

PSIKOLOGI AGAMA DAN TASAWUF

Sabaria Tul Afipa dkk¹, Atikah Asna²

Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Jl. Williem Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara 20371, Indonesia

Email: Afifahazhari979@gmail.com ,atikahasna@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Psikologi agama dan tasawuf merupakan dua disiplin ilmu yang berfokus pada pengembangan spiritualitas dan kejiwaan manusia. Psikologi agama mempelajari dimensi psikologis dalam praktik keagamaan, sedangkan tasawuf menitikberatkan pada penyucian jiwa dan kedekatan dengan Allah. Artikel ini membahas pengertian, dasar, karakteristik, dan pokok ajaran tasawuf, serta perannya dalam membentuk psikologi keagamaan. Kajian ini menemukan bahwa nilai-nilai tasawuf, seperti zuhud, sabar, syukur, dan tawakal, berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual individu. Dalam konteks kehidupan modern, tasawuf relevan sebagai pendekatan untuk mencapai harmoni batin dan kedamaian dalam hubungan dengan Tuhan dan sesama.

Kata kunci : *Psikologi Agama, Tasawuf, Spiritualitas, Kejiwaan*

ABSTRACT

Religious psychology and Sufism are two disciplines that focus on the development of human spirituality and psyche. Religious psychology studies the psychological dimensions within religious practices, while Sufism emphasizes the purification of the soul and closeness to Allah. This article discusses the definition, foundation, characteristics, and core teachings of Sufism, as well as its role in shaping religious psychology. The study finds that Sufi values such as zuhud (asceticism), sabr (patience), shukr (gratitude), and tawakkul (trust in God) significantly contribute to improving an individual's mental and spiritual well-being. In the context of modern life, Sufism remains relevant as an approach to achieving inner harmony and peace in relationships with both God and others.

Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No 2645.T

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a

[Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Attribution-NonCommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Keywords : <i>Psychology of Religion, Sufism, Spirituality, Mental</i>	
---	--

PENDAHULUAN

Psikologi agama dan tasawuf adalah dua bidang kajian yang saling berhubungan, namun memiliki fokus yang berbeda dalam memahami spiritualitas dan kehidupan batin manusia. Psikologi agama mempelajari bagaimana agama mempengaruhi aspek psikologis individu, termasuk pemahaman terhadap keyakinan, emosi, dan perilaku dalam konteks kehidupan religius. Sementara itu, tasawuf merupakan bagian dari tradisi Islam yang berfokus pada perjalanan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Tuhan melalui pembersihan jiwa dan pengendalian nafsu. Dalam banyak hal, tasawuf dan psikologi agama berbagi tujuan yang sama, yakni mencari kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan, meskipun pendekatannya berbeda.

Psikologi agama sebagai disiplin ilmu berkembang pesat dalam abad ke-20, terutama setelah dikenalkannya teori-teori psikologi oleh para ahli seperti William James dan Carl Jung. Keduanya memandang agama sebagai aspek penting dalam kehidupan manusia yang memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan mental. James, misalnya, dalam karya terkenalnya *The Varieties of Religious Experience* menekankan pentingnya pengalaman religius sebagai bagian dari psikologi manusia yang tak terpisahkan, sementara Jung lebih memfokuskan pada konsep arketipe dan simbolisme agama yang mendalam sebagai bagian dari ketidaksadaran kolektif.

Di sisi lain, tasawuf telah ada jauh sebelum perkembangan psikologi agama sebagai disiplin akademis. Dalam tradisi Islam, tasawuf dikenal sebagai jalan spiritual untuk mencapai kedekatan dengan Allah melalui penyucian jiwa (*tazkiyah*), latihan spiritual seperti zikir, tafakkur, serta pengendalian nafsu. Ajaran tasawuf menekankan pentingnya pengorbanan diri, kebersihan hati, serta pencapaian fana (kehilangan ego) yang memungkinkan individu untuk menyatu dengan Tuhan. Salah satu tokoh besar dalam sejarah tasawuf, al-Ghazali, menyarankan bahwa tujuan utama dari tasawuf adalah mencapai *ma'rifatullah*, yaitu pengetahuan hakiki tentang Allah yang hanya dapat diperoleh melalui pembersihan jiwa dan penyerahan total kepada-Nya.

Meskipun keduanya berasal dari latar belakang yang berbeda, hubungan antara psikologi agama dan tasawuf dapat dilihat dalam pemahaman mereka tentang pentingnya kedamaian batin dan keseimbangan jiwa. Psikologi agama mengakui bahwa praktik religius dan spiritual dapat membawa seseorang menuju keadaan mental yang lebih baik, di mana rasa tenang, damai, dan penuh makna dapat tercapai. Demikian pula, tasawuf mengajarkan bahwa penyucian jiwa melalui praktik spiritual akan membawa seseorang pada kedamaian sejati yang melampaui kenikmatan duniawi.

Konsep-konsep utama dalam tasawuf, seperti *zuhud* (kesederhanaan), *sabar* (kesabaran), *tawakal* (penyerahan diri), dan *syukur* (rasa terima kasih), sangat relevan dalam konteks psikologi agama, karena semuanya berkaitan dengan bagaimana individu mengelola emosi dan hubungan mereka dengan dunia serta Tuhan. Misalnya, kesabaran yang diajarkan dalam tasawuf sejalan dengan

prinsip ketahanan mental dalam psikologi agama, yang berfokus pada kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan hidup dengan tenang dan penuh keyakinan. Demikian pula, tawakal atau penyerahan diri kepada Tuhan dalam tasawuf bisa dipahami sebagai bentuk penerimaan terhadap ketidakpastian dalam hidup, sebuah konsep yang juga dijelaskan dalam teori-teori psikologi agama tentang pengelolaan kecemasan dan kepercayaan spiritual.

Dalam konteks kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, pendekatan tasawuf dan psikologi agama menjadi sangat relevan. Banyak orang yang merasa tertekan oleh tuntutan duniawi yang terus berkembang, sehingga mencari cara untuk mencapai keseimbangan hidup melalui spiritualitas dan agama. Psikologi agama memberikan wawasan tentang bagaimana praktik-praktik religius dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sementara tasawuf menawarkan jalan untuk mencapai kedamaian batin dan hubungan yang lebih mendalam dengan Tuhan. Oleh karena itu, penggabungan pemahaman psikologi agama dan tasawuf dapat menjadi salah satu pendekatan yang bermanfaat untuk mengatasi tantangan mental dan spiritual yang dihadapi oleh individu dalam kehidupan sehari-hari.

Jurnal ini bertujuan untuk menjelajahi hubungan antara psikologi agama dan tasawuf, dengan meneliti konsep-konsep utama dalam ajaran tasawuf dan bagaimana prinsip-prinsip tersebut berkontribusi terhadap kesehatan mental dan spiritual individu. Dalam kajian ini, akan dibahas pengertian dasar, karakteristik, serta ajaran tasawuf yang berhubungan erat dengan pengelolaan emosi dan kesejahteraan mental dalam konteks psikologi agama. Selain itu, artikel ini juga akan membahas bagaimana tasawuf dapat diterapkan dalam kehidupan modern untuk mencapai kedamaian batin dan hubungan yang lebih harmonis dengan Tuhan dan sesama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (library research). Sumber data yang digunakan meliputi literatur klasik dan kontemporer yang relevan dengan tema psikologi agama dan tasawuf, seperti kitab-kitab tasawuf, jurnal ilmiah, buku teks, dan artikel akademik. Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan wawasan yang komprehensif mengenai hubungan antara psikologi agama dan tasawuf, serta kontribusinya dalam kehidupan spiritual dan psikologis individu.

PEMBAHASAN

A. Pengertian Tasawuf

Tasawuf, atau sufisme, merupakan disiplin dalam Islam yang berfokus pada pengembangan aspek spiritual dan kedekatan dengan Allah SWT. Secara etimologis, istilah "*tasawuf*" berasal dari kata "*sūf*" yang berarti wol, merujuk pada pakaian sederhana yang dikenakan oleh para sufi sebagai simbol kesederhanaan dan penolakan terhadap kemewahan duniawi. Tujuan utama tasawuf adalah

mencapai kesucian hati dan jiwa melalui berbagai praktik spiritual, seperti zikir, meditasi, dan pengendalian nafsu.

Menurut Haidar Bagir dalam bukunya *Mengenal Tasawuf; Spiritualisme dalam Islam*, tasawuf adalah jalan untuk mencapai makrifat atau pengetahuan langsung tentang Tuhan melalui pengalaman spiritual yang mendalam. Bagir menekankan bahwa tasawuf bukan sekadar praktik ritual, tetapi juga transformasi batin yang membawa individu menuju kesadaran akan kehadiran Ilahi dalam setiap aspek kehidupan.¹

Siti Rohmah, dalam Buku Ajar *Akhlak Tasawuf*, menjelaskan bahwa tasawuf mencakup aspek akhlak dan etika yang bertujuan membentuk pribadi muslim yang berakhlak mulia. Ia menekankan pentingnya tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa sebagai inti dari praktik tasawuf, yang melibatkan pengendalian diri, pengembangan sifat-sifat terpuji, dan penghapusan sifat-sifat tercela.²

Tasawuf juga dikenal dengan konsep maqamat (tahapan spiritual) dan ahwal (keadaan spiritual) yang harus dilalui oleh seorang salik (pejalan spiritual) dalam perjalanannya menuju Tuhan. Tahapan-tahapan ini meliputi tobat, zuhud, sabar, tawakal, dan ridha, yang masing-masing merupakan langkah penting dalam mendekati diri kepada Allah SWT. Dalam konteks sejarah, tasawuf telah memainkan peran signifikan dalam penyebaran Islam, terutama di wilayah Nusantara. Melalui pendekatan sufistik yang menekankan cinta, toleransi, dan kedamaian, para sufi berhasil menarik hati masyarakat lokal dan menyebarkan ajaran Islam dengan damai. Di era modern, tasawuf tetap relevan sebagai solusi bagi krisis spiritual yang dihadapi oleh masyarakat kontemporer. Pendekatan tasawuf yang menekankan keseimbangan antara kehidupan material dan spiritual dapat menjadi panduan bagi individu dalam mencari makna hidup yang lebih dalam dan hubungan yang lebih dekat dengan Sang Pencipta.

Secara keseluruhan, tasawuf adalah jalan spiritual dalam Islam yang menekankan penyucian jiwa, pengembangan akhlak mulia, dan pengalaman langsung akan kehadiran Ilahi. Melalui berbagai praktik dan tahapan spiritual, seorang sufi berupaya mencapai kedekatan dengan Allah SWT dan merefleksikan nilai-nilai Ilahi dalam kehidupan sehari-hari.

Di era kontemporer, tasawuf mengalami perkembangan signifikan, terutama dalam hal relevansinya dengan dinamika kehidupan modern. Buku *Tasawuf di Era Digital* karya Zulkifli Hasan (2019) menyoroti bagaimana nilai-nilai tasawuf dapat diimplementasikan dalam kehidupan modern yang sering kali didominasi oleh tekanan materialisme dan kemajuan teknologi.³ Menurut Hasan, tasawuf memberikan panduan etis dan spiritual yang mampu menyeimbangkan antara kehidupan duniawi dan pencarian kebahagiaan batiniah.

1. Pengaruh Tasawuf dalam Kehidupan Sosial

Salah satu aspek penting tasawuf adalah kontribusinya terhadap pembentukan masyarakat yang harmonis. Dalam *Membangun Akhlak Mulia dengan Pendekatan Tasawuf* oleh Nurul Aini (2019), dijelaskan bahwa praktik tasawuf dapat memperkuat hubungan antarmanusia

¹ Haidar Bagir, *Mengenal Tasawuf; Spiritualisme dalam Islam*, Noura Books, 2019

² Siti Rohmah, *Buku Ajar Akhlak Tasawuf*, Penerbit NEM, 2021

³ Zulkifli Hasan, *Tasawuf di Era Digital*, Penerbit Lentera Hati, 2019.

melalui pengajaran nilai-nilai seperti cinta kasih, toleransi, dan solidaritas.⁴ Buku ini menggarisbawahi pentingnya pengendalian ego (nafs) sebagai langkah utama dalam menciptakan lingkungan sosial yang damai.

2. Tasawuf sebagai Solusi Krisis Spiritual

Dalam buku *Tasawuf Modern: Solusi Bagi Kehidupan Urban* karya Ahmad Fauzi (2019), penulis menyebutkan bahwa tasawuf menawarkan solusi spiritual bagi masyarakat urban yang sering kali terjebak dalam rutinitas dan kehilangan makna hidup.⁵ Fauzi menyarankan integrasi praktik tasawuf sederhana, seperti meditasi dan refleksi harian, sebagai cara untuk membantu individu menghadapi tekanan hidup modern.

3. Implementasi Nilai-Nilai Tasawuf di Era Digital

Tasawuf juga memiliki peran penting dalam membangun etika digital. Dalam buku *Etika Digital dengan Nilai Tasawuf* oleh Firdaus Hadi (2019), dijelaskan bahwa nilai-nilai tasawuf dapat diterapkan dalam dunia digital untuk menciptakan interaksi yang sehat dan konstruktif.⁶ Konsep seperti husnuzan (berbaik sangka) dan pengendalian diri dapat membantu pengguna media sosial menghindari konflik dan penyebaran berita palsu.

B. Dasar Ajaran Tasawuf

Ajaran tasawuf didasarkan pada tiga sumber utama dalam Islam: Al-Qur'an, Hadis, dan teladan Nabi Muhammad SAW. Ayat-ayat Al-Qur'an yang sering dijadikan landasan mencakup:

1. Surah Al-Baqarah (2:2):

ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾

Artinya

"Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa"

Ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah kitab yang tidak diragukan lagi kebenarannya. Al-Qur'an adalah petunjuk hidup yang diberikan oleh Allah kepada umat manusia. Kebenaran dan petunjuk yang terkandung di dalamnya tidak bisa dipertanyakan atau diragukan oleh siapapun, karena ia merupakan wahyu langsung dari Allah yang sempurna dan abadi. Ayat ini juga menyebutkan bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk bagi mereka yang bertakwa, yaitu orang-orang yang memiliki kesadaran dan kepatuhan terhadap perintah Allah serta berusaha menjauhi segala larangan-Nya.

Makna Taqwa dalam konteks ayat ini mengacu pada kesadaran penuh akan keberadaan Allah dan berusaha untuk hidup sesuai dengan perintah-Nya. Orang yang bertakwa akan berusaha menjaga diri dari segala bentuk kemaksiatan dan berupaya untuk selalu mengikuti jalan yang telah

⁴ Nurul Aini, *Membangun Akhlak Mulia dengan Pendekatan Tasawuf*, Penerbit Dakwah Press, 2019.

⁵ Ahmad Fauzi, *Tasawuf Modern: Solusi Bagi Kehidupan Urban*, Penerbit Zaman Baru, 2019

⁶ Firdaus Hadi, *Etika Digital dengan Nilai Tasawuf*, Penerbit Islami Cendekia, 2019.

digariskan oleh Allah dalam Al-Qur'an. Takwa juga mencakup sikap hati yang penuh ketulusan, rasa takut akan kebesaran Allah, dan rasa harap untuk mendapatkan rahmat-Nya.

Kaitannya dengan Tasawuf yaitu sebagai cabang spiritual dalam Islam, sangat berkaitan erat dengan konsep taqwa yang dijelaskan dalam ayat ini. Dalam tasawuf, taqwa bukan hanya dilihat sebagai kewajiban dalam ibadah ritual, tetapi juga sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang lebih dalam. Tasawuf mengajarkan untuk membersihkan hati dan jiwa, untuk mencapai taqwa yang lebih tinggi dan mendalam, yang pada akhirnya akan membawa seseorang kepada kedekatan dengan Allah.

Beberapa konsep penting dalam tasawuf yang berkaitan dengan takwa dan Al-Qur'an dalam ayat ini adalah:

- a) Penyucian Jiwa (Tazkiyah): Dalam tasawuf, penyucian jiwa adalah langkah pertama menuju pencapaian takwa. Seorang sufi berusaha untuk membersihkan hatinya dari sifat-sifat buruk seperti keserakahan, iri hati, dan kebencian, dan menggantinya dengan sifat-sifat baik seperti sabar, syukur, dan tawakal. Penyucian jiwa ini sejalan dengan konsep takwa yang ada dalam Al-Qur'an, di mana seseorang yang bertakwa menjaga jiwa dan hatinya untuk selalu tunduk kepada Allah.
- b) Zikir dan Kedekatan dengan Allah: Tasawuf mengajarkan pentingnya zikir (mengingat Allah) sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam praktik tasawuf, zikir menjadi alat untuk menjaga hati agar tetap fokus dan sadar akan kehadiran Allah, yang merupakan inti dari takwa itu sendiri. Orang yang sering mengingat Allah dalam setiap langkah hidupnya akan merasakan kedamaian batin dan ketenangan jiwa yang membawa mereka lebih dekat kepada-Nya.
- c) Ketulusan dan Ikhlas: Seorang sufi berusaha untuk mencapai takwa yang sejati dengan menjalani setiap amal perbuatan dengan ikhlas, tanpa mengharapkan pujian atau ganjaran dari manusia. Al-Qur'an mengajarkan bahwa takwa bukan hanya terlihat dalam perbuatan lahiriah, tetapi juga harus tercermin dalam keikhlasan hati dan niat yang tulus hanya untuk Allah.
- d) Maqâm dan Hâl: Dalam tasawuf, ada konsep maqâm (tahapan spiritual) dan hâl (keadaan spiritual), yang mengacu pada perjalanan seorang sufi dalam mencapai kesempurnaan spiritual dan kedekatan dengan Allah. Konsep ini berkaitan dengan takwa dalam artian bahwa seseorang harus melalui berbagai tahapan dalam penyucian diri dan mencapai kondisi jiwa yang penuh dengan rasa takut dan cinta kepada Allah, sebagaimana yang diinginkan oleh Allah dalam ayat ini.

Ayat ini mengajak setiap umat Muslim untuk tidak hanya memahami Al-Qur'an secara tekstual, tetapi juga mengaplikasikan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi mereka yang bertaqwa.⁷

2. Surah Az-Zariyat (51:56):

⁷ Surah Al-Baqarah (2:2)

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥﴾

Artinya:

Teruslah memberi peringatan karena sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang mukmin.

Ayat ini menegaskan tujuan utama penciptaan jin dan manusia, yaitu untuk menyembah Allah. Penciptaan kedua makhluk ini bukanlah untuk tujuan yang sia-sia atau tanpa alasan, tetapi memiliki misi spiritual yang sangat jelas: menyembah dan mengabdikan kepada Allah. Allah tidak menciptakan mereka hanya untuk hidup di dunia, bekerja, atau menikmati kehidupan materi, tetapi untuk menjalani kehidupan dengan tujuan akhir yaitu beribadah kepada-Nya.

Ibadah dalam konteks ini tidak terbatas pada ritual agama seperti salat, puasa, dan zakat, tetapi mencakup seluruh aspek kehidupan, termasuk sikap, perilaku, dan cara hidup seseorang yang berusaha untuk selalu mengikuti perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

Makna Ibadah di sini memiliki makna yang luas, mencakup segala bentuk ketaatan kepada Allah. Ini berarti bahwa segala aktivitas manusia yang dilakukan dengan niat yang benar dan penuh kesadaran akan kehadiran Allah bisa menjadi bentuk ibadah. Ibadah dalam Islam bukan hanya terbatas pada aktivitas ritual, tetapi juga termasuk perilaku sehari-hari yang dilakukan dengan ikhlas dan untuk mendapatkan ridha Allah.

Hubungan dengan Tasawuf yaitu memiliki hubungan yang sangat erat dengan ayat ini karena ajaran tasawuf pada dasarnya mengajarkan bagaimana menjalani kehidupan untuk mencapai tujuan utama penciptaan, yaitu mendekatkan diri kepada Allah. Tasawuf mengajarkan untuk menyucikan jiwa dan membersihkan hati, agar seseorang dapat mencapai tingkat ibadah yang lebih tinggi dan lebih murni, yang sepenuhnya ditujukan hanya untuk Allah.

Beberapa konsep dalam tasawuf yang berkaitan dengan ayat ini adalah:

- a) *Penyucian Jiwa (Tazkiyah)*: Tasawuf mengajarkan pentingnya membersihkan jiwa dari sifat-sifat buruk seperti keserakahan, kesombongan, dan kebencian, serta menggantinya dengan sifat-sifat mulia seperti *tawadhu'* (rendah hati), sabar, dan syukur. Penyucian jiwa ini bertujuan untuk membuat seseorang dapat menyembah Allah dengan lebih tulus, tanpa pengaruh nafsu atau kepentingan duniawi.
- b) *Fana' dan Ma'rifatullah*: Salah satu tujuan utama dalam tasawuf adalah mencapai *fana'*, yaitu hilangnya ego dan keterikatan pada dunia, sehingga hanya ada kesadaran akan kehadiran Allah. Pada tahap ini, seorang sufi merasakan kedekatan yang sangat intim dengan Allah dan menyembah-Nya dengan penuh ketulusan dan keikhlasan. Ini adalah tahap di mana seseorang merasakan kebenaran bahwa tujuan hidup mereka adalah untuk mengenal Allah secara langsung (*ma'rifatullah*).
- c) *Ibadah sebagai Pengabdian Seutuhnya*: Dalam tasawuf, ibadah bukan hanya ritual yang dilakukan secara mekanis, tetapi merupakan bentuk pengabdian seutuhnya kepada Allah. Setiap aspek kehidupan, mulai dari pekerjaan, hubungan sosial, hingga berinteraksi dengan

diri sendiri, dianggap sebagai kesempatan untuk beribadah kepada Allah jika dilakukan dengan niat yang tulus dan mengikuti petunjuk-Nya.

- d) Kesadaran dan Kehadiran Allah (*Muraqabah*): Salah satu ajaran tasawuf adalah muraqabah, yaitu kesadaran penuh akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Seorang sufi berusaha untuk selalu merasa dekat dengan Allah dan menjalani hidup dengan penuh kehati-hatian dalam setiap tindakan, dengan niat semata-mata untuk mencari ridha Allah. Ini adalah bentuk ibadah yang lebih mendalam dan spiritual, yang sejalan dengan tujuan penciptaan yang disebutkan dalam Surah Az-Zariyat (51:56).⁸

Surah Az-Zariyat (51:56) menjelaskan bahwa tujuan utama penciptaan jin dan manusia adalah untuk menyembah Allah, dan hal ini sangat sejalan dengan ajaran tasawuf yang mengajarkan bahwa semua aspek kehidupan harus diarahkan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Tasawuf mengajarkan bagaimana seseorang dapat menghilangkan ego, menyucikan jiwa, dan menjalani kehidupan dengan kesadaran penuh akan Allah. Dengan demikian, ibadah dalam tasawuf tidak hanya terbatas pada ritual, tetapi juga mencakup setiap aspek kehidupan yang dilakukan dengan niat dan kesadaran untuk Allah

C. Karakteristik Ajaran Tasawuf

Tasawuf merupakan cabang ilmu dalam Islam yang menitikberatkan pada penghayatan nilai-nilai spiritual dan kedekatan dengan Allah SWT. Sebagai salah satu dimensi ajaran Islam, tasawuf memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari aspek-aspek lainnya dalam agama Islam. Karakteristik ini mencakup unsur-unsur filosofis, etika, dan praktik spiritual yang bertujuan membawa individu menuju kesempurnaan akhlak dan kebahagiaan batin.

1. Penekanan pada Penyucian Jiwa (*Tazkiyatun Nafs*)

Salah satu karakteristik utama tasawuf adalah fokusnya pada penyucian jiwa. Menurut Nurul Aini dalam buku *Membangun Akhlak Mulia dengan Pendekatan Tasawuf* (2019), *tazkiyatun nafs* merupakan langkah awal yang harus diambil oleh setiap individu yang ingin mendekatkan diri kepada Allah. Penyucian jiwa dilakukan melalui proses introspeksi diri, pengendalian hawa nafsu, dan penanaman sifat-sifat mulia seperti sabar, tawakal, dan ikhlas.⁹

2. Penghayatan Nilai-nilai Akhlak

Tasawuf menempatkan akhlak sebagai inti dari ajarannya. Ahmad Fauzi dalam buku *Tasawuf Modern: Solusi Bagi Kehidupan Urban* (2019) menyebutkan bahwa tasawuf berfungsi sebagai kerangka untuk membangun kepribadian muslim yang ideal. Dalam ajaran tasawuf, individu diajarkan untuk menjauhi sifat-sifat tercela seperti hasad (iri hati), takabur (sombong), dan riya' (pamer), serta menggantikannya dengan sifat-sifat terpuji seperti cinta kasih, kejujuran, dan rendah hati.¹⁰

⁸ Surah Az-Zariyat (51:56)

⁹ Nurul Aini, *Membangun Akhlak Mulia dengan Pendekatan Tasawuf* (2019).

¹⁰ Ahmad Fauzi, *Tasawuf Modern: Solusi Bagi Kehidupan Urban* (2019).

3. Pengalaman Spiritual dan Kesadaran Ilahi

Karakteristik lain dari tasawuf adalah penekanan pada pengalaman spiritual yang mendalam. Dalam bukunya *Tasawuf di Era Digital* (2019), Zulkifli Hasan menekankan pentingnya praktik-praktik seperti zikir, meditasi, dan kontemplasi untuk membantu seseorang mencapai kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya. Melalui pengalaman ini, seorang sufi merasakan hubungan yang lebih intim dengan Allah SWT, yang disebut dengan makrifat (pengetahuan tentang Allah).¹¹

4. Maqamat dan Ahwal dalam Perjalanan Spiritual

Tasawuf juga dikenal dengan konsep maqamat (tahapan spiritual) dan ahwal (keadaan spiritual). Tahapan ini mencerminkan perjalanan seorang salik (pejalan spiritual) menuju Tuhan. Siti Rohmah dalam *Buku Ajar Akhlak Tasawuf* (2019) menjelaskan bahwa maqamat meliputi tobat, zuhud, sabar, tawakal, dan ridha. Ahwal, di sisi lain, menggambarkan kondisi spiritual yang dianugerahkan Allah kepada seorang sufi, seperti rasa cinta, takut, dan harap.¹²

5. Penekanan pada Keseimbangan Duniawi dan Spiritual

Tasawuf mengajarkan keseimbangan antara kehidupan duniawi dan spiritual. Firdaus Hadi dalam *Etika Digital dengan Nilai Tasawuf* (2019) menunjukkan bahwa nilai-nilai tasawuf dapat diterapkan dalam kehidupan modern, termasuk dalam menghadapi tantangan era digital. Pendekatan ini membantu individu untuk tidak terlalu terikat pada hal-hal material, sambil tetap memenuhi tanggung jawab duniawi dengan penuh kesadaran spiritual.¹³

6. Nilai Universal: Cinta dan Perdamaian

Cinta dan perdamaian adalah nilai-nilai universal yang diusung oleh tasawuf. Tasawuf mengajarkan pentingnya mencintai semua ciptaan Allah sebagai manifestasi cinta kepada Sang Pencipta. Nilai ini relevan dalam menciptakan harmoni sosial, terutama di era modern yang penuh dengan konflik. Dalam buku *Membangun Akhlak Mulia dengan Pendekatan Tasawuf* (2019), Nurul Aini menekankan bahwa cinta kasih dalam tasawuf tidak hanya terbatas pada hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga dengan sesama manusia dan alam.¹⁴

D. Pokok Ajaran Tasawuf

Tasawuf sebagai dimensi esoteris dalam Islam memuat ajaran-ajaran pokok yang bertujuan untuk membawa individu kepada kesadaran spiritual yang mendalam dan hubungan yang erat dengan Allah SWT. Pokok ajaran tasawuf mencakup berbagai aspek yang melibatkan penghayatan nilai-nilai ketuhanan, pengendalian diri, dan pengamalan akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini adalah uraian mengenai pokok-pokok ajaran tasawuf.

¹¹ Zulkifli Hasan, *Tasawuf di Era Digital* (2019).

¹² Siti Rohmah, *Buku Ajar Akhlak Tasawuf* (2019).

¹³ Firdaus Hadi, *Etika Digital dengan Nilai Tasawuf* (2019).

¹⁴ *Ibid*,

1. Tauhid Sebagai Landasan Utama

Tauhid, atau keyakinan akan keesaan Allah SWT, menjadi fondasi utama dalam ajaran tasawuf. Nurul Aini dalam bukunya *Membangun Akhlak Mulia dengan Pendekatan Tasawuf* (2019) menyatakan bahwa seluruh praktik tasawuf bertujuan untuk memperkuat keyakinan ini.¹⁵ Dalam perspektif tasawuf, tauhid tidak hanya dipahami secara intelektual, tetapi juga diwujudkan dalam pengalaman spiritual yang mendalam, di mana seorang sufi menyadari bahwa tidak ada yang berkuasa selain Allah.

2. Penyucian Jiwa (*Tazkiyatun Nafs*)

Penyucian jiwa adalah langkah esensial dalam perjalanan tasawuf. Proses ini mencakup pengendalian hawa nafsu dan penanaman sifat-sifat terpuji. Ahmad Fauzi dalam buku *Tasawuf Modern: Solusi Bagi Kehidupan Urban* (2019) menegaskan bahwa tazkiyatun nafs membantu individu untuk melepaskan diri dari sifat-sifat tercela seperti keserakahan, iri hati, dan kesombongan.¹⁶ Penyucian jiwa menjadi kunci untuk mencapai ketenangan batin dan kedekatan dengan Allah.

3. Peningkatan Kualitas Ibadah

Ajaran tasawuf menekankan pentingnya pelaksanaan ibadah secara khusyuk dan penuh kesadaran. Zulkifli Hasan dalam bukunya *Tasawuf di Era Digital* (2019) menjelaskan bahwa ibadah dalam tasawuf bukan sekadar ritual, tetapi juga sarana untuk menghadirkan Allah dalam setiap aspek kehidupan.¹⁷ Praktik seperti zikir, shalat malam, dan puasa sunnah menjadi bagian integral dari upaya meningkatkan kualitas ibadah seorang sufi.

4. Cinta (*Mahabbah*) kepada Allah

Cinta kepada Allah adalah inti dari ajaran tasawuf. Dalam bukunya *Buku Ajar Akhlak Tasawuf* (2019), Siti Rohmah menggambarkan mahabbah sebagai bentuk pengabdian penuh cinta kepada Sang Pencipta. Melalui mahabbah, seorang sufi belajar untuk mencintai Allah di atas segalanya, yang kemudian tercermin dalam sikap kasih sayang kepada sesama manusia.¹⁸

5. Tawakal dan Ridha

Tawakal, atau berserah diri kepada Allah, adalah salah satu pokok ajaran tasawuf yang penting. Firdaus Hadi dalam *Etika Digital dengan Nilai Tasawuf* (2019) menjelaskan bahwa tawakal melibatkan keyakinan penuh kepada ketentuan Allah tanpa kehilangan usaha.¹⁹ Ridha, sebagai pelengkap tawakal, adalah sikap menerima segala ketentuan Allah dengan lapang dada dan tanpa keluhan. Keduanya merupakan manifestasi dari iman yang mendalam.

6. Zuhud: Menjauhi Kecintaan Berlebihan pada Dunia

Zuhud adalah ajaran untuk tidak terikat pada hal-hal duniawi. Nurul Aini (2019) menyebutkan bahwa zuhud bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, tetapi

¹⁵ Ibid

¹⁶ Ibid

¹⁷ Ibid

¹⁸ Ibid

¹⁹ Ibid

menjalani kehidupan dengan kesederhanaan dan tanpa ketergantungan pada materi.²⁰ Konsep ini membantu individu menjaga keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan perhatian terhadap akhirat.

7. Ihsan: Kesadaran Akan Kehadiran Allah

Ihsan, yang berarti menyembah Allah seolah-olah melihat-Nya, merupakan puncak dari ajaran tasawuf. Zulkifli Hasan (2019) menjelaskan bahwa ihsan adalah bentuk tertinggi dari kesadaran spiritual, di mana seorang sufi merasakan kehadiran Allah dalam setiap tindakan dan pikirannya.²¹ Ihsan mendorong individu untuk hidup dalam ketaatan total kepada Allah dengan hati yang bersih dan niat yang tulus.

PENUTUP

Tasawuf atau sufisme adalah disiplin spiritual dalam Islam yang menekankan penyucian jiwa, pengembangan akhlak mulia, dan kedekatan dengan Allah SWT. Secara historis, tasawuf berasal dari semangat sederhana yang ditandai dengan kehidupan zuhud, menjauhkan diri dari kemewahan duniawi, dan fokus pada pengalaman batiniah.

Tujuan utama tasawuf adalah mencapai maqamat (tahapan spiritual) dan ahwal (keadaan spiritual) dalam perjalanan menuju makrifat atau pengetahuan langsung tentang Allah. Praktik-praktik seperti zikir, meditasi, tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), dan pengendalian hawa nafsu menjadi inti ajarannya. Tasawuf juga memberikan panduan etis yang menekankan cinta, toleransi, dan perdamaian dalam hubungan sosial.

Di era modern, nilai-nilai tasawuf tetap relevan sebagai solusi atas krisis spiritual yang dihadapi oleh masyarakat urban, terutama di tengah tekanan materialisme dan digitalisasi. Konsep seperti husnuzan (berbaik sangka), muraqabah (kesadaran penuh akan kehadiran Allah), dan keseimbangan antara kehidupan material dan spiritual dapat membantu individu menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Landasan utama tasawuf terletak pada Al-Qur'an, Hadis, dan teladan Nabi Muhammad SAW, dengan penekanan pada tauhid sebagai inti keimanan. Ayat-ayat seperti Surah Al-Baqarah (2:2) dan Surah Az-Zariyat (51:56) menjadi dasar ajaran tasawuf yang menegaskan pentingnya kesadaran spiritual dan ibadah sebagai pengabdian kepada Allah.

Secara keseluruhan, tasawuf mengajarkan perjalanan spiritual yang menyeluruh, mulai dari pembersihan diri hingga mencapai hubungan harmonis dengan Allah, manusia, dan alam, menjadikannya relevan sebagai panduan hidup di berbagai zaman.

²⁰ Ibid

²¹ Ibid

REFERENSI

Aini, Nurul. Membangun Akhlak Mulia dengan Pendekatan Tasawuf, Penerbit Dakwah Press, 2019.

Al-qur'an, (q.s) Al-baqarah ayat 2

Al-qur'an, (q.s) Az-zariyat ayat 56

Bagir, Haidar. Mengenal Tasawuf; Spiritualisme dalam Islam, Noura Books, 2019

Fauzi, Ahmad. Tasawuf Modern: Solusi Bagi Kehidupan Urban, Penerbit Zaman Baru, 2019

Hadi, Firdaus. Etika Digital dengan Nilai Tasawuf, Penerbit Islami Cendekia, 2019.

Hasan, Zulkifli. Tasawuf di Era Digital, Penerbit Lentera Hati, 2019.

Rohmah, Siti. Buku Ajar Akhlak Tasawuf, Penerbit NEM, 2021