

Self-Talk* Berbasis Psikoterapi Karya Imam Junaid Al-Baghdadi (*Musyawatun Nafsi*) Sebagai Upaya Mengatasi *Quarter Life Crisis

M.Arifurrahman^{1*}, Fitri Kamilia Azzahra² dan Fajri Fauzan Azhari³

¹ UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia; e-mail: arifurrahman@uinsgd.ac.id

² UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia; e-mail: fitrikamiliazzahra.edu@gmail.com

³ Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, Indonesia; e-mail: 22320310@students.uii.ac.id

Received: date; Revision: date; Accepted: date; Published: date

Abstrak : Masa transisi menuju dewasa (*emerging adulthood*) merupakan masa yang rentan akan terjadinya krisis seperempat abad (*quarter life crisis*). Jika dibiarkan berlarut dan tidak diregulasi secara adaptif, tidak menutup kemungkinan masa krisis tersebut akan berdampak buruk terhadap keadaan fisik, psikologis, hingga spiritualitas individu. Maka dari itu diperlukan suatu cara untuk menangani hal tersebut, khususnya dari perspektif psikologi Islam (sufistik). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelaah serta menganalisis pemahaman mengenai teori *self-talk* Imam Junaid al-Baghdadi (*Musyawatun Nafsi*) dalam upaya mengatasi krisis seperempat abad (*quarter life crisis*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan teknik pengumpulan data berupa studi literatur. Metode penyajian data yang digunakan adalah deskriptif-analitik. Hasil dari penelitian ini adalah menurut Imam Junaid al-Baghdadi manusia memiliki tiga elemen jiwa yakni hawa nafsu, qalb, serta ruh dan aql. Hawa nafsu merupakan sumber dari gangguan jiwa pada manusia. Maka dari itu, ketiga elemen tersebut perlu diharmonisasikan agar seimbang. *Musyawatun Nafsi* (*soul-talk*) atau *self-talk* karya Imam Junaid al-Baghdadi merupakan cara yang bisa dilakukan untuk menyeimbangkan ketiga elemen tersebut. Simpulannya, *self-talk* Imam Junaid al-Baghdadi dapat membantu individu untuk mengenali masalahnya, mengenali dirinya, serta mengenali Tuhannya. Memiliki konsep fokus memperbaiki keadaan saat ini dan kedepannya, sehingga secara konseptual *self-talk* karya Imam Junaid al-Baghdadi dapat diaplikasikan untuk menangani krisis seperempat abad (*quarter life crisis*).

Kata kunci : *Emerging adulthood, Imam Junaid al-Baghdadi, Musyawatun Nafsi, Self-talk, Quarter life crisis*

Abstract : The transition to adulthood (emerging adulthood) is a period that is prone to quarter life crisis. If allowed to drag on and not adaptively regulated, it is possible that the crisis period will have a negative impact on the physical, psychological, and spiritual state of the individual. Therefore, a way to deal with this is needed, especially from the perspective of Islamic (sufistic) psychology. The purpose of this study is to examine and analyze the understanding of Imam Junaid al-Baghdadi's self-talk theory (*Musyawarotun Nafsi*) in an effort to overcome the quarter life crisis. This research uses a qualitative approach, with data collection techniques in the form of literature studies. The data presentation method used is descriptive- analytic. The result of this research is that according to Imam Junaid al-Baghdadi, humans have three elements of the soul, namely lust, qalb, and spirit and aql. Lust is the source of mental disorders in humans. Therefore, the three elements need to be harmonized in order to be balanced. *Musyawarotun Nafsi* (soul-talk) or self-talk by Imam Junaid al-Baghdadi is a way that can be done to balance the three elements. In conclusion, Imam Junaid al-Baghdadi's self-talk can help individuals to recognize their problems, recognize themselves, and recognize their God. It has the concept of focusing on improving current and future circumstances, so conceptually Imam Junaid al-Baghdadi's self-talk can be applied to deal with quarter life crisis.

Keywords : *Emerging adulthood, Imam Junaid al-Baghdadi, Musyawarotun Nafsi, Self-talk, Quarter life crisis*

Corresponding Author:

Nama:

Afiliasi; email

1. Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk hidup yang tumbuh dan berkembang tentunya memiliki tahapan dalam setiap perkembangannya, dimulai dari anak-anak hingga lanjut usia. Masing-masing tahapan perkembangan tentunya memiliki karakteristik, tanggung jawab, serta tuntutan yang harus dipenuhi di setiap tahapannya. Transisi dari remaja menuju dewasa awal adalah salah satu fase yang dipenuhi dengan rasa bimbang dan penuh rintangan, seperti melanjutkan pendidikan, hubungan asmara, pekerjaan, keadaan spiritual, dan tanggung jawab besar lainnya. Individu dewasa awal ini belum memiliki mental yang cukup matang untuk dikatakan dewasa, berpesta dan menghabiskan waktu secara percuma masih menjadi bagian dari keinginan besar di hidupnya. Labilnya jati diri yang ada, tidak menutup kemungkinan bahwa individu tidak mampu secara adaptif menghadapi tugas perkembangan yang mereka lalui. Menurut Robinson (2015), fase tersebut disebut dengan quarter life crisis.

Individu yang mengalami fase ini seringkali merasakan cemas terhadap keadaan masa depan. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Tacim, S. M. (2022), awal dari fase quarter life crisis ini dicirikan oleh munculnya berbagai perasaan negatif seperti kecemasan, frustrasi, dan rasa kehilangan arah. Dampaknya, banyak individu yang berada dalam fase ini menghadapi tekanan tinggi, bahkan mungkin mengalami stres, depresi, atau gangguan psikologis lainnya. Saat mengalami quarter life crisis, terkadang seseorang cenderung melakukan percakapan

negatif pada diri sendiri yang dapat memperburuk keadaannya. Negative self-talk yang umumnya terdengar seperti "Saya tidak mungkin bisa bersaing dengan orang itu, dia lebih unggul dalam segala hal". Kondisi ini seringkali menyebabkan hilangnya motivasi dan perilaku isolasi dari lingkungan sosial.

Fenomena ini tentunya perlu perhatian mendalam, mengingat quarter life crisis sendiri merupakan bagian dari fase perkembangan yang dilewati individu. Mampu atau tidaknya individu melewati fase ini dengan adaptif merupakan sesuatu yang dapat dieksplorasi. Quarter life crisis bisa diubah menjadi quarter life catalyst ketika individu mampu melihatnya sebagai pesan untuk menjelajahi hal-hal baru dan mengarahkan masa depan ke arah yang lebih positif. Pendekatan ini dapat membuat individu tumbuh dan berkembang, menjadi lebih matang, serta lebih siap menghadapi tantangan di masa yang akan datang. Sebaliknya, jika seseorang tidak mampu mengatasi quarter life crisis dengan baik, maka dampak negatif dapat menghampiri dalam perjalanannya ke depan (Robinson, 2018).

Disamping itu, manusia telah diberi fitrah sejak lahir, yakni berupa kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual (Yantiek, 2014). Dikutip dari Fikra (2022) Penemu teori kecerdasan spiritual yakni Danah Sohar dan Ian Marshal, mengungkapkan bahwa kecerdasan spiritual (spiritual intelligence) merupakan puncak kecerdasan tertinggi (the ultimate intelligence). Pendapat ini di dukung pula oleh A.Husni Tantra bahwa individu yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik maka otomatis memiliki kecerdasan intelektual dan emosi yang baik pula. Seorang individu yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik, bisa dilihat dari cara pandangannya dalam memecahkan masalah, bukan saja berdasar kepada logika atau perasaan semata melainkan menilai secara holistic serta mampu memberi makna dalam kehidupan. Dari penjelasan-penjelasan tersebut, dapat kita tarik kesimpulan yang dikemukakan oleh Sakti (2019), bahwa kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang mengacu pada keutuhan diri, nilai-nilai, serta makna hidup.

Rus'an (2013) dalam artikel ilmiahnya menjelaskan, yang mana pada intinya kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan jiwa, dimana pusatnya bertempat di hati yang menjadi tempat suara hati yang suci. Namun, Zohar yakni penemu kecerdasan spiritual, menyebutkan bahwa masih terdapat kebuntuan dalam kecerdasan spiritual atau spiritual intelligence ini. Hal tersebut karena pemaknaan kehidupannya masih bersifat kebutuhan psikologis dan biologis, maka dari itu beberapa cendekia muslim menafsirkan kecerdasan spiritual ini merupakan kecerdasan yang berasal dari mata hati atau roh yang sifatnya suci dan Tuhan tiupkan ketika masih di dalam kandungan Q.S 7:172 (Fikra, 2022). Itu artinya, potensi kecerdasan spiritual tersebut perlu diarahkan menuju haknya yakni kebersamaan bersama Tuhan.

Telah banyak penelitian yang membahas seputar quarter life crisis. Diantaranya adalah penelitian dari Hidayatul Fikra (2022) yang berjudul "Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim dalam Menghadapi Quarter Life Crisis". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memaparkan peran kecerdasan spiritual (spiritual intelligence) dalam menangani permasalahan quarter life crisis. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengumpul data observasi dan wawancara. Hasil dari penelitian menyatakan bahwa sebanyak lima subjek yang diwawancarai pernah mengalami quarter life crisis. Simpulan dari penelitian tersebut adalah bahwasanya kecerdasan spiritual yang dimiliki kelima subjek membantu mereka dalam mengatasi krisis sepermpat abad (quarter life crisis).

Penelitian selanjutnya adalah dari Riri Anggraeni (2023) yang berjudul "Penerapan Konseling Melalui Pendekatan Spiritual dalam Mengatasi Kecemasan pada Fase Quarter Life Crisis". Penelitian ini bertujuan untuk melihat karakteristik kecemasan pada klien yang

mengalami fase quarter life crisis di Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung, serta untuk mengetahui seperti apa implementasi dan efektivitas konseling spiritual dalam menangani kecemasan. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, catatan lapangan, serta wawancara. Hasilnya adalah karakteristik kecemasan yang dialami individu berada pada tingkatan yang beragam yakni wajar, sedang, dan tinggi. Terdapat empat tahap implementasi konseling dengan menggunakan pendekatan spiritual yakni: membangun hubungan, identifikasi serta konseptualisasi kasus, intervensi, juga evaluasi. Terakhir, konseling dengan pendekatan spiritual efektif digunakan untuk menangani kecemasan pada fase quarter life crisis. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terdapat di topik bahasan yakni membahas tentang quarter life crisis dan spiritualitas manusia. Namun, terdapat perbedaan dimana penelitian ini memiliki fokus kajian terhadap penanganan konseling psikoterapi dari sudut pandang psikologi Islam (sufistik).

Dilansir dari laman WHO (2022), di tahun 2019 terdapat 970 juta orang di dunia yang hidup dengan gangguan kesehatan mental, kecemasan dan depresi menjadi kasus terbanyak. Masih menurut WHO (2023) Sebanyak 703.000 orang melakukan bunuh diri disetiap tahun, kasus tersebut dialami oleh individu dari kelompok usia 15 hingga 29 tahun. Bisa kita simpulkan bahwa rentang usia tersebut merupakan rentang usia yang rentan akan terjadinya quarter life crisis.

Dari yang telah dijelaskan sebelumnya, maka perlu adanya penanggulangan terhadap isu quarter life crisis ini, sebab akan ada banyak dampak negatif dari quarter life crisis yang dibiarkan berlarut dan tidak diregulasi secara adaptif. Lalu, adakah solusi yang ditawarkan dari psikologi Islam untuk membantu menangani quarter life crisis tersebut. Dari berbagai cara dalam menangani quarter life crisis, penulis akan menyampaikan salah satu cara mengatasi quarter life crisis menggunakan pendekatan konseling dan psikoterapi Islami yang diusungkan oleh Imam Junaid al-Baghdadi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelaah serta menganalisis pemahaman mengenai teori self-talk Imam Junaid al-Baghdadi dalam upaya mengatasi quarter life crisis.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, hal ini didasarkan pada tujuan penelitian yakni untuk menelaah serta menganalisis pemahaman mengenai teori self-talk Imam Junaid al-Baghdadi dalam upaya mengatasi quarter life crisis. Sasaran penelitian ini adalah individu usia dewasa awal secara konseptual. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni berupa studi literatur yang mana dilaksanakan dengan cara mempelajari literatur-literatur seperti artikel penelitian, buku, serta sumber dari website yang kredibel sebagai penunjang pembahasan. Sedangkan untuk penyajian datanya sendiri dilakukan dengan pendekatan deskriptif-analitik, dimana penulis berusaha untuk menjelaskan dan menganalisis data berkaitan dengan masalah pada topik yang diangkat.

2. Hasil Penelitian

Self-talk Imam Junaid al-Baghdadi

Salah satu sumbangan beliau dalam dunia keilmuan adalah *musyawarotun nafsi* atau bisa kita sebut dengan *self-talk* atau *soul-talk*. Imam Junaid al-Baghdadi dalam kitabnya Rasail Junaid (2003) menjelaskan bahwa *self-talk* atau *soul-talk* atau yang beliau lebih akrab menyebutnya dengan *musyawarotun nafsi* merupakan suatu teknik terapi yang berfokus pada komunikasi kedalam diri yang bertujuan untuk mengharmonisasikan ketiga elemen jiwa

manusia, yakni qalbu, hawa nafsu, juga ruh dan aql. Harmonisasi ketiga elemen tersebut dilakukan demi terwujudnya interkoneksi spiritual bersama Allah dan kebahagiaan di dunia.

Imam Junaid al-Baghdadi sendiri merupakan salah satu tokoh sufi yang terkenal di dunia tasawuf. Selain itu beliau juga banyak mempelajari tentang fiqh, hadits, serta ilmu kalam dan banyak lainnya. Belum ada catatan pasti kapan beliau lahir, namun disebut-sebut beliau wafat antara tahun 908, 909 atau 910 Masehi atau sama dengan 296, 297 atau 298 Hijriyah (Kader, 2018). Beliau menjelaskan bahwasanya:

علل القلوب من إتباع الهوى كما أن علل الجوارح من مرض البدن مرض

“*Jiwa yang sakit adalah jiwa yang mengikuti hawa nafsunya (shahwat)*”. (Junaid, 2006).

واعلم ان ضرر الأديان أشد من ضرر الأبدان وسمّ الجوارح والأجسام أسهل من سمّ القلوب والأفهام
 “*Ketahuilah bahwasanya sakitnya jiwa (psikis) lebih berbahaya daripada sakitnya badan (fisik). Dan sakitnya badan (fisik) lebih mudah untuk disembuhkan dari pada sakitnya jiwa (psikis)*” (Junaid, 2003).

Menurut Imam Junaid al-Baghdadi (2006), yang menjadi sumber dari gangguan jiwa pada manusia adalah hawa nafsu. Bisa kita perhatikan kembali dari fenomena yang ada bahwa pada intinya rasa kehilangan arah, kecemasan, dan frustrasi pada masa *quarter life crisis* yang terjadi dewasa ini, tidak jauh-jauh disebabkan oleh hal-hal yang bersifat duniawi. Contohnya seperti hal-hal diantaranya masalah dalam hubungan, pekerjaan, atau yang terkait dengan grup sosial, kecemasan akan masa depan dan lain sebagainya yang tercakup dalam beberapa fase pada *quarter life crisis* dewasa awal yang dijelaskan oleh Robinson (2015).

Imam Junaid al-Baghdadi juga menjelaskan bahwa *musyawatun nafsi* (*self-talk* atau *soul-talk*) ini sendiri lebih berfokus kepada memperbaiki keadaan saat ini dan masa depan. Hal tersebut dikarenakan manusia memiliki kesempatan untuk memperbaiki hidupnya saat ini dan kedepannya melalui metode taubat nasuha dan *mahabbah* kepada Allah. Menurut beliau, taubat yang benar adalah ketika kita bertaubat dan fokus memperbaiki diri kita hari ini dan kedepannya dengan cara melupakan dosa-dosa dimasa lampau. Lalu menghadirkan dalam hati *mahabbah* atau rasa cinta kepada Allah. Karena orang yang sudah mahabbah kepada Allah tiada lagi yang diingatkannya kecuali hanyalah kehadiran Sang Rabb, (Junaid, 2006).

Bila kita hubungkan dengan ‘*quarter life crisis*’, hal tersebut dapat relevan, salah satu contohnya adalah kecemasan akan masa depan. Individu dapat memperbaiki keadaan jiwanya dengan mengintegrasikan berbagai elemen jiwa dengan teknik *musyawatun nafsi* atau *self-talk*. Setelah itu dapat dibantu untuk fokus pada keadaan saat ini serta memperbaiki diri.

2.2 Elemen-elemen jiwa

Sebelum masuk ke pembahasan selanjutnya, penting sekali untuk kita mengetahui elemen-elemen jiwa manusia. Imam Junaid al-Baghdadi, menjelaskan dalam kitabnya Rasail Junaid (2003), sebagai berikut:

قال شيخنا إمام الملة الشيخ الكامل أستاذ الأساتذ الأكابر شرف الدين أبو القاسم محمد المجيد
 اعلموا معاشر الناس إنّ الله تعالى إنّ هذه النفس شهوانية حيوانية شبيهة سبعية رضي الله عنه
 ماكوت في ملكوت الفناء والروح روحاني فاسماني نوراني سرّاني في ملكوت البقاء والقلب ربّاني
 نوراني صدقاني سرّاني في ملكوت الحضرة والبقاء

Wahai orang-orang yang hendak sungguh-sungguh mendekatkan dirinya kepada Allah, bahwasanya hawa nafsu itu bersifat shahwani yang sangat hina dan rendah, bersumber dari mata air kehancuran. Dan ruh itu bersifat ruhani yang suci, murni dan

penuh dengan cahaya terang, bersumber dari mata air kekekalan. Sedangkan hati itu bersifat rabbani yang independen dan bermartabat tinggi bersumber dari mata air kehadiran dan pertemuan Allah, (Junaid, 2003).

فالنفس مريدة الدنيا وجميع ميلها إليها وأكثر همّها وإرادتها في طلبها والروح مريدة الآخرة والجنة وحوورها وقصورها وأكثر همّها وإرادتها وميلها إلى طلبها والقلب مريد المولى وجميع ميله إلى قربه وأكثر همّه إلى وصله

Adapun hawa nafsu berorientasikan kepada kepentingan dan urusan urusan dunia. Seluruh ambisi dan keinginannya semata-mata untuk mencari duniawi. Dan ruh berorientasikan kepada kepentingan dan urusan-urusan akhirat beserta apa-apa yang ada di dalam alam akhirat, seperti surga, para bidadari dan istana-istana. Sedangkan hati berorientasi pada Allah. Ketika tidak ada sediki pun harapan dan keinginan selain hanya lah sampai dan bertemu dengan Allah (Junaid, 2003).

والنفس كلما وجدت السبيل إلى مرادها بالغفلة اضطرت الروح فيها بطلب الدنيا وإذا أصابت منيتها صار الروح فيها منقبضاً ومظلماً من حيث وجدت النفس منيتها فقمعت بحساسه همّها وإطمأن القلب معها يطلب شهواتها فعند ذلك تصير همة هذا العبد شهوانية ويصير لها كيفية أسرار معلومة فعند ذلك يحول هذا العبد بالنفس في ميدان حسن الرياضة والرعاية

Junaid menjelaskan dinamika yang pertama bahwasanya ketika manusia dikuasai oleh hawa nafsunya dan mendapati apa yang selama ini diinginkannya, yaitu urusan dunia. Maka, ruh yang sejatinya suci dan bersifat tinggi akan terpaksa masuk dan tengelam pada urusan-urusan dunia pula. Sehingga ruh akan menjadi rendah dan sangat hina sebagaimana sifat alamiah nafsu. Tidak hanya berdampak pada ruh, melainkan hati pula menjadi sangat nyaman untuk membantu nafsu meraih apa yang diinginkannya. Hati akan tunduk dan kalah pada keinginan nafsu. Ketika manusia mengalami hal semacam ini, maka ia disebut oleh Junaid sebagai hamba yang penuh dengan syahwat ('abdun shahwaniyyun). Dan cara untuk mengindari keadaan yang semacam itu, Junaid menganjurkan untuk melakukan riyadhoh (Junaid, 2003).

Berdasarkan teori di atas Imam Junaid al-Baghdadi berpendapat bahwa terdapat tiga elemen dalam jiwa manusia, diantaranya adalah:

1. **Hawa Nafsu:** Secara sederhana hawa nafsu memiliki sifat syahwani yang sangat rendah. Ciri khas dari hawa nafsu sendiri adalah orientasinya kepada dunia, dimana seluruh kepentingan dan ambisi semata hanya untuk mencari duniawi saja. Bila hawa nafsu menguasai diri manusia, maka ruh yang pada dasarnya tinggi dan suci akan terpaksa masuk kedalam urusan duniawi. Lalu *qalb* atau hati akan kalah dan tunduk pada apa yang diinginkan nafsu.
2. **Ruh dan *Aql*:** Ruh dan *Aql* memiliki sifat yang murni dan suci. Orientasi dari ruh dan *aql* ini sendiri adalah kepentingan dan urusan akhirat, seperti syurga dan segala kenikmatannya. Bila ruh dan *aql* menguasai diri manusia, maka hawa nafsu akan padam dengan terangnya cahaya kemuliaan dari ruh dan hati akan membantu untuk memperoleh keberuntungan dan kebahagiaan di dalamnya.
3. ***Qalb* (hati):** *Qalb* atau hati memiliki sifat rabbani yang bermartabat tinggi. Orientasi dari *qalb* atau hati ini sendiri adalah Allah SWT. Keinginan dan harapannya adalah bagaimana agar bisa sampai dan bertemu dengan Allah. Apabila potensi dari hati ini telah optimal maka nafsu akan terselimuti oleh cahaya kedekatan dengan Allah. Lalu, ruh dan *aql* yang terkadang masih mengharap selain Allah, akan berubah total

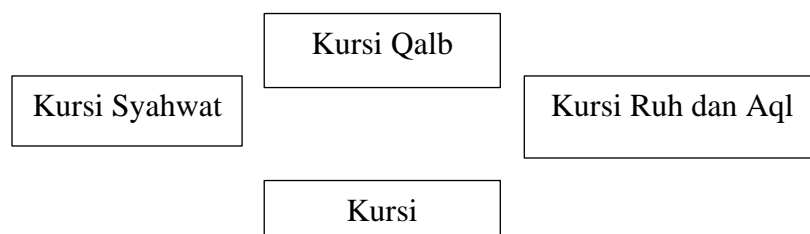
menjadi termotivasi untuk mendapat kedekatan dengan Allah melalui ketulusan hati dalam beribadah kepada-Nya.

Dari ketiga elemen jiwa diatas dapat kita analisis kaitannya dengan *quarter life crisis*. Pertama, mengenai hawa nafsu. Pada masa *quarter life crisis* individu seringkali merasakan kekhawatiran akan ketidakpastian kehidupan di masa depan maupun masalah-masalah dalam hal relasi, pekerjaan, hubungan asmara, dan lainnya, apalagi dengan segala tuntutan sosial yang ada. Bisa kita analisa bersama, bahwa hal-hal yang disebutkan tersebut merupakan hal yang sifatnya duniawi. Seperti yang telah disinggung sebelumnya, bahwa menurut Imam Junaid al-Baghdadi gangguan jiwa berasal dari hawa nafsu.

Lalu selanjutnya, menurut Vasquez permasalahan pada masa ini juga muncul karena individu masih bingung atau tidak tahu akan jati dirinya (dikutip dari Zwagery, 2021). Perasaan terombang-ambing atau kebingungan tersebut dapat diarahkan kembali dengan konsep manusia menurut Imam Junaid, beliau menjelaskan bahwa manusia ialah makhluk yang senantiasa mencari cara untuk mendapatkan keadaan diri yang ideal. Keadaan diri yang ideal dapat dicapai dengan menjadikan hati berusaha dekat dengan Allah serta jernih dari gangguan duniawi yang disenangi hawa nafsu agar mendapatkan keseimbangan perilaku, perasaan juga perkataan (Junaid,2003). Maka dari itu, hawa nafsu, ruh dan *aql*, juga *qalb*, merupakan elemen jiwa manusia yang bisa diusahakan keoptimalannya, dengan cara mengarahkannya menuju Tuhan. Untuk memahami ketiga elemen tersebut lebih lanjut, mari kita perhatikan dengan seksama pembahasan selanjutnya.

2.3 Teknik Terapi

Self-talk therapy Imam Junaid atau terapi musyawaratun nafs (Junaid,2003), memerlukan empat kursi seperti gambar berikut:



Gambar 1 Posisi Kursi dalam Sesi Terapi

Kursi di sebelah kiri klien diperuntukan untuk hawa nafsu/syahwat, kursi di sebelah kanan klien diperuntukan untuk ruh dan akal, dan kursi tengah yang berada di depan klien diperuntukan untuk *qolbu*.

Dalam teknik terapinya sendiri, terdapat dua langkah yang perlu dilakukan. Tahap pertama adalah *tasykhis* atau diagnosa. Di tahap ini, terapis duduk di kursi qalb sedangkan klien duduk di kursi tengah, tepat di depan kursi qalb. Disini terapis berperan untuk menjelaskan tentang manusia dan elemen jiwa manusia kepada klien. Setelah itu, terapis mulai membimbing klien untuk menanyakan pertanyaan berikut kepada dirinya:

1. Wahai syahwatku, ruh akalku, dan hatiku... Bagaimana keadaan kalian saat ini? Apakah semua baik-baik saja? (Diamkan selama 1-3 menit).
2. Wahai syahwatku, ruh akalku, dan hatiku... Apakah kalian tahu dan mengenal Allah Sang Maha Pengasih dan Penyayang? (Diamkan selama 1-3 menit)

3. Wahai syahwatku, ruh akalku, dan hatiku... Kalian adalah bagian dari diriku, relakah dan sudikah kalian bila aku menjauh dari Allah Sang Maha Segalanya? (Diamkan selama 1- 3 menit).

Setelah selesai, terapis boleh bertanya hasil dialog klien dengan dirinya sendiri lalu diskusikan dengan berpegang pada asas *client centered*. Terapis juga berperan untuk mendiagnosa keadaan setiap elemen jiwa sesuai dengan karakteristiknya.

Jika kita lihat, sesi ini merupakan sesi dimana individu dibantu untuk lebih mengenali dirinya sebagai manusia, yang mana individu memiliki hawa nafsu (syahwat), ruh dan aql, juga qalb beserta semua sifatnya seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Individu juga dituntun untuk menyadari bagaimana keadaan jiwanya atau dirinya saat ini. Selain itu, individu juga diajak untuk menyadari akan hadirnya Tuhan. Secara tersirat, pertanyaan mengenai Tuhan tersebut membantu individu untuk menyadari bahwa Tuhan yang bersifat Maha Penyayang adalah tujuan dari kehidupan.

Pada intinya, kaitan tahap *tasykhis* dalam penanganan *quarter life crisis* yang pertama adalah individu diajak untuk mengenali apa yang sedang terjadi pada kehidupannya, seperti mengenai pokok masalahnya serta mengenali dirinya dari kondisi elemen jiwa yang ada dalam diri individu. Yang kedua adalah membangun kepercayaan dan mengarahkan individu kepada tujuan hakiki yakni Tuhan, agar memiliki perpektif yang lebih positif mengenai kehidupan.

Tahap kedua adalah terapi (*mu'alajah*). Pada tahap ini, klien akan duduk di kursi syahwat terlebih dahulu, lalu berpindah ke kursi ruh dan aql, dan terakhir duduk di kursi qalb. Terapis akan memandu klien untuk berdialog serta berinteraksi dengan setiap elemen jiwanya sebagaimana instrument pertanyaan yang telah ditulis oleh Imam Junaid (2003) dalam kitabnya Rasail Junaid. Disamping itu, terapis bisa mengeksplorasi dan mengembangkan pertanyaan sesuai dengan keadaan diagnosa awal klien. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa disini terapis berperan sebagai fasilitator dan katalisator. Berikut merupakan tahapan dari terapi (*mu'alajah*) :

1. *Self-talk* dengan syahwat/hawa nafsu

Pada sesi ini, klien duduk di kursi syahwat. Sedangkan terapis duduk tepat di depan kursi qalb. Berikut adalah pertanyaan khusus untuk sesi syahwat:

- a. Wahai syahwat, apa saja yang engkau inginkan?
- b. Wahai syahwat, mengapa engkau begitu sangat menginginkannya?
- c. Wahai syahwat, bisakah engkau mendekatkan dirimu kepada Allah?
- d. Wahai syahwat, apa engkau lupa bahwa semua yang engkau inginkan itu sifatnya fana, rusak, dan sementara?

Setiap pertanyaan tersebut bisa dieksplor sebanyak-banyaknya.

- *Self-talk* positif (Syahwat)

- a. Wahai syahwat, mulai detik ini, aku tidak akan menerima ajakanmu untuk (sesuai kasus) yang seakan-akan membahagiakanku padahal justru mencelakaiku.
- b. Wahai syahwat, mulai detik ini, aku akan menjauh dari apa yang membuatmu senang (sesuai kasus) tapi tidak baik untuk diriku.
- c. Wahai syahwat, mulai detik ini, aku sadar bahwa apa yang engkau inginkan tidak menjadikan diriku lebih dekat kepada Allah.

- d. Wahai syahwat, jadilah engkau perantaraku untuk kembali kepada Allah. *Allahu Robbuna Wa Robbu Kulli Syai-In*, Ya Allah Ya Tuhan kami dan Tuhan segala sesuatu (dibaca 3x)

Jika kita lihat, sesi ini adalah sesi dimana individu diajak untuk mengenali syahwat yang merupakan bagian dari dirinya juga mengenali masalah yang sedang dihadapinya. Berbicara lebih mendalam tentang apa yang diinginkannya, alasan mengapa individu begitu menginginkannya hingga membuat dirinya frustrasi atau khawatir. Lalu mengajak untuk memberi makna pada apa yang diinginkannya yang juga berdasar kepada kedekatan bersama Tuhan, dengan hal ini individu diharapkan bisa merespon secara adaptif permasalahan yang terjadi dan memiliki coping mechanism lebih positif. Selain itu, di bagian *self-talk* positif bisa kita lihat bahwa tujuannya adalah untuk mengarahkan hawa nafsu yang dimiliki individu agar bisa bekerja sama bersama dirinya untuk menggapai tujuan utama yakni kedekatan dengan Allah.

Singkatnya, kaitan tahap tasykhis dalam penanganan *quarter life crisis* adalah, yang pertama individu diajak untuk mengenali dirinya, yakni dengan mengetahui bagaimana keadaan hawa nafsu atau syahwatnya. Kedua, individu dibimbing untuk mengenali lebih rinci mengenai masalah yang membuatnya tidak nyaman, dan yang terakhir individu diajak untuk memberi makna pada apa yang terjadi dengan kaitannya bersama Tuhan.

2. *Self-talk* dengan ruh & akal

Di sesi ini, klien duduk di kursi ruh dan akal. Sedangkan terapis duduk tepat di depan kursi qalb. Berikut adalah pertanyaan khusus untuk ruh dan akal (setiap pertanyaan dibawah bisa dieksplor sebanyak-banyaknya).

- Wahai ruh dan akalku, apa saja yang engkau inginkan ketika beribadah?
- Wahai ruh dan akalku, mengapa engkau begitu sangat menginginkannya?
- Wahai ruh dan akalku, bisakah engkau mendekatkan dirimu kepada Allah?
- Wahai ruh dan akalku, apa engkau lupa bahwa semua yang engkau inginkan itu tidak akan menghantarkan dirimu kepada Allah?

- *Self-talk* positif

- Wahai ruh dan akalku, mulai detik ini, aku tidak akan menerima ajakanmu untuk (sesuai kasus) yang seakan-akan membahagiakanku padahal kebahagiaanku hanyalah bertemu Allah.
- Wahai ruh dan akalku, mulai detik ini, aku sadar bahwa apa yang engkau inginkan tidak menjadikan diriku bertemu dan bersama Allah.
- Wahai ruh dan akalku, mulai detik ini, aku sadar bahwa apa yang engkau inginkan seperti halnya syahwat hawa nafsu dunia.
- Illahi Anta Maqsudi Wa Ridhoka Mathlubi A'thini Mahabbataka Wa Ma'rifataka*, Ya Allah Engkaulah tujuanku, ridhoMu-lah yang aku cari, berikanlah aku kesempatan mencintai-Mu dan mengenal-Mu (dibaca 3x)

Sesi ini merupakan sesi dimana individu diajak untuk berbicara kepada ruh dan aqlnya. Dewasa ini, mungkin ada diantara kita yang pernah mendengar pertanyaan

“Mengapa seseorang mengalami gangguan mental padahal ia rajin beribadah? Apa itu artinya ibadah tidak berpengaruh apa-apa?”. Yang perlu ditanyakan kembali adalah “Apakah seseorang itu menyertakan hatinya pula ketika beribadah?”. Jika kita kaitkan dengan *quarter life crisis*, secara konseptual sesi ini mengarahkan individu kearah mana sebaiknya dasar tujuan hidup ini diarahkan. Menuntun agar individu menyertakan hati yang terkait pada Illahi dalam beribadah serta memiliki tujuan lebih tinggi dari surge yakni keridhaan dan kedekatan bersama Allah.

Sederhananya, kaitan penanganan *quarter life crisis* pada tahap ini adalah untuk membimbing individu untuk mengajak dirinya mengevaluasi niat dalam beribadah serta membantu individu mengajak ruh dan aqlnya untuk menyertakan hati yang terikat pada illahi dalam beribadah serta memiliki tujuan yang lebih tinggi dari surga yakni keridhaan dan kedekatan bersama Tuhan, Allah swt.

3. *Self-talk* dengan Qalb

Di sesi ini, klien duduk di kursi qalbu. Sedangkan terapis duduk tepat di depan kursi qalb. Dikarenakan qalb merupakan elemen jiwa yang bersifat rabbani dan bermartabat tinggi, sehingga tidak ada gangguan yang berasal dari qalb, karena apa yang diinginkan qalb adalah kedekatan bersama Allah swt. Sehingga pada kursi ini hanyalah *self-talk* positif. Berikut adalah *self-talk* yang Imam Junaid (2003) tulis dalam kitabnya Rasail Junaid:

- a. Wahai hatiku, engkaulah pemiliki badan ini, sumber keyakinan dan pemikiran yang Allah titipkan cahaya-Nya di dalamnya.
- b. Wahai hatiku, engkaulah teman dan sahabatku yang dapat menghantarkan aku bertemu dan bersama Allah.
- c. Bismillahirrahmanirrahim, dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang.
- d. *Asyhadu Qalbi An Laa Ilaaha Illa Allah, Wa Asyhadu Anna Muhammdan Rosulullah*, aku bersaksi dengan hatiku, bahwa tiada tuhan selain Allah dan Nabi Muhammad SAW utusan Allah (dibaca 3x)

Sesi qalb merupakan tahapan terakhir dari sesi ini. Jika kita lihat, elemen *qalb* merupakan elemen jiwa paling tinggi yang sejatinya tidak terdapat gangguan di dalamnya.

Menurut Vasquez permasalahan pada masa *quarter life crisis* salah satunya muncul karena individu masih bingung atau tidak tahu akan jati dirinya (dikutip dari Zwagery, 2021). Perasaan terombang-ambing atau kebingungan tersebut dapat diarahkan kembali dengan konsep manusia menurut Imam Junaid, beliau menjelaskan bahwa manusia ialah makhluk yang senantiasa mencari cara untuk mendapatkan keadaan diri yang ideal. Dengan berbicara kepada hatinya, diharapkan klien akan lebih menyadari akan kehadiran Tuhan pada kehidupannya. Diharapkan klien juga dapat menemukan jati dirinya sebagai manusia serta tidak lagi terombang-ambing dalam kebingungan.

1. Kesimpulan

Seorang individu sebagai manusia tidak terlepas dari keinginan dan kebutuhannya terhadap dunia. Hawa nafsu ada bukan untuk dimusnahkan melainkan untuk di kontrol dan diarahkan dengan baik agar tidak memunculkan gangguan pada jiwa, contohnya seperti

kecemasan, kekhawatiran, ataupun rasa kehilangan arah dan lain sebagainya. Dengan potensi kecerdasan spiritual yang telah diberikan Tuhan, individu memiliki kesempatan besar untuk dapat mengoptimalkan ketiga elemen jiwa tersebut.

Dari tujuan penelitian yakni menelaah serta menganalisis pemahaman mengenai teori *self-talk* Imam Junaid al-Baghdadi dalam upaya mengatasi *quarter life crisis*. Penulis menyimpulkan, secara konseptual *self-talk* atau *musyawarotun nafsi* dari Imam Junaid al-Baghdadi dapat membantu individu untuk mengenali masalahnya, mengenali dirinya, serta mengenali Tuhannya. Memiliki konsep fokus memperbaiki keadaan saat ini dan kedepannya, sehingga secara konseptual *self-talk* karya Imam Junaid al-Baghdadi ini dapat diaplikasikan untuk menangani *quarter life crisis*.

Adapun saran yang dapat penulis rekomendasikan untuk penelitian selanjutnya adalah perlunya penelitian yang membahas mengenai hasil dari praktik *self-talk (musyawarotun nafsi)* ini secara langsung dengan metode penelitian yang tepat untuk mengukur keakuratan data. Selain itu, direkomendasikan pula penelitian yang membahas cara melakukan *self-talk (musyawarotun nafsi)* sendiri tanpa bantuan terapis. Terakhir di penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjelaskan bagaimana langkah rehabilitatif (*ri'ayah*) yang bisa dilakukan untuk memelihara jiwa setelah terapi *self-talk* ini dilakukan.

Terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada Buya Nursamad Kamba selaku pendiri Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, sehingga banyak pula yang dapat mempelajari keilmuan tasawuf dan psikoterapi, juga mempelajari ilmu-ilmu psikoterapi dari sudut pandang sufistik. Tak lupa kepada Syekh Imam Junaid al-Baghdadi, yang menemukan teori dalam pembahasan ini. Mudah-mudahan kebaikan yang beliau lakukan serta ilmu yang disampaikan dapat membawa keberkahan serta menjadi amal jariyah bagi beliau, *Aamiin*.

Referensi

- Anggraeni, R. (2023). Penerapan Konseling Melalui Pendekatan Spiritual dalam Mengatasi Kecemasan pada Fase Quarter Life Crisis (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. Bandung.
- Fikra, H. (2022) Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. Volume 19, No.1. <https://doi.org/10.18860/psi.v19i1.14179>
- Junaid, (2006). *Al-Imam Al-Junaid Sayyidu Ath-Thoifatain*. Beirut: Daar al-Kutub Al-'ilmiyyah
- Junaid, (2003). *Rosail Al-Junaid*. Madinah: Daar Al-Lu'luiyyah.
- Kader, A.H.A (2018). Imam Al-Junaid Al-Baghdadi. DIVA Press.
- Rus'an. (2013). Spiritual Quotient (SQ): The Ultimate Intelligence. Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, [https://doi.org/https://doi.org/10.24252/lp.2013v16n1a816\(1\)](https://doi.org/https://doi.org/10.24252/lp.2013v16n1a816(1)), 91–100.
- Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis. Emerging adulthood in <https://doi.org/10.4324/9781315750620> a European context, 17.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. Emerging Adulthood, <https://doi.org/10.1177/2167696818764144> 7(3), 167–179.
- Sakti, M. N. S. F. (2019). Urgensi kecerdasan spiritual terhadap agresivitas mahasiswa. Psikoislamedia Jurnal Psikologi, 4(2), <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i2.5398> 175–184.
- Tacim, S. M. (2022, November 30). Kenali Pengaruh quarter life crisis terhadap
- M.Arifurrahman, Fitri Kamilia Azzahra, Fajri Fauzan Azhari / Self-Talk Berbasis Psikoterapi Karya Imam Junaid Al-Baghdadi (*Musyawarotun Nafsi*) Sebagai Upaya Mengatasi Quarter Life Crisis

- kesehatanmental. kumparan. Retrieved January 25,2024, from <https://kumparan.com/salma-martia-tacim/kenali-pengaruh-quarter-life-crisis-terhadap-kesehatan-mental-1zKYstP9V98/full>
- WHO.(2023). Suicide. Retrieved January 31, 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- WHO.(2022). Mental Disorder. Retrieved January 31, 2024, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> from
- Yantiek, E. (2014). Kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan perilaku prososial remaja. *Persona:Jurnal Psikologi* <https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.366> Indonesia, 5(01), 22–31.
- Zwagery,R.V,dkk. (2021) Psikoedukasi “Quarter Life Crisis : Choose The Right Path, What Should I do Next?”. Vol.4, <http://www.ojs.unanda.ac.id/index.php/tomaega> No.3, hal 272-280



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).