

BAB IV

ANALISIS KONSEP FANA DALAM KERANGKA PSIKOLOGI INTEGRAL

A. Fana dalam Spektrum Kesadaran Wilber

Konsep fana dalam tradisi sufi merujuk pada proses spiritual di mana ego individual larut dalam kesadaran ilahi, menghasilkan pengalaman kesatuan (tawhid) dan pelepasan dari keterikatan duniawi. Dalam perspektif Ken Wilber, proses ini dapat dipahami sebagai bagian dari perjalanan transpersonal dalam spektrum kesadaran, yakni lintasan perkembangan dari kesadaran egoik menuju kesadaran nondual.²⁵⁶

1. Fana sebagai Transendensi Diri (Transpersonal)

Dalam model spektrum kesadaran Wilber, tingkat perkembangan kesadaran tidak berhenti pada pencapaian ego yang matang (*centaur*), tetapi terus berlanjut ke tahap transpersonal, yang mencakup pengalaman mistik dan kesatuan spiritual.²⁵⁷ Fana, sebagai peniadaan ego, berkorelasi erat dengan tahapan ini karena individu mengalami pergeseran dari identitas personal menuju identitas universal.²⁵⁸

Pada tahap transpersonal, identitas tidak lagi terpusat pada “aku” yang terbatas, melainkan mulai menyatu dengan realitas yang lebih luas—baik

²⁵⁶ Ken Wilber, *The Spectrum of Consciousness* (Wheaton, IL: The Theosophical Publishing House, 1977) 294-297.

²⁵⁷ Ken Wilber, *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy* (Boston: Shambhala Publications, 2000) 107.

²⁵⁸ Ken Wilber, *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality* (Boston: Shambhala Publications, 2000) 35-37.

disebut sebagai Tuhan, Kesadaran Murni, atau Realitas Nondual. Dengan demikian, fana bukanlah penghapusan diri secara patologis, melainkan transformasi diri menuju bentuk kesadaran yang lebih inklusif, mendalam, dan universal.

2. Hubungan Fana dengan Level “*Turquoise*” dan “Nondual”

Dalam kerangka Spiral Dynamics Integral yang diadopsi oleh Wilber sebagai bagian dari sistem AQAL, tahap *Turquoise* dan Nondual merupakan puncak perkembangan spiritual. Pada tingkat *Turquoise*, individu melihat dunia sebagai jaringan kesalingterhubungan yang mendalam, di mana tidak ada batasan tegas antara diri dan yang lain.²⁵⁹

Fana beresonansi kuat dengan tingkat *Turquoise*, karena di sinilah keakuan personal mulai larut ke dalam kesadaran kolektif dan universal. Lebih jauh lagi, pada tahap Nondual, yang merupakan inti dari pencapaian mistik dalam berbagai tradisi spiritual, subjek dan objek menjadi satu; tidak ada lagi dualitas antara “aku” dan “Tuhan,” antara “aku” dan “realitas”.²⁶⁰

Fana, dalam hal ini, merupakan pintu masuk menuju kesadaran Nondual. Ketika ego dilampaui, dan semua ilusi identitas terlepas, maka kesadaran Nondual menjadi realitas eksistensial yang hidup dan otentik. Hal ini sejalan dengan pernyataan para sufi bahwa fana membuka jalan menuju *baqa'*, yaitu keberadaan dalam dan bersama Tuhan secara abadi.²⁶¹

²⁵⁹ Ken Wilber, *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution* (Boston: Shambhala, 1995) 535.

²⁶⁰ Ken Wilber, *The Simple Feeling of Being* (Boston: Shambhala, 2004) 45-49.

²⁶¹ Reynold A. Nicholson, “THE MYSTICS OF ISLAM,” *London : Routledge*, 1914.

3. Penyatuan antara Diri Terbatas dan Diri Universal

Dalam sistem Wilber, perjalanan spiritual bukanlah tentang meniadakan diri secara mutlak, melainkan menyatukan diri terbatas dengan diri universal. Fana dapat dipahami bukan sebagai kehampaan nihilistik, tetapi sebagai pengosongan diri dari identifikasi sempit agar dapat mengalami realitas sebagai keseluruhan yang tak terbagi.²⁶²

Wilber menekankan pentingnya integrasi dari semua tingkat kesadaran sebelumnya. Artinya, ketika seseorang mencapai kesadaran Nondual, ia tidak menolak level-level sebelumnya (seperti ego atau tubuh), melainkan memeluk dan menyadarinya sebagai ekspresi dari Kesadaran yang lebih luas.²⁶³ Ini paralel dengan ajaran sufi bahwa fana bukan akhir, melainkan jalan menuju kesadaran penuh akan Tuhan dalam segala sesuatu.²⁶⁴

B. Analisis Integral: Fana dalam Dimensi AQAL

Transformasi kesadaran sebagaimana dijelaskan dalam model Wilber terdiri atas tahap-tahap yang berlapis, mulai dari kesadaran sensorik hingga mencapai kesadaran transpersonal dan nondual. Dalam konteks ini, pengalaman fana dapat diposisikan sebagai bentuk konkret dari transendensi kesadaran ego menuju wilayah kesadaran yang lebih dalam dan menyeluruh. Fana, yang dalam tradisi sufi dipahami sebagai “kematian sebelum mati”, secara struktural mencerminkan proses de-identifikasi dari diri sempit (ego) menuju diri universal (*True Self*). Artinya, apa

²⁶² Ken Wilber, *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy* (Boston: Shambhala Publications, 2000) 105-108.

²⁶³ Ken Wilber, *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality* (Boston: Shambhala Publications, 2000) 39.

²⁶⁴ Nicholson, “THE MYSTICS OF ISLAM.”

yang dalam tasawuf disebut sebagai penyaksian terhadap Tuhan, dalam psikologi integral merupakan proses realisasi tingkat tertinggi dari struktur kesadaran. Ini memberi legitimasi psikologis terhadap klaim-klaim spiritual sufi tanpa harus mereduksinya ke dalam patologi.²⁶⁵

Model AQAL (*All Quadrants, All Levels, All Lines, All States, and All Types*) yang dikembangkan oleh Ken Wilber merupakan kerangka sistematis untuk memahami realitas dan kesadaran manusia secara integral.²⁶⁶ Dalam konteks ini, pengalaman fana dalam sufisme—sebagai proses spiritual transformatif yang melampaui ego—dapat dianalisis melalui empat kuadran AQAL: individual-interior, individual-eksterior, kolektif-interior, dan kolektif-eksterior.²⁶⁷ Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang holistik terhadap pengalaman fana, tidak hanya sebagai fenomena keagamaan, tetapi juga sebagai proses psikologis, neurologis, kultural, dan sosial.²⁶⁸



(Gambar 1. Fana dalam kesadaran perspektif AQAL)

²⁶⁵ Mark Forman, “A Guide to Integral Psychotherapy: Complexity, Integration, and Spirituality in Practice,” *Journal of Integral Theory and Practice* 4, no. 3 (2009).

²⁶⁶ Ken Wilber, *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality* (Boston: Shambhala Publications, 2000) 2-5.

²⁶⁷ Ken Wilber, *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy* (Boston: Shambhala Publications, 2000) 89-93.

²⁶⁸ Mark Forman, *A Guide to Integral Psychotherapy: Complexity, Integration, and Spirituality in Practice* (Albany: SUNY Press, 2010) 45-52.

1. Kuadran Kiri-Atas: Interior Individu (Transformasi batiniah, peniadaan ego, pengalaman mistik)

Fana dipahami sebagai proses transformasi batiniah, yakni peniadaan ego dalam pengalaman mistik. Ini merupakan ranah kesadaran terdalam, di mana individu mengalami pelepasan dari identitas personal dan masuk ke dalam kesatuan dengan Tuhan. Dalam kerangka psikologi integral, pengalaman ini bersesuaian dengan kesadaran transpersonal dan nondual, sebagaimana dijelaskan oleh Wilber sebagai tahap evolusi yang melampaui namun tetap mengintegrasikan ego.

2. Kuadran Kanan-Atas: Eksterior Individu (Manifestasi biologis, perubahan aktivitas otak—meditasi, dzikir)

Mencerminkan aspek biologis dan fisiologis dari pengalaman fana. Beberapa studi dalam bidang neuroteologi menunjukkan bahwa dalam kondisi meditasi dalam atau dzikir intens, terjadi penurunan aktivitas pada area otak yang terkait dengan narasi diri (*default mode network*). Hal ini menunjukkan bahwa peniadaan ego dalam fana juga memiliki manifestasi neurologis yang dapat diamati secara objektif. Perspektif ini menegaskan bahwa aspek spiritual memiliki korelasi dengan perubahan fungsional dalam tubuh dan otak manusia.

3. Kuadran Kiri-Bawah: Interior Kolektif (Nilai spiritual komunitas, budaya penyatuan, tarikat sufi)

Fana dianalisis sebagai bagian dari nilai-nilai spiritual dalam komunitas sufi. Konsep fana tidak berdiri sendiri, melainkan memiliki makna kultural yang dibentuk dan diwariskan dalam tradisi tarekat melalui simbolisme, puisi, dzikir kolektif, dan bimbingan mursyid. Dalam konteks ini, pengalaman fana tidak hanya bersifat subjektif, tetapi juga dipengaruhi oleh intersubjektivitas budaya spiritual, yang memperkuat pemaknaan dan validasi pengalaman mistik tersebut.

4. Kuadran Kanan-Bawah: Eksterior Kolektif (Struktur sosial-ritual, sistem pendukung spiritual, institusi keagamaan)

Menunjukkan pentingnya struktur sosial dan kelembagaan dalam menopang pengalaman fana. Kehadiran sistem ritual, praktik kolektif, serta institusi keagamaan berfungsi sebagai wadah yang menyediakan ruang aman bagi individu untuk menjalani proses spiritual secara bertahap. Dengan demikian, aspek eksternal ini menjadi elemen penting dalam mengaktualisasikan pengalaman transendensi secara nyata dalam kehidupan sosial.

C. Fana dalam Kitab *al-Durr al-Nafis* dalam Perspektif Ken Wilber

Kitab *al-Durr al-Nafis* karya Syekh Muhammad Nafis menyajikan pemahaman fana yang sangat mendalam dan berlapis. Konsep fana di sini tidak hanya sekadar peniadaan ego, tetapi mencakup tiga dimensi utama: fana dalam perbuatan (*af'al*), fana dalam sifat (*shifat*), dan fana dalam zat (*dzat*). Jika dianalisis dalam kerangka psikologi integral Ken Wilber, konsep ini mencerminkan

perkembangan kesadaran dari tahap egoik-personal menuju transpersonal, dan akhirnya menuju kesadaran nondual.

1. Fana Level Kesadaran Ken Wilber

Dalam model psikologi integral Ken Wilber, kesadaran manusia berkembang secara bertingkat, mulai dari tahap paling dasar seperti kesadaran sensorik dan egoik, menuju tingkat yang lebih kompleks seperti *vision-logic*, dan akhirnya mencapai wilayah transpersonal dan nondual. Dalam konteks ini, ajaran fana sebagaimana dirumuskan oleh Syekh Muhammad Nafis al-Banjari dapat diletakkan secara paralel dalam kerangka evolusi kesadaran tersebut. Tahapan fana dalam *al-Durr al-Nafis* bukan hanya menunjuk pada pengalaman spiritual, melainkan juga mencerminkan perkembangan bertahap dari pemahaman intelektual menuju pengalaman langsung akan realitas ilahi.

Tahap pertama adalah fana dengan *af'al*, yakni ketika seseorang memahami secara intelektual bahwa segala sesuatu adalah manifestasi dari Tuhan, dan tiada daya maupun kekuatan kecuali milik-Nya. Pada titik ini, pemahaman masih berada dalam kerangka rasional-reflektif. Dalam model Wilber, kesadaran semacam ini berkisar antara fase *mental-egoic* menuju *vision-logic*, yakni tingkat di mana seseorang mulai menembus logika linear dan melihat keterhubungan menyeluruh antar realitas, meski masih dalam kerangka konseptual.²⁶⁹

²⁶⁹ Wilber, *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*, 9-10.

Tahap berikutnya adalah fana dengan sifat, yaitu ketika realitas Tuhan tidak hanya dipahami melalui ilmu, tetapi dialami secara langsung melalui mata hati. Ini adalah wilayah pengalaman spiritual yang lebih dalam, yang dalam istilah Wilber dapat dikaitkan dengan tingkat kesadaran transpersonal awal, yaitu antara *psychic* dan *subtle states*. Pada level ini, individu tidak hanya mengetahui bahwa Allah adalah segalanya, tetapi mulai melihat tanda-tanda kehadiran-Nya dalam segala hal. Mata batin terbuka, dan pengalaman mistik menjadi bagian dari realitas eksistensial sehari-hari. Wilber menyebut ini sebagai tahap *subtle illumination*, di mana citra dan intuisi spiritual mulai hadir secara konsisten dalam kesadaran seseorang.²⁷⁰

Adapun tahapan tertinggi adalah fana dzat, yang dalam konteks Wilber sepadan dengan wilayah *causal consciousness* dan bahkan nondual awareness. Ini adalah kondisi penyaksian mutlak di mana tidak lagi ada perbedaan antara diri dan Tuhan. Individu tidak lagi melihat Tuhan sebagai objek eksternal, tetapi mengalami kehadiran Ilahi sebagai satu-satunya realitas sejati. Wilber menggambarkan kondisi ini sebagai “*the Witness*” dan “*One Taste*”, yakni kesadaran yang menyaksikan segalanya sebagai satu kesatuan tak terbagi. Dualitas antara subjek dan objek runtuh, dan yang tersisa hanyalah keberadaan murni yang identik dengan Keberadaan Tuhan itu sendiri. Dalam kerangka ini, fana haq adalah bentuk kesadaran paling tinggi yang

²⁷⁰ Wilber, 5-10.

hanya bisa dicapai melalui transformasi diri total—baik secara kognitif, spiritual, maupun eksistensial.²⁷¹

2. Fana dalam Kitab *al-Durr al-Nafis* pesepektif AQAL

Pengalaman fana dalam tasawuf dapat dianalisis melalui lensa quadrant AQAL Ken Wilber, dimulai dari kuadran kiri-atas (interior individu). Pada dimensi ini, fana merujuk pada transformasi batiniah yang sangat mendalam, di mana individu menyaksikan bahwa tidak ada kehidupan, kekuasaan, atau sifat yang melekat selain pada Allah semata. Kesadaran eksistensial ini mengantar seorang sufi pada kondisi spiritual yang melampaui ego dan identitas pribadi, yakni penyatuan ruhani dengan realitas ilahi. Dalam kerangka integral, ini merupakan bentuk transformasi kesadaran paling dalam, yang melibatkan pengalaman mistik, *dzauq* (rasa spiritual langsung), serta penghayatan kesatuan batin antara hamba dan Tuhan.²⁷²

Dalam kerangka integral, pengalaman spiritual seperti fana pertamanya dapat dianalisis melalui kuadran kiri-atas (interior individual), yaitu dimensi batiniah yang bersifat introspektif dan kontemplatif. Pada level ini, individu mengalami transformasi kesadaran mendalam, menyaksikan hakikat dirinya sebagai semu, dan menyadari hanya Allah sebagai satu-satunya yang Wujud. Tahapan ini bersifat subjektif dan tidak dapat diverifikasi melalui cara empiris, namun memiliki bobot

²⁷¹ Wilber, 11-12, 23.

²⁷² Wilber, *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*, 5-6.

spiritual yang kuat. Wilber menyebut hal ini sebagai “transformasi identitas” dari ego menuju jiwa yang bersatu dengan realitas ilahiah, yakni kesadaran nondual atau *Unity Consciousness*.²⁷³

Namun, fana tidak hanya berdimensi batiniah. Ia juga membawa konsekuensi pada tubuh dan sistem saraf, sebagaimana dijelaskan dalam kuadran kanan-atas (eksterior individual). Dalam kondisi fana haqiqi, para sufi sering mengalami ekstase, gemetar tubuh, hilangnya kesadaran jasmani, bahkan keadaan trance yang disebut hal. Meskipun Syekh Nafis tidak menguraikan aspek biologis ini secara eksplisit, pengalaman spiritual yang diungkapkan mengindikasikan adanya respons neurofisiologis. Wilber sendiri menegaskan bahwa pengalaman puncak (peak experience) selalu berkorelasi dengan aktivitas neurologis tertentu, seperti pelepasan neurotransmitter tertentu, perubahan gelombang otak, dan aktivasi sistem limbik selama meditasi intensif.²⁷⁴

Jika kita berpindah ke kuadran kiri-bawah (interior kolektif), maka konsep fana dalam pemikiran Syekh Muhammad Nafis dapat dilihat sebagai bagian dari konstruksi makna dalam komunitas tasawuf. Istilah seperti tauhid af^{al}, tauhid sifat, dan tauhid dzat bukan hanya doktrin metafisik, tetapi juga simbol-simbol spiritual yang hidup dalam budaya sufistik. Konsep-konsep tersebut tidak lahir dalam ruang hampa,

²⁷³ Wilber, 23.

²⁷⁴ Wilber, 7.

melainkan melalui dialog terus-menerus antara pengalaman individual dengan bahasa, simbol, dan narasi kolektif komunitas tarekat. Dalam pandangan Wilber, semua kesadaran personal berada dalam jalinan makna intersubjektif yang disebut *we-space*, yaitu ruang batin bersama yang membentuk cara individu memahami realitas.²⁷⁵

Tidak hanya berhenti pada tataran makna kolektif, pengalaman fana juga membutuhkan ruang sosial yang konkret, sebagaimana dijelaskan oleh Wilber dalam kuadran kanan-bawah (ekterior kolektif). Dalam konteks ini, fana tidak akan terjadi tanpa adanya struktur sosial yang menopangnya, seperti praktik dzikir, suluk, khalwat, dan bimbingan langsung dari mursyid. Syekh Nafis sendiri menegaskan pentingnya mursyid sebagai pembimbing rohani dalam perjalanan menuju Allah. Ini menunjukkan bahwa fana adalah proses yang terstruktur secara sosial, diatur melalui institusi dan praktik yang membentuk *support system* spiritual. Wilber menyebut ini sebagai bagian dari *techno-economic base* atau infrastruktur kolektif yang turut memengaruhi kesadaran.²⁷⁶

Konsep fana dari *al-Durr al-Nafis* sangat kaya untuk dibaca dalam kerangka psikologi integral. Ia mencerminkan bukan hanya kondisi spiritual, tetapi proses transformasi kesadaran: “dari pemahaman (epistemologis) ke penyaksian (fenomenologis) dan akhirnya ke keberadaan mutlak (ontologis)”. Fana adalah

²⁷⁵ Wilber, 12-13.

²⁷⁶ Wilber, 14-15.

bentuk realisasi kesadaran nondual, dan melalui pendekatan integral, kita bisa memahami bahwa pengalaman ini melibatkan seluruh dimensi keberadaan manusia: mental, biologis, sosial, dan spiritual.²⁷⁷

D. Sintesis antara Sufisme dan Psikologi Modern

Sufisme dan psikologi modern sama-sama membahas aspek terdalam dari diri manusia, yakni jiwa dan kesadaran. Sufisme menggunakan pendekatan spiritual untuk memahami dan membimbing jiwa agar mendekat kepada Tuhan. Sementara psikologi modern berupaya memahami perilaku dan proses mental melalui metode ilmiah. Meski pendekatannya berbeda, keduanya memiliki tujuan serupa: mencapai keseimbangan batin dan pemulihan psikologis. Dalam konteks ini, sintesis antara keduanya menjadi sangat penting sebagai jembatan antara aspek ruhani dan rasional.²⁷⁸

Salah satu titik temu antara sufisme dan psikologi adalah kesadaran diri (self-awareness). Dalam sufisme, kesadaran diri diwujudkan melalui muhasabah dan muraqabah, yaitu introspeksi dan perasaan diawasi oleh Tuhan. Psikologi modern menyebut hal ini sebagai refleksi diri dan mindfulness, yaitu kemampuan untuk sadar terhadap pikiran dan emosi saat ini. Latihan spiritual seperti dzikir dan tafakur memiliki efek terapeutik yang sama dengan praktik mindfulness. Ini menunjukkan

²⁷⁷ Wilber, *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality*, 33. "Konsep AQAL dan pemahaman integral tentang realitas yang mencakup keempat dimensi: *I, It, We, dan Its*".

²⁷⁸ Qamaruddin Qamaruddin, "Tasawuf Dan Psikologi: Menemukan Titik Temu," *Jurnal Ilmu Keislaman* 22, no. 2 (2021): 101–12, <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/keislaman/article/view/2021>.

bahwa teknik sufistik dapat dikaji dan diterapkan secara ilmiah dalam terapi psikologi.²⁷⁹

Sufisme menjelaskan bahwa penyakit jiwa seperti sombong, iri, dan dengki adalah bentuk kotoran batin yang menghambat kedekatan dengan Tuhan. Psikologi modern mengklasifikasikan kondisi ini sebagai gangguan afektif atau masalah kepribadian yang bisa diintervensi secara psikoterapis. Pendekatan sufistik melalui tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) menawarkan teknik penyembuhan berbasis spiritual yang sejalan dengan terapi perilaku kognitif. Ketika digabungkan, pendekatan ini mampu membentuk terapi yang menyentuh sisi psikologis dan spiritual sekaligus. Dengan demikian, sintesis ini memperluas cakupan pemahaman jiwa manusia secara menyeluruh.²⁸⁰

Dalam sufisme, jiwa manusia dipahami memiliki tiga tingkatan utama: *nafs ammarah* (jiwa yang cenderung buruk), *nafs lawwamah* (jiwa yang mencela), dan *nafs mutma'innah* (jiwa yang tenang). Psikologi modern pun mengenal perkembangan struktur kepribadian, seperti id, ego, dan superego dalam teori Freud. Kedua pendekatan ini memberikan pemahaman bahwa konflik batin adalah bagian dari proses pertumbuhan jiwa. Sufisme menekankan penyucian secara bertahap agar jiwa mencapai ketenangan, sementara psikologi menggunakan terapi

²⁷⁹ Nurul Fitriani, "Kesadaran Diri Dalam Perspektif Tasawuf Dan Psikologi," *Jurnal Psikologi Islam* 5, no. 1 (2020): 88–99, <https://ejournal.radenfatah.ac.id/index.php/psikologi/article/view/588>.

²⁸⁰ Siti Fauziah, "Penyucian Jiwa Dan Relevansinya Dalam Psikoterapi Islam," *Jurnal Tasawuf Dan Psikologi* 4, no. 2 (2019): 133–45, <https://ejournal.uinsgd.ac.id/index.php/tasawuf/article/view/406>.

untuk mengharmoniskan fungsi kepribadian. Jika digabung, pendekatan ini dapat memperkuat terapi mental dari sisi etika dan spiritualitas.²⁸¹

Aspek penting lain dalam sufisme adalah ma'rifat, yakni pengetahuan batin yang muncul dari pengalaman spiritual. Dalam psikologi, pengalaman ini sejajar dengan pencerahan atau self-transcendence, sebagaimana dijelaskan dalam psikologi transpersonal. Kedua konsep ini menandakan bahwa manusia dapat mencapai dimensi kesadaran yang lebih tinggi melalui latihan batin yang mendalam. Praktik seperti meditasi, kontemplasi, dan tafakur membantu manusia mengakses makna terdalam kehidupannya. Dengan demikian, sufisme dan psikologi transpersonal memiliki ruang kolaborasi untuk menggali potensi kesadaran spiritual manusia.²⁸²

Praktik sufistik seperti dzikir dan khalwat dapat berfungsi sebagai metode pengelolaan stres dan kecemasan. Penelitian dalam psikologi membuktikan bahwa aktivitas repetitif dan relaksatif seperti dzikir mampu menurunkan ketegangan saraf. Selain memberikan ketenangan batin, dzikir juga meningkatkan fokus dan daya konsentrasi seseorang. Hal ini sejalan dengan prinsip neuropsikologi bahwa aktivitas tenang dan terfokus memengaruhi sistem limbik yang mengatur emosi.

²⁸¹ R Hasanah, "Konsep Nafs Dalam Tasawuf Dan Relevansinya Bagi Psikologi Kepribadian," *Jurnal Kajian Islam Dan Psikologi* 8, no. 2 (2021): 101–15, <https://ejournal.walisongo.ac.id/kips/article/view/2089>.

²⁸² Sri Hidayati, "Ma'rifat Dalam Sufisme Dan Perspektif Psikologi Transpersonal," *Jurnal Spiritualitas Islam* 3, no. 1 (2022): 45–57, <https://ejournal.uinmataram.ac.id/index.php/spirit/article/view/412>.

Integrasi praktik spiritual ke dalam terapi psikologi modern menjadi peluang besar untuk menciptakan pendekatan terapi berbasis nilai.²⁸³

Dalam psikologi modern, konseling menjadi metode utama dalam membantu seseorang mengatasi masalah psikologis. Dalam sufisme, peran ini dijalankan oleh seorang mursyid, yang membimbing murid secara spiritual menuju pencerahan jiwa. Meskipun berbeda bentuk, kedua peran ini sama-sama penting dalam proses pemulihan dan pertumbuhan diri. Terapi sufistik memberikan bimbingan moral dan spiritual, sementara psikologi memberikan pendekatan yang sistematis dan ilmiah. Gabungan keduanya dapat menghasilkan model konseling yang lebih utuh dan menyentuh sisi terdalam manusia.²⁸⁴

Sufisme mengajarkan pentingnya mengenali dan mengendalikan emosi, sebagaimana konsep mujahadah an-nafs yang berarti melawan dorongan negatif dalam diri. Psikologi mengenal ini sebagai emotional regulation, yaitu kemampuan mengelola emosi dengan cara yang sehat dan adaptif. Latihan-latihan sufistik seperti sabar, syukur, dan tawakal terbukti membantu individu menjadi lebih stabil secara emosional. Pendekatan ini sangat berguna dalam pengembangan kecerdasan emosional (emotional intelligence) dalam psikologi. Dengan demikian, praktik

²⁸³ N Latifah, "Dzikir Sebagai Terapi Religius Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan," *Jurnal Psikologi Islami* 6, no. 2 (2021): 88–99, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/psikis/article/view/901>.

²⁸⁴ F Syahrul, "Mursyid Dan Konselor: Integrasi Peran Spiritual Dan Psikologis," *Jurnal Konseling Islam* 11, no. 1 (2020): 50–63, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseling/article/view/320>.

sufistik mendukung penguatan aspek emosional manusia dalam konteks modern.

285

Sintesis antara sufisme dan psikologi modern menghadirkan paradigma baru dalam pemahaman dan penanganan kejiwaan manusia. Pendekatan spiritual sufistik dapat mengisi kekosongan eksistensial yang sering kali tidak tersentuh oleh pendekatan psikologi murni. Sementara itu, psikologi menyediakan instrumen ilmiah untuk menguji dan menerapkan prinsip-prinsip sufistik dalam setting terapeutik. Keduanya dapat membentuk pendekatan holistik yang memperhatikan aspek kognitif, emosional, dan spiritual secara seimbang. Oleh karena itu, kolaborasi antara keduanya sangat potensial dalam mewujudkan kesehatan jiwa yang utuh dan berkelanjutan.²⁸⁶

Pentingnya integrasi sufisme dan psikologi modern juga terlihat dalam penguatan makna hidup di tengah krisis eksistensial. Sufisme mengajarkan bahwa makna sejati hidup diperoleh melalui pengabdian kepada Tuhan, sedangkan psikologi eksistensial menekankan pencarian makna sebagai kunci kesehatan mental. Ketika seseorang kehilangan arah, dua pendekatan ini bisa menjadi pijakan untuk bangkit dan memahami tujuan hidupnya secara lebih mendalam. Praktik spiritual seperti khalwat dan tafakur dapat memperdalam kesadaran eksistensial yang dibahas dalam psikoterapi. Dengan demikian, sintesis antara sufisme dan

²⁸⁵ D Marlina, "Emotional Regulation Dalam Tasawuf Dan Psikologi Modern," *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2021): 77–88, <https://ejournal.uinib.ac.id/index.php/psikologi/article/view/779>.

²⁸⁶ L Yuliana, "Paradigma Holistik: Sintesis Tasawuf Dan Psikologi Dalam Terapi Kejiwaan," *Jurnal Terapi Islam* 3, no. 1 (2022): 30–44, <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/terapiislam/article/view/812>.

psikologi membuka ruang terapi makna yang menyentuh dimensi spiritual dan psikologis secara bersamaan.²⁸⁷

²⁸⁷ Rina Apriyanti, "Makna Hidup Dalam Perspektif Tasawuf Dan Psikologi Eksistensial," *Jurnal Psikologi Islam Dan Spiritual* 4, no. 1 (2021): 65–78, <https://ejournal.uinsgd.ac.id/index.php/psikologisufistik/article/view/1012>.