

**INTEGRASI *MA'RIFAT AL-NAFS* AL-GHAZALI DAN
PSIKOLOGI MODERN DALAM PENANGANAN
PSIKOSOMATIK: PENDEKATAN NEO-SUFISME UNTUK
KESEHATAN MENTAL KONTEMPORER**

Lukman Nugraha Pratama

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: nugrahapratamaproduction@gmail.com

Ghozi

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: ghozi.ichsan.uinsby.ac.id

Abstrak: Dunia saat ini menghadapi berbagai tantangan kompleks, termasuk konflik global, krisis ekonomi, dan kesehatan, yang berdampak signifikan pada stabilitas global dan kehidupan masyarakat. Situasi sulit ini telah menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan, yang dapat memicu gangguan psikosomatis. Dalam menghadapi tantangan kesehatan mental ini, diperlukan pendekatan yang mengintegrasikan aspek fisik dan spiritual, seperti konsep *ma'rifat al-nafs* dari Imam al-Ghazali. Penelitian ini bertujuan untuk mendefinisikan *ma'rifat al-nafs* secara komprehensif, memahaminya dalam perspektif neo-sufisme, menganalisisnya dari berbagai sudut pandang psikologi, dan mengeksplorasi implementasinya dalam penanganan psikosomatik. Menggunakan pendekatan kualitatif dan analisis isi, studi ini mengkaji karya-karya al-Ghazali, terutama kitab *Kimiya al-Sa'adah*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ma'rifat al-nafs* menekankan eksplorasi mendalam terhadap aspek rohani manusia, menjadi pintu gerbang menuju pengenalan akan Tuhan. Neo-sufisme mengkontekstualisasikan konsep ini dengan realitas modern, menekankan pentingnya pengenalan diri untuk pencapaian spiritual dan tanggung jawab sosial. *Ma'rifat al-nafs* dapat diimplementasikan dalam penanganan gangguan psikosomatik, mengintegrasikan aspek fisik, psikis, dan spiritual.

Kata kunci: *ma'rifat al-nafs*, neo-sufisme, psikosomatik, kesehatan mental, spiritual

Abstract: The world today faces various complex challenges, including global conflicts, economic crises, and health, which have significant impacts



on global stability and people's lives. This difficult situation has led to increased levels of stress and anxiety, which can trigger psychosomatic disorders. In facing these mental health challenges, an approach that integrates physical and spiritual aspects is needed, such as the concept of *ma'rifat al-nafs* by Imam al-Ghazali. This study aims to define *ma'rifat al-nafs* comprehensively, understand it from the perspective of neo-Sufism, analyze it from various psychological perspectives, and explore its implementation in psychosomatic treatment. Using a qualitative approach and content analysis, this study examines al-Ghazali's works, especially the book *Kimiya al-Sa'adah*. The results show that *ma'rifat al-nafs* emphasizes an in-depth exploration of the spiritual aspects of humans, becoming a gateway to knowing God. Neo-Sufism contextualizes this concept with modern reality, emphasizing the importance of self-knowledge for spiritual achievement and social responsibility. *Ma'rifat al-nafs* can be implemented in the treatment of psychosomatic disorders, integrating physical, psychological, and spiritual aspects.

Keywords: *ma'rifat al-nafs*, neo-sufism, psychosomatic, mental health, spiritual

Pendahuluan

Dunia saat ini dihadapkan pada berbagai tantangan yang kompleks, mulai dari konflik global hingga krisis ekonomi dan kesehatan. Perang antara Rusia dan Ukraina, serta konflik Israel-Palestina, telah mengancam stabilitas global dan berdampak signifikan pada perekonomian dunia. Situasi ini diperparah oleh kondisi alam yang tidak menentu, menyebabkan gagal panen di berbagai wilayah dan menciptakan tantangan besar dalam pemulihan ekonomi, politik, dan keamanan pangan secara bersamaan.¹

Dampak dari krisis multidimensi ini terlihat jelas dalam kehidupan masyarakat, dengan meningkatnya tingkat stres dan kecemasan. Di Jawa Timur, misalnya, tingkat afektif penduduk menurun dari 68,79 pada tahun 2017 menjadi 66,43 pada tahun 2021, menunjukkan besarnya beban psikologis yang dirasakan akibat situasi sulit yang sedang terjadi.² Kondisi

¹ Dede Junaidi and Faisal Salistia, "Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Negara Yang Terdampak," *Simposium Nasional Keuangan Negara* (2020).

² Admin Dinas Kominfo Jawa Timur, "Jawa Timur Jadi Provinsi Paling Bahagia Di Pulau Jawa," *Dinas Kominfo Jawa Timur*, accessed November 27, 2023, <https://kominfo.jatimprov.go.id/read/umum/jawa-timur-jadi-provinsi-paling-bahagia-di-pulau-jawa>.

stres dan cemas yang berkepanjangan dapat memicu gangguan psikosomatis, yang berdampak buruk pada sistem kerja organ tubuh, seperti maag, eksim, psoriasis, tekanan darah tinggi, dan masalah jantung.³

Dalam menghadapi tantangan kesehatan mental ini, kesadaran diri menjadi kunci utama dalam proses penyembuhan psikosomatis.⁴ Para psikolog modern, seperti Abraham Maslow dengan teori Self Actualization-nya, telah mengembangkan berbagai pendekatan untuk memahami diri. Namun, banyak dari teori ini cenderung mengabaikan aspek spiritual manusia, yang sebenarnya merupakan komponen penting dalam pemahaman diri secara holistik.

Fragmentasi antara sains dan agama telah menyebabkan pandangan yang sempit terhadap eksistensi manusia, melupakan sisi rohaniah yang juga relevan dalam memahami kehidupan.⁵ Meskipun demikian, pada abad ke-20, muncul gerakan-gerakan seperti New Age yang diusung oleh Napoleon Hill, yang memperkenalkan gagasan mind over body, menekankan pentingnya kekuatan spiritual dalam kesehatan dan kualitas hidup.⁶

Dalam konteks ini, pemikiran Islam, khususnya dari Imam al-Ghazali, menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif. Al-Ghazali telah mengembangkan teori mengenal diri dengan pendekatan materi (fisik) dan imateri (ruhani), menggabungkan ilmu agama dan kesehatan.⁷ Konsep *ma'rifat al nafs* yang diusulkan oleh al-Ghazali berfokus pada pemahaman diri secara mendalam, menyinergikan antara kebutuhan fisik dan spiritual.

Integrasi antara *ma'rifat al nafs* Al-Ghazali dan psikologi modern membuka peluang baru dalam penanganan psikosomatik. Pendekatan neo-sufisme ini menawarkan perspektif holistik yang menggabungkan kearifan tradisional dengan pemahaman ilmiah kontemporer. Dengan memadukan

³ Sienny Agustin, "Mengenal Gangguan Psikosomatik Dan Cara Mengobatinya," *Alodokter*, accessed November 27, 2023, <https://www.alodokter.com/mengenal-gangguan-psikosomatik-dan-caramengobatinya>.

⁴ Andy Saputra, Sandi Kartasasmita, and Untung Subroto, "Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Narapidana," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 2, no. 1 (2018): 182.

⁵ Zaprul Khan, "Membangun Relasi Agama Dan Ilmu Pengetahuan," *KALAM: Jurnal Studi Agama-Agama* 7, no. 2 (2013): 268–269.

⁶ Fahrudin Faiz, *Falsafah Hidup* (Yogyakarta: MJS Press, 2023), 28–29.

⁷ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, ed. Terj. Ahmad Mustofa Bisri (Jakarta: PT. Qof Media Kreativa, 2020), 37 & 128.

aspek spiritual dan psikologis, pendekatan ini berpotensi memberikan solusi yang lebih efektif untuk masalah kesehatan mental di era modern.

Dalam menghadapi kompleksitas tantangan kesehatan mental kontemporer, diperlukan pendekatan yang mampu mengakomodasi kebutuhan jasmani dan rohani manusia secara seimbang. Integrasi *ma'rifat al nafs* Al-Ghazali dengan psikologi modern menawarkan *framework* yang menjanjikan untuk mengembangkan strategi penanganan psikosomatik yang lebih komprehensif dan efektif.

Dengan mensinergikan kearifan spiritual Islam dan pemahaman ilmiah modern, pendekatan neo-sufisme ini berpotensi tidak hanya mengatasi gejala fisik dari gangguan psikosomatik, tetapi juga menyentuh akar permasalahan pada tingkat kesadaran diri dan spiritualitas. Hal ini penting mengingat bahwa kesehatan mental yang sejati tidak hanya melibatkan kesejahteraan fisik dan psikologis, tetapi juga keselarasan spiritual.

Melalui integrasi ini, diharapkan dapat dikembangkan metode-metode baru dalam penanganan psikosomatik yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga bermakna secara spiritual bagi individu yang mengalaminya. Pendekatan ini dapat menjadi jembatan antara praktik kesehatan mental modern dan kearifan tradisional, memberikan alternatif yang lebih holistik dan culturally sensitive dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era kontemporer.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini memiliki empat tujuan utama. Pertama, untuk mengetahui definisi *ma'rifat al nafs* secara komprehensif. Kedua untuk mengetahui *ma'rifat al nafs* dalam perspektif neo-sufisme. Ketiga, untuk mengetahui ragam perspektif psikologi terhadap *ma'rifat al nafs*. Keempat untuk mengeksplorasi implementasi *ma'rifat al nafs* dalam konteks penanganan Psikosomatis. Melalui pencapaian tujuan-tujuan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan pendekatan yang lebih holistik dan efektif dalam penanganan gangguan psikosomatik, dengan mengintegrasikan kearifan spiritual Islam dan pemahaman ilmiah modern.

Untuk memposisikan penelitian ini dalam konteks akademik yang lebih luas, penting untuk meninjau beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan topik *ma'rifat al-nafs* dan aplikasinya dalam psikologi. Penelitian terdahulu dilakukan oleh Muhammad Nafi, Fitri Tiara Mulyani, dan Fitri Nur Afifah dengan judul "The Concept of *Ma'rifatun Nafs* and Self Knowledge: Comparative Study of the Thoughts of Al Ghazali and Sigmund

Freud".⁸ Studi ini membandingkan konsep mengenal diri dalam tasawuf Islam dan psikologi Barat. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Andi Thahir dan Riyan Hidayat yang berjudul "The concept of human personality al-Ghazali and sigmund freud in counseling perspectives",⁹ mengkaji perbandingan konsep kepribadian manusia menurut al-Ghazali dan Freud dalam konteks konseling.

Selain studi komparatif tersebut, beberapa penelitian lain telah mencoba mengaplikasikan konsep-konsep Islam dalam konteks psikologi modern. Rahma Ayuningtyas Fachrunisa dan Lu'luatul Chizanah dalam penelitiannya "An Explanation of Corruption Cases in Indonesia From al-Ghazali's Psychological Construct of nafs".¹⁰ mengaplikasikan konsep nafsu al-Ghazali untuk menjelaskan perilaku korupsi. Sementara itu, Nik Rosila Nik Yaacob melakukan penelitian berjudul "Cognitive therapy approach from Islamic psycho-spiritual conception",¹¹ yang mengeksplorasi pendekatan terapi kognitif dari perspektif psiko-spiritual Islam.

Meskipun penelitian-penelitian tersebut telah memberikan kontribusi signifikan dalam memahami konsep kepribadian dan jiwa manusia dari perspektif Islam dan Barat, masih terdapat celah dalam pengaplikasian konsep-konsep tersebut, khususnya dalam konteks penanganan gangguan psikosomatik. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana konsep ma'rifat al-nafs al-Ghazali dapat diaplikasikan secara praktis sebagai metode penyembuhan aspek psikis yang berpengaruh pada gangguan fisik (psikosomatik).

Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan dan memahami fenomena atau gejala sosial secara mendalam, holistik, dan terikat

⁸ Muhammad Nafi, Fitri Tiara Mulyani, and Fitria Nur Afifah, "The Concept of Ma'rifatun Nafs and Self Knowledge: Comparative Study of the Thoughts of Al Ghazali and Sigmund Freud," *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 2 (2022).

⁹ Andi Thahir and Riyan Hidayat, "The Concept of Human Personality Al-Ghazali and Sigmund Freud in Counseling Perspectives," *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 1 (2020).

¹⁰ Fachrunisa and Chizanah Ayuning tyas, Rahma Lu'luatul, "An Explanation of Corruption Cases in Indonesia from Al-Ghazali's Psychological Construct of Nafsu," *International Journal of Islamic Psychology* 4, no. 1 (2021).

¹¹ Nik Rosila Nik Yacob, "Cognitive Therapy Approach from Islamic Psycho-Spiritual Conception," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 97 (2013).

pada objek.¹² Dalam konteks ini, peneliti merupakan instrumen kunci dalam menganalisis data secara integratif dan konseptual untuk menemukan makna, signifikansi, dan relevansi dari dokumen yang diteliti.¹³

Sumber data penelitian terdiri dari sumber primer dan sekunder. Sumber primer meliputi kitab *Kimiya' Al-Sa'adah* karya al-Ghazal. Sedangkan sumber sekunder mencakup buku-buku, jurnal, dan artikel terkait yang mendukung penelitian ini. Dan teknik pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi, yaitu mengumpulkan informasi dari berbagai sumber tertulis seperti transkripsi, catatan, agenda, surat kabar, dan majalah.¹⁴ Data yang dikumpulkan difokuskan pada konsep ma'rifat al-nafs Imam al-Ghazali dan Psikosomatis.

Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Metode ini bertujuan untuk menarik kesimpulan melalui identifikasi karakteristik khusus suatu pesan secara objektif dan sistematis.¹⁵ Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengkaji dan menginterpretasikan data secara mendalam untuk memahami konsep yang diteliti dalam konteks yang lebih luas.

Al-Ghazali: Perjalanan Intelektual dan Spiritual Seorang Tokoh Muslim

Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Ahmad al-Ghazali, lebih dikenal sebagai Al-Ghazali, lahir di kota kecil Ghazalah, Tus, Khurasan (Iran) pada tahun 450H atau 1059 M.¹⁶ Terlahir dari keluarga sederhana, ayahnya yang berprofesi sebagai pemintal wol menitipkan Al-Ghazali dan adiknya kepada seorang sufi sebelum menghembuskan nafas terakhir. Perjalanan intelektual Al-Ghazali dimulai di Tus, berlanjut ke Jurjan, dan akhirnya ke Universitas Nizamiyah di Naisabur. Di bawah bimbingan Imam Al-Haramain Al-Juwaini, Al-Ghazali menguasai berbagai disiplin ilmu, mulai dari fikih, ushul fikih, mantik, filsafat hingga tasawuf. Setelah wafatnya Al-

¹² Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makasar: CV. syakir Media Press, 2021), 83–84; Muhammad Anas Ma'rifat, "Analisis Konsep Kompetensi Kepribadian Guru PAI Menurut Az-Zarnuji Istawa," *Jurnal pendidikan Islam* 2, no. 2 (2017): 39–40.

¹³ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), 215; Surmardi Suryabarta, *Metode Penelitian* (Jakarta: Rajawali Pres, 1987), 93.

¹⁴ Nana Saodhi Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), 102.

¹⁵ Soejono Abdurrahman, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Grafindo Persada, 1999), 105.

¹⁶ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 137.

Juwaini, Al-Ghazali dipanggil oleh Wazir Nizam Al-Mulk untuk mengajar dan menjadi penasihat di Mu'askar selama 6 tahun.¹⁷

Pada usia 40-an, Al-Ghazali mengalami krisis spiritual yang mendalam, merasa kehilangan makna hidup dan meragukan kemampuannya dalam memahami hakikat kebenaran. Hal ini mendorongnya untuk meninggalkan kehidupan akademis dan mengabdikan diri menempuh jalan sufi. Selama sekitar 10 tahun, Al-Ghazali menjalani kehidupan sebagai seorang sufi dengan berkelana ke berbagai tempat, termasuk Damaskus, Palestina, Makkah, dan Madinah. Perjalanan spiritual ini membantu Al-Ghazali menemukan kembali makna hidup dan memahami hakikat kebenaran secara lebih mendalam. Pada tahun 499 H, ia kembali ke Naisabur untuk mengajar selama 2 tahun sebelum akhirnya kembali ke kampung halamannya di Tus.

Al-Ghazali adalah seorang ilmuwan yang produktif, menghasilkan sekitar 60 karya di bidang filsafat, ilmu kalam, fikih, dan tasawuf.¹⁸ Beberapa karyanya yang terkenal antara lain "*Ihya Ulūm Al-Din*", sebuah kitab monumental yang mencakup berbagai disiplin ilmu Islam, "*Tabaḥuṭ Al-Falasifah*", yang mengkritik tajam pemikiran filosofis Yunani, dan "*Al-Munqidh Min Al-Dhalāl*", sebuah otobiografi spiritual yang menggambarkan perjalanan Al-Ghazali dalam mencari kebenaran hakiki. Karya-karya ini tidak hanya membuktikan keluasan wawasan Al-Ghazali, tetapi juga memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan pemikiran Islam. Al-Ghazali menghabiskan sisa hidupnya untuk mengajar dan membimbing para muridnya di pesantren sufi yang ia dirikan di Tus, hingga akhirnya wafat pada tahun 505 H atau 1111 M dalam usia 55 tahun.¹⁹

***Kimiya' Al-Sa'adah* sebagai Jalan Menuju Kebahagiaan Sejati Menurut Imam Al-Ghazali**

Kitab Kimiya' al-Sa'adah merupakan salah satu karya monumental Imam Al-Ghazali yang sering terlupakan di antara karya-karya fenomenalnya yang lain. Meskipun demikian, kitab ini memiliki nilai yang sangat penting, terutama di era modern saat ini. Dalam kitab ini, Al-Ghazali mengupas

¹⁷ Armensyah Lubis, "Analisis Terhadap Pemikiran Imam Al-Ghazali Tentang Uang Dalam Ihya Ulumiddin (Studi Komparatif Dengan Konsep Uang Dalam Ekonomi Konvensional)" (Skripsi. UIN Sultan Syarif Kasif, 2018), 19.

¹⁸ Diny Mahdany, "Epistemologi Al-Ghazali Dan Implikasinya Terhadap Konsep Pendidikan Islam" (Disertasi: UIN Antasari, 2017), 85.

¹⁹ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 143.

secara mendalam tentang konsep dan jalan menuju kebahagiaan sejati. *Kitab Kimiya' al-Sa'adah* menggambarkan dengan jelas esensi dan hakikat manusia sebagai makhluk yang memiliki keberadaan unik dan kompleks. Menurut Al-Ghazali, esensi manusia melampaui dimensi materi dan menjadi entitas spiritual yang membedakannya dari makhluk lain di alam semesta ini.²⁰ Kitab ini menekankan bahwa hakikat hakiki manusia terletak pada jiwa yang bermakna, yang mampu mencapai kesadaran, pemahaman, dan hubungan mendalam dengan sang Pencipta. Didalam terdapat tidak pokok bahasan utama;

1. Pentingnya Mengetahui Diri

Imam Al-Ghazali menekankan bahwa pemahaman mendalam tentang diri sendiri merupakan langkah awal krusial dalam mencapai kebahagiaan dan kesuksesan sejati.²¹ Mengetahui diri berarti memahami identitas, sifat-sifat, potensi, dan keterbatasan yang dimiliki seseorang. Dengan melakukan refleksi dan introspeksi secara jujur, seseorang dapat menemukan tujuan hidup yang sebenarnya dan mengarahkan tindakannya menuju pencapaian yang bermakna. Pembahasan ini juga menyoroti pentingnya mengenali kelemahan dan kekurangan diri sebagai langkah menuju perbaikan dan perkembangan diri. Mengetahui diri membantu individu untuk membedakan antara keinginan sejati dan tekanan sosial atau harapan yang tidak relevan.²² Dengan cara ini, seseorang dapat mengambil keputusan lebih baik dan hidup sesuai dengan nilai-nilai autentik.

2. Pentingnya Mengetahui Qalb

Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa *qalb* (hati) merupakan pusat spiritual manusia yang harus dipahami secara mendalam. Menurutnya, kebahagiaan hakiki hanya dapat diraih apabila *qalb* berada dalam keadaan sehat dan terhubung dengan Tuhan.²³ Untuk mengetahui *qalb*, Imam Al-Ghazali menegaskan perlunya melakukan introspeksi diri dan memiliki pengetahuan tentang hakikat kemanusiaan. Al-Ghazali juga menekankan bahwa *qalb* adalah tempat terdalam dimana manusia dapat berkomunikasi dengan Tuhan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperkuat hubungan ini melalui pengetahuan, amal perbuatan, dan ibadah yang ikhlas.

²⁰ Ibid., 13.

²¹ Ibid., 11.

²² Halim Iskandar, "Understanding Al-Ghazali's Idea of Bliss in the Book of Kimiya'As-Sa'adah in Its Importance to Modern Humans," *International Journal of Contemporary Sciences (IJCS)* 1, no. 5 (2024): 173–182.

²³ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 10.

Lebih jauh lagi, beliau menunjukkan bahwa qalb memiliki kemampuan untuk menjembatani jurang antara dunia materi dan dunia rohani.²⁴

3. Pentingnya Mengenal Anggota Tubuh serta Fungsinya

Imam Al-Ghazali menyadari bahwa manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang luar biasa kompleksnya. Untuk memahami keagungan diri sebagai manusia, manusia perlu mengenal susunan tubuhnya secara mendalam.²⁵ Tidak hanya membahas sisi fisik, Al-Ghazali juga membahas aspek spiritual dan psikologis yang terkait erat dengan fungsi-fungsi tubuh. Pengetahuan tentang susunan tubuh dan fungsinya memberikan manfaat besar dalam kehidupan manusia. Dengan memahaminya, manusia dapat lebih bijaksana menjaga kesehatan dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri. Lebih lanjut, pemahaman akan keteraturan susunan tubuh mengajarkan nilai-nilai harmonis, karena setiap organ memiliki peran khusus yang saling melengkapi.²⁶

Konsep *Ma'rifat Al-Nafs*

1. Definsi *Ma'rifat Al-Nafs*

Ma'rifat al-nafs terdiri dari dua kata yang saling terkait, yaitu *ma'rifat* yang berarti mengetahui atau mengenal dan *nafs* berarti jiwa. Meski dalam kajian tasawuf, *ma'rifat* dan *nafs* dipandang sebagai dua kajian berbeda, namun keduanya memiliki kaitan yang erat. *Ma'rifat* lebih memusatkan diri pada pengenalan terhadap Tuhan, sedangkan *nafs* lebih memusatkan pada pengenalan terhadap diri manusia. Dalam pandangan Al-Ghazali, konsep *ma'rifat al-nafs* diartikan sebagai mengenal secara mendalam. Pengenalan diri tidak hanya terbatas pada aspek jasmani semata, tetapi juga meliputi aspek rohani yang ada dalam diri manusia.²⁷ Hal ini didasari oleh keyakinan Al-Ghazali bahwa manusia terbuat tidak hanya dari unsur dunia saja, melainkan juga unsur akhirat.

2. Hubungan *Ma'rifat Al-Nafs* dengan Pengenalan Tuhan

Al-Ghazali menyatukan konsep *ma'rifat* dan *nafs* bersandarkan pada sebuah hadis nabi yang berbunyi "Siapa yang mengenal dirinya, maka dia

²⁴ Iskandar, "Understanding Al-Ghazali's Idea of Bliss in the Book of *Kimiya'As-Sa'adah* in Its Importance to Modern Humans."

²⁵ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 12.

²⁶ Iskandar, "Understanding Al-Ghazali's Idea of Bliss in the Book of *Kimiya'As-Sa'adah* in Its Importance to Modern Humans."

²⁷ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 37.

mengenal Tuhannya."²⁸ Hadis ini menjadi landasan bagi Al-Ghazali untuk membahas kajian tentang ketuhanan (*ma'rifat*) dengan kajian tentang manusia (*nafs*). Menurutnya, proses mengenal diri secara mendalam akan membimbing seseorang untuk mencapai pengenalan yang lebih dekat dengan Tuhannya.²⁹ Dengan demikian, mengenal diri secara utuh menuntut pengenalan terhadap kedua unsur tersebut, yaitu unsur dunia dan akhirat.³⁰ Pemahaman ini menegaskan bahwa pengenalan diri dan pengenalan Tuhan saling terkait erat, membentuk dasar spiritual yang kokoh bagi pencapaian kebahagiaan sejati.

Ma'rifat Al-Nafs dalam Perspektif Neo-Sufism

Neo-sufisme atau tasawuf kontemporer telah menghadirkan reinterpretasi signifikan terhadap konsep *ma'rifat al-nafs* dalam pemikiran tasawuf modern. Perkembangan ini memperluas cakupan kajian tasawuf dari ranah teoretis ke implementasi praktis dalam kehidupan sehari-hari. Neo-sufisme kini mewujudkan dalam berbagai aspek sosial, mengaitkan diri dengan isu-isu kontemporer seperti kesenjangan sosial, kemiskinan, dan ketidakadilan gender.³¹ Dalam konteks ini, *ma'rifat al-nafs* tidak lagi dipandang sebagai praktik spiritual terisolasi, melainkan sebagai proses pengenalan diri berkelanjutan yang berdampak pada realitas sosial. Pemahaman baru ini menjadikan *ma'rifat al-nafs* sebagai jembatan antara pengalaman spiritual individu dan tanggung jawab sosial kolektif.

Al-Ghazali, melalui kitab *Kimiya' al-Sa'adah*, telah meletakkan fondasi pemikiran yang relevan dengan semangat neo-sufisme. Beliau menganjurkan pentingnya mempelajari berbagai bidang ilmu pengetahuan, selaras dengan prinsip neo-sufisme yang menekankan integrasi antara ilmu spiritual dan modern.³² Perspektif ini memperluas makna *ma'rifat al-nafs*, mencakup pemahaman komprehensif tentang diri dalam konteks sosial dan keilmuan yang lebih luas. Al-Ghazali juga menekankan pentingnya kepekaan terhadap kondisi sekitar, yang dalam neo-sufisme diinterpretasikan sebagai bentuk tanggung jawab sosial.³³ Dengan demikian, *ma'rifat al-nafs* tidak hanya

²⁸ Ibid., 36.

²⁹ Nafi, Mulyani, and Afifah, "The Concept of Ma'rifatun Nafs and Self Knowledge: Comparative Study of the Thoughts of Al Ghazali and Sigmund Freud," 126.

³⁰ Ibid., 127.

³¹ Mahjudin, "Memotret Tipologi Tasawuf Kontemporer," *Al-Adalah* 10, no. 1 (2015): 93.

³² Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 107.

³³ Ibid., 109.

berorientasi pada pencapaian spiritual pribadi, tetapi juga pada kontribusi positif terhadap masyarakat.

Neo-sufisme menginterpretasikan ajaran Al-Ghazali dalam konteks kekinian, menekankan keseimbangan antara aspek spiritual dan sosial. Pengenalan diri tidak hanya bertujuan untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan, tetapi juga untuk mewujudkan nilai-nilai spiritual dalam tindakan nyata yang bermanfaat bagi sesama. Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi, neo-sufisme mengajak untuk memahami *ma'rifat al-nafs* dalam konteks global, melihatnya sebagai proses dinamis yang harus terus diperbarui seiring perubahan zaman. Neo-sufis menekankan pentingnya adaptasi spiritual terhadap tantangan kontemporer, sambil tetap berpegang pada esensi ajaran tasawuf klasik.

Dengan demikian, *ma'rifat al-nafs* dalam perspektif neo-sufis menjadi konsep yang lebih inklusif dan relevan dengan kehidupan modern. Ia tidak lagi dipandang sebagai praktik esoteris yang terpisah dari realitas sosial, melainkan sebagai fondasi spiritual yang melandasi tindakan-tindakan konkret dalam memperbaiki diri dan masyarakat. Interpretasi ini memperkaya pemahaman tentang *ma'rifat al-nafs*, membuatnya lebih aplikatif dan bermakna dalam konteks kehidupan kontemporer. Neo-sufisme telah berhasil mentransformasikan konsep *ma'rifat al-nafs* menjadi instrumen spiritual yang dinamis dan responsif terhadap kebutuhan zaman, tanpa kehilangan esensi spiritualnya yang mendalam.

Unsur-Unsur *Ma'rifat Al-Nafs* dalam Pemikiran Al-Ghazali

Ma'rifat al-nafs dalam ajaran tasawuf Al-Ghazali merujuk pada pengenalan diri atau pencerahan spiritual. Al-Ghazali menjelaskan bahwa untuk mencapai *ma'rifat al-nafs*, terdapat beberapa unsur penting yang harus dipahami. Unsur-unsur tersebut memiliki peran dan fungsi masing-masing dalam membentuk kepribadian dan perilaku manusia. Pemahaman yang mendalam tentang unsur-unsur ini dapat membantu seseorang dalam mengenali dirinya secara lebih baik dan mencapai tingkat spiritualitas yang lebih tinggi.

1. *Qalb*

Dalam konsep *ma'rifat al-nafs* yang digagas oleh Al-Ghazali, unsur pertama yang menjadi titik sentralnya adalah *qalb* atau hati. Al-Ghazali mengibaratkan *qalb* ibarat seorang raja dalam sebuah kerajaan, mengisyaratkan betapa *qalb* memiliki kedudukan yang amat istimewa dalam diri manusia. Layaknya seorang raja, *qalb* menjadi pusat kendali yang

mengatur segala tingkah laku dan perbuatan manusia.³⁴ Al-Ghazali meyakini bahwa keinginan dan kehendak *qalb* akan selalu terwujud dalam bentuk tingkah laku manusia, sama halnya dengan seorang raja yang memegang kekuasaan penuh atas kerajaannya.³⁵

Qalb memiliki karakter yang berbeda dengan unsur-unsur lain dalam diri manusia, yang diibaratkan sebagai 'penduduk lokal'. Perbedaan ini dilatarbelakangi oleh asal-usul *qalb* yang tidak sama dengan unsur-unsur lainnya. Bagaikan seorang raja yang berasal dari kalangan bangsawan, *qalb* pun memiliki asal-usul yang lebih mulia dan tinggi dibandingkan unsur-unsur lain dalam diri manusia³⁶. Karena itu, menjaga kesucian *qalb* merupakan hal yang sangat penting agar *qalb* senantiasa berada di jalan kebaikan dan ketaatan kepada Allah.

2. Akal

Unsur kedua yang memegang peranan penting setelah *qalb* adalah akal. Al-Ghazali mengibaratkan akal sebagai seorang perdana menteri yang bertugas mendampingi seorang raja, dalam hal ini adalah *qalb*.³⁷ Layaknya kedudukan seorang perdana menteri, akal memiliki fungsi untuk memberikan rekomendasi dan masukan kepada *qalb* sebagai pusat kendali dalam diri manusia.³⁸ Di samping itu, akal juga memiliki peranan vital untuk mengatur dan mengendalikan unsur-unsur lain di bawahnya, seperti halnya panca indera.

Al-Ghazali meyakini bahwa akal memiliki tanggung jawab untuk mengatur dan mengarahkan *qalb* agar tidak bersikap semena-mena dan selalu sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilatarbelakangi oleh pandangan Al-Ghazali yang mengilustrasikan *qalb* sebagai unsur yang bukan berasal dari 'penduduk lokal' atau unsur-unsur lain dalam diri manusia. Oleh sebab itu, akal memiliki kewajiban untuk senantiasa membimbing *qalb* agar tetap berada di jalur yang benar dan tidak terjerumus pada hal-hal yang menyesatkan.

³⁴ Ibid., 65.

³⁵ Ismail Jalili and Fadillah Ulfa, "AN Analysis Of Al-Ghazali's Thought On Happiness Through His Book: The Alchemy Of Happiness," *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 9, no. 1 (2023): 34.

³⁶ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 35.

³⁷ Ibid., 67.

³⁸ Jalili and Ulfa, "AN Analysis Of Al-Ghazali's Thought On Happiness Through His Book: The Alchemy Of Happiness."

3. Nafsu dan Angkara Murka

Dalam konsep *ma'rifat al-nafs*, Al-Ghazali juga menyoroti dua unsur yang memiliki pengaruh cukup besar terhadap diri manusia, yaitu nafsu (*syahwat*) dan angkara murka (*ghadhab*). Al-Ghazali mengibaratkan nafsu layaknya seorang walikota yang bertugas mengatur wilayah kekuasaannya, sedangkan angkara murka diibaratkan sebagai seorang polisi yang memiliki tugas untuk menjaga keamanan dan ketertiban.³⁹ Meski kedudukannya tidak setinggi *qalb* dan akal, namun nafsu dan angkara murka memiliki pengaruh yang tidak bisa diabaikan dalam mengendalikan tingkah laku manusia.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa nafsu memiliki tiga karakteristik utama yang perlu diwaspadai, yakni pembohong, over acting, dan suka mencampur adukkan persoalan.⁴⁰ Sementara itu, angkara murka dicirikan dengan tiga sifat utama, yakni bertabiat kejam, suka berkelahi, dan bersifat perusak.⁴¹ Kedua unsur ini kerap kali bersekutu untuk mengacaukan kendali *qalb* atau setidaknya menguasai akal yang seharusnya menjadi penasihat utama bagi *qalb* dalam menentukan kebijakan.

Namun demikian, Al-Ghazali memperingatkan untuk tidak menghilangkan sama sekali angkara murka dan nafsu dari diri manusia. Beliau meyakini bahwa keberadaan kedua unsur tersebut tetap diperlukan guna menjaga keseimbangan dalam diri manusia.⁴² Yang terpenting adalah kemampuan manusia untuk mengendalikan dan mengarahkan angkara murka dan nafsu ke jalan yang benar sesuai dengan tuntunan agama.

4. Daya Khayal dan Daya Ingat

Dalam konsep *ma'rifat al-nafs*, Al-Ghazali juga membahas dua unsur penting lainnya, yaitu daya khayal (imajinasi) dan daya ingat. Al-Ghazali menyatakan bahwa daya khayal berada di depan benak orang-orang, sementara daya ingat berada di tengah benak orang-orang, menunjukkan posisi keduanya yang cukup penting dalam kehidupan manusia.⁴³ Dalam analoginya, Al-Ghazali menyebutkan bahwa daya khayal dan daya ingat ditugaskan sebagai komandan yang bertugas mengumpulkan dan mencatat informasi bagi *qalb*.

³⁹ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 65–66.

⁴⁰ Ibid., 65.

⁴¹ Ibid., 66.

⁴² Ibid.

⁴³ Ibid., 73.

Untuk menjalankan tugasnya, daya khayal dan daya ingat dibantu oleh pasukan di bawah kendalinya, yaitu panca indera.⁴⁴ Panca indera inilah yang bertugas di garis terdepan untuk menangkap informasi dari dunia luar. Informasi yang telah dicatat oleh daya ingat selanjutnya akan disampaikan kepada akal untuk diolah lebih lanjut.⁴⁵ Namun, dalam prosesnya, Al-Ghazali mengingatkan bahwa angkara murka selalu berusaha untuk menggoda daya ingat agar salah dalam mencatat informasi yang diterima.

Mekanisme *Ma'rifat Al-Nafs*

Dalam menjelaskan mekanisme *ma'rifat al-nafs*, Al-Ghazali menggunakan pendekatan analogi yang unik, yaitu dengan mengibaratkannya sebagai tata kerja sebuah kerajaan. Dalam analogi tersebut, *qalb* diibaratkan sebagai raja yang memimpin dan mengendalikan seluruh aspek kehidupan manusia.⁴⁶ *Qalb* membawahi akal sebagai perdana menteri, daya ingat sebagai komandan militer, dan daya khayal sebagai komandan militer khusus.⁴⁷

Proses pencapaian *ma'rifat al-nafs* dimulai dari panca indera yang bertugas mencari informasi tentang kondisi tubuh dan lingkungan sekitar.⁴⁸ Informasi yang diperoleh panca indera kemudian dilaporkan kepada daya ingat sebagai tempat penyimpanan data. Selanjutnya, daya ingat meneruskan informasi tersebut kepada akal untuk diolah dan dianalisis.⁴⁹ Setelah melalui proses pengolahan, akal memberikan rekomendasi kepada *qalb* sebagai pusat kendali utama.⁵⁰

Dalam proses ini, terdapat pula dua unsur yang berpotensi mengganggu pencapaian *ma'rifat al-nafs*, yaitu angkara murka yang diibaratkan

⁴⁴ Ibid., 72.

⁴⁵ Jalili and Ulfa, "AN Analysis Of Al-Ghazali's Thought On Happiness Through His Book: The Alchemy Of Happiness"; Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 73.

⁴⁶ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 49; Indah Noor Mazaya Hurin'in and Achmad Khudori Soleh, "Al-Ghozali and Hasan Al Bashri's Concept of Happiness to Improve Psychological Well Being," *El-Hekam: Jurnal Studi Keislaman* 8, no. 2 (2023): 338.

⁴⁷ Norhashimah Yahya et al., "Element of Happiness by Al Ghazali and Relation in Islamic Psychospiritual," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 10, no. 11 (2020): 1251; Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 65.

⁴⁸ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 73.

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ Hurin'in and Soleh, "Al-Ghozali and Hasan Al Bashri's Concept of Happiness to Improve Psychological Well Being."

sebagai polisi dan nafsu yang diibaratkan sebagai walikota.⁵¹ Keduanya berada di bawah kendali akal.⁵² Nafsu senantiasa berusaha menggoda panca indera agar mendapatkan informasi yang salah atau menyimpang, sementara angkara murka berusaha menggoda daya ingat agar menyampaikan informasi yang salah kepada akal. Kedua unsur negatif ini harus senantiasa dijaga dan dikendalikan agar proses pencapaian ma'rifat dapat berjalan dengan baik.

Pemahaman yang mendalam tentang mekanisme *ma'rifat al-nafs* ini dapat membantu seseorang dalam mengenali dirinya secara lebih baik dan mencapai tingkat spiritualitas yang lebih tinggi. Dengan mengenali peran dan fungsi masing-masing unsur dalam diri, seseorang dapat lebih bijak dalam mengendalikan dan mengarahkan setiap aspek kehidupannya menuju kebaikan dan ketaatan kepada Allah.

Maqamat Ma'rifat Al-Nafs: Perjalanan Mengenal Diri dalam Perspektif Al-Ghazali

1. Hati Bersih dan Akal Berilmu

Kondisi ideal dalam *ma'rifat al-nafs* adalah ketika hati bersih dan akal berilmu. Dalam keadaan ini, akal mampu mengendalikan nafsu dan angkara murka dengan bijaksana. Hati yang bersih dapat mengoptimalkan fungsi daya ingat dan daya khayal dalam mengumpulkan informasi. Keselarasan antara hati yang bersih dan akal yang berilmu menciptakan kondisi yang oleh Abd al-Karim al-Jili disebut sebagai insan kamil atau manusia sempurna. Dalam kondisi ini, manusia mampu mengakses pengetahuan dari *Lauh Mahfudh* dan membuat keputusan yang bijak.⁵³

2. Hati Kotor dan Akal Berilmu

Ketika hati kotor namun akal berilmu, terjadi ketidakseimbangan dalam jiwa manusia. Akal yang berilmu masih dapat mengendalikan nafsu dan angkara murka, namun hati yang kotor menghambat proses pengambilan keputusan yang tepat. Informasi yang diperoleh menjadi tidak akurat, dan manusia mengalami kebingungan dalam menjalani kehidupan.

⁵¹ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 65.

⁵² Achmad Khudori Soleh, "Al-Ghazali's Concept of Happiness in The Alchemy of Happiness," *Journal of Islamic Thought and Civilization* 12, no. 2 (2022): 204; Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 67.

⁵³ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 67 & 77; Yahya et al., "Element of Happiness by Al Ghazali and Relation in Islamic Psychospiritual."

Kondisi ini menunjukkan pentingnya keselarasan antara kebersihan hati dan keilmuan akal dalam mencapai ma'rifat al-nafs yang sempurna.⁵⁴

3. Hati Bersih dan Akal Tidak Berilmu

Situasi di mana hati bersih namun akal tidak berilmu juga menciptakan ketidakseimbangan. Meskipun hati dapat mengoordinasikan daya khayal dan imajinasi dengan baik, akal yang tidak berilmu gagal mengendalikan nafsu dan angkara murka. Hal ini dapat menyebabkan kebijakan yang tidak tepat sasaran, meskipun hati memiliki potensi terhubung dengan Tuhan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebersihan hati saja tidak cukup tanpa diimbangi dengan keilmuan akal.⁵⁵

4. Hati Kotor dan Akal Tidak Berilmu

Maqamat terendah dalam ma'rifat al-nafs adalah ketika hati kotor dan akal tidak berilmu. Kondisi ini menyebabkan kekacauan dalam jiwa manusia, di mana informasi yang diterima tidak akurat dan pengambilan keputusan menjadi rancu. Manusia dalam kondisi ini cenderung mengalami emosi yang tidak stabil dan mudah terjerumus dalam tindakan negatif. Ketidakmampuan akal untuk mengontrol nafsu dan angkara murka, ditambah dengan ketidakmampuan hati untuk terhubung dengan Tuhan, menciptakan situasi yang sangat tidak menguntungkan bagi perkembangan spiritual manusia.⁵⁶

Metode-Metode *Ma'rifat Al-Nafs*

1. *Al-Tāḥṭīl*: Ibadah Sepenuh Hati

Al-tāḥṭīl merupakan metode yang menekankan pentingnya ibadah dengan sepenuh hati kepada Allah SWT. Metode ini didasarkan pada Al-Quran surah Al-Muzzammil ayat 8, yang mengajak manusia untuk beribadah dengan khushyuk. Melalui ibadah yang ikhlas, jiwa manusia mengalami proses penyucian (tazkiyatun nafs) yang membersihkan hati dari berbagai penyakit spiritual. Praktik al-tāḥṭīl secara konsisten dapat memperkuat hubungan spiritual antara hamba dengan Tuhannya, membuka jalan bagi pencapaian ma'rifat al-nafs yang lebih mendalam.⁵⁷

2. *Al-Ta'lim*: Belajar dan Bimbingan Spiritual

⁵⁴ Yahya et al., "Element of Happiness by Al Ghazali and Relation in Islamic Psychospiritual"; Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 99 & 77.

⁵⁵ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 61, 69, 99 & 67.

⁵⁶ Soleh, "Al-Ghazali's Concept of Happiness in The Alchemy of Happiness"; Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 79, 77, 67.

⁵⁷ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 65.

Metode al-ta'lim menekankan pentingnya menuntut ilmu dan mencari bimbingan seorang guru spiritual (mursyid). Al-Ghazali meyakini bahwa melalui proses belajar dan bimbingan, seseorang dapat mencapai tingkat pemahaman diri yang lebih mendalam. Metode ini dilandasi oleh QS. Al-Kahfi ayat 65, yang menggambarkan pentingnya bimbingan dari seseorang yang telah diberi rahmat dan ilmu oleh Allah. Al-ta'lim tidak hanya mencakup ilmu-ilmu agama, tetapi juga ilmu-ilmu modern yang relevan, sehingga memberikan pemahaman yang komprehensif tentang diri.⁵⁸

3. *Al-Tajribah*: Belajar dari Pengalaman

Al-tajribah atau pengalaman merupakan metode penting dalam ma'rifat al-nafs. Metode ini menekankan pembelajaran melalui pengalaman langsung dalam memahami diri dan dunia. Berdasarkan Surat Yunus ayat 39, al-tajribah mengajarkan pentingnya tidak menolak sesuatu sebelum benar-benar memahaminya. Melalui pengalaman dan perenungan mendalam, seseorang dapat memperoleh pengetahuan yang tidak hanya bersifat teoretis tetapi juga praktis. Proses ini membantu dalam pengembangan kesadaran diri dan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan seseorang dengan dunia seluruhnya.⁵⁹

4. *Dhauq*: Mengolah Rasa dan Kepekaan Diri

Dhauq adalah metode yang mengajarkan individu untuk mengasah sensitivitas terhadap diri sendiri dan lingkungan. Berdasarkan QS. An-Nahl ayat 11, *dhauq* bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan spiritual dan emosional. Melalui praktik ini, seseorang dapat mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi batinnya, meningkatkan kepekaan terhadap sinyal-sinyal halus dari tubuh dan pikiran. *Dhauq* membuka jalan bagi pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara pikiran, emosi, dan kondisi fisik, sehingga membantu dalam menjaga kesucian dan kebersihan qalb.⁶⁰

5. *Mushahadah*: Manifestasi Keyakinan dalam Tindakan

Metode *mushahadah* menekankan bahwa keyakinan kepada Tuhan harus dimanifestasikan dalam tindakan nyata. Berdasarkan surat Al-Fushshilat ayat 53, *mushahadah* mendorong individu untuk mengamati dan merenungi tanda-tanda kebesaran Allah dalam diri sendiri dan alam semesta. Pendekatan ini menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoretis dan

⁵⁸ Ibid., 107.

⁵⁹ Ibid., 109.

⁶⁰ Ibid., 111.

pengalaman praktis dalam spiritualitas. Melalui mushahadah, individu tidak hanya memahami konsep ma'rifat al-nafs secara intelektual, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mencapai pemahaman diri yang lebih holistik dan mendalam.⁶¹

Ragam Perspektif Psikologi Terhadap *Ma'rifat Al-nafs*

Ma'rifat al-nafs, konsep mengenal diri yang digagas oleh Imam al-Ghazali, menawarkan sebuah metode untuk mencapai pengenalan terhadap Tuhan melalui pengenalan mendalam akan diri sendiri. Meski konsep ini telah ada jauh sebelum lahirnya psikologi sebagai disiplin ilmu, berbagai perspektif psikologi kontemporer dapat memberikan penjabaran yang bermanfaat dalam mengkaji rasionalitas dan basis empiris dari *ma'rifat al-nafs*. Dengan menggunakan kacamata psikologi, kita dapat memperkaya pemahaman kita tentang proses-proses psikologis yang terlibat dalam upaya mengenal diri secara utuh sebagaimana yang diajarkan dalam konsep ma'rifat al-nafs. Berikut adalah penjelasan tentang bagaimana berbagai aliran psikologi memandang konsep ma'rifat al-nafs.

1. Psikologi Humanistik dan *Ma'rifat Al-nafs*

Psikologi humanistik, sebagai pendekatan yang memusatkan perhatian pada keunikan dan aktualisasi diri manusia, memberikan perspektif yang relevan terhadap konsep ma'rifat al-nafs.⁶² Keduanya mengakui adanya potensi dalam diri manusia yang perlu diaktualisasikan. Menurut al-Ghazali, potensi utama manusia terletak pada dua aspek, yakni qalb (hati/jiwa) yang dapat menjadi bersih atau kotor, serta akal yang dapat menjadi berilmu atau tidak berilmu.⁶³ Realisasi dari kedua potensi tersebut sangat bergantung pada usaha yang dilakukan oleh manusia itu sendiri, berupa mujahada (perjuangan spiritual), menuntut ilmu khususnya ilmu agama, serta melakukan perenungan mendalam (i'tibar). Dari sudut pandang psikologi humanistik, gagasan ini selaras dengan penekanan pada peran aktif individu untuk mengembangkan diri secara utuh menuju aktualisasi.

⁶¹ Ibid., 39.

⁶² Rachmahana Syifaa Ratna, "Psikologi Humanistik Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan," *El-Tarbawi* 1, no. 1 (2008): 99.

⁶³ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 115.

2. Perspektif Psikologi Kognitif

a. Proses Kognitif dalam *Ma'rifat Al-nafs*

Psikologi kognitif berfokus pada pemahaman tentang pikiran dan kognisi manusia, mulai dari proses berpikir, mengingat, memahami, mengambil keputusan, hingga memproses informasi.⁶⁴ Bidang ini juga mengkaji perkembangan kemampuan kognitif sepanjang kehidupan manusia serta aplikasinya dalam bidang kecerdasan manusia maupun kecerdasan buatan. Sementara itu, *ma'rifat al-nafs* menawarkan perspektif spiritual mengenai mekanisme kognitif manusia. Konsep ini menjelaskan bahwa daya khayal memiliki peran penting dalam mengendalikan panca indera untuk mencari informasi, yang kemudian dilaporkan kepada daya ingat. Daya ingat mencatat informasi tersebut dengan rapi dan menyerahkannya kepada akal untuk diproses lebih lanjut.⁶⁵

b. Perbandingan Psikologi Kognitif dan *Ma'rifat Al-nafs*

Dalam melihat *ma'rifat al-nafs* dari sudut pandang psikologi kognitif, terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan yang dapat dianalisis. Meskipun keduanya membahas proses kognitif manusia, psikologi kognitif lebih berfokus pada aspek empiris dan ilmiah, sedangkan *ma'rifat al-nafs* berakar pada pemahaman spiritual. Salah satu perbedaan penting adalah bahwa dalam *ma'rifat al-nafs*, informasi yang diterima oleh panca indera dapat dipengaruhi oleh nafsu dan angkara murka, sehingga dapat menyebabkan kesalahan dalam persepsi. Hal ini mungkin tidak terlalu ditekankan dalam psikologi kognitif modern.

3. Perspektif Psikoanalisa dan *Ma'rifat Al-nafs*

Dalam membahas perspektif psikoanalisa dalam *ma'rifat al-nafs*, dapat dilihat adanya kesamaan sekaligus perbedaan antara konsep struktur kepribadian yang dikemukakan oleh Freud dan konsep yang terdapat dalam tasawuf yang digagas oleh al-Ghazali. Freud menjelaskan bahwa kepribadian manusia terdiri dari tiga aspek utama, yaitu id, ego, dan superego.⁶⁶ Id merupakan aspek biologis kepribadian yang berisi kebaikan dan dorongan

⁶⁴ Magfirah Ramadanti, Cici Patda Sary, and Suarni Suarni, "Psikologi Kognitif (Suatu Kajian Proses Mental Dan Pikiran Manusia)," *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (2022): 55.

⁶⁵ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 73.

⁶⁶ Ardiansyah et al., "Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud," *Jurnal Kependidikan* 7, no. 1 (2022): 27.

primitif sejak lahir, dengan kecenderungan untuk mencari kesenangan dan menghindari rasa sakit. Sementara itu, ego merupakan aspek psikologis yang muncul karena kebutuhan organisme untuk berhubungan dengan kenyataan. Ego berfungsi sebagai penengah antara dorongan id dan tuntutan realistik dari dunia luar. Adapun superego merupakan aspek sosiologis kepribadian yang mewakili nilai-nilai tradisional masyarakat, dan bertugas untuk mengontrol id agar sesuai dengan norma yang berlaku.⁶⁷

Dalam pandangan *ma'rifat al-nafs*, terdapat konsep serupa yang dikenal sebagai *qalb*, nafsu, angkara murka, dan akal. *Qalb*, nafsu, dan angkara murka digambarkan memiliki sifat yang sama, yakni mencari kenyamanan. Namun, *qalb* bersifat positif, sedangkan nafsu dan angkara murka bersifat negatif. Daya khayal, daya ingat, dan panca indera berperan penting dalam mencari informasi tentang kondisi tubuh, lalu akal bertugas mengendalikan nafsu dan angkara murka serta mengolah informasi tersebut.⁶⁸ Pusat energi terletak pada *qalb*, namun angkara murka memberikan corak pada energi psikis, dan nafsu memberi corak pada energi fisik.

4. Perspektif Psikologi Behavioral

a. Perbedaan Pendekatan

Dalam membahas *ma'rifat al-nafs* (mengetahui diri) dari sudut pandang psikologi behavioral, terdapat beberapa perbedaan yang patut dicermati. Psikologi behavioral menekankan pendekatan yang benar-benar objektif dalam mempelajari perilaku manusia.⁶⁹ Aliran ini menolak unsur kesadaran atau aspek mental seperti jiwa, kemauan, dan emosi sebagai subjek penelitian karena dianggap tidak realistis. Behaviorisme melampaui fungsionalisme yang masih mengakui keberadaan jiwa tetapi hanya fokus pada proses mentalnya saja.

Berbeda dengan konsep *ma'rifat al-nafs* dalam pemikiran al-Ghazali yang justru menitikberatkan pada pengenalan diri secara mendalam dan pencapaian *tajalli* (pencerahan spiritual). Meskipun demikian, *ma'rifat al-nafs* tidak semata-mata berfokus pada aspek batin, melainkan juga dapat diamati melalui perilaku fisik seseorang. Orang yang telah mencapai *ma'rifat al-nafs* akan menampilkan sikap

⁶⁷ Ibid., 28.

⁶⁸ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 67.

⁶⁹ Ummul Mu'minin, Syamelda Apriliana, and Nurmufia Septiana, "Konsep Dan Karakteristik Psikologi Behaviorisme," *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 2 (2022): 125.

tenang, santai, dan kalem. Sebaliknya, jika seseorang belum mencapai tingkat pengenalan diri ini, maka perilakunya cenderung didominasi oleh amarah, kebrutalan, kemalasan, atau banyak keinginan yang berlebihan.⁷⁰

b. Persamaan dalam Proses Belajar

Meski berbeda dalam pendekatannya, baik psikologi behavioral maupun konsep *ma'rifat al-nafs* sama-sama mengakui bahwa perilaku manusia tidak dapat dilepaskan dari proses belajar dan pembentukan. Namun, *ma'rifat al-nafs* tidak menganggap proses ini sebagai sesuatu yang statis, melainkan dinamis dan bisa naik atau turun seiring dengan pengenalan diri yang terus berlanjut.⁷¹ Inilah yang menjadi salah satu kritik terhadap behaviorisme, yang cenderung mengarahkan individu untuk berpikir linier dan kurang kreatif atau produktif.⁷²

Pendekatan behavioral melihat perubahan perilaku sebagai hasil dari stimulus dan respons, sementara *ma'rifat al-nafs* memandangnya sebagai hasil dari proses internal yang melibatkan introspeksi dan penyucian jiwa. Meskipun keduanya mengakui pentingnya pengalaman dalam membentuk perilaku, *ma'rifat al-nafs* lebih menekankan pada pengalaman spiritual dan refleksi diri. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan fundamental, kedua pendekatan ini dapat saling melengkapi dalam memahami kompleksitas perilaku manusia.

5. Perspektif Psikologi Transpersonal

Psikologi transpersonal berupaya mengintegrasikan dimensi spiritual dan transenden ke dalam pemahaman tentang kondisi dan pengalaman kemanusiaan.⁷³ Dalam hal ini, terdapat kesamaan dengan pandangan Al-Ghazali dalam *ma'rifat al-nafs* yang mengakui adanya aspek rohani selain aspek jasmani pada diri manusia.⁷⁴ Al-Ghazali menyatakan bahwa jiwa manusia bersifat jasmani dan rohani, serta meyakini bahwa pengalaman baik rasional maupun irasional dapat memengaruhi kejiwaan seseorang. Meski demikian, terdapat perbedaan dalam pendekatan yang digunakan. Psikologi transpersonal mengkaji fenomena spiritual dan transenden secara empiris

⁷⁰ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 79.

⁷¹ Ibid., 115.

⁷² Mu'minin, Apriliana, and Septiana, "Konsep Dan Karakteristik Psikologi Behaviorisme," 126.

⁷³ Abu Bakar, "Psikologi Transpersonal; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi," *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 8, no. 2 (2018): 169.

⁷⁴ Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*, 37.

dengan teori-teori spesifik seperti meta-need, nilai-nilai puncak, kondisi kesatuan kesadaran, dan pengalaman puncak/mistik.

Integrasi Nilai-Nilai *Ma'rifat al-Nafs* dalam Pendekatan Psikologi Modern untuk Penanganan Psikosomatik

1. Implementasi Nilai-Nilai *Ma'rifat al-Nafs* dalam Psikologi Transpersonal

Al-Ghazali merumuskan metode *al-tabṭīl* sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Metode ini menekankan pada ketekunan beribadah dengan sepenuh hati, yang akan menyucikan jiwa dan mendatangkan ketenangan jiwa yang sangat dibutuhkan dalam proses penyembuhan.⁷⁵ Pendekatan *al-tabṭīl* sejalan dengan konsep psikologi transpersonal yang mengakui pentingnya dimensi spiritual bagi kehidupan manusia.⁷⁶ Implementasi *al-tabṭīl* dalam *ma'rifat al-nafs* dapat diterapkan dalam penanganan gangguan psikosomatik dengan memadukan terapi psikologis, penanganan medis, dan dukungan spiritual.

2. Implementasi Nilai-Nilai *Ma'rifat al-Nafs* dalam Psikologi Behavior

Metode *al-ta'lim* dalam *ma'rifat al-nafs* menekankan pentingnya mempelajari ilmu-ilmu agama dan spiritual, serta mencari bimbingan seorang mursyid. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi behaviorial yang membantu individu mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir serta perilaku maladaptif.⁷⁷ Integrasi antara *ma'rifat al-nafs* dan psikologi behaviorial dapat memberikan penanganan psikosomatik secara holistik, melibatkan terapi spiritual dari mursyid dan terapi perilaku dari psikologi.

3. Implementasi Nilai-Nilai *Ma'rifat al-Nafs* dalam Psikologi Kognitif

Metode *dhawq* dalam *ma'rifat al-nafs* mengajarkan untuk mengolah rasa agar lebih peka terhadap diri sendiri dan alam sekitar. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi kognitif yang menekankan pentingnya kesadaran diri dan pengamatan terhadap proses mental.⁷⁸ Implementasi *dhawq* dalam penanganan psikosomatik membantu individu memahami hubungan antara kondisi mental dan manifestasi fisiknya, serta mengembangkan keterampilan introspeksi yang mendalam.

⁷⁵ Ibid., 107.

⁷⁶ Bakar, "Psikologi Transpersonal; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi," 169.

⁷⁷ Mu'minin, Apriliana, and Septiana, "Konsep Dan Karakteristik Psikologi Behaviorisme," 125.

⁷⁸ Ramadanti, Sary, and Suarni, "Psikologi Kognitif (Suatu Kajian Proses Mental Dan Pikiran Manusia)," 56.

4. Implementasi Nilai-Nilai *Ma'rifat al-Nafs* dalam Psikoanalisa

Metode *al-tajribah* atau pengalaman dalam *ma'rifat al-nafs* berperan penting dalam memahami diri sendiri. Konsep ini selaras dengan psikoanalisa yang menekankan pentingnya pengalaman hidup seseorang, terutama pada masa kanak-kanak, dalam pembentukan kepribadian dan perilaku di masa depan.⁷⁹ Implementasi pendekatan pengalaman ini dalam penanganan kasus psikosomatik bertujuan untuk mengatasi persoalan psikis maupun fisik yang dialami pasien secara holistik.

5. Implementasi Nilai-Nilai *Ma'rifat al-Nafs* dalam Psikologi Humanistik

Metode *mushābahah* dalam *ma'rifat al-nafs* menekankan bahwa kepercayaan kepada Tuhan harus dimanifestasikan melalui tindakan nyata. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip psikologi humanistik yang menekankan pentingnya aktualisasi diri dan pengalaman langsung dalam perkembangan manusia.⁸⁰ Dalam penanganan psikosomatik, metode *mushābahah* bertujuan untuk membantu individu melepaskan diri dari pola pikir yang menyebabkan kecemasan dan stres, serta mendorong mereka untuk terlibat aktif dalam proses penyembuhan diri.

Kesimpulan

Marifat al-nafs, konsep yang berakar dalam tradisi sufistik Islam, memadukan dua unsur penting, "*marifat*" yang berarti pengetahuan atau pengenalan, dan "*nafs*" yang merujuk pada jiwa atau diri. Lebih dari sekadar pemahaman fisik diri, konsep ini menekankan eksplorasi mendalam terhadap aspek rohani manusia. Menurut Al-Ghazali, seorang tokoh sufi terkemuka, mengenal diri adalah pintu gerbang menuju pengenalan akan Tuhan, sebuah prinsip yang tercermin dalam hadis terkenal, "Siapa yang mengenal dirinya, maka dia mengenal Tuhannya."

Dalam perkembangan pemikiran Islam kontemporer, khususnya aliran neo-sufisme, *marifat al-nafs* telah mengalami reinterpretasi signifikan. Neo-sufisme berusaha mengkontekstualisasikan konsep ini dengan realitas kehidupan modern, menekankan bahwa pengenalan diri bukan hanya penting untuk pencapaian spiritual pribadi, tetapi juga sebagai fondasi bagi tanggung jawab sosial dan transformasi kolektif. Pendekatan ini memandang *marifat al-nafs* sebagai proses dinamis dan berkelanjutan, tidak dapat dipisahkan dari interaksi dengan realitas sosial yang kompleks.

⁷⁹ Ardiansyah et al., "Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud," 28.

⁸⁰ Syifaa Ratna, "Psikologi Humanistik Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan," 100.

Berbagai perspektif psikologi memperkaya pemahaman tentang *marifat al-nafs*. Psikologi humanistik memandangnya sebagai manifestasi usaha individu untuk mencapai aktualisasi diri, sejalan dengan konsep pengembangan diri dalam tasawuf. Psikologi kognitif melihatnya dalam konteks mekanisme kognitif manusia, fokus pada peran daya ingat dan proses berpikir dalam pengenalan diri dan pemahaman spiritual. Psikoanalisa dengan pendekatan strukturalnya menawarkan sudut pandang unik, menyoroti dinamika antara kesadaran dan bawah sadar yang mempengaruhi perilaku. Sementara psikologi transpersonal, dengan pengakuannya akan dimensi spiritual, memiliki kemiripan paling dekat dengan pendekatan sufistik.

Implementasi praktis *marifat al-nafs* dapat dilihat dalam penanganan gangguan psikosomatik. Pendekatan holistik yang ditawarkan mengintegrasikan aspek fisik, psikis, dan spiritual, dengan metode seperti meditasi spiritual, terapi kognitif-spiritual, dan eksplorasi pengalaman berbasis spiritual. Proses penyucian diri, pengembangan kesadaran spiritual, dan perubahan perilaku positif menjadi inti dari pendekatan ini. Individu yang menjalani *marifat al-nafs* cenderung mengembangkan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif dan konstruktif, berdampak positif pada kesehatan mental, fisik, dan kualitas hubungan interpersonal.

Daftar Pustaka

- Abdurrahman, Soejono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grafindo Persada, 1999.
- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makasar: CV. syakir Media Press, 2021.
- Admin Dinas Kominfo Jawa Timur. "Jawa Timur Jadi Provinsi Paling Bahagia Di Pulau Jawa." *Dinas Kominfo Jawa Timur*. Accessed November 27, 2023. <https://kominfo.jatimprov.go.id/read/umum/jawa-timur-jadi-provinsi-paling-bahagiadi-pulau-jawa>.
- Agustin, Sienny. "Mengenal Gangguan Psikosomatik Dan Cara Mengobatinnya." *Alodokter*. Accessed November 27, 2023. <https://www.alodokter.com/mengenal-gangguan-psikosomatik-dan-caramengobatinnya>.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Proses Kebahagiaan : Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali*. Edited by Terj. Ahmad Mustofa Bisri. Jakarta: PT. Qof Media Kreativa, 2020.
- Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, and Juanda. "Kajian Psikoanalisis Sigmund

- Freud.” *Jurnal Kependidikan* 7, no. 1 (2022): 25–31.
- Bakar, Abu. “Psikologi Transpersonal; Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi.” *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 8, no. 2 (2018): 162–180.
- Fachrunisa, and Chizanah Ayuning tyas, Rahma Lu'luatul. “An Explanation of Corruption Cases in Indonesia from Al-Ghazali's Psychological Construct of Nafsu.” *International Journal of Islamic Psychology* 4, no. 1 (2021).
- Faiz, Fahrudin. *Falsafah Hidup*. Yogyakarta: MJS Press, 2023.
- Hurin'in, Indah Noor Mazaya, and Achmad Khudori Soleh. “Al-Ghozali and Hasan Al Bashri's Concept of Happiness to Improve Psychological Well Being.” *El-Hekam: Jurnal Studi Keislaman* 8, no. 2 (2023): 335–346.
- Iskandar, Halim. “Understanding Al-Ghazali's Idea of Bliss in the Book of Kimiya'As-Sa'adah in Its Importance to Modern Humans.” *International Journal of Contemporary Sciences (IJCS)* 1, no. 5 (2024): 173–182.
- Jalili, Ismail, and Fadillah Ulfa. “AN Analysis Of Al-Ghazali's Thought On Happiness Through His Book: The Alchemy Of Happiness.” *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 9, no. 1 (2023): 30–39.
- Junaidi, Dede, and Faisal Salistia. “Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Negara Yang Terdampak.” *Sipmposium Nasional Keuangan Negara* (2020).
- Lubis, Armensyah. “Analisis Terhadap Pemikiran Imam Al-Ghazali Tentang Uang Dalam Ihya Ulumiddin (Studi Komparatif Dengan Konsep Uang Dalam Ekonomi Konvensional).” Skripsi. UIN Sultan Syarif Kasif, 2018.
- Ma'rifat, Muhammad Anas. “Analisis Konsep Kompetensi Kepribadian Guru PAI Menurut Az-Zarnuji Istawa.” *Jurnal pendidikan Islam* 2, no. 2 (2017).
- Mahdany, Diny. “Epistemologi Al-Ghazali Dan Implikasinya Terhadap Kosep Pendidikan Islam.” Disertasi: UIN Antasari, 2017.
- Mahjudin. “Memotret Tipologi Tasawuf Kontemporer.” *Al-Adalah* 10, no. 1 (2015).
- Mahmud. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2010.
- Mu'minin, Ummul, Syamelda Apriliana, and Nurmuafia Septiana. “Konsep Dan Karakteristik Psikologi Behaviorisme.” *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 2 (2022): 115–126.
- Nafi, Muhammad, Fitri Tiara Mulyani, and Fitria Nur Afifah. “The Concept of Ma'rifatun Nafs and Self Knowledge: Comparative Study of the Thoughts of Al Ghazali and Sigmund Freud.” *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 2 (2022).

- Ramadanti, Magfirah, Cici Patda Sary, and Suarni Suarni. "Psikologi Kognitif (Suatu Kajian Proses Mental Dan Pikiran Manusia)." *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (2022): 56–69.
- Saputra, Andy, Sandi Kartasasmita, and Untung Subroto. "Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Narapida." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 2, no. 1 (2018).
- Soleh, Achmad Khudori. "Al-Ghazali's Concept of Happiness in The Alchemy of Happiness." *Journal of Islamic Thought and Civilization* 12, no. 2 (2022): 196–211.
- Sukmadinata, Nana Saodhi. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Suryabarta, Surmardi. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pres, 1987.
- Syifaa Ratna, Rachmahana. "Psikologi Humanistik Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan." *El-Tarbiawi* 1, no. 1 (2008): 99–114.
- Thahir, Andi, and Riyan Hidayat. "The Concept of Human Personality Al-Ghazali and Sigmund Freud in Counseling Perspectives." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 1 (2020).
- Yacob, Nik Rosila Nik. "Cognitive Therapy Approach from Islamic Psycho-Spiritual Conception." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 97 (2013).
- Yahya, Norhashimah, S H Syed Omar, S H M Yusoff, M H S Shuhari, and Muhammad Hafizi Rozali. "Element of Happiness by Al Ghazali and Relation in Islamic Psychospiritual." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 10, no. 11 (2020): 1248–1253.
- Zaprulkhan. "Membangun Relasi Agama Dan Ilmu Pengetahuan." *KALAM: Jurnal Studi Agama-Agama* 7, no. 2 (2013).