



Bisikan Hati: Perpaduan Perspektif Tasawuf dan Psikologi

Fathudin Ali

Universitas Pamulang Tangerang, Indonesia
Dosen01821@unpam.ac.id

Abstrak

Dalam hubungan tasawuf bahwa mengeksplorasi hubungan antara tasawuf (sufisme) dan psikologi dalam konteks pemahaman dan pengelolaan kondisi mental serta spiritual individu. Tasawuf, dengan fokusnya pada pembersihan hati dan pencarian kedekatan dengan Tuhan, menawarkan pendekatan spiritual untuk mengatasi berbagai tantangan emosional dan psikologis. Di sisi lain, psikologi modern menyediakan teori dan metode yang berlandaskan bukti untuk memahami serta mengatasi masalah mental dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki potensi integrasi antara konsep-konsep tasawuf, seperti dzikir, mujahadah, dan tazkiyah, dengan praktik-praktik psikologi klinis, seperti terapi kognitif-perilaku dan konseling. Adapun metode penelitian ini Melalui analisis literatur dan studi kasus, artikel ini menunjukkan bagaimana tasawuf dapat memperkaya praktik psikologis dengan memberikan dimensi spiritual yang seringkali diabaikan dalam pendekatan psikologi konvensional. Temuan studi ini mengindikasikan bahwa perpaduan antara tasawuf dan psikologi dapat menghasilkan pendekatan yang lebih holistik dan efektif dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual individu. Dengan menawarkan kerangka teoretis dan praktis untuk integrasi kedua disiplin ini, artikel ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut serta aplikasi praktis dalam bidang kesehatan mental.

Kata Kunci : Tasawuf, Psikologi, Kesehatan Mental, dan Kognitif-Perilaku.

Abstract

In relation to Sufism, it explores the relationship between Sufism (Sufism) and psychology in the context of understanding and managing individual mental and spiritual conditions. Sufism, with its focus on cleansing the heart and seeking closeness to God, offers a spiritual approach to overcoming a variety of emotional and psychological challenges. On the other hand, modern psychology provides evidence-based theories and methods for understanding and treating mental and emotional problems. This research aims to investigate the potential for integration between Sufism concepts, such as dhikr, mujahadah, and tazkiyah, with clinical psychology practices, such as cognitive-behavioral therapy and counseling. As for this research method, through literature analysis and case studies, this article shows how Sufism can enrich psychological practice by providing a spiritual dimension that is often ignored in conventional psychological approaches. The findings of this study indicate that the combination of Sufism and psychology can produce a more holistic and effective approach in supporting individual mental and spiritual health. By offering a theoretical and

practical framework for the integration of these two disciplines, it is hoped that this article will provide a basis for further research as well as practical applications in the field of mental health.

Keywords: *Sufism, Psychology, Mental Health, and Cognitive-Behavioral.*

I. PENDAHULUAN

Manusia, makhluk kompleks dengan segudang misteri, tak henti-hentinya mengundang rasa penasaran. Salah satu teka-teki yang paling menarik adalah bisikan hati, suara halus yang muncul di dalam diri, bagaikan bisikan malaikat atau godaan setan. Bisikan-bisikan ini mampu memengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan, mengantarkan kita pada kebajikan atau jurang kehinaan.

Memahami hakikat bisikan hati bagaikan membuka kunci gerbang menuju pemahaman diri yang lebih dalam. Maka, makalah ini hadir dengan tujuan mulia, yaitu menelusuri jejak bisikan hati melalui perpaduan dua perspektif: psikologi dan tasawuf. Psikologi, sebagai ilmu yang meneliti perilaku manusia, akan membuka tabir ilmiah tentang asal-usul dan pengaruh bisikan hati. Kita akan menyelami mekanisme kerja pikiran, bagaimana pengalaman, emosi, dan keyakinan tertanam dalam alam bawah sadar dan memicu bisikan-bisikan tersebut.

Di sisi lain, tasawuf, ajaran Islam yang fokus pada penyucian hati, akan menyingkap dimensi spiritual dari bisikan hati. Kita akan mempelajari bagaimana bisikan ditafsirkan dalam konteks hubungan manusia dengan Tuhan, dan bagaimana hati yang suci mampu membedakan bisikan malaikat yang menuntun ke kebaikan dari godaan setan yang menyeret ke jurang kemaksiatan.

Kombinasi psikologi dan tasawuf adalah seperti dua sisi mata pisau yang tidak dapat dipisahkan. Psikologi memberikan analisis yang tajam untuk memahami mekanisme bisikan hati, sementara tasawuf menawarkan panduan spiritual untuk menavigasi bisikan tersebut dengan penuh kesadaran dan kebijaksanaan. Melalui makalah ini, kita diundang untuk menjelajahi diri sendiri, menelusuri jejak bisikan hati yang mungkin terlewatkan. Kita akan belajar bagaimana bisikan-bisikan ini terbentuk,

Ali

bagaimana pengaruhnya terhadap mental dan spiritual, serta bagaimana menavigasinya dengan bijak untuk mencapai kebahagiaan sejati.

Perjalanan ini membawa kita pada penemuan-penemuan baru tentang diri sendiri, membuka pintu menuju pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas jiwa manusia, dan membimbing kita menuju pencerahan dan kedekatan dengan Sang Pencipta. Mari kita telusuri samudra bisikan hati bersama-sama, mengikuti jejaknya dengan bimbingan psikologi dan tasawuf, dan temukan harta karun kebijaksanaan yang tersembunyi di dalamnya.

Seperti halnya disiplin ilmu lainnya, ilmu psikologi dapat digunakan untuk mengkaji fenomena keagamaan dalam masyarakat, termasuk di antaranya masyarakat muslim. Studi islam yang menggunakan pendekatan psikologi mengkaji hubungan antara agama dengan jiwa manusia. Hubungan ini dianalisis melalui fenomena jiwa manusia yang tercermin dalam perilaku terhadap agama islam.

Manusia terdiri dari dua unsur, yaitu jiwa dan raga. Jiwa sering disebut sebagai rohani, batin, atau sesuatu yang abstrak/tidak tampak. Raga sering disebut jasmani, dzahir, atau sesuatu yang tampak/nyata. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik mengenai macam-macam gejalanya, prosesnya maupun latar belakangnya, dengan singkat disebut ilmu jiwa. Berbicara soal jiwa, para tokoh tasawuf meyakini bahwa dalam diri manusia terdapat unsur jasmani (raga) dan rohani (jiwa). Unsur rohani memiliki empat komponen yang diisi oleh qalb, ruh, nafs, dan aql. Keempat komponen ini mempunyai fungsi dan perannya masing-masing.

Tasawuf merupakan cabang studi Islam yang fokus pada pembersihan aspek spiritual manusia untuk menghasilkan akhlak yang baik. Melalui studi tasawuf, seseorang dapat belajar cara membersihkan diri dan mengamalkannya dengan benar. Diharapkan pengetahuan ini akan membantu seseorang untuk menjadi lebih terampil dalam mengendalikan diri saat berinteraksi dengan orang lain atau saat melakukan aktivitas yang membutuhkan kejujuran, keikhlasan, tanggung jawab, kepercayaan, dan lain-lain. Dengan demikian, tasawuf diharapkan dapat mengatasi berbagai penyimpangan moral

seperti manipulasi, korupsi, kolusi, penyalahgunaan kekuasaan, penindasan, dan sebagainya. Meskipun ada titik singgung antara psikologi dan tasawuf, namun hal ini membuka ruang untuk memadukan kedua bidang tersebut karena keduanya memiliki cara pandang, metode, tujuan, dan pendekatan yang berbeda.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini jika dilihat berdasarkan sifat dan jenis data yang bersumber pada literatur, maka penelitian ini tergolong penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa data, data tertulis atau lisan dari orang lain yang diamati. Jenis penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan atau sering disebut studi pustaka, yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara menelaah atau mengkaji sumber pustaka.⁶ Sumber data disarikan dari buku, jurnal dan artikel yang berkaitan dengan tema penelitian. Analisis data menggunakan content analysis. Kajian ini bersifat deskriptif analisis kritis. Adapun pendekatan untuk memadukan dua kajian menggunakan pendekatan komparasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendalaman Konsep Bisikan Hati

Bisikan hati atau dalam bahasa arab disebut al khatir. Menurut Al-Gazali khatir merupakan sebuah bisikan hati yang mempengaruhi berbagai macam pikiran pada manusia, untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Bisikan tersebut bisa datang dari berbagai sumber, bisa datang dari Allah SWT, bisa dari nafsu diri sendiri, bisa dari malaikat, dan juga bisa datang dari setan. Khatir menurut Firmansyah adalah lintasan qalb atau lintasan pikiran, yaitu pikiran dan ingatan yang terjadi di dalam qalb. Ilmu pengetahuan yang ada dalam qalb itulah yang dinamakan lintasan pikiran, karena ilmu pengetahuan tersebut pernah terlintas dalam qalb. Kemudian dari khatir tersebut yang nantinya menggerakkan keinginan manusia. Sebenarnya nafsu, niat, dan keinginan itu terbentuk dari lintasan pikiran dan juga awal dari semua perbuatan yang dilakukan manusia. Khatir menurut Ratnawati adalah suatu gerakan atau lintasan batin untuk

Ali

mencapai sesuatu, lintasannya masih samar, begitu samarnya khatir ini, seseorang sulit membedakan apakah khatir ini dari diri sendiri atau tidak. Sedangkan menurut Abdul Mujib khatir adalah bisikan, lintasan dan perintah batin pada seseorang yang bersifat halus yang datangnya secara tiba-tiba.

Asal usul kata "psikologi" berasal dari bahasa Yunani, yaitu "psyche" yang berarti jiwa, dan "logos" yang berarti ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, secara etimologis, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu jiwa. Dalam konteks ilmiah, psikologi adalah disiplin ilmu yang mempelajari tentang jiwa manusia, termasuk gejala, proses, dan latar belakangnya. Sebagai objek formal psikologi, jiwa manusia tidak dapat diamati secara langsung, sehingga objek materilnya adalah sikap dan perilaku manusia.

Psikologi agama adalah cabang ilmu yang mempelajari aspek-aspek kehidupan beragama seseorang serta dampak keyakinan agama tersebut terhadap sikap, perilaku, dan kondisi hidup secara umum. Selain itu, psikologi agama juga menggali lebih dalam mengenai jiwa seseorang dan faktor-faktor yang memengaruhi keyakinan agama yang diyakininya. Secara garis besar, psikologi agama adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara jiwa manusia dengan agama. Psikologi agama fokus pada bagaimana seseorang merespon keyakinannya terhadap Allah, hari kiamat, dan hal-hal gaib lainnya. Selain itu, psikologi agama juga meneliti bagaimana keyakinan tersebut memengaruhi perasaan batin individu, seperti ketenangan, kedamaian, ketundukan, dan sebagainya, yang tercermin dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Untuk memperjelas batasan penelitian psikologi agama, terdapat dua istilah yang digunakan, yaitu kesadaran beragama dan pengalaman beragama.

Selain Annemarie Schimmel, tokoh Barat lain yang tertarik meneliti tasawuf adalah Charles J Adams. Adams menyimpulkan bahwa studi tasawuf dapat didekati dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi adalah cara untuk memahami pengalaman hidup manusia, yang digagas oleh Edmund Husserl. Dalam konteks ini, fenomenologi digunakan untuk memahami agama seseorang dengan menghidupkan pengalaman orang tersebut. Peneliti hanya merekam apa yang dirasakan, dipikirkan, dipahami, dan diungkapkan oleh obyek penelitian.

Dari dua pendekatan di atas, baik psikologi maupun tasawuf, bila diperhatikan, terdapat kesamaan dalam cara mengumpulkan data. Pendekatan yang diajukan oleh psikologi; pendekatan struktural, fungsional, atau psiko-analisis, serupa dalam praktiknya dengan pendekatan tasawuf yang menggunakan fenomenologi, yaitu sama-sama melakukan wawancara atau mengamati tingkah laku objek (manusia). Dari sini dapat disimpulkan bahwa pendekatan psikologi dapat digunakan untuk penelitian yang menggunakan pendekatan tasawuf dengan objek sufi (orang yang ber-tasawuf, biasa). Sebagaimana telah disebutkan bahwa salah satu kajian psikologi adalah perilaku para sufi. Hal ini juga ditunjukkan dengan adanya kajian psikologi sufi. Kemudian, bagaimana dengan pendekatan tasawuf? Sejalan dengan pendapat M. Amin Abdullah, pendekatan tasawuf seharusnya lebih difokuskan pada pembahasan tentang proses mujahadah, berpikir, merasa, mengalami, kontemplasi yang dimanifestasikan sebagai bentuk pembinaan rohani dan moral Islam melalui serangkaian metode tertentu seperti maqamat dan ahwal, atau takhalli, tahalli, dan tajalli dalam rangka mencapai insan kamil. Tasawuf dalam kerangka studi Islam modern perlu diarahkan melalui metodologi yang lebih sistematis dan lebih mencerminkan proses, bukan hanya sebagai hasil pemikiran.

Oleh karena itu, metode tasawuf yang hanya melibatkan tanya jawab atau observasi perilaku sufi dianggap kurang sesuai. Penulis setuju dengan Muhamad Nur yang mengusulkan pendekatan Neo-Sufisme M. Amin Syukur karena dianggap lebih progresif, relevan, adaptif, fungsional, dan kontekstual.³⁸ Berikut ini, penulis akan menjelaskan secara singkat tentang neo-sufisme.

Neo-sufisme berasal dari kata Yunani; neo yang berarti baru, sophis yang berarti arif, dan isme yang berarti ajaran/aliran. Secara terminologi, neo-sufisme diartikan sebagai penghayatan batin yang mengutamakan keterlibatan dalam masalah kemasyarakatan dan menjunjung tinggi praktik keagamaan sesuai ajaran al-Qur'an dan Sunnah Nabi Saw. Neo-sufisme menekankan pentingnya rekonstruksi moral sosial masyarakat dan dianggap sebagai terapi efektif untuk meningkatkan kemanusiaan. Melalui sufisme, dunia dipandang sebagai sarana untuk mencapai kesempurnaan spiritual.

Berdasarkan informasi tersebut, neo-sufisme memiliki ciri khas yang menekankan pada penguatan iman sesuai dengan prinsip-prinsip akidah Islam dan penilaian terhadap

kehidupan dunia sebanding dengan kehidupan akhirat. Hal ini disebabkan oleh sikap keberagaman yang menyatukan nilai antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat.

IV. KESIMPULAN

Memahami bisikan hati dari sudut pandang tasawuf dan psikologi dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang fenomena yang kompleks ini. Dengan menyatukan ajaran spiritual tasawuf dan pengetahuan psikologis modern, seseorang dapat meningkatkan kemampuan untuk memilah bisikan-bisikan yang membawa manfaat dan yang merugikan, yang pada akhirnya akan membawa kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

Kedua pendekatan, baik psikologi maupun tasawuf, memiliki kesamaan dalam meneliti jiwa manusia. Keduanya dapat saling melengkapi dan memberikan kontribusi yang berharga satu sama lain. Dalam studi Islam, pendekatan psikologi menggunakan berbagai metode seperti struktural, fungsional, atau psikoanalisis untuk mengkaji berbagai aspek kejiwaan manusia yang dipengaruhi oleh agama. Di sisi lain, pendekatan tasawuf melalui neo-sufisme juga dapat memberikan data yang relevan bagi pendekatan psikologi. Dengan demikian, kedua pendekatan ini dapat saling melengkapi dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang jiwa manusia.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib, *“Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam”* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017)
- Achmad Chodim, *“An-Nas Segarkan Jiwa dengan Surah Manusia”*. (Jakarta. Serambi Alam Semesta) 2015
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulumuddin*. Pustaka Utama, 2002.
- Al-Ghazali, *“Minhajul Abidin”* (Surabaya: Darul Ulum)
- Alquran, Yusuf 53 , *“Al-Quran dan Terjemah”* (Jakarta, Departemen Agama RI, 2014)
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. New York: Guilford Press, 1990.
- Enok Rohayati, *“Pemikiran Al-gazali Tentang Pendidikan Akhlak”*, *Ta'bid XVI*, no.1 (2011), 103-104.
<http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/tadib/article/view/56>
- Fakhrur Razi Abdillah, *“Al-Quranulkarim”* (Badung: Al-Quran Al-Qasbah 2020)
- Hasanah dkk, *“Aspek Pembentukan Akhlak Menurut Ibnu Qayyim Al-jauziyyah”*, *Dedikasi Pendidikan* 4, no 2 (2020), 187-189.
<http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/1040>
- Hujwiri, Abu Abdurrahman al-Sulami. *The Stations of the Devotees*. Translated by R.J. Nicholson. Islamic Texts Society, 1999.
- James, William. *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Company, 1890.
- Le Doux, Joseph E. *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster, 1996.
- M. Quraish shihab, *“Tafsir Al Misbah”*, volume 4-5. (Jakarta: Lentera Hati cet. VIII 2007).
- [Majalah As-Sunnah Edisi 01/Tahun XIII/1430H/2009M . Diterbitkan Yayasan Lajnah Istiqomah Surakarta, Jl. Solo – Purwodadi Km.8 Selokaton Gondangrejo Solo.
Referensi : <https://almanhaj.or.id/4931-maksud-qarin-di-dalam-sebuah-hadits.html>
- Ricky Firmansyah dan Azizah Fajar Islam, *“Psikologi Gazalian”*(Jakarta Selatan: Bettermind Consulting Group 2020)