

TASAWUF DAN PROBLEM PSIKOLOGI MODERN

Oleh:

Ali Imron

aliimron2009@gmail.com

Institut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri

Abstrak

Selain berbagai macam kemajuan dan kemudahan, modernitas juga melahirkan berbagai krisis sosial dan individual yang mencakup krisis identitas, legalitas, penetrasi, partisipasi, distribusi dan krisis moral yang seakan tak terpecahkan dalam kacamata pengetahuan Barat. Berbagai krisis tersebut berakar dari problem psikologis manusia modern yang pada saat tertentu berkembang menjadi sebuah krisis kolektif yang mewabah. Jika demikian, problem psikologi modern yang tak berkesudahan akan sangat berpeluang memberikan dampak negatif dalam kehidupan sosial. Di sini, tasawuf sebagai salah satu disiplin ilmu dalam khazanah keilmuan Islam yang fokus pada dimensi spiritual untuk menyeimbangkan aspek jasmani dan rohani manusia digunakan untuk mengatasi berbagai problematika tersebut. Pada akhirnya usaha ini turut memperkaya khazanah keilmuan yang merupakan salah satu integrasi antara ilmu psikologi dengan ilmu tasawuf, yaitu psikologi transpersonal. Melalui bantuan tasawuf, manusia modern diingatkan kembali bahwa hakikat manusia bukan hanya sebagai makhluk fisik, tetapi juga makhluk spiritual. Aspek spiritual inilah yang seringkali diabaikan manusia modern sehingga merasakan ketidakbermakaan dan kekosongan hidup.

Kata Kunci: *Tasawuf, Psikologi Modern.*

Pendahuluan

Modernitas melahirkan banyak kemajuan sekaligus problem bagi masyarakat modern, termasuk problem psikologis. Menurut Deliar Noer dalam Abuddin Nata, masyarakat modern mempunyai beberapa ciri yang membedakan dengan masyarakat tradisional, antara lain: bersifat rasional, berpikir progresif, menghargai waktu, inklusif, dan objektif.¹ Ciri lain yang menandai masyarakat modern adalah ikatan hubungan antar manusia didasarkan pada kepentingan pribadi, berorientasi pada perubahan, berkecenderungan lebih memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi, lebih terspesialisasi dalam profesi, keilmuan dan sebagainya.²

Pada perkembangan selanjutnya, Alfin Toffler sebagaimana dikutip Nata, membagi masyarakat modern dalam tiga klasifikasi, yaitu masyarakat pertanian, industri, dan informasi.³ Ketiga klasifikasi tersebut merupakan bentuk perubahan masyarakat akibat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang mempunyai banyak dampak positif, juga dampak negatif. Dampak negatif kemajuan teknologi dan informasi dipengaruhi oleh beragam faktor. Salah satu faktor yang dapat memicu munculnya dampak negatif adalah sikap hidup yang materialistik, hedonis, dan hasrat menguasai semua aspek kehidupan secara berlebihan dan membabi buta.

Sikap hidup demikian merupakan wujud dari kurang sehatnya mental. Gejala umum mental yang kurang sehat dapat dilihat dari beberapa segi, yaitu: perasaan (gelisah, merasa terganggu, rasa takut tidak masuk akal, iri, sombong, dan lain-lain), pikiran, kelakuan negatif, kesehatan (gangguan jasmani karena jiwa tidak tenteram: *psyco-somatic*). Penyakit-penyakit tersebut muncul karena hati yang tidak tenang, tidak tenteram karena hatinya jauh dari tuhannya.⁴

¹ Abuddin Nata, *Akhlik Tasawuf* (Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2011), h. 279.

² Hamzah Tualeka dkk, *Akhlik Tasawuf* (Surabaya: IAIN SA Press, 2011), h. 350-352.

³ Nata, *Akhlik Tasawuf*, h. 280.

⁴ Rosihon Anwar, *Akhlik Tasawuf* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), h. 224-225.

Di tangan mereka yang berjiwa dan bermental demikian, maka ilmu pengetahuan dan teknologi justru melahirkan problematika masyarakat modern, di antaranya: disintegrasi ilmu pengetahuan, kepribadian yang terpecah (*split personality*), penyalahgunaan iptek, pendangkalan iman, pola relasi materialistik, penghalalan berbagai cara, stres, depresi, frustrasi, kehilangan harga diri dan masa depan.⁵

Selain itu, para kritisi Barat juga mengemukakan bahwa setidaknya ada lima krisis pasca modern yang dialami manusia saat ini, yaitu: krisis identitas, krisis legalitas (manusia mulai kehilangan penentuan peraturan untuk diri dan masyarakatnya), krisis penetrasi (kehilangan pengaruh baik untuk diri dan masyarakatnya), krisis partisipasi karena menguatnya individualism, dan krisis distribusi (manusia dihantui oleh tidak adanya keadilan dan pemerataan *income* masyarakat).⁶

Dalam konteks Indonesia, terdapat krisis tambahan yaitu krisis moral khususnya perilaku korupsi dan perilaku negatif lain baik yang dilakukan oleh generasi tua maupun generasi muda. Ini merupakan gejala krisis manusia modern yang penuh problematika dan kekeringan spiritual, sehingga perlu solusi untuk memperbaiki permasalahan-permasalahan yang menjangkiti hampir seluruh dimensi kehidupan baik secara sosial maupun individual. Di sini tasawuf berperan penting dalam mengatasi problematika kehidupan masyarakat modern agar terlepas dari segala bentuk kesengsaraan dan kehampaan spiritual sehingga memperoleh keteguhan dalam mencari tuhan dan mendapatkan kasih sayang-Nya. Karena tasawuf yang dipraktekkan dengan benar dan tepat justru akan menjadi metode efektif dan impresif untuk menghadapi segala tantangan zaman.⁷

Dengan demikian, dalam tulisan ini akan diuraikan mengenai hubungan tasawuf dengan problem psikologi modern dan bagaimana menyikapi problem-problem modernitas melalui pendekatan tasawuf sebagai salah satu disiplin ilmu dalam

⁵ Nata, *Akhlik Tasawuf*, h. 289-293.

⁶ Tualeka dkk, *Akhlik Tasawuf*, h. 356-358.

⁷ Said Aqil Siroj, *Tasawuf sebagai Kritik Sosial: Mengedepankan Islam sebagai Inspirasi, Bukan Aspirasi* (Jakarta: Yayasan KHAS, 2009), h. 51.

khazanah keilmuan Islam yang fokus pada dimensi spiritual untuk menyeimbangkan aspek jasmani dan rohani manusia.

Pembahasan

Hubungan Tasawuf dan Psikologi

Tasawuf atau sufisme merupakan satu cabang keilmuan dalam Islam atau secara keilmuan merupakan hasil peradaban Islam yang lahir setelah wafatnya Rasulullah. Secara etimologis, kata tasawuf berasal dari bahasa Arab, *tasawwafa*. Namun terdapat perbedaan pendapat di kalangan ulama mengenai asal usul atau akar kata tersebut.⁸ Para pakar teoretis tasawuf mengidentifikasi beberapa istilah terkait asal usul kata tasawuf, antara lain: *ahl al-shuffah* (para sahabat yang tinggal di serambi masjid Nabi dan sangat miskin), *shaff* (barisan ketika sembahyang yang berarti seakan-akan hati mereka berada di barisan terdepan dalam *muhadharah* di hadapan Allah), *shafw* atau *shafa* (mensucikan diri melalui latihan jiwa yang berat dan lama), *shaufanah* (buah-buahan kecil berbulu yang tumbuh di padang pasir), *shuf* (kain wol kasar yang melambangkan kesederhanaan karena saat itu pakaian mewah orang-orang elit adalah sutra), *shopos* yang berarti hikmat.⁹

Definisi tasawuf secara terminologis juga beragam. Syaikh Yusuf al-Rifa'i sebagaimana dikutip Tamrin menjelaskan bahwa definisi terminologis tasawuf mencapai kurang lebih dua ribu.¹⁰ Sedangkan Nicholson dalam Hamzah Tualeka mencatat jumlah definisi tasawuf adalah tujuh puluh delapan definisi, sementara Suhrawardi berpendapat bahwa definisi tasawuf berjumlah lebih dari seribu.¹¹ Dari beragam perbedaan definisi yang ada dapat dikatakan bahwa tasawuf adalah kepasrahan mutlak pada kekuasaan *al-Haq* untuk mengidentikkan dirinya dengan *al-Haq* demi mencapai kebahagiaan hakiki dan memperoleh tingkat kesempurnaan manusia yang berpegang teguh pada prinsip-

⁸ Dahlan Tamrin, *Tasawuf Irfani: Tutup Nasut Buka Lahut* (Malang: UIN Maliki Press, 2010), h. 3.

⁹ Zaprulkhan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik* (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), h. 2-3.

¹⁰ Tamrin, *Tasawuf Irfani*, h. 5.

¹¹ Tualeka dkk, *Akhlik Tasawuf*, h. 217.

prinsip ajaran Islam.¹² Terlepas dari beragamnya akar kata tasawuf, yang jelas istilah ini mengacu pada makna orang-orang tertarik pada pengetahuan esoteris untuk menyelami jauh ke dalam inti agama, juga berupaya mencari jalan dan praktik-praktek amalan yang mampu mengantarkannya pada kesadaran tercerahkan dan pencerahan hati.¹³ Hal itu dilakukan untuk mencapai kedekatan sejati dengan tuhan yang dalam kehidupan dunia terpancar dalam bentuk kesalehan pribadi dan sosial.

Sedangkan psikologi secara etimologi berasal dari kata *psyche* dan *logos*. Dalam bahasa Yunani, *psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu. Jadi, pengertian asal psikologi adalah ilmu jiwa.¹⁴ Secara terminologi, Wilhem Wund berpendapat bahwa psikologi adalah ilmu tentang kehidupan mental, seperti pikiran, perhatian, persepsi, intelegensi, kemauan, dan ingatan. Kemudian, John Watson mendefinisikan psikologi sebagai perilaku organism. Misalnya, perilaku sesama binatang, perilaku antara manusia dengan sesamanya, dan sebagainya.¹⁵ Definisi asal psikologi dianggap paling cocok dengan psikologi Islam sebagai cabang ilmu mandiri yang masih berada pada proses awal dan memandang jiwa manusia sebagai jiwa yang khusus dan tidak sama dengan jiwa binatang.¹⁶

Kedua ilmu tersebut yaitu tasawuf dan psikologi mempunyai persamaan, khususnya mengenai konsepsi tentang potensi dasar dan perkembangan jiwa manusia. Manusia yang sehat secara psikologis memiliki potensi yang bersifat kodrat maupun rohani. Dalam psikologi, potensi ini dipandang berkaitan dengan perilaku psikologis, yang dicontohkan melalui keterkaitan antara motivasi seseorang dengan perilaku yang ditampilkannya.¹⁷ Dalam pembahasan tasawuf dibicarakan hubungan jiwa dengan badan yang bertujuan untuk menciptakan

¹² Tamrin, *Tasawuf Irfani*, h. 6.

¹³ Siroj, *Tasawuf sebagai*, h. 37.

¹⁴ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal* (Bandung: Pustaka Setia, 2012), h. 3.

¹⁵ Abdul Mujib CS, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Edisi 1 Cet.2 (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), h. 1-2.

¹⁶ Mujib CS, *Nuansa-nuansa Psikologi*, h. 3.

¹⁷ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi* (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), h. 58.

keserasian antara keduanya. Pembahasan jiwa dan tubuh dikonseptualisasikan untuk mengetahui keterkaitan antara perilaku yang dipraktekkan manusia dengan dorongan yang dimunculkan jiwanya sehingga perbuatan itu terjadi. Dari sini, muncul kategori pebuatan baik dan buruk yang disebut akhlak. Dalam pandangan kaum sufi, akhlak dan sifat seseorang sangat tergantung pada jiwanya. Jika jiwa dikuasai nafsu hewani atau nabati, maka yang akan muncul dalam perilakunya adalah nafsu hewani atau nabati. Begitu pula jika yang berkuasa adalah nafsu insane, maka yang muncul adalah perilaku insani.

Pandangan tentang jiwa ini sangat berkaitan dengan ilmu kesehatan mental, bagian dari ilmu jiwa (psikologi). Istilah mental dalam psikologi disebut dengan kata lain yaitu kepribadian (*personality*) yang berarti bahwa mental mencakup semua unsur jiwa. Pada tahap selanjutnya istilah mental juga terbagi secara biner yaitu sehat mental dan sakit mental. Harus diakui bahwa jiwa manusia sering kali sakit atau kurang sehat dan ia tidak akan sehat secara sempurna tanpa melakukan pengembaraan menuju Allah SWT. Dengan demikian, tasawuf sebagai salah satu disiplin ilmu dalam tradisi ilmu keislaman tidak bisa dipisahkan dengan disiplin ilmu lain, termasuk psikologi.¹⁸

Problem Psikologi di Era Modern

Ketika inovasi teknologi mempunyai tempat penting dalam masyarakat, inovasi juga membawa gaya hidup yang membahayakan. Pola-pola aktivitas manusia sebagian besar berikut di sekitar wacana. Mungkin wacana berfungsi sebagai medium penting dalam hubungan yang dijalin. Karena wacana berada dalam pasar terbuka, yang ditandai oleh kekacauan dan perubahan yang menyebar dengan cepat. Maka pola-pola tindakan manusia itu akan terus terjadi selamanya. Sebenarnya zaman modern ditandai dengan dua ciri yang sangat jelas dan tidak dapat dihindari oleh masyarakat, yaitu:¹⁹

¹⁸ Anwar, *Akhlaq Tasawuf*, h. 223-226.

¹⁹ Nurcholis Madjid dan Haidar Bagir, *Manusia Modern Mendamba Allah: Renungan Tasawuf Positif* (Jakarta: IIMaN, Penerbit Hikmah, 2002), h. 167.

- a. Penggunaan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan manusia
- b. Berkembangnya ilmu pengetahuan sebagai wujud dari kemajuan intelektual manusia.

Manusia modern adalah manusia yang berpikir logis dan mampu menggunakan berbagai teknologi untuk meningkatkan kualitas kehidupan pribadi dan sosialnya. Mestinya, manusia modern bersikap lebih bijak dan arif dengan memanfaatkan teknologi secara cerdas dan humanis. Tetapi pada kenyataannya banyak manusia yang kualitas kemanusiaannya lebih rendah dibanding kemajuan teknologi yang dicapainya. Akibat dari tidak keseimbangan ini kemudian menimbulkan gangguan kejiwaan.

Salah satu derita manusia modern adalah manusia yang sudah kehilangan makna seperti ‘manusia dalam kerangkeng’. Ia resah setiap kali harus mengambil keputusan dan tidak mengetahui apa yang sesungguhnya diinginkan. Dalam pandangan sosiolog, gejala ini disebut sebagai gejala keterasingan (alienasi) yang disebabkan faktor-faktor berikut.²⁰

- a. Perubahan sosial yang berlangsung cepat
- b. Hubungan hangat antar manusia sudah berubah menjadi yang gersang
- c. Lembaga tradisional sudah berubah menjadi lembaga rasional
- d. Masyarakat yang homogen sudah berubah menjadi heterogen
- e. Stabilitas sosial berubah menjadi mobilitas sosial.

Begitulah manusia modern, ia melakukan sesuatu bukan karena ingin melakukannya, tetapi karena merasa orang lain menginginkan agar ia melakukannya. Ia sibuk meladeni keinginan orang lain sampai ia lupa kehendak sendiri. Sebagai akibat problem modernitas yang telah disebutkan, maka manusia modern mengidap gangguan kejiwaan antara lain:²¹

²⁰ Madjid dan Haidar Bagir, *Manusia Modern*, h. 168-169.

²¹ Ibid., h. 171-174.

a. Kecemasan

Kecemasan yang dialami manusia modern bersumber dari hilangnya makna hidup. Sebagaimana fitrah manusia memiliki kebutuhan akan makna hidup. Makna hidup dimiliki seseorang manakala ia memiliki kejujuran dan merasa hidupnya dibutuhkan orang lain dan telah mengerjakan sesuatu yang bermakna untuk orang lain. Sebagai contoh para pejuang yang memiliki dedikasi tinggi untuk apa yang ia perjuangkannya, ia sanggup berkorban, bahkan korban jiwa sekalipun. Meskipun yang dilakukan pejuang itu untuk kepentingan orang lain, tetapi dorongan untuk berjuang lahir dari diri sendiri bukan untuk memuaskan orang lain. Adapun manusia modern justru tidak memiliki makna hidup, karena mereka tidak memiliki prinsip hidup. Segala yang dilakukannya adalah mengikuti tren, mengikuti tuntutan sosial, sedangkan tuntutan sosial belum tentu berprinsip yang mulia. Sehingga ia diperbudak untuk melayani perubahan. Karena merasa hidupnya tidak bermakna, tidak ada dedikasi dalam perbuatannya, maka ia dilanda kegelisahan dan kecemasan yang berkepanjangan.

b. Kesepian

Sebagai akibat dari hubungan manusia yang gersang, di kalangan masyarakat modern yang tidak lagi tulus dan hangat. Manusia modern ini merasa sepi, meski ia berada di tengah keramaian. Ini disebabkan karena semua manusia modern menggunakan topeng-topeng sosial untuk menutupi wajah kepribadiannya.

c. Kebosanan

Karena hidup tidak lagi bermakna, dan hubungan dengan manusia lain terasa hambar karena ketiadaan ketulusan hati, kecemasan yang selalu menganggu jiwanya dan kesepian yang berkepanjangan, menyebabkan gangguan kejiwaan yang berupa kebosanan.

Kecemasan dan kesepian yang berkepanjangan akhirnya membuat bosan, bosan kepada kepura-puraan, kepada kepalsuan, akan tetapi tidak tahu harus melakukan apa untuk menghilangkan kebosanan tersebut.

d. Perilaku Menyimpang

Kecemasan, kesepian dan kebosanan yang diderita berkepanjangan menyebabkan seorang tidak tahu persis apa yang harus dilakukan. Dalam keadaan jiwa yang kosong dan rapuh ini seseorang tidak mampu berpikir jauh. Maka yang terjadi mudah sekali diajak atau dipengaruhi untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan meskipun perbuatan itu menyimpang dari norma-norma moral. Misalnya terpengaruh dengan obat-obat terlarang.

e. Psikosomatik

Gangguan ini menggambarkan interaksi erat antara jiwa (*psycho*) dan badan (*soma*). Psikosomatik adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor kejiwaan dan sosial. Jika emosi seseorang menumpuk dan memuncak maka hal itu dapat memicu terjadinya guncangan dan kekacauan dalam dirinya.

Pada umumnya, penderita psikosomatik selalu mengeluh, merasa tidak enak badan, jantung berdebar-debar, merasa lemah dan kesulitan konsentrasi. Wujud psikosomatik bisa dalam bentuk sindrom, trauma, stress, ketergantungan pada obat penenang/alkohol/narkotika atau perilaku menyimpang. Jadi, psikosomatik dapat disebut sebagai penyakit gabungan fisik dan mental. Yang sakit sebetulnya jiwanya tapi menjelma dalam bentuk sakit fisik.

Peran Tasawuf dalam Menghadapi Problema Psikologis

Sudah sejak awal bahwa tasawuf bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan (*taqarrub ila Allah*). Akan tetapi, ini menunjukkan betapa kita pada saat ini masih jauh dari-Nya, karena kita sekarang hidup di perantauan jauh dari asal dan tempat kembali kita yang sejati.

Tasawuf bukan hanya menyadarkan kita akan keterpisahan dari sumber dan tempat kembali kita yang sejati. Tetapi juga sekaligus menjelaskan kepada kita dari mana kita berasal dan kemana kita akan kembali. Dengan demikian tasawuf memberi kita arah dalam hidup kita. Dari ajaran para sufi, kita jadi paham bahwa manusia itu bukan hanya makhluk fisik, tetapi juga makhluk spiritual, di samping fisiknya, yang memiliki asal-usul

spiritualnya pada Tuhan. Dengan menyadari betapa manusia itu juga makhluk spiritual, maka lebih mungkin kita akan bertindak lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri kita. Dengan memperhatikan kesejahteraan, kebersihan dan kesehatan jiwa.²² Dalam menjawab problem psikologis, tasawuf mengajarkan hakikat hidup bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup sehat, karena orang yang tidak sehat (sakit) mungkin sekali tidak bahagia. Hidup sehat meliputi fisik dan jiwa.

a. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik dalam ajaran tasawuf tergantung pada makanan dan minuman. Makanan dan minuman yang dikonsumsi harus sehat dan halal. Makanan dan minuman yang tidak sehat dapat menimbulkan penyakit, dan yang haram dapat mendorong kepada pembentukan karakter yang buruk merupakan cermin jiwa yang tidak sehat.²³

Makanan haram bukan hanya babi dan minuman yang haram. Tetapi juga penghasilan yang diperoleh dengan cara haram, seperti hasil curian dan korupsi. Selain sehat dan halal, dalam tasawuf makanan yang lebih dianjurkan adalah sayuran, buah, dan meminimalkan mengkonsumsi daging, karena daging dapat membentuk karakter yang keras, padahal kita dianjurkan bersikap lemah lembut kepada sesama makhluk lainnya. Di samping itu, mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan kebutuhan gizi akan lebih menyehatkan dan juga sejalan dengan gerakan kembali ke alam (*back to nature*).²⁴

b. Kesehatan Jiwa

Selain makanan dan minuman, ibadah seperti shalat, puasa dan dzikir juga ikut berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun jiwa. Shalat selain untuk beribadah ataupun melatih jiwa juga terdiri atas beberapa posisi tubuh yang masing-masing berdampak positif bagi kesehatan.

Misalnya sujud, dengan posisi ini lutut yang membentuk sudut yang tepat memungkinkan otot-otot perut

²² Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 272.

²³ Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif* (Bogor: Kencana, 2003), h. 29

²⁴ Tebba, *Tasawuf Positif*, h.30.

berkembang dan mencegah timbulnya *kegemborian* di bagian tengah, menambah aliran darah ke bagian atas tubuh terutama kepala (termasuk mata, telinga dan hidung) dan juga paru-paru.

Selain shalat, puasa juga mengandung manfaat bagi kesehatan. Puasa adalah berpantang dari makanan, minuman dan berhubungan seks mulai dari waktu imsak sampai maghrib. Dengan berpuasa, maka fungsi-fungsi tubuh diistirahatkan dan diberi peluang untuk segar kembali. Selama berpuasa kegiatan yang biasa dalam pencernaan dikurangi, sehingga memungkinkan tubuh untuk mengeluarkan bahan-bahan yang tidak berguna serta memperbaiki kerusakan akibat kesalahan pola makan yang berlangsung lama.

Ibadah lain yang berdampak positif terhadap kesehatan adalah dzikir. Dzikir berarti mengingat, menyebut atau mengagungkan Allah dengan mengulang-ngulang salah satu namanya atau kalimat keagungannya.²⁵ Dengan dzikir, pikiran dan perasaan dapat menjadi tenang, sehingga orang akan hidup sehat, terhindar dari penyakit-penyakit yang biasa timbul dari gangguan jiwa, seperti stress, dan sebagainya. Di samping itu, dzikir juga berfungsi untuk memantapkan hati, energi, akhlak, terhindar dari bahaya dan terapi jiwa yang semua fungsi tersebut sangat diperlukan oleh manusia sekarang ini yang cenderung sekuler.

Tasawuf mengajarkan berbagai ritual dan zikir, sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah. Mereka dibekali dengan amalan-amalan tasawuf agar mereka terjaga dan selalu ingat kepada Allah dalam kondisi apapun. Pada konteks inilah karakter anak terbentuk menjadi pribadi yang baik.²⁶

²⁵ Ibid., h. 39.

²⁶ Jauhar Fuad, "Pendidikan Karakter Dalam Pesantren Tasawuf," *Jurnal Pemikiran Keislaman* 23, no. 1 (February 28, 2013): 1, <http://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/tribakti/article/view/13>.

Penutup

Pada bagian akhir tulisan ini, penulis bermaksud menyampaikan kesimpulan bahwa betapapun beragam dan beratnya problem psikologi yang dialami manusia modern. Manusia pasti mampu menghadapi berbagai problematika kehidupan dengan memberikan nutrisi secara seimbang baik pada kebutuhan fisik maupun kebutuhan rohani/spiritualnya, karena problem itu banyak bersumber dari terbaikannya aspek spiritual.



DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Rosihon. *Akhhlak Tasawuf*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010.
- Fuad, Jauhar, "Pendidikan Karakter Dalam Pesantren Tasawuf," *Jurnal Pemikiran Keislaman* 23, no. 1 (February 28, 2013): 1, <http://ejournal.iaitribakti.ac.id/index.php/tribakti/article/view/13>.
- Jaenudin, Ujam. *Psikologi Transpersonal*. Bandung: Pustaka Setia, 2012.
- Kartanegara, Mulyadhi. *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Madjid, Nurcholis dan Haidar Bagir, *Manusia Modern Mendamba Allah: Renungan Tasawuf Positif*. Jakarta: IIMaN, Penerbit Hikmah, 2002.
- Mujib CS, Abdul. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Nata, Abuddin. *Akhhlak Tasawuf*. Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2011.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang, 1996.
- Siroj, Said Aqil. *Tasawuf sebagai Kritik Sosial: Mengedepankan Islam sebagai Inspirasi, Bukan Aspirasi*. Jakarta: Yayasan KHAS, 2009.
- Tamrin, Dahlan. *Tasawuf Irfani: Tutup Nasut Buka Lahut*. Malang: UIN Maliki Press, 2010.
- Tebba, Sudirman. *Tasawuf Positif*. Bogor: Kencana, 2003.
- Tualeka dkk, Hamzah. *Akhhlak Tasawuf*. Surabaya: IAIN SA Press.
- Zaprulkhan. *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*. Jakarta: Rajawali Pers, 2016.