

## Integrasi Sufisme Dan Psikologi Transpersonal Dalam Pembentukan Kesehatan Mental

Wardatul Mufidah<sup>1</sup>, Windy Chintya Dewi<sup>2</sup>, Amir Maliki Abitolkha<sup>3\*</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Darul Ulum, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

wardatulmufidah888@gmail.com, chintyawindy@gmail.com, amir.abitolkha@gmail.com

### Article Info

#### Article history:

Received August 18<sup>th</sup>, 2023

Revised August 25<sup>th</sup>, 2023

Accepted Oktober 7<sup>th</sup>, 2023

#### Keyword:

Mindfulness,

Mystical experience,

Self-transcendence,

Sufism,

Transpersonal psychology

### ABSTRACT

*Transpersonal psychology recognizes mystical experience as a fundamental element in the development of human consciousness. Sufism, representing the Islamic tradition of mysticism, provides a pathway of psychological transformation through the stages of fana'—the dissolution of ego—and baqa'—the attainment of stable spiritual awareness. This research critically explores the interrelation between Sufism and transpersonal psychology by identifying conceptual parallels between fana' and Maslow's idea of self-transcendence, as well as between baqa' and Jung's notion of individuation. Through a critical literature review, this study reveals that mystical experiences within Sufism are not merely spiritual occurrences but function as psychological processes that contribute to emotional regulation, self-identity reconstruction, and the enhancement of mental well-being. Moreover, Sufi contemplative practices such as muraqabah and dhikr share significant similarities with mindfulness techniques in contemporary psychotherapy, highlighting their potential therapeutic value. The findings suggest that integrating Sufi principles with transpersonal psychology could reshape modern psychotherapeutic paradigms, promoting a more holistic and spirituality-oriented model of mental health intervention.*

Copyright © 2023 Jurnal IDEA.

All rights reserved.

Corresponding Author:

**Amir Maliki Abitolkha**

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Jl. Ahmad Yani No.117, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Surabaya, Jawa Timur 60237

Email: amir.abitolkha@gmail.com

Abstraks - Psikologi transpersonal mengakui bahwa pengalaman mistik merupakan elemen fundamental dalam perkembangan kesadaran manusia. Sufisme, yang merepresentasikan tradisi mistisisme Islam, menawarkan jalur transformasi psikologis melalui tahapan fana'—peleburan ego—dan baqa'—pencapaian kesadaran spiritual yang stabil. Penelitian ini secara kritis mengkaji keterkaitan antara sufisme dengan psikologi transpersonal dengan mengidentifikasi kesamaan konseptual antara fana' dan gagasan self-transcendence dari Maslow, serta antara baqa' dan konsep individuasi dari Jung. Melalui telaah pustaka yang mendalam, penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman mistik tidak sekadar peristiwa spiritual, melainkan juga berfungsi sebagai proses psikologis yang berkontribusi terhadap regulasi emosi, rekonstruksi

identitas diri, dan peningkatan kesejahteraan mental. Selain itu, praktik kontemplatif sufi seperti muraqabah dan dzikir memiliki kesamaan yang signifikan dengan teknik mindfulness dalam psikoterapi modern, sehingga menegaskan nilai terapeutiknya yang potensial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi prinsip-prinsip sufistik dengan psikologi transpersonal dapat merekonstruksi paradigma psikoterapi modern menuju model intervensi kesehatan mental yang lebih holistik dan berorientasi spiritual.

**Kata kunci:** Pengalaman mistik, Transendensi diri, Sufisme, Psikologi transpersonal

### **Pendahuluan**

Psikologi konvensional selama ini mendominasi kajian tentang kesadaran dan perilaku manusia, namun fokusnya yang berlebihan pada rasionalitas dan materialitas sering kali mengesampingkan aspek transendental serta pengalaman mistik yang sesungguhnya merupakan bagian penting dari perkembangan psikologis (Susanto, Safitri and Masitoh, 2023). Sebagai tanggapan terhadap keterbatasan tersebut, psikologi transpersonal hadir dengan menekankan dimensi spiritual sebagai elemen utama dalam proses individuasi dengan pencapaian kesejahteraan mental. Dalam konteks ini, Sufisme sebagai tradisi mistik dalam Islam menawarkan pandangan mendalam tentang perjalanan transformatif menuju kesadaran ilahiah tertinggi. Pengalaman mistik di dalamnya tidak hanya dipahami sebagai fenomena keagamaan, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang mendukung keseimbangan emosional dan kognitif manusia (Hasyim and Al-Asyhar, 2022).

Dalam ajaran Sufisme, konsep fana' (peleburan ego) dan baqa' (ketetapan dalam kesadaran ketuhanan) merepresentasikan proses spiritual yang membawa individu melampaui batas-batas identitas diri menuju tingkat kesadaran yang lebih tinggi ("The garden of truth: the vision and promise of Sufism, Islam's mystical tradition," 2008). Tahapan ini mempunyai kesamaan dengan konsep self-transcendence dalam teori Abraham Maslow, di mana seseorang yang telah mencapai aktualisasi diri akan menembus batas dari ego pribadi dan menyatu pula dengan kesadaran universal (Aisyatin Kamila, 2022). Sementara itu, Carl Jung melalui gagasan individuasi yang menegaskan bahwa keseimbangan psikologis akan dicapai ketika seseorang mampu mengintegrasikan aspek sadar dan tak sadar (St.Hilaire, 2019).

Hubungan antara Sufisme dan psikologi transpersonal tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga memiliki relevansi praktis (Bowers, 2020). Praktik sufistik seperti muraqabah (kesadaran utuh terhadap Tuhan) dan dzikir (pengulangan asma Ilahi) sudah lama digunakan sebagai sarana mencapai kestabilan mental dan spiritual. Secara empiris, kedua praktik ini memiliki kemiripan dengan pendekatan mindfulness dalam psikoterapi modern yang terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. Meskipun terdapat kesamaan yang signifikan antara keduanya, penelitian ilmiah yang secara sistematis mengintegrasikan prinsip-prinsip sufistik dalam kerangka psikologi transpersonal masih relatif terbatas, sehingga membuka peluang luas untuk dikembangkan dalam kajian akademik mendatang.

Melihat urgensi dan relevansi tema ini, penelitian ini memiliki beberapa tujuan utama, yaitu:

1. Mengkaji keterkaitan antara konsep fana' dan baqa' dalam Sufisme dengan teori self-transcendence dari Maslow serta konsep individuasi dalam pemikiran Jung.
2. Menelusuri peran pengalaman mistik dalam Sufisme sebagai sarana transformasi psikologis yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental.
3. Mengeksplorasi peluang penerapan nilai dan praktik sufistik dalam pengembangan model terapi psikologis modern yang berorientasi pada kesadaran dan spiritualitas.

Melalui pendekatan studi literatur kritis, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi secara mendalam sejauh mana pengalaman mistik dalam tradisi Sufisme dapat memberikan kontribusi substantif terhadap penguatan psikologi transpersonal, terutama dalam kerangka psikoterapi berbasis spiritualitas. Kajian ini berupaya membangun jembatan konseptual antara spiritualitas Islam dan psikologi kontemporer, dengan harapan dapat memperkaya wacana ilmiah mengenai pengembangan model intervensi terapeutik yang bersifat holistik, yakni yang mampu mengintegrasikan dimensi mental, emosional, dan transendental manusia secara seimbang. Lebih jauh lagi, penelitian ini tidak hanya bersifat analisis teoretis, melainkan juga berupaya mengajukan paradigma baru dalam memahami hakikat kesehatan mental. Dalam kerangka ini, pengalaman mistik diposisikan bukan sebagai fenomena irasional atau patologis, tetapi sebagai proses psikologis yang autentik, transformatif, dan esensial dalam dinamika evolusi kesadaran manusia. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa dimensi mistik dalam Sufisme memiliki nilai epistemologis dan terapeutik yang dapat berkontribusi secara signifikan terhadap pengembangan psikologi yang lebih manusiawi dan spiritual.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur kritis. Fokus analisis diarahkan pada keterkaitan konseptual antara Sufisme dan psikologi transpersonal, terutama dalam memaknai fana' dan baqa' sebagai representasi dari self-transcendence Maslow dan individuasi Jungian. Pendekatan ini dipilih untuk menelaah dinamika transformasi psikologis dalam pengalaman mistik serta mengidentifikasi potensi penerapannya dalam pengembangan psikoterapi berbasis spiritualitas.

Kajian ini mengeksplorasi hubungan konseptual dan empiris antara Sufisme dan psikologi transpersonal, dengan menyoroti bagaimana konsep-konsep utama dalam keduanya saling beririsan. Fokus utama diarahkan pada korelasi antara konsep fana' dan baqa' dalam Sufisme dengan teori self-transcendence dari Maslow serta gagasan individuasi dalam psikologi Jungian. Selain itu, kajian ini juga meninjau bagaimana praktik spiritual sufistik dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan psikoterapi modern berbasis kesadaran dan spiritualitas.

### ***1. Sufisme dan Transformasi Kesadaran***

Sufisme merupakan tradisi mistik dalam Islam yang berorientasi pada perjalanan spiritual menuju kesatuan dengan Tuhan. Dalam perspektif psikologis, sufisme menyediakan kerangka transformasi kesadaran melalui latihan batin, pengalaman mistik, dan proses pelepasan ego. Menurut Al-Ghazali (1058–1111), perjalanan spiritual sufi melibatkan proses penyucian diri (tazkiyah al-nafs) yang terdiri atas tiga tahap utama, yakni:

1. Takhalli (pengosongan diri) – melepaskan ego serta keterikatan duniawi.
2. Tahalli (pengisian diri) – menanamkan nilai-nilai ketuhanan seperti kesabaran, keikhlasan, dan kasih sayang.
3. Tajalli (pencerahan spiritual) – pencapaian kesadaran ilahiah melalui pengalaman mistik (Al-Ghazali, 2004)

Ibn Arabi (1165–1240) dalam konsep wahdatul wujud menegaskan bahwa realitas tertinggi hanya dapat dicapai melalui pelepasan ego dan kesadaran langsung akan kehadiran Tuhan (Mustamain, 2020). Proses ini menggambarkan transformasi psikologis menuju kesadaran yang lebih tinggi sebagaimana dipahami dalam psikologi transpersonal.

Dua konsep utama Sufisme yang relevan dengan psikologi transpersonal adalah:

1. Fana' (peleburan ego): tahap di mana individu kehilangan kesadaran egosentris dan memasuki kesadaran transenden. Hal ini paralel dengan konsep self-transcendence Maslow, di mana individu melampaui batas-batas diri dan menyatu dengan realitas universal.
2. Baqa' (keberlanjutan spiritual): kondisi stabil setelah fana', di mana individu hidup dalam kesadaran ketuhanan yang permanen. Konsep ini sejalan dengan individuasi Jung, yaitu penyatuan aspek sadar dan tak sadar untuk mencapai integritas psikologis yang utuh. (Bakar MS, 2019)

Dalam Ihya Ulumuddin, Al-Ghazali menegaskan bahwa pengalaman fana' bukan hanya fenomena spiritual, melainkan juga mekanisme terapeutik yang memperkuat keseimbangan mental (Al-Ghazali, 2004).

Secara historis, Sufisme berakar pada tradisi Islam yang menekankan perjalanan dari nafs (ego) menuju qalb (hati) dan ruh (jiwa sejati). Praktik seperti dzikir, tafakkur, dan muhasabah menjadi sarana kontemplatif untuk membersihkan hati dan menumbuhkan kesadaran spiritual. Sebaliknya, psikologi transpersonal yang muncul pada akhir 1960-an melalui tokoh seperti Maslow, Grof, dan Sutich (Arai & Niyonzima, 2019) berupaya memadukan psikologi humanistik dengan pengalaman spiritual lintas tradisi. Perbedaannya, Sufisme bersifat teistik dan normatif, sedangkan psikologi transpersonal bersifat interfaith dan teoretis.

### ***2. Self-Transcendence dalam Psikologi Transpersonal***

Psikologi transpersonal berkembang sebagai upaya untuk menjembatani pengalaman spiritual dengan dimensi psikologis manusia. Tokoh-tokoh seperti Maslow, Grof, dan Wilber menekankan bahwa pengalaman mistik merupakan bagian sah dari perkembangan kesadaran

Dalam Sufisme, struktur perkembangan kesadaran dapat dipahami melalui dua model utama:

1. Nafs, yaitu tujuh tingkatan jiwa mulai dari ammarah (jiwa rendah) hingga mutmainnah (jiwa tenang) (Rothman and Coyle, 2018) (Marno and Marhamah, 2021).
2. Lataif-e-sitta, yakni enam pusat kesadaran halus yang diaktifkan melalui dzikir dan meditasi. (Asbury, 2022) (Keeler, 2006)

Maslow (1971) menyebut individu yang mencapai self-transcendence sebagai mereka yang mengalami peak experiences momen pencerahan intens yang menuntun pada empati universal dan makna hidup yang melampaui kepuasan pribadi (Ho, Nakamura and Swain, 2021). Dalam Sufisme, kondisi fana' mencerminkan puncak dari proses ini, di mana individu menembus batas egonya dan mengalami kehadiran Tuhan secara total. Penelitian James dkk. (2003) menunjukkan bahwa pengalaman mistik dalam Sufisme berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental dan mengurangi kecemasan eksistensial.

### ***3. Individuasi dalam Psikologi Jungian dan Pengalaman Mistis***

Carl Jung mengemukakan bahwa individuasi adalah proses penyatuan antara kesadaran dan ketidaksadaran untuk mencapai keutuhan diri (St.Hilaire, 2019). Pengalaman mistik, termasuk dalam Sufisme, dianggap sebagai manifestasi dari arketipe Self simbol kesadaran tertinggi dalam psikologi Jungian (St.Hilaire, 2019). Simbol cahaya ilahi yang sering muncul dalam pengalaman mistik sufi merepresentasikan penyatuan antara ego dan kesadaran ilahiah.

Proses ini juga ditandai oleh munculnya numinosity perasaan kagum terhadap kehadiran yang melampaui diri yang menjadi bagian dari perjalanan individuasi (Jiang and Sedikides, 2022) ("Supplemental Material for Awe Motivates Authentic-Self Pursuit via Self-Transcendence: Implications for Prosociality," 2022). Dalam konteks ini, fana' dapat dipahami

sebagai dekonstruksi ego, sedangkan *baqa'* merepresentasikan reintegrasi spiritual menuju keseimbangan psikologis yang lebih tinggi.

#### **4. Relevansi Sufisme dalam Psikoterapi Modern**

Penelitian modern menunjukkan bahwa praktik sufistik memiliki manfaat terapeutik yang signifikan (Nashori, 2003). Beberapa pendekatan yang relevan meliputi:

1. Muraqabah dan mindfulness: keduanya menumbuhkan kesadaran penuh dan terbukti efektif mengurangi stres.
2. Dzikir dan terapi kognitif: dzikir berfungsi sebagai restrukturisasi kognitif yang mengarahkan pikiran menuju ketenangan spiritual.
3. Tarekat sebagai dukungan sosial: komunitas sufi berperan sebagai sistem dukungan yang memperkuat kesehatan mental.

(Hood Jr., 2021) menemukan bahwa individu yang rutin melakukan praktik spiritual menunjukkan tingkat resiliensi psikologis yang lebih tinggi serta gejala kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Dengan demikian, pengalaman mistik dapat dipandang tidak hanya sebagai ekspresi religius, tetapi juga sebagai sarana psikoterapeutik yang potensial (KESKİNOĞLU and EKŞİ, 2019)(Nor Ezdianie and Mohd Tajudin, 2019).

1. Keterkaitan Konseptual antara Fana'–Baqā' dan Psikologi Transpersonal.  
Konsep fana' (lenyapnya ego dalam kesadaran ketuhanan) dan baqa' (kekekalan dalam kehadiran Ilahi) dalam tradisi Sufisme menunjukkan relevansi yang signifikan dengan teori self-transcendence Abraham Maslow dan proses individuasi Carl Gustav Jung. Ketiganya menekankan tahapan perkembangan spiritual di mana individu melampaui batas ego pribadi untuk mencapai kesatuan dengan realitas yang lebih tinggi atau keutuhan diri sejati.
2. Peran Pengalaman Mistik sebagai Mekanisme Transformasi Psikologis.  
Pengalaman mistik dalam Sufisme tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai sarana transformasi psikologis yang mendalam. Melalui pengalaman ini, individu mengalami restrukturisasi kesadaran, peningkatan makna hidup, serta keseimbangan emosional yang berdampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental.
3. Integrasi Praktik Sufistik dalam Psikoterapi Modern.  
Praktik-praktik sufistik seperti muraqabah (kontemplasi penuh kesadaran akan kehadiran Tuhan) dan dzikir (pengulangan nama-nama Ilahi) memiliki potensi untuk diadaptasi dalam kerangka psikoterapi berbasis spiritualitas modern. Kedua praktik tersebut sejalan dengan prinsip mindfulness dan terapi eksistensial karena sama-sama menumbuhkan kesadaran diri, penerimaan penuh terhadap pengalaman, dan hubungan transenden dengan makna hidup yang lebih luas.

Kajian ini membuka ruang baru bagi integrasi antara Sufisme dan psikologi transpersonal dalam pengembangan model terapi holistik yang menyeimbangkan aspek mental, emosional, dan spiritual manusia.

### **Hasil Dan Pembahasan**

#### **1. Pengalaman Mistik dalam Sufisme dan Self-Transcendence Maslow**

Dalam perspektif Sufisme, pengalaman mistik ditempatkan dalam kerangka metafisika yang berpusat pada realitas ketuhanan. Kesadaran spiritual diarahkan menuju Tuhan sebagai inti dari seluruh proses eksistensial. Puncak perjalanan spiritual ini terwujud melalui konsep fana', yaitu lenyapnya ego pribadi dalam kehadiran Ilahi, yang kemudian dilanjutkan dengan baqa', yakni keberadaan yang terus berlangsung dalam kesadaran ketuhanan("The garden of truth: the vision

and promise of Sufism, Islam's mystical tradition," 2008). Untuk mencapai kondisi tersebut, seorang salik harus menempuh disiplin spiritual yang ketat seperti tazkiyatun nafs (penyucian diri), riyadhah (latihan rohani), dzikir, khalwat, serta bimbingan langsung dari seorang mursyid (Qodim, 2022).

Sementara itu, dalam teori psikologi humanistik, Maslow menjelaskan bahwa setelah seseorang mencapai self-actualization, ia dapat melangkah menuju tahap yang lebih tinggi, yaitu self-transcendence. Pada fase ini, individu melampaui kepentingan pribadi dan mengarahkan dirinya pada nilai-nilai universal seperti kebenaran, keindahan, cinta, dan pelayanan tanpa pamrih (Elsherbiny, 2022)(Mokhtar *et al.*, 2020). Berbeda dari fana' yang meniadakan ego sepenuhnya, self-transcendence versi Maslow tidak menghapus ego, melainkan memperluasnya ke dalam konteks kesadaran yang lebih luas dan kolektif (Koltko-Rivera, 2006).

a. Self-Transcendence dalam Hirarki Kebutuhan Maslow

Abraham Maslow, seorang psikolog yang terkenal dengan teorinya tentang hirarki kebutuhan, awalnya memperkenalkan konsep aktualisasi diri (self-actualization) sebagai puncak dari perkembangan manusia. Dalam pandangannya, aktualisasi diri adalah tahap di mana individu dapat mencapai potensi penuh mereka, mengejar tujuan, dan merasakan kepuasan yang mendalam dari pencapaian tersebut. Namun, seiring perkembangan teorinya, Maslow mulai mengeksplorasi konsep yang lebih tinggi, yaitu self-transcendence. Konsep ini merujuk pada kondisi di mana individu melampaui batas-batas ego mereka, merasakan keterhubungan yang lebih dalam dengan realitas yang lebih tinggi, serta mengalami transformasi spiritual yang mendalam (Venter, 2016)(Koltko-Rivera, 2006)

Self-transcendence bukan hanya sekedar pencapaian individu, melainkan juga merupakan pengalaman kolektif dan universal. Dalam banyak tradisi spiritual, termasuk sufisme, perjalanan menuju kesadaran yang lebih tinggi diinterpretasikan melalui hierarki yang lebih kompleks. Dalam konteks sufistik, terdapat tahapan yang dikenal sebagai nafs, qalb, ruh, sirr, dan akhirnya fana'. Masing-masing tahap ini mencerminkan perjalanan spiritual yang penuh dengan disiplin moral dan simbolisme yang kuat, di mana individu diajak untuk menelusuri kedalaman jiwanya dan mengatasi ego demi mencapai kesadaran ilahiah yang lebih tinggi. Proses ini sering kali melibatkan praktik meditasi, pengendalian diri, dan refleksi mendalam yang bertujuan untuk mencapai kesatuan dengan Tuhan.

Dalam kerangka Maslow, pengalaman transendensi sering kali bersifat situasional dan tidak selalu mengikuti urutan yang teratur. Hal ini menandakan bahwa setiap individu dapat mengalami momen-momen puncak (peak experiences) yang mengubah cara pandang mereka terhadap kehidupan dan diri mereka sendiri. Pengalaman puncak ini merupakan momen-momen di mana individu merasakan kesadaran yang intens, melampaui batas identitas diri, dan merasakan kehadiran yang lebih besar dari diri mereka. Contohnya, seseorang mungkin mengalami momen puncak saat menyaksikan keindahan alam yang luar biasa, merasakan kedamaian saat berdoa, atau terhubung dengan orang lain dalam konteks yang mendalam dan bermakna.

Ciri-ciri individu yang telah mencapai self-transcendence sangatlah menarik untuk dibahas. Salah satu ciri utama adalah kesadaran non-dualistik. Dalam pandangan ini, individu mulai memahami bahwa realitas bukanlah entitas yang terpisah-pisah, melainkan satu kesatuan yang utuh. Mereka melihat keterhubungan di antara semua hal, menyadari bahwa setiap tindakan dan pikiran memiliki dampak terhadap keseluruhan. Misalnya, seorang aktivis lingkungan yang telah mencapai tingkat kesadaran ini mungkin tidak hanya berjuang untuk

melindungi alam, tetapi juga memahami bahwa upaya tersebut adalah bagian dari suatu sistem yang lebih besar yang melibatkan komunitas dan ekosistem.

Selanjutnya, peleburan ego atau ego dissolution merupakan aspek penting dari self-transcendence. Dalam kondisi ini, individu merasakan hilangnya batas-batas diri, sehingga mereka dapat merasakan kesatuan dengan semesta atau realitas transendental. Hal ini sering kali diiringi dengan pengalaman yang mendalam dan transformatif, di mana individu merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka.

Dalam konteks sufisme, konsep fana' memiliki kesetaraan konseptual dengan self-transcendence yang diuraikan oleh Maslow. Keduanya menekankan pentingnya menghapus ego untuk mencapai kesadaran ilahiah yang lebih tinggi. Namun, terdapat perbedaan mendasar dalam pendekatan dan legitimasi pengalaman mistik. Dalam sufisme, pengalaman transendental memerlukan legitimasi syar'i dan sanad spiritual, yang menunjukkan bahwa perjalanan spiritual harus diakui dan diterima dalam konteks tradisi keagamaan. Sementara itu, dalam psikologi transpersonal, pengalaman serupa dinilai sah sejauh membawa dampak psikologis positif bagi individu, tanpa harus terikat pada struktur religius tertentu.

Bagi Maslow, pencapaian self-transcendence menandai puncak kesehatan mental. Individu yang mencapai tahap ini tidak hanya hidup dalam keadaan penuh integritas, tetapi juga memiliki orientasi altruistik yang kuat. Mereka merasa terdorong untuk membantu orang lain dan berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat. Dalam hal ini, self-transcendence tidak hanya menguntungkan individu, tetapi juga menciptakan dampak positif bagi lingkungan sosial secara keseluruhan (Venter, 2016) (Koltko-Rivera, 2006)

b. Fana' sebagai Proses Self-Transcendence

Dalam tradisi spiritual, transendensi diri dipandang sebagai proses puncak menuju kesadaran tertinggi. Proses ini tidak hanya melibatkan pengalaman pribadi, tetapi juga merupakan perjalanan mendalam yang mengubah cara individu berinteraksi dengan dunia dan Tuhan. Dalam konteks sufisme, transendensi diri diwujudkan melalui konsep fana', yang merupakan pengalaman hilangnya kesadaran ego untuk bersatu dengan realitas Ilahi. Hal ini dijelaskan oleh (Wilcox, 2011) yang menekankan bahwa fana' bukan hanya sekadar pengalaman spiritual, tetapi juga merupakan transformasi yang mendalam dalam cara individu memahami eksistensinya. (Yiangou, 2022) menambahkan bahwa fana' adalah proses yang melibatkan pengorbanan diri dan penyerahan kepada kekuatan yang lebih besar, yang mengarah pada pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan hidup. (Al-Ghazali, 2004) juga berpendapat bahwa fana' merupakan langkah penting dalam mencapai kedamaian batin dan kesadaran Ilahi.

Sementara itu, dalam psikologi humanistik, konsep self-transcendence mencerminkan kondisi psikologis di mana individu menembus batas egonya untuk menghayati nilai-nilai universal, spiritual, dan altruistik. (Venter, 2016). menjelaskan bahwa individu yang mengalami self-transcendence sering kali merasakan keterhubungan yang lebih dalam dengan orang lain dan alam semesta. Mereka mampu melihat melampaui kepentingan pribadi dan mengembangkan empati yang lebih besar terhadap sesama. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kedua konsep ini berasal dari latar belakang yang berbeda, keduanya memiliki tujuan yang sama: mengatasi ego untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi.

Proses fana' terdiri dari beberapa tahapan spiritual yang menggambarkan perjalanan menuju kesadaran Ilahi.

1. Tahap pertama, fana' al-nafs, melibatkan pelepasan keterikatan pada dunia material. Dalam tahap ini, individu dihadapkan pada tantangan untuk melepaskan kecintaan pada

harta, status, dan hal-hal duniawi lainnya yang sering kali mengikat mereka. Contohnya, seorang individu yang sebelumnya sangat terikat pada karirnya mungkin mulai menyadari bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada pencapaian materi, tetapi pada hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan dan sesama.

2. Tahap kedua, fana' al-sifat, adalah proses peleburan sifat-sifat egoistik seperti ambisi dan nafsu. Di sini, individu belajar untuk meredakan keinginan yang bersifat egois dan berfokus pada pengembangan karakter yang lebih baik. Misalnya, seseorang yang sebelumnya sangat ambisius dalam mengejar kekuasaan mungkin mulai menyadari bahwa kepemimpinan yang baik adalah tentang melayani orang lain dan bukan sekadar mengejar kepentingan pribadi.
3. Selanjutnya, fana' al-af'al mencakup penyerahan total atas tindakan kepada kehendak Tuhan. Dalam tahap ini, individu berusaha untuk mengalihkan fokus dari keinginan pribadi ke pengabdian kepada tujuan yang lebih tinggi. Ini dapat dilihat pada praktik-praktik spiritual di mana individu berdoa dan merenung untuk memahami kehendak Tuhan dalam hidup mereka.
4. Akhirnya, fana' al-wujud adalah tahap di mana kesadaran diri lenyap dalam keberadaan Ilahi. Pada titik ini, individu merasakan keterhubungan yang mendalam dengan seluruh ciptaan dan memahami bahwa mereka adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar. Hal ini membawa pada pengalaman puncak (peak experience) yang dijelaskan oleh Maslow (1971), di mana individu merasakan makna yang lebih dalam terhadap realitas.

Meskipun fana' bersifat teosentris, sedangkan self-transcendence bersifat eksistensial dan non-teologis (Wahyuningsih, 2008). keduanya menekankan pentingnya pelepasan ego sebagai prasyarat untuk transformasi kesadaran. Dalam kesimpulannya, baik dalam konteks sufisme maupun psikologi humanistik, transendensi diri merupakan perjalanan yang mendalam dan penuh makna. Melalui proses ini, individu tidak hanya menemukan diri mereka yang sejati, tetapi juga membangun hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan dan sesama, menciptakan dunia yang lebih harmonis dan penuh kasih.

c. Baqa' sebagai Stabilitas Self-Transcendence

Dalam perjalanan spiritual seorang sufi, pengalaman fana' atau kematian ego menjadi langkah awal menuju tahap baqa', yang merupakan kondisi stabilitas spiritual yang dicapai ketika individu sepenuhnya tunduk kepada kehendak Tuhan. Proses ini, sebagaimana diuraikan oleh Wilcox (2011) dan Hasyim serta Al-Asyhar (2022), tidak hanya melibatkan transformasi spiritual tetapi juga mencerminkan aspek psikologis yang mendalam. Dalam konteks teori Maslow, baqa' dapat dipahami sebagai pencapaian tertinggi dari kebutuhan psikologis, di mana individu mengalami keseimbangan emosional dan psikologis melalui self-transcendence (Yiangou, 2022; Suparlan, 2012).

Baqa' merepresentasikan kontinuitas eksistensi spiritual, yang ditandai dengan kesadaran Ilahi yang mantap dan altruistik. Dalam keadaan ini, individu tidak hanya merasakan kedamaian dalam diri, tetapi juga mampu mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan lingkungan sekitarnya. Ciri-ciri pencapaian, adalah:

1. Kesadaran transendental yang berkelanjutan menjadi ciri utama dari baqa', di mana individu merasakan keterhubungan dengan segala sesuatu di alam semesta.
2. Keseimbangan emosi yang stabil dan integratif merupakan aspek penting dari baqa'. Dalam kondisi ini, individu mampu mengelola emosi mereka dengan bijaksana, tanpa terjebak dalam reaksi impulsif yang sering kali muncul dari ego yang belum sepenuhnya tereduksi. Misalnya, seorang pemimpin yang telah mencapai baqa' akan

mampu menghadapi tekanan dan konflik dengan ketenangan, serta mengambil keputusan yang adil dan bijaksana, karena mereka telah mengintegrasikan pengalaman hidup mereka dengan pemahaman spiritual yang lebih dalam. Hal ini menciptakan atmosfer yang harmonis di sekitar mereka, yang dapat memengaruhi orang lain untuk juga berperilaku dengan cara yang lebih positif.

3. Peningkatan empati dan kasih tanpa pamrih adalah ciri ketiga dari *baqa'*. Dalam konteks ini, individu tidak hanya merasakan simpati terhadap orang lain, tetapi juga mengalami rasa kasih yang mendalam yang mendorong mereka untuk bertindak demi kebaikan orang lain tanpa mengharapkan imbalan.

Dalam psikoterapi modern, kondisi *baqa'* dapat disepadankan dengan *ego integration* yang matang. Individu yang telah mencapai kondisi ini berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari tanpa kehilangan koneksi spiritual mereka. Mereka mampu menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tanggung jawab sosial, menciptakan harmoni antara aspek spiritual dan psikologis dalam hidup mereka. Dengan demikian, baik *fana'* maupun *baqa'* tidak hanya memiliki nilai spiritual yang tinggi, tetapi juga relevansi yang signifikan dalam pemahaman psikologi kontemporer tentang keseimbangan mental dan kesadaran diri.

*Baqa'* sebagai stabilitas *self-transcendence* merupakan kondisi yang mencakup berbagai aspek penting dalam kehidupan seorang individu. Dari kesadaran transendental yang berkelanjutan, keseimbangan emosi yang stabil, hingga peningkatan empati dan kasih tanpa pamrih, semua elemen ini berkontribusi pada pencapaian spiritual yang mendalam. Dalam konteks psikologi, *baqa'* juga menunjukkan bagaimana pengalaman spiritual dapat diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari, memberikan wawasan berharga bagi individu yang mencari keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis. Dengan demikian, perjalanan menuju *baqa'* bukan hanya sebuah pencarian spiritual, tetapi juga sebuah perjalanan menuju pemahaman diri yang lebih dalam dan hubungan yang lebih harmonis dengan dunia sekitar.

## **2. Individuasi Jungian dan Kesadaran Mistis dalam Sufisme**

### **a. Individuasi sebagai Proses Integrasi Diri**

Dalam psikologi analitik Jung, individuasi merupakan proses menuju keutuhan diri melalui penyatuan aspek sadar dan tak sadar (Jung, 1968; Hull & Jung, 2014). Tujuannya bukan sekadar membangun identitas personal, tetapi mencapai harmoni antara ego, bayangan (*shadow*), dan aspek spiritual dari diri.

Konsep ini paralel dengan sufisme: *fana'* menggambarkan pelepasan ego (*dekonstruksi diri*), sedangkan *baqa'* mencerminkan integrasi kesadaran spiritual — serupa dengan tahap akhir individuasi Jungian, ketika seseorang hidup dalam kesadaran yang utuh dan *transpersonal* (St.Hilaire, 2019).

### **b. Pengalaman Mistik sebagai Arketipe Psikologis**

Menurut Jung, pengalaman mistik merepresentasikan manifestasi arketipe *Self*, yakni simbol dari kesadaran tertinggi manusia (Yiangou, 2022)(Suparlan, 2012). Dalam sufisme, pengalaman seperti penyatuan dengan cahaya Ilahi mencerminkan proses aktualisasi arketipal ini.

Jung menilai bahwa pengalaman mistik bukanlah halusinasi, melainkan bentuk komunikasi simbolik dari alam bawah sadar kolektif yang membantu integrasi psikologis. Orang yang mengalami ekstasi spiritual sering memperlihatkan peningkatan empati, makna hidup, dan keseimbangan moral kondisi yang identik dengan puncak individuasi (Wahyuningsih, 2008).

### 3. Implikasi Sufisme dalam Psikoterapi Modern

Prinsip-prinsip sufisme dapat diadaptasi dalam psikoterapi kontemporer, khususnya yang berorientasi spiritual, antara lain:

1. Spiritualitas sebagai aspek terapeutik: dzikir, muraqabah, dan khalwat dapat diintegrasikan dengan terapi berbasis mindfulness untuk memperkuat kesadaran diri (Isgandarova, 2019)(Afnan, 2018).
2. Ego dissolution dan trauma healing: konsep fana' dapat diaplikasikan dalam terapi transpersonal yang membantu individu melepas trauma melalui pelepasan ego(Isgandarova, 2019)(Suparlan, 2012)(Bentley *et al.*, 2021).
3. Tarekat sebagai support group: komunitas sufi berfungsi seperti kelompok terapi yang memberikan dukungan sosial dan emosional (Koenig & Pritchett, 1998).

Dengan demikian, sufisme dapat berperan sebagai jembatan antara spiritualitas Islam dan psikologi modern, menghadirkan model psikoterapi holistik yang mengintegrasikan keseimbangan mental, emosional, dan transendental.

### Kesimpulan

Integrasi antara sufisme dan psikologi transpersonal menunjukkan bahwa keduanya memiliki tujuan esensial yang sama, yakni mencapai keseimbangan dan kesempurnaan jiwa manusia melalui penyadaran diri yang mendalam dan koneksi dengan realitas spiritual yang transenden. Sufisme berperan sebagai landasan spiritual yang menuntun individu melewati proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs), pengendalian ego (mujahadah al-nafs), serta pencapaian kedekatan dengan Tuhan (ma'rifah). Sementara itu, psikologi transpersonal menyediakan kerangka ilmiah yang menjelaskan pengalaman spiritual tersebut dalam konteks pertumbuhan psikologis dan kesadaran diri tingkat tinggi.

Keterpaduan keduanya menghasilkan model pengembangan kesehatan mental yang holistik tidak hanya mencakup aspek kognitif dan emosional, tetapi juga spiritual dan eksistensial. Pendekatan ini menekankan bahwa kesehatan mental sejati tidak dapat dicapai hanya dengan keseimbangan psikis, melainkan juga melalui kesadaran akan dimensi ketuhanan dalam diri manusia. Dengan demikian, integrasi sufisme dan psikologi transpersonal dapat dijadikan paradigma baru dalam intervensi psikoterapeutik dan pendidikan spiritual, yang mengarah pada terbentuknya individu yang tenang, berdaya, dan memiliki makna hidup yang mendalam.

### Ucapan terimakasih:

Kami ucapkan terimakasih atas suprot dan dana yang diberioakan oleh LPPM Universitas Darul Ulum dan semua tim kolaborasi penelitian, baik dosen dan mahasiswa

### Referensi

- Afnan, D. (2018) "Laku Tasawuf sebagai Terapi Psikospiritual," *JIKE: Jurnal Ilmu Komunikasi Efek*, 1(1). Available at: <https://doi.org/10.32534/jike.v1i1.42>.
- Aisyatin Kamila (2022) "PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN," *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), pp. 40–49. Available at: <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>.
- Al-Ghazali, A.H. (2004) *Ringkasan Ihya' Ulumuddin, Mutiara Ilmu, Surabaya-Jawa Timur*.
- Asbury, M.E. (2022) "Naqshbandi Mujaddidi Mysticism in the West: The Case of Azad Rasool and His Heirs," *Religions*, 13(8). Available at: <https://doi.org/10.3390/rel13080690>.
- Bakar MS, A. (2019) "PSIKOLOGI TRANSPERSONAL; Mengenal Konsep Kebahagiaan

- dalam Psikologi,” *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 8(2), p. 162. Available at: <https://doi.org/10.24014/jiik.v8i2.5700>.
- Bentley, J.A. *et al.* (2021) “Islamic Trauma Healing: Integrating Faith and Empirically Supported Principles in a Community-Based Program,” *Cognitive and Behavioral Practice*, 28(2), pp. 167–192. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.10.005>.
- Bowers, V.L. (2020) “Transpersonal psychology and mature happiness in the context of counseling,” *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), pp. 572–582. Available at: <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1634518>.
- Elsherbiny, A.M. (2022) “Self-Transcendence and Altruism as Predictors of Psychological Well-being among University Students in some Arab Countries,” *Dirasat: Educational Sciences*, 49(3), pp. 223–243. Available at: <https://doi.org/10.35516/edu.v49i3.1999>.
- Hasyim, M.A. and Al-Asyhar, T. (2022) “Intelektualisasi Islam dalam Paradigma Komplementatif Psikologi dan Akhlak Tasawuf Imam Al-Ghozali,” ... : *Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* [Preprint]. Available at: <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/16658>.
- Ho, S.S., Nakamura, Y. and Swain, J.E. (2021) “Compassion As an Intervention to Attune to Universal Suffering of Self and Others in Conflicts: A Translational Framework,” *Frontiers in Psychology*, 11. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.603385>.
- Hood Jr., R.W. (2021) *Dimensions of Mystical Experiences, Dimensions of Mystical Experiences*. Available at: <https://doi.org/10.1163/9789004496170>.
- Isgandarova, N. (2019) “Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy,” *Journal of Religion and Health*, 58(4), pp. 1146–1160. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>.
- Jiang, T. and Sedikides, C. (2022) “Awe Motivates Authentic-Self Pursuit via Self-Transcendence: Implications for Prosociality,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(3), pp. 576–596. Available at: <https://doi.org/10.1037/pspi0000381>.
- Keeler, A. (2006) “Σūfi tafsīr as a Mirror: al-Qushayrī the murshid in his Lata if al-isharat,” *Journal of Qur’anic Studies*, 8(1), pp. 1–21. Available at: <https://doi.org/10.3366/jqs.2006.8.1.1>.
- Keskinoğlu, M.Ş. and Ekşi, H. (2019) “Islamic Spiritual Counseling Techniques,” *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(3), pp. 333–350. Available at: <https://doi.org/10.37898/spc.2019.4.3.069>.
- Koenig, H. G., & Pritchett, J. (1998). Religion and psychotherapy. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of religion and mental health* (pp. 323–336). San Diego, CA: Academic Press
- Koltko-Rivera, M.E. (2006) “Rediscovering the later version of Maslow’s hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification,” *Review of General Psychology*, pp. 302–317. Available at: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.4.302>.
- Marno and Marhamah (2021) “The Concept of Calm Soul in The Qur’an,” *Journal of Social Science*, 2(1), pp. 52–58. Available at: <https://doi.org/10.46799/jss.v2i1.88>.
- Mokhtar, M.Y.O. *et al.* (2020) “The Concept of Altruism and Ihsan as an Approach towards Achieving Psychological Well-Being at The Workplace: An Observation at The Islamic University College of Melaka,” *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(10). Available at: <https://doi.org/10.6007/ijarbs/v10-i10/7997>.
- Mustamain, K. (2020) “Ontologi Tasawuf Falsafi dalam Konsep Wahdatul Wujud Ibnu Arabi,” *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat*, 16(2), pp. 267–281. Available

- at: <https://doi.org/10.24239/rsy.v16i2.630>.
- Nashori, F. (2003) "Sufisme dan Psikoterapi Islami," *TAZKIYA Journal of Psychology*, 3, pp. 10–22. Available at: <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v3i0.34829>.
- Nor Ezdianie, O. and Mohd Tajudin, N. (2019) "(The al-ghazali psycho-spiritual counseling theory: An alternative approach in counseling interventions)," *Global Journal Al-Thaqafah*, 9(2), pp. 69–78.
- Qodim, H. (2022) "Suluk Sebagai Metode Pengendalian Emosi bagi Tarekat Naqshabandiyah," *Intizar*, 28(1), pp. 51–59. Available at: <https://doi.org/10.19109/intizar.v28i1.13031>.
- Rothman, A. and Coyle, A. (2018) "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul," *Journal of Religion and Health*, 57(5), pp. 1731–1744. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>.
- St.Hilaire, C. (2019) "Jungian psychology in a demanding modern world," *Environment and Social Psychology*, 4(1). Available at: <https://doi.org/10.18063/esp.v3.i2.678>.
- Suparlan (2012) "Dimensi Spiritual Dalam Psikologi Modern: Psikologi Transpersonal Sebagai Pola Baru Psikologi Spiritual," *Jurnal Internasional Conference on Islamic Studies*, 3(14), p. 33.
- "Supplemental Material for Awe Motivates Authentic-Self Pursuit via Self-Transcendence: Implications for Prosociality" (2022) *Journal of Personality and Social Psychology* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.1037/pspi0000381.supp>.
- Susanto, D., Safitri, B. and Masitoh, I. (2023) "Pemahaman Mengenai Kepribadian dalam Perspektif Islam," *Al-fiqh*, 1(2), pp. 71–76. Available at: <https://doi.org/10.59996/al-fiqh.v1i2.200>.
- "The garden of truth: the vision and promise of Sufism, Islam's mystical tradition" (2008) *Choice Reviews Online*, 45(7), pp. 45-3736-45–3736. Available at: <https://doi.org/10.5860/choice.45-3736>.
- Venter, H.J. (2016) "Self-transcendence: Maslow's answer to cultural closeness," *Journal of Innovation Management*, 4(4), pp. 3–7. Available at: [https://doi.org/10.24840/2183-0606\\_004.004\\_0002](https://doi.org/10.24840/2183-0606_004.004_0002).
- Wahyuningsih, H. (2008) "RELIGIUSITAS, SPIRITUALITAS, DAN KESEHATAN MENTAL: META ANALISIS," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(25). Available at: <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol13.iss25.art6>.
- Wilcox, A. (2011) "The dual mystical concepts of fanā' and baqā' in early sūfism," *British Journal of Middle Eastern Studies*, 38(1), pp. 95–118. Available at: <https://doi.org/10.1080/13530191003794681>.
- Yiangou, N. (2022) "Transpersonal dimensions in Islamic spirituality.," *The International Journal of Transpersonal Studies*, 38(2). Available at: <https://doi.org/10.24972/ijts.2019.38.2.53>.