

SUFISME DAN KONFLIK KELUARGA: PERSPEKTIF EMOSI, CINTA, DAN PENANGANAN PERCERAIAN

Abdul Hafidz Miftahuddin, Khozinatul Asrori

STAI Darussalam Krempyang Nganjuk

Email : duludin212@gmail.com.,

Abstract: Family conflict is an increasingly prevalent social issue in modern society, including within Muslim communities. Legal approaches often fail to address the underlying psychological roots of such conflicts. This article proposes Sufism as an alternative psychological approach to addressing domestic disputes. By emphasizing the purification of the soul (tazkiyat al-nafs), emotional regulation, and the spirituality of Divine love, Sufism is believed to offer inner peace and foster individual transformation that contributes to family harmony. Through a literature study of classical Sufi works such as those of Al-Ghazali, Rumi, and Ibn 'Ata'illah, this article reveals that Sufism is not merely a spiritual doctrine but also a therapeutic medium relevant to conflict resolution and divorce.

Keywords: Sufism, Islamic Psychology, Divorce, Family Conflict, Spirituality.

Pendahuluan

Konflik dalam relasi keluarga merupakan fenomena yang tidak terhindarkan dalam kehidupan rumah tangga. Dinamika hubungan antara suami-istri, orang tua-anak, atau antar anggota keluarga lainnya seringkali diwarnai dengan perbedaan pendapat, kepentingan, dan nilai yang berpotensi memunculkan ketegangan emosional.¹ Ketidakmampuan mengelola emosi dalam situasi konflik dapat berdampak pada stabilitas hubungan dan

¹ Weni Puspita, *Manajemen Konflik (Suatu Pendekatan Psikologi, Komunikasi, dan Pendidikan)* (Yogyakarta: IKAPI, 2018).

kesejahteraan psikologis anggota keluarga.² Sebagaimana diungkapkan dalam berbagai penelitian psikologi, emosi merupakan fenomena kompleks yang melibatkan perubahan fisik seperti pola pernapasan dan denyut jantung, serta secara psikologis mendorong perilaku tertentu. Emosi yang tidak terkendali berpotensi mengganggu fungsi intelektual dan mendorong perilaku negatif yang dapat memperkeruh situasi konflik dalam relasi keluarga.³

Dalam konteks masyarakat modern dengan tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis yang semakin kompleks, angka konflik keluarga yang berujung pada perceraian menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data Badan Pusat Statistik di tahun 2023 menunjukkan peningkatan signifikan kasus perceraian di Indonesia dengan faktor dominan berupa ketidakmampuan mengelola konflik emosional. Kondisi ini memerlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya berfokus pada aspek hukum dan ekonomi, tetapi juga dimensi psikologis dan spiritual.⁴ Sufisme atau tasawuf, sebagai dimensi esoterik dalam Islam, menawarkan perspektif unik dalam memahami dan mengelola dinamika emosional yang menjadi akar dari berbagai konflik keluarga, melalui pendekatan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan latihan spiritual (*riyadhah*).

Beberapa penelitian terkini telah mengeksplorasi efektivitas pendekatan sufistik dalam pengelolaan emosi dan resolusi konflik. Raudhatul Jannah dan Ahmad Muttaqin (2022) dalam studinya tentang "*Konseling Sufistik dalam Penanganan Konflik Rumah Tangga*" menemukan bahwa integrasi prinsip-prinsip tasawuf seperti sabar, ikhlas, dan ridha dalam proses konseling keluarga secara signifikan meningkatkan kemampuan pasangan untuk mengelola emosi negatif dan membangun komunikasi yang lebih konstruktif. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Nurhasanah dan Zulkifli (2021) yang mengungkapkan bahwa praktik dzikir dan muraqabah berkorelasi positif dengan kestabilan emosi dan kepuasan pernikahan pada 120 pasangan yang diteliti di lima kota besar di Indonesia. Hal ini sejalan dengan kajian Nurul Hakiki (2022) yang menemukan bahwa nilai-nilai sufistik memiliki peran signifikan dalam proses bimbingan perkawinan, terutama

² Muhammad Iqbal dan Kisma Fauzea, *Psikologi Pasangan* (Depok: Gema Insani, 2020).

³ Kun Maryati, *Sosiologi* (Jakarta: Esis, 2006). 55.

⁴ Iqbal dan Fauzea, *Psikologi Pasangan*.

dalam membangun fondasi spiritual yang kokoh untuk menghadapi berbagai konflik.⁵

Penerapan nilai-nilai sufistik dalam relasi keluarga juga mendapat perhatian dalam studi Ahmadi dan Rahman (2020) yang berjudul "*Sufisme Kontemporer dan Harmoni Keluarga: Studi Kasus pada Komunitas Tarekat Naqsyabandiyah di Perkotaan*". Penelitian tersebut mengidentifikasi bahwa keluarga yang aktif mengikuti ajaran tarekat memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi konflik, terutama berkat penguatan cinta (*mahabbah*) dan kasih sayang (*rahmah*) sebagai pondasi relasi.⁶ Sejalan dengan itu, Hidayat (2019) dalam kajiannya tentang "*Tasawuf Modern Hamka dan Relevansinya dengan Psikologi Positif dalam Konteks Keluarga*" menyoroti bagaimana konsep kebahagiaan dalam perspektif sufistik Hamka dapat diintegrasikan dengan terapi keluarga kontemporer untuk membangun relasi yang lebih bermakna dan resilient terhadap konflik.

Meskipun studi-studi tersebut telah menunjukkan potensi pendekatan sufistik dalam pengelolaan konflik keluarga, masih terdapat kesenjangan dalam literatur mengenai mekanisme spesifik bagaimana prinsip-prinsip tasawuf dapat dioperasionalisasikan dalam konteks perceraian. Penelitian Safitri dan Hasan (2023) tentang "*Pendampingan Spiritual Pasca-Perceraian: Model Integrasi Sufisme dan Terapi Psikologis*" merintis jalan dengan mengusulkan model intervensi yang mengkombinasikan praktik ruhaniah seperti dzikir terapi dan kontemplasi dengan pendekatan psikoterapi konvensional. Model ini menekankan transformasi pengalaman perceraian menjadi momentum pertumbuhan spiritual melalui proses penerimaan (*ridha*) dan kerelaan (*tawakal*) yang mendalam.

Berdasarkan kajian-kajian tersebut, penelitian ini bermaksud mengeksplorasi lebih mendalam bagaimana prinsip-prinsip sufisme dapat diterapkan dalam pengelolaan emosi selama konflik keluarga, baik untuk pencegahan perceraian maupun pemulihan pasca-perceraian. Dengan mengintegrasikan perspektif tasawuf klasik dan kontemporer, penelitian ini

⁵ Nurul Hakiki, "Nilai-nilai Sufistik dalam Proses Bimbingan Perkawinan," *Jurnal Riset Agama* 2, no. 2 (2022): 445–62, <https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.18004>.

⁶ Maryati, *Sosiologi*. 55

berupaya mengembangkan kerangka konseptual yang dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi psikospiritual yang efektif dalam membantu keluarga mengelola konflik secara konstruktif. Fokus utama diberikan pada bagaimana nilai-nilai seperti cinta (*mahabbah*), kasih sayang (*rahmah*), kesabaran (*sabr*), dan pemaafan (*'afw*) dapat diaktualisasikan dalam dinamika hubungan keluarga modern yang sarat dengan tantangan dan tekanan.

Sufisme dan Pengelolaan Emosi dalam Konflik

Penelitian dalam *Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman* menyoroti bahwa emosi, meskipun didefinisikan secara beragam oleh para psikolog, dipahami sebagai fenomena kompleks yang melibatkan perubahan fisik seperti pola pernapasan, denyut jantung, serta aktivitas kelenjar, dan secara psikologis sebagai kondisi perasaan kuat yang mendorong perilaku nyata. Emosi yang tidak terkendali berpotensi mengganggu fungsi intelektual dan mendorong perilaku negatif. Ekspresi emosi, yang muncul secara spontan melalui perubahan wajah, nada suara, atau perilaku fisik, selain diwarisi secara genetik juga dibentuk melalui pengalaman sosial. Oleh karena itu, pengendalian emosi menjadi esensial dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikis, khususnya dalam mereduksi dampak negatif emosi negatif, sebagaimana al-Qur'an memberikan arahan penting terkait pengelolaan emosi tersebut.⁷

Sufisme atau tasawuf dalam Islam memberikan perhatian besar terhadap pengelolaan emosi sebagai bagian dari penyucian jiwa. Dalam perspektif tasawuf, emosi bukanlah sesuatu yang harus dihilangkan, melainkan harus disucikan dan diarahkan pada jalur yang sesuai dengan kehendak ilahi. Emosi yang berkaitan erat dengan *qalb* (hati) dipandang sebagai kekuatan batiniah yang, jika tidak dikendalikan, dapat menjerumuskan manusia ke dalam kehancuran moral dan spiritual. Oleh

⁷ Yahdinil Firda Nadhiroh, "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)," *Jurnal Saintifika Islamica* 2, no. 1 (2015): 53–63, <https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/saintifikaislamica/article/download/284/283>.

karena itu, tasawuf berupaya untuk membentuk keseimbangan emosional melalui pendekatan rohaniah, dengan tujuan akhir mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Sufisme sebagai pendekatan spiritual Islam menawarkan metode pengelolaan emosi yang efektif dalam konteks konflik rumah tangga. Pendekatan konseling sufistik menunjukkan bahwa praktik-praktik sufistik seperti *tazkiyatun nafs* (pembersihan jiwa) dan *riyadhah* (latihan spiritual) dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengelola emosi negatif yang menjadi pemicu konflik.⁸ Proses ini melibatkan introspeksi mendalam (*muhasabah*) yang memungkinkan individu menyadari pola emosi destruktif dan menggantinya dengan respons yang lebih konstruktif dalam dinamika hubungan keluarga.

Perspektif sufisme dalam resolusi konflik keluarga menekankan pentingnya kesadaran diri dan pengendalian hawa nafsu. Dalam pandangan sufistik, konflik sering berakar pada dominasi *nafs ammarah* (jiwa yang cenderung pada keburukan) yang mendorong sikap egoistik dan reaktif.⁹ Pendekatan sufistik mengajarkan transformasi emosi melalui proses *mujāhadah* (perjuangan spiritual) yang bertujuan mengembangkan *nafs muthma'innah* (jiwa yang tenang), sehingga individu dapat merespons konflik dengan ketenangan dan kebijaksanaan.

Kajian tentang perspektif Hamka mengenai tasawuf modern menggarisbawahi relevansi pendekatan sufistik dalam masyarakat kontemporer yang sarat dengan tekanan psikologis. Hamka menawarkan konsep "tasawuf modern" yang menekankan keseimbangan spiritualitas dan rasionalitas dalam menghadapi permasalahan, termasuk konflik rumah tangga.¹⁰ Dalam kerangka ini, pengelolaan emosi tidak dipandang sebagai penekanan atau pengabaian perasaan, melainkan sebagai proses penyaluran

⁸ Nadiatul Husna Faritsa, "Penyelesaian Konflik Rumah Tangga Dengan Pendekatan Konseling Sufistik (Studi Kasus di KUA Kecamatan Pagelaran Pringsewu)" (UIN Raden Intan Lampung, 2024).

⁹ Mochammad Hesam et al., "Resolusi Konflik Keluarga Perspektif Hukum Islam dan Psikologi Keluarga," *Al-Qadlāya: Jurnal Hukum Keluarga Islam* 1, no. 1 (2021): 12–24.

¹⁰ Muh Luqmanul Hakim, "Perspektif hamka tentang urgensi pendidikan tasawuf dalam kehidupan masyarakat modern" (UIN Mataram, 2022).

emosi secara tepat melalui refleksi spiritual yang mendalam dan berkesinambungan, sehingga menghasilkan kematangan emosional yang esensial untuk harmonisasi hubungan keluarga.

Prinsip-prinsip utama dalam tasawuf, seperti dzikir, muraqabah, sabar, zuhud, dan ridha, berfungsi sebagai instrumen untuk mengendalikan dorongan emosi negatif. Dzikir dan muraqabah, misalnya, mengajarkan kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah, yang dapat meredakan ledakan emosi yang tidak terkendali. Sabar dan zuhud melatih seseorang untuk tidak mudah terombang-ambing oleh keinginan duniawi atau rasa kecewa, sedangkan ridha membentuk sikap penerimaan terhadap segala ketentuan ilahi tanpa sikap berlebihan dalam gembira maupun sedih. Melalui nilai-nilai ini, tasawuf memperkuat ketahanan emosional dan membimbing manusia untuk bertindak secara arif dalam berbagai situasi kehidupan.

Dalam praktiknya, tasawuf menawarkan berbagai teknik konkret untuk mengelola emosi. Membaca Al-Qur'an dan berdzikir merupakan terapi spiritual yang efektif untuk menenangkan jiwa yang dilanda gejolak emosi. Wudhu dan shalat juga menjadi sarana pendinginan emosional, sebagaimana disabdakan Nabi Muhammad SAW bahwa kemarahan dapat dipadamkan dengan air. Khalwat, atau penyendirian dalam suasana yang penuh kekhusyukan, memberikan kesempatan bagi individu untuk mengolah emosinya secara lebih mendalam, merefleksikan diri, dan memperbaiki hubungan dengan Allah SWT.¹¹ Teknik-teknik ini membentuk pendekatan sufistik yang integratif dalam membina keseimbangan emosi.

Dalam konteks penyelesaian konflik, tasawuf memandang konflik bukan semata-mata sebagai pertentangan fisik atau sosial, tetapi sebagai ujian spiritual yang menuntut kematangan emosional dan kesempurnaan akhlak. Seorang sufi diajarkan untuk merespons konflik dengan penuh kesabaran, pemaafan, dan kasih sayang, bukan dengan kemarahan atau dendam. Pendekatan ini mengubah konflik menjadi peluang untuk meningkatkan kualitas spiritual, memperbaiki hubungan sosial, dan memperkuat solidaritas

¹¹ Malikatun Khasanatil Marwah, "Makna Kesepian : Sebuah Kajian Tentang Psikologis Dan Piritual," *CONS-IEDU: Islamic Guidance and Counseling Journal* 04, no. 02 (2024): 209–19, <https://doi.org/https://doi.org/10.51192/cons.v4i2.921> CONS-EDU.

kemanusiaan. Dengan demikian, tasawuf berkontribusi besar dalam membangun masyarakat yang harmonis dan damai melalui transformasi individu yang sehat secara emosional.

Relevansi ajaran tasawuf dalam pengelolaan emosi semakin penting di era modern yang ditandai dengan tekanan sosial, ketidakpastian, dan eskalasi konflik interpersonal. Penggabungan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual sebagaimana ditawarkan tasawuf, menjadi kebutuhan mendesak untuk membentuk individu yang resilien dan harmonis. Sufisme tidak hanya mengajarkan ketenangan batin, tetapi juga membangun karakter yang mampu mengelola tekanan eksternal dengan bijaksana.¹² Dengan penguatan nilai-nilai tasawuf, diharapkan lahir generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara emosional dan luhur secara spiritual, sehingga mampu menghadapi tantangan zaman dengan ketenangan dan kedewasaan.

Nilai Cinta dan Rahmat dalam Relasi Keluarga

Relasi keluarga adalah bagian paling mendasar dari kehidupan sosial manusia.¹³ Dalam perspektif Islam, keluarga dibangun atas dasar nilai spiritual dan emosional yang kuat, yakni *mawaddah* (cinta) dan *rahmah* (kasih sayang), sebagaimana diabadikan dalam QS. Ar-Rum ayat 21. Dua nilai ini tidak hanya menjadi fondasi emosional, tetapi juga fondasi ilahiah yang menopang keutuhan rumah tangga.

Nilai cinta dan rahmat dalam relasi keluarga merupakan fondasi utama yang diajarkan dalam Islam untuk membangun kehidupan rumah tangga yang harmonis dan sejahtera. Cinta (*mawaddah*) dipahami sebagai kasih sayang yang mendalam, ikhlas, dan tidak bersyarat, yang mendorong pasangan suami istri untuk saling mencintai, memahami, dan mendukung dalam setiap kondisi kehidupan. Sementara itu, rahmat merupakan bentuk kasih yang diwujudkan

¹² Ilham Ramadhani Huda dan Satrio Artha Priyatna, "Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf," *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (2024): 105–18, <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>.

¹³ Wirda Wiranti Ritonga, "Peran dan Fungsi Keluarga Dalam Islam," *Islam & Contemporary Issues* 1, no. 2 (2021): 47–53, <https://doi.org/10.57251/ici.v1i2.91>.

dalam kelembutan, kepedulian, dan keinginan untuk melindungi serta menjaga kebahagiaan satu sama lain. Kedua nilai ini menjadi bagian dari cita-cita pernikahan dalam Islam yang dikenal dengan konsep *sakinah, mawaddah, wa rahmah*. Rumah tangga yang berlandaskan cinta dan rahmat akan memancarkan ketenangan jiwa, kenyamanan emosional, serta mampu menumbuhkan empati dan kepedulian dalam keluarga, sehingga menjadikan hubungan antaranggota keluarga lebih kuat dan bermakna.¹⁴

Cinta dan rahmat bukan sekadar ekspresi emosional, tetapi merupakan bagian dari tujuan mulia pernikahan yang berfungsi menjaga kehormatan, melindungi keturunan, serta membentuk masyarakat yang beradab. Hubungan suami istri yang dilandasi cinta dan rahmat akan menciptakan suasana spiritual yang kondusif bagi tumbuhnya keluarga Islami yang kuat dan tahan terhadap berbagai gangguan sosial maupun ekonomi. Nilai-nilai ini juga mendorong adanya komunikasi yang sehat, saling menghormati peran masing-masing, serta membangun kepercayaan di antara anggota keluarga. Fungsi cinta dalam keluarga tidak hanya berlaku dalam relasi pasangan, tetapi juga dalam mendidik anak-anak dengan penuh kelembutan dan kasih sayang. Anak yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh cinta dan rahmat akan memiliki stabilitas emosional, kepercayaan diri, dan kecenderungan untuk meniru sikap positif orang tuanya.¹⁵

Nilai cinta dan rahmat secara sinergis menjadi mekanisme utama dalam pencegahan dan penyelesaian konflik keluarga.¹⁶ Ketika cinta hadir, ego tidak mendominasi; ketika rahmat hidup, amarah dapat diredam. Keduanya menciptakan ruang dialog yang sehat dan mendorong solusi yang adil dan saling menghormati. Dalam relasi antara orang tua dan anak, cinta dan rahmat

¹⁴ Cholis Rosyidatul Husnah, "Konsep Ketahanan Keluarga Kemenpppa Dalam Perspektif Ekofeminisme Greta Claire Gaard Dan Maqashid Syariah Jamaludin Athiyah" (2022).

¹⁵ Isnu Harjo Prayitno et al., "Konsep Ketahanan Keluarga Yang Ideal Untuk Menciptakan Keluarga Yang Tangguh Dan Sejahtera Di Kota Tangerang Selatan," *GARDA : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2021): 70–85.

¹⁶ Musolli dan Faizatul Munawaroh Makhsusiyah, "Seni Mengelola Konflik Dalam Al-Qur'an(Kajian Atas Surah Al-Hujurat Ayat 9-10)," *Jurnal al-Murabbi* 9, no. 1 (2023): 81–96, <https://doi.org/10.35891/amb.v8i2.4717>.

juga membentuk iklim pengasuhan yang menumbuhkan kepribadian anak secara utuh.

Namun, kehidupan modern menghadirkan tantangan yang tidak ringan bagi relasi keluarga: tekanan ekonomi, gaya hidup serba cepat, serta pengaruh individualisme sering kali menggerus nilai-nilai luhur dalam rumah tangga. Maka, penguatan cinta dan rahmat perlu dilakukan secara sadar dan berkesinambungan, melalui ibadah bersama, komunikasi yang jujur, serta komitmen untuk terus belajar memahami satu sama lain.

Dengan menanamkan dan merawat nilai cinta serta rahmat, keluarga tidak hanya menjadi tempat tinggal fisik, tetapi juga menjadi ruang pertumbuhan spiritual dan emosional. Di dalamnya, setiap anggota keluarga merasa diterima, dimengerti, dan dicintai. Itulah hakikat dari keluarga sakinah yang menjadi dambaan dalam kehidupan dunia dan bekal menuju akhirat.

Sufisme menempatkan cinta dan rahmat sebagai fondasi utama dalam membangun dan memelihara relasi keluarga yang harmonis. Konsep kebahagiaan menurut Tafsir Al-Azhar dan psikologi positif menjelaskan bahwa kebahagiaan dalam perspektif sufistik tidak terletak pada akumulasi materi atau pencapaian duniawi, melainkan pada kualitas hubungan interpersonal yang didasari oleh *mahabbah* (cinta) dan *rahmah* (kasih sayang).¹⁷ Relasi keluarga yang dibangun atas dasar nilai-nilai ini memiliki ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan eksternal maupun internal.

Kajian tentang metode kebahagiaan perspektif tasawuf modern Buya Hamka menyoroti bahwa cinta dalam konteks sufisme tidak hanya dipahami sebagai emosi temporer, tetapi sebagai kondisi spiritual yang mendalam yang menghasilkan sikap penerimaan, pengorbanan, dan komitmen berkelanjutan.¹⁸ Hamka menekankan bahwa rahmat dalam keluarga teraktualisasi melalui praktik futuwwah (kesatria spiritual) yang mencakup sikap mengutamakan kepentingan orang lain dan kesediaan untuk

¹⁷ Dewi Tavana Walida, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Psikologi Positif" (Institut PTIQ Jakarta, 2023).

¹⁸ Muhammad Fatehun Qarib, "Metode Kebahagiaan dalam Perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka," *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*, 2021.

memaafkan. Pendekatan ini memungkinkan anggota keluarga untuk melihat konflik bukan sebagai ancaman terhadap hubungan, melainkan sebagai kesempatan untuk memperdalam pemahaman dan memperkuat ikatan emosional.

Konsep ini juga dikaitkan dengan psikologi Islam modern, yang menyoroti bagaimana nilai-nilai sufistik dapat diintegrasikan ke dalam intervensi kesehatan mental kontemporer. Pendekatan sufistik terhadap cinta dan rahmat menawarkan alternatif yang holistik dalam memahami dan mengelola dinamika keluarga dibandingkan dengan pendekatan psikologi barat yang cenderung berfokus pada aspek kognitif dan behavioral semata.¹⁹ Nilai cinta dan rahmat dalam sufisme tidak hanya berfungsi sebagai perekat sosial, tetapi juga sebagai katalisator transformasi spiritual yang memungkinkan individu dan keluarga mencapai tingkat kesejahteraan psikologis dan spiritual yang lebih tinggi.

Konsep cinta dalam sufisme (*mahabbah*) bersifat transenden.²⁰ Seorang sufi mencintai bukan untuk memiliki, melainkan untuk memberi dan memahami. Dalam relasi suami-istri, pendekatan mahabbah ini menciptakan iklim kasih sayang yang tidak bersyarat, menjauhkan dari perilaku manipulatif atau dominatif.

Sufisme dalam Penanganan Perceraian

Ketika perceraian menjadi jalan terakhir, pendekatan sufistik tetap relevan untuk menjaga stabilitas psikologis dan spiritual para pihak. Praktik seperti dzikir dan kontemplasi dapat membantu individu menerima takdir Allah dengan hati yang lapang, menghindari dendam, dan tetap menjaga hubungan baik demi anak-anak.

¹⁹ M Iqbal Abdurrohman dan Muhammad Adip, "Islamic Psychology as a Solution for Students' Mental Health in the Modern Era," *Maklumat: Journal of Da'wah and Islamic Studies* 3, no. 1 (2025): 47–57.

²⁰ Wahyu Budiantoro, "Konsep Cinta (Mahabbah) dalam Logika Komunikasi Transendental," *Amerta :Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 1, no. 1 (2021): 5, <https://ejournal.amertamedia.co.id/index.php/amerta/article/view/3>.

Perceraian merupakan sebuah realitas sosial yang semakin marak terjadi di era modern, yang tidak hanya membawa dampak hukum dan ekonomi, tetapi juga menyisakan luka emosional dan psikologis mendalam bagi pihak-pihak yang terlibat. Dalam kondisi seperti ini, pendekatan spiritual menjadi sangat penting sebagai jalan penyembuhan dan penataan kembali keseimbangan batin. Sufisme, sebagai dimensi esoterik dalam Islam, menawarkan perspektif unik dan mendalam terhadap persoalan ini. Ajaran-ajaran Sufi seperti kesabaran (*ṣabr*), kerelaan atas takdir (*riḍā*), dan pengendalian ego (*nafs*) dapat menjadi landasan kuat dalam memahami dan menyikapi perceraian, bukan sebagai kegagalan semata, melainkan sebagai jalan untuk menemukan kembali makna hidup dan kedekatan dengan Tuhan. Dalam pandangan Sufi, setiap peristiwa duniawi memiliki potensi spiritual untuk mengangkat derajat manusia, asalkan disikapi dengan kesadaran dan hati yang bersih.

Salah satu prinsip utama dalam Sufisme adalah *tazkiyah al-nafs*, yaitu penyucian jiwa dari sifat-sifat buruk seperti amarah, dendam, kesombongan, dan keegoisan. Proses perceraian sering kali memperlihatkan letupan emosi yang tidak terkontrol, perdebatan sengit, dan keinginan untuk saling menyakiti. Dalam kondisi demikian, ajaran Sufisme mendorong individu untuk melakukan *muhasabah* (introspeksi diri) dan menyadari bahwa akar konflik tidak hanya terletak pada pasangan, tetapi juga pada diri sendiri. Melalui latihan dzikir, tafakur, dan penguatan kesadaran akan kehadiran Tuhan (*muraqabah*), individu dilatih untuk meredam hawa nafsu dan melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih jernih dan arif. Dengan demikian, perceraian dapat disikapi secara lebih tenang dan penuh hikmah, bahkan sebagai momentum transformasi spiritual.

Selain itu, Sufisme mengajarkan pentingnya memaafkan (*ʿafw*) sebagai salah satu langkah utama dalam menyembuhkan luka batin. Banyak pasangan yang setelah bercerai masih menyimpan rasa marah, kecewa, dan dendam terhadap mantan pasangannya, yang pada akhirnya menghambat proses pemulihan diri. Dalam tasawuf, memaafkan bukan hanya sikap kepada orang lain, tetapi juga bentuk pembebasan terhadap diri sendiri dari beban emosional yang membelenggu jiwa. Melalui pengalaman spiritual dan

kedekatan dengan Tuhan, seseorang dapat membangun pemahaman bahwa setiap manusia adalah tempat salah, dan bahwa kasih Tuhan senantiasa meliputi mereka yang ikhlas melepaskan beban dan berusaha memperbaiki diri. Dalam konteks ini, memaafkan bukan berarti membenarkan kesalahan orang lain, melainkan memilih jalan kedamaian dan kemerdekaan batin.

Lebih jauh lagi, pendekatan sufistik juga memperkuat ketahanan spiritual dan psikis individu dalam menghadapi pasca-perceraian. Spiritualitas mendalam yang dibangun melalui ajaran tasawuf menjadikan seseorang tidak mudah terpuruk dalam kesedihan atau rasa kehilangan. Melalui konsep cinta Ilahi (*maḥabbah*), seorang sufi menemukan sumber kasih sayang yang tidak bersyarat dan tidak bergantung pada manusia. Hal ini sangat relevan ketika seseorang merasa tidak dicintai atau ditinggalkan dalam proses perceraian. Rasa terhubung dengan Yang Mahakasih memberi ketenangan, harapan, dan semangat baru untuk menjalani hidup. Bahkan, dalam kondisi perceraian yang sulit, seperti ketika harus mengasuh anak sendiri atau menghadapi tekanan sosial, spiritualitas sufistik dapat menjadi sumber kekuatan batin yang luar biasa.

Pendekatan sufistik dalam penanganan perceraian menawarkan paradigma unik yang menekankan aspek spiritual dan transformatif dari pengalaman perpisahan. Perspektif sufisme memandang perceraian bukan hanya sebagai fenomena hukum atau sosial, tetapi juga sebagai pengalaman spiritual yang berpotensi membawa pertumbuhan pribadi.²¹ Konsep *ridha* (kerelaan) dan *tawakal* (kepasrahan) menjadi kerangka spiritual yang memungkinkan individu untuk menerima dan melampaui trauma perceraian, sehingga dapat memulihkan keseimbangan psikologis dan spiritual.

Praktik konseling sufistik di lembaga keagamaan seperti KUA memberikan ruang bagi pendampingan spiritual yang berfokus pada penyembuhan dan rekonsiliasi. Pendekatan ini mengintegrasikan prinsip-prinsip sufistik seperti *sabar* (ketabahan), *ikhlas* (ketulusan), dan *husnudzon* (berprasangka baik) untuk membantu individu mengatasi emosi negatif seperti dendam, kemarahan, dan kesedihan yang seringkali mendominasi

²¹ Nur Rahmadhani Sholehah SN dan Ahmad Arifi, "Pendekatan Psikologi Perceraian dalam Pengkajian Islam," *An-natiq Jurnal Kajian Islam Interdisipliner* 4, no. 2 (2024): 148–61.

proses perceraian.²² Melalui bimbingan spiritual yang intensif, individu didorong untuk mentransformasikan pengalaman perceraian menjadi kesempatan untuk introspeksi dan penyucian diri (*tazkiyah*).

Aspek hukum Islam dalam perceraian yang diintegrasikan dengan prinsip-prinsip sufisme dan psikologi keluarga menunjukkan bahwa penanganan perceraian dengan pendekatan sufistik menekankan proses islah (*rekonsiliasi*) yang berpijak pada nilai-nilai keadilan (*'adalah*) dan *ihsan* (kebajikan).²³ Pendekatan ini berusaha memastikan bahwa proses perceraian, jika memang tidak dapat dihindari, dilakukan dengan cara yang meminimalisir kerugian emosional dan spiritual bagi semua pihak, terutama anak-anak. Lebih jauh, sufisme menawarkan kerangka spiritual untuk membangun kehidupan pasca-perceraian yang bermakna melalui proses *taubat* (pertobatan), *syukur* (bersyukur), dan *raja'* (pengharapan), sehingga individu dapat memulai babak baru kehidupan dengan fondasi spiritual yang lebih kokoh.

Pada akhirnya, Sufisme tidak hanya berfungsi sebagai filosofi hidup, tetapi juga sebagai metode penyembuhan psiko-spiritual yang aplikatif. Dalam pengembangan kontemporer, berbagai pendekatan terapi sufistik seperti dzikir terapi, meditasi islami, dan konseling spiritual mulai digunakan dalam pendampingan individu yang mengalami trauma pasca-perceraian. Terapi ini menyentuh aspek kognitif, emosional, dan spiritual secara menyeluruh. Dengan integrasi pendekatan ini, perceraian tidak lagi dipandang sebagai akhir dari segalanya, tetapi sebagai titik balik menuju kedewasaan emosional dan kematangan ruhani. Maka, Sufisme dapat memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan penyelesaian konflik rumah tangga yang tidak destruktif, tetapi justru konstruktif dan mendalam secara spiritual.

Dalam beberapa komunitas tarekat, praktik ruhaniah digunakan dalam proses mediasi atau pasca-perceraian sebagai bentuk spiritual healing. Pendekatan ini memperkuat mental, mengurangi kecemasan, serta mencegah depresi akibat perpisahan.

²² Faritsa, "Penyelesaian Konflik Rumah Tangga Dengan Pendekatan Konseling Sufistik (Studi Kasus di KUA Kecamatan Pagelaran Pringsewu)."

²³ Hesani et al., "Resolusi Konflik Keluarga Perspektif Hukum Islam dan Psikologi Keluarga."

Kesimpulan

Sufisme menawarkan pendekatan holistik dan mendalam dalam penanganan konflik keluarga yang melibatkan aspek spiritual, emosional, dan psikologis secara terintegrasi. Melalui praktik tazkiyatun nafs, pengelolaan emosi berbasis spiritualitas, penguatan nilai cinta dan rahmat, serta transformasi spiritual dalam menghadapi perceraian, sufisme memberikan alternatif yang sangat relevan di tengah kompleksitas permasalahan keluarga modern. Pendekatan sufistik tidak hanya berfokus pada penyelesaian konflik jangka pendek, tetapi juga pada penyembuhan batin dan pengembangan kematangan spiritual yang berkelanjutan. Dengan demikian, sufisme membuktikan dirinya bukan sekadar doktrin mistik yang abstrak, melainkan metodologi praktis yang dapat diaplikasikan dalam mengatasi berbagai persoalan psikologis keluarga kontemporer, sekaligus memperkuat ketahanan keluarga muslim menghadapi berbagai tantangan zaman.

Daftar Pustaka

- Abdurrohman, M Iqbal, dan Muhammad Adip. "Islamic Psychology as a Solution for Students' Mental Health in the Modern Era." *Maklumat: Journal of Da'wah and Islamic Studies* 3, no. 1 (2025): 47–57.
- Budiantoro, Wahyu. "Konsep Cinta (Mahabbah) dalam Logika Komunikasi Transendental." *Amerta :Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 1, no. 1 (2021): 5. <https://ejournal.amertamedia.co.id/index.php/amerta/article/view/3>.
- Faritsa, Nadiatul Husna. "Penyelesaian Konflik Rumah Tangga Dengan Pendekatan Konseling Sufistik (Studi Kasus di KUA Kecamatan Pagelaran Pringsewu)." UIN Raden Intan Lampung, 2024.
- Hakiki, Nurul. "Nilai-Nilai Sufistik dalam Proses Bimbingan Perkawinan." *Jurnal Riset Agama* 2, no. 2 (2022): 445–62.

<https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.18004>.

Hesan, Mochammad et al. "Resolusi Konflik Keluarga Perspektif Hukum Islam dan Psikologi Keluarga." *Al-Qadlaya: Jurnal Hukum Keluarga Islam* 1, no. 1 (2021): 12–24.

Huda, Ilham Ramadhani, dan Satrio Artha Priyatna. "Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (2024): 105–18. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>.

Husnah, Cholis Rosyidatul. "Konsep Ketahanan Keluarga Kemenpppa Dalam Perspektif Ekofeminisme Greta Claire Gaard Dan Maqashid Syariah Jamaludin Athiyah," 2022.

Iqbal, Muhammad, dan Kisma Fauzea. *Psikologi Pasangan*. Depok: Gema Insani, 2020.

Luqmanul Hakim, Muh. "Perspektif hamka tentang urgensi pendidikan tasawuf dalam kehidupan masyarakat modern." UIN Mataram, 2022.

Marwah, Malikatun Khasanatil. "Makna Kesepian : Sebuah Kajian Tentang Psikologis Dan Piritual." *CONS-IEDU: Islamic Guidance and Counseling Journal* 04, no. 02 (2024): 209–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.51192/cons.v4i2.921> CONS-EDU.

Maryati, Kun. *Sosiologi*. Jakarta: Esis, 2006.

Musolli, dan Faizatul Munawaroh Makhsusiyah. "Seni Mengelola Konflik Dalam Al-Qur'an(Kajian Atas Surah Al-Hujurat Ayat 9-10)." *Jurnal al-Murabbi* 9, no. 1 (2023): 81–96. <https://doi.org/10.35891/amb.v8i2.4717>.

Nadhiroh, Yahdinil Firda. "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)." *Jurnal Saintifika Islamica* 2, no. 1 (2015): 53–63.
<https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/saintifikaislamica/article/download/284/283>.

- Prayitno, Isnu Harjo et al. "Konsep Ketahanan Keluarga Yang Ideal Untuk Menciptakan Keluarga Yang Tangguh Dan Sejahtera Di Kota Tangerang Selatan." *GARDA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2021): 70–85.
- Puspita, Weni. *Manajemen Konflik (Suatu Pendekatan Psikologi, Komunikasi, dan Pendidikan)*. Yogyakarta: IKAPI, 2018.
- Qarib, Muhammad Fatehun. "Metode Kebahagiaan dalam Perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka." *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*, 2021.
- Ritonga, Wirda Wiranti. "Peran dan Fungsi Keluarga Dalam Islam." *Islam & Contemporary Issues* 1, no. 2 (2021): 47–53. <https://doi.org/10.57251/ici.v1i2.91>.
- SN, Nur Rahmadhani Sholehah, dan Ahmad Arifi. "Pendekatan Psikologi Perceraian dalam Pengkajian Islam." *An-natiq Jurnal Kajian Islam Interdisipliner* 4, no. 2 (2024): 148–61.
- Walida, Dewi Taviana. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Psikologi Positif." Institut PTIQ Jakarta, 2023.