

**KONSEP *KHALWAT* DAN *UZLAH* PERSPEKTIF AL-
QUSYAIRI:**

Kajian Psikologi Tasawuf dan Relevansinya di Era Modern

SKRIPSI



INSTITUT AL FITHRAH (IAF)

SURABAYA

Oleh:

Imamul Yakin

NIM: 202112137214

PROGRAM STUDI ILMU TASAWUF

FAKULTAS USHULUDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AL FITHRAH SURABAYA

2025

**KONSEP *KHALWAT* DAN *UZLAH* PERSPEKTIF AL-
QUSYAIRI:**

Kajian Psikologi Tasawuf Dan Relevansinya di Era Modern

SKRIPSI



Oleh:

IMAMUL YAKIN

NIM: 202112137214

**PROGRAM STUDI ILMU TASAWUF
FAKULTAS USHULUDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AL FITHRAH SURABAYA**

2025

**KONSEP *KHALWAT* DAN *UZLAH* PERSPEKTIF AL-
QUSYAIRI:**

Kajian Psikologi Tasawuf Dan Relevansinya di Era Modern

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuludin Dan Dakwah untuk memenuhi sebagai
syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam program studi Ilmu
Tasawuf

Oleh:

IMAMUL YAKIN

NIM: 202112137214

PROGRAM STUDI ILMU TASAWUF

FAKULTAS USHULUDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AL FITHRAH SURABAYA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

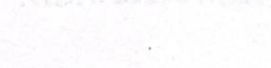
Nama : Imamul Yakin
NIM : 202112137214
Program Studi : Ilmu Tasawuf
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Konsep *Khalwat* Dan *Uzlah* Perspektif al-Qusyairi Kajian Psikologi Tasawuf Dan Relevansinya di Era Modern ” adalah hasil observas, pemikiran dan pemaparan asli yang merupakan hasil karya saya sendiri yang belum pernah dipublikasikan baik secara keseluruhan maupun sebagian, dalam bentuk jurnal atau *working paper* atau bentuk lain yang dapat dipublikasikan secara umum. Karya ilmiah ini sepenuhnya merupakan karya intelektual saya dan seluruh sumber yang menjadi rujukan dalam karya ilmiah ini telah saya sebutkan sesuai kaidah akademik yang berlaku umum, termasuk para pihak yang telah memberikan kontribusi pemikiran pada isi, kecuali yang menyangkut ekspresi kalimat dan desain penelitian.

Demikian pernyataan ini saya nyatakan secara benar dengan penuh tanggung jawab dan integritas.

Surabaya, 5 Juli 2025

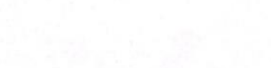


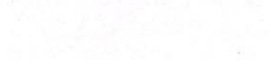









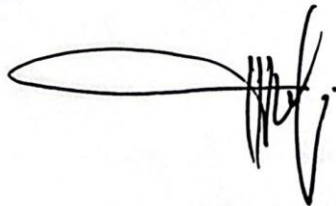




LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “Konsep *Khalwat* Dan *Uzlah* Perspektif al-Qusyairi Kajian Psikologi Tasawuf Dan Relevansinya di Era Modern” yang ditulis oleh Imamul Yakin ini telah disetujui pada tanggal 20 Agustus 2025

Oleh:
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized loop on the left and several vertical strokes on the right, ending in a small dot.

Dr. H. Rosidi, M.Fil.I

NIDN. 2119047201

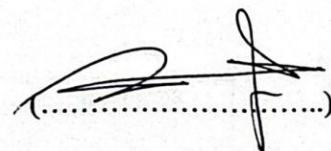
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi berjudul “Konsep *Khalwat* Dan *Uzlah* Perspektif al-Qusyairi Kajian Psikologi Tasawuf Dan Relevansinya di Era Modern” yang ditulis oleh Imamul Yakin ini telah diuji pada tanggal 27 Agustus 2025

Tim penguji:

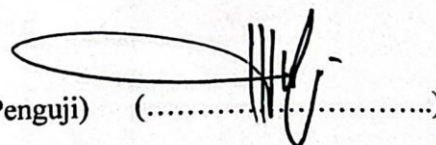
1. Abdullah Hanif, M.Ag.

(Ketua/Penguji)



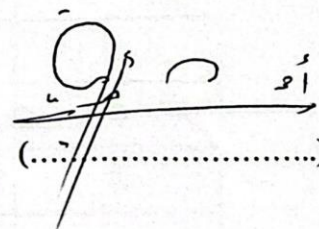
2. Dr. H. Rosidi, M.Fil.I

(Sekretaris/Penguji)



3. Ahmad Syatori, M.Fil.I

(Anggota Penguji)



Surabaya, 27 Agustus 2025

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dekan,



Dr. Kusroni, M.Th.I.

NIDN. 2109048703

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

PEDOMAN TRANSLITERASI

Berikut ini adalah skema transliterasi Arab-Latin yang ditetapkan dalam panduan Penulisan Skripsi Institut Al Fithrah (IAF) Surabaya:

1. Transliterasi Huruf

No.	Arab	Indonesia	No.	Arab	Indonesia
1.	ا	A	16.	ط	ṭ
2.	ب	B	17.	ظ	ẓ
3.	ت	T	18.	ع	ʿ
4.	ث	Th	19.	غ	Gh
5.	ج	J	20.	چ	F
6.	ح	ḥ	21.	ق	Q
7.	خ	Kh	22.	ك	K
8.	د	D	23.	ل	L
9.	ذ	Dh	24.	-	M
10.	ر	R	25.	ف	N
11.	ز	Z	26.	و	W
12.	س	S	27.	هـ	H
13.	ش	Sh	28.	ء	‘
14.	ص	ṣ	29.	ي	Y
15.	ض	D			

2. Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (*madd*), maka caranya dengan menuliskan coretan horisontal (*macron*) di atas huruf, seperti, *ā*, *ī*, dan *ū* (اَ, اِ, dan اُ). Contoh: *najāḥ*, *kāmil* dan lain sebagainya
3. Vokal tunggal (*monoftong*) yang dilambangkan dengan harakat, ditransliterasikan sebagai berikut:
 - a. Tanda fathah (َ) dilambangkan dengan huruf “a”.
 - b. Tanda kasrah (ِ) dilambangkan dengan huruf “i”.
 - c. Tanda dummah (ُ) dilambangkan dengan huruf “u”.
4. Vokal rangkap (*diftong*) yang dilambangkan secara gabungan antara harakat dengan huruf, ditransliterasikan sebagai berikut
 - a. Vokal rangkap (اَوْ) dilambangkan dengan huruf “aw”, seperti: *al-Thawrī*, *al-Mawsilī*, *maw’izah* dan lain sebagainya.
 - b. Vokal rangkap (اِيّ) dilambangkan dengan huruf “ay”, seperti: *sayf*, *al-Layth* dan lain sebagainya.
5. Tashdīd ditransliterasikan dengan menuliskan huruf yang bertanda tashdīd dua kali (dobel) seperti: *kaffah*, *tayyib*, *hurra*, *robbana*, dan lain sebagainya.
6. Alif-lām (ال) ta’rif ditransliterasikan sebagaimana aslinya, meskipun bergabung dengan huruf *shamsiyyah*. Antara *Alif-lām* dan kata benda dihubungkan dengan tanda penghubung. Contoh: *al-Shāfi’ī*, *al-Nawawī*, *al-Subukī* dan lain sebagainya.
7. Penggunaan pedoman transliterasi ini hanya digunakan untuk istilah, nama pengarang dan judul buku yang berbahasa Arab

8. Pengejaan nama pengarang dan tokoh yang dikutip dari sumber yang tidak berbahasa Arab disesuaikan dengan nama yang tercantum pada karya yang dan diterjemahkan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas limpahan rahmat, hidayah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Konsep *Khalwat* Dan *Uzlah* Perspektif al-Qusyairi Kajian Psikologi Tasawuf Dan Relevansinya di Era Modern”, Salawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Beserta para keluarga dan sahabatnya sampai hari kiamat. Amin.

Skripsi ini disusun guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Strata (S-1) dalam Program Studi Ilmu Tasawuf , Institut Al Fithrah Surabaya. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Atas segala kekurangan dan ketidak mampuan itu, penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun kearah perbaikan dan penyempurnaan.

Selesaiannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, penulis hendak mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Rosidi, M.Fil.I, selaku Rektor Institut al Fithrah Surabaya.
2. Bapak Dr. Kusroni, M.Th.I, selaku Dekan Fakultas Ushuludin Dan Dakwah.
3. Bapak Abdullah Hanif, M.Ag, selaku Kaprodi Ilmu Tasawuf.
4. Bapak Dr. H. Rosidi, M.Fil.I, selaku Pembimbing.

Penulis berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi para pembacanya, khususnya bagi penulis pribadi.

Surabaya, 5 Juli 2025

Penyusun,

Imamul Yakin

NIM. 202112137214

MOTTO

“Kesendirian bukanlah keterasingan, melainkan jalan menuju kejernihan hati dan kedekatan dengan sang ilahi”

Kata Kunci: *Khalwat; Uzlah; Al-Qusyairi; Psikologi Tasawuf*

'*Uzlah* secara umum dipahami sebagai sikap menjauh dari pergaulan yang dinilai tidak memberikan manfaat spiritual atau bahkan merusak moral dan akhlak seseorang. Hal ini dilakukan bukan karena kebencian terhadap masyarakat, tetapi sebagai upaya melindungi diri dari pengaruh negatif yang bisa mengganggu kesucian hati. Sedangkan *khalwat* lebih spesifik mengacu pada praktik menyendiri dalam rangka melaksanakan ibadah secara mendalam, seperti memperbanyak dzikir, doa, tilawah, dan muhasabah. Kedua konsep ini telah menjadi pilar penting dalam tradisi tasawuf sebagai cara mendekatkan diri kepada Tuhan melalui pengosongan diri dari kesibukan duniawi. Dengan demikian, '*uzlah* dan *khalwat* merupakan bentuk latihan spiritual yang berorientasi pada *tazkiyat al-nafs*.'⁴

Salah satu tokoh penting yang membahas secara mendalam konsep *'uzlah* dan *khalwat* adalah Abu Nashr al-Qusyari (w. 465 H), seorang sufi dan ulama besar abad ke-10 M. Dalam karya monumentalnya, *Al-Risalah Al-Qushayriyyah*, beliau menjelaskan dimensi spiritual, moral, dan psikologis dari praktik-praktik tasawuf secara sistematis. Kitab ini menjadi rujukan penting

⁴ Heri Setiawan, "Khalwat dalam Tradisi Tasawuf dan Relevansinya dalam Pembinaan Mental" dalam *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, (No. 2 Vol. 4 2021), 117–120.

dalam studi tasawuf klasik karena menawarkan pendekatan yang tidak hanya normatif, tetapi juga reflektif dan aplikatif. Al-Qusyairi mengatakan

"الْخُلُوةُ مَأْوَىٰ أَرْبَابِ الْمَجَاهِدَاتِ وَمَجْتَلَىٰ أَنْوَارِ أَهْلِ
الْمَكَاشِفَاتِ."

“*Khalwat* adalah tempat berlindung bagi orang-orang yang bersungguh-sungguh (*mujahadah*), dan tempat munculnya cahaya bagi mereka yang dianugerahi penyingkapan (*kasyf*).”

Al-Qusyari melihat *khalwat* sebagai jalan pembersihan batin yang disertai dengan bimbingan guru spiritual, bukan sekadar menyepi tanpa arah. Gagasannya tetap relevan hingga kini karena menyentuh akar kebutuhan manusia akan makna dan kedamaian.⁵

Sayangnya, di era modern ini pemahaman terhadap ‘*uzlah* dan *khalwat* seringkali mengalami distorsi atau disalahartikan. Banyak orang yang menganggap praktik ini sebagai bentuk ekstremisme, pelarian dari tanggung jawab sosial, atau bahkan pengasingan total dari kehidupan masyarakat. Padahal, dalam kerangka psikologi tasawuf yang utuh, ‘*uzlah* dan *khalwat* justru bertujuan untuk membentuk individu yang lebih kuat secara spiritual sekaligus mampu berkontribusi positif di tengah masyarakat. Penyendirian bukan dimaksudkan untuk menjauhkan diri secara permanen, melainkan sebagai sarana refleksi dan pemurnian diri agar lebih siap kembali ke tengah masyarakat dengan nilai-nilai yang lebih baik. Pemahaman yang seimbang perlu dibangun agar praktik-praktik ini tidak disalahpahami.⁶

⁵Al-Qusyari, *Al-Risalah Al-Qusyariyyah*, terj. Muslich Mansur (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2020), 145–150.

⁶Nurul Huda, Psikologi Transpersonal dalam Konteks Spiritualitas Islam, (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020), 45–50.

Dari perspektif psikologi tasawuf, *'uzlah* dan *khalwat* merupakan metode untuk memperkuat hubungan vertikal antara manusia dan Tuhan, sambil tidak melupakan pentingnya hubungan horizontal dengan sesama. Praktik ini membantu seseorang untuk membangun kesadaran spiritual yang sehat dan mendalam, serta memperhalus kepribadian agar lebih inklusif dan penuh kasih. Proses ini melibatkan transformasi kesadaran yang membawa individu dari kepalsuan ego menuju cahaya hakikat. Dengan demikian, psikologi tasawuf memberikan kerangka yang menyeluruh dalam memahami dinamika batin manusia, yang mencakup aspek spiritual, emosional, dan moral.

alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id

Konsep-konsep ini sangat kontekstual bila dihadapkan dengan tantangan psikologis yang dihadapi manusia modern.⁸

Fenomena seperti *digital detox*, meditasi *mindfulness*, pesantren kilat, *retreat* spiritual⁹ dan *self-care*¹⁰ yang semakin populer di dunia menunjukkan bahwa manusia modern merindukan kembali keheningan dan kedamaian batin. Meskipun praktik-praktik tersebut muncul dari tradisi yang berbeda, esensinya serupa dengan '*uzlah* dan *khalwat* dalam Islam, yakni pencarian ke dalam diri untuk menemukan makna dan keseimbangan. Ini membuktikan bahwa kebutuhan spiritual adalah sesuatu yang universal, dan nilai-nilai Islam mampu menawarkan jalan yang khas namun tetap relevan. Dalam hal ini, Islam memiliki kekayaan spiritual yang tidak kalah dengan tradisi lain, dan perlu ditampilkan dalam bentuk yang kontekstual. Maka, memperkenalkan kembali '*uzlah* dan *khalwat* menjadi sangat strategis.¹¹

Namun demikian, literatur lokal yang mengkaji konsep '*uzlah* dan *khalwat* dari perspektif psikologi transpersonal masih sangat terbatas. Banyak kajian tasawuf di Indonesia yang masih terfokus pada aspek normatif atau

⁸Muhammad Irfan, "Implementasi Tazkiyat al-Nafs dalam Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar" dalam *Jurnal Pendidikan Islam*, (No. 1 Vol. 5 2019), 85–87.

⁹Fenomena pesantren kilat dan *retreat* merupakan kegiatan pendidikan keagamaan yang populer, terutama saat bulan Ramadhan atau liburan sekolah. Pesantren kilat, yang diadakan dalam waktu singkat, bertujuan untuk memberikan pemahaman agama dan pembentukan karakter siswa. Sementara itu, *retreat* lebih menekankan pada pembinaan mental dan spiritual dalam suasana yang lebih tenang.

¹⁰ Self-Care adalah praktik yang melibatkan tindakan individu untuk merawat dan memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan emosional mereka. Self-Care sangat penting untuk kesehatan mental karena membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, praktik self-care dapat mencegah gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Baca selengkapnya di <https://www.kompasiana.com/reni32018/677940cdc925c47fb20c1403/fenomena-kesehatan-mental-mengapa-self-care-semakin-penting>, diakses pada 19 Juli 2025.

¹¹ Asep Saeful Bahri, *Psikologi Agama: Integrasi Teori dan Praktik* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2019), 134–139.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan kurikulum pendidikan Islam yang lebih holistik, yang tidak hanya fokus pada aspek ritual, tetapi juga pada pembinaan jiwa dan kesehatan mental. Ini juga bisa menjadi dasar untuk program-program pengembangan diri berbasis nilai-nilai Islam.¹³

¹³ Nurul Huda, Psikologi Transpersonal dalam Konteks Spiritualitas Islam, (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2020), 45–50.

Dengan demikian, melalui pendekatan psikologi tasawuf serta kajian terhadap pemikiran Imam Al-Qusyairi, penelitian ini bertujuan untuk merevitalisasi makna *'uzlah* dan *khalwat* sebagai konsep yang tidak hanya sakral, tetapi juga praktis dan relevan dalam kehidupan modern. Dunia yang terus berubah membutuhkan fondasi spiritual yang kuat agar manusia tidak kehilangan arah. *'Uzlah* dan *khalwat* menawarkan jalan untuk menyelami diri, menata kembali batin, dan memperkuat hubungan dengan Tuhan dalam kerangka yang sehat dan berimbang. Ini adalah upaya untuk menghubungkan tradisi dengan realitas, tanpa kehilangan kedalaman maknanya.¹⁵

¹⁶ Asep Saiful Bahri, *Psikologi Agama: Integrasi Teori dan Praktik* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2019), 134–139.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa pokok permasalahan sebagai berikut;

1. Adanya fenomena krisis spiritual pada masyarakat modern yang disebabkan oleh problematika ganda. *Pertama*, dampak negatif dari hiperkonektivitas di era digital seperti melahirkan kelelahan mental dan distraksi. *Kedua*, tekanan sosial seperti individualisme, materialisme dan budaya produktivitas yang mengikis makna.
2. Ajaran tasawuf khususnya *khalwat* dan *uzlah* berpotensi menjadi solusi namun sering disalah fahami sebagai antri-sosial dan tidak relevan dengan kehidupan sekarang.
3. Adanya kekosongan dalam studi yang menghubungkan secara langsung antara konsep *uzlah* dan *khalwat* klasik dengan tantangan spesifik di era kekinian, baik yang bersifat digital, sosial ataupun mental.

Agar penelitian ini terfokus, maka penulis perlu memberikan batasan masalah. Diantaranya sebagai berikut;

1. Penelitian ini hanya membatasi tokoh dan karya, yaitu pemikiran imam Qusyairi beserta karyanya yang berkaitan dengan konsep *uzlah* dan *khalwat*.
2. Fokus kontekstual dari penelitian ini adalah problematika saat ini yang secara spesifik mencakup dua dimensi, yaitu dimensi digital dan dimensi sosial serta kaitannya dengan kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Manfaat Teoretis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan kajian tasawuf, khususnya dalam memperkaya khazanah pemikiran tentang konsep *khalwat dan uzlah* yang merupakan salah satu praktik spiritual penting dalam tradisi tasawuf Islam.

- b. Penelitian ini dapat berkontribusi pada upaya pengembangan pendekatan interdisipliner antara ilmu tasawuf dan psikologi, khususnya psikologi transpersonal dalam studi spiritual era kekinian.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi lembaga pendidikan Islam, khususnya pesantren dan lembaga yang mengajarkan tasawuf, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan kurikulum dan metode pengajaran terkait praktik-praktik spiritual Islam.
- b. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang konsep *khalwat* dan *uzlah*, sehingga dapat menghindari kesalahpahaman dan praktik yang keliru dalam konteks spiritualitas Islam.
- c. Bagi praktisi kesehatan mental dan konselor spiritual, hasil penelitian ini dapat memberikan perspektif alternatif dalam mengintegrasikan praktik-praktik spiritual Islam, khususnya *khalwat* dan *uzlah*, sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis dan spiritual.

F. Penelitian Terdahulu

Kajian tentang konsep *khalwat* dan *uzlah* dalam tradisi tasawuf Islam telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu dengan berbagai pendekatan dan fokus. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji konsep *khalwat*

dan *uzlah* menurut pemikiran Imam Qusyairi masih sangat terbatas. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan tema ini..

1. Imam Khoiri (2021) dalam jurnalnya yang berjudul "*uzlah Perspektif Ibn 'Athaillah Al-Sakandari*" mengkaji pemikiran Ibn 'Athaillah Al-Sakandari, seorang tokoh sufi abad ke-13, tentang *'uzlah*. Dengan pendekatan historis-filosofis dan kajian terhadap karya utamanya, *al-Hikam*, penelitian ini menjelaskan bahwa *'uzlah* dipandang sebagai upaya untuk mencapai konsentrasi spiritual dan penyucian hati, bukan sebagai bentuk pelarian dari tanggung jawab sosial. Ibn 'Athaillah menekankan pentingnya keseimbangan antara *'uzlah* (menyendiri) dan *khulthah* (bergaul) dalam perjalanan spiritual seseorang.¹⁷
2. Muhammad Faqih (2020) dalam skripsinya yang berjudul "*uzlah dan Khalwat dalam Perspektif Kiai Sholeh Darat As-Samarani*", membahas konsep *'uzlah* dan *khalwat* menurut ulama Nusantara abad ke-19 tersebut. Dengan pendekatan deskriptif-analitis dan studi pustaka, penelitian ini menunjukkan bahwa Kiai Sholeh Darat memiliki pandangan moderat. Ia tidak mengartikan *khalwat* dan *'uzlah* sebagai pengasingan total dari masyarakat, melainkan sebagai proses penyucian hati yang tetap memungkinkan seseorang berinteraksi sosial, selama hati tetap terhubung dengan Allah SWT. Penelitian ini juga mengkaji relevansi pandangan tersebut dalam kehidupan modern.¹⁸

¹⁷ Khoiri, Imam. "Uzlah Perspektif Ibn 'Athaillah Al-Sakandari" dalam Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an dan Hadis, (No. 1Vol. 22 2021), 113-134.

¹⁸ Faqih, Muhammad, *Uzlah dan Khalwat dalam Perspektif Kiai Sholeh Darat As-Samarani, (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2020).*

4. Putri Fajriah Aini dan Rifki Rosyad (2019) dalam jurnalnya yang berjudul "*Khalwat dalam Mengendalikan Emosi*" membahas tentang praktik khalwah sebagai metode spiritual dalam tradisi tasawuf untuk membantu pengendalian emosi. Menggunakan pendekatan kualitatif dan analisis deskriptif, penelitian ini menunjukkan bahwa khalwah tidak hanya sebatas

alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id

pengasingan diri secara fisik, tetapi juga berperan penting dalam mengembangkan kesadaran diri, fokus mental, dan ketenangan batin. Praktik ini diyakini mampu meningkatkan kesehatan mental dari perspektif psikologi Islam.²⁰ Ini adalah riset yang dekat dengan tema penulis karena menyinggung "kesehatan mental dari perspektif psikologi Islam." Namun, fokusnya adalah pengendalian emosi dan tidak secara spesifik menggunakan teori Maslow atau membahas transendensi diri secara mendalam. Meskipun ada irisan, kerangka teoritisnya mungkin berbeda

5. Isnawati Nurul Azizah dalam jurnalnya yang berjudul Konsep ‘uzlah Neo-Sufisme Dan Relevansinya Dengan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Di Era Kontemporer (Kajian Psikosufistik), juga melakukan penelitian yang sama. Penelitian ini menyoroti kondisi masyarakat kontemporer yang semakin rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi, yang dipicu oleh kekosongan spiritual dan lingkungan sosial yang rusak. Dengan metode kualitatif berbasis kajian pustaka dan pendekatan psikosufistik, penelitian ini mengungkap bahwa *uzlah* bukan sekadar pengasingan diri, melainkan proses penyucian jiwa dan penguatan spiritual yang bersifat aktif dan solutif. Tokoh-tokoh seperti al-Ghazali, Buya Hamka, dan Nurcholis Madjid menekankan bahwa *uzlah* harus dijalankan secara seimbang, disertai tafakur, dan diakhiri dengan keterlibatan kembali dalam masyarakat. Tahapan *uzlah* yang terdiri dari membaca realitas, tafakur, dan praksis diyakini mampu melatih ketahanan

²⁰ Putri Fajriah Aini and Rifki Rosyad, "Khalwat Dalam Mengendalikan Emosi," dalam Syifa Al-Qulub 3, (no. 2 2019): 53–64.

6. Jaenuri dalam jurnal *An-Nawa* Vol. 05 No. 01 (2023) membahas kontekstualisasi konsep *'uzlah* berdasarkan kitab *Kifayah al-Atqiya* karya Sayid Bakr al-Makky dalam menghadapi tantangan spiritual masyarakat modern. Di tengah krisis modernitas yang menyebabkan kehampaan spiritual meskipun manusia tercukupi secara material dan teknologi, *uzlah* ditawarkan sebagai solusi tasawuf untuk mengatasi gangguan mental seperti stres, depresi, dan kegelisahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf melalui metode *library research* dan didukung wawancara, dengan sumber primer kitab *Kifayah al-Atqiya*. Dalam kitab tersebut, *uzlah* didefinisikan sebagai upaya menjauhkan diri dari hiruk pikuk dunia demi

alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id

mendekat kepada Allah, baik secara fisik maupun batin, dengan dasar yuridis dari Al-Qur'an dan praktik para nabi. Penelitian ini juga mengklasifikasikan berbagai bentuk *uzlah*, dari yang konvensional hingga yang fleksibel. Selain itu, juga menekankan bahwa *uzlah* menjadi utama ketika kondisi sosial merusak spiritualitas, namun bersosial lebih utama bagi individu yang masih dibutuhkan masyarakat. Dalam konteks kekinian, praktik '*uzlah*' dimodifikasi menjadi lebih relevan melalui kegiatan seperti Shalat Sadar Allah, meditasi di pesantren, dan suluk dalam tarekat, yang menunjukkan bahwa '*uzlah*' dapat menjadi solusi fleksibel bagi krisis mental dan spiritual manusia modern.²²

7. Budiyanto dan Moh. Hasan membahas tentang relevansi konsep *uzlah* (pengasingan diri) dalam menghadapi tantangan era globalisasi. Latar belakang penelitian ini adalah kondisi modern yang penuh kemajuan teknologi dan globalisasi, namun juga memicu kerusakan moral, kebebasan pergaulan yang tidak sesuai syariat, dan melemahnya kesadaran beragama. Dalam konteks ini, *uzlah* ditawarkan sebagai solusi untuk menjaga keimanan, terutama bagi mereka yang imannya belum kuat. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan dengan pendekatan tematik, mengkaji pandangan ulama klasik hingga kontemporer tentang *uzlah*. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa *uzlah* secara fisik kurang relevan di zaman sekarang karena tuntutan sosial, tetapi *uzlah bathiniyah* sangat

²² Jaenuri, "Kontekstualisasi Uzlah di Tengah Masyarakat Modern (Telaah Kitab Kifayah Al-Atqiya Karya Sayid Bakr Al Makky)", dalam An-Nawa: Jurnal Studi Islam, (No. 01 Vol. 05 2023).

penting untuk menjaga hati dan keimanan. Di era modern, *uzlah* lebih tepat dipahami sebagai usaha menjaga kebersihan hati di tengah kehidupan sosial, tanpa harus benar-benar mengasingkan diri dari masyarakat.²³

Dari berbagai literatur yang penulis temukan, riset-riset ini memang menyentuh aspek kesehatan mental dan relevansi modern. Namun, skripsi penulis menawarkan spesifisitas teoritis yang lebih tinggi dengan memilih pendekatan psikologi transpersonal sebagai lensa analisis. Ini memungkinkan penulis untuk mengeksplorasi dimensi pengalaman puncak, transendensi diri, dan spektrum perkembangan spiritual secara lebih terstruktur dan mendalam dari perspektif psikologis modern, dibandingkan hanya menyebut "kesehatan mental" secara umum atau menggunakan pendekatan psikosufistik yang lebih luas.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian dan metodologi penelitian adalah dua hal yang berbeda. Perbedaannya adalah bahwa metode merupakan jalan atau cara pelaksanaan atau petunjuk teknis, maka memiliki karakter yang praktis. Sementara metodologi ialah disiplin ilmunya, dalam kata lain metodologi merupakan ilmu yang membahas petunjuk praktis penelitian.²⁴ Sedangkan penelitian diterjemahkan dengan arti *research*. Penelitian ialah sebuah

²³ Budiyanto dan Moh. Hasan, "Kontekstualisasi dan Relevansi Uzlah di Era Globalisasi dalam Pandangan Ulama", dalam *As-Syifa: Journal of Islamic Studies and History*, (No. 2 Volume 1, Juli 2022), 2963-9395.

²⁴ Kaelan. *Metode Penelitian Agama kualitatif Interdisipliner* (Yogyakarta: PARADIGMA, 2010), 7.

kegiatan untuk memperoleh kebenaran dari sebuah masalah melalui metode ilmiah.²⁵

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah penelitian yang bersifat kepustakaan (*library Research*) yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta mengolah dalam penelitian.²⁶ Karna sumber-sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari bahan-bahan yang tertulis tau dokumen dokumen lainnya baik berupa literatur berbahasa arab inggris, maupun indonesia yang relevan dengan permasalahan penelitian ini.²⁷ Hal ini bertujuan untuk menggali, mendeskripsikan dan menganalisis konsep *khalwat* dan *uzlah* dalam perspektif Al-Qusyairi serta merelevansikannya dengan teori psikologi untuk menjawab tantangan spiritual dan psikologi manusia modern.

Data yang terkumpul dalam penelitian ini akan tersaji dalam bentuk data yang bersifat deskriptif sekaligus mengacu dalam pengukuran data, penelitian ini juga merupakan penelitian kualitatif.²⁸

2. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

²⁵ Kasiram, *Metodologi Penelitian: Refleksi Pengembangan Pemahaman Dan Penguasaan Metodologi Penelitian* (Malang: UIN MALIKI PRESS, 2010), 4.

²⁶ Mestiak Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), 3.

²⁷ Kasiram, *Metodologi Penelitian*, 10.

²⁸ Kaelan. *Metode Penelitian Agama kualitatif Interdisipliner* (Yogyakarta: PARADIGMA, 2010), 7.

2) Sumber Data Sekunder

3. Teknik Pengumpulan Data

4. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, beberapa metode yang digunakan dalam menganalisis data, sebagai berikut:

- a. Deskriptif-Kualitatif yaitu dengan cara mengemukakan dan menggambarkan pemikiran yang telah ada atau menjelaskan apa adanya.²⁹ Sedangkan kualitatif adalah jenis penelitian deskriptif dengan pengamatan dan menelaah dokumen.³⁰
- b. Metode *content analysis*, adalah analisa ilmiah dalam upaya mengklasifikasi lambang-lambang atau membuat prediksi dengan teknik analisis data tertentu. Metode ini biasa digunakan untuk menggambarkan objek penelitian yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap lalu setelah dilakukan penelitian, menjadi lebih terang dan jelas.³¹ Penulis menggunakan metode ini untuk menganalisis sosok al-Qusyairy beserta pemikirannya.

Dalam analisis isi ini, pandangan Klaus Krippendorff menawarkan enam komponen atau tahapan dalam analisis isi. Enam tahapan tersebut, yaitu:³²

- 1.) *Unitizing* (pengumpulan data), artinya mengumpulkan data-data, berupa karya-karya yang secara langsung dari tulisan al-Qusyairy dan juga berbagai karya yang memiliki keterkaitan dengan tema penelitian ini.
- 2.) *Sampling* (penentuan sampel), yaitu penyerdehanaan penelitian dengan membatasi kumpulan data-data yang dianalisis dalam

²⁹ Nahrudin Baidan, *Metodologi penafsiran al-Qur'an*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 63.

³⁰ Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2006), 9.

³¹ Wayan Suwendra, *Metodologi Penelitian Kualitatif: dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan dan Keagamaan*, (Bandung: NILACAKRA, 2018), 80.

³² Klaus Krippendorff, *Content Analysis An Introduction to Its Methodology*, (New Delhi: Sage Publications, t.th), 83-84.

penelitian. Maka, penulis membatasi analisis hanya pada data-data yang terkumpul tapi sesuai dengan tema yang diangkat dalam penelitian ini. Sehingga meski data berkaitan dengan tokoh tersebut namun tidak relevan dengan tema, maka tidak dianalisis.³³

3.) *Recording atau coding* (perekaman atau pencatatan), berarti mencatat data-data yang ditemukan dan dibutuhkan, setelah melalui pembacaan yang mendalam. Hasil dokumen dari tahap ini untuk mempermudah pada tahap penarikan kesimpulan dan tahap mendeskripsikan.³⁴

4.) *Reducing* (reduksi), ialah mengurangi data-data saat menjalankan analisis, guna memperoleh gambaran atau keterangan yang efisien.

5.) *Abductively inferring* (penarikan kesimpulan), artinya menarik kesimpulan dari hasil dokumen pencatatan. Hal ini, penulis memahami betul makna teks untuk dapat mengeluarkan

kesimpulan sesuai masalah dalam penelitian.

6.) *Narrating* (mendeskripsikan), dalam tahap ini mendeskripsikan atau menjawab pertanyaan dan masalah dalam sebuah penelitian.

Agar, dapat menarasikan hasil yang komprehensif.

Dalam mengupas isi dari sumber penelitian, penulis juga menggunakan teori psikologi transpersonal Abraham Maslow.

Psikologi transpersonal adalah pendekatan psikologis yang

³³ Eriyanto, *Analisi Isi: Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Komunikasi Dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2011), 63-64.

³⁴ Atikah Mumpuni, *Integrasi Nilai Karakter Dalam Buku Pelajaran: Analisis Isi Buku Teks Kurikulum 2013*, (Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2018), 65.

menggabungkan aspek spiritual, mistik, dan kesadaran tinggi untuk memahami kepribadian manusia. Fokus utamanya adalah pada pengalaman spiritual, transendensi diri, dan kesadaran yang melampaui ego individu. Inti dari teori ini adalah Peak Experiences (Pengalaman Puncak), Self-Transcendence (Transendensi Diri), Optimal Mental Health, Spiritual Emergency (Kedaruratan Spiritual), Developmental Spectrum (Spektrum Perkembangan), Meditation (Meditasi).

Aspek Konsep Al-Qusyairi	Psikologi Transpersonal	Pertanyaan Analisis
Tujuan uzlah/khalwat (pembersihan jiwa)	<i>Optimal Mental Health</i>	Apakah uzlah berfungsi sebagai metode menuju kesehatan jiwa yang transendental?
Pengalaman dalam khalwat (dzikir, fana', ekstasi)	<i>Peak Experience</i>	Apakah pengalaman puncak muncul dalam proses khalwat? bagaimana ciri-cirinya?
Kehidupan setelah uzlah (hikmah, kesadaran baru)	<i>Self-Transcendence</i>	Apakah uzlah melahirkan transendensi diri menurut al-Qusyairi?
Tantangan dalam khalwat (kesepian, kegelisahan)	<i>Spiritual Emergency</i>	Apakah al-Qusyairi mencatat krisis spiritual sebagai fase dalam perjalanan ruhani?
Proses bertahap suluk (maqamat dan ahwal)	<i>Developmental Spectrum</i>	Apakah tahap-tahap suluk mencerminkan spektrum perkembangan ke transpersonal?
Praktik kontemplatif (dzikir, khalwat)	Meditasi	Bagaimana uzlah berfungsi serupa dengan meditasi dalam mengembangkan kesadaran?

Table 1.1

Untuk memberikan gambaran yang jelas dan sistematis tentang alur pembahasan dalam penelitian ini, maka disusun sistematika pembahasan sebagai berikut:

BAB II: LANDASAN TEORETIS: KHALWAT, UZLAH, DAN PSIKOLOGI TRANSPERSONAL. Bab ini akan menguraikan kerangka teori yang menjadi dasar analisis. Pembahasan meliputi biografi singkat Imam Al-Qusyairi dan magnum opusnya *Al-Risalah Al-Qushariyyah*, definisi dan diskursus seputar *khalwat* dan *uzlah* dalam tradisi tasawuf, serta pengenalan mendalam terhadap teori psikologi transpersonal Abraham Maslow, dengan fokus pada konsep-konsep kunci seperti hierarki kebutuhan, aktualisasi diri, pengalaman puncak, dan transendensi.

BAB III: HAKIKAT DAN METODOLOGI KHALWAT DAN UZLAH PERSPEKTIF IMAM AL-QUSYAIRI. Bab ini akan mengurai data-data penelitian yang disajikan secara deskriptif. Isinya fokus pada deskripsi terhadap pemikiran al-Qusyairi mengenai *khalwat* dan *uzlah*. Pembahasan mencakup hakikat atau esensi dari kedua praktik tersebut, adab dan prasyarat

BAB IV: RELEVANSI KONSEPTUAL KHALWAT DAN UZLAH DI ERA MODERN: ANALISIS PSIKOLOGI TRANSPERSONAL. Bab ini

BAB V: PENUTUP. Bab ini berisi kesimpulan dan saran. Dalam kesimpulan, akan diurai konklusi dari penelitian secara jelas dan singkat berdasarkan rumusan masalah yang diangkat. Sementara untuk saran, berisi tentang rekomendasi penelitian selanjutnya yang dapat digunakan untuk pengembangan ilmu atau penggunaan praktis.

alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id

Al-Qusyairi meninggal di kota Naisabur, di hari Ahad pagi pada tanggal 16 Rabiul Akhir tahun 465 H/1073 M, dan ia ketika berumur 87 tahun. Tokoh ini dimakamkan di dekat makam Syaikh Abu Ali al-Daqqaq, salah seorang gurunya. Pendidikan pertama yang diperoleh al-Qusyairi adalah pelajaran bahasa dan sastra Arab. Ia mempelajarinya dari seorang karib kerabat keluarga Qusyairi yang merawatnya setelah menjadi seorang yatim sewaktu kecil, yang namanya Abu Qasim al-Alimani. Pada masa al-Qusyairi dalam menempuh proses belajarnya, kondisi pemerintahan tidak berpihak kepada kepentingan rakyat. Para penguasa dan pejabat berlomba-lomba saling memberatkan tingkat pemungutan pajak. Hal itu mempengaruhi al-Qusyairi untuk bercita-cita sebagai pegawai pemerintah, agar ia dapat meringankan beban masyarakat dengan belajar ilmu hitung yang berkaitan dengan perpajakan. Namun, setelah itu, niatnya tersebut terkikis setelah al-Qusyairi pergi ke kota Naisabur. Terutama, bertemu dengan Abu Ali al-Daqqaq. Karena pada waktu itu, kota tersebut adalah ibu kota Khurasan yang sebelumnya merupakan tempat pusat para ulama, pengarang dan pujangga.³

³ Ahmad Subakir, *Pemikiran Tasawuf Imam Qusyairi*, (Depok: Rajawali Pers, 2021), 8.

dikenal dengan sebutan syaikh Abu Ali al-Daqqaq. Dari syaikh al-Daqqaq inilah, al-Qusyairi belajar berbagai macam ilmu pengetahuan. Setelah al-Qusyairi telah disibukkan dengan berbagai macam bidang ilmu, pada akhirnya al-Qusyairi membatalkan cita-citanya sebagai seorang pemegang pemerintahan dan memilih *tariqah* sebagai garis perjuangannya.⁴

Al-Daqqaq inilah yang mendorong dan sekaligus menjadi guru bagi al-Qusyairi untuk memperdalam berbagai ilmu agama. Selain itu juga, keahlian utama yang dimiliki al-Daqqaq adalah bidang tasawuf. Tak heran, kalau al-Qusyairi sangat menggandrungi tarekat dan tasawuf, yang kemudian ia sekarang dikenal sebagai tokoh tasawuf. Kedekatan al-Qusyairi dengan gurunya ini, membuat al-Daqqaq mengetahui apa saja yang berkaitan dengan pribadi muridnya tersebut. Sehingga, al-Daqqaq menikahkan al-Qusyairi dengan putrinya, yang bernama Fatimah.⁵

Di antara guru-guru al-Qusyairi secara keseluruhan, adalah:⁶

1. Abu Ali al-Hasan bin al-Naisabur, atau yang lebih dikenal dengan sebutan al-Daqqaq. Ia adalah guru al-Qusyairi dalam bidang spiritual.
2. Abu Abdurrahman Muhammad bin al-Husain bin Muhammad al-Azdi al-Sulami al-Naisaburi (325 H/936 M-412 H/1021 M), seorang sejarawan.
3. Abu Bakar Muhammad bin Abu Bakar al-Thusi (385 H/990 M-460 H/1067 M), yang merupakan guru al-Qusyairi dalam bidang Fiqih.

⁴ Abd al-Karim al-Qushairi, *al-Risalah al-Qushairiyyah*, 3-4.

⁵ Ahmad Subakir, *Pemikiran Tasawuf Imam Qusyairi*, 9.

⁶ Ibid., 6.

- alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id

4. *Istifa>dha>t al-Mura>da>t*
5. *Bala>ghat al-Maqa>s}id fi> al-Tas}awwuf*
6. *Al-Tahbi>r fi at Tadhki>r*
7. *Tarti>b al-Sulu>k fi> T}ari>qilla>hi Ta'a>la>*
8. *Al-Tauh}i>d al-Naba>wi*
9. *Al-Taisi>r fi> 'ilmi al-Tafsi>r* (kitab ini juga dinamakan *al-Tafsi>r al-Kabi>r*, tiga ulama besar, Ibnu Khalkan, Tajuddin as Subki dan Jalaluddin al-Suyuthi menyebut kitab ini sebagai kitab tafsir yang paling bagus dan jelas).
10. *Al-Jawa>hir*
11. *H}aya>tul Arwa>h} dan al-Dali>l ila> T}ari>q al S}ala>h*
12. *Diwa>n al-Syi'ri*
13. *Al-Dhikru wa al-Dha>kir*
14. *Al-Risa>lah al-Qushairiyyah fi 'Ilmi al-Tas}awwuf* (disusun tahun 438 H/1046 M)
15. *Sira>t} al-Masha>yikh*
16. *Sharah} Asma> al-H}usna>*
17. *Shika>yatu Ahli al-Sunnah bi H}ika>yai ma Nalahum minal Mih}nah*
(merupakan sebuah artikel yang memuat pendapat-pendapat al-Qusyairi dalam mempertahankan kebenaran mazhab Asy'ari)
18. *Uyu>nu al-Ajwibah fi> Us}u>l al-As-ilah*
19. *Lat}a>ifu al-Isha>ra>t* (merupakan kitab tafsir sufistik tentang ayat-ayat hakikat dan makrifat yang diambil dari ayat-ayat al-Qur'an pilihan, yang

20. *Al-Fus*} $u>l$ fi *al-Us*} $u>l$

21. *Al-Luma' fi al-I'tiqad*

22. *Maja>lis Abi> Ali al-H}asan al-Dagqa>q*

23. *Al-Mi'ra>j*

24. *Al-Muna>jah*

25. *Manthu>ru al-Khit}a>b fi> Shuhu>d al-Alba>b*

26. *Naskhu al-H}adi>th wa Mansu>khukhu*

27. *Nah*}*wu al-Qulu>b al-S*}*aqhi>r*

28. *Nahwu al-Qulu>b al-Kabi>r*

29. *Nuka>tu Ulin Nuh}a*

1. Definisi Etimologis dan Terminologis Khalwat dan Uzlah

Kata uzlah secara etimologis adalah bahasa arab yang berakar dari kata *azala – ya’zilu – ‘azlan* (عزل-يعزل-عزلا), yang artinya memisahkan, mengisolasi, atau menyendiri. Dalam *Lisan al-‘Arab*, uzlah disebut sebagai semacam ibadah, dengan makna dasar “mengisolasi/memisahkan diri”. Jadi, ketika menyebut “*i’tazaltu al-qawm*”, maka berarti aku memisahkan diri dan menyingkir dari mereka (kaum).⁹

Sedangkan secara terminologis, al-Jurjani dalam *al-Ta'rifat* mendefinisikan bahwa uzlah merupakan keluar atau membebaskan diri dari

⁹ Muhammad Ibn Mandzur, *Lisan al-‘Arab*, Vol. 11 (Beirut: Dar Shadir, t.th), 440.

pergaulan masyarakat dengan mengucilkan diri dan memutuskan hubungan dari mereka.¹⁰ Menurut Abdullah Darraz, uzlah adalah pengasingan diri yang dilakukan di tempat sunyi, baik di dalam kota maupun di luar. Hal ini dilakukan jika penduduk kota yang ditempati tidak berperilaku baik, sehingga akan mempengaruhi jika tidak menghindarinya. Uzlah yang dilakukan ini tidak berlaku selamanya, sebab jika dirasa sudah cukup siap untuk kembali bermasyarakat, maka harus kembali.¹¹

Apabila dikaitkan dengan istilah *zuhud*, uzlah berarti meninggalkan kehidupan materi. Sebab sebelum menjadi sufi seseorang haruslah menjadi *zahid* (meninggalkan keduniawian dengan bertapa, beribadah, dan sebagainya) lebih dahulu. Cara yang bisa dilakukan calon sufi untuk menjadi *zuhud* adalah uzlah dari kehidupan ramai dan dari kemewahan. Dengan beruzlah, mereka mudah mengingat dosa-dosa yang telah dilakukan, lalu muncul keinginan bertaubat serta senantiasa beribadah dan berdzikir.¹²

Menurut Nawawi al-Bantani, uzlah menjadi sebagai bentuk keselamatan diri seseorang dari rusaknya masyarakat di sekelilingnya, dan begitu juga agar orang lain tidak terpengaruh dari sifat buruknya diri sendiri. Dalam tegasnya, uzlah adalah mengisolasi diri dari kebersamaan orang-orang buruk. Hal ini bertujuan agar tidak terseret oleh keburukan mereka.

¹⁰ Ali bin Muhammad al-Jurjani, *al-Ta'rifat* (Beirut: Dar al-Kitab al'Arabi, 1405 H), 194.

¹¹ Muhammad Abdullah Darraz, *Dustur al-Akhlaq fi al-Qur'an* (Beirut: Muassasah al-Risalah, 1991), 647.

¹² Muhammad Ridwan Hidayatullah, Aceng Kosasih dkk, "Konsep Tasawuf Syaikh Nawawi al-Bantani dan Implikasinya terhadap Pendidikan Agama Islam di Persekolahan," dalam *Tarbawiy, Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* (Vol. 2, No. 1, 2015), 18.

Selaras dengan penjelasan al-Bantani di atas, al-Ghazali juga menggarisbawahi bahwa langkah awal dalam melaksanakan uzlah ialah berniat dan berharap agar dengan uzlah orang-orang di sekitar dapat terhindar dari keburukan diri. Langkah kedua, ialah mencari keselamatan diri dari pengaruh keburukan orang-orang yang buruk. Lalu, langkah ketiga adalah membebaskan diri dari bahayanya kecerobohan dan kelengahan dalam menunaikan hak-hak sesama muslim. Terakhir, memurnikan diri dengan sebenar-benarnya himmah (keinginan yang tinggi) untuk beribadah kepada Allah Swt.¹⁴

¹⁵ Abu al-Qasim Mahmud al-Zamakhshari, *Asa>s al-Bala>ghah*, Vol. 1 (Kairo: Mathba'ah al-Madani, 1991), 240.

Syekh Zaruq dalam *Qawa'id* menjelaskan bahwa khalwat lebih khusus daripada uzlah. Secara bentuk dan caranya, khalwat merupakan bagian dari ibadah i'tikaf. Perbedaanya, khalwat tidak mengharuskan di masjid, namun bisa di mana saja. Menurut para sufi, khalwat tidak ada batasan waktu. Tetapi berdasarkan riwayat sunnah, menunjukkan batasan 40 hari dalam berkhalwat, sebagaimana perjanjian yang dilakukan oleh nabi Musa untuk menyendiri di gunung Tursina. Namun, yang dikehendaki di sini ialah 30 hari, sebagaimana penyendirian yang dilakukan oleh Rasulullah Saw di gua Hira' selama 30 hari. Batas minimal berkhalwat ialah 10 hari, seperti ibadah i'tikafnya Rasulullah Saw yang dilakukan pada 10 hari terakhir Ramadhan. Tujuan dari berkhalwat ini ialah menyucikan hati dari kotoran-kotoran pergaulan, serta memfokuskan hati untuk mengingatkan Hakekat Satu, yaitu Allah Sang Maha Esa. Akan tetapi, berkhalwat ini jika tanpa dibimbing oleh sang guru, maka membahayakan.¹⁷

¹⁶ Al Yasa' Abu Bakar, *Syariat Islam di Provinsi NAD, Paradigma, Kebijakan dan Kegiatan*, (Banda Aceh: Dinas Syariat Islam Provinsi NAD, 2005), 275

¹⁷ Abdul Qadir Isa, *H}aga>ig ‘an al-Tas}awwuf* (Suria: Dar al-‘Irfan, 2007), 197.

khusyuk, disertai bertafakkur pada kenikmatan-kenikmatan-Nya sepanjang hari dan malam. Semua ini harus dilakukan di bawah bimbingan guru mursyid.¹⁸

Dalam *Sirr al-Asra>r*, Abdul Qadir al-Jilani menjelaskan uzlah dan khalwat dalam satu pembahasan. Menurutnya, uzlah dan khalwat terbagi menjadi dua, yaitu zahir dan batin. Zahir ialah seorang manusia mengasingkan diri dan menahan badannya untuk menyingkir dari kerumunan manusia agar mereka tidak tersakiti oleh akhlak buruk yang dari dirinya; dengan meninggalkan kesenangan-kesenangan nafsu dan meninggalkan amal buruknya yang zahir agar indera batinnya terbuka dengan niat yang ikhlas; serta mati dan masuk kubur dengan kepasrahan. Ini dilakukan dengan niat untuk mengharap keridhaan Allah dan menjauhkan keburukan dirinya dari orang-orang mukmin dan muslim.¹⁹

Sedangkan, batin adalah hatinya tidak boleh dimasuki oleh pikiran-pikiran yang bersifat nafsu dan syaitan, seperti menyenangkan makanan, minuman, pakaian, mencintai keluarga, mencintai binatang, dan lain sebagainya. Begitu juga, seperti *riya>*, *sum'ah* dan kemasyhuran. Seacara sadar, hatinya tidak dimasuki sifat sombong, ujub, kikir, dengki, dan sejenisnya dari berbagai sifat yang tercela. Ketika hatinya seorang yang berkhawat dan beruzlah ini dimasuki sifat-sifat tercela tersebut, maka khalwat dan hatinya akan rusak. Begitupun, amaliah saleh dan kebaikan

¹⁸ Ibid., 197-198.

¹⁹ Abdul Qadir al-Jilani, *Sirr al-Asra>r* (Damaskus: Dar al-Sanabil, 1993), 121.

dalam hatinya ikut rusak, yang tersisa hanyalah hati yang tidak ada manfaatnya.²⁰

Menurut Sa'id bin Musfir dengan mengutip pandangan Hasan Al-Syarqawi, bahwa berkhawat menurut kaum sufi adalah salah satu keharusan rohani yang harus ditempuh oleh seorang salik untuk menjadi seorang sufi. Mereka juga meyakini bahwa berkhawat menjadi bukti atas kesungguhan taubat dan menguatkan keikhlasan. Berkhawat dianggap merupakan masa-masa terbaik yang dilakukan seorang manusia bersama Tuhannya.²¹

Dengan menyendiri dan merenung, seorang sufi melatih diri untuk berkhawat dengan cara bersikap diam, berlapar-lapar, dan bangun tengah malam. Oleh karena itu, dalam berperilaku uzlah berdekatalah dengan ilmu dan akal. Sesungguhnya, cahaya akal harus terus dijaga keutuhannya dan ilmu haruslah menambah terangnya cahaya akal. Jika dua hal itu dijaga dengan sebaik-baiknya, akan muluslah perjalanan hidup dalam beruzlah.²²

Semula, khalwat dilakukan secara fisik dengan menarik diri dari gangguan-gangguan luar yang berpotensi menyimpangkan seseorang dalam kontemplasinya atau nama-nama dan sifat-sifat Allah. Akhirnya, penarikan ini menjadi semata-mata bersifat spiritual ketika hati senantiasa hadir terus-menerus bersama Allah. Maka, Allah Sang Pencipta pun selalu bersama kekasihnya setiap saat tanpa mempedulikan kondisi-kondisi

²⁰ Ibid., 122.

²¹ Sa'id bin Musfir al-Qhattani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qadr al-Jailani*, terj. Munirul Abidin, (Jakarta: Darul Falah, 2005), 521

²² M. Quraish Shihab, *Konsep Uzlah Dalam Perspektif Ibn Bajjah*, (Skripsi, Universitas Silam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), 18-19.

Ketika seseorang melaksanakan khalwat, dia menyendiri dan memutuskan hubungannya dengan manusia serta meninggalkan berbagai macam kegiatan duniawinya. Hal ini dilakukannya agar dia mampu mengosongkan hatinya dari berbagai kegelisahan hidup yang tiada habisnya dan melepaskan pikirannya dari berbagai rutinitas dan kesibukan harian yang tiada henti. Saat-saat berkhalwat, dia isi dengan dzikir dan menghadirkan hatinya secara khushyuk untuk menafakuri ayat-ayat Allah. Dengan begitu, dia dapat melepaskan dirinya untuk mencapai makrifatullah. Singkatnya, khalwat dalam tradisi tasawuf secara umum mengandung makna relatif tentang menyendirinya seseorang untuk beribadah kepada Allah dengan menjauhkan diri manusia.²⁴

Penggunaan luas kata khalwat menunjukkan adanya sebuah praktik di mana secara lahir seseorang mengasingkan diri dari orang lain untuk berzikir dan bertafakur. Pada dasarnya, khalwat dapat dilakukan oleh siapapun dengan menyendiri di suatu tempat yang jauh dari hiruk pikuk kehidupan perkotaan dan keramaian, seperti gua ataupun tempat sepi lainnya. Namun dengan berkembangnya aliran-aliran tarekat, khalwat akhirnya menjadi suatu praktik yang dilakukan dengan lebih terinstitusi. Sebelum melakukan khalwat, seorang murid dalam sebuah tarekat harus mendapatkan izin terlebih dahulu dari sang mursyid serta melakukannya di

²⁴ Muhammad Basim Dahman, *Dali>l al-Murshidi>n fi Tasli>k al-Sa>liki>n*, (t.k, 2020), 83

Khalwat saat ini pada umumnya dilakukan di sel-sel kecil yang sengaja dibangun untuk melakukan khalwat dengan suasana gelap tanpa cahaya sedikitpun. Sang mursyid terlebih dahulu memasuki ruangan khalwat dan salat dua rakaat di dalamnya sebelum masuknya si murid. Selama melakukan khalwat, si murid menahan lapar dengan membatasi makan dan minum. Dia juga harus terus terjaga dan hanya tidur ketika ketiduran. Setiap waktunya harus diisi dengan zikir dan tafakur. Dia juga tidak diperkenankan berbicara selama masa khalwat dengan siapapun kecuali dengan sang mursyid. Khalwat ini biasanya berlangsung selama empat puluh hari sehingga disebut juga dalam bahasa Arab “*arba’iyyah*” dan dalam bahasa Persia disebut “*cilla*” yang menunjukkan makna empat puluh. Lama khalwat ini merujuk pada lamanya Nabi Musa meninggalkan Bani Israil untuk menghadap Allah ketika menerima Taurat. Empat puluh hari juga melambangkan empat puluh tabir yang harus dilewati seorang salik untuk mencapai kehadiran Ilahi. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa praktik khalwat pada awalnya adalah praktik personal namun kemudian berkembang menjadi terinstitusi dengan arahan seorang mursyid tarekat.²⁶

²⁵ Fuady Abdullah, “Spiritualitas Sosial Tarekat Naqsabandiyah: Kajian Terhadap Prinsip Khalwat Dar Anjuman,” dalam *Tsaqafah Jurnal Pendidikan Islam* (Vol. 14 No. 2, 2018), 227-228.

²⁶ Ibid, 228.

seseorang untuk melakukan khalwat batin. Dengan menyendiri dalam sebuah ruang gelap, dia akan lebih dapat memfokuskan diri melakukan ibadah dan riadat rohani. Pancaindranya dikunci lalu indra batin lebih dikuatkan dan difokuskan untuk lebih dekat dan mengenal Allah. Melalui zikir yang senantiasa dibaca dengan lisannya, dia melatih hatinya agar terus disibukkan menyebut Allah dan terhindarkan dari bisikan-bisikan diri. Hingga akhirnya, zikir itu tertanam kuat dalam hati dan memungkinkan cahaya keyakinan untuk menyeruak ke dalam hati tersebut. Dengan cahaya keyakinan tersebut, zikir akan bersatu dengan memandang keagungan Allah yang disebut dengan zikir Dzat. Dalam zikir Dzat ini, terjadilah *musha>hadah*, *muka>shafah*, dan *mu'a>yanah* yang merupakan tujuan utama dari amalan khalwat.²⁷

Lebih sekedar amalan biasa, praktik khalwat dalam tradisi tasawuf dianggap sebagai sebuah jihad besar. Ketika seorang sufi melakukan khalwat, pada hakikatnya dia sedang melawan hawa nafsu dan syahwatnya. Karena, musuh terberat bagi seseorang tidak lain adalah hawa nafsunya. Keberhasilan khalwat tergantung sejauh mana hawa nafsu tersebut bisa dilawan. Maka dari itu, ketika menjalankannya seseorang dituntut untuk berlaku zuhud, senantiasa awas, berpuasa, serta sangat membatasi makan minum, dan berkonsentrasi melakukan dzikir. Untuk melakukan hal tersebut

²⁷ Syihabuddin al-Suhrawardi, '*Awa>rif al-Ma'a>rif*', Vol. 2, (Kairo: Dar a-Ma'arif, 2000), 46.

diperlukan usaha dan disiplin tinggi sehingga hawa nafsu benar-benar dapat ditundukkan.²⁸

2. Perbedaan dan Persamaan antara Khalwat dan Uzhlah

Melirik definisinya, khalwat secara istilah adalah menyendiri dan cara melatih untuk berserah diri dengan melepas segala ketergantungan kecuali hanya kepada Allah Swt saja, dalam rangka ibadah dan berdzikir. Karena siapapun yang belum menyandarkan diri dan segala urusannya kepada Allah Sw t, maka hidupnya tentu tidak menemukan kebahagiaan. Sementara, uzlah adalah menjauhkan diri dari pergaulan manusia dengan tujuan tidak menyakiti mereka, sekaligus bukan berarti memutuskan hubungan dengan masyarakat. Yang dimaksud melakukan uzlah di sini adalah untuk mengasingkan diri dari masyarakat, karena dirinya merasa kotor dan tidak ingin menularkan kekotoran itu kepada mereka, agar tercapai ketenangan jiwa dan pikiran jernih yang tidak tercemar oleh tipu daya keinginan duniawi.²⁹

Ketika berbicara mengenai uzlah, tentu dengan sendirinya juga menyinggung pembicaraan tentang khalwat. Keduanya tidak bisa dilepaskan, dan memiliki makna yang sama, yaitu menyendiri dan menyepi. Akan tetapi, antara khalwat dan uzlah memiliki konteks yang berbeda. Menurut syekh Ali al-Khawwash, khalwat itu dilakukan untuk menyingkir atau menghindari dari segala kesibukan selain Allah Swt. Sedangkan, uzlah

²⁸ Fuady Abdullah, "Spiritualitas Sosial Tarekat Naqshabandiyah: Kajian Terhadap Prinsip Khalwat Dar Anjuman," 226

²⁹ Labib Mz., *Kuliah Ma'rifat: Upaya Mempertajam Mata Bathin dalam Menggapai Wujud Allah Secara Nyata* (Surabaya: Tiga Dua, 1996), 33.

dilakukan untuk menjauh dari nafsu dan apa saja yang mendorong menuju terhadapnya.³⁰

Menurut Ibn Athaillah, terdapat perbedaan antara uzlah (mengasingkan diri) dan khalwat (menyendiri). Khalwat dan uzlah memiliki perbedaan definisi, namun keduanya memiliki keterkaitan yang erat. Khalwat adalah jalan seorang salik untuk menarik diri secara fisik dan batin dari keramaian. Khalwat akan menjadi sangat memberatkan jika dilakukan secara langsung mendahului uzlah. Dengan kata lain, sebaiknya seorang salik melaksanakan olah rohani (*riya'dah*) dan uzlah terlebih dahulu sebelum ia melaksanakan khalwat. Olah rohani ini bisa berupa memperbaiki akhlak, meninggalkan keburukan dan bersabar menghadapi ujian serta bertobat atas segala dosa dan mengembalikan hak orang-orang yang telah teraniaya. Menurut Ibn Athaillah, uzlah adalah proses sebelum menuju khalwat, mengasingkan diri dari manusia maksudnya tidak bergaul dengan mereka bukan berarti meninggalkan fisik lahiriah mereka. Hal ini agar kalbu dan telinga tidak menampung percakapan yang tidak diberkahi. Tanda dari uzlah yang berhasil menurutnya adalah tersingkapnya tirai, hidupnya kalbu, timbul rasa cinta, dan semangat untuk menjaga agama dan syariat Allah dan memelihara hukum-Nya.³¹

3. Landasan Normatif tentang Khalwat dan Uzlah

³⁰ Abdul Wahhab al-Sya'rani, *Minah al-Saniyyah 'ala Was'iyat al-Matbu'iyah*, (DK: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 1971), 21.

³¹ Imam Khoiri, "Uzlah Perspektif Aibn 'Athaillah al-Sakandari," dalam *Jurnal Penelitian Ushuluddin* (Vol. 1, No. 3, Agustus 2021), 119-120.

Mengenai landasan ayat al-Qur'an, khalwat dan uzlah berdasarkan pada bunyi firman Allah Swt:

“Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan”³³

Selain ayat di atas, Ahmad al-Kamsakhanawi mengambil dalil dari

hikayat Nabi Ibrahim AS. Sebagaimana firman-Nya dalam al-Qur'an.³⁵

³² Abdul Qadir Isa, *H}aqa>iq 'an al-Tas}awwuf*, 199.

³³ QS. al-Muzammil: 8.

³⁴ Ibid, 200.

³⁵ Ahmad al-Kamsakhanawi, *Ja>mi' al-Usju>l fi al-Auliya>' wa Anwa>'ihim wa Awsja>fihim*, (Dar al-Kitab al-'Arabiyah al-Kubra, t.th), 123

“Dan aku akan menjauhkan diri darimu dan dari apa yang kamu seru selain Allah, dan aku akan berdo’a kepada Tuhanku, mudah-mudahan aku tidak akan kecewa dengan berdo’a kepada Tuhanku. Maka ketika Ibrahim sesudah menjauhkan diri dari mereka dan dari apa yang mereka sembah selain Allah, Kami anugerahkan kepadanya Ishaq dan Ya’kub. Dan masing-masingnya Kami angkat menjadi Nabi.”³⁶

Dalam hadits Nabi Muhammad SAW juga menjelaskan tentang kesunnahan khalwat. Seperti hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dari ‘Aisyah, yang menjelaskan tentang wahyu pertama kali turun kepada Nabi Muhammad SAW dan kesenangan Beliau melakukan khawat di gua Hira’ yaitu:

“Aisyah berkata: pertama kali wahyu Rasulullah SAW diawali mimpi yang shahih (benar) pada waktu tidur, Rasulullah SAW tidak mengetahuinya kecuali datang menyerupai terangnya waktu subuh. Kemudian diberi kesenangan kepada Rasulullah SAW, untuk melakukan khalwat di gua Hira, maka beliau mengasingkan diri didalamnya, yaitu beribadah beberapa malam yang berbilang-bilang.” (H.R. Al-Bukhari)³⁸

³⁸ Imam Al-Bukhari, *Al-Jami Al-Shahih* Juz. I (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1987), 4

Dalam hadits Nabi yang lain yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dari Abu Sa'id al-Khudri menerangkan tentang manusia yang utama yaitu:

قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ النَّاسِ أَفْضَلُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُؤْمِنٌ يُجَاهِدُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِنَفْسِهِ وَمَالِهِ قَالُوا ثُمَّ مَنْ قَالَ مُؤْمِنٌ فِي شُعْبٍ مِنَ الشُّعَبِ يَتَّقِي اللَّهَ وَيَدْعُ النَّاسَ مِنْ شَرِّهِ (صحيح البخاري)

“Shahabat bertanya: Wahai Rasulullah, siapakah manusia yang paling utama?. Beliau menjawab: Orang mukmin yang berjuang di jalan Allah dengan jiwa raga dan harta bendanya. Ia bertanya lagi: kemudian siapa? Beliau menjawab: Orang mukmin yang menyendiri pada sebuah desa dengan tujuan untuk bertakwa kepada Allah dan menjauhi manusia karena kejahatannya.” (H.R. Al-Bukhari)³⁹

C. Teori Psikologi Transpersonal

1. Sejarah dan Perkembangan Psikologi Transpersonal

Kata “transpersonal” berasal dari kata *trans*, yang artinya: melewati, dan *personal* atau pribadi. Dalam bahasa Inggris, kepribadian disebut dengan *personality*, yang berasal dari kata *persona* yang bermakna topeng. Menurut berbagai literatur, transpersonal diartikan dengan makna “melewati” atau “melalui topeng”, yang dengan kata lain transpersonal adalah bentuk melewati tingkat personal.⁴⁰

Menurut Daniel, psikologi transpersonal merupakan suatu cabang psikologi yang menaruh perhatiannya pada studi tentang keadaan dan proses pengalaman manusia yang lebih dalam dan luas, atau suatu sensasi yang

³⁹ Ibid, Juz. VII, 197

⁴⁰ Mukhtar Gojali, “Konsep Dasar Psikologi Transpersonal,” dalam *Syifa al-Qulub* (Vol. 2, No. 1, 2017), 36.

Kemunculan Psikologi transpersonal hadir sebagai madzhab keempat dalam perkembangan psikologi. Menurut Abraham Maslow, ada empat aliran besar yang kehadirannya dapat mewakili sejarah perkembangan psikologi. Pertama adalah aliran psikoanalisis, kedua ialah aliran behaviorisme, ketiga adalah humanistik, dan keempat adalah psikologi transpersonal. Perkembangan psikologi lebih lanjut, terutama pada paruh abad ke-20, kembali diwarnai oleh pemikiran filosofis, yakni eksistensialisme dan fenomenologi. Bahkan beberapa tahun setelahnya, psikologi mulai mendapatkan pengaruh dari kebangkitan spiritualisme gaya baru. Inilah awal mula hadirnya psikologi aliran keempat: psikologi transpersonal.⁴²

Munculnya psikologi transpersonal merupakan bentuk ketidakpuasan terhadap pendekatan ilmiah-empiris yang terlalu menekankan aspek lahiriah manusia dan mengabaikan dimensi spiritual. Saat itu memang lebih didominasi dengan behaviorisme yang kurang simpati dengan dimensi ruhaniyah. Dalam hal ini, Abraham Maslow, Anthony Sutich, dan Charles Tart memelopori psikologi transpersonal dengan latar belakang pemikiran psikologi humanistik.⁴³

Pada tahun 1960-an, Maslow mengembangkan gagasan tentang aktualisasi diri sebagai puncak dari hierarki kebutuhan manusia. Ini menjadi

⁴³ Ibid.

rujukan para psikolog humanistik. Lalu, pada tahun 1968, Maslow menyadari keterbatasan model humanistik, sehingga ia menemukan konsep pengalaman puncak (*Peak Experiences*) sebagai sesuatu yang berada di luar aktualisasi diri (*Beyond Self-Actualization*). Dari sinilah istilah psikologi transpersonal mulai digunakan secara serius. Jadi, psikologi transpersonal merupakan bentuk kelanjutan dari psikologi humanistik, sebab salah satu perintis model psikologi ini, yaitu Abraham Maslow merupakan berlatarbelakang psikologi humanistik. Psikologi transpersonal ini kemudian berkembang menjadi jembatan antara psikologi dan spiritualitas, serta mengambil inspirasi dari berbagai tradisi agama dan pengalaman mistik.⁴⁴

2. Konsep Kunci Psikologi Transpersonal

Ada enam konsep kunci yang menjadi dasar dalam psikologi transpersonal. Enam konsep kunci ini mengisi kekosongan yang ditinggalkan madzhab-madzhab psikologi sebelumnya, yang tidak mampu memberikan jawaban secara holistik tentang rahasia personalitas manusia.

Berikut enam konsep kunci tersebut adalah:

a. Pengalaman Puncak (*Peak Experiences*)

Peak experience, atau bisa disebut dengan “pengalaman puncak” adalah suatu kesadaran luar biasa yang bersifat sementara. Istilah ini berasal Abraham Maslow, di mana ia menggunakan istilah “pengalaman

⁴⁴ Ibid, 36-37.

Peak experience ini memiliki ciri-ciri, yang di antaranya ialah: *pertama*, intensitas emosional tinggi, yaitu merasakan emosi positif yang mendalam mirip ekstasi. *Kedua*, rasa ketenangan yang mendalam. *Ketiga*, rasa keterhubungan total, berupa keharmonisan dan kemenyatuan dengan alam semesta, atau dengan Tuhan. *Keempat*, merasakan pengalaman spiritual mendalam dan luar biasa, yang sulit dijelaskan dengan kata-kata biasa.⁴⁶

Mungkin, teori pengalaman puncak Maslow ini terinspirasi dari pengalaman spiritual puncak al-Hallaj, seorang tokoh sufi klasik. Sebab di antara keduanya terlihat adanya keselarasan. Yang membedakan ialah bahwa sisi yang kedua berasal dari perjalanan spiritual seorang sufi, sedangkan yang pertama dari pendekatan psikologis. Hipotesis ini mungkin bisa jadi bahan perdebatan yang menarik di kemudian, sebab kedua aspek ini antara sufisme dan psikologi transpersonal memiliki keselarasan di dalamnya.⁴⁷

b. Transendensi Diri atau (*Self-Transcendence*)

Self-transcendence, atau transendensi diri merupakan pengalaman melampaui diri sendiri. Dalam konteks psikologi transpersonal, ini merujuk pada kemampuan individu untuk keluar dari kesadaran dan kepribadian biasa. Gagasan transendensi diri adalah bagian kunci dari

⁴⁵ Ibid, 37-38.

⁴⁶ Ibid, 38.

⁴⁷ Ibid, 39.

pemikiran Maslow dan akar dari psikologi transpersonal. Ia menyebutnya sebagai tingkatan tertinggi dari pertumbuhan manusia, yang melampaui aktualisasi diri (*self-actualization*). Rasa transendensi diri merupakan ciri khas pengalaman mistik.⁴⁸ Dalam transendensi diri ini, biasanya mengalami keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya, seperti Tuhan, alam semesta, atau realitas ilahiyah.

c. Kesehatan Mental Optimal (*Optimal Mental Health*)

Tujuan dalam psikologi memang untuk mencapai kesehatan mental yang optimal, atau yang bisa disebut dengan *Optimal Mental Health*. Meskipun kesehatan mental biasanya dilihat sebagai resolusi konflik pribadi dan tuntutan lingkungan, akan tetapi pandangan psikologi transpersonal lebih mencakup kesadaran yang lebih komplit, pemahaman diri, dan pemenuhan diri. kesehatan mental optimal juga mencakup pemahaman tentang melayani orang lain. Psikologi transpersonal berusaha untuk mengeksplorasi dan memvalidasi kesadaran yang disebut pencerahan, kebangkitan, atau pembebasan dengan disiplin rohani. Contoh kesadaran kesehatan mental yang ideal adalah puncak dan pengalaman tertinggi.⁴⁹

d. Kedaruratan Spiritual (*Spiritual Emergency*)

Spiritual emergency atau kedaruratan spiritual merupakan krisis psikologis yang muncul saat seseorang mengalami pengalaman spiritual yang intens, namun belum dapat memahami atau mengintegrasikannya

⁴⁸ Ibid, 39.

⁴⁹ Ibid, 39.

secara utuh ke dalam kesadaran dan kehidupannya. Konsep ini dikenalkan dan dikembangkan oleh Stanislav Grof dan Christina, pakar psikologi transpersonal.⁵⁰

Spiritual emergency terjadi ketika proses pertumbuhan dan transformasi spiritual berjalan sangat cepat, melebihi kesiapan sistem psikologis individu. Meski tampak seperti gangguan, pengalaman ini bisa menjadi jalan menuju pemulihan dan pertumbuhan spiritual, jika dikelola dengan benar.⁵¹

Kedaruratan spiritual tampaknya mirip dengan gejala gangguan jiwa patologis, namun kenyataannya bukan. Ini lebih merupakan krisis mendalam dalam kehidupan batin seseorang, yang terlihat seperti gangguan psikologis, tetapi sebenarnya ia adalah tanda awal transformasi kebangkitan spiritual.⁵² Artinya, kedaruratan spiritual ini tidak sekedar mencerminkan suatu gangguan psikis, namun juga menjadi sebuah potensi untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi.⁵³

e. Spektrum Perkembangan (*Developmental Spectrum*)

Developmental Spectrum atau spektrum perkembangan adalah kerangka perkembangan bertahap dalam kesadaran manusia, dari tahap prapersonal (belum sadar) menuju transpersonal (melampaui diri/ego).

Psikologi transpersonal mengeksplorasi tahap-tahap perkembangan

⁵⁰ Christina dan Stanislav Grof, "Spiritual Emergency: The Understanding and Treatment of Transpersonal Crises," dalam *International Journal of Transpersonal Studies* (Vol. 36, No. 2, 2017), 30.

⁵¹ Ibid.

⁵² Mukhtar Gojali, "Konsep Dasar Psikologi Transpersonal," 40.

⁵³ Christina dan Stanislav Grof, "Spiritual Emergency: The Understanding and Treatment of Transpersonal Crises,"

f. Metidasi (*Meditation*)

Dalam tradisi-tradisi spiritual di Barat dan Timur, umumnya bentuk meditasi di sini bisa berupa pemfokusan diri pada satu objek, seperti nafas sendiri atau sebuah kata yang diulang-ulang, dan bisa juga memusatkan perhatian sadar pada semua isi kesadaran. Teknik

⁵⁵ Ibid, 48.

spesifiknya mungkin berbeda-beda, akan tetapi kedua bentuk tersebut berakhir pada tujuan yang seirama, yaitu memperluas transendensi diri dan kesadaran.⁵⁶

INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

⁵⁶ Ibid.

mengganggu fokus spiritual. Barulah setelah mencapai tahapan ini dan menjelang akhir perjalanan spiritual, mereka disarankan untuk beralih dan mengamalkan *khalwah* sebagai sarana untuk mencapai kelembutan hati dan pencerahan batin.

Dalam tradisi Sufi, kehidupan yang paling mulia dan berharga, sebagaimana diisyaratkan dalam hadis riwayat Muslim dan Ibnu Majah, adalah milik mereka yang memegang teguh kendali diri di jalan Allah, siap menghadapi segala bentuk kejutan dan ketakutan dengan pilihan kematian syahid. Atau, ia adalah orang yang memilih hidup menyepi di puncak gunung atau dasar jurang, secara konsisten menjalankan salat, menunaikan zakat, dan beribadah kepada Tuhan hingga kematian menjemputnya, meraih kebaikan yang tiada tara. Konsep ideal ini melahirkan pemahaman mendalam tentang *khalwah* dan *'uzlah* dalam spiritualitas Sufi.

Al-Qusyairi menjelaskan bahwa *khalwah* merupakan sifat esensial bagi ahli sufi, yang hakikatnya adalah pemutusan hubungan total dengan segala makhluk ciptaan untuk menyambungkan diri secara murni dengan Al-Haqq, yaitu Allah Swt. Ini bukan sekadar tindakan fisik menyendiri, melainkan sebuah perjalanan rohani yang mendalam dan progresif: dari kungkungan nafsu menuju kedalaman hati, kemudian dari hati menuju inti ruh, lalu melampaui ruh ke alam rahasia (*sirr*), dan akhirnya dari alam rahasia menuju Dzat Yang Maha Pemberi segala. Ini adalah esensi dari pensucian diri yang bertujuan mencapai kehadiran Ilahi secara batiniah.²

² Ibid.

Senada dengan hal itu, Imam Qusyairi dalam kitabnya *al-Risa>lah* mengutip hadits riwayat Imam Muslim yang juga menguraikan kriteria manusia utama, yaitu:

“Sebaik-baiknya kehidupan manusia adalah orang yang mampu memegang kerasnya (kendali) kuda di jalan Allah. Jika mendengar hal yang mengejutkan dan menakutkan, ia tetap di atas punggung kuda dengan pilihan mati atau terbunuh, atau orang yang mendapatkan harta

alfithrah.ac.id--//Perpustakaan@alfithrah.ac.id--//Digilib.alfithrah.ac.id--//Perpustakaan@alfithrah.ac.id--//Digilib.alfithrah.ac.id

rampasan perang yang bertempat tinggal di atas gunung atau di dasar jurang yang senantiasa mengerjakan shalat, memberi zakat, dan beribadah kepada Tuhan sampai kematian menjemputnya, yang tidak dimiliki oleh orang lain kecuali tetap dalam kebaikan. (H.R. Muslim)⁴

Hadits tersebut menyebutkan tentang orang yang senantiasa siap sedia dengan kudanya di jalan Allah, berani menghadapi bahaya demi kebenaran. Selain itu, hadits ini juga menyebutkan tentang orang yang mengasingkan diri di puncak gunung atau lembah, yang secara konsisten mendirikan salat, menunaikan zakat, dan beribadah kepada Tuhannya hingga kematian menjemputnya, tanpa memiliki sifat buruk sedikit pun. Hadits ini menguatkan gambaran tentang keutamaan jihad dan keutamaan ibadah dalam kesendirian.

Konsep '*uzlah* atau mengasingkan diri mendapatkan penekanan penting dari para sahabat dan ulama. Umar bin Khattab diriwayatkan pernah menganjurkan untuk mencari kebahagiaan melalui '*uzlah*. Ibnu Sirin bahkan secara tegas menyatakan bahwa '*uzlah* adalah bentuk ibadah.⁵ Ini menunjukkan bahwa praktik '*uzlah* bukan hanya sekadar tindakan menjauh dari keramaian, melainkan juga memiliki nilai spiritual yang mendalam.

Imam al-Qusyairi juga mengutip pernyataan Ustadz Abu Ali al-Daqaq yang memberi nasihat menarik: "Berpakaianlah sebagaimana orang berpakaian, makanlah sebagaimana orang makan, dan menyendirilah dengan bersembunyi."⁶ Nasihat ini menyiratkan bahwa '*uzlah* tidak selalu berarti isolasi total dari masyarakat secara fisik, melainkan lebih kepada kondisi batin di mana seseorang tetap menjaga kemandirian spiritualnya, meskipun

⁴ Imam Al-Qusyairi, *al-Risa'lah al-Qushairiyyah*, 134, lihat juga Imam Muslim Al-Nasaiburi, *Shahih Muslim* Juz III, (Beirut: Dar Ihya' Al-Turats Al-Arabi, t.t), 1503

⁵ Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, 222

⁶ Imam Al-Qusyairi, *al-Risa'lah al-Qushairiyyah*, 135.

Kisah Abdurrahman al-Jauzi tentang Abu Haul al-Maghribi yang meminta nasihat dari seorang arif di Masjid Baitul Maqdis juga memperkuat pandangan ini. Sang arif yang dianggap "gila" memberikan nasihat berupa untaian syair yang menyerukan: "jadilah engkau menyepi sendiri, dari pergaulan semua makhluk, pergi dari mereka, mencari al-Haqq dan sabarlah, karena dengan kesabaran itu engkau dapat meraih matahari cita-cita."⁷ Pesan ini menekankan pentingnya kesendirian dalam mencari kebenaran dan kesabaran sebagai kunci untuk mencapai tujuan spiritual tertinggi.

⁷ Abdurrahman al-Jauzi, *Anekdote-Anekdote Sufi*, terj. Nabhani Idris, (Bandung: AL-Bayan, 1996), 26.

B. Metodologi Praktik Khalwat dan Uzlah

1. Jenis-jenis khalwat menurut Al-Qusyairi

Pertama, khalwah secara lahiriah dimaknai sebagai bentuk penyendirian fisik dari kehidupan sosial. Dalam konteks ini, seseorang benar-benar menarik diri dari pergaulan manusia dan memilih untuk mengasingkan diri di dalam ruang tertutup, seperti di rumah atau tempat sunyi lainnya. *Khalwah* jenis ini sering dilakukan oleh mereka yang tengah

Kedua, khalwah batiniah merupakan bentuk yang lebih halus dan mendalam. Dalam jenis *khalwah* ini, seseorang tidak perlu menarik diri dari kehidupan sosial atau aktivitas duniawi secara fisik, namun hatinya tetap senantiasa hadir dalam musyāhadah terhadap asrār al-ḥaqq (rahasia-rahasia Ilahi). Dengan kata lain, meskipun secara lahiriah ia tetap bergaul dengan masyarakat dan terlibat dalam berbagai kegiatan dunia, namun batinnya tetap terhubung dengan Allah SWT. Mereka yang melakukan *khalwah* jenis ini bisa jadi adalah para pendidik, pemimpin masyarakat, birokrat, politisi, pengusaha, pekerja profesional, atau siapapun yang tetap menjalankan peran sosialnya namun dengan hati yang terjaga dan penuh dzikir kepada Allah.⁸

⁸ Imam Al-Qusyairi, *Al-Risalah Al-Qusyairiyyah*, (Kairo: Dar Jawami'ul Kalam, tt), 134-135.

tetapi mencakup seluruh aspek kehidupan yang dijalani dalam kerangka kesadaran Ilahi. Setiap amal, bila disertai niat yang lurus dan orientasi spiritual, dapat menjadi bagian dari perjalanan menuju Tuhan.

2. Tingkatan Uzhlah Menurut Al-Qusyairi

Selain jenis khalwah, Al-Qusyairi juga menyajikan pandangan progresif mengenai tingkatan ‘uzlah, yang mencerminkan kedalaman dan kematangan spiritual seorang salik. Pembahasan berikut akan mengkaji tiga maqām utama dalam ‘uzlah-‘: ‘Uzhlah-nya orang awam, ‘uzlah-nya kalangan *khawāṣ* (orang-orang khusus), dan ‘uzlah-nya kalangan *khawāṣ al-khawāṣ* (orang-orang khusus dari yang paling khusus).⁹

a. Uzhlah *al-‘Āmmah* (Uzhlah Kaum Awam)

Pada tingkatan pertama ini, uzlah dilakukan dengan mengasingkan diri secara fisik dari kehidupan sosial dan keramaian manusia. Namun, motivasi dari uzlah ini bukan semata untuk menyelamatkan diri dari keburukan orang lain, melainkan lebih kepada membentengi orang lain dari potensi keburukan dirinya sendiri. Artinya, ia menjauh bukan karena takut terkontaminasi oleh kerusakan sosial, tetapi karena ingin menahan dirinya agar tidak menjadi bagian dari kerusakan itu sendiri. Dalam konteks ini, pengasingan diri menjadi bentuk kesadaran etis dan tanggung jawab moral.

Sikap tersebut merupakan manifestasi dari nilai tawadhu’, yakni kerendahan hati yang tidak menganggap dirinya lebih baik dari orang

⁹ Ibid.

lain. Justru, ia memandang uzlah sebagai jalan untuk terus menyucikan diri dan menghindari sikap ujub. Sebaliknya, seseorang yang melakukan uzlah dengan tujuan untuk menyelamatkan dirinya dari keburukan orang lain karena merasa lebih suci, justru sedang jatuh ke dalam perangkap kesombongan spiritual (sifat *syathaniyah*). Inilah yang dikritik dalam tasawuf sebagai bentuk pengasingan yang tidak membawa kemurnian jiwa, melainkan hanya melanggengkan ego dalam bentuk yang lebih halus.

b. Uzlah *al-Khawāṣ* (Uzlah Kaum Khusus)

Uzlah pada tingkatan kedua ini jauh lebih dalam dan bersifat menyeluruh, tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada dimensi batiniah. Seorang sufi yang mencapai *maqām* ini tidak hanya menjaga dirinya dari interaksi sosial secara lahiriah, tetapi juga membersihkan batinnya dari segala bisikan hawa nafsu dan tipu daya setan. Ia melepaskan keterikatan terhadap hal-hal duniawi seperti makanan lezat, minuman mewah, pakaian indah, kecintaan terhadap keluarga secara berlebihan, kendaraan, harta, dan bentuk kesenangan material lainnya.

Lebih dari itu, ia juga berusaha keras membersihkan hatinya dari sifat-sifat tercela seperti *riya'* (pamer ibadah), *sum'ah* (mencari popularitas), *hasad* (dengki), *ujub* (bangga diri), *takabbur* (sombong), *ghadab* (pemarah), *bukhul* (kikir), *namimah* (mengadu domba), dan lain sebagainya. Dalam *maqām* ini, uzlah menjadi medan perjuangan batin

untuk mencapai tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) dan membangun kondisi hati yang tenang, bersih, dan fokus hanya kepada Allah semata.

- c. Uzhlah *al-Khawāṣ al-Khawāṣ* (Uzhlah Kaum Khusus dari yang Paling Khusus)

Tingkatan tertinggi dalam maqām uzlah ini merupakan puncak dari kesempurnaan spiritual. Pada level ini, seorang sufi tidak hanya mampu memisahkan diri secara lahir dan batin dari dunia dan pengaruh negatifnya, tetapi bahkan sifat-sifat kemanusiaannya yang rendah (basyariyyah) pun telah ditinggalkannya secara ruhani. Ia telah menggantikan sifat-sifat itu dengan sifat-sifat malakiyyah (kemalaikatan) yang suci dan terpuji. Meskipun secara lahiriah ia masih berinteraksi dan hidup bersama manusia dalam masyarakat, namun secara batin ia benar-benar terpisah dan tidak lagi terikat dengan dunia dalam bentuk apapun.

Uzhlah jenis ini dianggap sebagai bentuk pengasingan diri yang tertinggi menurut para ulama tasawuf, karena (sang) sufi tetap menjalankan kehidupan sosial secara aktif, namun jiwanya tidak pernah lepas dari kesadaran Ilahi. Ia hidup di tengah keramaian, tetapi batinnya senantiasa berada dalam kesendirian spiritual bersama Allah. Inilah bentuk kematangan ruhani yang dicapai hanya oleh sedikit orang. Mereka yang telah melewati semua tingkatan uzlah dengan penuh ketulusan dan pengorbanan.¹⁰

¹⁰ Dhiya'uddin Al Kamasykhinawi An Naqshabandi, *Jami' al-Ushul fil Auliya'*, (Beirut: DKI), 218.

3. Amalan dan Aspek Institusional Khalwat

Khalwah, pada hakikatnya, adalah praktik penarikan diri dan penyendirian spiritual. Awalnya, laku ini dilakukan secara fisik dengan menjauhkan diri dari segala gangguan eksternal yang dapat menyimpangkan seseorang dalam kontemplasi atau fokusnya terhadap nama-nama dan sifat-sifat Allah. Namun, seiring waktu, penarikan diri ini berkembang menjadi lebih bersifat spiritual, di mana hati senantiasa hadir dan terhubung terus-menerus dengan Allah (*dawa>mi-hudhu>r*). Dalam kondisi ini, Allah senantiasa membersamai kekasih-Nya setiap saat, tanpa terpengaruh oleh kondisi lahiriah yang melingkupinya. Pada intinya, *khalwah* adalah perbincangan batin (*muha>datsah*) antara relung kesadaran seseorang dengan Allah SWT.¹¹

Al-Qusyairi sangat menekankan pentingnya niat murni dalam 'uzlah. Ia menjelaskan bahwa niat mengasingkan diri haruslah demi Allah, dengan tujuan menjaga keselamatan orang lain dari niat buruk diri sendiri, bukan sebaliknya. Niat pertama mencerminkan sikap rendah hati (*tawad}{d}u*'), sedangkan niat kedua adalah bentuk kesombongan. Hal ini digambarkan melalui kisah seorang pendeta yang merendahkan diri dengan menyebutnya "penjaga anjing" karena potensi jiwanya melukai orang lain, serta kisah orang saleh yang merasa pakaiannya "najis" agar tidak mengotori orang lain. Ini menunjukkan bahwa 'uzlah sejati lahir dari kesadaran akan

¹¹ Ja'far MA, *Gerbang Tasawuf*, (Medan: Perdana Publishing, 2006), 53.

kekurangan diri dan keinginan untuk menjaga orang lain, bukan karena merasa suci atau lebih baik.¹²

Lebih lanjut, Al-Qusyairi menguraikan tata cara 'uzlah yang melibatkan pendalaman ilmu-ilmu yang selaras dengan akidah tauhid, berfungsi sebagai benteng dari gangguan setan. Selain itu, 'uzlah juga bertujuan untuk memperoleh ilmu syariat yang menjadi dasar kewajiban, sehingga pemahaman perintah agama menjadi kokoh dan akurat. Secara esensial, 'uzlah menjauhkan dari perilaku tercela dan berfungsi untuk mengganti sifat buruk dengan kebaikan, bukan sekadar pelarian fisik. Ia mendefinisikan orang ma'rifat sebagai pribadi yang hadir secara fisik namun hatinya jauh, senantiasa terhubung dengan Tuhan. Abu Ali Ad-Daqaq mendukung ini dengan menyarankan untuk berbaur dalam penampilan dan makan, tetapi menyendiri secara batin, menegaskan bahwa pencarian spiritual adalah langkah jiwa, bukan jarak fisik, dan bahwa tujuan spiritual tercapai dengan "merenggangkan jiwa dengan satu langkah." Senada dengannya, Abu Yazid dalam mimpinya bertemu Tuhan dan mendapat petunjuk untuk "memisahkan jiwa dan bersegera datang" demi dapat berjumpa dengan-Nya, menekankan esensi penyendirian sebagai pemisahan diri secara batin dari hiruk-pikuk dunia.

Abu Utsman Al-Maghribi menambahkan bahwa siapa pun yang memilih untuk menarik diri dari masyarakat harus sepenuhnya mengosongkan diri dari segala ingatan kecuali ingatan kepada Tuhan. Ini

¹² Imam Al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qushairiyyah*, 134-135.

Sahal berpendapat, khalwah hanya sah jika meninggalkan barang haram, dan bahkan meninggalkan yang halal pun harus demi hak Allah. Dzun Nun Al-Mishri mengaitkan ikhlas dengan khalwah yang intens, lapar, dan hanya berdialog tentang Ilahi, memastikan koneksi abadi dengan Allah hingga wafat. Ia meyakini bahwa seseorang tidak akan terhalang dari makhluk karena berkhalwah, sama seperti ia tidak terhalang karena mendekatkan diri kepada Allah, menegaskan esensi ikhlas dan koneksi Ilahi melampaui batasan fisik. Bahkan, Al-Qusyairi mencatat ungkapan Dzun Nun Al-Mishri bahwa 'uzlah hanya diperkenankan "jika engkau telah mampu mengasingkan dirimu sendiri," menandakan penguasaan diri adalah kunci utama dalam metodologi 'uzlah yang sempurna.¹⁴

¹⁴ Ibid.

C. Tujuan dan Manfaat Khalwat dan Uzhlah Menurut Al-Qusyairi

Mengulas kembali pemikiran Al-Qusyairi dalam kitabnya, dapat diambil kesimpulan mengenai hakikat mendalam dari praktik khalwah dan 'uzlah dalam tradisi Sufi. Lebih dari sekadar tindakan fisik menyendiri, kedua praktik ini adalah jalan spiritual yang sistematis menuju penyucian jiwa dan kedekatan Ilahi. Oleh karena itu, penting untuk memahami secara komprehensif tujuan dan manfaat yang terkandung dalam pengasingan diri ini, sebagaimana dijelaskan oleh Al-Qusyairi. Al-Qusyairi menggaris bawahi berbagai tujuan dan manfaat signifikan dari praktik khalwah dan 'uzlah, yang pada intinya mengarah pada pemurnian jiwa dan kedekatan dengan Ilahi;¹⁵

1. Meraih Kebaikan Dunia dan Akhirat

Al-Qusyairi mencatat wasiat Abu Bakar Al-Waraq yang dengan tegas menyatakan bahwa “kebaikan sejati di dunia dan akhirat dapat diperoleh melalui kesendirian dan menjauhi pergaulan masyarakat yang berlebihan.” Sebaliknya, keburukan justru muncul dari pencampuran dan pembauran yang tidak terkontrol. Ini menunjukkan bahwa 'uzlah, dalam pandangan Al-Qusyairi, bukanlah sekadar praktik spiritual semata, melainkan kunci untuk mencapai kebahagiaan universal.

2. Mencapai Kemuliaan Spiritual

Salah satu urgensi utama dari 'uzlah adalah kemampuannya untuk menghasilkan kemuliaan spiritual (kemuliaan batin). Ketika seorang hamba

¹⁵ Ibid., 136-137.

3. Menemukan Ketenangan Batin dan Hakiki

INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
Obat Hati dan Pemurnian Jiwa
SURABAYA

4. Obat Hati dan Pemurnian Jiwa

¹⁶ Ibid., 146-147

5. Mendorong Rasa Rindu kepada Ilahi

6. Pondasi Ibadah Murni dan Cinta Sejati

¹⁷ Ibid., 147

mengasingkan diri menjadi semacam pertanda atau bukti autentik dari hubungan spiritual yang terjalin antara seorang hamba dengan Tuhannya.

Sebagaimana yang dijelaskan di bab sebelumnya, salah satu ciri-ciri dari *peak experience* atau pengalaman puncak dalam psikologi transpersonal ialah rasa ketenangan yang mendalam, dan rasa keterhubungan total, berupa keharmonisan dan kemenyatuan dengan alam semesta, atau dengan Tuhan. Dari sini, khalwat sendiri jelas merupakan kegiatan yang mempresentasikan keadaan diri yang telah mencapai pengalaman puncak dalam psikologi transpersonal. Seperti yang dijelaskan, hakekat khalwat menurut Imam al-Qusyairi ialah pemutusan hubungan total dengan segala makhluk ciptaan untuk menyambungkan diri secara murni dengan Allah Swt. Ini bukan sekadar tindakan fisik menyendiri, melainkan sebuah perjalanan rohani yang mendalam dan progresif: dari kungkungan nafsu menuju kedalaman hati, kemudian dari hati menuju inti ruh, lalu melampaui ruh ke alam rahasia (*sirr*), dan akhirnya dari alam rahasia menuju Dzāt Yang Maha Pemberi segala. Ini adalah esensi dari pensucian diri yang bertujuan mencapai kehadiran Ilahi secara batiniah.¹

Seirama dengan itu, hal ini dapat dilihat dari penjelasan dari Hasan Al-Syarqawi, bahwa berkhalwat menurut kaum sufi adalah salah satu keharusan rohani yang harus ditempuh oleh seorang salik untuk menjadi seorang sufi. Berkhalwat dianggap merupakan masa-masa terbaik yang

¹ Zakariya bin Muhammad al-Anshari, *Nata'ij al-Afkar al-Qudsiyyah fi Baya'ni Ma'a'ni Sharh al-Risalah al-Qushairiyyah* Vol. 2 (Lebanon: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1971), 217.

dilakukan seorang manusia yang telah merasa mesra atau harmonis bersama dengan Tuhannya.

2. Transendensi-Diri Melalui Penyendirian

Selain konsep pengalaman puncak, transendensi-diri atau *self transcendence* juga merupakan konsep kunci dalam psikologi transpersonal. Konsep ini dikenalkan oleh Abraham Maslow, merujuk pada kemampuan dan pengalaman diri yang telah melampaui kesadaran biasa dalam aktualisasi diri. Konsep ini juga mencerminkan tentang keterhubungan diri dengan realitas yang lebih tinggi dari dirinya, dan merupakan ciri khas pengalaman mistik, seperti keterhubungan diri dengan Tuhan.

Sebagaimana yang dijelaskan, bahwa *uzlah* dan *khalwat* merupakan dua fase yang membimbing individu menuju kesucian batin dan kedekatan sempurna dengan Sang Pencipta. Menurut Imam al-Qusyairi, seorang murid spiritual yang baru memulai perjalanannya menuju Allah (*salik pemula*), sangat dianjurkan untuk terlebih dahulu melakukan '*uzlah*', yaitu mengasingkan diri dari bentuk-bentuk eksistensial dan keterikatan duniawi. Proses '*uzlah*' ini dipandang sebagai fondasi awal yang krusial. Setelah melalui fase '*uzlah*' yang matang, barulah di akhir perjalanannya, seorang *salik* dapat melangkah menuju *khalwah* yang lebih intens.

Perbedaannya, sebagaimana yang dijelaskan oleh al-Qasthalani, bahwa *uzlah* dapat mengistirahatkan hati dan mengosongkannya dari segala kesibukan duniawi. Sedangkan, *khalwat* menghilangkan kesadaran diri dan

selainnya, yaitu hanya memfokuskan diri kepada Allah Swt.² Hal ini sebagaimana konsep transendensi diri dalam konteks psikologi transpersonal, bahwa keterikatan dunia dan selainnya yang menjadi bagian dari ego-ambisi diri telah hilang. Kemudian, berjalan menuju kefokuskan diri terhadap Allah Swt sebagai Realitas yang patut disandari. Selain itu, ketika seorang hamba telah melakukan uzlah dan khalwat, ia akan menggapai kesempurnaan spiritual, yaitu sebuah kemandirian batin. Sebagaimana yang dijelaskan al-Daqqaq di bab sebelumnya, bahwa hatinya tetap fokus dengan Sang Pencipta, meskipun fisiknya berada di tengah masyarakat.

Lalu, yang membedakan antara *peak experience* dan *self-transcendence*, bahwa konsep pertama mencerminkan perasaan larut yang sifat sementara. Sedangkan, konsep kedua lebih menunjukkan sifat yang permanen dan hidup yang bertekad untuk orientasi spiritual. Semacam ini mengingatkan pada konsep maqamat dan ahwal dalam tradisi tasawuf. Tentunya, seorang sufi dalam menempuh perjalanan spiritual akan melalui tahapan maqamat dan ahwal ini. Menurut Imam al-Qusyairi, maqamat adalah tingkatan yang ditempuh seorang sufi dalam perjalanan, dan sifatnya menetap. Berbeda dengan ahwal, yaitu perasaan yang dialami batin seorang sufi, dan sifatnya sementara. Dari sini, pengalaman puncak bisa dikategorikan sebagai ahwal, sedangkan transendensi diri masuk menjadi bagian dari maqamat.³

² Abdul Qadir Isa, *H}aqa>iq 'an al-Tas}awwuf* (Suria: Dar al-'Irfan, 2007), 202.

³ Zakariya bin Muhammad al-Anshari, *Nata>ij al-Afka>r al-Qudsiyyah fi Baya>ni Ma'a>ni Sharh} al-Risa>lah al-Qushairiyyah* Vol. 2, 46.

⁴ Abu Hamid al-Ghazali, *Ilh{ya> 'Ulu>m al-Din*, Vol. 2 (Beirut: Dar al-Makrifah, t.th), 226.

mensehatkan).⁵ Sebab ia dapat membentuk kesehatan jiwa yang tidak hanya bebas dari gangguan, namun juga melahirkan kedamaian batin dan kematangan spiritual, penuh makna dan seimbang. Hal ini dalam psikologi transpersonal diistilahkan dengan kesehatan mental yang optimal atau *optimal mental health*. Di mana, kesehatan ini mencerminkan bentuk kesadaran yang penuh kecerahan dan kemapanan rohani, sebagaimana kedamaian batin yang didapatkan ketika menjalankan uzlah.

Lebih jelasnya lagi, kenapa uzlah bisa disebut sebagai obatnya hati. Hal ini menurut keterangan Ibn Aijbah, bahwa hati yang masih diliputi banyak kesibukan duniawi dan pergaulan manusia ialah hati yang sakit. Maka, uzlah merupakan penawar untuk penyakit tersebut. Jika seseorang menarik diri dari pergaulan manusia yang berlebihan, maka ia akan memperoleh obatnya dan hatinya menjadi kokoh. Jika tidak, maka hatinya menjadi sakit, sehingga ia akan berjumpa di hadapan Allah Swt nanti dengan hati yang *saqi'm* (sakit, bukan *sa'lim*) yang disebabkan dengan sifat-sifat keburukan.⁶

4. Spiritual Emergency: Tantangan dalam Proses Khalwat

Melihat kembali penjelasan di bab ii, *spiritual emergency* atau kedaruratan spiritual dalam psikologi transpersonal Maslow merupakan krisis psikologis yang muncul saat seseorang mengalami pengalaman spiritual yang intens, namun belum dapat memahami atau

⁵ Abu Thalib al-Makki, *Qu>t al-Qulu>b fi Mu'a>malat al-Mah}bu>b* Vol. 1 (Lebanon: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 2005), 174.

⁶ Abdul Qadir Isa, *H}aqa>iq 'an al-Tas}awwuf*, 212-213.

mengintegrasikannya secara utuh ke dalam kesadaran dan kehidupannya. *Spiritual emergency* ini terjadi ketika proses pertumbuhan dan transformasi spiritual berjalan sangat cepat, melebihi kesiapan sistem psikologis individu. Meski tampak seperti gangguan, pengalaman ini bisa menjadi jalan menuju pemulihan dan pertumbuhan spiritual, jika dikelola dengan benar.

Hal semacam ini bisa dianggap sebagai fase yang harus dilalui dalam tradisi tasawuf, terutama bagi individu-individu yang menjalani proses perjalanan spiritual. Khalwat dan uzlah seperti yang dijelaskan oleh Imam al-Qusyari merupakan sebuah praktik ibadah yang ditekuni oleh kaum sufi. Banyak penjelasan tentang khalwat dan uzlah ini dari al-Qusyairi yang berangkat dari pengalaman-pengalaman para pelaku tasawuf (sufi). Seperti halnya, dengan mengutip pendapat Yahya bin Abu Katsir, bahwa terlalu banyak bergaul dapat membuat seseorang terlalu "didekati" dan "dilihat" oleh dunia, mengalihkan perhatian dari tujuan spiritual. Namun, kebalikannya, pengalaman Malik bin Mas'ud membuktikan bahwa kesendirian fisik tidak akan menimbulkan kesepian batin jika hati senantiasa bersama Allah.

Keterangan di atas secara tidak langsung menunjukan tentang sebuah pengalaman, bahwa seperti Malik bin Mas'ud dalam menjalani proses khalwat akan mengalami kesendirian di awal-awal (merasa kesepian). Namun, lambat laun dengan hati yang merasa "jika banyak bergaul justru didekati dunia", maka hati akan merasa kehampaan spiritual. Semacam ini merupakan bagian dari *spiritual emergency*, yaitu merasa ingin lari dunia,

dan merasa kesepian jika tidak mengingat Tuhan. Karenanya, disebutkan bahwa kesepian tidak terasa jika hati sudah senantiasa merasa bersama dengan Allah Swt.

Dalam proses melaksanakan khalwat, seorang sufi yang menjalaninya tentu tidak secara langsung stabil. Ia pasti melalui masa-masa di mana sedang mengalami goncangan hati yang masih terikat dengan dunia, kehampaan, maupun gangguan dari setan. Oleh sebab itu, pelaksanaan khalwat harus dilakukan di bawah bimbingan guru mursyid.⁷ Keguncangan-keguncangan ini, jiwa diri yang ditantang untuk bertahan dan memisahkan diri dari hawa nafsu, dan dituntut untuk fokus kepada Allah Swt, merupakan proses-proses yang mengandung *spiritual emergency* yang perlu dikelola dengan baik. Ketika proses dan resiko ini dilalui, seorang hamba akan ditransformasikan menuju tingkatan spiritual yang lebih tinggi di sisi Allah Swt.

Begitulah, sebagaimana yang dijelaskan oleh al-Junaid dalam kutipan Imam al-Qusyairi, bahwa “kesulitan dalam uzlah lebih ringan daripada kompleksitas hidup bermasyarakat”. Hal ini menunjukkan bahwa kesendirian yang telah melalui proses yang panjang dan kuat, maka akan membawa ketenangan yang lebih besar.

⁷ Ibid, 199. Lihat juga Zakariya bin Muhammad al-Anshari, *Nata'ij al-Afkar al-Qudsiyyah fi Baya'ni Ma'a'ni Sharh al-Risalah al-Qushairiyyah* Vol. 2, 215.

Menurut penjelasan di bab sebelumnya, konsep khalwat dan uzlah memiliki tingkatan dalam proses pelaksanaannya. Hal ini tidak jauh berbeda dengan konsep dasar *Developmental Spectrum* atau spektrum perkembangan dalam psikologi transpersonal ala Abraham Maslow, yang merupakan kerangka perkembangan bertahap dalam kesadaran manusia, dari tahap prapersonal (belum sadar) menuju transpersonal (melampaui diri/ego). Artinya, terdapat tiga tahapan dalam spektrum perkembangan kesadaran manusia, yaitu prapersonal; personal; dan transpersonal.

Dalam pelaksanaan khalwat dan uzlah, tingkatan-tingkatan yang sudah dijelaskan sebelumnya dapat digolongkan menjadi tiga tahapan. *Pertama*, tahap awal atau pelepasan diri dari keterikatan dunia. Pada tahap ini, dapat disebut dengan uzlah *al-'ammah*, di mana uzlahnya dilakukan mengasingkan diri secara fisik dari kehidupan sosial dan keramaian manusia. Namun, motivasi dari uzlah ini bukan semata untuk menyelamatkan diri dari keburukan orang lain, melainkan lebih kepada membentengi orang lain dari potensi keburukan dirinya sendiri. Selain itu, ini juga bisa disebut dengan khalwat lahiriah, yang merupakan bentuk penyendirian fisik dari kehidupan sosial. Dalam konteks ini, seseorang benar-benar menarik diri dari pergaulan manusia dan memilih untuk mengasingkan diri di dalam ruang tertutup.

Kedua, tahap pencarian makna dan ketenangan. Tahap ini dalam bab sebelumnya disebut dengan uzlah *al-khawa's* yang tidak sekedar menjaga

dirinya dari interaksi sosial secara lahiriah, tetapi juga membersihkan batinnya dari segala bisikan hawa nafsu dan tipu daya setan. Seorang hamba yang menjalani tahap ini melepaskan keterikatan dari hal-hal yang bersifat duniawi. Tahap ini merupakan fase pencarian makna, di mana seorang pelaku salik menyadari atas dirinya, yaitu sifat-sifat apa saja yang perlu dibersihkan dari jiwanya. Terutama, sifat-sifat tercela, seperti *riya'* (pamer ibadah), *sum'ah* (mencari popularitas), *hasad* (dengki), *ujub* (bangga diri), dan selainnya.

Ketiga, tahap *transpersonal*, atau bisa disebut dengan *uzlah khawa>s} al-khawa>s}*. Tahap ini merupakan puncak dari kesempurnaan spiritual. Seorang sufi tidak hanya mampu memisahkan diri secara lahir dan batin dari dunia dan pengaruh negatifnya, tetapi bahkan sifat-sifat kemanusiaannya yang rendah pun telah ditinggalkannya secara ruhani. Ia telah menggantikan sifat-sifat itu dengan sifat-sifat *malakiyyah* yang suci dan terpuji. *Uzlah* jenis ini dianggap sebagai bentuk pengasingan diri yang tertinggi menurut para ulama tasawuf, karena sang sufi tetap menjalankan kehidupan sosial secara aktif, namun jiwanya tidak pernah lepas dari kesadaran Ilahi. Hal ini juga bisa disebut dengan *khalwat batiniyah*, yaitu seseorang tidak perlu menarik diri dari kehidupan sosial atau aktivitas duniawi secara fisik, namun hatinya tetap senantiasa terhubung dengan Allah Swt. Pada titik ini, seorang hamba telah melampaui batas-batas ego diri, sebagaimana puncak *developmental spectrum*, yaitu kesatuan kesadaran dengan Realitas Ilahi.

Ketiga tahapan di atas secara tidak langsung mencerminkan bahwa dalam praktik uzlah dan khalwat adanya tingkatan atau tahapan dalam proses menjalannya. Hal tersebut sebagaimana konsep *developmental spectrum*, yang mana kesadaran manusia tentunya memuat adanya tahapan perkembangan di dalamnya.

6. Khalwat dan Uzlah Sebagai Praktik Meditasi

Sebagai praktik meditasi, khalwat dan uzlah menduduki kesejajaran secara fungsional dengan konsep meditasi sebagai metode kunci dalam psikologi transpersonal yang dikembangkan Maslow. Sebagaimana yang dijelaskan di bab sebelumnya, bahwa uzlah merupakan penarikan diri dari hirup-pikunya dunia dan pergaulan manusia, lalu khalwat ialah memfokuskan diri terhadap kesadaran penuh kepada Allah Swt. Dalam hal ini, khalwat-uzlah dalam konteks tasawuf dan meditasi dalam konteks psikologi transpersonal menuntut tujuan yang seirama, yaitu keheningan, kesabaran dalam menghadapi gejala jiwa, dan keterhubungan dengan Realitas Tertinggi.

Dalam konteks psikologi transpersonal, bentuk meditasi bisa berupa pemfokusan diri pada satu objek, seperti sebuah kata yang diulang-ulang. Semacam ini, menjadi bagian kegiatan yang dilakukan ketika seseorang menjalani khalwat. Seperti yang telah dipaparkan, seseorang yang meskipun sedang menjalankan peran sosialnya, akan tetapi hatinya tetap terjaga dan penuh melantunkan dzikir kepada Allah Swt. Inilah bentuk khalwat yang batiniyah. Terlebih lagi, khalwat yang lahiriyah, yaitu seseorang menjalani

penyendirian di tempat tertutup disertai menyibukkan diri dengan dzikir atau bacaan-bacaan, sebagaimana yang pernah dilakukan Rasulullah Saw di gua Hira’.

B. Implikasi Praktis: Khalwat dan Uzhlah Sebagai Terapi Spiritualitas Kontemporer

Sebagaimana yang telah dijelaskan, manusia-manusia modern mulai merindukan kembali sebuah keheningan dengan cara meninggalkan teknologi atau *gadget* untuk sementara. Fenomena merupakan sebuah tren yang muncul akibat dampak-dampak negatif yang dihasilkan oleh penggunaan teknologi, terutama gejala kecanduan bermedia sosial. Hal ini bisa disebut dengan istilah *detox digital*. Term ini secara ringkas adalah periode waktu tertentu yang digunakan seseorang untuk meninggalkan perangkat teknologi.⁸ *Detox* sendiri ialah singkatan dari *Deleting Toxic*. Menurut Schonebeck, seseorang memiliki kekuatan untuk mengendalikan penggunaan teknologi tersebut. Maka, melakukan tren *detox digital* adalah salah satu bentuk pengendalian diri tersebut.⁹

Dalam konteks tasawuf, tren *detox digital* di atas dapat dianggap sebagai bentuk khalwat. Di bab sebelumnya, khalwat merupakan pemutusan total dari segala makhluk, dan mendekatkan diri untuk menggapai keterhubungan dengan Allah Swt. Kedua praktik ini antara *detox digital* dan khalwat ialah sama, yaitu mengajarkan tentang keheningan. Hanya saja, praktik

⁸ Redaksi, “Apa itu Digital Detox?”, dalam <https://psychology.binus.ac.id/2020/04/06/apa-itu-digital-detox/> diakses 23 Juli 2025.

⁹ Wilda Hasanah, Motivasi Detoks Media Sosial Sebagai Reaksi Efek Negatif Media Sosial oleh Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau, (*Skripsi*, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2024), 3.

yang pertama lebih pada orientasi psikologis, sedangkan yang kedua berorientasi pada psikologis sekaligus spiritual.

Jika dalam praktik *detox digital* seseorang menarik diri dari penggunaan teknologi atau media sosial secara berlebihan, maka praktik khalwat menuntun individu pada penyendirian diri dari interaksi sosial yang memberikan dampak negatif. Secara teknis, khalwat lahiriyah ialah menjalani rangkaian ritual ibadah secara intensif tanpa gangguan dari dunia luar. Namun di tingkatan selanjutnya, seseorang yang telah menempuh praktik khalwat batiniyah tidak harus menjauh dari interaksi sosial. Ia dengan hatinya saja mengalami keterhubungan dan kefokuskan diri terhadap kehadiran Ilahi. Dari sini, relevansinya ialah bahwa *detox digital* bisa menjadi pintu awal menuju khalwat sejati. Sebab melepas diri dari bermedia sosial, juga bisa dianggap menghindar dari ruang publik virtual.

Menurut Jurgen Habermas, ruang publik sendiri adalah ruang masyarakat privat yang berkumpul bersama dalam satu ruang menjadi sebuah publik. Kemudian, kehadiran teknologi internet dan digital memberikan dampak pada berkembangnya konsep ruang publik tersebut. Hal ini dikarenakan keberadaan digital dan internet telah menciptakan interaksi-interaksi publik – yang mulanya berlangsung di ruang-ruang fisik atau media cetak, beralih pada ruang yang bersifat virtual.¹⁰

Dalam konteks lain, ada satu konsep lagi yang mencerminkan relevansi praktik khalwat-uzlah di sini di era modern. Konsep tersebut ialah *self-care*.

¹⁰ Eben Haezer, “Menyoal Internet sebagai Ruang Publik Perspektif Habermas”, dalam *Dakwatuna*, (Vol. 4, No. 2, 2018), 185.

Sebagaimana pemaparan di atas, praktik uzlah dalam tasawuf dapat menjadi obat yang membentuk kesehatan mental yang optimal dalam konteks psikologi transpersonal. Dalam hal ini, Imam al-Qusyairi dengan mengutip pendapat Ibn Mubarak, menjelaskan bahwa obat hati ialah meminimalisirkan diri untuk bergaul dengan orang-orang. Meskipun praktik *self-care* dan praktik uzlah berasal dari dua disiplin yang berbeda; satu dari dunia psikologi Barat, dan satu dari spiritualitas Islam (tasawuf), namun keduanya bisa saling melengkapi dan saling menerangi satu sama lain.

alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id

INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id

membentuk kesehatan mental yang optimal; dalam proses menjalani praktik khalwat terdapat tantangan spiritual yang mirip dengan *spiritual emergency*; praktik khalwat dan uzlah menjabarkan adanya spektrum perkembangan dalam proses menjalani keduanya; dan khalwat dan uzlah dapat berfungsi sebagai praktik meditasi. Selain itu, dalam relevansinya di era modern, khalwat memiliki keselarasan dengan tren *detox digital*. Sedangkan, uzlah dapat berperan sebagai *self-care* di era krisis modern.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, penulis memberikan saran kepada pembaca, bercermin pada kekurangan yang pastinya nampak dalam penelitian ini:

1. Imam al-Qusyairi adalah tokoh sufi klasik, namun kesorohnya di bidang tasawuf tidak dapat dipungkiri. Sehingga, wawasan dari perspektif tokoh mungkin masih banyak memerlukan penelitian selanjutnya.
2. Bercermin pada maqalah “ketika sesuatu sempurna, maka nampaklah kekurangannya”, penulis menyadari mungkin banyak kekurangan dari penelitian yang akan dijumpai oleh para pembaca. Sehingga sebelumnya, penulis memohon maaf atas kekurangan dalam penelitian ini.
3. Sebagai rekomendasi pengembangan dalam penelitian selanjutnya, kajian dalam penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bahwa diperlukan adanya kajian yang lebih kompleks tentang *uzlah* dan *khalwat* dalam tasawuf, terutama bisa membandingkannya dengan tokoh sufi lainnya. Agar ditemukan pola kekhasan dalam tradisi tasawuf. Selain itu, penelitian ini juga berharap menjadi pemicu adanya penelitian-penelitian selanjutnya

yang bisa mengintegrasikan tasawuf dengan berbagai pendekatan yang lain. Sehingga, dapat memperluas ruang dialog antara tradisi tasawuf dan keilmuan kontemporer.

INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA

- alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id

- alfithrah.ac.id--//Perpustakaan@alfithrah.ac.id--//Digilib.alfithrah.ac.id--//Perpustakaan@alfithrah.ac.id--//Digilib.alfithrah.ac.id

- alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id

- alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id/--Perpustakaan@alfithrah.ac.id/--Digilib.alfithrah.ac.id

- Shihab, M. Quraish. Konsep Uzlâh Dalam Perspektif Ibn Bajjah. *Skripsi*, Universitas Silam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Subakir, Ahmad. *Pemikiran Tasawuf Imam Qusyairi*. Depok: Rajawali Pers, 2021.
- Suhrawardi, Syihabuddin al-. *'Awa>rif al-Ma'a>rif*. Kairo: Dar a-Ma'arif, 2000.
- Suwendra, Wayan. *Metodologi Penelitian Kualitatif: dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan dan Keagamaan*. Bandung: NILACAKRA, 2018.
- Sya'rani, Abdul Wahhab al-. *Minah} al-Saniyyah 'ala Was}iyat al-Matbu>liyyah*. DK: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1971.
- Yulianti, Erba Rozalina. *Psikologi Transpersonal*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019.
- Zamakhshari, Abu al-Qasim Mahmud al-. *Asa>s al-Bala>ghah*. Kairo: Mathba'ah al-Madani, 1991.
- Zed, Mestiak. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008.

INSTITUT AL FITHRAH (IAF)
SURABAYA