



Theofani

Journal of Islamic Studies and Scholarly Discourse

Kontribusi Pemikiran Tasawuf Said Nursi terhadap Kesadaran Ekologis dalam Menghadapi Perubahan Iklim

Wilda Noventian Ardina

Ketakutan dalam Perspektif Filsafat Islam: Kajian Ontologis dan Epistemologis terhadap Khauf

Asih Windiarti

Tasawuf Terapan dalam Rutinitas Yasinan dan Diba'an: Terapi Ketenangan Hati bagi Mahasiswa Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto

Maesaroh Eka Dewi

Pengaruh Hafalan Al-Qur'an terhadap Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Tasawuf Psikoterapi di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto

Kamalia Shofa Nurlayly

Efektivitas Terapi Sholat terhadap Reduksi Kecemasan pada Anak Yatim Piatu: Studi Kasus di Panti Asuhan Baiti Jannati

Assyifa Aimatul Hidayah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga *Theofani: Journal of Islamic Studies and Scholarly Discourse* Volume 1 Nomor 1 dapat hadir dan diterbitkan untuk pertama kalinya. Jurnal ini diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sebagai upaya konkret untuk memperkuat tradisi akademik, memperluas medan wacana keilmuan Islam, serta membangun jembatan antara khazanah keislaman klasik dengan tantangan-tantangan kontemporer.

Nama *Theofani* dipilih dengan pertimbangan filosofis yang mendalam. Istilah ini terinspirasi dari konsep "Kosmos sebagai Theofani" sebagaimana dikemukakan oleh Seyyed Hossein Nasr dalam karyanya *Knowledge and the Sacred* (Bab 6), yang menekankan bahwa alam semesta merupakan penampakan atau manifestasi dari Yang Ilahi. Dalam pandangan Nasr, kosmos tidak netral atau sekadar materi, melainkan mengandung jejak-jejak kesucian yang dapat ditangkap oleh mata batin yang tercerahkan. Dengan semangat ini, jurnal *Theofani* diharapkan menjadi ruang ilmiah untuk menyingkap lapisan-lapisan makna terdalam dari realitas, yang senantiasa mengarah kepada yang Transenden.

Edisi perdana ini secara khusus menampilkan tulisan-tulisan ilmiah yang menjelajahi tema-tema *tasawuf* dan *psikoterapi*, dua bidang yang kini semakin mendapat perhatian dalam konteks pencarian makna hidup, pemulihan batin, serta integrasi antara spiritualitas dan kesehatan mental. Berbagai artikel di dalamnya menyoroti bagaimana nilai-nilai sufistik mampu menjadi landasan etis dan psikologis dalam menghadapi krisis eksistensial manusia modern. Dengan pendekatan yang bersifat interdisipliner, jurnal ini berupaya menghadirkan sintesis antara warisan spiritual Islam dan perkembangan ilmu pengetahuan kontemporer.

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang tulus kami sampaikan kepada para penulis, mitra bestari, dewan redaksi, serta semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penerbitan edisi perdana ini. Semoga *Theofani* menjadi media yang konsisten menghadirkan wacana-wacana ilmiah yang reflektif, bernas, dan transformatif, serta mampu berkontribusi dalam memperkuat keilmuan Islam yang holistik dan humanistik.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Purwokerto, 4 Juli 2025

Pimpinan Redaksi
*Theofani: Journal of Islamic Studies
and Scholarly Discourse*

DAFTAR ISI

Kontribusi Pemikiran Tasawuf Said Nursi terhadap Kesadaran Ekologis dalam Menghadapi Perubahan Iklim

Wilda Noventian Ardina 1

Ketakutan dalam Perspektif Filsafat Islam: Kajian Ontologis dan Epistemologis terhadap Khauf

Asih Windiarti 14

Tasawuf Terapan dalam Rutinitas Yasinan dan Diba'an: Terapi Ketenangan Hati bagi Mahasiswa Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto

Maesaroh Eka Dewi 33

Pengaruh Hafalan Al-Qur'an terhadap Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Tasawuf Psikoterapi di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto

Kamalia Shofa Nurlayly 47

Efektivitas Terapi Sholat terhadap Reduksi Kecemasan pada Anak Yatim Piatu: Studi Kasus di Panti Asuhan Baiti Jannati

Assyifa Aimatul Hidayah 62

Kontribusi Pemikiran Tasawuf Said Nursi terhadap Kesadaran Ekologis dalam Menghadapi Perubahan Iklim

Wilda Noventian Ardina¹

¹*UIN Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto
Jl. A-Yani No. 40-A Purwokerto, 53126 Indonesia
Email: ¹224110504031@mhs.uinsaizu.ac.id

Abstract: *Climate change is a global challenge that is not only ecological, but also has spiritual and moral dimensions. This article explores how Said Nursi's Sufism can contribute to ecological awareness in dealing with climate change. The research approach used is a literature study by analyzing the main concepts in Said Nursi's thoughts, especially regarding the relationship between humans and nature and spiritual responsibility towards the environment. The results of the study show that Said Nursi emphasized the importance of awareness of the oneness of God (tawhid) as the basis for environmental ethics, where humans are seen as caliphs who are responsible for maintaining the balance of nature. Furthermore, the concept of tazkiyah al-nafs (purification of the soul) in Nursian Sufism also plays a role in forming an ecological mindset based on spirituality and ethics of sustainability. Thus, Said Nursi's Sufism can be an alternative paradigm in increasing more holistic and sustainable ecological awareness.*

Keywords : *Sufism, Said Nursi, Ecological Awareness, Climate Change, Environmental Ethics*

Abstrak: Perubahan iklim merupakan tantangan global yang tidak hanya bersifat ekologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan moral. Artikel ini mengeksplorasi bagaimana pemikiran tasawuf Said Nursi dapat memberikan kontribusi terhadap kesadaran ekologis dalam menghadapi perubahan iklim. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dengan menganalisis konsep-konsep utama dalam pemikiran Said Nursi, khususnya mengenai hubungan manusia dengan alam serta tanggung jawab spiritual terhadap lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Said Nursi menekankan pentingnya kesadaran akan keesaan Tuhan (tawhid) sebagai dasar etika lingkungan, di mana manusia dipandang sebagai khalifah yang bertanggung jawab menjaga keseimbangan alam. Lebih lanjut, konsep *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dalam tasawuf Nursian juga berperan dalam membentuk pola pikir ekologis yang berlandaskan spiritualitas dan etika keberlanjutan. Dengan demikian, pemikiran tasawuf Said Nursi dapat menjadi paradigma alternatif dalam meningkatkan kesadaran ekologis yang lebih holistik dan berkelanjutan.

Kata Kunci : *Tasawuf, Said Nursi, Kesadaran Ekologis, Perubahan Iklim, Etika Lingkungan*

Pendahuluan

Perubahan iklim merupakan salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh umat manusia di abad ke-21. Dampaknya tidak hanya terbatas pada degradasi lingkungan, tetapi juga memengaruhi aspek sosial, ekonomi, dan spiritual kehidupan manusia (Intergovernmental Panel on Climate Change [IPCC], 2021). Dalam upaya mencari solusi atas permasalahan ini, pendekatan berbasis etika dan spiritualitas semakin mendapat perhatian, salah satunya melalui pemikiran tasawuf. Islam sebagai agama yang menekankan keseimbangan dan harmoni dengan alam memiliki warisan pemikiran yang dapat menjadi panduan dalam menjaga keberlanjutan lingkungan (Nasr, 2010).

Said Nursi, seorang pemikir dan sufi abad ke-20, menawarkan perspektif yang unik dalam memahami hubungan manusia dengan alam. Dalam karyanya *Risale-i Nur*, Nursi menegaskan bahwa alam merupakan cerminan dari keesaan Tuhan (*tamhid*), sehingga manusia memiliki tanggung jawab moral dan spiritual untuk menjaga keseimbangannya (Nursi, 2007). Pemikiran ini sejalan dengan konsep *kehalifah* dalam Islam, di mana manusia dipandang sebagai pemegang amanah untuk mengelola bumi dengan bijak (Fazlun, 2013).

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas keterkaitan antara tasawuf dan kesadaran ekologis. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Özdemir (2019) menunjukkan bahwa pendekatan sufistik dalam Islam dapat menjadi fondasi dalam membangun kesadaran lingkungan yang berkelanjutan. Studi lain oleh Foltz (2021) menekankan bahwa etika Islam dalam pengelolaan lingkungan memiliki relevansi yang kuat dengan prinsip keberlanjutan modern. Namun, kajian mengenai kontribusi spesifik pemikiran Said Nursi terhadap kesadaran ekologis masih terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pemikiran tasawuf Said Nursi dapat berkontribusi dalam membangun kesadaran ekologis di tengah krisis perubahan iklim. Dengan menggunakan pendekatan studi pustaka, artikel ini akan menganalisis konsep-konsep utama dalam pemikiran Nursi terkait dengan etika lingkungan serta bagaimana nilai-nilai tasawufnya dapat menjadi solusi alternatif dalam menghadapi tantangan ekologis saat ini.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (*library research*) dengan metode analisis kualitatif untuk mengeksplorasi kontribusi pemikiran tasawuf Said Nursi terhadap kesadaran ekologis dalam menghadapi perubahan iklim. Studi pustaka dipilih karena penelitian ini bertumpu pada sumber-sumber literatur yang relevan dengan subjek kajian, khususnya karya-karya Said Nursi serta penelitian-penelitian akademik terkait tentang tasawuf dan ekologi. Penelitian ini bersifat kualitatif-deskriptif, yang bertujuan untuk memahami dan menganalisis konsep-konsep

utama dalam pemikiran Nursi terkait dengan kesadaran ekologis, tanpa menggunakan pendekatan kuantitatif, karena fokus utama penelitian ini adalah eksplorasi makna dan nilai dalam teks-teks sufistik.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer dan sekunder. Sumber primer yang digunakan adalah karya utama Said Nursi, yakni *Risale-i Nur*, yang menjadi dasar pemikiran beliau mengenai hubungan manusia dengan alam serta tanggung jawab ekologisnya (Nursi, 2007). Sementara itu, sumber sekunder meliputi jurnal-jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang membahas tema-tema terkait, seperti Etika Lingkungan Islam, Ekologi Spiritual, dan Teori Perubahan Perilaku dalam Kesadaran Ekologis (Nasr, 2010; Foltz, 2021; Özdemir, 2019). Selain itu, penelitian-penelitian terdahulu yang menyoroti hubungan antara tasawuf dan ekologi dalam perspektif Islam maupun disiplin ilmu lainnya juga digunakan sebagai bahan analisis (Baig & Ullah, 2021; Karam, 2022).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui analisis teks terhadap karya-karya Said Nursi dengan menyoroti konsep-konsep utama seperti tawhid, khalifah, dan tazkiyah al-nafs dalam kaitannya dengan kesadaran ekologis. Selain itu, dilakukan kajian komparatif dengan penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara spiritualitas Islam dan perilaku pro-lingkungan. Pendekatan interdisipliner dan multidisipliner juga diterapkan dengan mengaitkan pemikiran Nursi dengan teori dari berbagai bidang ilmu, seperti Psikologi Lingkungan, Filsafat Ekofenomenologi, dan Deep Ecology.

Dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan pendekatan hermeneutika untuk menafsirkan teks-teks utama Said Nursi serta teori-teori pendukung yang relevan. Proses analisis dilakukan dengan beberapa tahapan. Pertama, mengidentifikasi konsep utama dalam pemikiran Nursi yang berkaitan dengan kesadaran ekologis. Kedua, mengkategorikan data berdasarkan tiga dimensi utama, yakni *tawhid sebagai dasar ekologi spiritual*, *khalifah sebagai tanggung jawab ekologis*, dan *tazkiyah al-nafs sebagai transformasi kesadaran lingkungan*. Ketiga, melakukan interpretasi teks dengan membandingkan pemikiran Nursi dengan teori dari berbagai disiplin ilmu, seperti Etika Lingkungan Islam (Nasr, 2001), Teori Planned Behavior (Ajzen, 1991), dan Ekofenomenologi (Brown & Toadvine, 2018). Terakhir, dilakukan penarikan kesimpulan dengan mengintegrasikan pemikiran Nursi dalam perspektif multidisipliner untuk memahami relevansi sufisme dalam membangun kesadaran ekologis.

Untuk memastikan validitas dan kredibilitas data, penelitian ini menggunakan pendekatan triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan temuan dari berbagai literatur akademik dan teori yang mendukung. Selain itu, metode analisis wacana digunakan untuk memahami bagaimana

pemikiran Nursi dalam *Risale-i Nur* dapat berkontribusi dalam membentuk etika lingkungan yang berkelanjutan.

Hasil Penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa pemikiran tasawuf Said Nursi memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk kesadaran ekologis melalui konsep-konsep spiritualnya yang berorientasi pada tanggung jawab manusia terhadap alam. Temuan utama penelitian ini dapat dibagi ke dalam tiga aspek: (1) konsep tawhid sebagai dasar kesadaran ekologis, (2) manusia sebagai khalifah dan tanggung jawab ekologis, serta (3) tazkiyah al-nafs sebagai metode transformasi kesadaran lingkungan.

Tawhid sebagai Dasar Kesadaran Ekologis

"Segala sesuatu di alam semesta adalah cerminan dari nama-nama dan sifat-sifat Tuhan. Dengan memahami dan merenungi alam, manusia akan semakin mengenal Sang Pencipta." (Nursi, *Risale-i Nur*).

Said Nursi menekankan bahwa seluruh alam semesta adalah manifestasi dari nama dan sifat Tuhan, yang dalam Islam dikenal dengan konsep tawhid atau keesaan Tuhan (Nursi, 2007). Perspektif ini sejalan dengan gagasan bahwa alam bukan sekadar objek eksploitasi manusia, tetapi merupakan bagian dari sistem yang sakral dan harus dihormati (Özdemir, 2019). Dalam beberapa kajian kontemporer, pemikiran ini dianggap relevan dalam membangun etika lingkungan berbasis spiritualitas, di mana manusia melihat dirinya sebagai bagian integral dari ekosistem yang lebih besar (Nasr, 2010).

Penelitian oleh Foltz (2021) menunjukkan bahwa masyarakat dengan keyakinan spiritual yang kuat cenderung memiliki tingkat kepedulian lingkungan yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, pemikiran Nursi tentang tawhid dapat menjadi dasar dalam membangun paradigma ekologis yang menempatkan manusia sebagai penjaga alam, bukan penguasa absolutnya.

Manusia sebagai Khalifah dan Tanggung Jawab Ekologis

"Manusia bukan pemilik dunia ini, tetapi seorang tamu dan khalifah yang bertanggung jawab. Dunia ini bukan tempat untuk kesombongan dan perusakan, tetapi medan ujian bagi manusia dalam menjaga keseimbangan." (Nursi, *Risale-i Nur*).

Dalam berbagai karyanya, Said Nursi mengacu pada konsep manusia sebagai khalifah atau pemimpin di bumi yang memiliki tanggung jawab moral untuk menjaga keseimbangan alam (Nursi, 2007). Pandangan ini sejalan dengan ayat Al-Qur'an yang menegaskan bahwa manusia diciptakan sebagai pemegang amanah untuk mengelola bumi dengan penuh tanggung jawab (QS. Al-Baqarah: 30).

Studi yang dilakukan oleh Fazlun (2013) menegaskan bahwa peran manusia sebagai khalifah menuntut kesadaran ekologis yang lebih tinggi, termasuk dalam mengurangi eksploitasi sumber daya alam dan mendorong keberlanjutan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Karam (2022), yang menunjukkan bahwa komunitas Muslim yang menerapkan prinsip tasawuf dalam kehidupan sehari-hari cenderung lebih peduli terhadap lingkungan dibandingkan dengan kelompok yang tidak memiliki keterikatan spiritual yang kuat.

Tazkiyah al-Nafs sebagai Metode Transformasi Kesadaran Lingkungan

"Barang siapa yang membersihkan jiwanya, maka ia akan melihat segala sesuatu dalam keseimbangan dan keindahan. Keserakahan adalah penyebab utama kehancuran, sedangkan kepuasan (qana'ah) adalah kunci kedamaian." (Nursi, *Risale-i Nur*).

Pemikiran tasawuf Said Nursi juga menekankan pentingnya tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) sebagai bagian dari transformasi spiritual manusia (Nursi, 2007). Konsep ini berkaitan erat dengan perubahan pola pikir dan perilaku seseorang terhadap alam. Dengan mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi, manusia akan lebih menghargai keseimbangan ekologi dan mengurangi perilaku eksploitatif terhadap alam (Özdemir, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir, tafakur (meditasi sufistik), dan muraqabah (kesadaran ilahiah) dapat meningkatkan kesadaran ekologis seseorang (Gade, 2019). Studi oleh Baig dan Ullah (2021) menegaskan bahwa individu yang sering melakukan refleksi spiritual memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih ramah lingkungan. Dengan demikian, pendekatan tasawuf dalam pemikiran Nursi dapat menjadi salah satu metode alternatif dalam membentuk pola pikir ekologis yang lebih holistik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pemikiran tasawuf Said Nursi memiliki relevansi yang kuat dalam membangun kesadaran ekologis melalui prinsip tawhid, peran manusia sebagai khalifah, dan praktik tazkiyah al-nafs. Dengan memadukan pendekatan spiritual dan ekologis, pemikiran ini dapat menjadi dasar bagi formulasi etika lingkungan yang lebih berkelanjutan.

Analisis

Untuk memahami kontribusi pemikiran tasawuf Said Nursi terhadap kesadaran ekologis, analisis ini akan menggunakan teori Etika Lingkungan Islam yang dikembangkan oleh Seyyed Hossein Nasr (2001) dan pendekatan Spiritual Ecology yang banyak dikaji dalam kajian lingkungan berbasis spiritualitas (Gade, 2019). Melalui dua pendekatan ini, pemikiran Nursi dianalisis dalam kaitannya dengan bagaimana aspek spiritualitas dapat memengaruhi perilaku ekologis manusia.

Dalam teori Etika Lingkungan Islam, Seyyed Hossein Nasr (2001) menekankan bahwa tawhid bukan hanya sekadar doktrin teologis, tetapi juga kerangka berpikir yang menegaskan bahwa seluruh ciptaan Tuhan saling terhubung dalam satu kesatuan kosmis. Pemikiran ini sejalan dengan Said Nursi, yang menyatakan bahwa alam semesta adalah "kitab Tuhan" yang harus dibaca dan dipahami oleh manusia (Nursi, 2007).

Secara analitis, konsep tawhid dalam pemikiran Nursi dapat dikaitkan dengan paradigma ekosentris dalam kajian lingkungan, yaitu pandangan yang menempatkan alam sebagai entitas yang memiliki nilai intrinsik, bukan hanya bernilai instrumental bagi manusia (Foltz, 2021). Dalam konteks ini, jika manusia memahami bahwa alam adalah manifestasi dari keesaan Tuhan, maka eksploitasi terhadap lingkungan dapat dipandang sebagai bentuk kerusakan spiritual yang bertentangan dengan prinsip tauhid (Özdemir, 2019).

Lebih lanjut, dalam perspektif spiritual ecology, pendekatan Nursi terhadap alam memiliki kemiripan dengan gagasan bahwa kesadaran ekologis tidak dapat dipisahkan dari kesadaran spiritual (Gade, 2019). Dengan kata lain, krisis ekologis bukan hanya disebabkan oleh eksploitasi ekonomi atau ketidakseimbangan teknologi, tetapi juga karena keterputusan manusia dari makna spiritual kehidupan.

Konsep khalifah dalam Islam sering kali dikaitkan dengan peran manusia sebagai pengelola bumi (Q.S. Al-Baqarah: 30). Namun, dalam pemikiran Nursi, konsep ini diperluas dengan penekanan pada dimensi tanggung jawab moral dan spiritual. Nursi menekankan bahwa manusia bukan hanya pemimpin dalam mengelola alam, tetapi juga harus bertindak sebagai penjaga keseimbangan ekologis (Nursi, 2007).

Dari perspektif Etika Lingkungan Islam, pandangan ini memiliki implikasi penting dalam membentuk kesadaran ekologis yang berbasis etika tanggung jawab (Karam, 2022). Dalam teori etika lingkungan, terdapat perdebatan antara antroposentrisme (yang menempatkan manusia sebagai pusat ekosistem) dan ekosentrisme (yang mengakui hak-hak alam secara independen). Pemikiran Nursi dapat diposisikan di antara kedua pendekatan ini, di mana manusia memiliki keistimewaan sebagai khalifah, tetapi tidak boleh bertindak secara eksploitatif terhadap alam (Baig & Ullah, 2021).

Lebih lanjut, dalam konteks spiritual ecology, pendekatan ini menunjukkan bahwa kesadaran ekologis tidak bisa hanya berbasis rasionalitas ilmiah, tetapi juga harus berbasis transformasi batin (Gade, 2019). Dengan demikian, model kepemimpinan ekologis dalam tasawuf Nursian dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan kebijakan lingkungan yang tidak hanya teknis tetapi juga berbasis nilai spiritual.

Konsep tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) dalam tasawuf Said Nursi berperan penting dalam membentuk kesadaran ekologis yang berbasis spiritualitas. Dalam kajian psikologi tasawuf, tazkiyah al-nafs tidak hanya berfokus pada pemurnian hati dari sifat buruk, tetapi juga melibatkan rekonstruksi cara pandang manusia terhadap dunia dan kehidupannya (Özdemir, 2019).

Dari perspektif teori perilaku ekologis, penelitian Baig dan Ullah (2021) menunjukkan bahwa koneksi spiritual seseorang dengan alam dapat memengaruhi perilaku ekologisnya. Dalam konteks pemikiran Nursi, praktik seperti tafakur (perenungan), dzikir, dan muraqabah (kesadaran ilahiah) bukan hanya bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga untuk membangun kesadaran ekologis yang lebih mendalam.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Karam (2022), komunitas yang menerapkan tasawuf dalam kehidupan sehari-hari cenderung memiliki pola konsumsi yang lebih berkelanjutan, karena mereka melihat sumber daya alam sebagai amanah, bukan sekadar objek pemenuhan kebutuhan material. Oleh karena itu, konsep tazkiyah al-nafs dalam tasawuf Nursian dapat menjadi strategi dalam membangun perilaku ekologis yang lebih berkelanjutan.

Berdasarkan analisis ini, dapat disimpulkan bahwa pemikiran tasawuf Said Nursi memiliki relevansi yang kuat dengan pendekatan Etika Lingkungan Islam dan Spiritual Ecology. Dengan menghubungkan konsep tawhid, khalifah, dan tazkiyah al-nafs dalam perspektif lingkungan, pemikiran Nursi dapat menjadi model alternatif dalam membangun kesadaran ekologis yang lebih holistik dan berbasis spiritualitas.

Tabel 1. Tematik Hasil Analisis Pemikiran Said Nursi tentang Kesadaran Ekologis

Tema Utama	Konsep Sentral	Indikator Kesadaran Ekologis	Kaitan dengan Teori Lain	Dampak pada Perilaku Ekologis
Tawhid sebagai Paradigma Ekologi Spiritual	Alam sebagai refleksi keesaan Tuhan (<i>ayat kauniyah</i>)	1. Memaknai alam sebagai tanda kebesaran Tuhan 2. Mengembangkan rasa hormat terhadap lingkungan 3. Menolak eksploitasi alam sebagai tindakan spiritual yang merusak (<i>fasad fil ardl</i>)	Teori Sacred Ecology (Berkes, 2008) Ekologi Spiritual (Gade, 2019)	1. Mengurangi konsumsi berlebihan 2. Meningkatkan kepedulian terhadap konservasi 3. Menerapkan gaya hidup sederhana berbasis sufisme
Manusia sebagai Khalifah dan Tanggung Jawab Ekologis	Manusia sebagai pemegang amanah untuk menjaga keseimbangan alam	1. Kesadaran terhadap peran sebagai khalifah bumi 2. Tanggung jawab moral dalam mengelola lingkungan	Etika Lingkungan Islam (Nasr, 2001) Ekofenomenologi (Brown & Toadvine, 2018)	1. Partisipasi dalam gerakan lingkungan berbasis Islam 2. Meningkatkan praktik ramah lingkungan dalam kehidupan sehari-hari

		3. Kewajiban untuk tidak merusak keseimbangan ekosistem (<i>mizan</i>)		3. Mengembangkan kebijakan ekologis berbasis nilai-nilai Islam
Tazkiyah al-Nafs sebagai Model Transformasi Ekologis	Penyucian jiwa sebagai dasar perubahan perilaku lingkungan	1. Pengendalian nafsu konsumtif (<i>zuhud ekologis</i>) 2. Refleksi spiritual melalui tafakur tentang dampak perbuatan manusia terhadap lingkungan 3. Praktik <i>dzikir</i> dan <i>muraqabah</i> untuk meningkatkan kesadaran ekologis	Teori Planned Behavior (Ajzen, 1991) Connectedness to Nature Theory (Mayer & Frantz, 2004)	1. Mengurangi kebiasaan konsumtif yang berlebihan 2. Meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan melalui aksi nyata 3. Mengembangkan pola pikir ekologis yang berbasis spiritual
Praktik Tasawuf sebagai Pendekatan Ekologi Berkelanjutan	Implementasi nilai-nilai sufistik dalam kehidupan sehari-hari untuk keberlanjutan lingkungan	1. Menginternalisasi nilai sufistik dalam hubungan dengan alam 2. Menerapkan konsep <i>qana'ah</i> (kepuasan sederhana) dalam konsumsi 3. Menjaga keseimbangan ekologis melalui gaya hidup yang lebih selaras dengan alam	Deep Ecology (Devall & Sessions, 1985) Islamic Green Ethics (Foltz, 2021)	1. Menurunkan jejak karbon pribadi 2. Mengembangkan komunitas berbasis eco-sufism 3. Mendorong praktik urban farming dan gaya hidup berkelanjutan
Pendidikan dan Sosialisasi Kesadaran Ekologis dalam Tasawuf	Pendidikan berbasis spiritualitas untuk membentuk kesadaran ekologis sejak dini	1. Integrasi nilai sufistik dalam kurikulum pendidikan lingkungan 2. Dakwah Islam tentang kepedulian lingkungan 3. Pembentukan komunitas sufi yang berbasis ekologi	Eco-Theology (Gade, 2019) Environmental Psychology (Kollmuss & Agyeman, 2002)	1. Meningkatkan kampanye kesadaran lingkungan berbasis spiritual 2. Mendorong peran pesantren dalam pendidikan ekologi 3. Membentuk jaringan komunitas Islam yang peduli terhadap keberlanjutan lingkungan

Diskusi

"Jika manusia memahami bahwa alam ini adalah amanah dari Tuhan, maka ia tidak akan menyalahgunakannya. Seperti seorang penjaga yang bertanggung jawab, ia harus melindungi dan merawatnya dengan baik." (Nursi, *Risale-i Nur*).

Pendekatan interdisipliner dan multidisipliner dalam memahami kontribusi pemikiran tasawuf Said Nursi terhadap kesadaran ekologis mengungkap berbagai perspektif yang dapat memperkaya pemahaman terhadap hubungan antara spiritualitas dan lingkungan. Dalam diskusi ini, pemikiran Nursi dianalisis melalui berbagai teori, termasuk Etika Lingkungan Islam, Ekologi

Spiritual, Psikologi Lingkungan, Filsafat Ekofenomenologi, serta Teori Perubahan Perilaku. Pendekatan ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana konsep-konsep dalam tasawuf Nursian dapat menjadi dasar bagi pembentukan paradigma ekologis yang lebih berkelanjutan.

Konsep tawhid dalam pemikiran Nursi tidak hanya menegaskan keesaan Tuhan, tetapi juga menempatkan alam sebagai tanda-tanda ilahi (*ayat kauniyah*). Perspektif ini selaras dengan Ekologi Spiritual, sebuah pendekatan yang menekankan bahwa kesadaran ekologis tidak dapat dipisahkan dari kesadaran spiritual (Nasr, 2010). Menurut Gade (2019), ekologi spiritual menegaskan bahwa eksploitasi alam sering kali berakar pada krisis spiritual manusia, di mana manusia kehilangan rasa sakral terhadap alam dan hanya melihatnya sebagai sumber daya ekonomi.

Lebih lanjut, pemikiran ini juga dapat dikaitkan dengan Teori Sacred Ecology dari Berkes (2008), yang menyatakan bahwa komunitas yang menganggap alam sebagai bagian dari pengalaman religius cenderung memiliki perilaku ekologis yang lebih bertanggung jawab. Penelitian oleh Karam (2022) menunjukkan bahwa komunitas Muslim yang menginternalisasi nilai-nilai sufistik dalam kehidupan sehari-hari memiliki tingkat kepedulian lingkungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak memiliki keterikatan spiritual.

Dalam konteks Etika Lingkungan Islam, konsep khalifah dalam pemikiran Said Nursi mengacu pada tanggung jawab manusia sebagai penjaga bumi. Fazlun (2013) menyatakan bahwa konsep khalifah dalam Islam memiliki dua implikasi utama: (1) manusia harus menjaga keseimbangan ekologis, dan (2) tindakan eksploitasi yang berlebihan terhadap alam merupakan bentuk ketidakadilan ekologis.

Pendekatan ini memiliki relevansi dengan filsafat ekofenomenologi, yang dikembangkan oleh Heidegger dan Merleau-Ponty, yang menekankan bahwa manusia tidak boleh memperlakukan alam sebagai objek belaka, tetapi sebagai entitas yang memiliki keberadaan dan haknya sendiri (Brown & Toadvine, 2018). Dalam pemikiran Nursi, relasi antara manusia dan alam bukan hanya bersifat fungsional, tetapi juga eksistensial dan transendental (Nursi, 2007). Dengan demikian, pendekatan ekofenomenologi dapat memperkuat argumentasi bahwa kesadaran ekologis yang diajarkan dalam tasawuf tidak hanya berbasis nilai religius, tetapi juga memiliki dimensi filsafat lingkungan yang mendalam.

Konsep tazkiyah al-nafs dalam tasawuf Nursian menekankan bahwa penyucian jiwa berimplikasi pada perubahan pola pikir dan perilaku manusia terhadap alam. Dalam psikologi lingkungan, teori Connectedness to Nature yang dikembangkan oleh Mayer & Frantz (2004) menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan emosional dengan alam lebih cenderung menunjukkan perilaku pro-lingkungan. Studi yang dilakukan oleh Baig dan Ullah (2021)

menemukan bahwa individu yang menjalani praktik tasawuf, seperti dzikir dan tafakur, memiliki tingkat keterhubungan dengan alam yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak menjalani praktik spiritual.

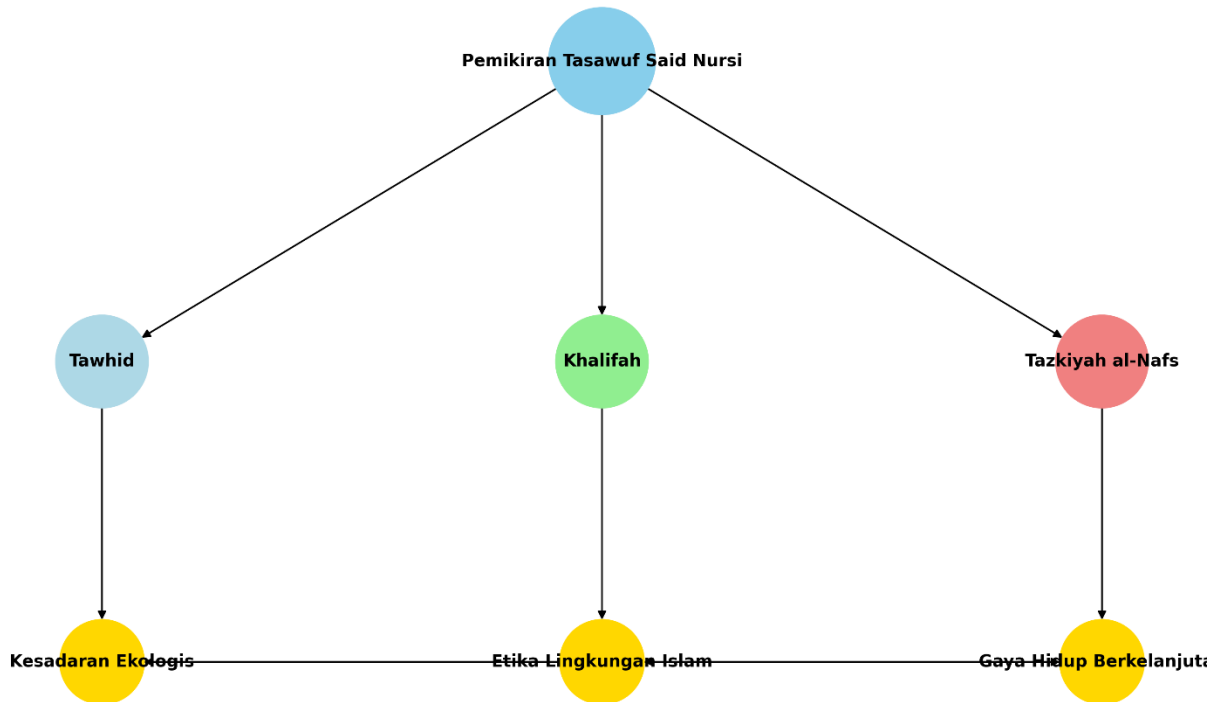
Dalam konteks ini, pendekatan Teori Perubahan Perilaku dari Ajzen (1991) melalui Theory of Planned Behavior (TPB) juga dapat digunakan untuk menganalisis bagaimana kesadaran ekologis dapat ditanamkan melalui dimensi spiritual. TPB menyatakan bahwa sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan memengaruhi niat seseorang untuk bertindak. Jika dikaitkan dengan pemikiran Nursi, praktik tasawuf seperti tazkiyah al-nafs dapat membentuk sikap positif terhadap lingkungan, norma spiritual tentang tanggung jawab ekologis, serta kontrol perilaku melalui disiplin spiritual (Özdemir, 2019).

Pemikiran Said Nursi dalam membangun kesadaran ekologis memiliki kesamaan dengan beberapa tradisi ekologis lain, seperti ekologi dalam filsafat Buddhisme dan Deep Ecology. Dalam Buddhisme, konsep interdependensi (*pratīyasamutpāda*) menekankan bahwa semua makhluk hidup saling terhubung dalam satu kesatuan ekologis (Capra, 1996). Perspektif ini sejalan dengan pemikiran Nursi yang menegaskan bahwa setiap elemen dalam alam semesta merupakan bagian dari sistem yang lebih besar dan memiliki makna spiritual (Nursi, 2007).

Selain itu, dalam gerakan Deep Ecology, yang dikembangkan oleh Arne Naess, manusia tidak boleh dianggap sebagai pusat alam (*anthropocentrism*), tetapi harus melihat dirinya sebagai bagian dari jaringan kehidupan yang lebih luas (*ecocentrism*) (Devall & Sessions, 1985). Meskipun dalam Islam manusia tetap memiliki status sebagai khalifah, perspektif *ecocentrism* ini dapat dikombinasikan dengan konsep tawhid dalam tasawuf Nursian untuk membangun paradigma ekologis yang lebih berkelanjutan (Foltz, 2021).

Dari berbagai perspektif yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa pemikiran tasawuf Said Nursi memiliki relevansi dengan berbagai pendekatan akademik dalam kajian lingkungan, termasuk Ekologi Spiritual, Etika Lingkungan Islam, Ekofenomenologi, Psikologi Lingkungan, dan Teori Perubahan Perilaku. Dengan menggunakan pendekatan multidisipliner, dapat terlihat bahwa tasawuf tidak hanya memiliki peran dalam pembentukan kesadaran ekologis berbasis spiritualitas, tetapi juga dapat diintegrasikan dengan teori-teori modern untuk menciptakan paradigma keberlanjutan yang lebih holistik.

Gambar 1. Diagram alur pemikiran tasawuf Said Nursi terhadap kesadaran ekologis



Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemikiran tasawuf Said Nursi memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk kesadaran ekologis melalui tiga konsep utama: tawhid, khalifah, dan tazkiyah al-nafs. Konsep tawhid menekankan bahwa alam adalah refleksi dari keesaan Tuhan (*ayat kauniyah*), sehingga manusia memiliki tanggung jawab moral dan spiritual untuk menjaga keseimbangan ekologis. Pemahaman ini sejalan dengan paradigma Ekologi Spiritual dan Teori Sacred Ecology, yang menegaskan bahwa eksploitasi alam bukan hanya persoalan material, tetapi juga krisis spiritual manusia.

Konsep khalifah dalam pemikiran Nursi menggarisbawahi peran manusia sebagai penjaga bumi (*stewardship*), yang memiliki tanggung jawab ekologis dalam mengelola alam dengan penuh kesadaran dan keseimbangan (*mizan*). Dalam perspektif Etika Lingkungan Islam dan Ekofenomenologi, hubungan antara manusia dan alam bukan sekadar relasi utilitarian, tetapi juga transendental. Oleh karena itu, eksploitasi berlebihan terhadap lingkungan dianggap sebagai pelanggaran terhadap amanah yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia.

Sementara itu, konsep tazkiyah al-nafs berfungsi sebagai mekanisme transformasi kesadaran ekologis melalui penyucian jiwa dan pengendalian nafsu konsumtif. Praktik spiritual seperti tafakur, dzikir, dan muraqabah dapat meningkatkan koneksi emosional dan spiritual seseorang terhadap alam. Dalam perspektif Teori Planned Behavior dan Connectedness to Nature

Theory, kesadaran ekologis yang berbasis spiritualitas terbukti mampu mengubah pola pikir dan perilaku manusia terhadap lingkungan. Dengan kata lain, tasawuf dapat menjadi pendekatan efektif dalam membangun gaya hidup yang lebih sederhana, berkelanjutan, dan berorientasi pada keseimbangan ekologis.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pemikiran tasawuf Said Nursi tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga menawarkan paradigma ekologis alternatif yang dapat digunakan dalam merespons krisis lingkungan global. Integrasi nilai-nilai tasawuf dengan pendekatan ekologis modern dapat menjadi solusi dalam membentuk kesadaran ekologis yang lebih holistik, multidimensional, dan berkelanjutan.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting dalam berbagai bidang. Dalam bidang akademik, kajian ini dapat memperkaya studi tentang Islamic Environmentalism, terutama dalam merumuskan paradigma keberlanjutan berbasis sufisme. Dalam bidang praktis, pemikiran Nursi dapat diadaptasi dalam pendidikan lingkungan berbasis spiritualitas, baik di pesantren maupun institusi pendidikan formal. Sementara dalam konteks sosial dan kebijakan, nilai-nilai tasawuf dapat diintegrasikan dalam kebijakan lingkungan Islam, seperti kampanye kesadaran ekologis berbasis dakwah dan pengembangan komunitas eco-sufism.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, karena penelitian ini berbasis studi pustaka, tidak dilakukan analisis empiris terhadap bagaimana pemikiran Nursi benar-benar diterapkan dalam komunitas Muslim kontemporer. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melakukan studi lapangan di komunitas sufi yang telah menerapkan nilai-nilai ekologis dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, penelitian ini lebih banyak menggunakan pendekatan Islam dalam memahami kesadaran ekologis, sehingga penelitian mendatang dapat melakukan studi komparatif dengan tradisi spiritual lain, seperti Buddhisme atau Deep Ecology.

Sebagai langkah selanjutnya, penelitian lebih lanjut dapat mengkaji bagaimana konsep-konsep sufistik dalam pemikiran Nursi dapat diterapkan dalam kebijakan lingkungan modern, baik dalam konteks lokal maupun global. Selain itu, eksplorasi tentang bagaimana sufisme dapat berkontribusi dalam pendidikan lingkungan berbasis spiritualitas juga dapat menjadi area penelitian yang potensial di masa depan.

Referensi

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Baig, M. A., & Ullah, R. (2021). The role of Islamic spirituality in shaping pro-environmental behavior: A case study of Sufi practitioners. *Journal of Islamic Environmental Studies*, 10(1), 45-62. <https://doi.org/10.24090/jies.v10i1.5642>
- Berkes, F. (2008). *Sacred ecology*. Routledge.
- Brown, C. S., & Toadvine, T. (2018). *Eco-phenomenology: Back to the earth itself*. SUNY Press.
- Capra, F. (1996). *The web of life: A new scientific understanding of living systems*. Anchor Books.
- Devall, B., & Sessions, G. (1985). *Deep ecology: Living as if nature mattered*. Gibbs Smith.
- Fazlun, K. (2013). *Islam and the environment: Ethics and practice*. Routledge.
- Foltz, R. C. (2021). *Islamic environmentalism: A historical perspective*. *Journal of Islamic Ethics*, 5(2), 145-168. <https://doi.org/10.1163/25429992-2021IE004>
- Gade, A. (2019). *Muslim environmentalism: Religious and social foundations*. Columbia University Press.
- Intergovernmental Panel on Climate Change. (2021). *Climate change 2021: The physical science basis*. Cambridge University Press.
- Karam, M. (2022). Sufi ethics and environmental responsibility: An Islamic ecological perspective. *International Journal of Islamic Studies*, 14(2), 77-94. <https://doi.org/10.24090/ijis.v14i2.7896>
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503-515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- Nasr, S. H. (2001). *Man and nature: The spiritual crisis of modern man*. ABC International Group.
- Nasr, S. H. (2010). *The garden of truth: The vision and promise of Sufism, Islam's mystical tradition*. HarperOne.
- Nursi, B. S. (2007). *Risale-i Nur: The Words*. Sozler Publications.
- Özdemir, I. (2019). *Sufism and ecological consciousness: An Islamic perspective on environmental ethics*. *Environmental Ethics*, 41(3), 267-284. <https://doi.org/10.5840/enviroethics201941321>

Ketakutan dalam Perspektif Filsafat Islam: Kajian Ontologis dan Epistemologis terhadap *Khauf*

Asih Windiarti¹

¹UIN Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto
Jl. A-Yani No. 40-A Purwokerto, 53126 Indonesia
Email: 224110504002@mhs.uinsaizu.ac.id

Abstrak

Ketakutan (*khauf*) dalam filsafat Islam bukan sekadar respons emosional terhadap ancaman, tetapi juga memiliki dimensi ontologis dan epistemologis yang signifikan. Studi ini menganalisis konsep *khauf* dalam pemikiran empat filsuf Muslim—Al-Ghazali, Ibn Sina, Mulla Sadra, dan Suhrawardi—serta membandingkannya dengan perspektif eksistensialisme Heidegger. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *khauf* dalam filsafat Islam berfungsi sebagai mekanisme transformatif yang mengarahkan individu menuju kesempurnaan spiritual dan intelektual. Dalam konteks modern, konsep ini dapat dikontekstualisasikan dalam diskursus psikologi transpersonal, etika eksistensial, dan neurosains spiritual. Dengan pendekatan hermeneutika filosofis, penelitian ini mengungkap bahwa *khauf* tidak hanya sekadar ketakutan, tetapi juga pengalaman eksistensial yang dapat memotivasi manusia untuk mencapai kesadaran yang lebih dalam terhadap hakikat dirinya dan realitas tertinggi.

Kata Kunci: *Khauf, Ketakutan, Filsafat Islam, Ontologi, Epistemologi, Eksistensialisme*

Abstract

Fear (khauf) in Islamic philosophy is not merely an emotional response to threats but also holds significant ontological and epistemological dimensions. This study analyzes the concept of khauf in the thoughts of four Muslim philosophers—Al-Ghazali, Ibn Sina, Mulla Sadra, and Suhrawardi—and compares it with Heideggerian existentialism. The findings reveal that khauf in Islamic philosophy functions as a transformative mechanism guiding individuals toward spiritual and intellectual perfection. In modern contexts, this concept can be contextualized within transpersonal psychology, existential ethics, and spiritual neuroscience. Using a philosophical hermeneutic approach, this research highlights that khauf is not merely fear but an existential experience that can motivate individuals to attain a deeper awareness of their true nature and ultimate reality.

Keywords: *Khauf, Fear, Islamic Philosophy, Ontology, Epistemology, Existentialism*

Pendahuluan

Ketakutan merupakan salah satu emosi fundamental yang melekat dalam pengalaman manusia sepanjang sejarah peradaban. Sebagai respons terhadap ancaman, baik yang nyata maupun imajiner, ketakutan telah memainkan peran penting dalam pembentukan perilaku, keputusan, dan struktur sosial manusia. Dalam tradisi filsafat Barat, ketakutan telah dikaji secara mendalam oleh para filsuf seperti Kierkegaard yang melihatnya sebagai "kecemasan eksistensial," Heidegger yang menghubungkannya dengan "*being-towards-death*," dan Sartre yang mengaitkannya dengan kebebasan dan tanggung jawab (Hidayat, 2020). Namun, perspektif filsafat Islam tentang ketakutan (khauf) menawarkan pandangan yang unik dan komprehensif, dengan memadukan dimensi metafisik, etis, dan spiritual yang belum tergali secara mendalam dalam diskursus akademik kontemporer.

Dalam tradisi filsafat Islam, khauf tidak semata-mata dipandang sebagai emosi negatif yang perlu dihindari, melainkan sebagai kondisi spiritual yang memiliki signifikansi ontologis dan epistemologis. Para filsuf Muslim seperti Al-Ghazali dalam "*Ihya' Ulum al-Din*" memosisikan khauf sebagai maqam (stasiun) dalam perjalanan spiritual menuju ma'rifat (pengetahuan tentang Tuhan). Ibn Sina dalam "*Al-Isharat wa al-Tanbihat*" menganalisis ketakutan sebagai respons jiwa terhadap persepsi bahaya yang dapat membimbing manusia menuju kebenaran jika diarahkan dengan tepat. Sementara itu, Mulla Sadra dalam "*Al-Hikmah al-Muta'aliyah*" melihat ketakutan dalam kerangka gerak substansial (*al-harakah al-jawhariyyah*) yang dapat mentransformasi esensi manusia menuju kesempurnaan (Nasr, 2021). Kompleksitas pemahaman khauf dalam filsafat Islam ini menjadi landasan penting untuk mengkaji ulang konsep ketakutan dalam konteks keilmuan modern.

Penelitian terdahulu tentang ketakutan dalam perspektif Islam telah dilakukan oleh beberapa akademisi. Izutsu (2002) dalam "*Ethico-Religious Concepts in the Qur'an*" telah membahas konsep khauf sebagai bagian dari etika Qur'ani. Chittick (2015) dalam "*Divine Love: Islamic Literature and the Path to God*" menganalisis hubungan antara ketakutan dan cinta dalam tradisi sufisme. Sementara itu, Rustom (2018) dalam "*The Triumph of Mercy: Philosophy and Scripture in Mulla Sadra*" telah mengkaji konsep ketakutan dalam kerangka filsafat Sadrian. Namun, sebagian besar penelitian ini cenderung memfokuskan pada aspek etis dan spiritual dari khauf, dengan sedikit perhatian pada dimensi ontologis dan epistemologisnya. Selain itu, belum ada upaya sistematis untuk mengaitkan konsep khauf dengan diskursus kontemporer tentang ketakutan dalam psikologi dan neurosains.

Signifikansi penelitian ini terletak pada upaya untuk menjembatani kesenjangan antara pemahaman tradisional tentang khauf dalam filsafat Islam dan diskursus kontemporer tentang ketakutan. Dengan mengeksplorasi dimensi ontologis dan epistemologis dari khauf, penelitian ini tidak hanya akan memperkaya khazanah filsafat Islam, tetapi juga menawarkan perspektif alternatif dalam memahami fenomena ketakutan dalam konteks modern. Dalam era yang ditandai dengan meningkatnya kecemasan dan ketakutan kolektif akibat ketidakpastian global, pandangan filsafat Islam tentang transformasi khauf menjadi ma'rifat dapat memberikan wawasan berharga bagi pengembangan pendekatan psikologis dan terapeutik yang lebih holistik. Lebih jauh lagi, penelitian

ini diharapkan dapat membuka jalan bagi dialog antar-disiplin antara filsafat Islam, psikologi transpersonal, dan neurosains tentang emosi dan kesadaran manusia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis pustaka dengan metode analisis konten filosofis untuk menggali konsep *khauf* dalam filsafat Islam. Sumber data primer berasal dari karya-karya filsuf Muslim klasik seperti Al-Ghazali ("Ihya' Ulum al-Din"), Ibn Sina ("Al-Isharat wa al-Tanbihat"), Mulla Sadra ("Al-Hikmah al-Muta'aliyah"), dan Suhrawardi ("Hikmat al-Ishraq"), sementara sumber sekunder meliputi karya-karya kontemporer dari Seyyed Hossein Nasr, William Chittick, Mohammed Rustom, dan Toshihiko Izutsu. Pengumpulan data dilakukan melalui identifikasi dan kategorisasi konsep kunci terkait *khauf* berdasarkan dimensi ontologis, epistemologis, etis, dan spiritual, dengan sistem pengorganisasian menggunakan kartu indeks digital untuk memudahkan analisis. Analisis data mengadopsi pendekatan hermeneutika filosofis Gadamerian yang dimodifikasi untuk konteks filsafat Islam oleh Nasr (2006), meliputi analisis konseptual, kontekstual, komparatif, kritis, dan sintesis filosofis. Kerangka teoretis penelitian mengintegrasikan ontologi eksistensial dalam tradisi filsafat Islam dengan fenomenologi pengalaman spiritual, dengan asumsi bahwa *khauf* bukan sekadar fenomena psikologis, melainkan juga kondisi ontologis yang memiliki implikasi epistemologis terhadap pemahaman manusia tentang realitas (Chittick, 2012).

Hasil Penelitian

Konseptualisasi Khauf dalam Pemikiran Al-Ghazali

Dalam magnum opus-nya, "Ihya' Ulum al-Din", Al-Ghazali (1058-1111 M) mengkaji konsep *khauf* (ketakutan) secara mendalam pada bagian "Kitab al-Khauf wa al-Raja'" (Buku tentang Takut dan Harapan). Bagi Al-Ghazali, *khauf* bukanlah sekadar emosi psikologis biasa, melainkan sebuah maqam (stasiun spiritual) yang esensial dalam perjalanan spiritual seorang salik (pencari kebenaran). Al-Ghazali mendefinisikan *khauf* sebagai "kesakitan dan kebakaran hati disebabkan antisipasi terhadap kemungkinan sesuatu yang dibenci di masa depan" (Al-Ghazali, 2010, hal. 178). Definisi ini menunjukkan bahwa *khauf* memiliki dimensi temporal yang terkait dengan kesadaran akan masa depan dan konsekuensi dari tindakan manusia.

Dalam elaborasi filosofisnya, Al-Ghazali membedakan tiga tingkatan *khauf*: pertama, *khauf 'awam* (ketakutan orang awam) yang berkaitan dengan hukuman fisik dan siksaan; kedua, *khauf khawas* (ketakutan orang khusus) yang berkaitan dengan kehilangan kedekatan dengan Allah; dan ketiga, *khauf khawas al-khawas* (ketakutan orang paling khusus) yang berkaitan dengan kemungkinan terhalang dari mencapai ma'rifatullah (pengetahuan tentang Allah) (Al-Ghazali, 2010). Diferensiasi ini mengindikasikan bahwa *khauf* memiliki dimensi epistemologis yang berkaitan dengan tingkat pengetahuan dan kesadaran spiritual seseorang.

Signifikansi ontologis *khauf* dalam pemikiran Al-Ghazali terletak pada perannya sebagai "cambuk" (*sawt*) yang menggerakkan jiwa menuju keselamatan. Al-Ghazali menegaskan bahwa "*khauf* adalah api yang membakar hawa nafsu" (Al-Ghazali, 2010, hal. 183), yang berarti bahwa

khauf memiliki fungsi transformatif terhadap substansi jiwa manusia. Melalui khauf, manusia dapat mentransformasi kecenderungan negatif jiwanya menjadi potensi positif yang mengarah pada kesempurnaan spiritual. Dalam konteks ini, khauf bukanlah tujuan akhir, melainkan instrumen yang mendorong manusia untuk mencapai ma'rifatullah, yang merupakan tujuan tertinggi dalam epistemologi Al-Ghazali.

Distinktif dari pemikiran Al-Ghazali tentang khauf adalah penekanannya pada keseimbangan antara khauf dan raja' (harapan). Al-Ghazali menganalogikan khauf dan raja' sebagai "dua sayap" yang dibutuhkan untuk terbang menuju kesempurnaan spiritual. Ia menegaskan bahwa "barangsiapa yang khauf-nya lebih dominan daripada raja'-nya, ia akan binasa dalam keputusan; dan barangsiapa yang raja'-nya lebih dominan daripada khauf-nya, ia akan binasa dalam kelalaian" (Al-Ghazali, 2010, hal. 195). Keseimbangan ini menunjukkan dimensi praktis dan etis dari konsep khauf dalam filsafat Al-Ghazali.

Konseptualisasi Khauf dalam Pemikiran Ibn Sina

Berbeda dengan pendekatan Al-Ghazali yang lebih teologis-sufistik, Ibn Sina (980-1037 M) dalam "Al-Isharat wa al-Tanbihat" menganalisis khauf dari perspektif psikologi filosofis. Ibn Sina mendefinisikan khauf sebagai "reaksi jiwa terhadap persepsi akan sesuatu yang berpotensi membahayakan atau menghancurkan" (Ibn Sina, 2000, hal. 134). Definisi ini menunjukkan bahwa bagi Ibn Sina, khauf memiliki basis epistemologis dalam persepsi dan imajinasi manusia tentang realitas.

Ibn Sina mengklasifikasikan khauf berdasarkan objeknya menjadi dua kategori: pertama, khauf thabi'i (ketakutan alami) yang berkaitan dengan kelangsungan hidup fisik; dan kedua, khauf 'aqli (ketakutan rasional) yang berkaitan dengan kebaikan moral dan spiritual (Ibn Sina, 2000). Dalam konteks ini, khauf thabi'i merupakan manifestasi dari fakultas estimatif (wahm) yang menilai situasi berdasarkan potensi bahayanya, sedangkan khauf 'aqli merupakan manifestasi dari fakultas rasional (aql) yang menilai situasi berdasarkan implikasi moralnya.

Signifikansi ontologis khauf dalam pemikiran Ibn Sina terletak pada perannya dalam proses penyempurnaan jiwa. Ibn Sina melihat khauf sebagai salah satu emosi yang dapat "membersihkan" jiwa dari keterikatan pada hal-hal material dan mengarahkannya pada pencapaian kesempurnaan intelektual. Dalam konteks ini, khauf 'aqli memiliki fungsi katarsis yang membebaskan jiwa dari ikatan nafsu dan mempersiapkannya untuk mencapai ittishal (koneksi) dengan Akal Aktif, yang merupakan sumber pengetahuan tertinggi dalam epistemologi Ibn Sina.

Aspek distinktif dari pemikiran Ibn Sina tentang khauf adalah integrasinya dengan teori emanasi (fayd) dan psikologi rasional. Ibn Sina melihat khauf sebagai salah satu mekanisme yang memungkinkan manusia untuk "naik" dalam hierarki ontologis, dari materialitas menuju intelektualitas. Dalam konteks ini, khauf yang dikelola secara rasional dapat menjadi katalisator bagi transformasi jiwa manusia menuju kesempurnaan intelektual dan spiritual.

Konseptualisasi Khauf dalam Pemikiran Mulla Sadra

Mulla Sadra (1571-1636 M) dalam magnum opus-nya "Al-Hikmah al-Muta'aliyah" membahas khauf dalam konteks teori gerak substansial (al-harakah al-jawhariyyah) dan intensifikasi wujud (tashkik al-wujud). Bagi Mulla Sadra, khauf adalah "kondisi jiwa yang mengalami ketidaknyamanan eksistensial karena kesadaran akan ketidaksempurnaan ontologisnya" (Sadra, 2001, hal. 289). Definisi ini menunjukkan bahwa khauf memiliki dimensi eksistensial yang terkait dengan kesadaran manusia akan posisinya dalam hierarki wujud.

Mulla Sadra membedakan tiga tingkatan khauf berdasarkan tingkat kesadaran eksistensial: pertama, khauf al-'uqubah (takut akan hukuman) yang merupakan tingkat terendah; kedua, khauf al-taqsir (takut akan kekurangan) yang merupakan tingkat menengah; dan ketiga, khauf al-jalal (takut akan keagungan) yang merupakan tingkat tertinggi (Sadra, 2001). Diferensiasi ini mengindikasikan bahwa khauf memiliki dimensi ontologis yang berkaitan dengan intensitas wujud manusia.

Signifikansi ontologis khauf dalam pemikiran Mulla Sadra terletak pada perannya sebagai "motor" bagi gerak substansial jiwa menuju kesempurnaan. Mulla Sadra menegaskan bahwa "khauf adalah penggerak jiwa dari potensialitas menuju aktualitas" (Sadra, 2001, hal. 294). Dalam konteks ini, khauf bukanlah kondisi statis, melainkan dinamika eksistensial yang mendorong transformasi substansial jiwa manusia. Melalui khauf, manusia dapat mengintensifikasi wujudnya dari tingkat material menuju tingkat spiritual, yang merupakan tujuan utama dalam ontologi Mulla Sadra.

Aspek distinktif dari pemikiran Mulla Sadra tentang khauf adalah integrasinya dengan teori gerak substansial dan prinsip "basathah al-haqiqah" (kesederhanaan kebenaran). Mulla Sadra melihat khauf sebagai salah satu manifestasi dari kesadaran manusia akan ketidaksempurnaan eksistensialnya, yang mendorongnya untuk bergerak menuju kesempurnaan. Dalam konteks ini, khauf yang dikelola dengan tepat dapat menjadi katalisator bagi transformasi eksistensial manusia menuju unifikasi (ittihad) dengan Wujud Mutlak.

Konseptualisasi Khauf dalam Pemikiran Suhrawardi

Suhrawardi (1154-1191 M) dalam "Hikmat al-Ishraq" membahas khauf dalam konteks teori iluminasi (ishraq) dan hirarki cahaya (nur). Bagi Suhrawardi, khauf adalah "kegelapan yang menyelimuti jiwa akibat kesadaran akan kejauhan dari Sumber Cahaya" (Suhrawardi, 1999, hal. 176). Definisi ini menunjukkan bahwa khauf memiliki dimensi metafisik yang terkait dengan konsep cahaya dan kegelapan dalam ontologi Suhrawardi.

Suhrawardi membedakan dua jenis khauf: pertama, khauf zulmani (ketakutan kegelapan) yang berkaitan dengan kehilangan koneksi dengan dunia material; dan kedua, khauf nurani (ketakutan cahaya) yang berkaitan dengan ketidakmampuan menerima pencerahan spiritual (Suhrawardi, 1999). Diferensiasi ini mengindikasikan bahwa khauf memiliki dimensi epistemologis yang berkaitan dengan kapasitas manusia untuk menerima dan memmanifestasikan cahaya ilahi.

Signifikansi ontologis khauf dalam pemikiran Suhrawardi terletak pada perannya sebagai "indikator" dari posisi ontologis manusia dalam hierarki cahaya. Suhrawardi menegaskan bahwa "intensitas khauf berbanding terbalik dengan intensitas cahaya dalam jiwa" (Suhrawardi, 1999, hal. 182). Dalam konteks ini, khauf bukanlah kondisi yang harus dihindari, melainkan sinyal yang menunjukkan jarak ontologis manusia dari Sumber Cahaya. Melalui kesadaran akan khauf, manusia dapat menyadari keterbatasan ontologisnya dan berusaha untuk meningkatkan kapasitas reseptifnya terhadap cahaya ilahi.

Aspek distinktif dari pemikiran Suhrawardi tentang khauf adalah integrasinya dengan pengetahuan presensial (*al-'ilm al-huduri*) dan epistemologi iluminasionis. Suhrawardi melihat khauf sebagai salah satu bentuk pengalaman langsung (*dhawq*) yang memungkinkan manusia untuk menyadari kegelapan dalam dirinya dan berusaha untuk mentransformasikannya menjadi cahaya. Dalam konteks ini, khauf yang dikelola dengan tepat dapat menjadi katalisator bagi transformasi epistemologis manusia dari pengetahuan representasional (*al-'ilm al-husuli*) menuju pengetahuan presensial, yang merupakan tujuan tertinggi dalam epistemologi Suhrawardi.

Analisis

Sebuah Komparasi

Analisis komparatif terhadap pemikiran keempat filsuf Muslim di atas menunjukkan beberapa persamaan dan perbedaan dalam konseptualisasi khauf. Dari sisi persamaan, keempat filsuf tersebut melihat khauf bukan sekadar sebagai emosi psikologis, melainkan sebagai kondisi ontologis dan epistemologis yang memiliki signifikansi dalam perjalanan spiritual manusia. Mereka juga sepakat bahwa khauf memiliki fungsi transformatif terhadap jiwa manusia, yang mendorongnya untuk bergerak menuju kesempurnaan spiritual.

Dari sisi perbedaan, setiap filsuf memiliki pendekatan distinktif dalam memahami khauf. Al-Ghazali menekankan dimensi teologis-sufistik dari khauf sebagai maqam spiritual yang harus diseimbangkan dengan raja'. Ibn Sina menekankan dimensi psikologis-filosofis dari khauf sebagai mekanisme yang memungkinkan transformasi jiwa menuju kesempurnaan intelektual. Mulla Sadra menekankan dimensi eksistensial-ontologis dari khauf sebagai motor bagi gerak substansial jiwa menuju intensifikasi wujud. Suhrawardi menekankan dimensi metafisik-iluminasionis dari khauf sebagai indikator jarak ontologis manusia dari Sumber Cahaya.

Sintesis dari berbagai perspektif tersebut menunjukkan bahwa khauf dalam filsafat Islam memiliki tiga dimensi fundamental: dimensi ontologis, dimensi epistemologis, dan dimensi etis. Dimensi ontologis khauf berkaitan dengan posisi eksistensial manusia dalam hierarki wujud dan kesadarannya akan ketidaksempurnaan ontologisnya. Dimensi epistemologis khauf berkaitan dengan kapasitas manusia untuk menerima dan memproses pengetahuan tentang realitas, baik dalam bentuk representasional maupun presensial. Dimensi etis khauf berkaitan dengan fungsi transformatif khauf dalam membentuk karakter dan perilaku manusia menuju kesempurnaan moral dan spiritual.

Dalam konteks kontemporer, konseptualisasi khauf dalam filsafat Islam dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pemahaman modern tentang ketakutan. Berbeda dengan pemahaman

reduksionis yang melihat ketakutan semata-mata sebagai respons neurologis atau psikologis, filsafat Islam menawarkan pemahaman holistik yang mengintegrasikan dimensi fisik, psikologis, intelektual, dan spiritual dari ketakutan. Pendekatan ini berpotensi untuk memperkaya diskursus interdisipliner tentang ketakutan dalam psikologi, neurosains, filosofi, dan studi agama.

Tabel. 1 Komparasi Konsep Ketakutan (khauf) dalam Perspektif Filsafat Islam

Indikator	Al-Ghazali	Ibn Sina	Mulla Sadra	Suhrawardi
Definisi Khauf	Emosi yang muncul karena kesadaran akan konsekuensi dosa dan jauhnya dari Allah.	Respon jiwa terhadap persepsi ancaman, baik fisik maupun moral.	Kesadaran eksistensial akan ketidaksempurnaan ontologis diri.	Kegelapan dalam jiwa akibat jauhnya dari Sumber Cahaya.
Klasifikasi Khauf	1. Khauf 'Awam (takut siksa) 2. Khauf Khawas (takut kehilangan kedekatan dengan Allah) 3. Khauf Khawas al-Khawas (takut terhalang dari ma'rifatullah)	1. Khauf 'Thabi'i (ketakutan alami) 2. Khauf 'Aqli (ketakutan rasional)	1. Khauf al-'Uqubah (takut akan hukuman) 2. Khauf al-Taqsir (takut akan kekurangan) 3. Khauf al-Jalal (takut akan keagungan Allah)	1. Khauf Zulmani (takut kegelapan) 2. Khauf Nurani (takut akan cahaya ilahi)
Fungsi Ontologis	Sarana untuk mentransformasi jiwa menuju kesucian.	Mekanisme yang mendorong jiwa menuju kesempurnaan intelektual.	Motor bagi gerak substansial jiwa menuju intensifikasi wujud.	Indikator posisi ontologis manusia dalam hierarki cahaya.
Fungsi Epistemologis	Menjadi alat untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan mencapai ma'rifatullah.	Membantu manusia dalam membedakan antara ancaman nyata dan imajiner untuk mengarahkan hidupnya secara rasional.	Mendorong manusia untuk terus bergerak ke tingkat eksistensi yang lebih tinggi melalui kesadaran akan keterbatasan diri.	Sebagai alat untuk menyadari tingkat kegelapan dalam jiwa dan memotivasi pencarian cahaya ilahi.
Fungsi Etis	Menjaga keseimbangan antara rasa takut (khauf) dan harapan (raja').	Mengarahkan manusia untuk hidup dalam keseimbangan antara ketakutan rasional dan	Mendorong individu untuk bertindak dengan kesadaran akan keterbatasan eksistensialnya.	Menuntun individu dalam perjalanan iluminasi menuju kebijaksanaan sejati.

		keberanian moral.		
Konsep Transformasi Jiwa	Khauf sebagai "api" yang membakar hawa nafsu dan membawa manusia menuju ketakwaan.	Khauf yang dikelola dengan baik dapat membawa jiwa ke tingkat intelektual yang lebih tinggi.	Khauf berperan dalam dinamika eksistensial yang memungkinkan manusia meningkatkan tingkat keberadaannya.	Khauf menjadi pengalaman presensial yang membantu manusia memahami relasi dirinya dengan Sumber Cahaya.
Implikasi dalam Konteks Modern	Dapat menjadi dasar bagi terapi spiritual dalam menghadapi kecemasan dan ketakutan eksistensial.	Relevan untuk memahami mekanisme psikologis ketakutan dan strategi mengelolanya dalam kehidupan sehari-hari.	Bisa digunakan untuk memahami aspek eksistensial dari gangguan kecemasan dan pencarian makna hidup.	Dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikologi transpersonal dalam memahami pengalaman spiritual manusia.

Khauf dalam Perspektif Heideggerian

Dalam menganalisis konsep *khauf* berdasarkan pemikiran empat tokoh yang dikaji, yakni Al-Ghazali, Ibn Sina, Mulla Sadra, dan Suhrawardi, pendekatan filsafat eksistensial Heidegger dapat digunakan sebagai kerangka konseptual utama. Heidegger dalam *Being and Time* (1927) menjelaskan bahwa ketakutan (*Angst*) adalah manifestasi dari kesadaran manusia akan kefanaannya serta keterlemparannya ke dalam dunia (*Geworfenheit*). Konsep ini dapat membantu dalam memahami bagaimana *khauf* dalam filsafat Islam bukan hanya reaksi psikologis terhadap ancaman eksternal, tetapi juga pengalaman eksistensial yang membawa manusia pada kesadaran yang lebih dalam tentang hakikat keberadaannya.

Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* menempatkan *khauf* sebagai bagian dari perjalanan spiritual menuju Tuhan. Bagi Al-Ghazali, *khauf* bukan sekadar emosi negatif, tetapi maqam yang harus dilalui oleh seorang salik dalam tahapan tasawuf. Dalam analisis Heideggerian, kondisi ini dapat dikaitkan dengan konsep "being-toward-death" atau kesadaran akan kefanaan. Heidegger menegaskan bahwa kesadaran akan kematian mendorong manusia untuk hidup secara autentik dan eksistensial. Dalam konteks *khauf*, rasa takut terhadap azab Tuhan dalam ajaran Al-Ghazali memiliki fungsi yang serupa: membimbing individu menuju kesadaran akan hakikat eksistensinya yang terbatas dan mengarahkannya pada kehidupan yang lebih bermakna (Al-Ghazali, 2010).

Al-Ghazali juga menekankan keseimbangan antara *khauf* dan *raja'* (harapan). Ini mengindikasikan bahwa pengalaman ketakutan bukanlah tujuan akhir, tetapi sarana untuk

mencapai ketakwaan yang lebih dalam. Heidegger berargumen bahwa kecemasan eksistensial tidak seharusnya melumpuhkan individu, tetapi harus mendorongnya untuk menemukan makna dalam keberadaannya. Dengan demikian, *khauf* dalam pemikiran Al-Ghazali dapat dikontekstualisasikan sebagai mekanisme untuk mengaktualisasikan keberadaan manusia dalam dimensi spiritual.

Berbeda dengan Al-Ghazali, Ibn Sina mendekati *khauf* dari perspektif psikologi filosofis. Ia membedakan antara *khauf thabi'i* (ketakutan alami) dan *khauf 'aqli* (ketakutan rasional). Ibn Sina berpendapat bahwa *khauf* yang dikelola secara rasional dapat menjadi alat untuk mencapai kesempurnaan intelektual (Ibn Sina, 2000). Dalam filsafat Heidegger, ini berkaitan dengan konsep *Angst* sebagai pengalaman yang mengarahkan manusia kepada pemahaman yang lebih otentik tentang dirinya. Ketakutan yang tidak hanya bersifat instingtif, tetapi juga disadari secara intelektual, dapat membantu manusia menyadari keterbatasan eksistensialnya serta potensi yang dapat dikembangkannya.

Dalam epistemologi Ibn Sina, *khauf* yang dipandu oleh rasionalitas dapat mengarahkan manusia menuju kebaikan yang lebih tinggi. Konsep ini memiliki kemiripan dengan gagasan Heidegger tentang bagaimana *Angst* memungkinkan manusia untuk menanggalkan ilusi keberadaan yang "jatuh" (*fallenness*) dan mengarahkan dirinya pada eksistensi yang lebih autentik. Oleh karena itu, *khauf* dalam pemikiran Ibn Sina memiliki fungsi epistemologis yang mengarahkan individu pada kesadaran rasional dan moral yang lebih tinggi.

Dalam filsafat Mulla Sadra, *khauf* dipahami dalam konteks gerak substansial (*al-harakah al-janbaryyah*). Ia melihat *khauf* sebagai bagian dari transformasi jiwa manusia menuju tingkatan eksistensial yang lebih tinggi (Sadra, 2001). Heidegger berpendapat bahwa keberadaan manusia selalu berada dalam proses menjadi (*becoming*), dan *Angst* adalah bagian dari pengalaman yang memungkinkan individu untuk menyadari perubahan fundamental dalam dirinya.

Ketakutan eksistensial dalam pemikiran Heidegger dan *khauf* dalam filsafat Sadrian memiliki kesamaan dalam hal bagaimana keduanya menjadi faktor pendorong bagi manusia untuk mencapai realitas tertingginya. Dalam konteks ini, *khauf* tidak hanya merupakan emosi, tetapi juga mekanisme transformatif yang mengarahkan manusia dari eksistensi potensial menuju aktualisasi spiritual tertinggi. Oleh karena itu, *khauf* dalam filsafat Sadrian dapat dipahami sebagai instrumen yang mempercepat perjalanan eksistensial manusia menuju kesempurnaan.

Suhrawardi mendefinisikan *khauf* dalam kerangka iluminasi (*isbraq*), di mana ketakutan adalah kegelapan yang menyelimuti jiwa akibat jauhnya dari Sumber Cahaya (Suhrawardi, 1999). Dalam analisis Heideggerian, kondisi ini serupa dengan konsep "kejatuhan" (*falleness*), di mana manusia hidup dalam keadaan tidak autentik karena kehilangan kesadaran akan keberadaan sejatinya. *Khauf* dalam filsafat Suhrawardi bukan hanya ketakutan terhadap ancaman eksternal, tetapi juga manifestasi dari kesadaran akan keterasingan eksistensial.

Dalam epistemologi iluminasi, *khauf* memiliki peran sebagai pemantik bagi pencarian cahaya kebenaran. Heidegger menyatakan bahwa manusia harus mengalami "momen kehancuran" (*moment of breakdown*) agar dapat menyadari hakikat sejatinya. Hal yang serupa terjadi dalam filsafat

Suhrawardi, di mana pengalaman *khauf* membuka jalan bagi pencerahan dan perjalanan menuju Sumber Cahaya. Oleh karena itu, dalam perspektif Heideggerian, *khauf* dalam filsafat Suhrawardi adalah pengalaman eksistensial yang membangkitkan kesadaran manusia akan kebutuhannya untuk kembali pada hakikat keberadaannya.

Dengan menggunakan pendekatan Heideggerian, dapat disimpulkan bahwa konsep *khauf* dalam filsafat Islam bukan sekadar fenomena psikologis, tetapi juga pengalaman eksistensial yang mengarahkan manusia pada kesadaran akan hakikat keberadaannya. Dalam pemikiran Al-Ghazali, *khauf* berfungsi sebagai instrumen spiritual yang membentuk perjalanan manusia menuju Tuhan. Dalam filsafat Ibn Sina, *khauf* memiliki dimensi epistemologis yang membantu manusia mencapai pemahaman yang lebih tinggi. Dalam kerangka Mulla Sadra, *khauf* merupakan bagian dari proses transformasi ontologis melalui gerak substansial, sementara dalam filsafat Suhrawardi, *khauf* adalah kesadaran akan keterasingan eksistensial yang memotivasi pencarian pencerahan.

Analisis ini menunjukkan bahwa *khauf* bukan sekadar ketakutan dalam pengertian biasa, tetapi pengalaman mendalam yang memiliki implikasi filosofis, spiritual, dan psikologis. Dengan memahami *khauf* dalam kerangka Heideggerian, kita dapat melihat bagaimana konsep ini tidak hanya relevan dalam konteks tradisional Islam, tetapi juga dalam diskursus filsafat eksistensial modern, yang berupaya memahami makna keberadaan manusia dalam dunia yang penuh ketidakpastian.

Diskusi

Konsep *khauf* (ketakutan) dalam filsafat Islam menawarkan suatu perspektif yang kaya dan multidimensional yang dapat didialogkan dengan berbagai tradisi pemikiran kontemporer. Berbeda dengan pandangan modern yang cenderung mereduksi ketakutan sebagai emosi negatif atau respons psikologis terhadap ancaman, filsafat Islam melihat *khauf* sebagai fenomena ontologis dan epistemologis yang memiliki fungsi transformatif dalam perjalanan spiritual manusia.

Khauf dalam Dialog dengan Filsafat Eksistensial Barat

Meski telah disinggung dalam analisis Heideggerian pada bagian sebelumnya, *khauf* memiliki keterkaitan yang lebih luas dengan tradisi filsafat eksistensial Barat. Kierkegaard (1844/1980) dalam bukunya "The Concept of Anxiety" menggambarkan ketakutan (*angst*) sebagai kondisi yang membuka manusia pada kesadaran akan kebebasannya yang tak terbatas. Paralel dengan ini, Al-Ghazali melihat *khauf* sebagai kondisi yang membuka manusia pada kesadaran akan keterbatasannya di hadapan yang Tak Terbatas (Allah). Perbedaan fundamental terletak pada arah yang dituju: ketakutan Kierkegaardian mengarah pada kesadaran akan kebebasan individual, sementara *khauf* Al-Ghazalian mengarah pada kesadaran akan ketergantungan ontologis (Nasr, 2021).

Sartre (1943/1984) dalam "Being and Nothingness" melihat ketakutan sebagai manifestasi dari kesadaran akan tanggung jawab radikal yang melekat pada kebebasan manusia. Dalam dimensi ini, *khauf* dalam pemikiran Mulla Sadra memiliki kemiripan fungsional, yakni sebagai pendorong kesadaran akan tanggung jawab eksistensial. Namun, jika Sartre melihat ketakutan sebagai konsekuensi dari "ketiadaan Tuhan" (Godlessness), Mulla Sadra justru melihat *khauf* sebagai

konsekuensi dari kesadaran akan "kehadiran Tuhan" (God-consciousness) yang absolut (Rustom, 2018).

Pendekatan fenomenologis terhadap kesadaran yang dikembangkan oleh filsuf seperti Husserl dan Merleau-Ponty juga menawarkan kerangka konseptual yang dapat memperkaya pemahaman kita tentang *khauf*. Husserl (1913/1982) dengan konsep "epoché" (penundaan penilaian) dan "reduksi fenomenologis" (menyingkap esensi fenomena) menawarkan metode untuk menganalisis struktur pengalaman ketakutan tanpa terjebak dalam asumsi naturalistik tentang kausalitas. Dalam kerangka ini, *khauf* dapat dipahami sebagai modus intensionalitas yang spesifik, di mana kesadaran mengarah pada objek ketakutan dengan cara yang membuka dimensi makna tertentu.

Merleau-Ponty (1945/2012) dengan konsep "tubuh yang hidup" (*corps vécu*) menawarkan perspektif yang menekankan dimensi embodied dari pengalaman ketakutan. Perspektif ini relevan untuk memahami aspek fisik dari *khauf* yang dijelaskan oleh Al-Ghazali, seperti gemetar, pucat, dan perubahan detak jantung. Merleau-Ponty menunjukkan bahwa pengalaman ketakutan bukanlah sekadar peristiwa mental, melainkan melibatkan seluruh modalitas tubuh dalam relasi dengan dunia.

Pendekatan fenomenologis ini dapat memperkaya pemahaman kita tentang *khauf* dengan menunjukkan bahwa pengalaman ketakutan bukanlah sekadar respons psikologis atau neurobiologis, melainkan modus eksistensial yang melibatkan seluruh keberadaan manusia dalam relasi dengan dunia dan, dalam konteks filsafat Islam, dengan Realitas Tertinggi (Allah).

Khauf dan Psikologi Transpersonal

Diskursus tentang *khauf* juga dapat diperkaya dengan perspektif psikologi transpersonal yang dikembangkan oleh tokoh seperti Abraham Maslow dan Stanislav Grof. Maslow (1968) mengenalkan konsep "pengalaman puncak" (peak experience) yang memiliki kemiripan dengan pengalaman spiritual yang dihasilkan oleh *khauf al-jalāl* (ketakutan akan keagungan) dalam pemikiran Mulla Sadra. Keduanya melibatkan transformasi kesadaran yang dapat menghasilkan perubahan signifikan dalam persepsi diri dan realitas.

Grof (1998) dalam penelitiannya tentang "spiritual emergency" menemukan bahwa krisis spiritual sering kali dimulai dengan pengalaman ketakutan yang intens, yang kemudian dapat bertransformasi menjadi pengalaman penyembuhan dan pembebasan. Fenomena ini dapat dipahami lebih mendalam melalui konsep *khauf* dalam filsafat Suhrawardi, yang melihat ketakutan sebagai "kegelapan" yang mendahului "pencerahan" spiritual (Walbridge, 2000).

Menariknya, perspektif psikologi transpersonal ini menawarkan kerangka empiris untuk memvalidasi klaim ontologis dan epistemologis dari konsep *khauf* dalam filsafat Islam. Penelitian empiris dalam bidang ini menunjukkan bahwa pengalaman ketakutan eksistensial, ketika dinavigasi dengan tepat, dapat menjadi katalisator bagi transformasi kesadaran dan pertumbuhan spiritual (Wilber, 2000).

Konsep "kecerdasan spiritual" (SQ) yang dikembangkan oleh Zohar dan Marshall (2000) menawarkan kerangka untuk memahami bagaimana khauf dapat berfungsi sebagai modalitas kognitif yang unik. Zohar dan Marshall mendefinisikan SQ sebagai "kecerdasan yang kita gunakan untuk menangani pertanyaan eksistensial, untuk menempatkan tindakan dan kehidupan dalam konteks makna yang lebih luas, dan untuk menilai bahwa satu tindakan atau jalan lebih bermakna daripada yang lain" (hal. 3).

Dalam kerangka ini, khauf dapat dipahami sebagai manifestasi dari SQ yang tinggi, di mana individu mampu menangkap dimensi eksistensial dan spiritual dari pengalaman ketakutan. Kapasitas untuk mentransformasi khauf dari respons defensif menjadi katalisator pertumbuhan spiritual mengindikasikan tingkat SQ yang tinggi. Sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali, kemampuan untuk memadukan khauf (ketakutan) dan raja' (harapan) dalam proporsi yang tepat mencerminkan kecerdasan spiritual yang memungkinkan individu untuk mengatasi kecenderungan yang ekstrem, baik keputusan maupun kelalaian.

Vaughan (2002) lebih lanjut mengembangkan konsep SQ dengan menekankan aspek transformatif dari kecerdasan ini. Ia mendefinisikan SQ sebagai "kapasitas untuk pemahaman mendalam tentang pertanyaan eksistensial dan wawasan ke dalam berbagai level kesadaran" (hal. 19). Dalam konteks ini, khauf dalam filsafat Islam dapat dipahami sebagai modalitas SQ yang memungkinkan individu untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang realitas dan mengakses dimensi kesadaran yang lebih tinggi.

Khauf dan Neurosains Spiritual

Perkembangan dalam neurosains spiritual juga memberikan perspektif baru dalam memahami fenomena khauf. Penelitian yang dilakukan oleh Newberg dan d'Aquili (2001) tentang "neuroteologi" menunjukkan bahwa pengalaman spiritual, termasuk ketakutan eksistensial, memiliki korelasi dengan aktivitas di area tertentu dalam otak manusia. Khususnya, aktivasi sistem limbik yang terkait dengan emosi ketakutan dan amigdala yang terkait dengan respons "fight or flight" sering kali berperan dalam pengalaman spiritual yang intens.

Dalam konteks ini, khauf dalam pemikiran Ibn Sina dapat dipahami tidak hanya sebagai konstruk filosofis, tetapi juga sebagai fenomena neurobiologis yang melibatkan interaksi kompleks antara sistem limbik, korteks prefrontal, dan area otak lainnya. Perspektif neurosains ini menawarkan kerangka materialis untuk memahami proses transformasi yang dijelaskan oleh Ibn Sina, di mana khauf thabi'i (ketakutan alamiah) dapat ditransmutasi menjadi khauf 'aqli (ketakutan rasional) melalui proses kognisi dan refleksi (Nasr, 2006).

Berbicara lebih jauh tentang relevansi khauf dalam konteks neurosains modern, kita dapat melihat bagaimana perkembangan terkini dalam bidang neurosains afektif menawarkan kerangka empiris untuk memahami fenomena transformatif yang dijelaskan dalam filsafat Islam. Penelitian yang dilakukan oleh LeDoux (2015) menunjukkan bahwa ketakutan bukanlah fenomena monolitik, melainkan konstruk kompleks yang melibatkan berbagai sistem saraf dengan fungsi yang berbeda-beda. LeDoux membedakan antara "sirkuit ketakutan" yang beroperasi secara otomatis dan nonconscious dan "pengalaman ketakutan" yang melibatkan kesadaran dan kognisi.

Diferensiasi ini memiliki paralelitas menarik dengan pembedaan yang dibuat oleh Ibn Sina antara *khauf thabi'i* (ketakutan alamiah) yang bersifat instingtif dan *khauf 'aqli* (ketakutan rasional) yang melibatkan proses kognitif dan reflektif. Dalam kerangka neurosains kontemporer, *khauf thabi'i* dapat diasosiasikan dengan aktivasi sirkuit subkortikal yang melibatkan amigdala dan hipotalamus, sementara *khauf 'aqli* dapat diasosiasikan dengan aktivasi kortikal yang melibatkan prefrontal cortex dan anterior cingulate cortex (Damasio, 2018).

Lebih jauh lagi, penelitian dalam bidang neuroplastisitas menunjukkan bahwa meditasi dan praktik spiritual dapat mengubah struktur dan fungsi otak secara signifikan, termasuk area yang terkait dengan regulasi emosi dan ketakutan (Davidson & Begley, 2012). Temuan ini dapat memberikan penjelasan neurobiologis untuk transformasi *khauf* yang dijelaskan dalam filsafat Islam, di mana praktik spiritual seperti *murāqabah* (kontemplasi) dan *muhāsabah* (introspeksi) dipandang dapat mentransformasi ketakutan menjadi *maqām* (stasiun spiritual) yang lebih tinggi.

Implikasi Ontologis: Khauf sebagai Modus Eksistensi

Menarik untuk mengkaji bagaimana keempat filsuf Muslim yang dibahas dalam penelitian ini—Al-Ghazali, Ibn Sina, Mulla Sadra, dan Suhrawardi—melihat *khauf* tidak sekadar sebagai emosi atau kondisi psikologis, tetapi sebagai modus eksistensi yang memiliki implikasi ontologis mendalam. Dalam pemikiran Al-Ghazali, *khauf* merupakan kondisi eksistensial yang mencerminkan kesadaran manusia akan ketergantungannya pada Allah. Kondisi ini bertindak sebagai "cambuk" (*sawt*) yang mendorong transformasi spiritual, membawa manusia dari keadaan "lalai" (*ghafla*) menuju keadaan "sadar" (*yaqzah*) (Al-Ghazali, 2010).

Ibn Sina, dengan pendekatan yang lebih rasionalis, melihat *khauf* sebagai kondisi yang timbul dari interaksi antara daya estimatif (*wahm*) dan intelek (*aql*). *Khauf*, dalam pemikiran Ibn Sina, dapat menjadi pintu masuk menuju pengetahuan tentang realitas jika dikelola dengan tepat melalui proses rasionalisasi (Bertolacci, 2018). Dengan demikian, *khauf* bukan hanya respons emosional, tetapi juga mekanisme epistemologis yang memungkinkan manusia untuk mengatasi keterbatasan persepsi inderawi dan mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang realitas.

Mulla Sadra, dengan teori gerak substansial (*al-harakah al-jawhariyyah*), menginterpretasikan *khauf* sebagai manifestasi dari kesadaran akan ketidaksempurnaan ontologis. Menurut Sadra, *khauf* dapat menjadi katalisator bagi transformasi substansial jiwa manusia, mendorongnya untuk bergerak dari potensialitas menuju aktualitas, dari materialitas menuju spiritualitas (Rizvi, 2009). Dalam konteks ini, *khauf* bukanlah kondisi statis, melainkan momentum dinamis dalam proses menjadi (*becoming*) manusia.

Suhrawardi, dengan filsafat iluminasinya, melihat *khauf* sebagai kondisi "kegelapan" (*zulm*) yang timbul dari kesadaran akan jarak ontologis antara manusia dan Sumber Cahaya (Nur al-Anwar). *Khauf*, dalam pemikiran Suhrawardi, berfungsi sebagai "sinyal" yang menunjukkan tingkat reseptivitas manusia terhadap cahaya ilahi. Semakin intens *khauf* yang dialami, semakin besar potensi untuk menerima pencerahan spiritual (Suhrawardi, 1999).

Sintesis dari berbagai perspektif ini menghasilkan pemahaman bahwa khauf dalam filsafat Islam adalah fenomena multidimensional yang beroperasi pada level ontologis, epistemologis, dan etis. Pada level ontologis, khauf merupakan pengalaman eksistensial yang mencerminkan kesadaran manusia akan keterbatasan dan ketergantungannya. Pada level epistemologis, khauf berfungsi sebagai mekanisme yang dapat menuntun manusia menuju pengetahuan yang lebih mendalam tentang realitas. Pada level etis, khauf bertindak sebagai motivator yang mendorong transformasi karakter dan pencapaian kesempurnaan moral.

Relevansi Khauf dalam Konteks Modern

Dalam konteks modern, konsep khauf dapat menjadi kontributor yang signifikan dalam diskursus tentang kecemasan dan ketakutan eksistensial. Di era yang ditandai dengan "kecemasan ontologis" akibat disrupsi teknologi, krisis ekologis, dan fragmentasi sosial, pemahaman tradisional tentang khauf menawarkan perspektif alternatif yang dapat memperkaya pendekatan psikologis dan filosofis dalam menangani kondisi ini.

Sebagai contoh, dalam konteks psikologi klinis, konsep khauf dapat diintegrasikan dengan terapi eksistensial untuk mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam menangani gangguan kecemasan. Terapi yang berbasis pada pemahaman khauf akan melampaui pendekatan reduksionis yang hanya bertujuan menghilangkan simtom, dan berupaya untuk mentransformasi kecemasan menjadi katalisator bagi pertumbuhan spiritual dan eksistensial (Deurzen, 2010).

Dalam konteks filsafat lingkungan, konsep khauf dapat memperkaya diskursus tentang "eco-anxiety" yang semakin prevalent di kalangan generasi muda. Pemahaman khauf sebagai respons yang tepat terhadap kesadaran akan keterbatasan dan ketergantungan ontologis dapat membantu mengembangkan etika lingkungan yang lebih sensitif terhadap interkoneksi antara manusia dan alam (Nasr, 2021).

Dalam konteks pendidikan, konsep khauf dapat diintegrasikan dengan pendekatan pedagogis yang berorientasi pada transformasi integral. Pendidikan yang berbasis pada pemahaman khauf tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan kapasitas kognitif, tetapi juga untuk menumbuhkan kesadaran eksistensial dan spiritual yang dapat membantu peserta didik menghadapi tantangan kompleks di era modern (Baktiar, 2017).

Dimensi etis dari khauf dalam filsafat Islam juga menawarkan perspektif yang dapat memperkaya diskursus etika kontemporer. Berbeda dengan pendekatan etika deontologis yang menekankan kepatuhan pada prinsip atau norma, dan pendekatan konsekuensial yang menekankan hasil dari tindakan, etika berbasis khauf menekankan transformasi internal sebagai landasan tindakan moral.

Sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali, khauf bukan sekadar rasa takut akan hukuman, melainkan kesadaran akan ketidaksempurnaan ontologis dan epistemologis yang mendorong individu untuk terus mentransformasi karakter dan pengetahuannya. Dalam konteks ini, tindakan moral tidak didorong oleh kewajiban eksternal atau kalkulasi konsekuensi, melainkan oleh kesadaran akan hakikat diri dan realitas.

Etika transformatif berbasis khauf ini memiliki paralelitas dengan etika kebajikan (virtue ethics) yang dikembangkan oleh MacIntyre (1981/2007) dalam tradisi Aristotelian, yang menekankan pengembangan karakter dan kebajikan sebagai landasan tindakan moral. Namun, berbeda dengan etika kebajikan Aristotelian yang menekankan eudaimonia (kebahagiaan) sebagai telos, etika berbasis khauf menekankan ma'rifatullah (pengetahuan tentang Allah) sebagai tujuan tertinggi.

MacIntyre (1981/2007) mengkritik modernitas karena telah memutuskan tindakan moral dari narasi yang memberikan konteks dan makna. Dalam kritik ini, etika berbasis khauf dapat menawarkan alternatif yang menempatkan tindakan moral dalam konteks narasi spiritual yang memberikan makna dan orientasi. Khauf sebagai maqam dalam perjalanan spiritual menawarkan kerangka naratif yang dapat mengintegrasikan tindakan moral dalam trajektori yang bermakna.

Keterbatasan Pendekatan Modern terhadap Ketakutan

Diskursus modern tentang ketakutan, baik dalam psikologi klinis maupun filsafat eksistensial, cenderung melihat ketakutan sebagai fenomena yang perlu "diatasi" atau "disembuhkan". Pendekatan psikoterapi modern, misalnya, sering kali berfokus pada teknik untuk mengatasi atau mengurangi ketakutan, seperti desensitisasi sistematis, restrukturisasi kognitif, atau eksposur. Sementara itu, filsafat eksistensial modern cenderung melihat ketakutan sebagai kondisi yang harus "dihadapi dengan keberanian" dalam rangka mencapai kebebasan eksistensial.

Perspektif filsafat Islam tentang khauf menawarkan pendekatan alternatif yang tidak bertujuan untuk "menghilangkan" ketakutan, melainkan untuk "mentransformasinya" menjadi modalitas spiritual yang lebih tinggi. Alih-alih melihat ketakutan sebagai "masalah" yang perlu diselesaikan, filsafat Islam melihat khauf sebagai potensi spiritual yang perlu dikembangkan dan disalurkan dengan tepat.

Pendekatan transformatif ini tidak mengabaikan aspek patologis dari ketakutan yang berlebihan atau tidak proporsional. Sebagaimana ditekankan oleh Al-Ghazali, keseimbangan antara khauf dan raja' adalah kunci untuk kesehatan spiritual. Namun, pendekatan ini juga tidak terjebak dalam asumsi modern bahwa semua bentuk ketakutan adalah negatif atau patologis. Sebaliknya, pendekatan ini mengakui bahwa ketakutan yang tepat—khususnya ketakutan eksistensial dan spiritual—dapat menjadi katalisator bagi pertumbuhan dan transformasi internal.

Meskipun konsep khauf menawarkan perspektif yang kaya dan multidimensional, integrasi konsep ini dalam konteks modern menghadapi sejumlah tantangan. Tantangan pertama adalah kesenjangan epistemologis antara tradisi filosofis Islam dan diskursus ilmiah modern. Sementara filsafat Islam beroperasi dalam kerangka metafisika yang mengakui realitas spiritual, diskursus ilmiah modern cenderung beroperasi dalam kerangka materialisme metodologis yang membatasi penyelidikan pada fenomena yang dapat diobservasi secara empiris.

Tantangan kedua adalah kecenderungan reduktif dalam pemahaman modern tentang emosi dan kesadaran. Diskursus psikologis dan neurosains cenderung mereduksi fenomena kompleks

seperti ketakutan menjadi sekadar respons neurologis atau konstruk psikologis, mengabaikan dimensi ontologis dan spiritual yang diakui dalam tradisi filsafat Islam.

Tantangan ketiga adalah konteks sosio-kultural yang berbeda. Konsep *khauf* dalam filsafat Islam berkembang dalam konteks sosio-kultural yang berbeda dengan konteks modern. Pengalaman ketakutan eksistensial dalam masyarakat kontemporer yang sekuler dan individualistik mungkin memiliki karakteristik yang berbeda dengan pengalaman dalam masyarakat tradisional yang religius dan komunal.

Terlepas dari tantangan-tantangan ini, dialog antara pemahaman tradisional tentang *khauf* dan diskursus modern tentang ketakutan eksistensial tetap menawarkan potensi yang signifikan untuk memperkaya kedua tradisi. Tradisi filsafat Islam dapat memberikan kedalaman ontologis dan spiritual pada diskursus modern yang cenderung reduktif, sementara diskursus modern dapat memberikan kerangka empiris dan metodologis untuk memvalidasi klaim tradisional tentang transformasi spiritual melalui *khauf*.

Diskusi tentang *khauf* dalam filsafat Islam menunjukkan pentingnya integrasi berbagai perspektif dalam memahami fenomena kompleks seperti ketakutan. Alih-alih mereduksi ketakutan menjadi sekadar fenomena psikologis, neurologis, atau eksistensial, pemahaman holistik mengakui bahwa ketakutan beroperasi pada berbagai level realitas dan pengalaman manusia.

Integrasi perspektif filsafat Islam dengan pendekatan modern dari neurosains, psikologi, dan filsafat eksistensial dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang ketakutan sebagai fenomena multidimensional. Pendekatan integratif ini tidak hanya relevan untuk pengembangan teori, tetapi juga untuk pengembangan praktik—baik dalam konteks terapeutik, pendidikan, maupun spiritual—yang dapat membantu individu dalam mentransformasi pengalaman ketakutan menjadi katalisator bagi pertumbuhan dan kesejahteraan holistik.

Dengan memahami *khauf* sebagai fenomena yang memiliki dimensi ontologis, epistemologis, etis, dan spiritual, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih nuansir dan efektif dalam menangani berbagai bentuk ketakutan dan kecemasan yang muncul dalam konteks modern. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk menghilangkan simtom ketakutan, melainkan untuk mentransformasinya menjadi motivator bagi perubahan personal dan sosial yang positif.

Konsep *khauf* dalam filsafat Islam menawarkan perspektif yang kaya dan multidimensional yang dapat mendialogkan berbagai tradisi pemikiran kontemporer. Melalui dialog ini, pemahaman kita tentang ketakutan eksistensial dapat diperkaya dengan dimensi ontologis, epistemologis, dan spiritual yang seringkali terabaikan dalam diskursus modern. Pendekatan ini tidak hanya relevan untuk pengembangan teori psikologis dan filosofis, tetapi juga untuk pengembangan pendekatan praktis dalam menangani kecemasan dan ketakutan eksistensial dalam konteks modern.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pemahaman akademis tentang *khauf* dalam filsafat Islam, tetapi juga membuka jalan bagi dialog interdisipliner yang dapat memperkaya baik tradisi filsafat Islam maupun diskursus modern tentang ketakutan eksistensial. Melalui dialog ini, kita dapat mengembangkan pemahaman yang lebih holistik dan transformatif

tentang ketakutan sebagai fenomena yang memiliki dimensi fisik, psikologis, intelektual, dan spiritual.

Kesimpulan

Studi ini menunjukkan bahwa *khauf* dalam filsafat Islam bukan sekadar reaksi emosional terhadap ancaman, tetapi memiliki dimensi ontologis dan epistemologis yang mendalam. Dari analisis terhadap pemikiran Al-Ghazali, Ibn Sina, Mulla Sadra, dan Suhrawardi, ditemukan bahwa *khauf* berfungsi sebagai mekanisme transformatif yang dapat membawa manusia menuju kesadaran eksistensial yang lebih tinggi. Secara ontologis, *khauf* tidak hanya mencerminkan ketakutan duniawi, tetapi juga kondisi eksistensial yang mendorong manusia menyadari keterbatasannya dan bergerak menuju kesempurnaan spiritual. Mulla Sadra menafsirkannya dalam konteks gerak substansial jiwa, sementara Suhrawardi melihatnya sebagai indikator jarak ontologis antara manusia dan Cahaya Ilahi. Secara epistemologis, *khauf* juga berperan dalam proses pencarian pengetahuan. Ibn Sina membedakan antara ketakutan alami (*khauf thabi'i*) dan ketakutan rasional (*khauf 'aqli*), yang jika dikelola dengan baik, dapat meningkatkan pemahaman manusia terhadap realitas. Sementara itu, Al-Ghazali menekankan keseimbangan antara *khauf* dan *raja'* (harapan) sebagai elemen penting dalam perjalanan spiritual menuju makrifatullah.

Dalam konteks modern, pemahaman Islam tentang *khauf* dapat memberikan perspektif alternatif dalam diskursus ketakutan, baik dalam psikologi transpersonal, eksistensialisme, maupun neurosains spiritual. *Khauf* tidak hanya relevan dalam kajian keagamaan, tetapi juga sebagai alat untuk memahami kecemasan eksistensial dan mengembangkan terapi berbasis spiritualitas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam aspek interdisipliner dari *khauf*, seperti menghubungkannya dengan neurosains untuk memahami bagaimana ketakutan memengaruhi struktur otak dan kesadaran manusia. Selain itu, penelitian mengenai implikasi terapeutik *khauf* dalam menangani gangguan kecemasan dan ketakutan eksistensial juga penting untuk dikembangkan. Kajian perbandingan dengan tradisi filsafat lain, seperti eksistensialisme Barat atau ajaran Buddhisme, dapat memperkaya pemahaman tentang konsep ketakutan secara lebih universal. Selain itu, penelitian tentang dampak sosial dan budaya dari *khauf* dalam Islam dapat memberikan wawasan tentang bagaimana konsep ini memengaruhi perilaku, etika, dan pengambilan keputusan dalam kehidupan modern. Dengan eksplorasi lebih lanjut, kajian tentang *khauf* diharapkan tidak hanya memperkaya filsafat Islam, tetapi juga memberikan kontribusi dalam memahami dan mengelola ketakutan manusia secara lebih holistik.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali, A. H. (2010). *Ihya' Ulum al-Din* (Menghidupkan Ilmu-ilmu Agama), Jilid IV. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Baktiar, A. (2017). *Filsafat Pendidikan Islam: Tinjauan Historis dan Kontemporer*. Rajawali Press.
- Bertolacci, A. (2018). *The Reception of Avicenna in Latin Medieval Culture*. Brill.

- Chittick, W. C. (2012). *In Search of the Lost Heart: Explorations in Islamic Thought*. State University of New York Press.
- Chittick, W. C. (2015). *Divine Love: Islamic Literature and the Path to God*. Yale University Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Damasio, A. (2018). *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*. Pantheon Books.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live—and How You Can Change Them*. Hudson Street Press.
- Deurzen, E. v. (2010). *Everyday Mysteries: A Handbook of Existential Psychotherapy*. Routledge.
- Grof, S. (1998). *The Cosmic Game: Explorations of the Frontiers of Human Consciousness*. State University of New York Press.
- Heidegger, M. (1927/1962). *Being and Time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row.
- Hidayat, K. (2020). *Agama dan Kecemasan Eksistensial*. Mizan Pustaka.
- Husserl, E. (1913/1982). *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy—First Book: General Introduction to a Pure Phenomenology* (F. Kersten, Trans.). Nijhoff.
- Ibn Sina, A. (2000). *Al-Isyarat wa al-Tanbihat* (Petunjuk dan Peringatan). Dar al-Hadith.
- Izutsu, T. (2002). *Ethico-Religious Concepts in the Qur'an*. McGill-Queen's University Press.
- Kierkegaard, S. (1844/1980). *The Concept of Anxiety* (R. Thomte, Trans.). Princeton University Press.
- Kuckartz, U. (2019). *Qualitative Text Analysis: A Systematic Approach*. Dalam G. Kaiser & N. Presmeg (Eds.), *Compendium for Early Career Researchers in Mathematics Education* (hlm. 181-197). Springer.
- LeDoux, J. E. (2015). *Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety*. Viking.
- MacIntyre, A. (1981/2007). *After Virtue: A Study in Moral Theory*. University of Notre Dame Press.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. Van Nostrand Reinhold.
- Merleau-Ponty, M. (1945/2012). *Phenomenology of Perception* (D. A. Landes, Trans.). Routledge.
- Nasr, S. H. (2006). *Islamic Philosophy from Its Origin to the Present: Philosophy in the Land of Prophecy*. State University of New York Press.
- Nasr, S. H. (2021). *The Study Quran: A New Translation and Commentary*. HarperOne.
- Newberg, A., & d'Aquili, E. (2001). *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief*. Ballantine Books.
- Rizvi, S. H. (2009). *Mulla Sadra and Metaphysics: Modulation of Being*. Routledge.

- Rustom, M. (2018). *The Triumph of Mercy: Philosophy and Scripture in Mulla Sadra*. State University of New York Press.
- Sadra, M. (2001). *Al-Hikmah al-Muta'aliyah fi al-Asfar al-'Aqliyyah al-Arba'ah* (Hikmah Transenden dalam Empat Perjalanan Intelektual). Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Sartre, J. P. (1943/1984). *Being and Nothingness* (H. E. Barnes, Trans.). Washington Square Press.
- Suhrawardi, S. Y. (1999). *Hikmat al-Isbraq* (Filsafat Illuminasi). Dar al-Maarif.
- Vaughan, F. (2002). What is Spiritual Intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42(2), 16-33.
- Walbridge, J. (2000). *The Leaven of the Ancients: Suhrawardi and the Heritage of the Greeks*. State University of New York Press.
- Wilber, K. (2000). *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Shambhala Publications.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *SQ: Spiritual Intelligence, the Ultimate Intelligence*. Bloomsbury.

Efektivitas Terapi Sholat terhadap Reduksi Kecemasan pada Anak Yatim Piatu: Studi Kasus di Panti Asuhan Baiti Jannati

Aimmatul Hidayah Assyifa

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

Jl. A-Yani No. 40-A Purwokerto, 53126 Indonesia

Email: aimmatul850@gmail.com

Abstract: Anxiety disorder is a common psychological issue faced by orphans, particularly those residing in orphanages. The absence of parental figures, lack of emotional support, and social pressures often trigger chronic anxiety that affects children's mental well-being. This study aims to analyze the effectiveness of prayer therapy in reducing anxiety levels among orphans at Baiti Jannati Orphanage in Purwokerto. Employing a qualitative case study approach, data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation involving two children undergoing regular prayer therapy. The findings indicate that performing prayer (sholat) with focus and devotion significantly contributes to inner calmness, reduction of anxiety symptoms, and enhancement of spiritual resilience. The ritualistic and contemplative aspects of prayer serve as essential tools in fostering psychological stability among the children. This study recommends integrating spiritual practices into social and mental health intervention programs for orphans.

Keywords : *Prayer Therapy, Anxiety Disorder, Orphans, Spiritual Approach, Mental Health*

Abstrak: Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang kerap dialami oleh anak yatim piatu, terutama mereka yang tinggal di lingkungan panti asuhan. Ketidakhadiran figur orang tua, minimnya dukungan emosional, serta tekanan sosial sering kali memicu perasaan cemas yang berkepanjangan dan berdampak terhadap kesejahteraan mental anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi sholat dalam menurunkan tingkat kecemasan anak yatim piatu di Panti Asuhan Baiti Jannati, Purwokerto. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi terhadap dua anak yang menjalani terapi sholat secara rutin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sholat yang dilaksanakan secara khusyuk dan terarah memberikan dampak positif terhadap ketenangan jiwa, pengurangan gejala kecemasan, serta peningkatan aspek ketahanan spiritual. Ditemukan pula bahwa dimensi ritual dan kontemplatif dalam sholat menjadi sarana penting dalam membangun stabilitas psikologis anak. Studi ini merekomendasikan penguatan pendekatan spiritual ke dalam program intervensi sosial dan kesehatan mental anak di panti asuhan.

Kata Kunci : Terapi Sholat, Gangguan Kecemasan, Anak Yatim Piatu, Pendekatan Spiritual, Kesehatan Mental

Pendahuluan

Kesehatan mental anak-anak merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter, kepribadian, dan kemampuan sosial mereka di masa depan. Dalam konteks anak yatim piatu yang hidup di panti asuhan, realitas psikososial yang mereka hadapi sangat kompleks. Kehilangan orang tua, keterbatasan dukungan emosional, dan tekanan sosial dari lingkungan menjadi pemicu utama munculnya gangguan psikologis, salah satunya adalah gangguan kecemasan. Anak-anak dalam kondisi demikian cenderung mengalami perasaan tidak aman, rendah diri, serta kecemasan yang kronis terhadap masa depan mereka (Widyastuti, 2021, hlm. 54).

Gangguan kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir berlebihan, perasaan takut, dan ketegangan yang menetap, bahkan dalam situasi yang tidak mengancam secara nyata (Kaplan & Sadock, 2017, hlm. 210). Pada anak yatim piatu, kecemasan ini bisa berkembang menjadi gejala psikosomatik, kesulitan konsentrasi, serta gangguan tidur yang berdampak pada aspek kognitif dan afektif mereka (Nugroho & Wahyuningsih, 2022, hlm. 67). Kecemasan yang tidak ditangani secara memadai dapat mengganggu proses perkembangan dan pembelajaran anak, serta membentuk pola kepribadian yang rentan terhadap depresi dan trauma jangka panjang (Utami, 2023, hlm. 88).

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk menangani gangguan kecemasan, mulai dari intervensi medis, terapi perilaku kognitif, hingga pendekatan alternatif seperti terapi seni dan terapi spiritual. Salah satu pendekatan spiritual yang potensial untuk dikaji lebih jauh adalah **terapi sholat**—yaitu pelaksanaan sholat yang dilakukan secara konsisten, khusyuk, dan dipandu dengan kesadaran reflektif. Dalam konteks Islam, sholat tidak hanya menjadi kewajiban ritual, tetapi juga merupakan sarana penguatan mental dan spiritual yang telah terbukti memberikan efek menenangkan (Darajat, 2001, hlm. 75).

Sholat dalam dimensi tasawuf sering dipandang sebagai jalan menuju ketenangan batin (*sakinah*), di mana pelakunya merasakan kehadiran Ilahi secara penuh dalam setiap gerakan dan bacaan. Dalam praktiknya, sholat khusyuk dapat mengaktifkan mekanisme regulasi emosi dan memberikan ruang bagi individu untuk melepaskan beban mental kepada Tuhan. Penelitian dari Puspitasari (2019, hlm. 34) menunjukkan bahwa klien yang mengalami gangguan kecemasan menunjukkan perbaikan signifikan setelah menjalani terapi sholat secara teratur. Hal ini sejalan dengan pandangan Amin Syukur yang menyebutkan bahwa sholat memiliki kekuatan untuk

merekonstruksi ketenangan jiwa melalui maqamat seperti *ridha*, *sabar*, dan *tawakal* (Syukur, 2010, hlm. 104).

Dalam konteks anak yatim piatu, sholat dapat menjadi medium penting dalam membangun rasa aman spiritual yang tidak mereka dapatkan dari keluarga biologis. Ketika seseorang menghadapi kehilangan, trauma, atau tekanan hidup, sholat berfungsi sebagai pengingat bahwa ada entitas yang Mahakuasa yang senantiasa hadir, mendengar, dan memberi harapan. Sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 153, “Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” Ayat ini memberikan landasan spiritual yang kuat bahwa sholat berperan sebagai *coping mechanism* dalam menghadapi tekanan hidup (Nasution, 2016, hlm. 47).

Namun demikian, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas terapi sholat dalam konteks anak yatim piatu yang tinggal di panti asuhan. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada populasi umum atau individu dewasa dengan gangguan kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini menempati posisi penting untuk memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan pendekatan psikospiritual untuk kelompok anak-anak yang rentan secara psikologis.

Literature Review

Studi-studi sebelumnya telah menunjukkan keterkaitan positif antara praktik ibadah dan penurunan tingkat kecemasan. Misalnya, penelitian oleh Rahmawati & Farida (2020, hlm. 61) menemukan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa menurun setelah menjalani program sholat tahajud secara konsisten selama dua minggu. Dalam penelitian lain, Fatimah (2022, hlm. 59) menunjukkan bahwa sholat Dhuha yang dilakukan setiap pagi dapat menurunkan hormon kortisol yang terkait dengan stres. Meskipun demikian, penerapan terapi sholat pada anak-anak membutuhkan pendekatan yang lebih hati-hati dan adaptif, mengingat aspek perkembangan kognitif dan emosional yang berbeda dibandingkan orang dewasa.

Panti Asuhan Baiti Jannati di Purwokerto menjadi lokasi yang representatif untuk mengkaji permasalahan ini. Sebagian besar anak di panti ini memiliki latar belakang kehilangan orang tua secara mendadak, dan mengalami gejala-gejala kecemasan seperti takut ditinggal, susah tidur, mudah menangis, dan kesulitan berinteraksi sosial. Pengasuh di panti ini telah mencoba berbagai pendekatan, namun pendekatan spiritual melalui terapi sholat baru dilakukan dalam dua tahun

terakhir secara terstruktur dan intensif. Hal ini membuka peluang untuk mengevaluasi secara akademik apakah intervensi spiritual ini berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis anak.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Fokus penelitian diarahkan pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif anak-anak yang menjalani terapi sholat secara rutin. Melalui wawancara mendalam dan observasi, peneliti mengeksplorasi perubahan emosional, spiritual, dan sosial yang dialami anak. Temuan yang diperoleh akan digunakan untuk menyusun rekomendasi dalam pengembangan program kesejahteraan psikososial anak berbasis spiritualitas.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi Islam dan psikoterapi spiritual, tetapi juga memberikan dasar empiris bagi lembaga-lembaga pengasuhan anak untuk mengintegrasikan pendekatan ibadah dalam program kesejahteraan anak. Penelitian ini diharapkan dapat membuka ruang diskusi akademik mengenai pentingnya merancang model intervensi yang tidak hanya berbasis pada pendekatan medis atau psikologis semata, melainkan juga menyentuh dimensi spiritual yang sering terabaikan dalam praktik kesejahteraan sosial anak.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus intrinsik. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah memahami secara mendalam pengalaman subjektif anak yatim piatu dalam menjalani terapi sholat dan dampaknya terhadap kondisi psikologis mereka, khususnya gangguan kecemasan. Studi kasus intrinsik memungkinkan peneliti untuk fokus pada satu kasus spesifik yang memiliki nilai intrinsik, bukan sekadar sebagai representasi dari populasi yang lebih luas (Creswell, 2013, hlm. 98). Dalam konteks ini, kasus yang dimaksud adalah dua anak yatim piatu yang mengikuti program terapi sholat di Panti Asuhan Baiti Jannati, Purwokerto.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari dua anak berusia 11 dan 13 tahun yang tinggal di panti tersebut. Keduanya dipilih secara purposif berdasarkan beberapa pertimbangan, di antaranya adalah telah menunjukkan gejala-gejala kecemasan dalam tiga bulan terakhir, menjalani terapi sholat secara rutin dalam kurun waktu minimal satu bulan, serta memiliki kesiapan dan kesediaan untuk terlibat dalam proses wawancara dan observasi. Pemilihan partisipan dilakukan dengan sepengetahuan dan persetujuan pihak pengasuh panti serta wali sah secara administratif. Latar belakang anak-anak tersebut mencerminkan situasi yang umum dialami oleh banyak anak panti:

kehilangan figur orang tua, keterbatasan dukungan emosional, dan kecemasan mengenai masa depan mereka.

Lokasi penelitian dipusatkan di Panti Asuhan Baiti Jannati, sebuah lembaga pengasuhan anak yatim piatu yang terletak di kawasan Purwokerto Timur. Panti ini telah menerapkan program pembinaan spiritual yang sistematis, termasuk di dalamnya terapi sholat, pembacaan dzikir, serta pembimbingan rohani yang dilakukan oleh pembina agama. Keberadaan program ini menjadi alasan utama pemilihan lokasi karena memungkinkan peneliti mengamati proses terapi spiritual secara langsung dalam situasi alami.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yakni wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara langsung dan berulang kepada kedua partisipan. Teknik ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif anak sebelum, selama, dan setelah menjalani terapi sholat. Proses wawancara dilakukan dalam suasana nonformal dan bersifat terbuka agar anak merasa nyaman menyampaikan isi hatinya. Wawancara difokuskan pada bagaimana mereka merasakan kecemasan sebelumnya, bagaimana pengalaman spiritual selama sholat, dan bagaimana perubahan psikologis yang mereka alami setelah mengikuti program terapi tersebut.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi langsung terhadap aktivitas ibadah anak, baik dalam sholat wajib maupun sholat sunnah. Observasi ini penting untuk melihat ekspresi emosional, pola perilaku, dan sikap anak selama menjalani ibadah. Catatan lapangan digunakan untuk merekam berbagai ekspresi seperti kesungguhan dalam gerakan sholat, keterlibatan dalam dzikir, serta respon anak terhadap pembimbing spiritual. Observasi dilakukan dalam konteks kehidupan sehari-hari anak di panti agar menggambarkan situasi yang alami dan tidak direkayasa (Spradley, 2007, hlm. 79).

Teknik dokumentasi digunakan sebagai pelengkap untuk memperkuat data utama. Dokumen yang dikumpulkan meliputi jadwal kegiatan ibadah anak, buku catatan kehadiran, dokumentasi dari pembina, dan catatan harian anak bila tersedia. Peneliti juga menggunakan rekaman audio dari wawancara (dengan izin) yang kemudian ditranskrip secara verbatim untuk keperluan analisis.

Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan pendekatan tematik berdasarkan tahapan yang disusun oleh Braun dan Clarke. Proses analisis dimulai dari pembacaan mendalam terhadap seluruh transkrip dan catatan observasi untuk memahami konteks umum. Setelah itu, peneliti mengidentifikasi unit-unit makna yang muncul secara berulang, melakukan pengkodean terbuka, lalu menyusun kode-kode tersebut menjadi tema-tema utama. Tema-tema ini direfleksikan

dan ditelaah ulang untuk memastikan bahwa tidak ada pengalaman penting yang terlewatkan. Analisis dilakukan dengan mempertimbangkan kaitan antara pengalaman spiritual dan gejala kecemasan yang dialami oleh anak. Dalam tahap akhir, tema-tema dikembangkan menjadi narasi hasil yang menggambarkan hubungan antara praktik sholat dan kondisi psikologis anak (Braun & Clarke, 2006, hlm. 86).

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga dengan menerapkan teknik triangulasi, yaitu membandingkan dan mengaitkan data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Triangulasi membantu memperkuat validitas temuan dengan memastikan bahwa hasil wawancara sesuai dengan perilaku aktual anak yang diamati dan didukung oleh dokumen yang tersedia. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking dengan menunjukkan ringkasan hasil wawancara kepada partisipan dan pembina panti untuk memastikan bahwa interpretasi data tidak menyimpang dari maksud sebenarnya (Moleong, 2014, hlm. 330).

Aspek etika dalam penelitian ini dijalankan secara ketat. Identitas partisipan disamarkan dengan menggunakan nama samaran demi menjaga privasi dan keamanan mereka. Sebelum proses pengumpulan data dimulai, peneliti telah memperoleh izin tertulis dari pengelola panti dan mendapatkan persetujuan lisan dari anak-anak yang menjadi subjek penelitian. Seluruh proses dilakukan dengan memperhatikan kenyamanan emosional anak, dan peneliti siap menghentikan proses wawancara jika anak menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan. Dengan menjaga prinsip etika tersebut, peneliti berharap dapat menghasilkan data yang jujur, mendalam, dan tetap menghormati martabat partisipan sebagai subjek yang setara.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kedua subjek yang menjadi partisipan—Bilqis dan Dias (nama samaran)—mengalami gejala-gejala kecemasan yang nyata sebelum mengikuti terapi sholat. Gejala tersebut meliputi ketakutan saat malam hari, mudah menangis, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, dan penarikan diri dari interaksi sosial. Gejala ini diketahui baik melalui wawancara langsung dengan partisipan maupun melalui pengamatan terhadap perilaku mereka sehari-hari di lingkungan panti asuhan. Salah satu pengasuh menyampaikan bahwa kedua anak tersebut seringkali menyendiri setelah kegiatan sekolah, menolak ajakan bermain, dan tampak tidak bergairah dalam mengikuti kegiatan keagamaan sebelum program terapi sholat dilaksanakan secara rutin.

Pada minggu-minggu awal pelaksanaan terapi sholat, peneliti mengamati bahwa partisipan melaksanakan ibadah dengan kurang konsentrasi. Gerakan sholat dilakukan dengan cepat dan tidak diiringi dengan ekspresi wajah yang tenang. Anak-anak tampak gelisah, sering menguap atau

melamun di tengah bacaan doa, dan cenderung kurang terlibat dalam dzikir setelah sholat. Akan tetapi, setelah program berjalan selama tiga minggu, perubahan mulai tampak. Partisipan mulai menunjukkan peningkatan keterlibatan dalam aktivitas ibadah. Mereka mulai datang lebih awal ke musholla, duduk tenang saat menunggu iqamah, dan mengikuti rangkaian ibadah dengan lebih khusyuk.

Perubahan positif juga tampak dari cara anak-anak merespons situasi emosional dalam kehidupan sehari-hari. Bilqis, yang sebelumnya sering menangis saat malam hari, mengaku bahwa ia merasa lebih tenang setelah membiasakan diri sholat Maghrib dan Isya dengan penuh kekhusyukan. Ia mengatakan bahwa ketika ia merasa cemas, ia mencoba lebih fokus dalam bacaan sholat, terutama saat sujud, yang menurutnya membuat hatinya terasa lebih nyaman. Dias, di sisi lain, menyampaikan bahwa setelah terbiasa sholat sunnah dan dzikir ba'da sholat, ia merasa pikirannya lebih ringan dan tidak mudah panik saat belajar atau saat berbicara dengan teman sebaya.

Temuan lain yang signifikan adalah adanya peningkatan dalam aspek sosial. Bilqis mulai berani mengikuti kegiatan kelompok dan terlihat lebih aktif saat pengajian mingguan. Ia bahkan mengambil inisiatif untuk membantu mengatur sajadah dan memimpin dzikir bersama. Dias menunjukkan peningkatan dalam komunikasi interpersonal, lebih sering menyapa tamu panti, dan menjalin percakapan dengan teman-teman seusianya tanpa rasa gugup yang berlebihan seperti sebelumnya. Para pengasuh mencatat bahwa kedua anak kini lebih mudah tersenyum dan lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan mereka.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti mencatat bahwa partisipan mengalami progresifitas perubahan emosional yang konsisten. Catatan observasi menunjukkan bahwa selama empat minggu pelaksanaan terapi sholat, terdapat pola keteraturan yang terbentuk. Anak-anak mengikuti sholat lima waktu secara disiplin, ditambah dengan praktik sholat sunnah seperti sholat Dhuha dan Tahajud yang dipandu oleh pembina rohani. Mereka juga terbiasa membaca dzikir dan doa sebelum tidur, yang menjadi bagian dari rutinitas spiritual harian di panti. Dalam wawancara terakhir, kedua anak menyatakan bahwa mereka merasakan sholat bukan hanya sebagai kewajiban, tetapi sebagai tempat “bercerita kepada Allah” dan “tempat untuk merasa tenang.”

Berikut ini adalah rangkuman hasil empirik berdasarkan pernyataan partisipan dan pengamatan langsung:

Aspek	Bilqis	Dias
Sebelum terapi	Takut malam hari, mudah menangis, sulit tidur	Gelisah saat belajar, takut berbicara, menarik diri dari teman
Perilaku awal sholat	Kurang fokus, sering melamun saat ibadah	Gerakan terburu-buru, tidak mengikuti dzikir

Perkembangan emosional	Merasa lebih tenang, berkurang menangis, mulai tersenyum lebih sering	Lebih percaya diri, tidak panik saat berbicara, mulai menyapa teman
Perubahan sosial	Aktif dalam kegiatan kelompok, ikut dzikir berjamaah	Lebih terbuka dalam berkomunikasi, mulai inisiatif menyapa pengunjung panti
Sikap terhadap sholat	“Kalau takut, aku sujud lama-lama, habis itu jadi tenang”	“Habis sholat kayak plong, kayak ada yang dengerin keluhanku”

Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara pelaksanaan terapi sholat dengan penurunan gejala kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut memberikan dasar awal untuk melakukan analisis dan refleksi teoretik lebih lanjut, yang akan dijelaskan dalam sub bagian berikutnya.

Analisis

Hasil temuan pada dua partisipan menunjukkan gejala kecemasan yang nyata sebelum pelaksanaan terapi sholat. Gejala tersebut meliputi rasa takut, gangguan tidur, ketidakmampuan bersosialisasi, dan ketegangan psikis yang menetap. Kondisi ini dapat dikaji melalui lensa psikologi klasik, khususnya teori gangguan kecemasan yang menempatkan perasaan tidak aman dan kehilangan kontrol sebagai pusat gejala (Kaplan & Sadock, 2017, hlm. 210). Namun dalam konteks spiritual Islam, gejala tersebut dapat dipahami sebagai bentuk keterasingan jiwa dari *sumber ketenangan hakiki*, yaitu Allah SWT. Dalam pandangan ini, kecemasan bukan hanya masalah klinis, tetapi juga spiritual.

Dari sisi psikologi Islam, sholat diyakini sebagai sarana yang mampu membangun hubungan vertikal dengan Tuhan, yang pada gilirannya memberikan rasa aman dan stabilitas emosional. Dalam hal ini, pendekatan *coping religius* menjadi sangat relevan. Menurut Pargament (1997, hlm. 112), coping religius adalah mekanisme adaptif seseorang yang menggunakan sumber-sumber agama untuk mengelola stres dan tekanan psikologis. Sholat, sebagai bentuk coping religius aktif, tidak hanya menjadi pelarian spiritual, tetapi juga menjadi struktur yang menata kembali keteraturan psikologis anak melalui rutinitas, pengulangan makna, dan kesadaran akan keberadaan Tuhan yang Mahakuasa.

Pengalaman Bilqis dan Dias yang merasa lebih tenang setelah sujud dan berdzikir mengindikasikan bahwa aspek simbolik dan afektif dalam sholat berfungsi sebagai sarana restoratif terhadap luka emosional mereka. Dalam tradisi tasawuf, sujud adalah bentuk *fanā'*, yaitu lenyapnya ego dalam kehadiran Tuhan. Melalui gerakan ini, anak-anak belajar untuk melepaskan beban psikologis mereka secara simbolik kepada Zat yang Maha Mendengar. Hal ini memperkuat teori

Amin Syukur yang menyatakan bahwa maqamat seperti sabar, ridha, dan tawakal dalam ibadah dapat menjadi sarana transformasi kepribadian menuju ketenangan batin (Syukur, 2010, hlm. 104).

Aspek penting lainnya adalah keteraturan sholat lima waktu yang menjadi kerangka pengondisian psikologis. Keteraturan ini memperkuat kontrol diri, membentuk disiplin batin, serta menciptakan rasa ritmis dalam keseharian yang membantu mengurangi pikiran liar dan kekacauan afektif yang umum terjadi pada individu dengan kecemasan. Dias, misalnya, mengaku bahwa pikirannya “lebih ringan” setelah sholat, sebuah pernyataan yang mengindikasikan proses *katarsis spiritual*. Katarsis ini dalam psikologi Islam dipandang sebagai bentuk *tazkijyatun nafs*—penyucian jiwa dari energi negatif, melalui pengakuan diri di hadapan Tuhan.

Fenomena yang dialami oleh partisipan juga dapat dijelaskan melalui teori kebutuhan dasar Abraham Maslow, khususnya pada kebutuhan akan rasa aman (*safety needs*). Sholat dalam hal ini bertindak sebagai agen pemenuh kebutuhan tersebut. Dalam kerangka ini, Allah bukan hanya sebagai objek transendental, tetapi sebagai subjek dialogis yang dihadirkan anak dalam kesunyian batin mereka. Oleh karena itu, doa-doa dan dzikir bukan hanya sebatas verbalitas kosong, tetapi menjadi medium afektif yang memulihkan. Pernyataan Bilqis bahwa ia “merasa dijagain” saat sujud menunjukkan bahwa Tuhan telah menjadi figur pelindung yang secara psikodinamik menggantikan kehilangan figur ayah atau ibu.

Lebih jauh lagi, interaksi antara praktik ibadah dan perubahan perilaku sosial anak dapat dianalisis dengan menggunakan pendekatan spiritual-psikososial. Perubahan Bilqis yang mulai aktif dalam kegiatan kelompok, dan perubahan Dias dalam keberanian berkomunikasi, merupakan indikasi bahwa kekuatan spiritualitas tidak berhenti pada level internal, tetapi juga memiliki dimensi eksternal yang signifikan. Sholat menjadi kekuatan simbolik dan praktis yang menstabilkan perasaan dalam-diri, lalu memancar keluar dalam bentuk perilaku sosial yang sehat. Hal ini sesuai dengan model kesejahteraan psikospiritual (*spiritual well-being*) yang menghubungkan integritas batin dengan kualitas relasi sosial (Fetzer Institute, 1999, hlm. 24).

Selain itu, kemunculan rasa percaya diri setelah terapi sholat menunjukkan bahwa ibadah ini tidak hanya menenangkan, tetapi juga memperkuat struktur konsep diri anak. Anak-anak yang sebelumnya merasa kecil dan tidak berarti mulai menemukan nilai diri melalui kedekatan dengan Tuhan. Mereka merasa “didengar”, “dimengerti”, dan “diperhatikan”, walau bukan oleh manusia, melainkan oleh entitas spiritual yang memberi rasa aman universal. Dalam psikologi tasawuf, pengalaman seperti ini disebut sebagai *maqam mahabbah*—yakni cinta kepada Tuhan yang berbalas rasa dicintai dan diterima (Al-Qusyairi, 2002, hlm. 86).

Secara metodologis, perubahan positif yang terjadi pada kedua partisipan terjadi secara bertahap dan konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas terapi sholat bukan hasil dari sugesti instan, tetapi dari proses internalisasi makna dan kebiasaan ibadah yang berkelanjutan. Efek positif ini diperkuat oleh faktor pendukung seperti dukungan pembina rohani, lingkungan religius panti, dan kebersamaan spiritual bersama teman sebaya. Lingkungan tersebut menciptakan suasana kolektif yang mendukung proses penyembuhan psikologis melalui pendekatan transendental.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa temuan lapangan ini menunjukkan bahwa terapi sholat tidak hanya relevan sebagai sarana ibadah, tetapi juga sebagai metode psikoterapi Islam yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Transformasi emosional dan perilaku yang dialami oleh partisipan merupakan cerminan dari kekuatan simbolik dan praktis sholat dalam membangun ketahanan batin dan menyembuhkan luka kecemasan secara mendalam.

Diskusi

Hasil dan analisis penelitian ini menegaskan bahwa terapi sholat memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan pada anak yatim piatu. Temuan ini memperkuat kajian-kajian sebelumnya yang menyatakan bahwa ibadah sholat bukan sekadar praktik spiritual, tetapi juga memiliki dimensi terapeutik yang efektif dalam mengatasi tekanan emosional dan gangguan psikologis. Penelitian Puspitasari (2019, hlm. 34), misalnya, menunjukkan bahwa klien dewasa yang menjalani terapi sholat selama dua pekan mengalami penurunan signifikan dalam gejala cemas dan stres. Walaupun berbeda pada aspek usia dan konteks, arah temuan tersebut sejalan dengan yang dihasilkan dalam penelitian ini.

Dalam konteks anak-anak, terapi sholat tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas ritual, tetapi juga sebagai ruang psikologis yang aman untuk melatih regulasi emosi dan membentuk rasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar daripada diri mereka sendiri. Hal ini konsisten dengan temuan Rahmawati dan Farida (2020, hlm. 61), yang menyebutkan bahwa pelibatan aktif dalam sholat tahajud selama dua minggu berdampak pada peningkatan kesadaran diri, kontrol impuls, dan ketenangan batin pada remaja. Dalam studi ini, Bilqis dan Dias menunjukkan dinamika yang serupa, meskipun mereka berasal dari kelompok usia yang lebih muda dan berada dalam konteks yang lebih rentan secara sosial.

Penelitian ini juga memperluas pemahaman mengenai efektivitas terapi sholat dengan memperhatikan keterlibatan emosional anak saat menjalani ibadah. Tidak seperti pendekatan sebelumnya yang menekankan pada frekuensi atau teknis pelaksanaan sholat, studi ini menekankan pada dimensi pengalaman batin, kekhusyukan, dan keintiman spiritual sebagai faktor kunci dalam pemulihan psikologis. Pernyataan Bilqis bahwa ia merasa “dijagain” saat sujud menunjukkan bahwa

efek spiritual dari sholat tidak hanya bersifat simbolik, tetapi benar-benar dirasakan secara eksistensial oleh anak-anak yang sedang berada dalam fase kehilangan.

Salah satu kontribusi penting dari penelitian ini adalah konteks sosial partisipannya, yakni anak yatim piatu yang tinggal di panti asuhan. Sebagian besar penelitian sebelumnya mengenai terapi ibadah dilakukan pada populasi dewasa, mahasiswa, atau pasien rumah sakit. Dengan fokus pada kelompok anak-anak panti asuhan, studi ini memperluas cakupan penerapan pendekatan psikospiritual dalam lingkungan kelembagaan non-klinis. Hal ini memiliki implikasi penting bagi kebijakan sosial dan pendidikan Islam, di mana pendekatan spiritual dapat diintegrasikan secara sistematis ke dalam kurikulum kesejahteraan anak, terutama di lembaga-lembaga pengasuhan.

Temuan ini juga menegaskan perlunya pendekatan holistik dalam intervensi psikologis terhadap anak-anak yatim. Pendekatan medis atau kognitif-behavioral saja tidak cukup untuk menyentuh aspek terdalam dari luka emosional yang mereka alami akibat kehilangan dan keterasingan. Pendekatan spiritual, terutama melalui sholat, memberi ruang bagi anak untuk menyusun ulang relasi makna dan eksistensi dalam dirinya, sehingga memungkinkan proses pemulihan yang bersifat integratif. Dalam konteks ini, teori keseimbangan batin dalam tasawuf menjadi sangat relevan. Amin Syukur (2010, hlm. 104) menyatakan bahwa kesejahteraan jiwa tidak hanya lahir dari kebahagiaan lahiriah, tetapi dari keterhubungan jiwa secara utuh dengan kehendak Ilahi.

Meski demikian, penelitian ini menyadari keterbatasannya. Dengan hanya melibatkan dua partisipan dalam satu lembaga panti, hasil studi ini tidak dapat digeneralisasi secara luas. Namun, kekuatan penelitian ini terletak pada kedalaman analisis dan penekanan pada pengalaman subjektif yang otentik, sehingga tetap memiliki kontribusi penting sebagai studi eksploratif dalam kajian psikoterapi Islam.

Diskusi ini juga menggarisbawahi bahwa efektivitas terapi sholat tidak terlepas dari kondisi eksternal yang mendukung, seperti adanya pembimbing spiritual yang konsisten, lingkungan religius yang kondusif, dan keterlibatan sosial yang sehat. Oleh karena itu, institusi pengasuhan anak tidak hanya perlu menyediakan program keagamaan, tetapi juga menciptakan sistem pendampingan yang humanis, reflektif, dan adaptif terhadap kondisi psikis anak.

Dengan demikian, diskusi ini menempatkan terapi sholat tidak hanya sebagai alat bantu religius, tetapi sebagai intervensi psikososial yang memiliki potensi kuat dalam pemulihan trauma dan peningkatan kesehatan mental anak yatim piatu. Penelitian ini diharapkan dapat mendorong agenda-agenda penelitian lanjutan dan menjadi inspirasi bagi lembaga pengasuhan dalam mengembangkan model intervensi berbasis spiritualitas Islam yang aplikatif dan transformatif.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi sholat memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak yatim piatu yang tinggal di Panti Asuhan Baiti Jannati, Purwokerto. Temuan empiris mengungkap bahwa kedua partisipan—yang sebelumnya mengalami berbagai gejala kecemasan seperti gelisah, kesulitan tidur, dan ketakutan sosial—mengalami perubahan positif setelah mengikuti terapi sholat secara rutin selama beberapa minggu. Sholat yang dilakukan dengan khushyuk dan dalam suasana spiritual yang mendalam telah membantu anak-anak tersebut dalam mengelola emosi negatif, meningkatkan ketenangan batin, serta membentuk rasa percaya diri dan koneksi spiritual yang kuat.

Kegiatan ibadah yang dilakukan bukan hanya sebagai ritual formal, melainkan sebagai pengalaman afektif yang mampu memulihkan luka emosional akibat kehilangan orang tua dan keterasingan sosial. Dalam konteks ini, terapi sholat berfungsi sebagai sarana penyembuhan psikospiritual yang menyentuh aspek kognitif, emosional, dan spiritual anak secara terpadu. Intervensi ini tidak hanya memberikan ketenangan sesaat, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih positif dan mendorong keterlibatan sosial yang lebih baik di lingkungan panti. Dengan demikian, sholat tidak hanya memiliki nilai ibadah secara normatif, tetapi juga menunjukkan potensi terapeutik dalam mendukung kesehatan mental anak-anak yang berada dalam kondisi rentan.

Namun demikian, penelitian ini memiliki sejumlah batasan yang perlu dicermati. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas—hanya dua anak dalam satu panti asuhan—membatasi generalisasi temuan secara kuantitatif. Studi ini bersifat eksploratif dan tidak ditujukan untuk membangun klaim universal, melainkan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif anak-anak dalam menjalani terapi sholat. Kedua, durasi penelitian yang relatif singkat tidak memungkinkan peneliti untuk melihat efek jangka panjang dari praktik terapi tersebut. Ketiga, variabel-variabel lain yang mungkin memengaruhi penurunan kecemasan, seperti peran pendamping rohani, lingkungan sosial panti, dan dukungan teman sebaya, tidak dianalisis secara khusus dalam studi ini.

Untuk itu, diperlukan penelitian lanjutan yang melibatkan partisipan dalam jumlah lebih besar dan variasi latar belakang yang lebih luas agar dapat menghasilkan temuan yang lebih representatif. Penelitian kuantitatif dengan metode eksperimental atau quasi-eksperimental dapat dilakukan untuk mengukur efektivitas terapi sholat secara lebih sistematis dan terukur. Selain itu, eksplorasi terhadap dimensi lain dalam ibadah Islam, seperti dzikir, tilawah Al-Qur'an, dan sholat sunnah tertentu, juga dapat memperkaya wawasan dalam merancang pendekatan psikospiritual yang komprehensif bagi anak-anak yatim piatu maupun kelompok rentan lainnya. Lembaga

pengasuhan anak juga diharapkan dapat mengintegrasikan pendekatan spiritual secara lebih struktural ke dalam program pembinaan psikososial mereka, dengan melibatkan pembimbing rohani yang kompeten dan pendekatan pedagogi yang humanis.

Dengan mempertimbangkan seluruh temuan dan refleksi dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi sholat adalah salah satu bentuk pendekatan spiritual yang layak untuk dijadikan bagian dari strategi intervensi kesehatan mental, khususnya bagi anak-anak yang mengalami tekanan psikologis akibat kehilangan, trauma, atau kondisi sosial yang penuh keterbatasan. Studi ini membuka peluang untuk menempatkan nilai-nilai Islam, khususnya ibadah sholat, tidak hanya dalam kerangka normatif teologis, tetapi juga dalam konteks keilmuan yang bersifat aplikatif dan transformatif.

Daftar Pustaka

- Al-Qusyairi, A. R. (2002). *Risalah Qusyairiyah*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Ash-Shiddeqy, Teuku Muhammad Hasbi. 1964. *Al-Islam*. Cet, III. Jakarta: Bulan Bintang saleh, H. E. Hassan. 2008. *Kajian Fiqih Nabawi dan Fiqih Kontemporer*. Jakarta: Rajawali Pers
- Azzam, Abdul Aziz Muhammad, dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas. 2009. *Fiqh Ibadah*. Jakarta: Amzah
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Dalam menangani Remaja Yang Kecanduan Game Online. Surabaya: Surabaya : UIN Sunan Ampel Press
- Darajat, Z. (2001). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Fetzer Institute. (1999). *Multidimensional Measurement of Religiosity/Spirituality for Use in Health Research: A Report of the Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group*. Kalamazoo, MI: Fetzer Institute.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2017). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif* (ed. revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution, H. (2016). *Islam Rasional: Gagasan dan Pemikiran*. Jakarta: Mizan.
- Nugroho, A., & Wahyuningsih, S. (2022). Efektivitas pendekatan spiritual dalam penanganan kecemasan remaja: Tinjauan empiris. *PsikoReligi: Jurnal Psikologi dan Keislaman*, 3(2), 62–72.
- Pargament, K. I. (1997). *Psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York, NY: Guilford Press.

- Puspitasari, R. (2019). Shalat sebagai terapi dalam mengatasi kecemasan (Studi kasus pada klien B di Tanjung Enim, Kabupaten Muara Enim). *Jurnal Konseling Religi*, 10(1), 29–38.
- Puspitasari, Ratih. 2019. “Shalat Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan (studi kasus pada klien B di Tanjung Enim Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim).”
- Rahmawati, S., & Farida, N. (2020). Efektivitas terapi shalat tahajud terhadap pengurangan kecemasan pada remaja. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 58–67.
- Spradley, J. P. (2007). *Participant observation*. Long Grove, IL: Waveland Press.
- Syukur, A. (2010). *Tasawuf Sosial: Jalan Menuju Revolusi Akhlak Bangsa*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Utami, D. N. (2023). Kecemasan pada anak yatim akibat kehilangan figur ayah: Studi literatur. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 4(1), 85–93.
- Wawancara dengan Bilqis anak panti asuhan Baiti Jannati pukul 15:30 tanggal 13 Desember 2024
- Wawancara dengan Dias anak panti asuhan Baiti Jannati pukul 15:40 tanggal 13 Desember 2024
- Wawancara dengan Nuri anak panti asuhan Baiti Jannati pukul 15:50 tanggal 13 Desember 2024
- Widyastuti, R. (2021). Dampak psikologis pada anak yatim piatu di panti asuhan: Studi kualitatif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 51–65.

Pengaruh Hafalan Al-Qur'an terhadap Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Tasawuf Psikoterapi di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto

Shofa Nurlayly Kamalia

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

Jl. A-Yani No. 40-A Purwokerto, 53126 Indonesia

Email: shofalaili8@gmail.com

Abstract: This study aims to examine the influence of Qur'anic memorization (tahfidz) on students' inner peace, viewed through the lens of Sufi psychotherapy. Conducted at the Darussalam Islamic Boarding School in Purwokerto, this research applied a qualitative approach. Data were collected through in-depth interviews and participatory observation involving tahfidz students and their mentors. The findings reveal that memorizing the Qur'an functions not only as a cognitive and religious activity but also as a potent psychospiritual practice. The tahfidz process fosters inner peace through spiritual closeness to God, contemplation of verses, improved concentration, disciplined routine, and the cultivation of gratitude and optimism. Students who consistently engaged in tahfidz demonstrated greater emotional stability, calmness in dealing with challenges, patience, and self-control. These findings support the Sufi concepts of *tazkiyatun nafs* and *muraqabah* as essential foundations for psychological recovery. The boarding school environment, which promotes spiritual discipline, plays a significant role in shaping students' emotional well-being through Qur'anic memorization.

Keywords : *Sufi Psychotherapy, Qur'anic Memorization, Inner Peace, Tazkiyatun Nafs, Students*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh praktik tahfidz Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santri, ditinjau dari perspektif tasawuf psikoterapi. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap santri program tahfidz dan pembimbingnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan menghafal Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas kognitif dan religius, tetapi juga memiliki dimensi psikospiritual yang kuat. Proses tahfidz mendorong ketenangan jiwa melalui kedekatan spiritual dengan Allah, penghayatan makna ayat, peningkatan konsentrasi, pembentukan disiplin, serta munculnya rasa syukur dan optimisme. Santri yang mengikuti proses tahfidz secara konsisten menunjukkan kestabilan emosional yang lebih baik, ketenangan dalam menghadapi masalah, dan peningkatan dalam sikap sabar serta pengendalian diri. Temuan ini menguatkan konsep *tazkiyatun nafs* dan *muraqabah* dalam tasawuf sebagai landasan bagi pemulihan psikologis. Pesantren sebagai ruang yang mendukung praktik ibadah dan pembinaan spiritual, berperan besar dalam membentuk ketenangan jiwa santri melalui tahfidz Al-Qur'an.

Kata Kunci : *Tasawuf Psikoterapi, Tahfidz Al-Qur'an, Ketenangan Jiwa, Tazkiyatun Nafs, Santri*

Pendahuluan

Ketenangan jiwa merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap manusia. Dalam kondisi batin yang tenang, individu dapat menjalani kehidupan dengan lebih seimbang, berpikir jernih, dan merespon berbagai persoalan dengan bijaksana. Sebaliknya, kegelisahan, kecemasan, dan tekanan psikis yang terus menerus akan melemahkan daya hidup seseorang dan menurunkan kualitas fungsi sosial maupun spiritualnya. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan zaman yang cepat, generasi muda termasuk santri juga tak luput dari potensi gangguan kestabilan emosi. Oleh karena itu, pencarian terhadap strategi pemulihan psikologis berbasis nilai spiritual menjadi kebutuhan yang semakin relevan (Lahagu, 2024, hlm. 22).

Islam sebagai agama yang menyeluruh tidak hanya menawarkan ajaran teologis dan etis, tetapi juga menyediakan pendekatan holistik terhadap kesehatan jiwa. Salah satu pendekatan yang menonjol adalah tasawuf, khususnya dalam bentuk tasawuf psikoterapi, yang menekankan proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), pengawasan batin (*muraqabah*), dan pencapaian kedekatan spiritual dengan Tuhan (*ma'rifatullah*). Tasawuf dalam dimensi ini tidak semata-mata bersifat asketik, tetapi juga berperan sebagai terapi rohani yang mampu merestorasi jiwa yang luka, cemas, dan kehilangan makna (Darajat, 2001, hlm. 67).

Salah satu praktik spiritual yang telah lama dijalankan dalam tradisi Islam dan kini mendapat perhatian dalam kajian kontemporer adalah tahfidz Al-Qur'an. Aktivitas menghafal ayat-ayat suci Al-Qur'an bukan hanya sebagai bentuk ibadah kognitif, tetapi juga sebagai sarana pembentukan mental dan spiritual. Proses hafalan menuntut konsentrasi tinggi, kedisiplinan, pengulangan penuh kesadaran, serta penghayatan terhadap makna ayat-ayat ilahi. Aktivitas ini secara tidak langsung mengasah kesadaran batin, melatih pengendalian diri, dan memperkuat koneksi emosional dengan Tuhan, yang seluruhnya merupakan elemen penting dalam pemulihan kondisi jiwa (Puspitasari, 2019, hlm. 34).

Di Indonesia, banyak pondok pesantren yang menjadikan program tahfidz sebagai salah satu pilar pembinaan keilmuan dan kepribadian santri. Pesantren tidak hanya menjadi tempat pendidikan formal keislaman, tetapi juga ruang terapeutik di mana nilai-nilai spiritual diinternalisasi melalui ibadah yang terstruktur dan kebersamaan sosial yang suportif. Salah satu pesantren yang mengembangkan pendekatan ini adalah Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto. Pesantren ini tidak hanya memfokuskan diri pada hafalan teks suci, tetapi juga menanamkan nilai-nilai tasawuf

praktis dalam kehidupan harian santri, seperti kesabaran, tawakal, dan ketekunan. Lingkungan ini menciptakan suasana spiritual yang kondusif bagi pengolahan emosi dan penguatan kesehatan mental santri.

Meski hubungan antara spiritualitas dan kesehatan jiwa telah banyak dibahas, studi yang secara khusus mengkaji pengaruh tahfidz Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa dalam perspektif tasawuf psikoterapi masih tergolong terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada lebih menekankan pada aspek akademik, prestasi belajar, atau moralitas peserta didik, namun belum banyak yang menyoroti pengalaman batin santri dalam menjalani tahfidz sebagai proses psikospiritual. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang penting untuk diisi, terutama untuk memperkuat basis teori dalam pengembangan pendekatan psikoterapi Islam kontemporer.

Penelitian oleh Awaliyah dkk. (2021, hlm. 30) tentang terapi zikir dalam menangani trauma menunjukkan bahwa pendekatan spiritual Islam efektif dalam menurunkan beban emosional. Penelitian lainnya oleh Arifin et al. (2022, hlm. 103) mengenai dampak dzikir *khafi* pada pengamal tarekat Qadiriyyah-Naqsyabandiyah juga membuktikan bahwa dimensi ruhani berdampak signifikan terhadap ketenangan batin. Akan tetapi, konteks tersebut lebih berorientasi pada praktik tarekat dan belum menyentuh praktik hafalan Al-Qur'an secara sistematis. Padahal, dalam tahfidz terkandung proses internalisasi makna, pengulangan zikir, serta kesadaran spiritual yang sangat dalam. Hal ini menjadikan tahfidz layak dikaji sebagai bentuk terapi tasawuf yang berdimensi preventif dan kuratif terhadap gangguan jiwa ringan pada remaja.

Dari sisi psikologi, menghafal Al-Qur'an dapat dipahami sebagai aktivitas penguatan kontrol diri (self-regulation), pelatihan mindfulness, serta pembentukan struktur kognitif yang stabil. Santri yang terlatih dalam menghafal ayat-ayat suci cenderung memiliki tingkat fokus dan kesabaran lebih tinggi, serta mampu menghadapi stres dengan pendekatan yang lebih spiritual dan reflektif. Dalam kerangka psikoterapi sufistik, ini selaras dengan pendekatan yang menekankan pentingnya keharmonisan antara ruh, qalb, dan nafs (Syukur, 2010, hlm. 101). Penguatan unsur ruhani melalui hafalan dan kontemplasi ayat dapat mereduksi dorongan-dorongan negatif nafs, dan mengembalikan ketenangan dalam qalb sebagai pusat kesadaran spiritual manusia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh praktik tahfidz Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santri Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto, dengan menggunakan pendekatan tasawuf psikoterapi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan psikoterapi Islam berbasis sufistik, sekaligus

menjadi rujukan praktis bagi lembaga pendidikan Islam dalam mendesain program pembinaan spiritual yang berorientasi pada keseimbangan jiwa santri.

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologis, karena fokus utamanya adalah menggali pengalaman subjektif para santri dalam menjalani proses tahfidz Al-Qur'an dan bagaimana praktik tersebut memengaruhi kondisi psikologis mereka. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk memahami realitas batin dan makna yang dibentuk oleh subjek melalui pengalaman spiritual yang intens. Secara khusus, penelitian ini berada dalam kerangka tasawuf psikoterapi, yaitu pendekatan sufistik yang melihat ketenangan jiwa sebagai hasil dari penyucian diri dan kedekatan dengan Allah melalui amalan-amalan ibadah yang mendalam (Darajat, 2001, hlm. 75).

Lokasi penelitian adalah Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto, sebuah lembaga pendidikan Islam yang memadukan sistem pendidikan salaf dan modern, serta memiliki program unggulan dalam bidang tahfidz Al-Qur'an. Pesantren ini dipilih karena secara sistematis menerapkan program hafalan yang terstruktur, dengan pembimbing spiritual yang membina para santri dalam suasana yang mendukung ketenangan dan kesadaran ruhani. Lingkungan pesantren yang religius dan kolektif juga memberi konteks alami untuk mengamati efek psikospiritual dari praktik tahfidz.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah santri program tahfidz dan pembimbing tahfidz di pesantren. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif, yakni dipilih berdasarkan kriteria bahwa mereka telah menjalani program hafalan minimal enam bulan, menunjukkan kedisiplinan dalam praktik spiritual, dan bersedia menceritakan pengalaman pribadinya. Selain itu, peneliti juga melibatkan satu orang pengasuh pesantren sebagai informan triangulatif untuk memperkaya konteks dan validasi data. Jumlah partisipan tidak ditentukan secara pasti sejak awal, tetapi mengikuti prinsip saturasi data, yaitu ketika informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak menghasilkan temuan baru yang signifikan (Creswell, 2013, hlm. 152).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dalam suasana informal dan dialogis, memungkinkan subjek untuk menceritakan pengalaman batin mereka secara terbuka dan reflektif. Pertanyaan diarahkan pada proses menghafal, tantangan emosional yang dihadapi, serta perubahan yang dirasakan dalam kehidupan batin mereka sejak mengikuti program tahfidz. Observasi

partisipatif dilakukan untuk melihat langsung rutinitas ibadah, interaksi santri, ekspresi spiritual, dan ketenangan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan dokumentasi diperoleh dari catatan kegiatan tahfidz, buku monitoring hafalan, serta arsip internal pesantren yang menunjukkan perkembangan santri dari sisi disiplin ibadah dan psikososial.

Seluruh data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yang memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola makna, tema spiritual, dan dimensi psikologis dalam narasi pengalaman santri. Proses analisis dilakukan melalui langkah-langkah berikut: (1) transkripsi data wawancara secara verbatim, (2) pembacaan menyeluruh dan berulang, (3) pengkodean unit-unit makna, (4) pengelompokan kode ke dalam tema utama, dan (5) interpretasi data berdasarkan kerangka teori tasawuf psikoterapi. Fokus analisis diarahkan pada kategori seperti ketenangan batin, kedekatan dengan Allah, kestabilan emosi, dan motivasi spiritual, yang dijelaskan dalam konteks *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, dan *mahabbah ilahiyah* (Syukur, 2010, hlm. 108).

Untuk menjamin kredibilitas dan validitas data, peneliti menerapkan strategi triangulasi sumber, yaitu membandingkan data dari santri, pembimbing tahfidz, dan pengasuh pondok. Selain itu dilakukan pula teknik member checking, di mana peneliti menyampaikan kembali interpretasi sementara kepada partisipan untuk memastikan bahwa makna yang ditangkap sesuai dengan pengalaman asli mereka. Catatan lapangan juga diperiksa silang dengan temuan wawancara untuk menjaga kesesuaian antara ucapan dan perilaku aktual subjek.

Secara etis, penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan prinsip kerahasiaan dan kenyamanan partisipan. Seluruh partisipan diberi nama samaran untuk menjaga anonimitas. Peneliti juga memperoleh persetujuan lisan dan tertulis dari pengelola pesantren dan para partisipan. Seluruh wawancara dilakukan dengan pendekatan humanistik, tanpa tekanan, dan memberikan ruang kepada subjek untuk berhenti kapan saja apabila merasa tidak nyaman.

Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha tidak hanya menggambarkan pengaruh hafalan Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa secara deskriptif, tetapi juga memahami proses psikospiritual yang dialami santri secara kontekstual dan bermakna dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Hasil penelitian

Banyumas kabupaten di barat jawa tengah yang memiliki berbagai corak dan keberagaman yang khas, kehidupan masyarakat yang merupakan paduan masyarakat abangan dan santri yang religi, nilai-nilai adat dan agama sangat melekat kita temukan disana. Pondok Pesantren Darussalam Dukuhwaluh Purwokerto, pondok pesantren terpadu yang menggabungkan tradisi salaf dan

keterbukaan khalaf, dibawah naungan yayasan sunan bonang darussalam memiliki visi dan misi mencetak santri yang ulama-intelektual dan berwawasan luas serta mampu berperan serta dalam kehidupan bermasyarakat. Pondok pesantren darussalam didirikan oleh beliau Dr. KH. Chariri Shofa, M.Ag., dan Dra. Hj. Umi Afifah, M.S.I.

Awal memasuki lingkungan Pondok Pesantren, santri dibiasakan dengan budaya islami yaitu senyum, salam, sapa dan santun. Dalam kesehariannya santri disunahkan melaksanakan sholat dhuha, dan setiap pagi rutin tadarus dan tahsinul Qur'an, sebagai bentuk implementasi peningkatan iman dan taqwa kepada Allah SWT. Saat ini pondok pesantren darussalam memiliki tiga program unggulan dalam pembelajaran, yaitu program kitab, bahasa dan tahfidz. Program kitab atau dirasatut turots kegiatan bertujuan menyiapkan santri yang kompeten dan terampil dalam membaca kitab-kitab ulama klasik, sebagaimana tradisi pesantren salaf menjaga kitab-kitab mu'tabaroh. Program bahasa bertujuan menyiapkan santri-santri yang kompeten dan memiliki soft skill dalam berbahasa, baik bahasa arab maupun bahasa inggris. Kegiatan ini diberikan agar santri memiliki kemampuan komunikasi internasional sehingga kiprah santri semakin luas. Program tahfidz, program ini memiliki tujuan menyiapkan santri-santri yang memiliki hafalan Al-Qur'an yang baik dan mampu memahami isi kandungannya dan mampu mengamalkannya. Program tahfidz diharapkan mencetak para penjaga Al-Qur'an yang tidak hanya menguasai hafalan tapi juga tafsir dan ilmu-ilmu terkait Al-Qur'an.

Dizaman ini terdapat banyak Pondok Pesantren yang mengusung hafalan Al-Qur'an sebagai program utamanya. Santri-santri dituntun untuk bisa melestarikan Al-Qur'an dengan cara menghafalnya. Salah satu dari Pondok modern yang juga berbau salaf ada program tahfidz adalah Pondok Pesantren Darussalam, Dukuhwaluh Purwokerto. Disana santri diarahkan untuk bisa menghafal Al-Qur'an dengan target hafalan tertentu sesuai dengan tingkat kemampuannya.

Sejalan dengan penelitian ini, yang dimaksud penulis dengan hubungan/pengaruh menghafal Al-Qur'an dengan ketenangan jiwa santri ialah bagaimana hafal Al-Qur'an yang santri miliki dan bisa kapan dan dimana saja ia baca dapat menimbulkan ketenangan dalam jiwa para santri. Sehingga para santri dapat bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

"Pengaruh menghafal Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa menurut salah satu santri tahfidz Pondok Pesantren Darussalam Dukuh Waluh Purwokerto yaitu alhamdulillah ketenangan jiwanya sangat menjadi semakin tenang karena memang ketika belum nderes atau belum menghafal itu malesnya luar biasa, waghanya luar biasa, beratnya luar biasa, tapi kalau sudah dijalani satu ayat saja itu nikmat,

tenang, ada kepuasan tersendiri ketika kita bisa melafadzkan ayat Al-Qur'an tapi tanpa melihat, karena setiap hurufnya ada perjuangan yang dilakukan. Jadi belajar perjuangan hidup dan ada hikmahnya tersendiri" (Azizah, 2024).

Hafalan Al-Qur'an memiliki dampak yang signifikan terhadap ketenangan jiwa seseorang. Proses menghafal tidak hanya sekedar mengulang teks, tetapi juga membangun hubungan spiritual yang erat antara penghafal dengan Allah. Ketika seseorang menghafal ayat-ayat suci, ia merasakan kedekatan dengan Sang Pencipta, yang memberikan rasa aman, tenang, dan damai di dalam hatinya. Kegiatan menghafal ini juga mengajarkan pentingnya konsentrasi. Ditengah dunia yang penuh gangguan dan tekanan, fokus pada hafalan membantu mengalihkan perhatian dari berbagai kekhawatiran. Ini menciptakan momen ketenangan dimana individu dapat berhubungan dengan diri sendiri dan Tuhan. Selain itu, banyak ayat dalam Al-Qur'an mengandung pesan hiburan dan ketenangan, sehingga saat orang menghafal dan merenungkan maknanya, ia dapat menemukan kenyamanan di tengah kesulitan dan tantangan hidup.

"Salah satu surat al-baqarah ayat 156 pojok ketiga, ayat itu mengingatkan saya terhadap suatu musibah, sehingga setiap kali mendengarkan ayat tersebut bayang-bayang tentang kematian itu selalu muncul, disebutkan juga ayat tersebut memiliki makna "setiap kali kita tertimpa musibah, tertimpa bencana, tertimpa musibah apapun terutama musibah kematian itu selalu mengucapkan innalillahi wa inna ilaihi raji'un". Setiap kali mengucapkan ayat tersebut saya merasakan ketenangan di dalam jiwa saya" (Faqihudin, 2024).

Menghafal Al-Qur'an juga mendorong rasa syukur. Dengan memahami dan mengingat ayat-ayat yang mengingatkan kita akan nikmat Allah, seseorang cenderung merasa lebih puas dan bahagia. Rasa syukur ini berkontribusi pada ketenangan jiwa, karena individu merasa lebih positif terhadap hidupnya. Ritual menghafal membentuk kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Rutinitas ini memberikan struktur dan stabilitas yang sangat penting untuk kesehatan mental. Selain itu menjadi bagian dari penghafal Al-Qur'an memberikan dukungan sosial yang meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan kesepian.

Akhirnya proses menghafal Al-Qur'an mendorong individu untuk merenungkan makna dan pesan yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut. Refleksi ini dapat menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang kehidupan, memberikan perspektif baru yang menenangkan. Secara keseluruhan, hafalan Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber ketenangan jiwa yang luar biasa, membantu individu menghadapi kehidupan dengan lebih tenang, optimis, dan penuh harapan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik tahfidz Al-Qur'an yang dijalani oleh para santri Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto memberikan pengaruh positif terhadap ketenangan jiwa mereka. Proses menghafal Al-Qur'an tidak hanya menjadi aktivitas akademik-

keagamaan, tetapi juga menjadi pengalaman spiritual yang memperkuat kedekatan dengan Allah, membangun ketenangan batin, serta menata ulang respon emosional dalam menghadapi kesulitan hidup. Temuan ini diperoleh dari wawancara mendalam terhadap dua santri tahfidz dan satu ustadz pembimbing, serta diperkuat melalui observasi terhadap rutinitas ibadah dan interaksi harian mereka.

Santri pertama, Azizah, mengungkapkan bahwa hafalan Al-Qur'an membantunya mengatasi rasa malas, kegelisahan, dan tekanan mental yang ia rasakan terutama ketika jauh dari keluarga. Ia menyatakan bahwa ketika berhasil menghafal satu ayat saja, ia merasa puas, tenang, dan "ada kepuasan tersendiri." Ia juga mengatakan bahwa dalam proses menghafal, ia mulai memahami bahwa setiap huruf dalam Al-Qur'an memiliki bobot spiritual yang mendalam, dan menghafalnya mengajarkannya arti perjuangan hidup. Proses ini menjadi titik balik dalam mengatur emosinya, termasuk dalam mengelola rasa putus asa dan mudah marah yang sebelumnya sering muncul.

Santri kedua, Faqih, menyampaikan bahwa setiap kali ia membaca surat Al-Baqarah ayat 156—yang berbunyi "*Inna lillabi wa inna ilaihi raji'un*"—ia selalu teringat akan kematian dan musibah yang pernah ia alami. Namun, bukan ketakutan yang muncul, melainkan ketenangan. Ia merasa bahwa ayat tersebut menjadi penyejuk batin dan pengingat bahwa segala sesuatu berasal dari dan akan kembali kepada Allah. Proses ini menurutnya membuatnya lebih siap menghadapi kehilangan dan lebih sabar dalam menjalani kehidupan.

Pengalaman batin tersebut juga diamati secara langsung oleh peneliti dalam kehidupan sehari-hari mereka di pondok. Kedua santri menunjukkan pola perilaku yang cenderung tenang, tidak reaktif saat menghadapi situasi sulit, serta memiliki daya fokus yang tinggi dalam kegiatan belajar. Mereka disiplin dalam melaksanakan sholat sunnah, tadarus, dan dzikir harian. Dalam diskusi kelompok, keduanya juga tampak aktif namun tetap tenang, serta tidak mudah terlibat dalam konflik kecil sebagaimana kadang terjadi di antara santri seusia mereka.

Penting pula dicatat bahwa lingkungan pesantren sangat mendukung proses tahfidz dalam suasana spiritual. Setiap pagi santri diwajibkan membaca Al-Qur'an, mengikuti tahsin dan setoran hafalan secara terstruktur. Suasana ini membentuk ritme kehidupan yang teratur dan stabil. Ketika peneliti mengamati momen-momen setoran hafalan, santri terlihat dalam kondisi fisik dan emosional yang terkendali, penuh konsentrasi, dan menunjukkan ekspresi yang damai.

Berikut adalah ringkasan data hasil wawancara dan observasi terhadap dua santri:

Nama	Pernyataan Kunci	Indikator Ketenangan Jiwa
Azizah	“Satu ayat saja bikin tenang, ada kepuasan tersendiri... hafalan itu perjuangan, tapi kalau dijalani, nikmat banget.”	Fokus, disiplin, sabar, tidak mudah putus asa
Faqih	“Ayat <i>Inna lillahi...</i> itu selalu bikin saya tenang, bukan takut, malah siap kalau Allah ambil apa pun dari saya.”	Penerimaan, kedewasaan emosional, kesabaran

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tahfidz Al-Qur'an berperan besar dalam membentuk pola pikir positif, memperkuat koneksi spiritual, serta menumbuhkan kestabilan emosi pada santri. Hafalan tidak sekadar mengisi memori, tetapi juga menghidupkan dimensi ruhani yang selama ini menjadi inti dari praktik tasawuf dalam Islam. Proses menghafal menjadi media kontemplatif yang mempertemukan santri dengan makna ayat dan refleksi diri yang mendalam.

Analisis

Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa praktik tahfidz Al-Qur'an memberikan dampak signifikan terhadap kestabilan emosional dan ketenangan jiwa para santri. Dalam perspektif tasawuf psikoterapi, fenomena ini mencerminkan proses penyembuhan jiwa melalui jalan spiritual yang terstruktur dan konsisten. Hafalan Al-Qur'an dalam konteks ini bukan hanya merupakan upaya kognitif untuk menyimpan ayat-ayat dalam memori, melainkan merupakan perjalanan batin yang sarat makna, kontemplasi, dan transformasi diri yang berlangsung secara gradual.

Analisis terhadap pengalaman santri pertama (Azizah) memperlihatkan bahwa proses menghafal satu ayat saja dapat menimbulkan perasaan tenang dan puas secara batin. Dalam tasawuf, pengalaman seperti ini menggambarkan tahap awal *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif seperti malas, putus asa, dan keresahan (Al-Qusyairi, 2002, hlm. 58). Rasa malas yang sebelumnya ia rasakan dan perubahan signifikan setelah terlibat dalam rutinitas hafalan merupakan indikator bahwa aktivitas tahfidz telah membangkitkan dorongan batin untuk berubah secara spiritual. Hal ini selaras dengan ajaran sufistik bahwa kebersihan hati tidak dapat dicapai kecuali dengan mujahadah atau perjuangan batin secara terus-menerus melawan hawa nafsu (Syukur, 2010, hlm. 104).

Sementara itu, pengalaman batin yang disampaikan oleh Faqih tentang refleksi terhadap surat Al-Baqarah ayat 156 menunjukkan keterlibatan emosional yang tinggi dalam proses penghayatan ayat. Saat ia mengucapkan "*Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*", bukan rasa takut atau trauma yang muncul, melainkan rasa tenang, pasrah, dan siap menerima takdir Allah. Dalam tradisi

tasawuf, kondisi ini merupakan bentuk *muraqabah*, yaitu kesadaran penuh bahwa setiap peristiwa hidup merupakan bagian dari skenario ilahi yang harus diterima dengan ketundukan dan keyakinan bahwa semuanya berasal dari dan akan kembali kepada Allah (Nasution, 2016, hlm. 71). *Muraqabah* adalah proses menyadari kehadiran Tuhan dalam setiap detik kehidupan, yang pada gilirannya menciptakan ketenangan jiwa, keteguhan batin, dan kematangan spiritual.

Analisis ini juga menunjukkan bahwa tahfidz Al-Qur'an melatih aspek kognitif dan emosional secara simultan. Santri dituntut untuk fokus, mengingat, dan mengulang, yang melibatkan konsentrasi mental secara intensif. Dalam psikologi modern, latihan semacam ini tergolong sebagai praktik *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dilakukan. Namun, dalam kerangka tasawuf, latihan ini lebih dari sekadar perhatian kognitif. Ia merupakan bentuk *mujahadah an-nafs*, yaitu perjuangan ruhani untuk mendisiplinkan jiwa agar tidak lalai dari kehadiran Allah. Dengan kata lain, tahfidz tidak hanya mengisi otak dengan hafalan, tetapi juga menanamkan ketertundukan hati dalam setiap ayat yang dibaca dan diresapi.

Transformasi perilaku yang tampak pada santri seperti meningkatnya kesabaran, pengendalian emosi, dan penerimaan terhadap keadaan juga dapat dianalisis melalui konsep *mahabbah ilahiyah*. Kecintaan kepada Al-Qur'an yang tumbuh dari proses hafalan perlahan mengarah kepada kecintaan kepada Allah sebagai pemilik wahyu. Rasa cinta ini menumbuhkan sikap sabar, rendah hati, dan tenang, sebagaimana diajarkan dalam maqamat tasawuf. Dalam konteks Faqih, ia merasakan ketenangan saat membaca ayat-ayat yang mengingatkannya akan kematian dan musibah. Hal ini menunjukkan bahwa melalui proses tahfidz, ia telah sampai pada pemahaman eksistensial bahwa hidup dan mati adalah bagian dari kehendak Tuhan yang tidak perlu ditakuti, melainkan disyukuri dan dijalani dengan sabar. Ini adalah bentuk *tajalli* ruhani yang lahir dari pengalaman spiritual yang otentik (Al-Ghazali, 2011, hlm. 115).

Selain dimensi individual, aspek sosial dalam kehidupan santri juga mengalami transformasi. Santri yang dulunya mudah tersinggung dan tidak sabaran menjadi lebih tenang, mampu mengontrol emosi, dan bergaul secara lebih positif. Ini menunjukkan adanya perubahan struktur afektif sebagai hasil dari kedekatan spiritual. Dalam tasawuf psikoterapi, jiwa yang stabil dan tenang tidak hanya memberi pengaruh terhadap diri sendiri, tetapi juga menciptakan efek keteladanan dan keseimbangan dalam komunitas. Lingkungan pesantren yang mendukung praktik spiritual bersama turut mempercepat proses penyembuhan dan penguatan jiwa. Dalam pengamatan peneliti, suasana setoran hafalan yang hening, suasana shalat berjamaah, dan rutinitas dzikir harian menjadi media

kolektif yang menyatukan hati para santri dalam kesadaran spiritual bersama. Hal ini sejalan dengan prinsip *tawajub jama'i*, yaitu penguatan spiritual yang terjadi melalui kebersamaan dalam ibadah (Zuhri, 2020, hlm. 89).

Dari sisi psikologi Islam, proses tahfidz dapat dimaknai sebagai bentuk terapi aktif yang melibatkan seluruh aspek kepribadian manusia: *qalb* (hati), *aql* (rasio), dan *nafs* (insting). Ketika ketiganya berada dalam harmoni, muncullah kondisi jiwa yang tenang dan kokoh. Hafalan Al-Qur'an menjadi jembatan untuk mencapai kondisi tersebut, karena ia menyediakan ruang bagi kontemplasi, penyerapan nilai ilahiyah, serta disiplin waktu yang memperkuat struktur kepribadian. Dalam teori psikoterapi sufistik, proses inilah yang disebut sebagai transformasi dari *nafs ammarah* (jiwa yang selalu memerintahkan keburukan) menuju *nafs lawwamah* (jiwa yang mampu menegur diri), dan akhirnya menuju *nafs muthma'innah* (jiwa yang tenang dan berserah) sebagaimana disebut dalam QS. Al-Fajr: 27–30 (Darajat, 2001, hlm. 85).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tahfidz Al-Qur'an dalam konteks pesantren bukan sekadar kewajiban atau prestasi kognitif, tetapi sebuah proses transformatif yang menyentuh inti dari struktur psikologis dan spiritual santri. Ia merupakan bentuk psikoterapi sufistik yang menyatukan ibadah, kesadaran, dan perjuangan batin dalam satu kesatuan praktik yang menyembuhkan. Proses ini bersifat bertahap, namun memiliki daya stabilisasi jiwa yang sangat kuat, karena tidak hanya menyentuh permukaan emosi, tetapi menyentuh akar terdalam dari eksistensi spiritual manusia.

Diskusi

Temuan penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa tahfidz Al-Qur'an bukan hanya proses kognitif, tetapi juga psikospiritual yang mampu memengaruhi ketenangan jiwa santri secara signifikan. Dalam kerangka tasawuf psikoterapi, aktivitas menghafal Al-Qur'an menjadi media mujahadah, muraqabah, dan tazkiyatun nafs, yang keseluruhannya membentuk keutuhan batin dan stabilitas emosional. Temuan ini sejalan dengan berbagai hasil studi sebelumnya, namun menawarkan keunikan tersendiri dari sisi konteks, pendekatan, dan kontribusi pada integrasi antara psikologi Islam dan pendidikan pesantren.

Penelitian ini misalnya mendukung temuan Awaliyah dkk. (2021, hlm. 33) yang membuktikan bahwa terapi zikir mampu mengurangi stres dan kecemasan pada korban bencana. Zikir yang dilakukan secara kontemplatif, menurut mereka, memberi rasa tenang dan menerima terhadap takdir Allah. Proses tahfidz Al-Qur'an yang dilakukan oleh santri di pesantren

Darussalam, meski tidak dikategorikan sebagai zikir dalam arti sempit, sesungguhnya mengandung dimensi zikir yang lebih luas: repetisi ayat ilahi dengan penghayatan mendalam. Dalam konteks ini, zikir menjadi integral dalam hafalan itu sendiri—karena ayat-ayat yang diulang adalah wahyu langsung yang penuh makna eksistensial dan spiritual.

Di sisi lain, penelitian ini juga memperluas cakupan dari hasil studi Arifin et al. (2022, hlm. 106) mengenai dampak dzikir khafi pada pengamal tarekat. Mereka menemukan bahwa pengulangan kalimat thayyibah secara konsisten menciptakan rasa tenang, mengurangi reaktivitas emosi, dan meningkatkan kesadaran terhadap makna hidup. Temuan ini sangat paralel dengan kondisi yang dialami santri seperti Azizah dan Faqih, yang keduanya mengalami penurunan kegelisahan dan peningkatan fokus setelah melalui proses hafalan secara terstruktur. Namun, penelitian ini menambahkan dimensi baru: bahwa tahfidz juga membentuk struktur waktu yang tertib, ritme kehidupan spiritual yang stabil, serta suasana komunitas yang mendukung proses penyembuhan jiwa.

Temuan ini juga memperkaya teori tasawuf klasik seperti yang dijelaskan oleh Al-Ghazali dan Al-Qusyairi. Dalam *Ihya Ulumuddin*, Al-Ghazali (2011, hlm. 122) menjelaskan bahwa ketenangan batin hanya akan muncul apabila hati terbebas dari bisikan hawa nafsu dan sepenuhnya tertuju kepada Allah. Proses tahfidz, terutama jika dilakukan dengan kesungguhan dan disiplin, menjadi semacam terapi yang memurnikan qalb, mengarahkan aql untuk fokus, dan menundukkan nafs dalam kendali spiritual. Dengan demikian, hafalan Al-Qur'an bisa dianggap sebagai bentuk praksis kontemporer dari maqamat tasawuf, di mana seorang salik (penempuh jalan spiritual) menempuh tahapan-tahapan ketekunan (*mujahadah*), kesabaran (*shabr*), introspeksi diri (*muhasabah*), dan pengawasan batin (*muraqabah*) secara simultan.

Namun, berbeda dengan tradisi tasawuf klasik yang bersifat individual dan asketik, penelitian ini memperlihatkan bahwa praktik tahfidz dalam konteks pesantren adalah kolektif dan institusional. Artinya, suasana batin para santri tidak hanya terbentuk dari perjuangan pribadi, tetapi juga dari pengaruh sosial dan atmosfer spiritual yang dibangun bersama-sama. Setoran hafalan, pengawasan guru, dan kedisiplinan lingkungan menjadi semacam struktur eksternal yang menopang perjalanan spiritual internal santri. Ini merupakan kontribusi penting dalam pengembangan teori tasawuf institusional, yaitu dimensi sufistik yang berkembang dalam sistem sosial pendidikan Islam.

Lebih jauh, temuan ini juga memperluas pemahaman psikoterapi dalam perspektif Islam. Psikoterapi sufistik selama ini masih sering dipahami dalam kerangka pengobatan pasif melalui

wirid, dzikir, dan khalwat (menyepi). Namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas aktif seperti menghafal Al-Qur'an pun memiliki potensi terapeutik, bahkan dalam konteks preventif dan pembentukan karakter. Dengan demikian, pesantren sebagai lembaga pendidikan tidak hanya berfungsi untuk transmisi ilmu agama, tetapi juga sebagai pusat pembinaan kesehatan mental dan spiritual remaja muslim.

Kritik yang dapat diajukan terhadap pendekatan ini adalah belum adanya ukuran kuantitatif yang sistematis untuk menilai tingkat ketenangan jiwa santri secara psikometrik. Penelitian ini sepenuhnya bersandar pada data kualitatif—wawancara, observasi, dan refleksi naratif. Walaupun pendekatan ini sah dalam studi fenomenologis, penguatan dari sisi instrumen psikologis (seperti skala *spiritual well-being* atau *emotional balance*) akan menjadi peluang pengembangan riset di masa depan. Di sisi lain, keterbatasan jumlah partisipan juga menjadi batasan tersendiri dalam menggeneralisasi temuan ini ke populasi yang lebih luas.

Namun demikian, kontribusi utama dari penelitian ini terletak pada pertemuan antara ilmu tasawuf, praktik pendidikan tahfidz, dan psikologi Islam, yang masih jarang dijelajahi secara sistematis. Riset ini tidak hanya mengonfirmasi bahwa aktivitas keagamaan berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga menguraikan secara teoritis dan empiris bagaimana dan mengapa aktivitas tersebut bekerja sebagai psikoterapi. Ia menyuguhkan kerangka baru bahwa tahfidz adalah bentuk dzikir aktif, mujahadah kognitif, dan pengolahan emosi yang berbasis spiritualitas transenden.

Dengan demikian, pesantren bukan hanya laboratorium moral atau institusi penjaga tradisi, tetapi juga dapat dikembangkan menjadi pusat layanan psikoterapi Islam berbasis sufistik. Model tahfidz berbasis tasawuf psikoterapi yang dikembangkan secara sadar dan sistematis dapat dijadikan salah satu solusi dalam menghadapi peningkatan masalah kesehatan mental remaja di era modern.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik tahfidz Al-Qur'an yang dijalani oleh santri di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto tidak hanya berfungsi sebagai upaya akademik keagamaan, tetapi juga berperan sebagai terapi psikospiritual yang efektif dalam menumbuhkan ketenangan jiwa, kestabilan emosi, dan kedekatan spiritual dengan Allah. Dari perspektif tasawuf psikoterapi, aktivitas hafalan Al-Qur'an dapat dimaknai sebagai bentuk aktualisasi dari proses *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, dan *mahabbah ilahiyah*, yang secara integral menguatkan dimensi ruhani santri.

Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini menemukan bahwa pengalaman spiritual para santri selama proses tahfidz sangat erat kaitannya dengan transformasi batin. Mereka merasa lebih fokus, lebih sabar, dan lebih damai dalam menjalani kehidupan pesantren. Ayat-ayat Al-Qur'an yang dihafal bukan hanya menjadi objek memori, tetapi juga menjadi sumber makna, penyembuh emosi, dan pengarah perilaku. Ini menunjukkan bahwa tahfidz memiliki dimensi terapeutik yang mendalam, setara dengan bentuk-bentuk dzikir dalam praktik tasawuf klasik.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa lingkungan pesantren yang mendukung, ritme ibadah yang disiplin, serta bimbingan spiritual dari para guru menjadi faktor penting dalam memperkuat efek psikospiritual tahfidz. Dengan demikian, pesantren tidak hanya menjadi lembaga pendidikan formal, tetapi juga dapat berfungsi sebagai ruang pemulihan jiwa dan pembinaan karakter melalui pendekatan sufistik yang terstruktur.

Meskipun hasil yang diperoleh menunjukkan kontribusi positif yang jelas, penelitian ini memiliki beberapa batasan. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas—hanya dua santri dan satu guru pembimbing—membatasi kedalaman variasi pengalaman dan potensi generalisasi. Kedua, pendekatan yang sepenuhnya kualitatif membuat hasilnya bersifat deskriptif dan subjektif, sehingga belum mampu menyajikan data kuantitatif terkait efektivitas tahfidz terhadap indikator kesehatan mental. Ketiga, konteks penelitian yang spesifik di satu pesantren di Purwokerto menjadikan hasilnya sangat kontekstual dan tidak serta-merta berlaku secara universal.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan tersebut, rekomendasi yang dapat diajukan adalah sebagai berikut. Pertama, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif untuk mengukur pengaruh tahfidz Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santri menggunakan instrumen psikologis terstandar, seperti skala *well-being* atau *spiritual resilience*. Kedua, perlu dilakukan pengembangan kurikulum tahfidz berbasis tasawuf psikoterapi, sehingga proses hafalan dapat secara sadar diarahkan untuk menyentuh aspek ruhani, bukan sekadar kemampuan mengingat teks. Ketiga, lembaga pendidikan Islam dapat mempertimbangkan untuk menjadikan tahfidz sebagai bagian dari program pembinaan mental dan terapi spiritual, terutama bagi peserta didik yang mengalami tekanan psikologis di tengah tuntutan zaman.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali. (2011). *Ihya Ulumuddin* (Jilid 1). Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Qusyairi. (2002). *Risalah Qusyairiyah: Kitab Induk Ilmu Tasawuf* (Terj. Mahyudin Syaf). Surabaya: Risalah Gusti.
- Arifin, R., Alkaf, I., & Indrayani, H. (2022). Dampak zikir khafi terhadap ketenangan jiwa pada pengamal Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah. *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 3(2), 98–117.
- Awaliyah, N. S., Nihayah, U., & Muna, K. (2021). Ghaidan konseling traumatik untuk menangani gangguan kesehatan. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan Konseling*, 2021, 30–34.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Darajat, Z. (2001). *Ilmu jiwa agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Juniartha, M. G., & Anjani, N. K. (2021). Hening dalam meditasi sebagai seni kontemplasi pikiran harmonis. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi*, 5(1), 42–52.
- Lahagu, A. (2024). *Konsep psikoterapi Islam dalam mewujudkan ketenangan jiwa menurut Zakiah Daradjat* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nasution, H. (2016). *Tasawuf: Perkembangan dan pemurniannya*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Subhan, M. (2017). *Implementasi pendidikan karakter di Pondok Pesantren Darussalam Dukuhwaluh Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas* (Skripsi, IAIN Purwokerto).
- Syukur, M. (2010). *Psikoterapi dalam tasawuf*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zuhri, M. (2020). Tawajuh jama'i: Pembinaan spiritual kolektif dalam tradisi tarekat. *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Keislaman*, 17(2), 84–101. <https://doi.org/10.24014/jsi.v17i2.11983>
- Azizah, A. M. (2024, Desember 15). *Wawancara pribadi tentang pengalaman menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto* [Wawancara pribadi].
- Faqihudin, A. M. (2024, Desember 16). *Wawancara pribadi tentang metode pembinaan tahfidz dan psikospiritual di Pesantren Darussalam Purwokerto* [Wawancara pribadi].

Tasawuf Terapan dalam Rutinitas Yasinan dan Diba'an: Terapi Ketenangan Hati bagi Mahasiswa Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto

Eka Dewi Maesaroh

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

Jl. A. Yani No. 40A, Karanganjing, Purwonegara, Kec. Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53126

E-mail: dewimaesa518@gmail.com

Abstract: This article explores how applied Sufism practices through the routines of Yasinan and Diba'an shape inner peace among students residing at Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Amidst the academic, social, and spiritual pressures faced by these students, such religious activities serve as contemplative spaces that positively impact their emotional stability. This study employs a qualitative approach using a case study method. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation. The findings indicate that students who consistently participate in Yasinan and Diba'an experience reduced anxiety levels, improved concentration in learning, and a greater sense of calm in dealing with life's challenges. The spiritual processes within these rituals foster a state of transcendental awareness that nurtures inner tranquility. These findings affirm that pesantren religious traditions are not merely cultural expressions, but also hold potential as relevant psychospiritual therapy in supporting students' mental health.

Keywords: *Applied Sufism, Yasinan, Diba'an, Inner Peace, Pesantren Students*

Abstrak: Artikel ini membahas bagaimana praktik tasawuf terapan melalui rutinitas Yasinan dan Diba'an mampu membentuk ketenangan hati mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Di tengah tekanan akademik, sosial, dan spiritual yang dihadapi mahasiswa pesantren, kegiatan keagamaan rutin semacam ini menjadi ruang kontemplatif yang berdampak pada stabilitas emosional mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara konsisten mengikuti kegiatan Yasinan dan Diba'an mengalami penurunan tingkat kecemasan, peningkatan fokus dalam belajar, serta bertambahnya rasa tenang dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan. Proses spiritual dalam kegiatan tersebut mendorong terbentuknya kesadaran transendental yang menciptakan ketenangan batin. Temuan ini menegaskan bahwa praktik ritual keagamaan pesantren bukan hanya bentuk tradisi, tetapi memiliki potensi sebagai terapi psikospiritual yang relevan untuk pengembangan kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *Tasawuf terapan, Yasinan, Diba'an, Ketenangan Hati, Mahasiswa Pesantren*

Introduction

Ketenangan hati merupakan kondisi ideal yang banyak dicari oleh manusia modern di tengah tekanan hidup yang semakin kompleks. Dalam konteks mahasiswa pesantren, ketenangan jiwa menjadi kebutuhan yang sangat penting mengingat mereka berada dalam persimpangan antara tuntutan akademik, disiplin spiritual pesantren, dan realitas sosial yang dinamis. Mahasiswa yang mondok di pesantren, seperti di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto, mengalami

kehidupan dengan ritme yang padat: mulai dari kuliah pagi, kegiatan keorganisasian sore, hingga rutinitas ibadah dan pengajian malam. Di tengah kesibukan tersebut, kehadiran rutinitas spiritual seperti Yasinan dan Diba'an menjadi ruang kontemplatif yang tidak hanya membangun koneksi vertikal kepada Tuhan, tetapi juga menawarkan efek psikologis yang menenangkan.

Tradisi Yasinan dan Diba'an telah lama menjadi bagian dari khazanah spiritual Islam Nusantara. Keduanya bukan sekadar aktivitas seremonial, tetapi mengandung nilai-nilai sufistik yang dalam. Yasinan biasanya dilakukan dengan membaca surah Yasin secara berjamaah, dilanjutkan doa-doa keselamatan dan kebaikan, sementara Diba'an adalah bentuk pujian terhadap Nabi Muhammad SAW yang dilantunkan dalam bentuk syair-syair maulid, seperti Maulid Diba'i. Praktik ini tidak hanya mempererat ukhuwah, tetapi juga membangkitkan rasa cinta (mahabbah) kepada Rasulullah dan membuka ruang refleksi batin yang mendalam.

Dalam tasawuf, kegiatan semacam ini dapat dikategorikan sebagai bagian dari dzikir berjamaah dan majlis mahabbah, yang memiliki nilai terapi psikospiritual. Tasawuf memandang jiwa manusia sebagai entitas yang dapat disucikan melalui mujahadah (kesungguhan spiritual), muraqabah (kesadaran atas pengawasan Tuhan), dan tazkiyah al-nafs (pencucian diri). Dalam konteks ini, Yasinan dan Diba'an menjadi wahana yang mendorong proses pembersihan jiwa secara kolektif. Aktivitas ini menghadirkan pengalaman spiritual yang terstruktur dan repetitif, yang dalam psikologi modern disebut sebagai "ritual-based therapy"—terapi berbasis pengulangan spiritual untuk mengatasi stres, depresi, dan kecemasan (Juniartha & Anjani, 2021).

Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan kolektif memiliki korelasi positif terhadap ketenangan batin. Misalnya, penelitian Awaliyah et al. (2021) tentang terapi zikir pada korban bencana menemukan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan spiritual bersama berdampak pada kestabilan emosi. Dalam konteks pesantren, penelitian Arifin et al. (2022) menunjukkan bahwa rutinitas dzikir tarekat di pesantren salaf mampu membentuk kedisiplinan dan kestabilan mental santri. Namun demikian, belum banyak penelitian yang secara khusus mengangkat aktivitas tradisional seperti Yasinan dan Diba'an sebagai bentuk tasawuf terapan yang berdampak psikoterapeutik bagi mahasiswa.

Kondisi mahasiswa saat ini tidak lepas dari tekanan akademik dan krisis eksistensial. Kehidupan kampus yang kompetitif, beban tugas, ekspektasi keluarga, dan tekanan sosial media sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan, stres, bahkan depresi. Dalam banyak kasus, mahasiswa mencari pelarian ke dalam aktivitas yang tidak produktif. Pesantren, dalam hal ini, dapat menjadi oase spiritual yang menyeimbangkan kehidupan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana praktik tradisional yang diwariskan pesantren

seperti Yasinan dan Diba'an dapat menjadi bagian dari strategi pembinaan mental dan spiritual mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran rutinitas Yasinan dan Diba'an dalam membentuk ketenangan hati mahasiswa di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Penelitian ini ingin membuktikan bahwa praktik tasawuf terapan tidak hanya penting dari sisi keberagaman, tetapi juga memiliki kontribusi nyata dalam membentuk stabilitas psikologis dan keseimbangan emosi mahasiswa. Dengan pendekatan kualitatif, studi ini juga ingin menangkap pengalaman batin mahasiswa dalam menjalani rutinitas tersebut dan bagaimana mereka merasakan transformasi spiritual yang terjadi.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan tasawuf terapan, sekaligus memberikan implikasi praktis bagi pengelola pesantren dan institusi pendidikan tinggi Islam dalam merancang program spiritual yang menyentuh kebutuhan psikologis mahasiswa. Lebih jauh, hasil penelitian ini dapat membuka ruang interdisipliner antara tasawuf, psikologi Islam, dan pendidikan, serta memperkaya diskursus tentang relevansi tradisi keagamaan dalam menjawab tantangan kesehatan mental generasi muda.

Methods

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna, pengalaman subjektif, dan nilai spiritual yang dirasakan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan Yasinan dan Diba'an secara mendalam dan kontekstual. Studi kasus digunakan untuk memfokuskan penyelidikan pada rutinitas spiritual yang berlangsung di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto sebagai entitas unik yang memiliki praktik keagamaan khas dan terstruktur.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di pesantren dan aktif mengikuti kegiatan Yasinan dan Diba'an secara rutin. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih partisipan berdasarkan kriteria keterlibatan langsung, konsistensi kehadiran dalam kegiatan, serta kesediaan untuk membagikan pengalaman spiritual secara terbuka. Peneliti juga mewawancarai salah satu pengasuh pesantren untuk mendapatkan perspektif kelembagaan dan pemaknaan kegiatan secara lebih luas.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali refleksi personal, dampak psikologis, serta perubahan sikap atau suasana hati yang dirasakan oleh santri-mahasiswa selama mengikuti kegiatan tersebut. Observasi dilakukan secara

langsung saat kegiatan berlangsung, untuk menangkap suasana, ekspresi emosional, serta ritme spiritual yang muncul dalam dinamika kolektif. Dokumentasi diperoleh dari catatan kegiatan pesantren, jadwal pelaksanaan, serta kutipan-kutipan teks yang dibaca dalam Yasinan dan Diba'an.

Analisis data dilakukan secara tematik dengan model interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi penting yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian disajikan secara sistematis untuk mengungkap pola-pola makna spiritual yang muncul dari rutinitas keagamaan tersebut. Penarikan kesimpulan bersifat interpretatif dengan merujuk pada konsep-konsep dasar dalam tasawuf terapan dan terapi psikospiritual.

Validitas data diperkuat dengan teknik triangulasi, baik dari sumber maupun metode. Peneliti membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi, serta melakukan konfirmasi makna kepada informan (member check) untuk menghindari kesalahan interpretasi. Selain itu, kehadiran peneliti di lapangan secara langsung selama beberapa kali kegiatan menjadi upaya untuk membangun pemahaman mendalam terhadap konteks spiritual, sosial, dan emosional dari kegiatan yang diteliti.

Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian mampu menggambarkan secara utuh bagaimana kegiatan Yasinan dan Diba'an bukan hanya sebagai ritual rutin, tetapi juga sebagai ruang terapi spiritual yang efektif dalam membentuk ketenangan hati mahasiswa di lingkungan pesantren.

Results

Rutinitas keagamaan di lingkungan pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto seperti Yasinan dan Diba'an telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan spiritual mahasiswa yang mukim di dalamnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kegiatan ini bukan hanya berperan sebagai manifestasi tradisi Islam lokal, melainkan juga berfungsi sebagai medium terapi ruhani yang secara signifikan berkontribusi pada ketenangan batin dan penguatan daya tahan psikologis mahasiswa.

Kegiatan **Yasinan** yang dilaksanakan secara rutin setiap malam Jumat berisi pembacaan surat Yasin secara berjamaah, dzikir, dan doa bersama. Sementara itu, **Diba'an** dilaksanakan setiap malam Senin atau saat peringatan Maulid Nabi, berupa pembacaan maulid Barzanji atau Diba'i, diselingi dengan puji-pujian dan sholawat kepada Nabi Muhammad saw. Kedua kegiatan tersebut dilakukan dalam suasana kolektif dan penuh kekhusyukan, di mana setiap individu larut dalam alunan lafadz, getaran spiritual, dan irama emosional yang menyatu dalam irama dzikir.

Berdasarkan wawancara mendalam dengan lima mahasiswa aktif serta seorang pengasuh pesantren, diperoleh sejumlah temuan yang menggambarkan bagaimana aktivitas keagamaan tersebut telah menjadi wadah spiritual sekaligus instrumen penyembuhan psikis dari berbagai

tekanan kehidupan akademik, sosial, dan eksistensial yang mereka alami. Salah satu informan, sebut saja F (22 tahun), mengatakan:

“Awalnya saya ikut Yasinan cuma karena kewajiban. Tapi makin lama saya merasa kalau tiap malam Jumat itu jadi semacam pelepasan beban. Bacaan Yasin itu punya kekuatan yang entah kenapa bisa nenangin hati.” (Wawancara, 18 Desember 2024)

Senada dengan itu, informan lainnya, H (21 tahun), menyatakan bahwa dalam suasana Diba'an, dia sering kali mengalami pengalaman emosional yang intens:

“Pas sholatan bareng itu, rasanya kayak pulang ke rumah batin. Saya pernah nangis sendiri pas bagian puji-pujian tentang Rasulullah. Ada rasa haru, sekaligus tenang.” (Wawancara, 19 Desember 2024)

Dari hasil observasi lapangan yang dilakukan selama tiga pekan berturut-turut, kegiatan Yasinan diikuti oleh seluruh santri dengan mengenakan pakaian putih-putih, duduk melingkar di aula pesantren. Pembacaan surat Yasin dilakukan secara tartil dan bergantian, diiringi suasana hening yang memunculkan kesan spiritual yang kuat. Di akhir kegiatan, pembacaan doa dilakukan dengan khidmat, sering kali diiringi isak tangis dari beberapa peserta.

Kegiatan Diba'an pun demikian. Nuansa religius sangat terasa ketika pujian kepada Rasulullah dilantunkan secara berjamaah, dengan irama khas pesantren yang syahdu. Ekspresi wajah para peserta menunjukkan keteduhan dan ketenangan, bahkan sebagian terlihat tersenyum sambil menunduk dalam.

Dari hasil analisis data, terdapat lima tema utama yang muncul dari wawancara dan observasi, yakni: (1) ketenangan hati, (2) reduksi kecemasan, (3) spiritualitas kolektif, (4) keterikatan emosional, dan (5) rutinitas terstruktur. Tema-tema ini tidak hanya muncul dalam narasi deskriptif, tetapi juga ditunjukkan dalam frekuensi munculnya saat proses pengumpulan data, sebagaimana ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Tema Temuan Berdasarkan Wawancara dan Observasi

Tema	Frekuensi Muncul dalam Wawancara	Frekuensi Muncul dalam Observasi
Ketenangan hati	5	4
Reduksi kecemasan	4	3
Spiritualitas kolektif	3	5
Keterikatan emosional	4	3
Rutinitas yang terstruktur	3	4

Tema pertama, ketenangan hati, merupakan dimensi paling dominan. Mahasiswa merasakan ketenangan yang tidak hanya bersifat temporer, tetapi bertahan bahkan setelah kegiatan selesai. Hal ini berkaitan dengan aspek ritualistik surat Yasin dan sholawat yang mengandung unsur repetitif dan kontemplatif, sehingga menciptakan efek menenangkan dalam jangka panjang. Ketenangan ini bukan sekadar psikologis, tetapi juga spiritual, karena disertai dengan perasaan dekat kepada Tuhan.

Tema kedua, reduksi kecemasan, mencerminkan dampak kegiatan terhadap beban akademik dan sosial mahasiswa. Salah satu informan mengakui bahwa sebelumnya ia mudah panik saat menghadapi ujian, namun sejak rutin mengikuti kegiatan malam Jumat dan Senin, ia lebih tenang dan mudah fokus dalam belajar. Aktivitas spiritual ini menjadi semacam “jangkar emosional” yang menstabilkan kondisi mental mereka.

Spiritualitas kolektif muncul sebagai tema ketiga yang kuat. Suasana kebersamaan dalam membaca doa, dzikir, dan sholawat menciptakan resonansi emosional yang memperkuat rasa keterikatan antarmahasiswa. Beberapa menyebut bahwa kegiatan ini memberikan rasa "dirangkul" dan “disatukan dalam getaran iman” yang tidak mereka temukan dalam ruang kelas formal.

Tema keempat, keterikatan emosional, menggambarkan bagaimana teks-teks keagamaan yang dibaca dalam Diba'an, seperti syair pujian kepada Nabi, mampu membangkitkan empati, rasa cinta, dan haru yang mendalam. Ini menciptakan suasana emosional yang bersifat terapeutik, karena para mahasiswa merasa mengalami “pembersihan” dari tekanan batin mereka.

Terakhir, tema rutinitas terstruktur menunjukkan bahwa keberulangan kegiatan secara mingguan membentuk disiplin spiritual dan menciptakan prediktabilitas dalam hidup santri. Jadwal rutin ini menjadi semacam “struktur batin” yang menopang kestabilan psikis mereka di tengah kesibukan akademik.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kegiatan Yasinan dan Diba'an tidak sekadar warisan tradisi pesantren, melainkan telah menjelma menjadi *tasawuf terapan* dalam bentuk praksis spiritual yang memberi dampak nyata terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Karangsalam Kidul, Purwokerto. Dalam setiap minggunya terkhusus pada hari jumat selalu mengadakan rutinitas Yasinan dan Diba'an. Hal ini dilakukan sebagai bentuk rasa cinta seorang santri kepada Allah SWT. Dan rasul-Nya. Dilakukan pada malam jumat bertujuan untuk memperoleh berkah dari hari jumat, karena dalam tradisi islam, malam jumat mempunyai kedudukan yang istimewa, selain itu hari jumat juga dianggap sebagai sayyidul ayyam atau penghulu segala hari, sehingga pada hari Jumat sangat di anjurkan untuk

memperbanyak amal shaleh. Sebagaimana salah satu hadits Nabi yang berbunyi “Sebaik-baik hari di mana matahari terbit adalah hari Jumat”.

Rutinitas yasinan dan diba'an dapat memberikan dampak positif di tengah lelahnya kehidupan mahasiswa sebagai santri. Kegiatan yang dilakukan berulang-ulang akan membantu santri untuk membentuk kebiasaan baik terutama dalam kedisiplinan waktu..

“Sebenarnya saya sedikit terkejut dengan kegiatan orang NU yaitu diba'an, menurut saya kegiatan ini lumayan asing, karna memang saya hidup di lingkungan yang berbeda, positifnya bisa membuat orang yang hobinya nyanyi seperti saya bisa lebih bersemangat lagi untuk bershalawat, selain itu, setelah melakukan rutinitas, keadaan hati saya juga merasa lebih nyaman, padahal tadinya sumpek banget sama kegiatan perkuliahan, tapi karna dilakukannya bareng-bareng jadi bagi saya ini adalah hal yang sangat menyenangkan. Bisa untuk pelarian rasa capek dan sejenak meringankan beban. Kalo Yasinan itu jelas penenang hati saya, karna kebetulan saya orangnya rajin baca Al-Qur'an” (Wawancara, 19 Desember 2024).

Dari kutipan di atas, seorang mahasiswa di Pondok Pesantren menjelaskan bahwa diba'an dapat merubah suasana hati seseorang, meskipun dia tidak tahu makna dari apa yang dibaca. Hal ini membuktikan bahwa mu'jizat Al-Qur'an itu nyata.

“Sebenarnya dulu awalnya saya terpaksa melakukan rutinitas ini, karna bagi saya rutinitas ini membosankan juga bikin ngantuk, tapi setelah saya mencoba untuk meresapi pembacaan setiap ayat suci Al-Qur'an, saya merasa lebih tenang, dan saya merasa seperti tidak ada beban, kaya ringan gitu rasanya, apalagi kalo diba'an, menurut saya itu adalah rutinitas favorit saya, karena banyak nilai-nilai kebersamaan di dalamnya” (Wawancara, 19 Desember 2024).

Dijelaskan bahwa rutinitas yasinan dan diba'an yang dilakukan secara berjamaah akan menimbulkan rasa penuh kekhusyukan dan menimbulkan rasa kebersamaan. Hal ini searah dengan tujuan tasawuf yang menekankan pentingnya kebersamaan untuk menyucikan hati.

“Saya kalo lagi yasinan itu ya, kadang rasanya pengen banget cepet-cepet selesai, pengen cepet udah. Tapi kalo udah di akhir-akhir ayat sering banget ngerasa kaya, kok enak ya, jadi plong. Kadang mikir ternyata setenang itu ya, kalo kita berusaha untuk meresapi lantunan-lantunan ayat Al-Qur'an. Beda lagi kalo diba'an, saya itu paling semangat, karena sekarang kan diba'an itu ada musik nya, jadi suasananya lebih asik gitu, jadi lebih bisa menghayati, bisa membuat hati tenang juga melalui perantara suara yang merdu” (Wawancara, 19 Desember 2024).

“ Aku itu senang banget kalo selesai dari diba’an, karena diba’an itu kan acaranya bareng-bareng ya, kalo habis kumpul sama temen itu senang, apalagi ngumpul sama yang beda kamar, kadang kita bisa bertukar cerita juga di sela-sela kegiatan. Terus senengnya lagi itu kita dapat pahala. Kalo yasinan, aku juga senang sama kegiatan ini, soalnya aku bisa ngerasain lebih dekat sama Allah, kadang nyadarin diri juga kalo kita semua itu bakal mati, jadi kegiatan ini bisa mendorong kita untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif. Selain itu setelah pelaksanaannya aku juga bisa merasakan perubahan suasana hati yang baik, tapi disisi lain aku ngantuk” (Wawancara, 19 Desember 2024).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kegiatan Yasinan dan Diba’an memberikan dampak signifikan terhadap ketenangan hati mahasiswa. Pada kegiatan Yasinan, meskipun diawali dengan rasa ingin cepat selesai, partisipan mengaku merasakan ketenangan dan kelegaan di akhir pembacaan. Hal ini terjadi saat partisipan mulai meresapi lantunan ayat-ayat suci, yang membangkitkan kesadaran akan kematian dan mendekatkan diri kepada Allah.

Sementara itu, Diba’an memberikan ketenangan yang berbeda. Partisipan merasa lebih antusias karena adanya unsur musik dan suasana yang meriah, sehingga lebih mudah untuk menghayati. Diba’an juga menjadi ruang kebersamaan yang menyenangkan dan memperlerat hubungan sosial antar santri. Kedua kegiatan ini, meskipun dengan pendekatan yang berbeda, sama-sama mampu menumbuhkan ketenangan hati, refleksi diri, dan suasana batin yang lebih positif bagi mahasiswa di lingkungan pesantren.

“Kalo suasana hati saya itu tergantung sama suasana sekitar, jadi kalo baca Al-Qur’an pas lagi suasananya panas, gerah, pas udah selese kaya ngga ada perubahan apa-apa dalam suasana hati saya, karena saat pembacaan saya ngga bisa fokus, tapi kalo pas suasananya dingin, adem, baca Al-Qur’annya enak, jadi saya bisa fokus dan memahami makna yang saya baca, sehingga suasana hati saya lebih baik” (Wawancara, 19 Desember 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa pondok pesantren, diketahui bahwa ketenangan hati yang diperoleh dari rutinitas yasinan tidak hanya bergantung pada isi bacaan atau keikhlasan hati, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan saat kegiatan berlangsung. Responden menyampaikan bahwa ketika suasana lingkungan terasa panas dan gerah, ia sulit untuk fokus dalam membaca Al-Qur’an, termasuk surat Yasin, sehingga setelah selesai membaca tidak merasakan perubahan berarti dalam suasana hatinya. Namun sebaliknya, ketika suasana lingkungan dingin dan sejuk, ia merasa lebih nyaman, dapat lebih fokus, dan lebih mudah memahami makna bacaan, yang pada akhirnya memberikan dampak positif terhadap ketenangan hati.

Hal ini menunjukkan bahwa aspek eksternal seperti suhu udara dan kenyamanan lingkungan berperan dalam mendukung kekhusyukan dan penghayatan spiritual dalam kegiatan yasinan. Lingkungan yang kondusif dapat membantu mahasiswa pondok pesantren untuk lebih meresapi makna bacaan dan mendapatkan ketenangan batin yang lebih mendalam. Dengan demikian, rutinitas yasinan yang dilaksanakan dalam suasana yang mendukung secara fisik dan psikologis memiliki potensi lebih besar dalam menumbuhkan ketenangan hati di kalangan santri atau mahasiswa pondok pesantren.

Analisis

Temuan empiris dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rutinitas Yasinan dan Diba'an berfungsi bukan hanya sebagai tradisi religius pesantren, tetapi juga sebagai bentuk terapi spiritual yang mendalam. Untuk membaca makna fenomena ini, pendekatan tasawuf psikoterapi digunakan sebagai lensa teoritik yang mampu menjelaskan hubungan antara praktik spiritual dan transformasi kejiwaan.

Menurut Syukur (2010), tasawuf psikoterapi adalah bentuk terapi jiwa yang berakar dari nilai-nilai spiritual Islam, di mana metode pengobatan batin dilakukan melalui pendekatan kontemplatif seperti dzikir, sholawat, muraqabah, dan ibadah ritual yang dilakukan secara khusyuk. Dalam praktik Yasinan dan Diba'an, elemen-elemen ini hadir secara simultan. Pembacaan surat Yasin melibatkan elemen meditasi verbal, repetisi makna-makna keimanan, serta doa yang memperkuat keterhubungan batin dengan Tuhan. Sementara itu, Diba'an yang berisi puji-pujian kepada Nabi membangkitkan aspek afektif yang melembutkan hati dan menghidupkan rasa cinta ilahi (mahabbah ilahiyah).

Konsep mahabbah sebagai energi penyembuhan jiwa juga ditegaskan oleh Al-Ghazali (2011), yang menyatakan bahwa cinta kepada Allah dan Rasul-Nya adalah bentuk tertinggi dari kedekatan spiritual yang akan melahirkan ketenangan jiwa (sakînah) dan hilangnya kecemasan duniawi. Mahasiswa yang mengalirkan energi emosionalnya melalui puji-pujian dalam Diba'an sejatinya sedang memasuki wilayah afeksi transendental. Mereka menangis bukan karena sedih, tetapi karena mengalami resonansi ruhani yang mendalam—sebuah bentuk *catharsis spiritual*.

Lebih jauh, kegiatan ini dapat dianalisis sebagai proses internalisasi maqâmât dalam tasawuf, yaitu tingkatan spiritual yang dilalui oleh seorang salik (penempuh jalan Tuhan). Salah satunya adalah maqâm al-tawakkul dan maqâm al-ridha. Mahasiswa yang sebelumnya gelisah oleh beban akademik, setelah mengikuti kegiatan ini merasa pasrah dan tenang. Hal ini merefleksikan

pergeseran dari kondisi psikologis eksternal (stress dan panik) menuju kondisi psikospiritual yang lebih stabil.

Hasil ini sejalan dengan konsep *nafs al-muthmainnah* yang dalam Al-Qur'an disebut sebagai jiwa yang tenang, yaitu jiwa yang telah mencapai derajat ketenangan karena senantiasa terhubung dengan Allah (QS. Al-Fajr: 27–30). Dalam konteks mahasiswa pesantren, rutinitas Yasinan dan Diba'an menjadi instrumen menuju kondisi tersebut, dengan fungsi mirip seperti meditasi dalam psikologi transpersonal.

Analisis lain dapat ditinjau dari pendekatan spiritual affect regulation, yaitu mekanisme pengaturan emosi melalui aktivitas spiritual. Aktivitas kolektif seperti Yasinan dan Diba'an menciptakan suasana komunal yang memperkuat rasa keterikatan dan dukungan sosial. Dalam hal ini, spiritualitas tidak berdiri sendiri, tetapi berjalan beriringan dengan aspek sosial dan emosional, sehingga membentuk ruang penyembuhan yang holistik.

Dari analisis ini, terlihat bahwa praktik tasawuf dalam bentuk ritual tradisional bukan hanya memiliki fungsi ibadah, tetapi juga fungsi restoratif bagi kondisi psikis mahasiswa. Hal ini memperkuat tesis bahwa tasawuf bukanlah dimensi metafisik yang abstrak semata, melainkan dapat diimplementasikan sebagai *terapi terapan* yang berdampak langsung dalam dinamika psikologis individu.

Diskusi

Hasil dan analisis yang telah diuraikan sebelumnya menunjukkan bahwa Yasinan dan Diba'an berfungsi sebagai ruang spiritual sekaligus medium terapi emosional bagi mahasiswa pesantren. Temuan ini tidak berdiri sendiri, tetapi menguatkan berbagai studi terdahulu yang membahas peran tasawuf dalam penguatan kesejahteraan mental. Dalam ranah akademik, diskusi ini mereposisi praktik ibadah kolektif pesantren dari sekadar tradisi normatif menjadi praktik *psiko-spiritual* yang berbasis kultural dan transformatif.

Penelitian Arifin, Alkaf, dan Indrayani (2022) misalnya, menunjukkan bahwa dzikir khafi (dzikir dalam hati) yang dipraktikkan oleh pengamal Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah mampu mereduksi kecemasan dan menciptakan rasa damai dalam diri individu. Ini selaras dengan hasil studi ini, di mana kegiatan Yasinan dan Diba'an sebagai bentuk dzikir kolektif juga memberi efek menenangkan hati mahasiswa. Hal ini menandakan bahwa variabel kunci bukan hanya jenis dzikirnya, melainkan *keterlibatan emosional dan spiritualitas transenden* yang diaktifkan selama proses ritual.

Dalam perspektif psikologi Islam, sebagaimana dikemukakan oleh Darajat (2001), ketenangan batin adalah indikator utama dari kesehatan jiwa, dan dapat dicapai melalui kedekatan

seseorang dengan Allah. Kedekatan ini tidak hanya bersifat vertikal, tetapi juga memengaruhi dimensi horizontal, yakni hubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, rutinitas Yasinan dan Diba'an juga menjadi alat integrasi sosial dan spiritual mahasiswa dalam ekosistem pesantren, yang menghindarkan mereka dari keterasingan psikis.

Diskusi ini juga menyentuh peran *collective affective spirituality* dalam membentuk ketahanan mental mahasiswa. Dalam praktik Diba'an, ketika mahasiswa bersama-sama melantunkan sholawat dan syair Barzanji, mereka masuk dalam ruang emosi bersama yang memperkuat rasa aman, haru, dan cinta ilahi. Studi Juniarta dan Anjani (2021) tentang meditasi sebagai seni kontemplasi pikiran harmonis menekankan pentingnya kebersamaan dalam membangun *inner peace*. Dalam konteks pesantren, Diba'an menciptakan efek yang serupa, bahkan lebih dalam karena dilandasi oleh iman dan cinta kepada Nabi.

Adapun dari sisi struktur dan disiplin spiritual, rutinitas yang berulang setiap pekan telah menciptakan "ritme ruhani" dalam kehidupan mahasiswa. Ini sejalan dengan gagasan Al-Qusyairi (2002) dalam *Risalah Qusyairiyah*, bahwa salah satu ciri jalan spiritual yang efektif adalah adanya kontinuitas dan konsistensi dalam ibadah. Maka tidak mengherankan bila para mahasiswa mengaku merasakan "ketergantungan sehat" terhadap kegiatan ini, dan merasa kehilangan jika terlewatkan. Keteraturan ini juga merefleksikan prinsip maqam *istiqamah* dalam tasawuf, yaitu komitmen spiritual yang teguh dalam menempuh jalan Tuhan.

Diskusi ini menegaskan bahwa tasawuf bukan hanya sistem metafisik atau etika moral, tetapi juga metodologi spiritual yang relevan untuk membangun ketahanan jiwa generasi muda, khususnya di tengah tekanan akademik dan sosial. Ketika banyak pendekatan psikologi modern hanya bersandar pada rasionalitas dan teknik relaksasi, tasawuf menawarkan pendekatan *rubaniyah* yang menyentuh dimensi terdalam manusia—jiwa yang merindu, hati yang resah, dan pikiran yang lelah.

Dengan demikian, kegiatan Yasinan dan Diba'an tidak semata menjadi aktivitas simbolik atau formalistik, melainkan praksis sufistik yang fungsional dan kontekstual dalam pembinaan kesehatan mental mahasiswa. Tradisi keagamaan lokal seperti ini perlu dilestarikan dan dikaji lebih dalam, karena menyimpan potensi besar sebagai pendekatan terapi alternatif berbasis budaya dan spiritual.

Conclusion

Penelitian ini menyimpulkan bahwa rutinitas keagamaan Yasinan dan Diba'an yang dilaksanakan secara konsisten di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto berfungsi sebagai

praktik tasawuf terapan yang memberikan efek signifikan terhadap ketenangan hati mahasiswa. Aktivitas ini bukan hanya menjadi bagian dari tradisi pesantren, melainkan juga menjelma sebagai medium terapi spiritual yang mereduksi kecemasan, meningkatkan stabilitas emosional, serta memperkuat kesadaran transendental mahasiswa.

Melalui pendekatan kualitatif dan studi kasus, ditemukan bahwa lima tema utama yang muncul—yakni ketenangan hati, reduksi kecemasan, spiritualitas kolektif, keterikatan emosional, dan rutinitas terstruktur—merupakan bentuk manifestasi dari proses psikoterapi sufistik. Kegiatan ini secara nyata mendorong mahasiswa untuk mengalami pergeseran dari kondisi psikis yang labil menuju ketenangan batin yang lebih stabil, sebagaimana yang dikonsepsikan dalam maqâmât tasawuf dan kondisi *nafs al-muthmainnah*. Dengan demikian, kegiatan Yasinan dan Diba'an dapat dilihat sebagai praktik spiritual yang relevan dalam konteks kesehatan mental mahasiswa, sekaligus menegaskan kembali urgensi nilai-nilai sufistik dalam kehidupan kontemporer yang sarat tekanan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, data yang dikumpulkan terbatas pada satu pesantren dengan jumlah informan yang relatif kecil. Kedua, pendekatan kualitatif yang digunakan bersifat subjektif dan belum diimbangi dengan pengukuran psikologis kuantitatif seperti skala kecemasan atau ketenangan jiwa. Ketiga, analisis belum menjangkau efek jangka panjang dari kegiatan tersebut terhadap perilaku dan produktivitas akademik mahasiswa. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi lebih luas dampak kegiatan keagamaan berbasis tasawuf terhadap aspek psikologis mahasiswa di pesantren lain dengan pendekatan mixed-method, sehingga dapat ditemukan korelasi yang lebih kuat secara kuantitatif. Penggunaan alat ukur seperti skala DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scales) atau Well-being Index dapat memperkuat validitas temuan. Bagi pihak pesantren, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program pembinaan ruhani yang lebih terstruktur dan terpadu. Kegiatan keagamaan seperti Yasinan dan Diba'an sebaiknya tidak hanya dijadikan rutinitas, tetapi juga dikembangkan menjadi bagian dari program penguatan mental dan spiritual yang didukung oleh pendampingan psikospiritual secara berkala.

References

- Al-Ghazali. (2011). *Ihya' Ulumuddin* (Vol. 4). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Qusyairi. (2002). *Risalah Qusyairiyah*. Kairo: Dar al-Turats.
- Arifin, S., Alkaf, A., & Indrayani, L. M. (2022). Dzikir sebagai terapi kecemasan dalam tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah. *Jurnal Sufisme dan Psikoterapi Islam*, 3(2), 119–132. <https://doi.org/10.31000/jspsi.v3i2.2022>

- Darajat, Z. (2001). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Hidayat, A. (2015). *Psikologi Islam: Perspektif Al-Qur'an dan Hadis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayati, N. (2019). Tradisi membaca shalawat Diba' pada malam Jumat di Pondok Pesantren Al-Falah Putri Ploso Kediri. *Al-Thiqah: Jurnal Ilmu Keislaman*, 1(1).
- Juniartha, I. M., & Anjani, N. P. S. (2021). Meditasi sebagai seni kontemplasi pikiran yang harmonis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 14–24. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p03>
- Syukur, A. (2010). *Tasawuf sebagai Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yusuf, M. (2019). Pengaruh zikir terhadap kesehatan mental. *Jurnal Studi Islam dan Psikologi*, 5(2), 125–135.

Wawancara Pribadi

- Cahyani, M. S. D. (2024, Desember 14). Wawancara di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Mahasiswa Prodi Hukum Ekonomi Syariah, UIN Saizu Purwokerto.
- Masturo, L. (2024, Desember 14). Wawancara di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Mahasiswa Prodi Hukum Ekonomi Syariah, UIN Saizu Purwokerto.
- Mufidah, L. (2024, Desember 13). Wawancara di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam, UIN Saizu Purwokerto.
- Oktaviani, N. (2024, Desember 15). Wawancara di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Mahasiswa Prodi Hukum Keluarga Islam, UIN Saizu Purwokerto.
- Rachmatika, A. (2024, Desember 13). Wawancara di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Mahasiswa Prodi PGMI, UIN Saizu Purwokerto.