

Dimensi Holistik Psikologi Sufi: Studi Perbandingan Psikologi Mainstream

The Holistic Dimension of Sufi Psychology: A Comparative Study with Mainstream Psychology

Thobib Al-Asyhar

SKSG Universitas Indonesia, Jakarta

Email: thobib.asyhar@ui.ac.id

Ghazali

Universitas Paramadina, Jakarta

Email: alighazali9@gmail.com

Artikel diterima 29 Oktober 2024,
diseleksi 11 November 2024,
disetujui 23 Desember 2024

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi dimensi holistik psikologi sufi dengan perbandingan psikologi mainstream melalui metode kualitatif berbasis analisis deskriptif. Studi ini memetakan transisi paradigma psikologi mainstream (Barat), dari pendekatan humanistik yang berfokus pada aktualisasi diri, menuju pendekatan integratif yang ditawarkan psikologi sufi, yang menggabungkan dimensi spiritual dan psikologis secara holistik. Meskipun psikologi mainstream (Barat), seperti yang dipelopori Carl Rogers dan Abraham Maslow, mendekati konsep kesejahteraan psikologis dengan pendekatan holistik, seringkali terjebak dalam reduksionisme yang mengabaikan dimensi spiritual. Sebaliknya, psikologi sufi menekankan empat elemen utama—*qalb* (hati), *'aql* (akal), *ruh* (spirit), dan *nafs* (jiwa)—serta konsep *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) sebagai strategi utama untuk mencapai keseimbangan psikologis dan spiritual. Pendekatan ini, yang

lebih mendalam dan menyeluruh, mengintegrasikan nilai-nilai ketuhanan seperti iman dan tauhid dalam proses penyembuhan dan pengembangan diri, suatu pendekatan yang tidak hanya memperhatikan kesejahteraan mental, tetapi juga spiritual. Dalam konteks ini, psikologi sufi menawarkan solusi terhadap krisis spiritual dan psikologis masyarakat modern dengan mengatasi pencarian makna hidup dan transendensi diri. Berbeda dengan terapi psikologis Barat yang lebih fokus pada pengelolaan emosi dan trauma individu, psikologi sufi menekankan pentingnya penyucian jiwa sebagai jalan menuju keselarasan batin dan keseimbangan yang lebih utuh. Hasil penelitian ini menegaskan relevansi pendekatan integratif untuk memenuhi kebutuhan spiritual dan psikologis manusia secara keseluruhan, melampaui batasan materialisme psikologi mainstream Barat.

Kata Kunci: Integrasi Nilai Ketuhanan, Sains, Psikologi Sufistik, Psikologi Transpersonal

Abstract: This research explores the holistic dimension of Sufi psychology in comparison with mainstream psychology through a qualitative method based on descriptive analysis. The study maps the paradigm shift in mainstream (Western) psychology, from the humanistic approach focused on self-actualization, to the integrative approach offered by Sufi psychology combining holistic spiritual and psychological dimensions. Although mainstream (Western) psychology, as pioneered by Carl Rogers and Abraham Maslow, approaches the concept of psychological well-being with a comprehensive perspective, it is often trapped in reductionism that neglects the spiritual dimension. In contrast, Sufi psychology emphasizes four main elements — *qalb* (heart), *'aql* (intellect), *ruh* (spirit), and *nafs* (soul) — along with the concept of *tazkiyah al-nafs* (purification of the soul) as the primary strategy for achieving psychological and spiritual balance. This deeper and more comprehensive approach integrates divine values such as faith and *tawhid* in the process of healing and self-development, an approach that not only considers mental well-being but also spiritual well-being. In this context, Sufi psychology offers a solution to the spiritual and psychological crises of modern society by addressing the search for meaning in life and self-transcendence. Unlike Western psychological therapy, which is more focused on managing emotions and individual trauma, Sufi psychology emphasizes the importance of soul purification as a path to inner harmony and more

holistic balance. The results of this study affirm the relevance of an integrative approach to meet the overall spiritual and psychological needs of humans, surpassing the limitations of materialism in Western mainstream psychology.

Keywords: *Integration of Divine Values, Science, Sufistic Psychology, Transpersonal Psychology*

A. Pendahuluan

Psikologi Sufi merupakan cabang ilmu yang mengkaji aspek psikologis manusia melalui kacamata ajaran dan praktik tasawuf (sufisme), yang berakar pada tradisi pengajaran nabi Muhammad saw. (Fadiman and Frager, 1997). Pendekatan ini berfokus pada pengembangan spiritual individu, dengan tujuan mencapai kebersihan hati (*tazkiyah al-nafs*) dan kedekatan dengan Tuhan (*taqarrub ilallah*). Psikologi Sufi tidak hanya membahas aspek mental dan emosional manusia, tetapi juga menekankan pentingnya hubungan spiritual, etika, dan makna hidup. Perhatian utama psikologi sufi diarahkan pada pengendalian nafsu (hawa nafsu), pembentukan akhlak mulia, dan pencapaian kesadaran diri yang lebih tinggi melalui praktik seperti *dzikir*, *tafakkur*, dan *muraqabah*. Prinsip-prinsip ini didasarkan pada pemahaman bahwa keseimbangan emosional dan psikologis hanya dapat tercapai ketika manusia berada dalam harmoni dengan dirinya sendiri, lingkungannya, dan Tuhan. Titik pusat pada peran hati yang terbuka, sehingga mampu melihat sesuatu yang ada dibalik kulit luarnya, dan Ketika telinga terbuka dapat mendengar kebenaran yang tersembunyi dibalik kata-kata. (Rabert Frager, 1999).

Tujuan psikologi Sufi adalah mencapai kesatuan yang harmonis, di mana setiap aspek dari keberadaan seseorang terintegrasi secara selaras. Hal ini didasarkan pada konsep *La ilaha illa Allah*, yang berarti hanya ada satu Tuhan. Nabi mengajarkan melalui tindakan-tindakannya bahwa apa pun yang ada dalam diri seseorang harus

berkumpul pada satu titik dan menampakkan dirinya. (Angha, S. A. N. (2002b). Psikologi Sufi mengintegrasikan aspek-aspek spiritual dengan pendekatan introspektif dan praktik empiris, menciptakan sebuah sistem yang holistik dalam memahami dan memelihara kesehatan jiwa. Psikologi Sufi menawarkan pendekatan yang mengintegrasikan nilai ketuhanan secara holistik, memberikan alternatif yang unik terhadap psikologi *mainstream* yang cenderung mengabaikan dimensi spiritual manusia.

Pertama, psikologi sufi menempatkan Tuhan sebagai pusat dari pemahaman manusia, di mana konsep transendensi diri tidak hanya berfokus pada hubungan intrapersonal dan interpersonal, tetapi juga pada hubungan dengan Sang Pencipta. Hal ini memungkinkan eksplorasi pengalaman spiritual sebagai bagian integral dari kesehatan mental. Kedua, pendekatan ini memanfaatkan metode empiris yang bersifat introspektif, seperti dzikir, tafakur, dan muhasabah, yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana spiritual tetapi juga memiliki dampak positif pada keseimbangan emosional dan psikologis. Ketiga, Psikologi Sufi menghubungkan ilmu pengetahuan modern dengan nilai-nilai keimanan melalui pendekatan holistik, mengakui bahwa sains dapat menjadi alat untuk memahami ciptaan Tuhan sekaligus memperkuat keimanan. Dengan demikian, integrasi ini tidak hanya memperluas cakupan psikologi tetapi juga menawarkan pendekatan yang lebih utuh untuk memahami manusia sebagai makhluk fisik, mental, dan spiritual.

Sedangkan psikologi *mainstream* (Barat), khususnya yang berkembang sejak abad ke-20, lebih banyak dipengaruhi oleh pendekatan positivisme dan empirisme. Fokus utama psikologi ini adalah pada aspek mental, kognitif, dan emosional manusia yang bertujuan untuk memahami, memprediksi, dan mengubah perilaku manusia melalui kerangka ilmiah. Meskipun pendekatan ini memberikan kontribusi signifikan dalam memahami fungsi

mental dan perilaku manusia, namun terdapat kelemahan mendasar karena mengabaikan dimensi transendensi diri, yakni hubungan manusia dengan Tuhan atau sesuatu yang lebih besar dari dirinya.

Terdapat beberapa kelemahan psikologi *mainstream* jika dibandingkan dengan psikologi sufi, yaitu: pertama, reduksi makna kesejahteraan psikologis. Psikologi *mainstream* Barat cenderung mendefinisikan kesejahteraan psikologis secara terbatas, yaitu berdasarkan pada indikator-indikator kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keberhasilan pribadi. Konsep ini mengabaikan elemen transendensi yang penting dalam banyak tradisi budaya dan agama, seperti spiritualitas dan hubungan dengan Tuhan. Akibatnya, kesejahteraan dipersempit hanya pada dimensi duniawi, tanpa memperhatikan kebutuhan mendalam manusia akan makna hidup yang bersifat transendental. Dalam perspektif behaviorisme misalnya, psikologi Barat memandang perilaku harus menjadi satu-satunya masalah utama dalam psikologi. Menurut John B. Watson, pendiri behaviorisme, hanya dengan mempelajari perilaku, yakni apa yang dilakukan seseorang maka psikologi yang obyektif dapat dikembangkan. (John B. Watson, Behaviorism).

Yang kedua, kurangnya pendekatan secara holistik. Pendekatan psikologi Barat sering terfragmentasi, memisahkan pikiran, tubuh, dan jiwa dalam memahami manusia. Hal ini bertolak belakang dengan banyak tradisi spiritual yang memandang manusia sebagai satu kesatuan yang utuh, di mana hubungan dengan Tuhan merupakan bagian integral dari kesehatan dan keseimbangan hidup. Ketiga, minimnya pengakuan terhadap dimensi spiritual. Dimensi spiritual sering kali dianggap sebagai hal yang subjektif dan tidak ilmiah dalam psikologi Barat. Akibatnya, penelitian dan terapi psikologi jarang sekali memasukkan elemen-elemen spiritual atau religius. Padahal, banyak penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas dan praktik keagamaan dapat memberikan dampak

positif pada kesehatan mental, seperti mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Keempat, dominasi perspektif individualism. Psikologi Barat sangat dipengaruhi oleh budaya individualisme yang menekankan otonomi dan pencapaian pribadi. Dalam konteks ini, transendensi diri sering dianggap kurang relevan karena fokus utamanya adalah pada potensi dan kekuatan individu, bukan pada penyerahan diri atau hubungan dengan Tuhan. (Djamaluddin Ancok, dkk, 2011).

Implikasi dari karakteristik psikologi *mainstream* tersebut diperlukan sebuah pendekatan yang lebih integratif dalam psikologi, yang tidak hanya mempertimbangkan aspek mental, tetapi juga spiritualitas sebagai bagian penting dari kesejahteraan manusia. Model psikologi seperti *positive psychology* dan *transpersonal psychology* telah mencoba menjembatani kesenjangan ini, tetapi pendekatan ini masih membutuhkan pengakuan yang lebih luas dalam arus utama psikologi. Sedangkan psikologi sufi hadir sebagai alternatif yang menawarkan perspektif unik dalam memahami jiwa manusia, dengan memadukan dimensi spiritual yang seringkali terlewatkan dalam psikologi Barat konvensional.¹ Psikologi sufi mengintegrasikan konsep-konsep fundamental seperti *ruh*, *qalb*, dan *nafs* sebagai komponen integral dalam memahami psikologis manusia.² Transisi dari psikologi *mainstream* ke psikologi sufi menandai sebuah pergeseran paradigma yang signifikan, di mana pemahaman tentang kesehatan mental tidak hanya dibatasi pada *absence of illness*, tetapi lebih jauh mencakup pencapaian kesempurnaan spiritual dan kedekatan dengan Sang Pencipta.

Dalam konteks pengembangan diri dan penyembuhan, psikologi sufi menawarkan metode-metode yang holistik seperti *muhasabah* (introspeksi diri), *dzikir* (mengingat Allah), dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa).³ Pendekatan integratif ini tidak hanya bertujuan untuk mengatasi gangguan psikologis, tetapi

juga membimbing individu menuju tingkat kesadaran yang lebih tinggi dan pencapaian makna hidup yang lebih dalam. Melalui praktik-praktik spiritual yang sistematis, psikologi sufi membantu individu mengembangkan kecerdasan spiritual (*spiritual intelligence*) yang berperan penting dalam meningkatkan resiliensi psikologis, kematangan emosional, dan pencapaian kebahagiaan yang hakiki (*sa'adah*). Dengan demikian, psikologi sufi tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan terapeutik, tetapi juga sebagai jalan transformatif menuju kesempurnaan diri (*insan kamil*).⁴

Secara historis, perkembangan psikologi sufi dapat ditelusuri kembali ke masa keemasan Islam, di mana tokoh-tokoh seperti Al-Ghazali, Ibnu Sina, dan Al-Razi telah mengembangkan pemahaman mendalam tentang jiwa manusia melalui karya-karya mereka yang monumental. Konsep-konsep yang mereka kembangkan tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga terintegrasi dengan pemahaman filosofis dan spiritual yang mendalam. Ketika psikologi modern Barat mulai berkembang pada abad ke-19 dan 20, terjadi dialog intelektual yang menarik antara tradisi Islam klasik dengan pemikiran psikologi Barat.⁵ Beberapa konsep dalam psikologi humanistik dan transpersonal, seperti aktualisasi diri yang dikembangkan oleh Abraham Maslow, memiliki resonansi dengan konsep-konsep dalam tradisi sufi, meskipun berangkat dari landasan filosofis yang berbeda.⁶

Pertemuan antara psikologi sufi dan psikologi Barat modern telah menghasilkan sintesis yang menarik dalam pengembangan pendekatan terapeutik kontemporer. Para psikolog Muslim kontemporer berupaya mengintegrasikan metodologi ilmiah modern dengan kearifan spiritual Islam, menciptakan model-model intervensi yang memadukan teknik-teknik psikologi modern dengan praktik-praktik spiritual Islam.⁷ Pendekatan ini terbukti efektif dalam menangani berbagai masalah kesehatan mental, terutama dalam konteks masyarakat Muslim yang

membutuhkan pendekatan yang selaras dengan nilai-nilai religius mereka. Integrasi ini juga memperkaya khazanah psikologi global dengan menawarkan perspektif alternatif dalam memahami dan menangani kompleksitas jiwa manusia, sekaligus memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan pendekatan holistik terhadap kesehatan mental.

Fokus penelitian dalam psikologi sufi bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara pemahaman ilmiah dan spiritual melalui pendekatan metodologis yang komprehensif. Peneliti mengembangkan kerangka kerja yang mengintegrasikan metode penelitian empiris dengan pemahaman spiritual yang mendalam, menciptakan model-model penelitian yang mampu menjelaskan fenomena psikologis dari perspektif yang lebih holistik. Sebagai contoh, penelitian mengenai efektivitas praktik dzikir dalam mengurangi kecemasan tidak hanya mengukur perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat diobservasi, tetapi juga mempertimbangkan aspek spiritual, seperti peningkatan kedekatan dengan Allah dan pemahaman makna hidup yang lebih mendalam. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana praktik-praktik spiritual dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, penelitian dalam psikologi sufi juga menitikberatkan pada pengembangan instrumen pengukuran yang dapat mengakomodasi dimensi spiritual dalam asesmen psikologis. Para peneliti mengembangkan alat ukur yang tidak hanya mengevaluasi aspek-aspek psikologis konvensional, seperti kecemasan, depresi, atau kepuasan hidup, tetapi juga mencakup dimensi spiritual, seperti tingkat ketakwaan, kematangan spiritual, dan kualitas hubungan dengan Allah. Pengembangan instrumen semacam ini memungkinkan evaluasi yang lebih akurat terhadap efektivitas intervensi psikologi sufi serta memberikan pemahaman yang lebih

mendalam mengenai peran spiritualitas dalam kesehatan mental. Selain itu, penelitian juga diarahkan pada eksplorasi mekanisme neurobiologis yang mendasari praktik-praktik spiritual dalam Islam, yang menciptakan jembatan antara pemahaman spiritual dan ilmiah mengenai pengalaman religius serta dampaknya terhadap kesehatan mental.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitis dengan pendekatan integratif untuk mengkaji integrasi nilai ketuhanan dan sains dalam psikologi sufi. Metode deskriptif analisis dilakukan untuk mengumpulkan data-data yang sebenarnya, lalu menyusun, mengolah, dan menganalisisnya untuk memberikan gambaran akurat mengenai masalah yang sedang diselidiki. Tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan gambaran sistematis, faktual, dan akurat tentang fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antara fenomena yang sedang diselidik.⁸

Tahap pertama adalah survei literatur terhadap karya-karya klasik seperti Al-Ghazali, Ibnu Sina, dan Jalaluddin Rumi, serta artikel akademis kontemporer yang relevan dengan psikologi sufi, tasawuf, dan psikologi transpersonal. Selanjutnya, dilakukan analisis perbandingan antara psikologi sufi dan psikologi Barat modern, khususnya dalam hal pendekatan terhadap masalah psikologis dan spiritual. Penelitian ini akan mengkaji praktik spiritual dalam psikologi sufi seperti muhasabah, dzikir, dan tazkiyah al-nafs. Selain itu, instrumen pengukuran juga dikembangkan untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dalam *assessment* psikologis, mencakup parameter seperti ketakwaan, kematangan spiritual, dan kualitas hubungan dengan Tuhan. Dengan menggunakan metode kualitatif, penelitian ini berupaya menunjukkan bahwa psikologi sufi dapat memberikan solusi holistik untuk tantangan psikologis modern melalui pendekatan yang menyeluruh dan transformatif.

B. Hasil dan Pembahasan

Pada pertengahan tahun 1960-an, tokoh-tokoh psikologi humanistik seperti Abraham Maslow, Antonio Sutich, Charles Tart, Stanislav Grof mulai mempertimbangkan kembali dimensi spiritualitas dan obyek *ontologi-metafisis* ke dalam lapangan penelitian psikologi. Dengan membuka diri pada pengalaman spiritual dan mengadopsinya kedalam disiplin ilmu psikologi melalui teknik-teknik terapeutik. Mereka melihat bahwa perspektif Psikologi Mainstream cenderung bersifat *parsial-partikular*, sehingga dalam implementasinya seringkali tidak mampu mengatasi berbagai krisis-krisis kemanusiaan secara utuh. Mereka menuding sikap arogansi dan hegemoni paradigma positivisme menjadi pemicunya, yang tidak memberi ruang sedikitpun bagi fenomena metafisis.

1. Peralihan Transpersonal ke Psikologi Sufi

Seiring berjalannya waktu, mazhab psikologi keempat, yakni psikologi transpersonal, mengalami perkembangan yang signifikan, terutama di kalangan generasi mudanya seperti Ken Wilber, Jack Kornfield, Robert Frager, dan James Fadiman. Seperti halnya Wilber, yang kemudian menyadari adanya kekurangan dalam psikologi generasi keempat ini. Menurut pandangannya, psikologi transpersonal cenderung terlalu terfokus pada aspek spiritual, sehingga mengabaikan kontribusi psikologi mainstream yang bersifat empiris. Para penganutnya, dalam hal ini, lebih sering terjebak dalam kepuasan teoretis dan gagal membuktikan teori-teori tersebut melalui data empiris yang memadai. Hal ini bertentangan dengan gagasan awal psikologi transpersonal yang semula mengembangkan metode empirisme radikal, seperti yang dicetuskan oleh William James. Kelemahan ini menyebabkan psikologi transpersonal sulit diterima dalam konteks akademik yang mengutamakan verifikasi ilmiah.

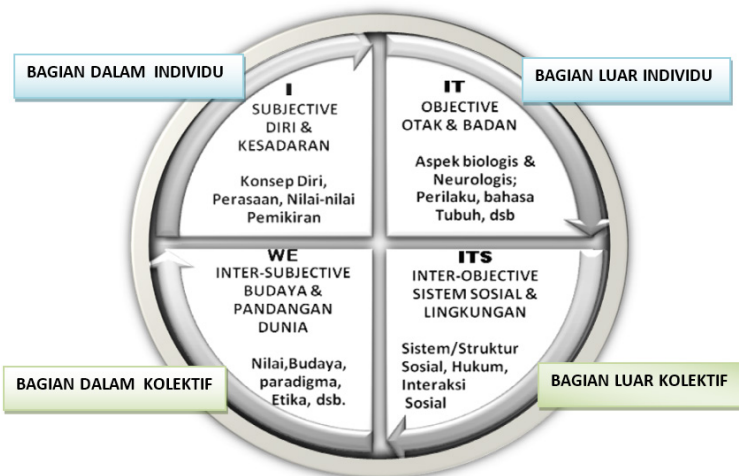
Wilber, dengan kecermatannya, menekankan bahwa meskipun psikologi transpersonal berusaha menggali dimensi spiritual manusia, ia masih belum mampu menawarkan pendekatan yang integratif dan multidimensional untuk menggambarkan eksistensi manusia secara holistik. Wilber kemudian mengembangkan gagasan psikologi yang lebih terstruktur dan integratif, yang terinspirasi dari ajaran Vedanta (Hindu) dan Mahayana Budha, khususnya dari tokoh Sri Aurobindo. Konsep psikologi integral yang dikembangkan Wilber mengusulkan model AQAL (All Quadrant All Level), yang mencakup empat kuadran utama: subjektif (diri dan kesadaran), objektif (otak dan tubuh), inter-subjektif (budaya dan pandangan dunia), dan inter-objektif (sosial dan lingkungan). Kelebihan model ini adalah kemampuannya untuk menyatukan berbagai perspektif dan disiplin dalam memahami keberadaan manusia secara lebih komprehensif. Namun, kelemahannya terletak pada kompleksitasnya yang bisa membuat penerapan praktisnya sulit dilakukan, terutama dalam konteks penelitian empiris.

Sementara itu, psikologi sufi menawarkan pendekatan yang lebih terfokus pada pengalaman spiritual individu yang mendalam. Keunggulannya terletak pada kemampuannya untuk mengintegrasikan aspek spiritual dengan fenomena psikologis, seperti dalam penelitian tentang praktik dzikir dalam mengurangi kecemasan, yang mencakup perubahan fisiologis, psikologis, dan spiritual. Psikologi sufi menekankan hubungan mendalam dengan Allah dan pencapaian makna hidup sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis. Kelebihan lain dari psikologi sufi adalah kemampuannya untuk mengakomodasi dimensi spiritual dalam pengukuran psikologis, yang sering diabaikan oleh pendekatan psikologi konvensional.

Namun, kekurangan psikologi sufi terletak pada kurangnya validitas ilmiah yang kuat dalam banyak aspek penelitian spiritual,

terutama terkait dengan pengukuran dan penilaian yang dapat diterima dalam komunitas ilmiah. Banyak praktik spiritual dalam psikologi sufi yang berbasis pada pengalaman subyektif, yang sulit diuji secara empiris. Selain itu, psikologi sufi masih menghadapi tantangan dalam menyatukan aspek spiritual dengan teori-teori psikologi yang lebih umum dan dapat diterima secara luas dalam dunia akademik.

Perbandingan antara psikologi transpersonal dan psikologi sufi menunjukkan bahwa kedua aliran ini memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Psikologi transpersonal menawarkan integrasi teori-teori spiritual dalam psikologi, tetapi kesulitan dalam membuktikan teori secara empiris. Sebaliknya, psikologi sufi lebih menekankan pada dimensi spiritual yang mendalam, namun sering kali kurang mendapat dukungan dalam validitas ilmiah. Oleh karena itu, keduanya membutuhkan pendekatan yang lebih holistik dan terintegrasi untuk mencapai pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, serta untuk menghasilkan metode penelitian yang dapat diterima dalam konteks ilmiah yang lebih luas.



Gambar 1. AQAL (All Quadrant All Level)

Pada pertengahan tahun 1960-an, tokoh-tokoh psikologi humanistik seperti Abraham Maslow, Antonio Sutich, Charles Tart, Stanislav Grof mulai mempertimbangkan kembali dimensi spiritualitas dan obyek *ontologi-metafisis* ke dalam lapangan penelitian psikologi.⁹ Psikologi ini lahir sebagai respons terhadap keterbatasan psikologi tradisional, seperti psikoanalisis dan behaviorisme, yang dianggap terlalu materialistik dan reduksionis. Psikologi transpersonal menekankan pentingnya pengalaman puncak (*peak experiences*), yaitu momen-momen kesadaran yang intens dan penuh makna yang menghubungkan individu dengan sesuatu yang lebih besar daripada dirinya sendiri. Pendekatan ini dipengaruhi oleh berbagai tradisi spiritual Timur, seperti Buddhisme, Hindu, dan Taoisme, serta praktik mistik Barat. Dengan fokus pada potensi spiritual manusia, psikologi transpersonal membuka ruang bagi eksplorasi aspek-aspek kesadaran yang mendalam, seperti pengalaman mistik, meditatif, dan transformasi jiwa, serta menawarkan kerangka yang lebih luas untuk memahami perkembangan manusia dari perspektif holistik.

Psikologi Sufi merupakan pendekatan psikologis yang berakar pada tradisi tasawuf (Sufisme) dalam Islam, yang menekankan pada penyucian jiwa dan transformasi spiritual. Dalam psikologi ini, individu dipandang sebagai makhluk yang memiliki aspek batin yang perlu dibersihkan dari sifat-sifat negatif, seperti keserakahan dan egoisme.¹⁰ Proses ini, yang dikenal sebagai *tazkiyah al-nafs*, dilakukan melalui praktik spiritual seperti zikir, doa, dan meditasi, yang bertujuan mencapai keadaan jiwa yang murni dan mendekatkan diri kepada Tuhan (*ma'rifatullah*). Konsep *nafs*, yang merujuk pada ego manusia, menjadi pusat perhatian dalam psikologi Sufi, di mana individu diajarkan untuk mengendalikan dan mengelola *nafs* agar dapat melampaui keterikatan pada dunia material.

Selain itu, perjalanan spiritual seorang Sufi melalui *maqamat* atau tahapan-tahapan tertentu mencerminkan proses pertumbuhan dan pemahaman yang mendalam tentang diri dan hubungan dengan Tuhan. Konsep *fana'* dan *baqa'* menggambarkan tujuan akhir dari perjalanan ini, yaitu menghilangkan ego di hadapan Tuhan dan mencapai kesadaran kekal akan kehadiran-Nya.¹¹ Peran seorang *murshid* atau guru spiritual sangat penting dalam bimbingan ini, membantu murid mengatasi hambatan-hambatan dalam perjalanan spiritual mereka. Dengan demikian, psikologi Sufi menawarkan wawasan yang kaya tentang pengembangan jiwa, pencarian makna hidup yang lebih tinggi, dan pengalaman transendental yang melampaui batasan ego.

2. Psikologi dalam Sufisme

Pandangan Jalauddin Rumi tentang hubungan antara mengenal diri sendiri dan mengenal Tuhan mencerminkan pemikiran inti dalam Sufisme, yaitu bahwa perjalanan batin adalah sarana utama untuk mencapai *ma'rifatullah* atau pengetahuan tentang Tuhan. (Jalauddin Rumi, Fiihi Ma Fiihi, 2018). Dalam hal ini, Rumi menyatakan bahwa Tuhan tidak dapat ditemukan di luar diri manusia, melainkan di dalam hati yang suci dan jernih.¹² Melalui puisi-puisinya, Rumi sering menggambarkan bagaimana pencari Tuhan harus melampaui identifikasi dengan dunia eksternal dan mengeksplorasi kedalaman batin mereka sendiri.¹³ Sebuah contoh terkenal dari pandangannya adalah ketika ia menjelaskan bahwa setelah mencari Tuhan di berbagai tempat seperti gereja, kuil, dan gunung ia akhirnya menemukan Tuhan di dalam hatinya sendiri.¹⁴

Dalam karya Rumi, perjalanan spiritual dimulai dengan pengenalan terhadap diri sendiri, yang menurutnya adalah cermin untuk mengenal Tuhan.¹⁵ Melalui refleksi ini, manusia dapat menyadari hubungan esensial mereka dengan Ilahi. Sebuah hadis yang sangat populer menyebutkan bahwa "Barang siapa mengenal

dirinya, maka ia mengenal Tuhannya” menunjukkan pentingnya pengetahuan tentang diri sebagai jalan menuju ma’rifatullah.¹⁶ Introspeksi mendalam dan pemurnian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) adalah langkah-langkah kritis dalam proses ini. Jiwa manusia berfungsi sebagai wadah yang, ketika disucikan, dapat menjadi tempat wahyu Ilahi. Jalaluddin Rumi mengatakan bahwa:

*“Salib dari orang-orang Kristen, saya selidiki
 Ia tidak ada di atas salib itu
 Saya pergi ke candi Hindu, ke pagoda yang kuno
 Tiada suatu tanda di tempat-tempat itu.
 Ke tanah tinggi Herat saya pergi,
 Dan ke Kandahar, saya memandang
 Ia tidak ada di ketinggian-ketinggian itu,
 Atau di tanah-tanah rendah
 Dengan keteguhan hati,
 Saya pergi ke puncak Kaf (sebuah cerita dalam dongeng),
 Disana hanyalah tempat kediaman burung Anqa
 Ia tidak ada disana.
 Saya menanyakan tentang Dia dari Ibnu Sina yang filosof,
 Ia diluar jangkauan Ibnu Sina....
 Saya memandang ke dalam hati sendiri,
 Disitulah, tempat-NYA
 Ia tidak ada di tempat lain”¹⁷*

Psikologi dianggap sebagai syarat mutlak untuk memahami kosmologi dan teologi, sebagaimana dinyatakan oleh Hossein Nasr yang menyebutnya sebagai jembatan menuju sufisme. Sikap

psikologis dapat mengarahkan individu kepada pengetahuan esoterik, meskipun jika seseorang tidak mampu melihat kebenaran tersebut, hal itu disebabkan oleh penggunaan metodologi yang tidak tepat.¹⁸ Dalam bukunya "Living Sufism," Nasr menyoroti pentingnya aspek kosmologis dalam psikologi sufi, di mana jiwa manusia dianggap sebagai substansi yang memiliki alat dan cara hidup berbeda, tetapi tetap terhubung dalam kesatuan yang lebih besar. Psikologi memungkinkan manusia untuk memahami dimensi kosmik kehidupannya, yang bersifat kualitatif dan simbolik, bukan kuantitatif.¹⁹

Sementara itu, Chittick (2003) tertarik untuk mengkaji dimensi psikologi dalam ajaran Rumi, menjelaskan bahwa psikologi sufi berfokus pada transformasi "roh" dalam perjalanannya menuju Tuhan. Ia menggunakan terminologi Rumi untuk menunjukkan bahwa psikologi mainstream berlandaskan studi tentang nafs, yang merupakan aspek terendah dari dimensi "dalam" manusia, mencakup dimensi hayawaniyah dan syaithaniyah.²⁰ Perspektif Chittick juga menekankan transformasi jiwa melalui praktik spiritual sebagai kunci untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Chittick menggali karya-karya Rumi dan sufi lainnya untuk menunjukkan bahwa aspek transformasi spiritual adalah bagian integral dari Sufisme. Menurut Chittick, transformasi ini melibatkan pelepasan diri dari ego (*nafs*) yang rendah dan menyatukan jiwa dengan realitas Ilahi yang lebih tinggi. Ia menjelaskan bahwa pencapaian kesadaran yang lebih tinggi memerlukan disiplin spiritual seperti dzikir, kontemplasi, dan meditasi, yang secara bertahap membersihkan jiwa dari kecenderungan duniawi dan menyiapkan diri untuk menerima cahaya Ilahi.

Proses ini tidak hanya berfokus pada pelepasan sifat-sifat negatif, tetapi juga pengembangan sifat-sifat ketuhanan dalam diri manusia, yang sering diungkapkan melalui konsep seperti *fana'* (pemusnahan diri) dan *baqa'* (kekekalan dalam Tuhan).

Transformasi spiritual ini, menurut Chittick, adalah perjalanan yang membawa manusia dari kondisi nafs yang rendah menuju keadaan spiritual yang lebih tinggi, di mana jiwa manusia menjadi cerminan sempurna dari Tuhan.²¹ Dalam perspektif ini, praktik-praktik sufi tidak hanya sebagai alat untuk pengetahuan kognitif tentang Tuhan, tetapi juga untuk realisasi eksistensial dari kedekatan dengan Tuhan. Secara keseluruhan, baik pandangan Rumi maupun Chittick sejalan dalam menekankan pentingnya proses transformasi batin melalui pengenalan diri, penyucian jiwa, dan praktik spiritual sebagai sarana utama untuk mencapai pengetahuan yang lebih mendalam tentang Tuhan dan kesadaran yang lebih tinggi.

3. Peran Psikologi Sufi

Transendensi diri dalam konteks psikologi sufi mengacu pada proses dan pengalaman spiritual yang memungkinkan individu melampaui batasan ego dan kesadaran diri yang terbatas.²² Proses ini membawa seseorang menuju pemahaman dan pengalaman yang lebih tinggi tentang realitas serta hubungan dengan Sang Pencipta. Transendensi diri bukan hanya aspek fundamental dalam perkembangan spiritual, tetapi juga dalam psikologis manusia.²³ Hal ini memungkinkan individu untuk mencapai tingkat kesadaran yang lebih mendalam mengenai diri, kehidupan, dan tujuan eksistensialnya, sejalan dengan ajaran sufi yang menekankan pentingnya hubungan yang intim dengan Tuhan.

Psikologi sufi mempromosikan transendensi diri dengan menyelaraskan perilaku manusia dengan tujuan ketuhanan, yang dianggap sebagai puncak aktualisasi jiwa dan spiritualitas.²⁴ Dalam kerangka ini, konsep *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) memegang peranan sentral, di mana individu diarahkan untuk melepaskan diri dari pengaruh nafsu rendah dan mendekatkan diri kepada kesempurnaan spiritual.²⁵ Penyucian ini dilakukan melalui disiplin

spiritual seperti dzikir, shalat, dan kontemplasi, yang bertujuan untuk membersihkan hati (*qalb*) dari penyakit-penyakit batin dan menyelaraskan diri dengan kehendak Ilahi. Keimanan dan praktik menjadi aspek yang krusial, di mana pentingnya keyakinan internal dan praktik eksternal saling mendukung dalam mencapai keimanan sejati. Proses *tazkiyah al-nafs* memungkinkan individu untuk mengenal dirinya sendiri dan, dengan demikian, mengenal Tuhan, sebagaimana ditegaskan dalam berbagai ajaran sufi dan filsafat Islam.

Penelitian ini juga menjelaskan terkait penyucian jiwa dalam psikologi sufi yang tidak hanya terbatas pada dimensi spiritual, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial. Dalam proses *tazkiyah al-nafs*, individu diharapkan dapat menyeimbangkan kebutuhan duniawi dan ukhrawi, sehingga tercipta harmoni dalam kehidupan pribadi dan sosial.²⁶ Proses ini mendorong individu untuk mengendalikan emosi negatif, seperti amarah dan keserakahan, serta mengembangkan sifat-sifat positif seperti keikhlasan, kesabaran, dan tawakal. Dengan demikian, penyucian jiwa menjadi jalan menuju kesejahteraan mental dan emosional, di mana individu tidak hanya mencapai kedamaian batin tetapi juga menjalani kehidupan yang selaras dengan prinsip-prinsip ketuhanan.

Dalam perspektif yang lebih komprehensif, transendensi diri dalam psikologi sufi terinspirasi oleh pemikiran Abraham Maslow, namun ia mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis secara mendalam.²⁷ Berbeda dengan konsep Maslow yang berfokus pada aktualisasi diri dalam konteks psikologis-humanistik.²⁸ Psikologi sufi menekankan transendensi sebagai perjalanan spiritual yang melibatkan transformasi kesadaran dari ego (*nafs al-ammarah*) menuju kesadaran yang lebih tinggi yang selaras dengan kehendak Ilahi (*nafs al-muthmainnah*).²⁹ Proses

ini dicapai melalui praktik-praktik spiritual seperti *tazkiyah al-nafs*, *muhasabah* (introspeksi diri), dan *dzikir*, yang tidak hanya bertujuan untuk mencapai kesempurnaan psikologis tetapi juga spiritual. Pendekatan integratif ini memungkinkan individu untuk mencapai kesadaran yang melampaui batasan ego, mengalami kesatuan yang lebih dalam dengan realitas spiritual, serta pada akhirnya mencapai kebahagiaan sejati (*sa'adah*) dan kesempurnaan diri (*insan kamil*) yang mencakup dimensi psikologis, spiritual, dan sosial secara holistic.

4. Analisis Perbandingan: Psikologi Sufi dan Mainstream

Di anatar keduanya terdapat kesamaan dalam tujuan memahami dan meningkatkan kesejahteraan manusia. Sedangkan psikologi sufi dan psikologi *mainstream* berbeda dalam pendekatan dan pandangan filosofis. Psikologi sufi menempatkan spiritualitas sebagai inti dalam memahami manusia dan masalah psikologisnya, sedangkan psikologi *mainstream* lebih berbasis pada metode empiris dan tidak memasukkan unsur spiritualitas secara eksplisit. Pada pandangan dasar mengenai hakikat manusia, psikologi sufi memandang manusia dipahami sebagai makhluk yang memiliki tiga komponen utama: jasmani, ruh, dan jiwa, di mana ruh dan hubungan spiritual dengan Tuhan (Allah) merupakan inti dari eksistensi manusia. Pandangan ini menempatkan aspek spiritual sebagai elemen krusial yang mengarahkan perilaku, moralitas, dan tujuan hidup manusia.³⁰

Psikologi sufi mencakup aspek metafisis, salah satunya adalah konsep ruh yang memiliki peran sentral dalam memahami eksistensi dan perilaku manusia. Dalam pandangan sufi, manusia dipandang sebagai makhluk yang tidak hanya terdiri dari unsur jasmani, tetapi juga memiliki ruh (jiwa spiritual) yang bersumber dari Allah dan mengarahkan hubungan manusia dengan Tuhan, alam semesta, dan sesama makhluk. Aspek metafisis ini sangat

penting dalam psikologi Sufi karena ruh dianggap sebagai inti dari kehidupan dan moralitas manusia, serta penentu kesejahteraan spiritual. Dalam konteks ini, penyakit psikologis tidak hanya dilihat dari gangguan fisik atau mental, tetapi juga sebagai ketidakseimbangan atau gangguan dalam hubungan spiritual seseorang dengan Allah.³¹

Konsep seperti *tazkiyah al-nafs* (pemurnian jiwa) dan fitrah (kecenderungan alami manusia untuk menyembah Tuhan) menekankan bahwa kesehatan mental dan perilaku manusia berkaitan erat dengan kesejahteraan ruhani. Ini berbeda dengan pendekatan materialistik dalam psikologi *mainstream*, yang sering mengabaikan dimensi spiritual dan metafisis. Dengan memasukkan ruh sebagai bagian dari ontologi manusia, psikologi sufi menempatkan spiritualitas sebagai elemen fundamental dalam memahami dan memperbaiki perilaku serta kesejahteraan manusia secara holistik.

Sementara itu dalam psikologi *mainstream*, manusia dilihat melalui lensa yang lebih materialistis dan empiris, di mana fokusnya adalah pada dimensi biologis, psikologis, dan sosial. Pendekatan ini cenderung mengabaikan atau meminimalkan aspek spiritual, dengan menekankan pada penjelasan yang bersifat fisik, neurobiologis, atau perilaku yang dapat diobservasi dan diukur. Psikologi *mainstream* biasanya tidak mempertimbangkan jiwa sebagai entitas metafisik yang terhubung dengan tujuan spiritual, melainkan lebih mengutamakan proses-proses psiko-fisiologis yang dapat dijelaskan secara ilmiah.³²

Psikologi *mainstream* cenderung berfokus pada fenomena material yang dapat diukur dan diobservasi secara empiris. Hal ini berarti bahwa kajiannya sering kali terbatas pada aspek yang bersifat fisik, seperti fungsi otak, sistem saraf, perilaku yang dapat dilihat, serta proses kognitif yang dapat dijelaskan melalui

eksperimen ilmiah. Misalnya, dalam menjelaskan perilaku manusia, psikologi mainstream menggunakan pendekatan biopsikososial, yang mencakup faktor biologis (seperti genetika dan neurokimia), psikologis (seperti kognisi dan emosi), dan sosial (seperti lingkungan dan budaya). Fenomena yang bersifat immaterial, seperti jiwa, spiritualitas, atau makna transendental, sering kali tidak menjadi fokus utama, karena sulit untuk diukur melalui metode empiris. Dengan demikian, psikologi mainstream beroperasi dalam kerangka materialisme ilmiah, di mana segala sesuatu dijelaskan berdasarkan hukum alam dan penyebab fisik, tanpa merujuk pada entitas metafisik atau spiritual yang melampaui dunia fisik.³³

Dalam aspek epistemologis, Psikologi Sufi menawarkan pendekatan yang secara fundamental berbeda dengan psikologi *mainstream* yang berlandaskan positivisme.³⁴ Psikologi *mainstream* berorientasi pada pengumpulan pengetahuan melalui observasi empiris dan induktif, sementara psikologi sufi menekankan pada sumber pengetahuan yang bersifat *hudhuri* (*presential*), yakni pengetahuan yang diperoleh secara langsung tanpa perantara melalui pengalaman spiritual. Dalam hal ini, pengetahuan dalam psikologi sufi tidak hanya bersumber dari akal dan indera, tetapi juga dari hati spiritual. Al-Qur'an dianggap sebagai sumber pengetahuan yang *infallible* atau tidak dapat salah, yang melampaui keterbatasan empirisme rasional. Pengetahuan dalam psikologi sufi juga diperoleh melalui *syuhud*, yaitu pengalaman langsung yang bersifat *presential*, di mana subjek dan objek tidak lagi terpisah, melainkan menyatu dalam suatu kemanunggalan (*al-Ittihad al-aqil wa al-ma'qul*).³⁵

Salah satu ciri utama dari pendekatan epistemologis ini adalah bahwa pengalaman spiritual yang dialami oleh seorang sufi bersifat obyektif dan aksiomatis dalam dirinya.³⁶ Namun, ketika pengalaman tersebut diartikulasikan dalam bentuk bahasa atau

konsep-konsep, maka sifat obyektivitasnya menjadi lebih spekulatif dan probabilistik. Supra-kesadaran dianggap sebagai tingkat tertinggi dalam hierarki kesadaran manusia dan dapat dicapai melalui praktik-praktik spiritual seperti dzikir, meditasi, atau kontemplasi. Ini menunjukkan bahwa pendekatan epistemologis Psikologi Islam bersifat holistik dan mencakup dimensi spiritual yang luas, yang sering kali diabaikan oleh psikologi mainstream.³⁷

Sebaliknya, psikologi *mainstream* yang mengadopsi pendekatan positivistik mengandalkan data-data inderawi dan cenderung bersikap netral dan imparial dalam memisahkan fakta dari nilai.³⁸ Hal ini membatasi pemahaman tentang manusia pada fenomena-fenomena yang dapat diobservasi secara empiris, mengabaikan aspek-aspek metafisik seperti ruh, *qalbu*, dan dimensi spiritual lainnya yang tidak dapat diverifikasi secara ilmiah. Pendekatan ini cenderung reduksionis, di mana kesadaran manusia direduksi hanya pada aspek rasionalitas dan perilaku yang dapat diukur, sehingga mengabaikan kekayaan dimensi spiritual yang lebih dalam. Dengan demikian, pendekatan epistemologis Psikologi Sufi menawarkan pemahaman yang lebih komprehensif dan holistik tentang jiwa manusia, yang tidak terbatas pada aspek perilaku yang dapat diamati secara empiris saja, melainkan mencakup dimensi spiritual yang mendalam. Integrasi antara wahyu ilahi, akal, indera, dan hati spiritual memungkinkan Psikologi Sufi untuk menjawab berbagai pertanyaan tentang eksistensi manusia dengan cara yang lebih luas dan menyeluruh dibandingkan psikologi mainstream yang reduksionis.

Tabel 1. Paradigma Psikologi Mainstream dan Psikologi Sufi

No	Level	Psikologi Mainstream	Psikologi sufi
1	Ontologi	<p>Jiwa adalah fenomena nyata (materiil), sehingga dapat diketahui melalui tingkah laku atau data-data yang dapat diamati (tangible).</p> <p>Obyek bersifat Transitif Ex; Pikiran dan perasaan yang berkembang dari sistem syaraf - syaraf pusat di otak (neurologis)</p>	<p>Jiwa merupakan fenomena Metafisis – Immateriil.</p> <p>Obyek imanen Ex; <i>Hati, ruh, qalbu, nafs</i></p>
2	Epistemologi	<p>Bersumber dari data-data inderawi (sensasi). Bersifat Imparsial-Netral (<i>dualism</i>). Batas pengetahuan bersifat obyektif-relatif. Korespondensif (<i>husuli</i>) yang dicapai melalui perolehan (<i>korespondensi</i>). Bersifat reduksionis</p>	<p>Sumber pengetahuan diperoleh melalui indera, akal, hati, al-Qur`an dan al-Sunnah. Kemanunggalan antara subyek dengan obyek yang diamati (<i>Al-Ittihad al-aqil wa al-ma`qul</i>) Bersifat obyektif-aksiomatis, namun ketika direduksi ke dalam bentuk deskripsi atau <i>lingua franca</i>, maka akan berubah menjadi spekulatif-probabilistik. Pencapaian melalui kehadiran (<i>presential</i>). Bersifat Holistik dan Universal</p>

No	Level	Psikologi Mainstream	Psikologi sufi
3	Aksiologi	Nilai-nilai Instrumentalisme	Sebagai sarana untuk mendekatkan diri pada Tuhan, sebagai satu-satunya cara untuk memperoleh manfaat dan kebahagiaan sejati.
4	Metodologi	Observasi; sebuah metode yang tunduk dibawah Hukum-hukum empiris (<i>empirical law</i>)	Bersifat Integral, yaitu mencakup metode; Observasi (<i>Tajribi</i>) Logic-Demonstratif (<i>Burhani</i>) Intuisi (<i>Irfani</i>) yang diperoleh melalui Penyucian jiwa (<i>tazkiya al-Nafs</i>) Expository (<i>Bayani</i>)

C. Kesimpulan

Penelitian ini mengidentifikasi dimensi holistik psikologi Sufi yang menekankan integrasi antara aspek spiritual dan psikologis, dibandingkan dengan pendekatan psikologi *mainstream* yang cenderung reduksionis. Psikologi Sufi menawarkan konsep inti seperti *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dan empat elemen

utama—*qalb*, *'aql*, *ruh*, dan *nafs*—yang digunakan untuk mencapai keseimbangan psikologis dan spiritual. Sementara psikologi *mainstream*, meskipun memberikan kontribusi signifikan pada pemahaman perilaku manusia, seringkali terjebak dalam pendekatan materialistik yang mengabaikan dimensi spiritual.

Penelitian ini menyarankan pentingnya pendekatan integratif yang mengakomodasi dimensi spiritual untuk melengkapi pendekatan empiris dalam psikologi modern. Psikologi Sufi dapat menjadi alternatif untuk menjawab krisis makna hidup di era modern dengan mengedepankan praktik seperti *dzikir* dan *muhasabah*, yang tidak hanya mendukung kesehatan mental tetapi juga kesejahteraan spiritual. Sebagai tindak lanjut, penelitian lanjutan dapat lebih memvalidasi metode dan hasil dari pendekatan Sufi melalui pendekatan ilmiah yang lebih luas untuk menjembatani kesenjangan antara kebutuhan spiritual dan standar ilmiah.

Keterbatasan utama dari penelitian ini terletak pada kurangnya data empiris yang kuat untuk mendukung validitas pendekatan psikologi Sufi di mata komunitas ilmiah. Pendekatan yang digunakan masih berbasis pada analisis deskriptif, sehingga generalisasi hasil menjadi terbatas. Selain itu, keterbatasan dalam penyelarasan konsep spiritual dengan metodologi penelitian modern menghambat penerapan yang lebih luas. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi multidisiplin untuk memperkuat relevansi dan penerimaan pendekatan psikologi Sufi dalam ranah akademik dan praktik.

Daftar Pustaka

- Abidin, M. Zainal, 'Peran Strategis Filsafat Islam Dalam Pengembangan Kajian Psikologi Islam', *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 8.1 (2009).
- Abu Bakar MS, 'Psikologi Transpersonal; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi Oleh Abu Bakar MS', *Psikologi Transpersonal*, 8.2 (2018).
- Ancok, Djamaluddin dkk. (2011). *Psikologi islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Al Afify, Muhammad Faiz., 'Konsep Fitrah Dalam Psikologi Islam.', *Tsaqafah*, 2018
- Angha, S. A. N. (2002b). *Theory "I": The unlimited vision of leadership*. Riverside: MTO.
- Ardi, Rahkman, 'Rezim Dan Mainstream : Pengantar Sejarah Pemikiran Psikologi Di Rusia', 13.03 (2011).
- Arifin, Syamsul, 'Teori Evolusi Jalal Ad-Din Rumi Analisa Terhadap Penciptaan', *UIN Syarif Hidayatullah (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024)*
- Aryani, Sekar Ayu, *Psikologi Islami Sejarah, Corak, Model, Psikologi Islami* (Yogyakarta: Suka Press, 2018)
- Danah Zohar, Ian Marshall, *SQ - Kecerdasan Spiritual* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007)
- Fadiman, J., & Frager, R. (1997). *Essential sufism*. San Francisco: Harper-Collins.
- Farhan, Ibnu, Ahmad Tajuddin Arafat, 'Tasawuf, Irfani, Dan Dialektika Pengetahuan Islam', *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 2021
- Farid, Ahmad, Ajeng Aladini Qolby, and Sarmunah, 'Psikologi

- Dalam Perilaku-Perilaku Manusia Menurut Pandangan Al-Qur'an', *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1.2 (2023), 75–81 <<https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jirs/article/view/97>>
- Gumiandari, Septi, 'DIMENSI SPIRITUAL DALAM PSIKOLOGI MODERN (Psikologi Transpersonal Sebagai Pola Baru Psikologi Spiritual)', *Conference Proceedings*, 2013, 1033–52 <<http://eprints.uinsby.ac.id/id/eprint/269>>
- Hasan, Nur, 'Elemen-Elemen Psikologi Islami Dalam Pembentukan Akhlak', *Spiritualita*, 3.1 (2019), 105–24 <<https://doi.org/10.30762/spr.v3i1.1516>>
- Heriyanto, Husein, 'Teori Persepsi Mullâ Shadrâ Beserta Implikasi Epistemologi Dan Metodologisnya Untuk Psikologi', *Jurnal Studia Insania*, 3.2 (2015), 79 <<https://doi.org/10.18592/jsi.v3i2.1117>>
- Imaduddin, Aam, 'Spiritualitas Dalam Konteks Konseling', *Journal of Innovative Counseling*, 1.1 (2017), 1–8 <http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling>
- Jalaluddin, Moh. Ghufron, 'Penerapan Tazkiyah Al-Nafs Dan Pengaruhnya Terhadap Pengendalian Diri (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)', *UIN Syarif Hidayatullah (UIN Syarif Hidayatullah, 2023)*
- Kania, Dinar Dewi, *Pemikiran Epistemologi* (Ponorogo: UNIDA Gontor Press, 2018)
- Khan, Inayat, *DIMENSI SPIRITUAL PSIKOLOGI* (Bandung: pustaka Hidayah, 2005)
- khazrat inayat khan, *Dimensi Spiritual Psikologi* (bandung: pustaka hidayah, 1981)

- Kurrotuain, Aisyah, Resdianto Permata Raharjo, and Anas Ahmadi, 'Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow Pada Tokoh Dalam Novel "Garis Waktu" Karya Fiersa Besari', *Diksatrasia : Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 8.1 (2024), 1 <<https://doi.org/10.25157/diksatrasia.v8i1.12212>>
- Kusuma, Amir Reza, 'Konsep Psikologi Syed Muhammad Naquib Al-Attas', *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 13.2 (2022), 121–35 <<https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4386>>
- Muhammad Basyrul Muvid, M.Pd., *TIPOLOGI ALIRAN-ALIRAN TASAWUF* (Bantul: Bulding, 2019)
- Mukhtar Gojali, 'Konsep Dasar Psikologi Transpersonal', *Syifa Al-Qulub*, 2.1 (2017).
- Mutholingah, Siti, 'Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam', *Journal TA'LIMUNA*, 10.1 (2021), 69–83 <<https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>>
- Nasr, Seyyed Hossein, *Tasawuf Dulu Dan Sekarang* (IRCiSoD, 2019)
- — —, *Tasawuf Dulu Dan Sekarang* (Jakarta: PT Pustaka Firdaus, 2000)
- Okuyucu, Cihan, *Rumi: Kisah Hidup Dan Pesan-Pesannya* (Bantul: Basabasi, 2018)
- Rahman, Fathur, 'Implikasi Teori Sosial Kritis Terhadap Perkembangan Riset Psikologi', *Paradigma*, 4.8 (2009), 1–18
- — —, 'Implikasi Teori Sosial Kritis Terhadap Perkembangan Riset Psikologi', *Paradigma*, 4.8 (2009), 1–18 <<https://media.neliti.com/media/publications/155613-ID-implikasi-teori-sosial-kritis-terhadap-p.pdf>>
- Rambe, Rosliana, 'Konsep Tasawuf Menurut Jalaluddin Rumi (Analisis Terhadap Karya Fihi Ma Fihi)', *Universitas Islam*

- Negeri Sumatera Utara* (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2021) <<http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/15724>>
- Rosyad, Rifki, *Pengantar Psikologi Agama Dalam Konteks Terapi* (Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020)
- Rumi, Jalaluddin, *Fihi Ma Fihi* (yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2018)
- Rusydi, Muhammad, 'Majelis Dzikirul Ghofilin Kabupaten Jember Perspektif Ma'rifat Al-Nafs Imam Al-Ghazali', *UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember* (UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2023)
- Salamuddin, M.A, *Filsafat Sains Islam*, 2020
- Stanislav Grof, 'The Inner Door', *The Association for Holotropic BreathworkTM International*, 17.2 (2005)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2007)

Endnotes

1. Ahmad Farid, Ajeng Aladini Qolby, and Sarmunah, 'Psikologi Dalam Perilaku-Perilaku Manusia Menurut Pandangan Al-Qur'an', *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1.2 (2023), 75–81, <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jirs/article/view/97>.
2. Muhammad Faiz. Al Afify, 'Konsep Fitrah Dalam Psikologi Islam.', *Tsaqafah*, 2018.
3. Siti Mutholingah, 'Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam', *Journal TA'LIMUNA*, 10.1 (2021), 69–83, <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>.
4. Nur Hasan, 'Elemen-Elemen Psikologi Islami Dalam Pembentukan Akhlak', *Spiritualita*, 3.1 (2019), 105–24 <<https://doi.org/10.30762/spr.v3i1.1516>>.
5. M. Zainal Abidin, 'Peran Strategis Filsafat Islam Dalam Pengembangan Kajian Psikologi Islam', *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 8.1 (2009), 125–37.
6. Mukhtar Gojali, 'Konsep Dasar Psikologi Transpersonal', *Syifa Al-Qulub*, 2.1 (2017), 36–43.
7. Septi Gumiandari, 'DIMENSI SPIRITUAL DALAM PSIKOLOGI MODERN (Psikologi Transpersonal Sebagai Pola Baru Psikologi Spiritual)', *Conference Proceedings*, 2013, 1033–52 <<http://eprints.uinsby.ac.id/id/eprint/269>>.
8. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2007).
9. Abu Bakar MS, 'Psikologi Transpersonal; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi Oleh Abu Bakar MS', *Psikologi Transpersonal*, 8.2 (2018), 162–80.
10. Seyyed Hossein Nasr, *Tasawuf Dulu Dan Sekarang* (IRCiSoD, 2019).
11. Khazrat Inayat Khan, *Dimensi Spiritual Psikologi* (bandung: pustaka hidayah, 1981).
12. Jalaluddin Rumi, *Fihi Ma Fihi* (yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2018).
13. Syamsul Arifin, 'Teori Evolusi Jalal Ad-Din Rumi Analisa Terhadap Penciptaan', *UIN Syarif Hidayatullah* (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024).

14. Seyyed Hossein Nasr, *Tasawuf Dulu Dan Sekarang* (Jakarta: PT Pustaka Firdaus, 2000).
15. Cihan Okuyucu, *Rumi: Kisah Hidup Dan Pesan-Pesannya* (Bantul: Basabasi, 2018).
16. Muhammad Rusydi, 'Majelis Dzikrul Ghofilin Kabupaten Jember Perspektif Ma'rifat Al-Nafs Imam Al-Ghazali', *UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember* (UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2023).
17. Lihat <http://hftcenter.do.am>, diakses pada tanggal 10 Juli 2024.
18. Inayat Khan, *DIMENSI SPIRITUAL PSIKOLOGI* (Bandung: pustaka Hidayah, 2005).
19. Nasr, *Tasawuf Dulu Dan Sekarang*.
20. Chittick (2003) tertarik untuk mengkaji dimensi psikologi dalam ajaran Rumi, menjelaskan bahwa psikologi sufi berfokus pada transformasi "roh" dalam perjalanannya menuju Tuhan. Ia menggunakan terminologi Rumi untuk menunjukkan bahwa psikologi mainstream berlandaskan studi tentang nafs, yang merupakan aspek terendah dari dimensi "dalam" manusia, mencakup dimensi hayawaniyah dan syaithaniyah.
21. M.Pd. Muhammad Basyrul Muvid, *TIPOLOGI ALIRAN-ALIRAN TASAWUF* (Bantul: Bulding, 2019).
22. Ian Marshall Danah Zohar, *SQ - Kecerdasan Spiritual* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007).
23. Aam Imaduddin, 'Spiritualitas Dalam Konteks Konseling', *Journal of Innovative Counseling*, 1.1 (2017), 1-8 <http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling>.
24. Rifki Rosyad, *Pengantar Psikologi Agama Dalam Konteks Terapi* (Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020).
25. Moh. Ghufron Jalaluddin, 'Penerapan Tazkiyah Al-Nafs Dan Pengaruhnya Terhadap Pengendalian Diri (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta', *UIN Syarif Hidayatullah* (UIN Syarif Hidayatullah, 2023).

26. Nasr, *Tasawuf Dulu Dan Sekarang*.
27. Mukhtar Gojali.
28. Aisya Kurrotuain, Resdianto Permata Raharjo, and Anas Ahmadi, 'Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow Pada Tokoh Dalam Novel "Garis Waktu" Karya Fiersa Besari', *Diksatrasia : Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 8.1 (2024), 1, <https://doi.org/10.25157/diksatrasia.v8i1.12212>>.
29. Farid, Qolby, and Sarmunah.
30. Husein Heriyanto, 'Teori Persepsi Mullâ Shadrâ Beserta Implikasi Epistemologi Dan Metodologisnya Untuk Psikologi', *Jurnal Studia Insania*, 3.2 (2015), 79 <<https://doi.org/10.18592/jsi.v3i2.1117>>.
31. Amir Reza Kusuma, 'Konsep Psikologi Syed Muhammad Naquib Al-Attas', *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 13.2 (2022), 121–35 <<https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4386>>.
32. Rahkman Ardi, 'Rezim Dan Mainstream : Pengantar Sejarah Pemikiran Psikologi Di Rusia', 13.03 (2011), 164–75.
33. Fathur Rahman, 'Implikasi Teori Sosial Kritis Terhadap Perkembangan Riset Psikologi', *Paradigma*, 4.8 (2009), 1–18.
34. Sekar Ayu Aryani, *Psikologi Islami Sejarah, Corak, Model, Psikologi Islami* (Yogyakarta: Suka Press, 2018).
35. Ahmad Tajuddin Arafat Farhan, Ibnu, 'Tasawuf, Irfani, Dan Dialektika Pengetahuan Islam', *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 2021.
36. M.A Salamuddin, *Filsafat Sains Islam*, 2020.
37. Dinar Dewi Kania, *Pemikiran Epistemologi* (Ponorogo: UNIDA Gontor Press, 2018).
38. Fathur Rahman, 'Implikasi Teori Sosial Kritis Terhadap Perkembangan Riset Psikologi', *Paradigma*, 4.8 (2009), 1–18 <<https://media.neliti.com/media/publications/155613-ID-implikasi-teori-sosial-kritis-terhadap-p.pdf>>.