilihat dari rasa puasnya (*rida*), terbukanya hatinya, dan persaksiannya.

³⁵ Uzlah merupakan upaya memusatkan diri untuk beribadah, bertafakur dan merasakan kejinakan hati dengan bermunajat kepada Allah SWT dan menghindarkan diri dari berbicara dan bergaul dengan makhluk. Lihat: Imam Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Iḥyâ' 'Ulûm al-Dîn*, (Cairo: Dâr al-Ḥadîts, 1998), Juz 3, 29.

³⁶ Fazlur Rahman, *Islam*, Terj. Ahsin Mohammad, (Bandung: Pustaka, Cet. III, 1997), 219. Baca: Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1990), 22.

³⁷ Abu Fajar al-Qalami, *Ajaran Ma'rifat Syekh Siti Jenar*, (Surabaya: Pustaka Media, T.Th.), 121.

³⁸ Rabi'ah al-Adawiyah merupakan salah satu tokoh sufi pada masa awal. Sebuah kisah yang diriwayatkan oleh Malik bin Dinar menyatakan bahwa Rabi'ah pernah bertemu dengan tokoh sufi abad pertama, yaitu Hasan al-Basri yang meninggal pada tahun 110 H. Lihat: Abdurahman Badawi, *Dirâsât Islâmiyyah Syahâdât al-'Isyqi al-Ilâhiy Rabi'ah al-Adawiyah*, (Cairo: Maktabah al-Nahdhah al-Mishriyyah, Cet. II, 1962), 185.

Dengan kebesaran dan keagungan kepribadian Rabi'ah al-Adawiyah yang seperti itu, banyak pihak menafsirkannya sebagai seorang sufi. Karena itu, ia pun layak disebut sebagai ahli psikologi. Sebab itu, tidak sempurna membicarakan kepribadian Rabi'ah al-Adawiyah tanpa membicarakan kesufiannya.³⁹

Kepribadian dan kesufian Rabi'ah al-Adawiyah dapat dilihat dengan jelas dari kezuhudannya dan berbagai aktivitas hariannya. Pada masanya, Rabi'ah al-Adawiyah merupakan sosok yang paling menakutkan banyak pihak termasuk para sufi lain. Hasan al-Basri menyatakan, "Aku merasa sebagai seorang fakir sementara Rabi'ah al-Adawiyah adalah seorang yang kaya karena keikhlasannya".⁴⁰ Fakhruddin al-Razi juga mengakui kesufian seorang Rabi'ah al-Adawiyah.⁴¹

Kesufian Rabi'ah al-Adawiyah berwujud pendekatan rindu dan cinta kepada Tuhan, yaitu rasa rindu dan cinta yang membangkitkan keinginan mendalam dan sangat kuat untuk bertemu serta bercengkerama dengan Tuhan yang ia cintai.⁴² Dalam rangka mencapai rida-Nya, menjadi kekasih-Nya, mendapatkan rindu dan cinta-Nya, Rabi'ah al-Adawiyah tidak pernah berhenti dari uzlah. Untuk mengawali kegiatan uzlah ini, Rabi'ah al-Adawiyah melakukan serangkaian kegiatan spiritual dengan beberapa tahap, seperti taubat yang dilanjutkan dengan kegiatan spiritual lainnya. Jadi, taubat merupakan kegiatan spiritual dasar yang dilakukan oleh Rabi'ah al-Adawiyah. Dari taubat ini, Rabi'ah al-Adawiyah mampu membuka mata hatinya yang melahirkan berbagai sifat dan kehidupan spiritual yang baru. Kehidupan spiritual baru Rabi'ah al-Adawiyah ini meliputi berbagai kegiatan yang dipadu antara rasa gelisah dengan istighfar (mohon ampun), antara rindu dan cinta yang pada akhirnya menemukan dorongan rindu dan cinta yang mendalam, yang belum pernah terjadi pada orang lain selain dirinya.

Adapun sarana yang bisa menghantarkan Rabi'ah al-Adawiyah pada tingkatan zuhud, rindu, dan cinta itu antara lain kegiatan tahajud, berdoa, membaca al-Qur'an, dan ingat akan kematian.⁴³ Semua

³⁹ Abdul Mun'in al-Sakhidi, *al-Âbidah al-Khâsyi'ah-Rabi'ah al-Adawiyah Imâmat al-Âsyiqîn wa al-Mahzûnîn* (T.K.: Dâr al-Rasyâd, T.Th.), 133.

⁴⁰ *Ibid.*, 135.

⁴¹ Fakhruddin al-Razi, *Mafâtîh al-Ghayb*, (Beirut: Dâr al-Fikr, 2005), Jilid I, 154.

⁴² Simuh, *Sufisme Jawa Transformasi Tasawuf Islam ke Mistik Jawa*, (Yogyakarta: Bintang Budaya, 2002), 40.

⁴³ Abdurahman Badawi, *Dirâsât Islâmiyyah...*, 29.

kegiatan spiritual ini ia lakukan semata karena rindu dan cintanya, bukan karena mengharap balasan dari Allah. Sebab, menurutnya, jika seseorang melakukan kegiatan spiritual hanya mengharap balasan, maka seolah-olah hubungannya dengan Allah sama halnya dengan hubungan buruh dengan majikannya.⁴⁴ Apa yang dilakukan Rabi'ah al-Adawiyah dalam upaya meraih rindu dan cinta-Nya merupakan usaha yang pantas diapresiasi dan diteladani oleh siapapun yang menghendaki kesehatan jiwa dan kedekatan pada-Nya.

Tanpa melakukan upaya yang sungguh-sungguh, sulit rasanya untuk mendapatkan cinta-Nya dan rida-Nya. Apa yang dilakukan oleh Rabi'ah al-Adawiyah dalam usahanya meraih rindu dan cinta-Nya merupakan aktivitas yang tidak berbeda dari usaha yang dilakukan oleh para psikolog Muslim. Dengan demikian, maka sesungguhnya membicarakan tradisi spritualitas ahli tasawuf pada periode awal, sama halnya dengan mengkaji upaya para psikolog Muslim saat ini. Tidak sedikit psikolog Muslim saat ini yang dengan sungguh-sungguh melakukan serangkaian kegiatan spiritual seperti wirid, zikir, salat, dan yang lain untuk terapi berbagai problem kehidupan yang ada. Oleh karenanya, pada masa modern seperti sekarang ini, jika seseorang telah mampu menyelesaikan problem kesehatan jiwa yang dideritanya dengan baik dan benar, bahkan sebaliknya ia bisa menikmatinya. Orang seperti itu menurut Rabi'ah al-Adawiyah adalah orang yang telah sampai pada tingkatan rida.⁴⁵

Menurut Musthafa Bisri dan sejumlah sastrawan lainnya, ungkapan-ungkapan yang teduh dan sejuk seperti yang disampaikan Rabi'ah al-Adawiyah itulah yang diminati para sastrawan pada abad modern ini.⁴⁶ Pernyataan para sastrawan modern ini mengindikasikan apresiasi mereka terhadap tradisi spiritual yang berkembang dalam kalangan sufi saat itu (masa awal), sebagai metode yang ampuh untuk terapi berbagai problem kehidupan, terutama dalam memulihkan kesehatan jiwa. Realitas objektif ini menjadi bukti riil bahwa tradisi spiritual yang dikembangkan oleh sufi saat itu masih sangat relevan untuk digali kembali dan diejawantahkan dalam kehidupan modern saat ini.

⁴⁴ Misbahus Surur, *Dahsyatnya Shalat Tasbih*, (Tangerang: Rajawali, 2009), 39.

⁴⁵ Abdurahman Badawi, *Dirâsât Islâmiyyah...*, 124.

⁴⁶ A. Mustofa Bisri, *Koridor: Renungan A. Mustofa Bisri*, (Jakarta: Penerbit Kompas, 2010), 57.

Abu Yazid al-Bustami dan *Mujâhadah al-Nafs*

Seperti sufi pada masa sebelumnya, Abu Yazid al-Bustami⁴⁷ memiliki perhatian yang besar terhadap upaya *mujâhadah al-nafs* (pendisiplinan diri) untuk membersihkan diri agar menjadi pribadi sehat. Perhatian al-Bustami terhadap pendisiplinan diri ini dapat dilihat dari beberapa ungkapannya tentang jiwa. Menurutnya, jika seseorang telah mengenal dirinya sendiri (*ma'rifat al-nafs*) dan mampu menguasai jiwanya, maka pada saat itu ia telah menjadi pribadi yang kuat dan sehat.⁴⁸

Dengan demikian, orang yang telah mengenal jiwanya, sejatinya ia telah memiliki kemampuan yang kuat untuk melakukan apa saja dan hal itu sangat tergantung pada kecenderungan dirinya. Jika kecenderungan melakukan hal yang positif lebih kuat maka ia menjadi lebih baik, tetapi sebaliknya, jika kecenderungan melakukan hal yang negatif lebih kuat maka ia menjadi lebih buruk. Ketika keburukan telah menguasai diri, maka hendaknya segera meninggalkan sifat yang buruk itu dan berupaya mengubahnya menjadi yang lebih baik. Kondisi itu bisa dicapai apabila selalu bersedia mengingat Tuhan dan menghadirkan-Nya dalam dirinya. Dengan kesediaan diri secara terus menerus untuk menghadirkan Tuhan dalam ingatannya, maka seseorang akan mendapatkan cinta-Nya. Hal ini seperti yang dikatakan oleh al-Bustami sendiri bahwa hakikat cinta adalah *ittihâd*.⁴⁹ Artinya, bahwa untuk menggapai cinta yang sejati adalah menyatu dengan Tuhan, tanpa menyatu dengan-Nya sulit untuk mendapatkan-Nya.⁵⁰

Menurutnya, ketika jiwa yang buruk telah mampu dikendalikan, maka yang ada hanyalah jiwa yang tenang, itulah jiwanya orang-orang yang telah sampai pada tingkat *al-muqarrabûn*. Mereka yang sampai pada tingkatan *al-muqarrabûn* adalah mereka yang telah mengenal Allah (makrifatullah). Dalam pandangan al-Bustami, ahli makrifat adalah mereka yang aslinya telah berkumpul dalam mengetahui yang Esa,

⁴⁷ Abu Yazid al-Bustami adalah salah satu tokoh sufi ternama pada abad III H. Ia dilahirkan di Persia pada tahun 188 H/804 M dan meninggal pada tahun 261 H/874 M dengan usia kurang lebih 73 tahun. Lihat: Qasim Muhammad Abas, *Abu Yazid al-Bustami al-Majmû'ah al-Sûfiyah al-Kâmilah wa Yaliha Kitâb Takwîl al-Syatah*, (Damaskus: Dâr al-Tsaqâfah wa al-Nashr, 2004), 4.

⁴⁸ *Ibid.*, 100.

⁴⁹ M. Asyhari, *Tafsir Cinta: Tebarkan Kebajikan dengan Spirit al-Qur'an*, (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2006), 56.

⁵⁰ Abdul Aziz al-Darini, *Thahârat al-Qulûb wa al-Khudhû' li 'Âlam al-Ghuyûb*, Terj. Ida Nursida (Bandung: Penerbit Mizania, 2008), 314.

kemudian setelah itu mereka berpencar untuk mengabdikan pada Tuhan. Karena sesungguhnya Allah telah menyeru kepada seluruh manusia untuk mengabdikan kepada-Nya, kemudian Allah melepaskan ikatan mereka yang selama ini telah mengikatnya dan menyeru kembali untuk berbuat atas ikatan dari-Nya, karena menurut al-Bustami, ia tidak menghendaki Allah kecuali Allah yang Esa.⁵¹

Al-Bustami mengatakan bahwa nafsu itu selalu melihat kepentingan dunia, adapun roh selalu melihat ganjaran. Sementara *ma'rifat* selalu melihat Tuhannya. Maka, barang siapa yang dikalahkan oleh nafsunya, ia termasuk orang yang rusak. Barang siapa yang dikalahkan oleh rohnya, maka ia termasuk orang-orang yang berjuang. Dan barang siapa yang dikalahkan oleh *ma'rifat*-nya, maka ia termasuk orang yang bertakwa.⁵²

Jadi, menurut al-Bustami, seseorang yang telah sampai pada tingkatan makrifatullah, berarti ia telah berhasil menyingkapkan hatinya dari kepentingan-kepentingan yang bersifat materi. Mereka adalah orang-orang telah mampu mengalahkan hawa nafsunya, telah mengalahkan rohaninya, dan mereka adalah orang-orang yang bertakwa. Yaitu, yang selalu menjalankan perintah-Nya dan menjahui segala larangan-Nya. Ketika seseorang telah mampu melakukan keseimbangan atau keadilan pada dirinya, maka ia telah menempatkan sesuatu pada tempatnya yang tepat. Ia telah berhasil memosisikan dirinya sebagai hamba Allah yang bersih dan sehat, baik dan benar, sehingga mereka pun pantas mendapatkan kemuliaan dan kebahagiaan hidup.

Al-Hallaj: *al-Ittihâd* dan *al-Hulûl* sebagai Model Terapi

Pada sosok al-Hallaj,⁵³ meski pendekatannya hampir sama dengan pendahulunya, Rabi'ah al-Adawiyah, Abu Yazid al-Bustami, dan gurunya al-Junaid, ia lebih berani mengungkapkan kondisi jiwanya (rasa rindu dan cintanya) kepada khalayak umum. Pendekatan rindu dan cinta yang dipelopori Rabi'ah al-Adawiyah dan yang dipahami oleh umum sebagai hasil dan proses yang panjang pendisiplinan jiwa

⁵¹ Qasim Muhammad Abas, *Abu Yazid...*, 57.

⁵² *Ibid.*, 59.

⁵³ Dalam catatan Ali al-Khatib, nama lengkap al-Hallaj adalah al-Husain bin Mansur al-Hallaj Aba Mughis al-Baidhawi, lahir di Desa Thur, Utara kota Siraj pada tahun 244 H dan meninggal pada tahun 310 H. Lihat: Ali al-Khatib, *Ittijâhât al-Adab al-Shûfiy bayna al-Hallaj wa Ibn 'Arabi* (Kairo: Dâr al-Ma'ârif, 1404 H), 175-188.

hingga mengantarkan pada makrifatullah itu, di tangan al-Hallaj telah bersemi dan berubah menjadi *al-ittihâd* dan *al-ḥulûl*.⁵⁴ *Al-ittihâd* dan *al-ḥulûl* atau menyatunya diri dengan Tuhan ini kemudian seolah-olah menjadi karakter tersendiri bagi al-Hallaj.

Setelah al-Hallaj, muncul dengan *al-ittihâd* dan *ḥulûl*-nya, semakin disadari oleh banyak pihak bahwa pengalaman rindu dan cinta ternyata tidak hanya merupakan keadaan rohani yang diliputi berbagai perasaan seperti kegelisahan dan kemabukan mistikal (*wajd* dan *sakr*). Tetapi, dalam pengalaman cinta yang bersifat transendental itu, seseorang juga belajar mengenal dan mengetahui lebih mendalam tentang siapa yang dicintai. Dengan demikian, cinta sejatinya mengandung unsur kognitif. Bentuk pengetahuan yang dihasilkan dari cinta adalah *ma'rifat* dan *kasyf*, yaitu tersingkapnya penglihatan batin.⁵⁵ Artinya, dalam bahasa yang sederhana dapat dijelaskan bahwa ketika seseorang telah jatuh cinta yang sesungguhnya, maka tidak ada lagi yang perlu ditutup-tutupi antara yang mencintai dan yang dicintai.⁵⁶

Dalam pandangan al-Hallaj, rindu yang telah sampai pada tingkatan *al-kasyf* akan mampu menyaksikan keberadaan-Nya. Jika seorang hamba telah sampai pada tingkatan ini, maka yang ada hanyalah kedamaian yang tiada tara. Kondisi jiwa yang selalu dihiasi oleh rasa rindu yang mendalam itu tidak akan pernah terjadi pada jiwa yang kosong apalagi jiwa yang kotor. Jiwa yang seperti itu adalah jiwa yang benar-benar sehat dan dekat dengan Tuhannya. Mereka adalah *al-muqarrabûn* yang selalu disinari oleh cahaya Allah, sehingga seluruh waktunya ia manfaatkan untuk mengabdikan kepada-Nya. Mereka adalah orang-orang yang selalu ingat kepada-Nya di manapun dan kapanpun berada.

Karena tiada waktu tanpa mengingat-Nya, maka hati dan jiwanya selalu dalam kondisi yang tenang dan damai. Untuk meraih kedamaian itu pula al-Hallaj dengan mudah menyatakan apa yang

⁵⁴ Meskipun kebanyakan pendapat mengatakan bahwa al-Hallaj memiliki pandangan tentang *al-ittihâd* dan *al-Ḥulûl* yang mendekati tauhid, tetapi ada pendapat lain yang menyatakan bahwa sesungguhnya ia tidak demikian bahkan ia tidak kafir dan tidak pula ateis. Hal ini ia nyatakan sendiri, "*Bahwa sejatinya saya telah mengambil seluruh mazhab dan menggunakannya dan saya sekarang berpegang pada mazhab agama dan mazhab fikih.*" Lebih dari pada itu, ia juga seorang sunni yang berpaham pada ajaran Ahmad bin Hambal. Lihat: Mahmud Jalal Sharaf, *al-Ḥallaj al-Sâ'ir al-Rûḥiy fi al-Islâmiy*, (Iskandariyah: Mu'assasah al-Tsaqâfiyyah al-Jâmi'iyyah, 1970), 35-42.

⁵⁵ Said Ramadhan al-Buthy, *al-Ḥabîb fi al-Qur'ân wa Dawr al-Ḥubb fi Ḥayât al-Insân*, Terj. Bakrum Syafi'i, (Jakarta Selatan: Hikmah, 2010), viii.

⁵⁶ Qasim Muhammad Abas, *al-Ḥallâj: al-A'mâl al-Kâmilah*, (Beirut: Maktabah Iskandariyah, 2002), 260.

ia saksikan dan rasakan, meskipun memiliki risiko yang tinggi. Al-Hallaj tidak jarang menyampaikan pandangannya yang berbeda seperti ungkapannya, “Aku adalah Dia yang kucintai dan Dia yang kucintai adalah aku. Kami adalah dua jiwa dalam satu tubuh. Jika engkau lihat aku, engkau lihat Dia. Dan jika engkau lihat Dia, engkau lihat kami.”⁵⁷ Pernyataan semacam ini adalah ungkapan kontroversial al-Hallaj tentang peniadaan diri dan penyatuannya dengan Tuhan atau *al-ittihâd*, yang disebut oleh gurunya (al-Junaid) sebagai *fanâ’*.

Karena ungkapan-ungkapan yang cenderung menyimpang dari kaidah umum itu, akhirnya al-Hallaj dihukum mati. Ketika ia diseret ke atas tiang salib, ratusan ribu orang berkumpul untuk menyaksikannya. Mereka histeris melihat ketabahan al-Hallaj. Saat itu, muncul seseorang menghampiri al-Hallaj sambil mengiba memohon kepada al-Hallaj mengajarkan hakikat cinta. Al-Hallaj mengatakan bahwa orang itu akan melihat cinta pada hari itu, hari berikutnya, dan hari berikutnya lagi.⁵⁸

Bagi al-Hallaj, cinta yang sejati tidak akan pudar walau dimakan waktu. Cinta yang sejati akan terus bersemi dan berkembang di hati, bahkan ia akan terbawa sampai mati. Al-Hallaj dibunuh pada hari itu, hari berikutnya tubuhnya dibakar, dan pada hari ketiga abu jasadnya ditebarkan ke angin. Melalui kematiannya itu, al-Hallaj hendak menunjukkan bahwa cinta berarti (berani) menderita.⁵⁹ Paham *al-ittihâd* atau *wihdah al-wujûd* model al-Hallaj ini tidak saja berkembang di Baghdad tempat di mana paham ini disebar, tetapi meluas ke beberapa negara termasuk di Indonesia.⁶⁰

Itulah gambaran perhatian, usaha, kerja keras, dedikasi, dan pendisiplinan diri yang dilakukan oleh seorang al-Hallaj dan para pengikutnya dalam upayanya menggapai kesehatan dan kebahagiaan hidup yang didambakannya. Al-Hallaj mengatakan:

“Harga diri seseorang sejatinya sangat bergantung pada motivasinya atau apa yang diusahakannya. Jika motivasi orang itu hanya mendapatkan urusan dunia, maka nilainya sama dengan yang keluar daripadanya.

⁵⁷ Muhammad Sholikhin, *Menyatu Diri dengan Ilahi: Ma’rifat Ruhani Syaikh Abdul Qadir al-Jailani dan Perspektifnya terhadap Paham Manunggaling Kawula Gusti*, (Yogyakarta: Narasi, 2010), 534.

⁵⁸ Quito R. Montingo, *Keajaiban Cinta: Manfaat Hidup Lebih Berenergi*, (Yogyakarta: Hikmah, 2005), 35.

⁵⁹ *Ibid.*

⁶⁰ Sirajuddin Abbas, *Sejarah & Keagungan Madzhab Syafi’i*, (Jakarta: Pustaka Tarbiyah Baru, 2010), 339-345.

Barang siapa yang motivasinya untuk urusan akhirat, maka nilainya adalah akhirat. Dan barang siapa yang dicari adalah Tuhannya, maka tidak ada artinya urusan dunia dan akhirat".⁶¹

Dari pernyataan itu, dapat dinilai bagaimana kondisi jiwa al-Hallaj yang begitu besar dan mulia hingga pantas dijadikan teladan. Semua yang dilakukannya dengan segala tingkatan spiritual itu tidak lebih merupakan manifestasi konkret dari bentuk terapi yang ada dalam agama (Islam). Meskipun demikian, bukan berarti apa yang dilakukan al-Hallaj sempurna, tapi ia masih perlu dikritisi dalam proses dan cara menyampaikannya. Sebab, al-Qur'an dan hadis selalu menekankan perlunya setiap individu menjaga keseimbangan hidup dengan sebaik-baiknya.

Makrifatullah Puncak Spiritual al-Qusyairi

Imam 'Abd al-Qasim al-Qusyairi atau yang lebih akrab dengan sebutan 'Abd al-Qasim, menulis sebuah buku yang amat terkenal, yaitu *al-Risâlah al-Qusyairiyyah*. Untuk menempuh jalan tasawuf, 'Abd al-Qasim berguru ke beberapa sufi, di antaranya adalah Abu Ali al-Hassan al-Nisaburi yang populer dengan nama al-Daqaq. Kemudian berguru kepada Abu Abdurrahman, seorang sufi besar, pengarang, sekaligus sejarawan. Kemudian kepada Abu Ishaq, dan lain sebagainya. Setelah mendapatkan beberapa ilmu tentang tasawuf, 'Abd al-Qasim mengajarkannya kepada masyarakat luas, hingga melahirkan beberapa murid terkenal. Dalam memberikan pelajaran tasawuf, 'Abd al-Qasim sangat menekankan kepada para murid-muridnya perlunya *mujâhadah al-nafs* agar sampai pada tingkatan makrifatullah seperti yang dilakukan oleh para gurunya.

Untuk sampai pada makrifatullah tersebut, 'Abd al-Qasim memberikan beberapa cara dan tahapan. Tahapan-tahapan tersebut antara lain melalui taubat, mujahadat, khalwat, uzlah, wara, zuhud, diam, *khawf, rajâ'*, sedih, lapar, meninggalkan syahwat, khusyuk, melawan nafsu, dengki, *qanâ'ah*, tawakkal, syukur, rida, ubudiah, ibadah, istiqamah, ikhlas, jujur, malu, zikir, akhlak, kedermawanan, *ghîrah*, kewalian, doa, kefakiran, persahabatan, tauhid, cinta, rindu, menjaga perasaan hati syekh, dan makrifatullah.⁶² Tahapan-tahapan

⁶¹ Qasim Muhammad Abas, *al-Hallâj al-A'mâl...*, 261.

⁶² Abul al-Qasim al-Qusyairi, *al-Risâlah al-Qusyairiyyah fi 'Ilm al-Tasâwuf*, Terj. Muhammad Luqman Hakim, (Surabaya: Risalah Gusti, 1997), 78-422.

tersebut mesti dilakukan secara bertahap hingga mencapai tingkatan yang paling tinggi, yaitu makrifatullah. Selain itu, dalam memberikan makna makrifatullah 'Abd al-Qasim tidak sevilgar pendahulunya seperti al-Hallaj, melainkan lebih sering menyampaikan apa yang dipandang tidak kontroversial.

'Abd al-Qasim mengambil beberapa contoh pengalaman batin orang-orang sufi besar semisal Abu Yazid al-Bustami, al-Syibliy, Dzunun al-Mishri, Abu Ali al-Daqaqi, dan yang lain. Dalam memberikan pengertian makrifatullah, 'Abd al-Qasim mengutip pendapat Abu Yazid al-Bustami, "Sesungguhnya raja-raja, jika mereka memasuki suatu negeri, niscaya mereka membinasakannya dan menjadikan penduduknya yang mulia menjadi hina." Selain itu, Abu Yazid juga menyatakan, "Manusia mempunyai ihwal rohani, bagi sang arif tidak ada. Sifat-sifat manusiawinya terhapus dan ke-dia-annya telah berubah menjadi ke-Dia-an lain. Pengaruhnya gaib karena faktor lain di luar dirinya."⁶³

'Abd al-Qasim juga mengutip pernyataan al-Syibliy yang mengatakan, "Sang arif tidaklah berurusan selain dengan Dia. Dan tidak pula dia berbicara dengan pembicaraan tentang sesuatu selain-Nya, dan tidak melihat satu pelindung pun bagi dirinya selain Allah."⁶⁴ Ia juga mengutip pendapat Dzunun al-Mishri yang mengatakan, "Orang-orang yang paling makrifat (terhadap) Allah adalah yang paling besar kebingungannya."⁶⁵ Adapun pernyataan al-Daqaqi yang dikutip 'Abd al-Qasim adalah, "Sang arif hancur dalam hutan hakikat. Sebagaimana dikatakan oleh salah seorang sufi, makrifatullah adalah ombak yang membumbung naik dan turun."⁶⁶ Di tempat yang berbeda, 'Abd al-Qasim, melalui karyanya, mengatakan, "Sekiranya engkau bertemu dengan seorang manusia yang mampu memelihara diri dari kemegahan dunia (zuhud) dan mengucapkan kata-kata yang baik, dekatkanlah diri engkau kepadanya, sebab dia telah mendapatkan hikmah."⁶⁷

⁶³ *Ibid.*, 392.

⁶⁴ *Ibid.*, 395.

⁶⁵ *Ibid.*, 393.

⁶⁶ *Ibid.*, 396. Mengenai pengertian makrifatullah lebih lengkap, baca Abdul Karim 'Utsman, *al-Dirâsât al-Nafsiyyah 'ind al-Muslimîn wa al-Ghazâliy bi Wajh Khâsh*, (Cairo: Maktab Wahbah, 1981), 42; 'Ali Abdul Jalil Radi, *al-Rûhiyyah 'inda Muhyiddin Ibn 'Arabiy* (Kairo: Maktabah al-Nahdhah al-Mishriyyah, T.Th.), 53; Abdul al-Qadir Ahmad 'Atha', *al-Tawbah li al-Hârits bin Asad al-Muhâsibiy wa Ahkâm al-Tawbah li al-Imâm al-Nablîs*, (Kairo: Dâr al-Fâdhilah, T.Th.), 25.

⁶⁷ Abul al-Qasim al-Qusyairi, *al-Risâlah al-Qusyayriyyah...*, 324.

Dari beberapa kutipan tentang pengalaman batin bagi mereka yang mencapai makrifatullah itu, sepintas mengindikasikan bahwa 'Abd al-Qasim hendak menyampaikan sebuah pernyataan bahwa makna daripada makrifatullah itu tidak mesti harus sama antara satu dengan yang lain. Masing-masing bisa menempuh jalan sufinya sendiri-sendiri, karena dengan cara yang berbeda itu, hasilnya juga berbeda. Tampaknya, perbedaan itu tidak hendak dibesar-besarkan oleh 'Abd al-Qasim. Akan tetapi, ia hendak menunjukkan bahwa pengalaman batin seseorang memiliki cara dan hasilnya masing-masing. Lebih dari itu, 'Abd al-Qasim juga tidak hendak menunjukkan sikap kontroversialnya kepada khalayak umum dengan menyampaikan pengalaman batin itu kepada semua orang. Namun, ia lebih memilih mencari hikmah dari masing-masing pengalaman batin itu. Intinya, bahwa ketika seseorang telah berhasil dalam melakukan *mujâhadah al-nafs* atau pendisiplinan diri, maka hasil yang tertinggi adalah sampainya makna makrifatullah.

Ketika seseorang telah sampai pada tingkatan yang tertinggi dalam bidang spiritual ini, maka mereka telah menemukan kesabaran, kesehatan, ketakwaan, ketenangan, dan kebahagiaan. Kebahagiaan yang diperoleh melalui sehat dan bersihnya jiwa menurutnya lebih asyik daripada yang lain. Apa yang disimpulkan oleh 'Abd al-Qasim dalam memberikan dan menyampaikan pengalaman spiritual makrifatullah ini dikuatkan oleh Fakhruddin al-Razi. Dalam hal ini, al-Razi menyampaikan, "Kenikmatan yang diperoleh dari buah yang matang atau materi-materi dunia hanyalah bisa dirasakan oleh badan. Sementara kenikmatan makrifatullah adalah kenikmatan yang tidak terhingga."⁶⁸

Pernyataan tersebut ditegaskan dalam karyanya *Kitâb al-Nafs wa al-Rûh*, bahwa kenikmatan badan seperti yang dirasakan kebanyakan orang bukanlah kenikmatan yang sebenarnya.⁶⁹ Kenikmatan yang sesungguhnya adalah kenikmatan yang diperoleh melalui substansi jiwa rasional dan roh yang suci. Kenikmatan itu hanya bisa diraih oleh orang-orang yang telah mencapai derajat makrifatullah dan mencintai-Nya. Barang siapa memperoleh kenikmatan ini, maka ia akan mengatakan bahwa kenikmatan yang sifatnya fisik tidak ada apa-apanya bila dibanding dengan kenikmatan yang diperoleh melalui akrifat ini, itulah orang yang benar-benar sehat dan bahagia menurut kaum sufi.

⁶⁸ Fakhruddin al-Razi, *Tafsîr Mafâtîh al-Ghayb*, Juz 19, 90.

⁶⁹ Fakhruddin al-Razi, *Kitâb al-Nafs wa al-Rûh wa Syarhî Qawâhimâ*, (Islamabad: Ma'had al-Abhâs al-Islâm, 1978), 96.

Penutup

Problem keterbatasan psikolog modern bukan karena metode dan konselingnya yang tidak canggih, tetapi karena pemahaman konsep manusia yang diyakininya tidak menggambarkan realitas yang seutuhnya. Mereka berpandangan manusia itu hanya mencakup aspek *jismiyyah* (fisik) dan *nafsiyyah* (emosional) tanpa menyakini faktor *rûhiyyah* (spiritual) sebagai esensinya. Konsep dasar inilah yang sejatinya menjadi sumber keterbatasan dan ketidakmampuan psikolog modern memberikan layanan kesehatan yang dibutuhkan.

Pandangan alam manusia yang seperti itu berbeda dari pandangan alam yang berkembang dalam tradisi ahli tasawuf. Dalam kajian sufi, pembahasan seputar manusia atau tentang ilmu-ilmu kejiwaan (psikologi) berakar dari term *al-nafs* yang konsepnya banyak ditemukan di dalam al-Qur'an.

Pandangan alam tentang manusia, dalam tradisi sufi yang bersumber dari al-Qur'an itu berimplikasi pada pendekatannya memberikan terapi kesehatan. Pendekatan spiritual seperti mujahadat, uzlah, zuhud, rindu, dan cinta dengan melakukan amalan: wirid, zikir, tasbih, tahmid, dan yang lain menjadi pilihannya dalam terapi kesehatan atau *spiritual healing*, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Para sufi pada periode awal seperti Rabi'ah al-Adawiyah, Dzunun al-Mishri, al-Hallaj, Abu Yazid al-Bustami, al-Qusyairi, dan yang lain, menggunakan kemampuan puncaknya melawan hedonisme dan menjaga kesehatan jiwanya melalui kegiatan spiritual tersebut. *Mujâhadah al-nafs* dan *tazkiyah al-nafs* yang mereka lakukan terbukti mampu mengatasi ketidakmampuan psikolog modern dalam melakukan terapi kesehatan. Singkat kata, hanya dengan jiwa yang bersih gangguan kesehatan jiwa bisa dipulihkan, dan dengannya pula kebahagiaan bisa diraih.[]

Daftar Pustaka

- Abas, Qasim Muhammad. *Abu Yazid al-Bustami al-Majmû'ah al-Sûfiyah al-Kâmilah wa Yaliha Kitâb Takwîl al-Syatah*, (Damaskus: Dâr al-Tsaqâfah wa al-Nashr, 2004)
- _____. *al-Hallâj: al-A'mâl al-Kâmilah*, (Beirut: Maktabah Iskandariyah, 2002)
- Abbas, Sirajuddin. *Sejarah & Keagungan Madzhab Syafi'i*, (Jakarta: Pustaka Tarbiyah Baru, 2010)

- Abd al-Baqi, Muhammad Fuad. *Al-Mu'jam al-Mufahras*, (Cairo: Dâr al-Ḥadîts, 1996).
- Arroisi, Jarman. 'Teori Jiwa Perspektif Fakhruddin al-Razi: Studi Model Pemikiran Psikologi Islam', *Disertasi Doktoral*, (Surabaya: Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel, 2016)
- Asyhari, M. *Tafsir Cinta: Tebarkan Kebajikan dengan Spirit al-Qur'an*, (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2006)
- Atha', Abdul al-Qadir Ahmad. *Al-Tawbah li al-Hârits bin Asad al-Muhâsibiy wa Ahkâm al-Tawbah li al-Imâm al-Nablis*, (Kairo: Dâr al-Fâdhilah, T.Th.)
- Atkinson, Rita L., Richard C. Atkinson and Ernest R. Hilgard. *Introduction to Psychology*, Terj. Nurdjannah Taufiq, (Jakarta: Erlangga, Cet. VIII, 1991)
- Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *Risalah untuk Kaum Muslimin*, (Kuala Lumpur Malaysia: ISTAC, 2001)
- Badawi, Abdurahman. *Dirâsât Islâmiyyah Syahâdât al-'Isyqi al-Ilâhiy Rabi'ah al-Adawiyyah*, (Kairo: Maktabah al-Nahdhah al-Mishriyyah, Cet. II, 1962)
- Bahrudin. *Aktualisasi Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)
- Bisri, A. Mustofa. *Koridor: Renungan A. Mustofa Bisri*, (Jakarta: Penerbit Kompas, 2010)
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. *Shahîh al-Bukhâriy*, (T.T.: Dâr al-Tuki al-Najât, 1422)
- Al-Buthy, Said Ramadhan. *al-Habîb fî al-Qur'ân wa Dawr al-Hubb fî Ḥayât al-Insân*, Terj. Bakrum Syafi'i, (Jakarta Selatan: Hikmah, 2010)
- Al-Darini, Abdul Aziz. *Thaharah al-Qulûb wa al-Khudhû' li 'Âlam al-Ghuyûb*, Terj. Ida Nursida (Bandung: Penerbit Mizania, 2008)
- Dewi, Rani Angraeini. *Menjadi Manusia Holistik Pribadi Humanis-Sufistik*, (Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2006)
- Djaelani, Abdul Qadir. *Koreksi terhadap Ajaran Tasawuf*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1996)
- El-Quussy, Abdul Aziz. *'Ilm al-Nafs Asâsuhu wa Tathbîqâtuhu al-Tarbawiyah*, Terj. Zakiyah Darajat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976)
- Encyclopedia International*, 15, (New York: Gholver, 1972)

- Fragar, Robert. *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2014)
- Freidman, Harris, Krippner, Rieble, and Johnson. 'Transpersonal and Other Models of Spiritual Development', *International Journal of Transpersonal Studies*, Vol. 29. No. 1, (California: CIIS, 2010)
- Al-Ghazali, Imam Abu Hamid Muhammad. *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, (Cairo: Dâr al-Ĥadîts, 1998)
- Guifort, J.P. 'Humanistic Psychology', *Encyclopedia of Psychology*, Vol. 2, No. 2, (New York, Chichester, Brosville, Toronto, Singapore: A Wileyinter Science Publiser John Wiley & Sons, 1994)
- Hamid, Achir Yani S. *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2008)
- Al-Khatib, Ali. *Ittijâhât al-Adab al-Shûfiy bayna al-Ĥallâj wa Ibn 'Arabi*, (Cairo: Dâr al-Ma'ârif, 1404 H)
- Lekturama, Nieuwe Geillussverrde. *Encyclopedia*, Deel. 15, (Amsterdam: Lekturama, T.Th.)
- Maslow, Abraham. *Toward A Psychology of Being*, (New York: Van Nostrand, Cet. II, 1968)
- Montingo, Quito R. *Keajaiban Cinta: Manfaat Hidup Lebih Berenergi*, (Yogyakarta: Hikmah, 2005)
- Mursi, Abdul Hamid. *Silsilah Dirâsât Nafsiyyah Islâmiyyah "al-Nafs al-Muthma'innah"*, (Mesir: Dâr Taufiq, 1983)
- Najati, Muhammad Usman. *Psikologi dalam Perspektif Hadits*, (Jakarta: Pustaka al-Husna Baru, 2004)
- Orsbone, Amy. ed. *The Psychology Book*, (London: Penguin Group DK, 2012)
- Puji, Pauline Pawestri, Vigor Wiroyudho Hendriwinayu. 'Terapi Transpersonal', *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, Vol. 23, No. 2, (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2015)
- Al-Qalami, Abu Fajar. *Ajaran Ma'rifat Syekh Siti Jenar*, (Surabaya: Pustaka Media, T.Th.)
- Al-Qusyairi, Abul al-Qasim. *Al-Risâlah al-Qusyairiyyah fî 'Ilm al-Tasâwuf*, Terj. Muhammad Luqman Hakim, (Surabaya: Risalah Gusti, 1997)
- Radi, Ali Abdul Jalil. *Al-Rûhiyyah 'inda Muhyiddin Ibn 'Arabiyy*, (Kairo: Maktabah al-Nahdhah al-Mishriyyah, T.Th.)

- Rahman, Fazlur. *Islam*, Terj. Ahsin Mohammad, (Bandung: Pustaka, Cet. III, 1997)
- Al-Razi, Fakhrudin. *Kitâb al-Nafs wa al-Rûh wa Syarh Qawâhumâ*, (Islamabad: Ma'had al-Abhâs al-Islâm, 1978)
- _____. *Mafâtîh al-Ghayb*, (Beirut: Dâr al-Fikr, 2005)
- _____. *Tafsîr Mafâtîh al-Ghayb*, (Beirut: Dâr al-Ihyâ' al-Turâts al-'Arabiyy, 1420 H)
- Ryandi. 'Pengalaman Spiritual menurut Psikologi Transpersonal (Kajian Kritis Ilmu Tasawuf)', *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, Vol. 14, No. 2, September 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.21111/klm.v14i2.609>.
- Reber, Arthur S. and Emily S. Reber. *The Penguin Dictionary of Psychology*, Terj. Yudi Santoso, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. III, 2010)
- Al-Sakhidi, Abdul Mun'in. *Al-Âbidah al-Khâsyi'ah-Rabî'ah al-Adawiyyah Imâmat al-'Âsyiqîn wa al-Mahzûnîn* (T.K.: Dâr al-Rasyâd, T.Th.)
- Samad, Sri Astuti A. 'Konsep Ruh dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Barat dan Islam', *Fenomena*, Vol. 7, No. 2, (Samarinda: STAIN Samarinda, 2015)
- Schultz, Duane P. and Sydney Ellen Schultz. *A History of Modern Psychology*, Terj. Lita Hardian, (Bandung: Nusa Media, 2014)
- Sharaf, Mahmud Jalal. *Al-Hallaj al-Sâ'ir al-Rûhiyy fî al-Islâmiyy*, (Iskandariyah: Mu'assasah al-Tsaqâfiyyah al-Jâmi'iyah, 1970)
- Sholikhin, Muhammad. *Menyatu Diri dengan Ilahi: Ma'rifat Ruhani Syaikh Abdul Qadir al-Jailani dan Perspektifnya terhadap Paham Manunggaling Kawula Gusti*, (Yogyakarta: Narasi, 2010)
- Al-Sijistani, Abu Daud Sulaiman. *Sunan Abî Dawud*, Tahkik Muhammad Muhyidin Abdul Hamid, (Beirut: al-Makmah al-'Ashriyyah, T.Th.)
- Simuh. *Sufisme Jawa Transformasi Tasawuf Islam ke Mistik Jawa*, (Yogyakarta: Bintang Budaya, 2002)
- _____. *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1990)
- Skenner, B. F. *Behaviour Is Shaped by Positive and Negative Reinforcement in the Psychology Book*, (London: Dorling Kindersley, 2011)
- Surur, Misbahus. *Dahsyatnya Shalat Tasbih*, (Tangerang: Rajawali, 2009)

- Syukur, M. Amin. 'Sufi *Healing*: Terapi dalam Literatur Tasawuf', *Jurnal Walisongo*, Vol. 20, No. 2, (Semarang: UIN Walisongo, 2012)
- The Encyclopedia Americana International Edition*, (Americana Corporation: Grolier International, 1980)
- Al-Tirmidzi, Muhammad bin Isa, *Sunan al-Tirmîdzy* , Tahkik oleh Awad Ma'ruf, (Beirut: Dâr 'Arab al-Islâmiy, 1998)
- Utsman, Abdul Karim. *Al-Dirâsât al-Nafsiyyah 'inda al-Muslimîn wa al-Ghazâliy bi Wajh Khâsh*, (Kairo: Maktab Wahbah, 1981)