

Konsep Sir dan Sirrul Sir al-Ghazali dalam Kitab Sirāj al-Ṭālibīn Karya Syekh Ihsan Jampes serta Relevansinya terhadap Kesehatan Mental

Moch. Rizki Fadilah¹, M. Syauqi Fadhilah², Ahmad Haromaini³, Aslihatul Rahmawati⁴, Rosidi Rosidi⁵
^{1,2,3,4}Universitas Islam Syekh-Yusuf, Tangerang, Indonesia

⁵Institut Al Fitrah, Kota Surabaya, Indonesia

Email: ¹2403020071@students.unis.ac.id, ²2403020074@students.unis.ac.id,

³aharomaini@unis.ac.id, ⁴arahmawati@unis.ac.id, ⁵admin@alfithrah.ac.id

Received:

27 November 2025

Revised:

21 Desember 2025

Accepted:

11 Januari 2026

Published:

28 Februari 2026

ABSTRACT**Keywords:**

Imam al-Ghazali;
Mental Health;
Psychospiritual
Resilience; Sir;
Sirrul Sir

This study was motivated by the limited scholarly attention devoted to linking the inner dimensions of classical Islamic mysticism, particularly qalb, lathifah ruhaniyyah, Sir, and Sirrul Sir, with contemporary psychology of religion and mental health. It aims to analyze these concepts in the thought of Imam al-Ghazali as elaborated by Shaykh Ihsan Jampes in Sirāj al-Ṭālibīn and to examine their relevance to psychospiritual resilience, positive religious coping, and mental health. This study employed a qualitative descriptive library research approach using content analysis of primary sources, namely Ihyā' 'Ulūm al-Dīn and Sirāj al-Ṭālibīn, supported by contemporary scholarly literature. The findings reveal that qalb represents the lathifah rabbaniyyah as the center of human spiritual consciousness, while Sir and Sirrul Sir describe deeper spiritual dimensions that guide individuals toward self-awareness, meaning-making, and complete surrender to Allah.

Furthermore, the stages of Sir al-'Ilm, Sir al-Hāl, and Sir al-Haqīqah illustrate a process of spiritual development that cultivates humility, meaning-making, and tawakkul. This study concludes that these concepts provide a relevant conceptual foundation for strengthening psychospiritual resilience, positive religious coping, and mental health in addressing contemporary psychological challenges.

ABSTRAK**Kata Kunci:**

Imam al-Ghazali;
Kesehatan
Mental; Resiliensi
Psikospiritual; Sir;
Sirrul Sir

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya kajian yang menghubungkan konsep-konsep batin dalam tradisi tasawuf klasik, khususnya qalb, lathifah ruhaniyyah, Sir, dan Sirrul Sir, dengan perspektif psikologi agama dan kesehatan mental kontemporer. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep-konsep tersebut dalam pemikiran Imam al-Ghazali sebagaimana dijelaskan oleh Syekh Ihsan Jampes dalam Sirāj al-Ṭālibīn, serta mengkaji relevansinya terhadap resiliensi psikospiritual, *positive religious coping*, dan kesehatan mental. Penelitian menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui analisis isi terhadap sumber primer berupa Ihyā' 'Ulūm al-Dīn dan Sirāj al-Ṭālibīn, serta berbagai artikel ilmiah sebagai sumber sekunder. Hasil penelitian menunjukkan bahwa qalb merupakan lathifah rabbaniyyah yang menjadi pusat kesadaran spiritual manusia, sedangkan Sir dan Sirrul Sir merepresentasikan dimensi batin yang mengarahkan individu pada pengenalan diri, pemaknaan hidup, dan penyerahan diri kepada Allah Swt. Selain itu, tingkatan Sir al-'Ilm, Sir al-Hāl, dan Sir al-Haqīqah menggambarkan proses perkembangan spiritual yang membentuk sikap *tawadhu'*, kemampuan *meaning making*, dan *tawakkal*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep-konsep tersebut memberikan landasan konseptual yang relevan dalam memperkuat resiliensi psikospiritual, *positive religious coping*, dan kesehatan mental sebagai respons terhadap tantangan psikologis masyarakat modern.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia, berbagai peristiwa sering kali dipahami hanya dari sisi lahiriahnya. Musibah, kegagalan, kehilangan, kesempitan hidup, dan berbagai bentuk ujian lainnya umumnya dipersepsikan sebagai pengalaman yang identik dengan penderitaan dan keburukan. Cara pandang tersebut muncul karena manusia cenderung menilai realitas berdasarkan apa yang tampak secara kasatmata tanpa mampu menangkap dimensi batin yang menyertainya. Keterbatasan dalam memaknai pengalaman hidup mendorong berkembangnya kajian psikologi dan spiritualitas yang menempatkan dimensi batin sebagai unsur penting dalam membangun ketahanan diri dan menjaga kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa religiositas dan spiritualitas berkaitan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, serta berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan kebermaknaan hidup (Coelho-Júnior et al., 2022).

Dalam perspektif tasawuf, setiap peristiwa yang dialami manusia mengandung makna dan nilai pembelajaran yang berperan dalam membentuk kedewasaan batin. Pemahaman terhadap dimensi batin memungkinkan seseorang memandang pengalaman yang tampak sebagai penderitaan sebagai bagian dari proses pertumbuhan spiritual. Pandangan tersebut memiliki titik temu dengan konsep *positive religious coping* dalam psikologi agama. Konsep ini dikaitkan dengan hubungan yang aman dan penuh kepercayaan kepada Tuhan (*secure attachment to the sacred*) serta cara pandang yang positif terhadap kehidupan (*benevolent world view*), sehingga membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup secara lebih adaptif (Puchalska-Wasył & Małaj, 2024).

Perkembangan kehidupan modern yang ditandai oleh percepatan teknologi dan perubahan sosial menghadirkan berbagai tantangan baru yang tidak selalu diimbangi dengan kesiapan spiritual. Kondisi tersebut memicu kegelisahan batin dan krisis makna hidup yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai persoalan psikologis. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *meaning in life* memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis individu dan berkorelasi negatif dengan tingkat *psychological distress* (He et al., 2023). Kehidupan yang semakin berorientasi pada aspek material juga berpotensi menimbulkan kekosongan ruhani dan hilangnya ketenangan batin. Dalam konteks ini, spiritualitas dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Tinjauan sistematis mengenai spiritualitas sufistik menunjukkan adanya hubungan positif antara praktik spiritual tasawuf dengan peningkatan kesejahteraan mental serta penurunan tingkat kecemasan dan depresi, sehingga penguatan dimensi spiritual menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam menghadapi berbagai problem psikologis masyarakat modern (Cetinkaya & Billings, 2023).

Meskipun kajian mengenai hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, sebagian besar penelitian masih berfokus pada spiritualitas dalam pengertian umum, seperti praktik keagamaan, religiositas, maupun aspek psikologis berupa *anxiety* dan *depression* (EverettLWorthington Jr SarahhASchnitkerr, n.d.). Sebaliknya, kajian yang secara khusus menghubungkan dimensi batin dalam tradisi tasawuf klasik, seperti *qalb*, *lathifah ruhaniyyah*, *Sir*, *Sirrul Sir*, dan tingkatan-tingkatan *Sir*, dengan kesehatan mental kontemporer masih relatif terbatas. Padahal, konsep-konsep tersebut berpotensi memberikan landasan konseptual bagi pembentukan *religious coping*, resiliensi psikospiritual, serta penguatan kesehatan mental melalui pendekatan spiritual Islam.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini berfokus pada konsep *qalb*, *lathifah ruhaniyyah*, dan *Sir* dalam pemikiran Imam al-Ghazali sebagai fondasi utama kajian tasawuf.

Konsep tersebut dianalisis melalui penjelasan Syekh Ihsan Jampes dalam *Sirāj al-Ṭālibīn*, yang menukil sekaligus mengembangkan uraian Imam al-Ghazali, khususnya mengenai *Sir*, *Sirrul Sir*, dan tingkatan-tingkatannya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengkaji transmisi pemikiran tasawuf klasik ke dalam tradisi keilmuan Islam Nusantara, tetapi juga menganalisis relevansinya terhadap pembentukan *religious coping*, resiliensi psikospiritual, dan kesehatan mental dalam konteks kehidupan modern.

Berdasarkan fokus tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis konsep *qalb* dan *lathifah ruhaniyyah* dalam pemikiran Imam al-Ghazali, serta konsep *Sir* dan *Sirrul Sir* sebagaimana dijelaskan dalam *Sirāj al-Ṭālibīn* karya Syekh Ihsan Jampes. Selain itu, penelitian ini mengkaji relevansi konsep-konsep tersebut terhadap pembentukan *religious coping*, resiliensi psikospiritual, dan kesehatan mental sebagai upaya memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan kajian tasawuf dan psikologi agama dalam menjawab tantangan psikologis masyarakat modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan tersebut dipilih untuk memahami dan menganalisis konsep *Sir* dan *Sirrul Sir* dalam literatur tasawuf serta relevansinya terhadap kesehatan mental kontemporer. Analisis dilakukan melalui metode *content analysis* terhadap berbagai sumber yang berkaitan dengan fokus penelitian. Sumber data penelitian dikelompokkan menjadi sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer terdiri atas karya-karya utama dalam tradisi tasawuf, yaitu *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* karya Imam al-Ghazali, khususnya pembahasan mengenai *qalb*, serta *Sirāj al-Ṭālibīn* karya Syekh Ihsan Jampes yang memuat penjelasan mengenai konsep *Sir*, *Sirrul Sir*, dan tingkatan-tingkatannya berdasarkan pemikiran Imam al-Ghazali. Adapun sumber sekunder diperoleh dari berbagai artikel ilmiah yang membahas psikologi agama, *religious coping*, spiritualitas, resiliensi, dan kesehatan mental.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik studi dokumentasi dengan menelaah berbagai literatur yang relevan dengan tema penelitian. Seluruh data kemudian diidentifikasi, diklasifikasikan, dan dikelompokkan berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan konsep *Sir*, *Sirrul Sir*, spiritualitas, *religious coping*, serta resiliensi psikospiritual sebagai dasar penyusunan analisis.

Analisis data mengacu pada model Miles, Huberman, dan Saldaña (Miles et al., 2014), yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Tahap reduksi data dilakukan dengan memilih, menyaring, dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, penyajian data dilakukan melalui pengelompokan informasi ke dalam tema-tema tertentu agar hubungan antarkonsep dapat dipahami secara sistematis. Tahap terakhir berupa penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan dengan menghubungkan temuan-temuan dalam literatur tasawuf dengan konsep *religious coping* dan kesehatan mental untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran spiritualitas dalam membangun ketahanan jiwa. Melalui tahapan tersebut, penelitian ini berupaya menjelaskan keterkaitan antara konsep *Sir* dalam tradisi tasawuf dengan pembentukan resiliensi psikospiritual dalam kehidupan modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menguraikan konsep *Sir* dan *Sirrul Sir* dalam pemikiran Imam al-Ghazali sebagaimana dijelaskan oleh Syekh Ihsan Jampes dalam *Sirāj al-Ṭālibīn*. Selanjutnya, konsep

tersebut dianalisis untuk menjelaskan relevansinya terhadap pengembangan resiliensi psikospiritual, *religious coping*, dan kesehatan mental kontemporer.

Dimensi Batin dalam Pemikiran Imam al-Ghazali

Pembahasan mengenai *Sir* tidak dapat dipisahkan dari konsep dimensi batin manusia yang dikembangkan oleh Imam al-Ghazali. Untuk memahami konsep tersebut secara utuh, penelitian ini terlebih dahulu menguraikan hakikat *qalb*, *Sir*, dan *Sirrul Sir* sebagaimana dijelaskan dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* serta diuraikan kembali oleh Syekh Ihsan Jampes dalam *Sirāj al-Tālibīn*.

A. Konsep *Qalb*

Konsep *Sir* dalam tradisi tasawuf memiliki keterkaitan yang erat dengan pembahasan mengenai *qalb*. Imam al-Ghazali menjelaskan konsep tersebut dalam berbagai bagian *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, seperti pembahasan mengenai *sir* dalam salat, puasa, zakat, dan berbagai ibadah lainnya. Namun, penelitian ini memusatkan perhatian pada pembahasan *Aja'ib al-Qalb* karena bagian tersebut menjelaskan hakikat batin manusia yang menjadi fondasi untuk memahami konsep *Sir* secara lebih komprehensif.

Dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa *qalb* memiliki dua makna. Makna pertama merujuk pada organ jasmani yang berbentuk seperti buah pinus dan terletak di bagian kiri dada. Organ tersebut memiliki rongga yang di dalamnya terdapat darah hitam yang disebut sebagai *manba' al-rūḥ* (tempat pancaran ruh) sekaligus *ma'danuhu* (tempat berhubungannya ruh dengan tubuh) (Al-Ghazali, 2005, p. 877).

Makna kedua menunjuk pada *lathifah rabbaniyyah ruhaniyyah*, yaitu substansi halus yang memiliki hubungan dengan hati jasmani, tetapi pada hakikatnya merupakan esensi manusia. Dimensi inilah yang menjadi pusat kesadaran, pengetahuan, dan pengenalan terhadap realitas. Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa *lathifah* tersebut merupakan subjek yang mengetahui (*al-'ālim*), memahami (*al-mudrik*), mengenal (*al-'ārif*), menerima seruan Allah, serta menjadi pihak yang dimintai pertanggungjawaban atas seluruh amal perbuatannya (Al-Ghazali, 2005, p. 877).

Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa hakikat manusia menurut Imam al-Ghazali tidak hanya tersusun atas dimensi fisik, tetapi juga memiliki dimensi ruhani yang menjadi pusat kehidupan spiritual. Oleh karena itu, pembentukan kualitas manusia tidak cukup dilakukan melalui pengembangan intelektual dan jasmani semata, melainkan juga melalui penguatan dimensi ruhani sebagai media hubungan manusia dengan Allah Swt.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Rizayanti dan Suyadi (2023) yang menjelaskan bahwa *qalb* dalam perspektif Imam al-Ghazali merupakan *lathifah al-rabbaniyyah*, yakni substansi halus yang memiliki dimensi ketuhanan dan kerohanian. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *qalb* berfungsi dalam menerima informasi, membentuk kecerdasan *qalbiyyah*, serta berperan dalam perkembangan spiritual dan emosional manusia (Rizayanti & Suyadi, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memandang bahwa konsep *qalb* tidak hanya menjelaskan hakikat ruhani manusia secara ontologis, tetapi juga memperlihatkan fungsi sentralnya dalam membentuk kesadaran spiritual, kualitas moral, dan hubungan manusia dengan Allah Swt. Pemahaman mengenai *qalb* menjadi landasan penting sebelum membahas konsep *Sir* sebagai dimensi batin yang lebih mendalam dalam tradisi tasawuf.

B. Konsep *Sir*

Setelah menjelaskan hakikat *qalb*, pembahasan selanjutnya diarahkan pada konsep *Sir* sebagai salah satu dimensi batin yang lebih dalam dalam tradisi tasawuf. Dalam penelitian ini,

konsep tersebut dianalisis berdasarkan penjelasan Syekh Ihsan Jampes dalam *Sirāj al-Tālibīn* yang mengutip pemikiran Imam al-Ghazali mengenai hakikat *Sir*.

Syekh Ihsan Jampes mengutip penjelasan Imam al-Ghazali dalam *al-Imlā'* sebagai berikut:

وَذَكَرَ الْمُصَنِّفُ فِي الْإِمْلَاءِ أَنَّ السِّرَّ مَا خَفِيَ عَنِ الْخَلْقِ فَلَا يَعْلَمُ بِهِ إِلَّا الْحَقُّ

"*Sir* adalah sesuatu yang tersembunyi dari makhluk dan tidak ada yang mengetahuinya kecuali Allah Swt." (Syaiikh Ihsān Muhammad Dahlan al-Jampesi, n.d., p. 351)

Berdasarkan penjelasan tersebut, *Sir* dipahami sebagai dimensi batin yang berada di luar jangkauan pengetahuan manusia. Tidak seluruh realitas kehidupan dapat dipahami secara utuh melalui kemampuan rasional, sebab terdapat berbagai peristiwa yang hikmah dan tujuan hakikinya hanya diketahui oleh Allah Swt. Konsep ini menempatkan manusia pada kesadaran bahwa keterbatasan akal bukanlah hambatan untuk beriman, melainkan bagian dari pengakuan terhadap keluasan ilmu dan kehendak Ilahi.

Syekh Ihsan Jampes menjelaskan bahwa pemahaman terhadap *Sir* membentuk sikap *husnuzan* kepada Allah Swt. Ketika menghadapi musibah, kegagalan, atau berbagai ujian kehidupan, seseorang tidak terburu-buru memandang peristiwa tersebut sebagai keburukan, tetapi meyakini bahwa setiap ketentuan Allah mengandung hikmah yang mungkin belum dapat dipahami pada saat itu. Pemahaman demikian menggeser orientasi manusia dari sekadar mencari penyebab suatu peristiwa menuju upaya memaknai setiap pengalaman sebagai bagian dari proses pendidikan spiritual.

Dalam konteks kehidupan kontemporer, konsep *Sir* memiliki relevansi dengan pembentukan ketenangan batin. Keyakinan bahwa setiap ketentuan Allah mengandung hikmah mendorong individu untuk menerima realitas kehidupan secara lebih bijaksana serta mengurangi kecenderungan larut dalam kecemasan ketika menghadapi berbagai tekanan. Oleh karena itu, *Sir* tidak hanya memiliki makna teologis dalam tradisi tasawuf, tetapi juga memberikan landasan spiritual yang berkontribusi terhadap pembentukan ketahanan psikologis dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.

C. Konsep *Sirrul Sir*

Pembahasan mengenai *Sir* berlanjut pada konsep *Sirrul Sir* yang oleh Syekh Ihsan Jampes ditempatkan sebagai dimensi batin yang lebih tinggi. Melalui penjelasan dalam *Sirāj al-Tālibīn*, beliau kembali menukil pemikiran Imam al-Ghazali mengenai tingkatan terdalam dari perjalanan spiritual seorang hamba.

Imam al-Ghazali menjelaskan:

وَسِرُّ السِّرِّ مَا لَا يُحْسُ بِهِ السِّرُّ

"*Sirrul Sir* adalah rahasia yang bahkan *sir* itu sendiri tidak mampu merasakannya." (Syaiikh Ihsān Muhammad Dahlan al-Jampesi, n.d., p. 351)

Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa *Sirrul Sir* merupakan dimensi batin yang berada di atas *Sir*. Jika pada tingkat *Sir* seseorang masih berupaya memahami hikmah di balik setiap peristiwa, maka pada tingkat *Sirrul Sir* seseorang menyadari bahwa tidak seluruh rahasia dan hikmah Allah Swt. dapat dijangkau oleh akal manusia. Kesadaran tersebut mengarahkan seseorang untuk tidak lagi menjadikan pencarian alasan sebagai tujuan utama, melainkan menumbuhkan sikap *tawakal*, *ridha*, dan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah Swt.

Analisis penelitian ini menunjukkan bahwa *Sirrul Sir* merepresentasikan puncak perjalanan spiritual seorang hamba. Pada tahap ini, manusia menerima keterbatasan dirinya di hadapan kehendak Allah Swt. dan mengakui bahwa terdapat hikmah Ilahi yang berada di luar jangkauan nalar manusia. Kesadaran tersebut melahirkan penerimaan yang lebih utuh terhadap setiap ketentuan Allah, sehingga *tawakal* dan *ridha* menjadi manifestasi utama dari kedewasaan spiritual.

Pemaknaan tersebut memiliki titik temu dengan penelitian Abbas (2020) yang menjelaskan bahwa Abd al-Samad al-Palimbani memaknai *tawakal* sebagai *absolute surrendering to Allah*, yaitu penyerahan diri secara mutlak kepada Allah (*Analyzing the Concept of Tawakal in Al-Palimbani's Paradigm of Tasawuf*, n.d.). Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Zidan Alida Putera dkk. (2026) yang menunjukkan bahwa *tawakal* dalam *Tanwirul Qulub* berperan dalam membentuk *inner peace* dan *emotional balance*, sekaligus membantu individu mengelola berbagai emosi negatif, seperti kecemasan, kekecewaan, dan kemarahan (Zidan Alida Putera et al., 2026).

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini memandang bahwa *Sirrul Sir* tidak hanya menggambarkan tingkatan spiritual tertinggi dalam perjalanan seorang *salik*, tetapi juga memperlihatkan bentuk penghayatan terdalam terhadap *lathifah rabbaniyyah* sebagai hakikat manusia. Pada tahap ini, individu mampu menghadapi berbagai ujian kehidupan dengan lebih tenang, menjaga keseimbangan emosional, serta tetap berikhtiar sambil menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah Swt. Meskipun tidak seluruh hikmah di balik setiap peristiwa dapat dipahami, keyakinan terhadap kebijaksanaan Ilahi menjadi sumber ketenangan batin yang memperkuat daya tahan spiritual.

Selain menjelaskan hakikat *Sir* dan *Sirrul Sir*, Syekh Ihsan Jampes juga menguraikan tingkatan perkembangan *Sir* berdasarkan penjelasan Imam al-Ghazali dalam *al-Imlā'*. Uraian tersebut menunjukkan bahwa perjalanan spiritual tidak berhenti pada pemahaman mengenai dimensi batin, tetapi berkembang melalui tahapan-tahapan yang membentuk kematangan spiritual seorang hamba. Atas dasar itu, pembahasan berikut menguraikan tiga tingkatan *Sir*, yaitu *Sir al-'Ilm*, *Sir al-Hāl*, dan *Sir al-Haqīqah*.

Tingkatan Perkembangan *Sir*

Konsep *Sir* dalam pemikiran Imam al-Ghazali tidak berhenti pada pembahasan mengenai hakikat dimensi batin manusia. Melalui penjelasan yang dinukil oleh Syekh Ihsan Jampes dalam *Sirāj al-Ṭālibīn*, *Sir* dipahami sebagai proses perkembangan spiritual yang berlangsung secara bertahap. Perkembangan tersebut terdiri atas tiga tingkatan, yaitu *Sir al-'Ilm*, *Sir al-Hāl*, dan *Sir al-Haqīqah*, yang menggambarkan perjalanan seorang hamba menuju kedewasaan spiritual.

A. *Sir al-'Ilm*

Tingkatan pertama dijelaskan melalui ungkapan Imam al-Ghazali sebagai berikut:

فَسِرُّ الْعِلْمِ حَقِيقَةُ الْعَالَمِينَ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

Konsep *Sir al-'Ilm* menunjukkan bahwa seluruh ilmu yang dimiliki manusia pada hakikatnya bersumber dari Allah Swt. Meskipun ilmu diperoleh melalui proses belajar, membaca, dan berbagai bentuk ikhtiar intelektual, kemampuan untuk memahami serta menguasai ilmu tetap merupakan karunia Allah. Kesadaran tersebut menempatkan ilmu bukan sekadar hasil usaha manusia, tetapi juga sebagai amanah yang harus dipertanggungjawabkan di hadapan-Nya.

Pemahaman ini membentuk sikap rendah hati dalam diri seseorang. Semakin luas pengetahuan yang dimiliki, semakin besar kesadaran bahwa manusia memiliki keterbatasan di hadapan Allah sebagai sumber segala ilmu. Dengan demikian, *Sir al-'Ilm* tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan karakter spiritual melalui sikap syukur, *tawadhu'*, dan penghargaan terhadap proses belajar sebagai bagian dari ibadah.

Analisis penelitian ini menunjukkan bahwa *Sir al-'Ilm* membangun kesadaran epistemologis yang menempatkan ilmu dalam kerangka ketuhanan. Kesadaran tersebut mencegah berkembangnya kesombongan intelektual sekaligus mengarahkan ilmu agar memberikan manfaat bagi sesama. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ghozil Aulia dan Arif (2025) yang menjelaskan bahwa *tawadhu'* bukan merupakan penghambat aktualisasi diri, melainkan penyeimbang moral agar proses pengembangan diri tidak berujung pada kesombongan. Selain itu, *tawadhu'* mendorong seseorang mengembangkan potensinya dengan orientasi memberikan kemaslahatan kepada orang lain serta mengharap ridha Allah Swt (Ghozil Aulia & Arif, 2025).

B. *Sir al-Hāl*

Tingkatan kedua dijelaskan melalui ungkapan:

وَسِرُّ الْحَالِ مَعْرِفَةُ مُرَادِ اللَّهِ فِي الْحَالِ مِنَ اللَّهِ

Sir al-Hāl menggambarkan kemampuan seorang hamba untuk memahami hikmah Allah di balik setiap keadaan yang dialaminya. Ketika menghadapi musibah, kesulitan, maupun berbagai ujian kehidupan, seseorang tidak berhenti pada pengalaman lahiriah, tetapi berusaha menemukan pelajaran spiritual yang terkandung di dalamnya. Setiap keadaan dipandang sebagai bagian dari proses pendidikan yang Allah berikan kepada hamba-Nya.

Kesadaran tersebut melahirkan sikap sabar, penerimaan, dan optimisme dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Keadaan yang menyenangkan maupun yang sulit tidak lagi dipahami sebagai peristiwa yang berdiri sendiri, tetapi sebagai bagian dari proses pembentukan kedewasaan spiritual. Cara pandang demikian memungkinkan seseorang tetap memiliki harapan sekaligus menjaga ketenangan batin ketika menghadapi berbagai tekanan.

Menurut analisis penelitian ini, *Sir al-Hāl* memiliki keterkaitan dengan kemampuan *meaning making*, yaitu kemampuan memaknai pengalaman hidup secara konstruktif. Pandangan tersebut sejalan dengan model yang dikembangkan oleh Crystal L. Park, yang menjelaskan bahwa proses *meaning making* membantu individu mengurangi ketidaksesuaian antara *global meaning* dengan *assigned meaning*, sehingga mampu memulihkan harmoni psikologis setelah mengalami berbagai peristiwa kehidupan (Park, 2022). Dengan demikian, *Sir al-Hāl* tidak hanya memiliki makna spiritual dalam tradisi tasawuf, tetapi juga menyediakan landasan konseptual bagi pembentukan ketenangan batin melalui kemampuan menemukan makna di balik setiap pengalaman hidup.

C. *Sir al-Haqīqah*

Tingkatan terakhir dijelaskan melalui ungkapan:

وَسِرُّ الْحَقِيقَةِ مَا وَقَعَتْ بِهِ الْإِشَارَةُ

Sir al-Haqīqah merupakan tahap spiritual yang ditandai oleh penyerahan diri secara utuh kepada Allah Swt. Pada tingkatan ini seseorang menyadari bahwa kemampuan manusia memiliki

batas, sementara seluruh ketentuan kehidupan berada dalam kehendak Allah. Kesadaran tersebut melahirkan sikap *tawakal* setelah melakukan ikhtiar secara maksimal, sehingga seseorang tetap memiliki keyakinan terhadap kebijaksanaan Allah meskipun tidak seluruh peristiwa dapat dipahami secara rasional (Syaiikh Ihsān Muhammad Dahlan al-Jampesi, n.d., p. 351).

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Sir al-Haqīqah* tidak memisahkan antara ikhtiar dan *tawakal*, tetapi menempatkan keduanya sebagai dua unsur yang saling melengkapi. Manusia dituntut untuk berusaha secara optimal sesuai kemampuannya, kemudian menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah dengan penuh keyakinan dan keridaan. Pandangan tersebut sejalan dengan penelitian Gondal dkk. (2023) mengenai *Positive Tawakkul toward God (PTG)*, yang menunjukkan bahwa individu tetap didorong untuk berusaha secara aktif, disertai keyakinan kepada Allah dan penerimaan terhadap kehendak-Nya. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa sikap tersebut berkontribusi dalam mengurangi kecemasan yang muncul akibat berbagai tekanan kehidupan (Gondal et al., 2023).

Secara keseluruhan, ketiga tingkatan *Sir* menunjukkan bahwa perjalanan spiritual berkembang melalui proses yang berkesinambungan, dimulai dari kesadaran bahwa ilmu berasal dari Allah (*Sir al-'Ilm*), kemampuan menemukan hikmah di balik setiap keadaan (*Sir al-Hāl*), hingga penyerahan diri secara utuh kepada Allah melalui *tawakal* (*Sir al-Haqīqah*). Hierarki tersebut memperlihatkan bahwa pemikiran Imam al-Ghazali yang dijelaskan kembali oleh Syekh Ihsan Jampes tidak hanya menawarkan kerangka spiritual dalam tradisi tasawuf, tetapi juga memberikan fondasi konseptual yang relevan bagi pengembangan ketahanan psikologis. Keselarasan antara konsep-konsep tersebut dengan berbagai temuan dalam psikologi agama kontemporer menunjukkan bahwa dimensi batin yang dirumuskan oleh para ulama klasik memiliki relevansi yang tetap kuat dalam menjelaskan mekanisme adaptasi manusia terhadap berbagai tantangan kehidupan modern.

Relevansi Konsep *Sir* terhadap Kesehatan Mental

Pembahasan mengenai *Sir* tidak hanya berhenti pada aspek teoretis dalam tradisi tasawuf, tetapi juga memiliki relevansi terhadap berbagai kajian psikologi agama dan kesehatan mental kontemporer. Berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa spiritualitas berperan dalam membentuk ketahanan psikologis, strategi koping, dan kesejahteraan mental. Dalam konteks tersebut, konsep *Sir* menawarkan kerangka spiritual yang dapat memperkaya pemahaman mengenai mekanisme adaptasi manusia dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

A. Resiliensi Psikospiritual

Konsep *Sir* tidak hanya menjelaskan hubungan batin manusia dengan Allah Swt., tetapi juga memiliki relevansi dengan pembentukan resiliensi psikospiritual. Dalam psikologi, resiliensi dipahami sebagai proses adaptasi yang memungkinkan individu mempertahankan fungsi psikologis secara adaptif ketika menghadapi berbagai tekanan, kesulitan, maupun kondisi *adversity*. Oleh karena itu, resiliensi dipandang sebagai kapasitas yang berkembang melalui pengalaman hidup dan proses pembelajaran, bukan sekadar sifat bawaan (Thohari & Balgies, 2025). Di sisi lain, spiritualitas dipahami sebagai pencarian makna hidup, tujuan keberadaan, serta hubungan manusia dengan Yang Transenden (de Brito Sena et al., 2021).

Berdasarkan kedua konsep tersebut, penelitian ini memaknai resiliensi psikospiritual sebagai kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai tekanan kehidupan melalui integrasi antara kekuatan psikologis dan spiritual. Dalam perspektif Imam al-Ghazali, kemampuan tersebut berakar pada *lathifah rabbaniyyah* sebagai pusat kesadaran

spiritual manusia. Dimensi inilah yang memungkinkan seseorang tetap menemukan makna, harapan, dan arah hidup ketika menghadapi berbagai ujian.

Analisis tersebut memperoleh dukungan dari penelitian Akbayram dan Keten (2024) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara religiositas dengan *psychological resilience*, *psychological well-being*, dan *life satisfaction* pada mahasiswa Muslim di Turki. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penguatan dimensi religius berkontribusi terhadap kemampuan individu membangun ketahanan psikologis dan menjalani kehidupan secara lebih adaptif (Akbayram & Keten, 2024). Dengan demikian, konsep *Sir* dapat dipahami sebagai fondasi spiritual yang memperkuat resiliensi psikospiritual melalui kemampuan memaknai setiap ujian sebagai bagian dari proses penyempurnaan diri menuju kedekatan dengan Allah Swt.

B. Religious Coping

Resiliensi psikospiritual berkembang melalui cara individu memaknai dan merespons setiap pengalaman hidup. Dalam psikologi agama, proses tersebut dijelaskan melalui konsep *religious coping*, yaitu pemanfaatan keyakinan dan nilai-nilai keagamaan sebagai sumber kekuatan ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Kenneth I. Pargament mendefinisikan agama sebagai *a search for significance in ways related to the sacred*, yaitu pencarian makna melalui hubungan dengan Yang Sakral (Puchalska-Wasył & Małaj, 2024).

Dalam kerangka tersebut, *positive religious coping* ditandai oleh hubungan yang aman dengan Tuhan serta cara pandang yang positif terhadap kehidupan, sedangkan *negative religious coping* ditandai oleh konflik spiritual dan ketegangan dalam hubungan seseorang dengan Tuhan maupun lingkungannya (Puchalska-Wasył & Małaj, 2024). Konsep tersebut memiliki kesesuaian dengan pemahaman *Sir* dalam tasawuf, yang menekankan pentingnya *husnuzan*, kesabaran, dan *tawakal* sebagai respons terhadap berbagai ketentuan Allah Swt.

Menurut analisis penelitian ini, konsep *Sir* memiliki karakteristik yang sejalan dengan *positive religious coping*. Kesadaran bahwa setiap peristiwa berada dalam kehendak Allah mendorong individu untuk tidak terjebak dalam keputusan, tetapi memandang setiap ujian sebagai bagian dari proses pendidikan spiritual. Cara pandang tersebut memungkinkan seseorang menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif melalui sikap sabar, *tawakal*, dan keyakinan terhadap hikmah Ilahi.

Pandangan tersebut didukung oleh penelitian Khan dan Ahmed (2023) yang menunjukkan bahwa *positive religious coping* berhubungan secara signifikan dengan tingkat *perceived stress* yang lebih rendah (Khan & Ahmed, 2023). Temuan tersebut diperkuat oleh meta-analisis Cheng dan Ying (2023) yang menjelaskan bahwa penerapan *positive religious coping* memberikan hasil yang lebih optimal apabila dipadukan dengan strategi coping lainnya, sedangkan *negative religious coping* cenderung memperburuk kondisi psikologis (Cheng & Ying, 2023). Oleh karena itu, konsep *Sir* memiliki relevansi konseptual dengan mekanisme *religious coping* dalam psikologi agama meskipun keduanya berkembang dari tradisi keilmuan yang berbeda.

C. Kesehatan Mental

Dalam kajian psikologi modern, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi terbebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk beradaptasi, menemukan makna hidup, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah berbagai tantangan kehidupan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa religiositas dan

spiritualitas memberikan kontribusi positif terhadap penguatan kesehatan mental melalui pembentukan makna hidup, harapan, dan keseimbangan psikologis.

Papaleontiou-Louca (2024) menyimpulkan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan religiositas berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kesehatan mental sekaligus membantu individu memenuhi kebutuhan psikologis dan menemukan makna hidup. Temuan tersebut diperkuat oleh tinjauan sistematis Cetinkaya dan Billings (2023) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara spiritualitas sufistik dengan penurunan tingkat kecemasan dan depresi, meskipun kualitas bukti empiris masih memerlukan penguatan melalui penelitian lanjutan. Selain itu, meta-analisis He dkk. (2023) terhadap 108 penelitian dengan 76.892 partisipan menunjukkan bahwa *presence of meaning in life* berkorelasi negatif secara signifikan dengan *psychological distress*, yang menunjukkan bahwa individu dengan makna hidup yang lebih kuat cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih rendah (Papaleontiou-Louca, 2024; Cetinkaya & Billings, 2023; He et al., 2023).

Temuan-temuan tersebut memperlihatkan adanya kesesuaian dengan konsep *Sir* dalam tradisi tasawuf. Kesadaran terhadap dimensi batin mendorong individu untuk tidak hanya memandang suatu peristiwa dari aspek lahiriahnya, tetapi juga berusaha menemukan hikmah dan makna spiritual yang terkandung di dalamnya. Proses tersebut sejalan dengan konsep *meaning in life*, yaitu kemampuan individu membangun tujuan dan makna dari setiap pengalaman sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih adaptif.

Berdasarkan keseluruhan pembahasan, penelitian ini memandang bahwa konsep *Sir* yang dijelaskan oleh Imam al-Ghazali dan ditransmisikan melalui Syekh Ihsan Jampes tidak hanya memiliki posisi penting dalam khazanah tasawuf klasik, tetapi juga menawarkan landasan konseptual yang relevan bagi pengembangan kesehatan mental kontemporer. Integrasi antara *qalb*, *Sir*, *Sirrul Sir*, serta tahapan *Sir al-'Ilm*, *Sir al-Hāl*, dan *Sir al-Haqīqah* memperlihatkan bahwa perjalanan spiritual berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi psikospiritual, penguatan *positive religious coping*, serta kemampuan individu menjaga keseimbangan psikologis di tengah kompleksitas kehidupan modern. Dengan demikian, konsep-konsep tasawuf yang dikembangkan Imam al-Ghazali tetap memiliki signifikansi akademik dan praktis dalam memperkaya kajian integratif antara spiritualitas Islam dan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *qalb*, *Sir*, dan *Sirrul Sir* dalam pemikiran Imam al-Ghazali yang dijelaskan kembali oleh Syekh Ihsan Jampes dalam *Sirāj al-Tālibīn* menggambarkan dimensi batin manusia yang menjadi pusat kesadaran spiritual. *Qalb* dipahami sebagai *lathifah rabbaniyyah* yang menjadi hakikat manusia sekaligus pusat penerimaan petunjuk Ilahi. Sementara itu, *Sir* merepresentasikan kesadaran akan adanya hikmah Allah di balik setiap peristiwa kehidupan, sedangkan *Sirrul Sir* menggambarkan tingkatan spiritual yang menuntun seseorang pada sikap *tawakal*, *ridha*, dan penyerahan diri secara utuh kepada Allah Swt. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perjalanan spiritual tersebut berkembang melalui tiga tahapan, yaitu *Sir al-'Ilm*, *Sir al-Hāl*, dan *Sir al-Haqīqah*, yang membentuk kesadaran tentang sumber ilmu, kemampuan memaknai pengalaman hidup, serta penyerahan diri setelah melakukan ikhtiar secara optimal.

Analisis terhadap literatur psikologi agama menunjukkan bahwa konsep-konsep tersebut memiliki relevansi dengan pembentukan resiliensi psikospiritual, *positive religious coping*, dan kesehatan mental. Kesadaran terhadap dimensi batin memungkinkan individu memaknai tekanan hidup sebagai bagian dari proses pertumbuhan spiritual sehingga mampu menjaga

keseimbangan emosional, mengembangkan ketahanan psikologis, dan mempertahankan harapan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, konsep *Sir* tidak hanya memiliki signifikansi dalam khazanah tasawuf klasik, tetapi juga menawarkan landasan konseptual bagi pengembangan kajian integratif antara spiritualitas Islam dan kesehatan mental kontemporer.

Penelitian ini masih terbatas pada kajian kepustakaan yang berfokus pada analisis konseptual terhadap karya Imam al-Ghazali dan Syekh Ihsan Jampes. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini melalui pendekatan empiris untuk menguji kontribusi konsep *Sir* dan *Sirrul Sir* terhadap resiliensi psikospiritual, *religious coping*, dan kesehatan mental pada berbagai kelompok masyarakat, sehingga pengembangan teori tasawuf dapat semakin terhubung dengan praktik psikologi dan kesehatan mental kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbayram, H. T., & Keten, H. S. (2024). The Relationship between Religion, Spirituality, Psychological Well-Being, Psychological Resilience, and Life Satisfaction of Medical Students in Gaziantep, Turkey. *Journal of Religion and Health*, 63(4), 2847–2859. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02027-2>
- Al-Ghazali, A. H. M. bin M. (2005). *Ihya Ulumuddin Imam Ghazali*. Dar Ibn Hazm.
- Analyzing the Concept of Tawakal in Al-Palimbani's Paradigm of Tasawuf. (n.d.). *ESENSIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 20(1), 17–35. <https://doi.org/10.14421/esensia.v20i1.1623>
- Cetinkaya, M., & Billings, J. (2023). Systematic Review of the Relationship between Islamic-Sufi Spirituality and Practice and Mental Well-Being. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(10), 1065–1080. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2256265>
- Cheng, C., & Ying, W. (2023). A Meta-Analytic Review of the Associations between Dimensions of Religious Coping and Psychological Symptoms during the First Wave of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1097598>
- Coelho-Júnior, H. J., Calvani, R., Panza, F., Allegri, R. F., Picca, A., Marzetti, E., & Alves, V. P. (2022). Religiosity/Spirituality and Mental Health in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Frontiers in Medicine*, 9. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.877213>
- de Brito Sena, M. A., Damiano, R. F., Lucchetti, G., & Peres, M. F. P. (2021). Defining Spirituality in Healthcare: A Systematic Review and Conceptual Framework. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756080>
- Everett L. Worthington Jr., & Sarah A. Schnitker. (n.d.). *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-10274-5>
- Ghozil Aulia, M., & Arif, M. (2025). The Urgency of Humility (*Tawadhu'*) in Moral Education: An Analysis of the Concept of Humility in Islam. *IJRCS International Journal of Islamic Religion and Culture Studies*, 3(1). <https://ijracs.com/>
- Gondal, M. U., Adil, A., Shujja, S., & Yousaf, A. (2023). Mediating Role of *Tawakkul* between Religious Orientation and Stress among Muslim Adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(3), 290–304. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2226600>

- He, X.-X., Wang, X., Steger, M. F., Ji, L.-J., Jing, K., Liu, M., & Ye, B. (2023). Meaning in Life and Psychological Distress: A Meta-Analysis. *Journal of Research in Personality*, 104, 104381. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104381>
- Khan, A., & Ahmed, K. B. (2023). Perceived Stress and Religious Coping among Pakistani-Origin Emerging Muslim Adults Living in Pakistan and the United States: A Cross-Cultural View. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 10(2), 267–275. <https://doi.org/10.22543/2392-7674.1431>
- Koenig, H. G., VanderWeele, T. J., & Peteet, J. R. (2024). Understanding the Religion, Mental, and Social Health Relationship. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of Religion and Health* (pp. 301–314). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190088859.003.0016>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Papaleontiou-Louca, E. (2024). Religiosity: Is It Mainly Linked to Mental Health or to Psychopathology. *Religions*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/rel15070811>
- Park, C. L. (2022). Meaning Making Following Trauma. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844891>
- Puchalska-Wasyl, M. M., & Małaj, M. (2024). Religious Coping and Mental Adjustment to Cancer among Polish Adolescents. *Journal of Religion and Health*, 63(2), 1390–1412. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01858-9>
- Rizayanti, H., & Suyadi, S. (2023). Concept of *Nafs* and *Qalb* from the Perspective of Neuroscience: A Study of Al-Ghazali's Thoughts. *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 11(1), 49–66. <https://doi.org/10.21274/kontem.2023.11.1.49-66>
- Syaikh Ihsān Muhammad Dahlan al-Jampesi. (n.d.). *Sirāj al-Tālibīn Syarḥ Minhāj al-Ābidīn* (Juz I). Ahmad bin Sa'd bin Nabhan.
- Thohari, M. Y. H. A., & Balgies, S. (2025). Resiliensi Psikospiritual pada Mahasiswa *Broken Home* (*Psychospiritual Resilience among Students from Broken Homes*). *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 9(2), 141–151. <https://doi.org/10.30762/happiness.v9i2.2775>
- Zidan Alida Putera, M., A'isy, A. R., Gufron, I. A., & Kurniawan, A. F. (2026). Konsep Tawakal dalam Kitab *Tanwirul Qulub*: Analisis Isi dan Relevansinya bagi Kehidupan Modern. *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf dan Peradaban Islam*, 6(1), 142–155. <https://doi.org/10.58572/hkm.v6i1.292>