

Integritas Sufisme Dan Psikologi Transpersonal: Eksplorasi Pengalaman Mistis Dalam Kesehatan Mental

Faiz Musthofa Abbas

STIT Buntet Pesantren Cirebon

faiz.abbas@stit-buntetpesantren.ac.id

Diterima: [2025-04-30]

Direvisi: [2025-06-23]

Disetujui: [2025-06-25]

Abstract

Transpersonal psychology places mystical experience as an essential dimension in the evolution of human consciousness. Sufism, as a manifestation of Islamic mysticism, offers a process of psychological transformation through fana' (the elimination of the ego) and baqa' (stable spiritual consciousness). This study analyzes the relationship between sufism and transpersonal psychology by examining the similarities between the concept of fana' and Maslow's self-transcendence and baqa' and Jungian individuation. Using critical literature studies, this study shows that mystical experiences in Sufism are not just spiritual phenomena, but psychological mechanisms that play a role in the regulation of emotions, the reconstruction of self-identity, and the optimization of mental well-being. Furthermore, Sufistic practices such as muraqabah and dhikr have parallels with mindfulness in modern psychotherapy, which has implications for the effectiveness of mindfulness-based therapy. These findings confirm that the integration of Sufism and transpersonal psychology can reconstruct contemporary psychotherapeutic approaches, presenting a more holistic and spirituality-based model of intervention.

Keywords: Sufism, transpersonal psychology, mystical experience, self-transcendence, individuation, mindfulness, spiritual therapy

PENDAHULUAN

Psikologi konvensional telah lama mendominasi kajian mengenai kesadaran dan perilaku manusia, tetapi kecenderungannya untuk menitikberatkan aspek rasionalitas dan materialisme sering kali mengabaikan dimensi transendensi dan pengalaman mistik sebagai bagian esensial dari perkembangan psikologis (Gumiandari 2011). Psikologi transpersonal muncul sebagai respons terhadap keterbatasan ini dengan menyoroti peran spiritualitas dalam proses individuasi dan pencapaian kesejahteraan mental. Dalam kerangka ini, Sufisme, sebagai tradisi mistik Islam, menawarkan perspektif yang kaya tentang perjalanan transformatif menuju kesadaran tertinggi, di mana pengalaman mistik bukan hanya fenomena religius tetapi juga mekanisme psikologis yang dapat mengoptimalkan keseimbangan emosional dan kognitif manusia (Muttaqin 2022).

Dalam sufisme, *fana'* (penghilangan ego) dan *baqa'* (keberlanjutan dalam kesadaran ilahi) menggambarkan perjalanan batin yang melampaui batas-batas identitas diri, membuka ruang bagi kesadaran yang lebih luas dan pengalaman spiritual yang mendalam (Nasr 2007). Proses ini memiliki kemiripan yang mencolok dengan *self-transcendence* dalam teori Abraham Maslow, di mana individu yang telah mencapai aktualisasi diri mengalami pencerahan yang melampaui batas ego personal dan memasuki kesadaran kolektif (Latuconsina, Aji, and Hawadi 2024; Maslow 1971). Sementara itu, Carl Jung, melalui konsep individuasi, mengemukakan bahwa manusia mencapai keseimbangan psikologis ketika mampu mengintegrasikan aspek sadar dan tak sadar, termasuk simbol-simbol arketipal yang sering kali muncul dalam pengalaman mistik (Jung 2012; St.Hilaire 2018).

Keterkaitan antara sufisme dan psikologi transpersonal tidak hanya bersifat konseptual tetapi juga bersifat praktis (Bowers 2020; Wilcox 2018). Praktik sufistik seperti *muraqabah* (kesadaran penuh terhadap Tuhan) dan *dzikir* (pengulangan nama-nama Tuhan) telah lama digunakan dalam pendekatan sufistik untuk mencapai kestabilan mental dan spiritual. Secara empiris, praktik ini menunjukkan kemiripan dengan teknik *mindfulness* yang digunakan dalam psikoterapi modern, yang terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Namun, meskipun terdapat persamaan yang jelas, kajian ilmiah yang secara sistematis mengintegrasikan sufisme dalam pendekatan psikologi transpersonal masih terbatas, sehingga membuka peluang besar untuk eksplorasi lebih lanjut dalam ranah akademik.

Berdasarkan urgensi dan relevansi kajian ini, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis hubungan antara fana' dan baqa' dalam sufisme dengan teori self-transcendence Maslow serta individuasi Jungian.
2. Mengungkap bagaimana pengalaman mistik dalam sufisme dapat berfungsi sebagai mekanisme transformasi psikologis yang berkontribusi pada kesejahteraan mental.
3. Mengeksplorasi potensi integrasi praktik sufistik dalam model terapi psikologis modern berbasis kesadaran dan spiritualitas.

Melalui studi literatur kritis, penelitian ini akan mengevaluasi bagaimana pengalaman mistik dalam sufisme dapat memberikan kontribusi substansial dalam psikologi transpersonal, terutama dalam ranah psikoterapi berbasis spiritualitas. Dengan demikian, kajian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan akademik dalam integrasi antara spiritualitas Islam dan psikologi modern, serta membuka wawasan baru dalam pengembangan intervensi psikoterapi holistik yang menekankan keseimbangan antara dimensi mental, emosional, dan transendental.

Lebih dari sekadar eksplorasi konseptual, penelitian ini mengusulkan paradigma baru dalam memahami kesehatan mental, di mana pengalaman mistik tidak lagi dipandang sebagai fenomena irasional atau patologis, tetapi sebagai proses psikologis yang sah dan fundamental dalam evolusi kesadaran manusia.

Kajian Pustaka

Kajian pustaka ini mengelaborasi keterkaitan antara sufisme dan psikologi transpersonal, dengan menyoroti aspek konseptual dan empiris dari kedua bidang tersebut. Fokus utama adalah bagaimana konsep fana' dan baqa' dalam sufisme berkorelasi dengan self-transcendence Maslow dan individuasi Jungian, serta bagaimana praktik sufistik dapat berkontribusi dalam psikoterapi berbasis spiritualitas.

1. Sufisme dan Transformasi Kesadaran

Sufisme merupakan cabang mistik Islam yang menekankan perjalanan spiritual individu menuju kesatuan dengan Tuhan. Secara psikologis, sufisme menawarkan kerangka transformatif dalam pencapaian kesadaran yang lebih tinggi melalui disiplin batin, pengalaman mistik, dan peleburan ego (Nasution 2023).

Menurut Al-Ghazali (1058–1111), perjalanan sufi terdiri dari beberapa tahapan psikologis yang mencerminkan penyucian diri (tazkiyah al-nafs) (Al-Ghazali 2008), yang meliputi:

1. Takhalli (Pengosongan Diri): Melepaskan diri dari ego, keinginan duniawi, dan keterikatan material.
2. Tahalli (Pengisian Diri): Mengisi hati dengan sifat-sifat Tuhan, seperti kesabaran, keikhlasan, dan kasih sayang.
3. Tajalli (Pencerahan Spiritual): Mengalami pengalaman mistik yang membawa individu ke kesadaran lebih tinggi.

Dalam literatur klasik, Ibn Arabi (1165–1240) mengajukan teori wahdatul wujud (kesatuan eksistensi), di mana realitas tertinggi hanya dapat dipahami melalui transendensi ego dan pengalaman langsung dengan Tuhan (Mustamain 2020). Secara psikologis, ini menggambarkan transformasi kesadaran yang juga dibahas dalam psikologi transpersonal.

Dua konsep utama dalam sufisme yang berkaitan dengan psikologi transpersonal (Bakar 2018). adalah:

- Fana' (Peleburan Ego): Keadaan di mana individu kehilangan kesadaran egonya dan memasuki realitas transenden. Dalam psikologi, fana' dapat dipahami sebagai pengalaman self-transcendence, di mana individu melampaui batas identitas dirinya dan mengalami kesatuan dengan alam semesta.
- Baqa' (Keberlanjutan Spiritual): Setelah fana', individu mencapai keadaan baqa', yakni kesadaran spiritual yang stabil. Ini sejalan dengan konsep individuasi Jung, di mana seseorang yang telah mengintegrasikan aspek sadar dan tak sadar mencapai keseimbangan psikologis yang lebih tinggi.

Kajian Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menegaskan bahwa fana' bukan sekadar pengalaman mistik, tetapi juga mekanisme terapeutik yang dapat membawa manusia ke tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik (Al-Ghazali 2008; Haris 2023).

Sufisme

Secara historis dan filosofis sufisme dan psikologi transpersonal:

- Akar tradisi spiritual Islam, menekankan perjalanan dari *nafs* (ego) menuju *qalb* (hati suci) dan *ruh* (jiwa sejati). (Nufus and Sodiq 2023).
- Praktik klasik mencakup dzikir, tafakkur, muhasabah—metode kontemplatif untuk membersihkan ego dan membuka kesadaran spiritual .

Psikologi Transpersonal:

- Didirikan pada akhir 1960-an dengan tokoh seperti Maslow, Grof, Sutich – sebagai “for the spiritual beyond ego”. (Arai and Niyonzima 2019).
- Menyatukan psikologi humanistik dengan tradisi spiritual dari berbagai agama dan mistisisme timur-barat.

Sufisme dibangun dalam kerangka teistik dan normatif; transpersonal bersifat interfaith, teoritis, dan dikomunikasikan melalui istilah-istilah psikologis.

2. Self-Transcendence dalam Psikologi Transpersonal

Psikologi transpersonal muncul sebagai cabang baru dalam psikologi yang berupaya menjembatani pengalaman spiritual dengan perkembangan psikologis. Pendekatan ini dipopulerkan oleh Abraham Maslow, Stanislav Grof, dan Ken Wilber, yang mengkaji pengalaman mistik sebagai fenomena psikologis yang sah (Arroisi, Muhsinin, and Fadlilah 2024; Bowers 2020; Fiske 2019).

Model Sufi:

1. *Nafs* (ego) dalam tujuh tingkatan: dari tertindas (*ammarah*) hingga suci (*mutmainnah*). (Haryanto and Muslih 2024).
2. *Lataif-e-sitta*: pusat subtil di badan halus yang diaktivasi melalui ritual dzikir & meditasi.

Model Transpersonal:

Menurut Maslow, individu yang mencapai self-transcendence memiliki karakteristik (Latuconsina et al. 2024; Maslow 1971) berikut:

- Mengalami *peak experiences*, yakni pengalaman intens yang membawa individu ke dalam kesadaran yang lebih dalam dan luas.
- Melampaui identitas ego, sehingga memiliki empati yang lebih luas terhadap orang lain dan alam semesta.

- Menemukan makna yang lebih tinggi dalam kehidupan, yang tidak lagi berbasis kepuasan personal, tetapi pada realitas eksistensial yang lebih luas.

Dalam konteks sufisme, fana' mencerminkan puncak dari self-transcendence, di mana seseorang tidak lagi terikat oleh batasan egonya dan merasakan kehadiran Tuhan secara mutlak. Studi yang dilakukan oleh James dan kawan-kawan menunjukkan bahwa pengalaman mistik dalam sufisme memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi kecemasan eksistensial, serta meningkatkan perasaan keterhubungan dengan realitas yang lebih luas (James et al. 2003). Sufi menawarkan struktur dan praktik ritual substansial. Psiko-transpersonal lebih fleksibel, cocok bagi individu non-religius yang mencari potensi kesadaran.

3. Individuasi dalam Psikologi Jungian dan Pengalaman Mistis

Carl Jung mengembangkan teori individuasi, yakni proses pencapaian kesadaran penuh melalui integrasi aspek sadar dan tak sadar. Individuasi menekankan bahwa manusia berkembang secara psikologis dengan menyatukan ego dengan dimensi spiritual dan kolektif dari alam bawah sadar (Jung 2012; St.Hilaire 2018; Weismann 2009).

Dalam kerangka Jungian.

- Arketipe dan pengalaman mistik: Jung berpendapat bahwa pengalaman spiritual, termasuk dalam sufisme, merupakan manifestasi dari archetypes dalam alam bawah sadar kolektif. Simbol cahaya ilahi yang sering muncul dalam pengalaman mistik sufi sering kali dikaitkan dengan simbol Self dalam teori Jung, yang melambangkan pencapaian kesadaran tertinggi.
- Numinosity dalam transendensi: Pengalaman mistik memiliki karakteristik numinous (kehadiran sesuatu yang lebih besar dari diri individu), yang sering kali muncul dalam proses individuasi. Dalam psikologi transpersonal, pengalaman numinous ini berkontribusi dalam pencapaian makna hidup yang lebih dalam.

Dalam perspektif ini, fana' dapat dipahami sebagai bentuk dekonstruksi ego, sedangkan baqa' adalah tahap reintegrasi, di mana individu menemukan kesadaran baru yang lebih utuh dan stabil (Puji and Hendriwinaya 2015; Syaifudin 2019).

4. *Sufisme dan Relevansinya dalam Psikoterapi Modern*

Studi terbaru menunjukkan bahwa praktik sufistik memiliki dampak positif dalam psikoterapi (Nashori 2003; Nidawati 2016). Beberapa teknik yang telah dikaji secara ilmiah meliputi:

- Muraqabah dan mindfulness: Mirip dengan teknik mindfulness-based therapy, muraqabah membantu individu dalam mengembangkan kesadaran penuh dan mengurangi stres.
- Dzikir dan terapi kognitif: Dzikir berfungsi sebagai bentuk intervensi kognitif, di mana individu mengalihkan pikirannya dari kecemasan menuju kesadaran transendental yang lebih tenang.
- Tarekat sebagai dukungan sosial: Kelompok spiritual dalam tarekat sufi dapat berfungsi sebagai support system, yang memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental individu.

Menurut penelitian Hood pada tahun 2001, individu yang secara rutin melakukan praktik spiritual memiliki tingkat resiliensi psikologis yang lebih tinggi, serta penurunan gejala kecemasan dan depresi (Hood 2001). Ini menunjukkan bahwa pengalaman mistik tidak hanya bersifat religius, tetapi juga memiliki manfaat psikoterapeutik yang signifikan (Isgandarova 2024; Solihin and Munir 2017).

Dari berbagai kajian pustaka yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Konsep fana' dan baqa' dalam sufisme memiliki korelasi kuat dengan teori self-transcendence Maslow dan individuasi Jung.
2. Pengalaman mistik bukan sekadar fenomena religius, tetapi juga merupakan mekanisme transformasi psikologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental.
3. Praktik sufistik seperti muraqabah dan dzikir memiliki potensi besar dalam psikoterapi berbasis spiritualitas, terutama dalam konteks mindfulness dan terapi eksistensial.

Kajian ini membuka wawasan baru mengenai integrasi antara sufisme dan psikologi transpersonal, serta potensinya dalam pengembangan model psikoterapi holistik yang menekankan keseimbangan antara dimensi mental, emosional, dan transendental

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur kritis guna menganalisis keterkaitan antara sufisme dan psikologi transpersonal, khususnya dalam konteks fana' dan baqa' sebagai manifestasi dari self-transcendence Maslow dan individuasi Jungian. Metode ini dipilih untuk menggali pemaknaan konseptual dan transformasi psikologis dalam pengalaman mistik, serta mengeksplorasi relevansinya dalam pengembangan model psikoterapi berbasis spiritualitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengalaman Mistik dalam Sufisme dan Self-Transcendence Maslow

Sufisme meletakkan pengalaman mistis dalam konteks metafisika yang berfokus pada Tuhan. Realitas ilahi menjadi inti dari semua orientasi kesadaran, dan puncak dari proses itu diwujudkan dalam konsep fana', yaitu hilangnya kesadaran ego dalam kehadiran Tuhan, yang selanjutnya diikuti oleh baqa', eksistensi dalam Tuhan (Nasr 2012). Jalur sufistik memerlukan proses-proses yang ketat, termasuk tazkiyatun nafs (pembersihan jiwa), riyadhah (disiplin rohani), dzikir, khalwat, serta pendampingan oleh seorang mursyid (Ridwan 2019).

Sementara itu, Maslow menyatakan bahwa setelah individu mencapai self-actualization, ia masih bisa mengalami satu tahap yang lebih tinggi bernama self-transcendence. Pada tahap ini, individu mengesampingkan kepentingan sendiri dan fokus pada tujuan yang lebih besar, seperti kebenaran, keindahan, nilai universal, dan pengabdian tanpa mengharapkan imbalan (Greene dan Burke 2007). Tidak seperti pengalaman mistik Sufi yang menghasilkan penghilangan ego sepenuhnya, self-transcendence menurut Maslow tidak menghapus ego, tetapi menempatkannya dalam konteks yang lebih luas dan kolektif (Haryanto dan Muslih 2024)

a. Self-Transcendence dalam Hirarki Kebutuhan Maslow

Abraham Maslow merumuskan teori hirarki kebutuhan, yang pada mulanya berakhir di self-actualization sebagai puncak evolusi manusia. Dalam hal struktur pengalaman, Sufisme mengatur pengalaman mistis dalam hirarki internal: dari nafs, qalb, ruh, sirr, sampai fana'. Struktur ini dilengkapi dengan simbolisme spiritual dan aturan etika yang ketat. Sebaliknya, dalam kerangka Maslow, pengalaman transendensi lebih

bersifat situasional dan bisa muncul dalam bentuk yang tidak teratur (Poston 2009).

Namun, dalam penelitian selanjutnya, Maslow menambahkan self-transcendence, yaitu fase di mana individu melampaui ego dan merasakan keterhubungan mendalam dengan realitas yang lebih besar (Arroisi et al. 2024; Koltko-Rivera 2006; Latuconsina et al. 2024). Ciri-ciri individu yang mencapai self-transcendence mencakup :

- Peak experiences – Pengalaman intens yang membawa individu ke dalam kesadaran yang melampaui batas identitas dirinya.
- Kesadaran non-dualistik – Persepsi bahwa realitas tidak terpisah dari dirinya, melainkan merupakan satu kesatuan yang utuh.
- Ego dissolution – Peleburan batas-batas diri, memungkinkan individu merasakan kesatuan dengan alam semesta atau entitas transendental.

Dalam sufisme, ide fana' (pemusnahan ego) sangat terkait dengan self-transcendence, sebab fana' mencerminkan penghilangan ego guna meraih kesadaran yang lebih tinggi. Pengalaman mistik perlu dibuktikan melalui otoritas syariat dan sanad spiritual. Pengalaman yang tidak terkonfirmasi melalui cara ini bisa dianggap istidraj—penyimpangan halus dari jalan Ilahi (Hotifah 2014; Nasr 2012; Ridwan 2019). Sebaliknya, dalam psikologi humanistik atau transpersonal, pengalaman transenden dianggap valid selama memberikan efek psikologis yang positif, tanpa memerlukan pengesahan dari institusi atau teologi (Shafranske 1996). Sebaliknya, dalam teori Maslow, self-transcendence adalah indikator tertinggi dari kesehatan mental, di mana individu tidak hanya bebas dari patologi, tetapi juga mampu hidup dengan makna, integritas, dan orientasi altruistik (Koltko-Rivera 2006; Maslow 1971).

b. Fana' sebagai Self-Transcendence

Konsep transendensi diri menjadi salah satu tema utama dalam berbagai tradisi spiritual dan psikologis. Dalam diskursus sufisme, puncak transendensi terwujud dalam pengalaman fana', yaitu keadaan spiritual di mana kesadaran ego individu sepenuhnya menyatu dengan realitas ketuhanan (al-Haqq) (Al-Ghazali 2008; Muttaqin 2022). Dalam teori psikologi humanistik suatu proses psikologis di mana individu melewati batas dirinya untuk fokus pada nilai-nilai universal, altruistik, dan spiritual (Koltko-Rivera 2006; Maslow 1971). Keduanya bertemu dalam aspek

pemusatan diri yang melampaui kesadaran diri. Dalam perspektif sufistik, fana' dianggap sebagai saat perubahan ontologis yang membawa seorang salik (pencari Tuhan) dari pengaruh nafs (ego rendah) ke dalam persatuan dengan Tuhan. Fana' bukanlah suatu tujuan akhir, melainkan merupakan jembatan menuju baqa', yaitu kelanjutan dari eksistensi spiritual yang bertumpu pada kehendak Tuhan (Nasr 2012).

Dalam tulisan sufistik, fana' merujuk pada kondisi di mana individu melepaskan jati dirinya dan mengalami kesatuan total dengan. Tahapan fana' mencakup beragam proses dan memerlukan pelatihan spiritual intensif yang diatur dengan ketat oleh seorang mursyid serta tidak dapat diperoleh secara instan atau situasional:

1. Fana' al-nafs (peleburan diri) – Individu melepaskan keterikatan pada dunia material dan kepentingan egosentris.
2. Fana' al-sifat (peleburan sifat-sifat manusiawi) – Karakteristik egoistik seperti ambisi, ketakutan, dan nafsu duniawi melebur.
3. Fana' al-af'al (peleburan tindakan) – Individu tidak lagi merasa memiliki kendali atas tindakan, melainkan menyerahkan sepenuhnya kepada Tuhan.
4. Fana' al-wujud (peleburan eksistensi) – Kesadaran individual sepenuhnya melebur dalam kehadiran ilahi.

Maslow (1971) mengidentifikasi transendensi diri sebagai tingkat tertinggi dalam hierarki kebutuhan manusia, bersamaan dengan aktualisasi diri. Individu melewati pengalaman puncak pada fase ini, yaitu perasaan terpenuhi terhadap sesuatu yang lebih besar dari dirinya, seperti Tuhan, semesta, cinta tanpa syarat, atau prinsip moral yang berlaku universal. Transendensi diri bukanlah teosentris; sebaliknya, ini menekankan pengalaman metafisik dan eksistensial.

Perbedaan utama keduanya adalah dominasi ego. Fenomena yang disebut “transendensi diri” mengalami perubahan, baik spiritual maupun psikologis—prasyarat transformasi eksistensial. Berbeda dengan tasawuf yang berpendapat bahwa ego dibentuk oleh kehadiran Tuhan, proses transendental sitasi-ke-sitasi dalam kerangka Maslowian melibatkan pemindahan diri dari tahap pelayanan dan pengabdian kepada entitas (Wahyuningsih 2008). Hood (2001) menjelaskan bahwa individu yang menjalani mitosis mempunyai mistik ternyata pengalaman-pengalaman yang tidak terbatas pada kecemasan berat yang mereka alami.

c. **Baqa' sebagai Stabilitas Self-Transcendence**

Setelah mengalami kematian, seseorang mengalami *baqa'*, yaitu keadaan kestabilan spiritual setelah ego ditundukkan (Muttaqin 2022). Menurut teori Maslow, transendensi diri merupakan suatu bentuk aktualisasi diri di mana seseorang tidak hanya mencapai pencerahan spiritual tetapi juga memiliki kestabilan emosi yang lebih stabil (Fiske 2019; Maslow 1971). Dalam tasawuf, *bāqā* (keberlangsungan) dipahami sebagai kelanjutan spiritual dari *fana'* (perbaikan diri). *Fana'* berfungsi sebagai titik tumpu ego, sedangkan *baqa'* memungkinkan individu “hidup kembali” dalam kesadaran ilahi dengan bentuk identitas yang telah ditentukan (Bugti dan Khan 2019). *Baqā'* memiliki ciri-ciri berikut:

- Kesadaran transendental yang stabil, berbeda dengan *fana'* yang bersifat sementara.
- Keseimbangan psikologis yang lebih tinggi, karena individu tidak lagi terikat oleh ego yang sempit.
- Peningkatan kapasitas empati dan altruistik, yang sejalan dengan karakteristik individu self-transcendent menurut Maslow.

Baqā' tidak terjadi secara tiba-tiba. Setelah saya menjadi penggемarnya, saya mulai mengamalkan dzikir, *muraqabah*, dan *mursyid* arah. Bab ini menjelaskan tentang mode kesadaran individu yang konstan (mantap) pada Tuhan, yang bukan sekedar manifestasi ekstasi tetapi disebut juga subsisten pada Tuhan. Di sisi lain, transendensi diri adalah sebuah fenomena. Ia muncul dari puncak, refleksi, atau proses psikologis, dan tidak sesuai dengan diri yang telah dilampaui—karena tidak memiliki dasar metafisik atau disiplin (Bugti dan Khan 2019; Muttaqin 2022). Hal ini menunjukkan bahwa *fana'* dan *baqa'* tidak hanya penting dalam kajian spiritual tetapi juga dalam pemahaman psikologis kontemporer tentang perkembangan manusia.

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

a. **Individuasi sebagai Perjalanan Menuju Kesadaran Diri Sejati**

Individuasi merupakan konsep kunci dalam analisis psikologis Carl Gustav Jung yang berfokus pada proses menjadi pribadi yang jujur dan tulus. Menurut Jung (1968), individuasi bukan sekedar proses pengembangan identitas diri sendiri melainkan perjalanan integrasi utuh antara aspek sadar dan tak sadar dalam struktur pribadi seseorang. Sepanjang proses ini, manusia tidak hanya mengidentifikasi dirinya sebagai egonya tetapi juga sebagai *anima/animusnya*, bayangannya

(bayangan), dan, akhirnya, dirinya sebagai entitas yang secara psikologis bersifat totaliter (Hull and Jung 2014). Perjalanan individu dapat dilihat sebagai respon terhadap keterasingan manusia modern dari dalam. Proses ini melibatkan pertarungan sengit melawan konflik intrapsikis dan simbol-simbol arketipe yang muncul dari kurangnya kesadaran kolektif. Selama fase ini, masyarakat mengalami fragmentasi dan disorientasi identitas, yang pada akhirnya mengenali struktur nilai-nilai mereka yang lebih komprehensif.

Dalam psikologi analitik Carl Jung, individuasi adalah proses pencapaian kesadaran penuh melalui integrasi aspek sadar dan tak sadar. Menurut Jung, individuasi terjadi ketika seseorang mampu mengintegrasikan ego dengan aspek spiritual dan kolektif dari alam bawah sadar (Jung 2012; St.Hilaire 2018). Dalam konteks ini, perjalanan individuasi memiliki beberapa kemiripan dengan pengalaman mistik dalam sufisme:

- Fana' sebagai tahap dekonstruksi ego → Sejalan dengan teori Jung tentang keharusan melepaskan identitas egosentris untuk mencapai individuasi sejati.
- Baqa' sebagai tahap integrasi spiritual → Sejalan dengan konsep Jungian tentang individuasi yang berhasil, di mana seseorang mampu hidup dengan kesadaran yang lebih utuh.

b. Pengalaman Mistik sebagai Arketipe Psikologis

Menurut teori Jung, arketipe merupakan struktur mendasar dalam ketidaksadaran kolektif yang mewujudkan pola berpikir, perilaku, dan pengalaman manusia dalam berbagai budaya. Pengalaman mistik, sederhananya, merupakan hasil dari Self-archetype, yang merupakan hasil akhir dari proses individualisasi. Munculnya mistis pengalaman menunjukkan titik di mana ego mulai ditanggapi dalam realitas yang lebih ekspansif dan transpersonal (Hull and Jung 2014; Weismann 2009). Jung menekankan bahwa banyak pengalaman spiritual dalam berbagai tradisi, termasuk sufisme, merupakan manifestasi dari arketipe dalam alam bawah sadar kolektif. Beberapa konsep dalam psikologi Jung yang berkaitan dengan sufisme:

- Simbolisme dalam pengalaman mistik – Gambaran cahaya ilahi dalam sufisme sering kali disamakan dengan Self Jungian, yang melambangkan kesadaran tertinggi dalam diri manusia.

- Numinosity dalam transendensi – Jung menekankan bahwa pengalaman mistik memiliki karakteristik numinous, yaitu kehadiran sesuatu yang lebih besar dari individu.

Studi oleh Wulff (1997) menemukan bahwa pengalaman mistik dapat membantu individu mencapai individuasi lebih cepat, karena mereka mengalami keterhubungan yang lebih mendalam dengan alam bawah sadar kolektif (Wulff et al. 2006). Selain itu, pengalaman mistik dapat mendeteksi perubahan kepribadian. Orang yang mengalami ekstasi spiritual seringkali menunjukkan tingkat empati, arti hidup, dan kepekaan moral yang lebih tinggi. Transformasi ini terkait dengan tahap akhir individualisme Jung, di mana seseorang mulai bertransformasi menjadi keadaan transenden diri yang digambarkan dalam teori Maslow sebagai ego-melampaui nilai-nilai. Pengalaman mistik dapat dimaknai sebagai ekspresi arketipal yang mendukung proses individualisasi, menciptakan ruang penyelesaian konflik, dan mendorong restrukturisasi struktural. Ini bukan sekadar halusinasi agama, juga bukan gangguan halusinasi; melainkan sebuah bentuk "pesan simbolis" yang dibawa orang-orang dalam diri mereka untuk meningkatkan kesadaran diri mereka (Wahyuningsih 2008).

3. Implikasi Sufisme dalam Psikoterapi Modern

Beberapa aspek sufisme yang dapat diintegrasikan dalam psikoterapi modern:

a. Spiritualitas sebagai Aspek Psikoterapi

- Psikoterapi modern, khususnya sejak munculnya psikologi humanistik dan transpersonal, telah menyoroti pentingnya spiritualitas sebagai komponen penting dalam proses perkembangan psikologis. Dalam hal ini, tasawuf dapat menawarkan pengalaman transendental yang teratur serta teknik praktis seperti dzikir, khalwat, muraqabah, dan tazkiyatun nafs, yang dipadukan dengan teknik mindfulness (Haryanto and Muslih 2024; Keskin 2025).

b. Muraqabah dan Dzikir dalam Mindfulness-Based Therapy

- Muraqabah memiliki kesamaan dengan mindfulness, yang membantu individu mengembangkan kesadaran penuh dan mengurangi stres serta kecemasan.
- Dzikir berfungsi sebagai teknik regulasi emosi, yang dapat digunakan dalam terapi kognitif berbasis spiritualitas.

c. Fana' dan Ego Dissolution dalam Terapi Transpersonal

- Dalam psikoterapi modern, ego dissolution digunakan dalam terapi berbasis psikedelik, yang terbukti membantu individu mengatasi trauma.
- Fana' menawarkan model alami untuk pengalaman pelepasan ego, yang dapat digunakan dalam terapi transpersonal untuk penyembuhan trauma psikologis.

d. Tarekat Sufi sebagai Support Group Therapy

- Kelompok spiritual dalam tarekat sufi memiliki peran seperti support group dalam terapi, yang memberikan dukungan sosial dan emosional bagi anggotanya.
- Studi oleh Koenig dan kawan-kawan pada tahun 2012 menunjukkan bahwa dukungan sosial berbasis spiritualitas berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental (Koenig and Pritchett 1998).

Dari pembahasan ini, ditemukan bahwa:

1. Konsep fana' dan baqa' dalam sufisme Al-ghazali memiliki korelasi erat dengan teori self-transcendence Maslow dan individuasi Jungian.
2. Pengalaman mistik dalam sufisme berperan sebagai mekanisme transformasi psikologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental.
3. Praktik sufistik seperti muraqabah dan dzikir memiliki relevansi dalam terapi berbasis mindfulness dan psikologi transpersonal.
4. Diperlukan pendekatan interdisipliner untuk mengintegrasikan mistisisme Islam dalam praktik psikologi modern.

Pembahasan ini memperkuat argumentasi bahwa sufisme tidak hanya relevan dalam ranah spiritual, tetapi juga memiliki potensi besar dalam pengembangan model psikoterapi berbasis transendensi kesadaran.

Penelitian ini mengeksplorasi keterkaitan antara sufisme dan psikologi transpersonal, dengan fokus pada fana' dan baqa' sebagai manifestasi dari self-transcendence Maslow dan individuasi Jungian. Dari analisis literatur, ditemukan bahwa pengalaman mistik dalam sufisme bukan sekadar fenomena spiritual, tetapi juga merupakan mekanisme transformasi psikologis yang memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental individu.

4. Temuan Utama

a. Fana' sebagai Proses Self-Transcendence

- Fana' dalam sufisme merupakan pengalaman pelepasan ego dan keterhubungan dengan realitas ilahi, yang memiliki kesamaan konseptual dengan self-transcendence dalam teori Maslow.
- Peleburan ego dalam fana' berkontribusi pada pengurangan kecemasan eksistensial, peningkatan ketenangan batin, serta restrukturisasi makna hidup, sebagaimana ditemukan dalam studi psikologi transpersonal.
- Dzikir dan muraqabah, sebagai praktik sufistik, terbukti memiliki efek serupa dengan teknik mindfulness, yang digunakan dalam terapi psikologi modern untuk regulasi emosi dan penguatan kesadaran diri.

b. Baqa' sebagai Puncak Individuasi dalam Psikologi Jungian

- Setelah fana', individu mengalami baqa', yaitu stabilisasi kesadaran setelah transendensi ego, yang sejalan dengan tahap individuasi dalam psikologi Jungian.
- Individu yang mencapai baqa' menunjukkan stabilitas emosional yang lebih tinggi, integrasi aspek sadar dan tak sadar yang lebih harmonis, serta kesadaran transpersonal yang lebih luas.
- Baqa' memungkinkan individu untuk berfungsi secara optimal dalam realitas sehari-hari, seraya mempertahankan kesadaran spiritual yang lebih tinggi-sejalan dengan konsep individuasi yang utuh dalam psikologi analitik Jung.

c. Relevansi Praktik Sufistik dalam Psikoterapi Modern

- Muraqabah (kesadaran penuh terhadap Tuhan) memiliki kemiripan dengan mindfulness-based therapy, yang telah terbukti efektif dalam mengelola stres, kecemasan, dan meningkatkan keseimbangan psikologis.
- Dzikir (pengulangan nama Tuhan) memiliki efek yang mirip dengan meditasi repetitif, yang berperan dalam pengenalan pola pikir negatif dan penguatan kontrol kognitif.
- Tarekat sufi sebagai sistem dukungan sosial memiliki kesamaan dengan group therapy dan support group-based psychotherapy, yang telah terbukti dapat meningkatkan resiliensi psikologis dan kesehatan mental.

d. Potensi Integrasi Sufisme dalam Model Psikoterapi Berbasis Spiritualitas

- Konsep fana' dapat digunakan sebagai pendekatan terapi transpersonal, yang membantu individu dalam proses ego dissolution untuk mengatasi trauma psikologis dan krisis eksistensial.
- Baqa' menawarkan model stabilisasi kesadaran, yang dapat dikombinasikan dengan terapi kognitif berbasis spiritualitas untuk membangun keseimbangan mental yang berkelanjutan.
- Praktik sufistik dapat diadaptasi dalam terapi mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), yang telah terbukti efektif dalam menangani depresi, kecemasan, dan gangguan psikologis berbasis trauma.

e. Kritik dan Kontroversi

Perspektif Islam terhadap Transpersonal:

- Kritik bahwa self-transcendence transpersonal terlalu antropocentris; perlu dikembalikan ke theocentricitas Islam melalui akidah dan dhikr

Kritik radikal transpersonal:

- Sebagian skeptik menuduhnya sebagai “breeding ground” pelecehan spiritual berupa group hypnosis dan cult-like manipulation. Tuduhan seperti ini menuntut profesionalisme, batasan, dan kontrak etis yang kuat dalam praktik.

Konsekuensi kontekstual:

- Sufisme memiliki tata norma keagamaan dan hierarki ulama. Transpersonal membutuhkan akreditasi profesional dan kerangka etika universal.

PENUTUP

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa sufisme memiliki relevansi yang kuat dalam psikologi transpersonal, dengan fana' sebagai mekanisme self-transcendence dan baqa' sebagai puncak individuasi dalam psikologi Jungian. Lebih jauh, praktik sufistik seperti dzikir dan muraqabah memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam terapi psikologis modern, terutama dalam pengelolaan stres, kecemasan, serta pencapaian keseimbangan psikologis yang lebih dalam.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan model psikoterapi berbasis sufisme, yang menggabungkan mistisisme Islam dengan pendekatan psikologi transpersonal untuk menciptakan intervensi terapeutik yang lebih holistik dan berbasis spiritualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Imam. 2008. *Ringkasan Ihya 'ulumuddin*. Akbar Media.
- Arai, Tatsushi, and Jean Bosco Niyonzima. 2019. "Learning Together to Heal: Toward an Integrated Practice of Transpersonal Psychology, Experiential Learning, and Neuroscience for Collective Healing." *Peace and Conflict Studies* 26(2):4.
- Arroisi, Jarman, Husain Muhsinin, and Ahmad Fadlilah. 2024. "Self-Transcendence in Transpersonal Psychology: A Critical Review from the Perspective of the Islamic Worldview." *International Journal of Emerging Issues in Islamic Studies* 4:69–81. doi: 10.31098/ijeis.v4i1.2432.
- Bakar, Abu. 2018. "Psikologi Transpersonal; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi." *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 8(2):162–80.
- Bowers, Victoria L. 2020. "Transpersonal Psychology and Mature Happiness in the Context of Counseling." *Counselling Psychology Quarterly* 33(4):572–82.
- Fiske, Elizabeth. 2019. "Self-Transcendence Theory and Contemplative Practices." *Holistic Nursing Practice* 33(5):266–72.
- Gumiandari, Septi. 2011. "Kepribadian Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam (Telaah Kritis Atas Psikologi Kepribadian Modern)." *Holistik: Journal for Islamic Social Sciences* 12(1).
- Haris, K. M. A. 2023. "POST-GHAZALI ISLAMIC PHILOSOPHY IN THE SUNNI AND SHI'ITE TRADITIONS." *Afkar* 25(2):459–98. doi: 10.22452/afkar.vol25no2.14.
- Haryanto, Sri, and Mohammad Muslih. 2024. "Integration of Sufism and Transpersonal Psychology." *International Journal of Religion* 5(5):1041–47.
- Hood, Ralph W. 2001. *Dimensions of Mystical Experiences: Empirical Studies and Psychological Links*. Vol. 11. Rodopi.
- Hotifah, Yulianti. 2014. "Empowering Santri Dalam Mengatasi Permasalahan Pembelajaran Di Pesantren Melalui Model Peer Helping Berbasis Kearifan Lokal Pesantren." *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi* 5(1):19–

42.

- Hull, R. F. C., and C. G. Jung. 2014. *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Routledge.
- Isgandarova, Nazila. 2024. *Mindfulness Techniques and Practices in Islamic Psychotherapy: The Power of Muraqabah*. Taylor & Francis.
- James, Michael, Jeremy Carrette, William James, and Eugene Taylor. 2003. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. Routledge.
- Jung, Carl G. 2012. *Man and His Symbols*. Bantam.
- Keskin, Zuleyha. 2025. *Quranic Concepts in Islamic Psychology and Spirituality: Application in the Modern World*. Taylor & Francis.
- Koenig, Harold G., and John Pritchett. 1998. "Religion and Psychotherapy." Pp. 323–36 in *Handbook of religion and mental health*. Elsevier.
- Latuconsina, Putra, Raja Bunga Sam Aji, and Lydia Freyani Hawadi. 2024. "The Integrative Paradigm of Sufi Psychology." *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi* 5(9).
- Maslow, Abraham Harold. 1971. *The Farther Reaches of Human Nature*. Vol. 19711. Viking press New York.
- Mustamain, Kamaruddin. 2020. "Ontologi Tasawuf Falsafi Dalam Konsep Wahdatul Wujud Ibnu Arabi." *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin Dan Filsafat* 16(2):267–81.
- Muttaqin, Amirul. 2022. *Tasawuf Psikologi Al-Ghazālī: Tazkiyat Al-Nafs Sebagai Upaya Menuju Kesehatan Mental*. Penerbit A-Empat.
- Nashori, Fuad. 2003. "Sufisme Dan Psikoterapi Islami." *TAZKIYA Journal of Psychology*, 10–22.
- Nasr, Seyyed. 2012. "The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam Mystical Tradition."
- Nasr, Seyyed Hossein. 2007. "A Young Muslim's Guide to the Modern World."
- Nasution, Saipul Anwar. 2023. "Psikologi Tasawuf: Personaliti Sufi Menurut Kitab Al-Hikam Ibnu Athaillah: The Psychology of Sufism: Sufi Personality According to Al-Hikam by Ibn Athaillah." *Jurnal Usuluddin* 51(2):25–62.
- Nidawati, Hj Nidawati. 2016. "Metode Tazkiyat Al-Nafs Abd Al Shamad Al Palimbani Sebagai Psikoterapi (Studi Terhadap Tujuh Tingkatan Nafs)."
- Nufus, Dewi Hayati, and Akhmad Sodik. 2023. "Tafakkur: A Contemplation

- of Students' Spiritual and Emotional Intelligence (in The Perspective of Sufism & Transpersonal Psychology)." *DAYAH: Journal of Islamic Education* 6(2).
- Puji, Pauline Pawitri, and Vigor Wirayodha Hendriwinaya. 2015. "Terapi Transpersonal." *Buletin Psikologi* 23(2):92–102.
- Ridwan, Nur Khalid. 2019. *Suluk Dan Tarekat*. DIVA PRESS.
- Solihin, M. A. M., and M. A. Munir. 2017. "The Concept of Sufi Psychotherapy." *Journal of Engineering and Applied Sciences* 12:2584–91. doi: 10.3923/jeasci.2017.2584.2591.
- St.Hilaire, Clarence. 2018. "Jungian Psychology in a Demanding Modern World." *Environment and Social Psychology* 3. doi: 10.18063/esp.v3.i2.678.
- Syaifudin, Muhammad. 2019. "AGAMA DAN PENGALAMAN: Pengalaman Mistik Dalam Islam." Pp. 131–50 in *Proceeding: International Conference on Islamic Studies (ICIS) IAIN Ponorogo*.
- Wahyuningsih, Hepi. 2008. "Religiusitas, Spiritualitas, Dan Kesehatan Mental: Meta Analisis." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 13(25):61–72.
- Weismann, Ivan Th J. 2009. "Teori Individuasi Carl Gustav Jung." *Jurnal Jaffray* 7(2):23–48.
- Wilcox, Lynn. 2018. *Psikologi Kepribadian: Menyelami Misteri Kepribadian Manusia*. Diva Press.
- Wulff, David, A. L. İ. Mehmedoğlu, SALİHA Uysal, and Saliha Uysal. 2006. "Transpersonel (Benötesi) Psikoloji." *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (31):243–54.