

## **Pengertian Mendalam Eksplorasi Spiritual dan Asketik dalam Agama Islam**

**Heni Ani Nuraeni<sup>1</sup>, Alya Trikarina Albanur<sup>2</sup>, Varas Kayla Handayani Akhadi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

e-mail: [henianiuraeni@uhamka.ac.id](mailto:henianiuraeni@uhamka.ac.id)

### **Abstrak**

Eksplorasi spiritual adalah perjalanan yang mendalam ke dalam dimensi kehidupan yang lebih tinggi dan batiniah. Ini melibatkan pencarian makna dan tujuan hidup di luar kerangka materialistik. Pengertian mendalam dalam konteks ini mencakup keterlibatan penuh dalam pemahaman nilai-nilai spiritual, konsep diri, dan korelasi dengan suatu hal yang melebihi diri sendiri. Selama eksplorasi ini, seseorang dapat mengadopsi berbagai praktik, seperti meditasi, kontemplasi, atau ritual keagamaan, untuk meresapi kedalaman spiritualitas. Pentingnya eksplorasi spiritual terletak pada kemampuannya membuka pintu menuju ketenangan batin, memberikan pandangan yang lebih luas tentang kehidupan, dan menghadirkan kebahagiaan yang bersumber dari pemahaman mendalam. Dengan merangkul pengertian mendalam, individu dapat merasakan hubungan yang lebih erat dengan aspek spiritual dalam kehidupan sehari-hari, menciptakan landasan yang kokoh untuk pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan holistik.

**Kata kunci:** *Eksplorasi, Spiritual, Batin*

### **Abstract**

Spiritual exploration is a deep journey into the higher and inner dimensions of life. It involves a search for meaning and purpose in life outside a materialistic framework. Deep understanding in this context includes full involvement in understanding spiritual values, self-concept, and correlation with something beyond oneself. During this exploration, one may adopt various practices, such as meditation, contemplation, or religious rituals, to penetrate the depths of spirituality. The importance of spiritual exploration lies in its ability to open the door to inner peace, provide a broader view of life, and bring happiness that comes from deep understanding. By embracing deep understanding, individuals can feel a closer connection to the spiritual aspects of everyday life, creating a solid foundation for personal growth and holistic well-being..

**Keywords :** *Exploration, Spiritual, Inner*

## **PENDAHULUAN**

Menurut Adler, manusia merupakan makhluk yang berkesadaran, artinya sadar akan segala alasan perilakunya, sadar akan kerendahannya, berkemampuan membina perilakunya, dan sadar seutuhnya akan makna dari segala perbuatannya sehingga ia dapat berperilaku dengan baik dan kemudian dapat memiliki pengalaman pada dirinya. (dalam Mahpur & Habib, 2006:35)

Kamus Webster (1963) ber*statement*, kata spirit asalny dari kata benda yang latinnya "Spiritus" dengan makna nafas dan kata kerja "Spirare" dengan arti bernafas. Melihat dari asal kata tersebut, hidup diartikan bernafas, dan mempunyai nafas dan mempunyai semangat. Mengalami spiritual berarti memilih diri untuk lebih terikat pada hal-hal yang sifatnya kebatinan dan jiwa.

Dalam agama islam konsep spritual ini dapat di pahami juga dengan asketisme, yang asalny dari kata Yunani "askesis", dengan makna Latihan atau praktik[ Nurkhalis, Nurkhalis. "Positifkasi Asketisme dalam Islam dengan Pendekatan Paradigma Klasik dan Modern." MIQOT: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman 39, no. 1 (June 9, 2015).], melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang mengendalikan diri sendiri dan menghindari kesenangan duniawi. Jika seseorang dengan sengaja memilih jalan asketik untuk mencapai pemahaman spiritual yang lebih dalam, hal ini menjadi relevan. Pengalaman beragama dimulai dengan menjauhkan diri dari hiruk-pikuk dunia, menjalani kehidupan sederhana, dan melakukan praktik asketik seperti meditasi, doa, dan refleksi. Pengalaman beragama ini membantu orang memahami tujuan hidup mereka dan hubungan mereka dengan yang Ilahi. Menurut perspektif ini, praktik asketik dapat dianggap sebagai jalan menuju pertumbuhan spiritual yang signifikan. Ini juga menciptakan ruang untuk hubungan yang kuat dengan dimensi rohaniyah.

Spiritualitas adalah bangkitnya atau kesadaran untuk memahami dan menuju arti dari hidup serta tujuannya. Spiritual adalah hal yang melekat dari semuanya baik itu dalam bentuk sehat dan sejahtera dari individu manusia. (dalam Tamami, 2011:19)

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif menonjol sebagai pendekatan yang mendalam untuk menggali pemahaman yang mendalam dan kontekstual terhadap fenomena eksplorasi spiritual dengan agama yang asketik dalam agama islam. Dalam mengolah data dari beberapa jurnal, peneliti dapat merinci pandangan yang beragam dari para ahli serta memperoleh wawasan mendalam mengenai pemahaman tentang eksplorasi spiritual dengan agama yang asketik dalam agama islam. Analisis literatur melalui pendekatan kualitatif mampu merangkum dan menyatukan temuan dari berbagai sumber.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Mendalam Eksplorasi Spiritual**

Eksplorasi spiritual adalah perjalanan batin yang melibatkan pencarian makna hidup, pemahaman diri, dan koneksi ke dimensi spiritual. Hal ini mencakup pencarian pemahaman yang lebih dalam tentang keberadaan, makna hidup, dan korelasi dengan suatu hal yang melebihi dari diri sendiri. Eksplorasi spiritual bukan sekedar praktik keagamaan, namun juga

menyelami dimensi eksistensi manusia yang lebih dalam (Abdullah, M. Amin, 2018). Pemahaman mendalam, dalam konteks eksplorasi spiritual, mengacu pada upaya untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang aspek kehidupan spiritual dan makna di balik pengalaman hidup. Ini melibatkan pemikiran mendalam tentang nilai-nilai, keyakinan, dan prinsip-prinsip kehidupan yang memandu kehidupan sehari-hari seseorang. Pemahaman yang mendalam tidak hanya mencakup pengetahuan teoritis tetapi juga pengalaman langsung yang membuat individu merasa terhubung dengan realitas yang lebih besar.

Eksplorasi spiritual memungkinkan seseorang menemukan makna hidup yang lebih dalam melalui praktik seperti meditasi, doa, dan ritual keagamaan. Karena pada dasarnya spiritualitas merupakan hal yang dilihat secara pribadi dan sikap yang bisa terpancar akan hubungannya dengan dimensi *transcendental* (Yang Maha Tinggi) atau dengan tujuan yang melebihi diri agar bisa memahami akan makna dan tujuan dalam hidup (Rahmawati, 2016). Pemahaman yang mendalam memungkinkan individu untuk merefleksikan tujuan hidup mereka, mempertanyakan nilai-nilai mereka, dan mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan orang lain. Eksplorasi spiritual dapat menjadi perjalanan unik bagi setiap individu, karena setiap orang memiliki *background*, kepercayaan, dan pengetahuan hidup yang berbeda. Beberapa orang menemukan pencarian spiritual mereka dengan memasukkan ajaran agama tertentu, sementara yang lain mengambil pendekatan yang lebih universal dan inklusif. Pentingnya eksplorasi spiritual dan pemahaman mendalam terletak pada potensinya untuk memberikan bantuan pada orang dalam penemuan arti hidup secara mendalam, menciptakan ketenangan pikiran, dan mengarah pada pengembangan diri yang positif.

Penyelidikan spiritual juga dapat mencakup pertanyaan-pertanyaan yang menyebabkan individu merenungkan makna hidup, seperti "Siapakah saya?" dan "Apa tujuan hidup saya?" Proses eksplorasi ini memungkinkan seseorang membangun hubungan yang lebih dalam dengan dirinya sendiri dan terlibat dalam pencarian makna yang berkelanjutan. Bagi banyak orang, eksplorasi spiritual dan pemahaman mendalam merupakan sumber kebijaksanaan dan pemahaman mendalam tentang kehidupan. Melalui keterbukaan terhadap pengalaman baru dan refleksi diri yang mendalam, seseorang dapat menemukan landasan yang lebih kuat untuk mengatasi tantangan hidup dan lebih memahami makna hidupnya. Kesadaran spiritual dan pemahaman yang mendalam merupakan sumber inspirasi, ketenangan dan keseimbangan dalam hidup.

Dalam pencarian spiritual apa pun, penting untuk dipahami bahwa perjalanan ini bersifat dinamis dan pribadi. Setiap orang mengikuti jalan unik untuk mencari makna dan hubungan spiritual dalam hidup. Pada titik tertentu dalam eksplorasi ini, banyak orang mengalami momen transformatif yang mengubah cara mereka memandang diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka. Proses ini dapat mendorong refleksi mendalam pada individu, menimbulkan pertanyaan mendalam tentang keberadaan, penderitaan, dan makna hidup.

Eksplorasi spiritual juga dapat mengarah pada pemahaman yang lebih mendalam tentang nilai-nilai etika dan moral. Orang-orang yang melakukan perjalanan spiritual sering kali menemukan landasan etika yang kuat untuk memandu tindakan mereka. Hal ini dapat

mencakup peningkatan empati, kasih sayang dan tanggung jawab sosial kepada masyarakat dan lingkungan. Pemahaman mendalam tentang etika spiritual merupakan sumber motivasi untuk berkontribusi pada kebaikan bersama dan memperkuat rasa keterhubungan kita dengan seluruh ciptaan. Melalui eksplorasi spiritual, seseorang juga dapat menemukan rasa kedamaian batin yang mendalam. Latihan meditasi, kontemplasi, dan doa dapat mendatangkan ketenangan dan ketentraman pikiran. Dalam keheningan ini, seseorang dapat merasa terhubung dengan dimensi spiritual yang lebih besar dan menemukan kekuatan untuk sepenuhnya mengenali dan menerima keadaan hidup.

Eksplorasi spiritual juga dapat mengarah pada pengalaman mistis atau transformatif di mana individu merasakan hubungan langsung dengan sesuatu yang sakral atau sakral. Pengalaman ini mungkin sulit dijelaskan dengan kata-kata, namun sering kali merupakan titik balik yang mengubah pandangan seseorang terhadap kehidupan dan memperkuat rasa keterhubungannya dengan kehidupan secara keseluruhan (Rahardjo, 2015). Bagi sebagian orang, seni dan kreativitas dapat menjadi sarana eksplorasi spiritual yang ampuh. Karya seni, musik, dan tulisan dapat menjadi cara untuk mengekspresikan sisi spiritual Anda secara mendalam. Proses kreatif ini menjadi sebuah cara untuk menggali perasaan dan pikiran batin yang sulit diungkapkan dengan kata-kata biasa. Meskipun pencarian spiritual sering kali memiliki dimensi keagamaan, banyak orang melakukan perjalanan ini tanpa terikat pada agama tertentu. Pemahaman tentang spiritualitas muncul melalui pengalaman sehari-hari, interaksi sosial, dan hubungan dengan alam. Kebebasan menentukan arah pencarian spiritual seseorang menjamin fleksibilitas dan kelengkapan dalam pencarian makna hidup.

Penting untuk dicatat bahwa penelitian spiritual tidak selalu menghasilkan jawaban yang jelas atau keyakinan yang teguh. Bagi banyak orang, proses ini merupakan perjalanan seumur hidup yang berkembang seiring berjalannya waktu. Pemahaman mendalam tentang spiritualitas seringkali diperdalam melalui pengalaman hidup, kedewasaan pribadi, dan refleksi berkelanjutan. Eksplorasi spiritual juga dapat mencakup aspek pelayanan dan kepedulian sosial. Banyak orang menemukan kepuasan spiritual dengan berkontribusi pada kesejahteraan orang lain. Tindakan kebaikan dan aktualisasi diri menjadi wujud nyata dari nilai-nilai spiritual yang ditemukan dalam perjalanan ini. Eksplorasi spiritual memungkinkan individu untuk membebaskan diri dari penderitaan dan kecemasan serta mengarah pada pemahaman yang lebih dalam akan makna dan kesejahteraan. Ini adalah perjalanan pribadi yang unik, dan apa pun bentuknya, eksplorasi spiritual dapat membawa makna dan arah yang mendalam pada kehidupan seseorang. Kesadaran spiritual yang berkembang adalah sumber kebijaksanaan, kebahagiaan, dan keseimbangan.

Dalam eksplorasi spiritual, seringkali kita menemui tantangan dan pertanyaan yang memerlukan refleksi mendalam. Proses ini mungkin mencakup eksplorasi makna penderitaan, kehidupan, dan kematian. Beberapa orang mencari jawaban atas pertanyaan filosofis tentang hakikat keberadaan manusia dan tempat manusia di alam semesta. Beberapa orang melakukan penebusan dosa atau praktik pertapaan untuk mencapai pemahaman yang mendalam, untuk memahami makna hidup mereka melalui pengalaman pribadi yang mendalam (Wijaya, 2017).

Eksplorasi spiritual juga dapat mengarahkan orang untuk berpikir tentang peran karma dalam kehidupan, hukum sebab akibat. Memahami konsep-konsep ini dapat membentuk pandangan kita tentang keadilan, tanggung jawab pribadi, dan bagaimana tindakan kita mempengaruhi nasib kita sendiri. Bagi sebagian orang, memahami karma menjadi pandangan dunia yang memberikan kerangka moral. Selain itu, pencarian spiritual dapat mencakup studi tentang berbagai ajaran agama dan filosofi kehidupan. Kebijaksanaan dan inspirasi dapat ditemukan dalam ajaran Taoisme, Budha, Hindu, Kristen, Islam, atau aliran spiritualitas yang lebih universal. Mencari kebijaksanaan dari berbagai tradisi dapat membawa wawasan baru dan membantu individu mengembangkan pendekatan hidup yang seimbang dan komprehensif. Penting untuk dicatat bahwa eksplorasi spiritual tidak serta merta terjadi pada momen transenden atau dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa orang menemukan makna dan kedalaman spiritual melalui hubungan interpersonal yang mendukung. Bergabung dengan komunitas atau kelompok spiritual memberikan dukungan emosional dan intelektual, mendorong pertumbuhan pribadi, dan membangun hubungan yang menghubungkan.

Eksplorasi spiritual juga mencakup menumbuhkan kebijaksanaan tentang cara menghadapi stres, kecemasan, dan ketidakpastian. Latihan seperti meditasi, yoga, dan mindfulness sering kali digunakan untuk menciptakan keadaan tenang, mengatasi kecemasan, dan meningkatkan ketahanan mental. Pentingnya keberagaman dalam pencarian spiritual juga menciptakan landasan yang kuat untuk menghormati perbedaan dan keberagaman pendapat. Orang yang menganut pemahaman spiritual yang berbeda dapat mengembangkan rasa toleransi, empati, dan hubungan yang melampaui batas-batas agama atau kepercayaan tertentu.

Eksplorasi spiritual sering kali berarti menerima ketidakpastian dan misteri kehidupan. Kemampuan untuk hidup dengan pertanyaan-pertanyaan yang belum terjawab dan merayakan keberagaman dan keindahan hidup adalah tanda pemahaman spiritual yang mendalam. Pengejaran spiritual sering kali berjalan seiring dengan pertumbuhan pribadi dan pertumbuhan spiritual. Orang-orang yang mencari makna dalam hidup mereka sering kali menemukan bahwa pengalaman eksplorasi spiritual membangun karakter, meningkatkan empati, dan memberikan rasa kepuasan mendalam yang tidak dapat diberikan oleh pencapaian materi belaka. Penting untuk diingat bahwa eksplorasi spiritual adalah perjalanan yang unik dan pribadi, dan tanpa proses mendekati baik kebenaran maupun kesalahan. Setiap orang memiliki jalannya masing-masing dalam mencari makna hidup dan mencari kedalaman spiritual. Kesadaran diri dan keterbukaan terhadap berbagai sumber kebijaksanaan membantu individu memahami secara mendalam keberadaan dan tujuan hidupnya.

Dalam perjalanan eksplorasi spiritual, individu sering menemukan bahwa koneksi dengan alam menjadi aspek penting. Keindahan alam dan keberagaman lingkungan alamiah dapat memperkaya pengalaman spiritual. Beberapa orang merasakan kedekatan dengan yang ilahi melalui pengamatan keajaiban alam, seperti matahari terbenam, hutan yang rimbun, atau suara riak air (Utami, 2016). Pada saat-saat ini, individu merasakan hadirat yang lebih besar di balik keajaiban alam. Eksplorasi spiritual juga dapat mencakup penelusuran arti mimpi dan simbol dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa individu meyakini

bahwa mimpi membawa pesan-pesan penting atau bahkan pandangan terhadap potensi masa depan. Menggali makna di balik mimpi dapat menjadi cara untuk memahami lebih dalam dalam aspek-aspek batiniah dan membimbing langkah-langkah selanjutnya dalam perjalanan spiritual.

Eksplorasi spiritual sering kali melibatkan praktik refleksi dan introspeksi yang mendalam. Melalui meditasi atau kontemplasi, individu dapat mengeksplorasi wilayah batiniah mereka sendiri, mengidentifikasi pola-pola pikiran, dan memahami sumber kecemasan atau ketakutan. Pemahaman ini membawa individu pada perjalanan menuju pertumbuhan pribadi dan pembebasan dari beban batin. Pentingnya sejalan dengan perjalanan spiritual adalah pengembangan empati dan rasa keterhubungan dengan sesama. Kesadaran akan penderitaan orang lain dan upaya untuk membantu mereka menjadi integral dalam pemahaman spiritual yang mendalam. Praktik kebaikan dan pelayanan masyarakat seringkali dianggap sebagai ekspresi konkret dari nilai-nilai spiritual yang dipelajari selama perjalanan eksplorasi ini. Eksplorasi spiritual juga dapat memunculkan kesadaran akan kebutuhan akan kesederhanaan dan keseimbangan dalam kehidupan. Kesadaran akan esensi hidup yang sederhana dan penghargaan terhadap momen-momen kecil dalam kehidupan sehari-hari dapat mengarah pada rasa syukur yang mendalam dan pemahaman tentang apa yang benar-benar penting dalam hidup.

Dalam banyak kasus, eksplorasi spiritual melibatkan pencarian akan kebenaran yang lebih tinggi. Individu mungkin mengejar kebijaksanaan dan pemahaman yang melampaui batas-batas dunia fisik. Upaya ini dapat mencakup kajian tentang filsafat, mistisisme, atau ajaran-ajaran spiritual yang menawarkan wawasan lebih dalam tentang alam semesta dan hakikat manusia. Eksplorasi spiritual juga dapat membawa seseorang untuk menjalani transformasi sikap mental dan perilaku. Individu mungkin mengalami peningkatan dalam kesabaran, toleransi, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan. Proses ini membantu individu untuk bertransformasi ke versi yang baru dan baik secara pribadi dan membimbing mereka menuju keseimbangan psikologis dan emosional.

Penting untuk diakui bahwa eksplorasi spiritual bukanlah upaya yang tanpa konflik. Individu seringkali menghadapi pertentangan internal, keraguan, dan bahkan ketakutan selama perjalanan ini. Bagaimanapun, konflik-konflik ini seringkali merupakan bagian yang tak terhindarkan dari pertumbuhan spiritual dan membawa individu pada kesadaran yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri. Eksplorasi spiritual juga dapat mencakup pencarian guru spiritual atau komunitas yang mendukung. Kolaborasi dengan mereka yang memiliki pemahaman yang lebih dalam atau pengalaman spiritual yang lebih luas dapat memberikan pandangan yang berharga dan mempercepat pertumbuhan pribadi. Dalam menghadapi ketidakpastian hidup dan perubahan, eksplorasi spiritual memberikan kerangka kerja untuk menemukan stabilitas dalam ketidakpastian. Penafsiran yang mendasar terkait adanya hubungan yang ilahi dan pengakuan akan sifat transien dari dunia fisik membawa ketenangan batin dan kedamaian yang tidak tergoyahkan.

Dalam eksplorasi spiritual, individu sering mendapati bahwa kedalaman pengalaman rohaniah dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Kesadaran akan keterhubungan antar manusia, makhluk hidup, dan alam semesta menjadi

landasan untuk pembentukan sikap hidup yang penuh kasih dan peduli. Praktik spiritual yang mendalam sering kali mendorong individu untuk melihat melampaui perbedaan dan merangkul keberagaman sebagai keindahan yang memperkaya pengalaman hidup. Eksplorasi spiritual juga dapat membuka pintu menuju pengalaman transformatif yang mencakup kesadaran akan dimensi-dimensi yang lebih tinggi<sup>1</sup>. Beberapa individu melaporkan pengalaman luar biasa seperti pencerahan, pengalaman mistis, atau momen koneksi yang mendalam dengan keberadaan yang lebih besar. Pengalaman-pengalaman ini dapat menjadi pendorong kuat bagi pertumbuhan spiritual dan merubah pandangan hidup seseorang secara mendalam (Sukma, 2019).

Sementara eksplorasi spiritual sering kali fokus pada pencarian makna hidup, itu juga mencakup upaya untuk menghubungkan nilai spiritual dalam aplikasi kehidupan. Ini mencakup praktik-praktik seperti mempraktikkan kejujuran, rasa syukur, dan kasih sayang dalam hubungan sehari-hari. Integrasi nilai-nilai spiritual ke dalam tindakan nyata dapat menciptakan keharmonisan antara pemahaman batin dan kehidupan praktis sehari-hari. Penting untuk dicatat bahwa eksplorasi spiritual tidak selalu membawa individu ke arah yang sama atau menghasilkan hasil yang seragam. Setiap perjalanan spiritual adalah unik, dan hasilnya sangat tergantung pada latar belakang pribadi, kepercayaan, dan pilihan individu. Meskipun begitu, banyak yang menemukan bahwa eksplorasi spiritual membuka pintu menuju kehidupan yang lebih bermakna, penuh kedamaian, dan kaya akan keterhubungan dengan makhluk hidup dan alam semesta.

### **Asketik dalam Agama Islam**

Gagasan dunia lain menurut Islam tertuang dalam surah puing Syams: 7-10, bahwa pelajaran Islam tentang dunia lain harus diperoleh melalui syariat Islam yang bermula dari Al-Qur'an dan hadis. Allah telah memberikan potensi kelicikan dan ketaqwaan, manusia bisa memilih apakah akan mencemari ruhnya (fasik) atau menyaring ruhnya (ketaatan). Artinya, cara-cara dunia lain yang mengabaikan syariah akan membuat pemeluknya jauh dari realitas Islam dan pelakunya tidak mendapatkan keharmonisan sejati di dunia ini maupun di akhirat (Jumala, 2019).

Agama asketis dan konsep spiritualisme Islam juga dapat dihubungkan. Seperti yang ditunjukkan oleh Dale Cannon, asketik disebut sebagai pendekatan pencarian yang ketat dan mempesona yang menekankan upaya sadar untuk mencari realitas langsung dengan menggunakan disiplin yang bijaksana. Praktek-praktek seperti itu dapat diikuti sesuai dengan ajaran masing-masing agama. Dalam praktik Islam, perbincangan kikir dapat ditindaklanjuti dengan gagasan "zuhud" yang dibawa ke dunia dari adat tasawuf. (Dale Cannon, 2002).

Awalnya, tasawuf adalah tumbuh kembangnya dari pengetahuan terkait makna institusi-institusi Islam.

Mereka mempunyai kecenderungan memandang ajaran Islam secara lebih analitis sejak zaman para Sahabat dan Tabi'in, serta para pemimpin agama masa kini. Pelajaran keislaman dapat dilihat dari sudut pandang luar dan sudut dalam/dalam (mendalam). Penyelidikan para ahli yang ketat terhadap bagian internal Islam mulai dipandang sebagai

sesuatu yang vital untuk bisa dekat dengan Sang Pencipta. Tanpa mengabaikan sudut pandang merenung, mereka lebih diarahkan pada sudut pandang “batin”, khususnya memusatkan perhatian pada “perasaan” sepanjang hidup sehari-hari, memusatkan perhatian pada kebesaran Tuhan dan terbebas dari sifat egois.

Hijrah menuju Allah merupakan siasat ma'rifah dengan “perasaan” yang benar (mendalam) terhadap Allah. Manusia hampir tidak mengenal ciptaan-Nya selama mereka belum melakukan perjalanan menuju Allah padahal mereka sudah lama menerima. Oleh karena itu, tasawuf cenderung dipersepsikan sebagai sebuah jalan dunia lain yang dapat mengantarkan manusia pada solidaritas dengan yang tak terbatas, di mana pun orang dapat diandalkan dan berharap dekat dengan Allah, dalam situasi ini hikmah tasawuf terkesan kikir dalam artian; sikap kesederhanaan dan menghindari kemewahan duniawi.

Zuhud di islam sangat penting bagi tasawuf, filosofi ini muncul menjelang akhir abad pertama dan awal abad kedua Hijriyah, karena adanya penyimpangan sosial dan moral di kalangan penguasa. Contohnya; hidup mewah, melakukan perbuatan asusila, dan mengabaikan kebutuhan masyarakat umum. Intisari dari tasawuf sendiri sebenarnya adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala (Hamali, 2015).

## **SIMPULAN**

Jadi dapat di simpulkan bahwa dengan memahami konsep dari eksplorasi spiritual ini dapat mengerti makna dan tujuan dari kehidupan, serta dapat menerapkan nilai-nilai spiritual, konsep diri, dan korelasi dengan suatu hal yang melebihi daripada diri sendiri.

Dengan mendalami sikap spiritualisme ini dalam keagamaan dapat di terapkan dengan mendekatkan diri kepada tuhan, mencari tahu pentingnya arti kehidupan, selalu mengimplementasikan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupn, serta menjauhkan diri dari kemewahan atau kefanaan duniawi.

Pentingnya eksplorasi spiritual terletak pada kemampuannya membuka pintu menuju ketenangan batin, memberikan pandangan yang lebih luas tentang arti kehidupan, dan menghadirkan kebahagiaan yang bersumber dari pemahaman yang mendalam.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, M. Amin. 2018. "Sufisme: Antara Teologi dan Praktik Kehidupan." Bandung: Mizan.
- Rahardjo, Mochtar. 2015. "Spiritualitas dan Kesehatan Jiwa: Pemahaman Holistik dalam Perspektif Psikologi Islami." Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sukma, Budi. 2019. "Spiritualitas Sehari-hari: Pandangan Praktis tentang Kehidupan Spiritual." Jakarta: Penerbit Harapan Baru.
- Utami, Dian. 2016. "Jalur Ruhani: Menyelami Kekayaan Spiritual dalam Kehidupan Modern." Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wijaya, Ananda. 2017. "Membuka Pintu Spiritualitas: Menggali Makna Kehidupan Melalui Pemahaman Diri." Yogyakarta: Penerbit Bentang Pustaka.
- Nurkhalis, Nurkhalis. "Positififikasi Asketisme dalam Islam dengan Pendekatan Paradigma Klasik dan Modern." MIQOT: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman 39, no. 1 (June 9, 2015). <https://doi.org/10.30821/miqot.v39i1.37>.

- Jumala, Abubakar. "Internalisasi Nilai-Nilai Spiritual Islami dalam Kegiatan Pendidikan." *Jurnal Serambi Ilmu* 20, No. 1 (Maret 2019)
- Rahmawati. "Pengembangan Kecerdasan Spiritual Santri: Studi Terhadap Kegiatan Keagamaan di Rumah TahfizQu Deresan Putri Yogyakarta." *Jurnal Penelitian* 10, No. 1 (Februari, 2016).
- Dale Cannon, "Enam Cara Beragama" Terj. "Djma'annuury Sahiron." (Yogyakarta: Suka Press, 2002), h. 66.
- Hamali. "Asketisme dalam Islam Perspektif Psikologi Agama." *Al-AdYaN* 10, No. 2 (Desember, 2015)