

Research Article

Rethinking Spiritual Bypassing dalam Perspektif Islam: Distorsi Makna Tawakal dalam Keberagamaan Muslim Kontemporer

Nurizka Hasanah Harahap¹, Mokhammad Yahya²

1. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 200204110088@student.uin-malang.ac.id
2. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, mokhammadyahya@pips-uin.malang.ac.id

Copyright © 2026 by Authors, Published by Journal Islamic Pedagogia. This is an open access article under the CC BY License : (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : March 12, 2026
Accepted : May 5, 2026

Revised : April 23, 2026
Available online : May 27, 2026

How to Cite: Nurizka Hasanah Harahap, & Mokhammad Yahya. (2026). Rethinking Spiritual Bypassing dalam Perspektif Islam: Distorsi Makna Tawakal dalam Keberagamaan Muslim Kontemporer. Journal Islamic Pedagogia, 6(1), 57–68. <https://doi.org/10.31943/pedagogia.v6i1.176>

Abstract: The phenomenon of contemporary Muslim religiosity shows a growing tendency to use religious teachings as a means of instant psychological relief, commonly referred to as spiritual bypassing. However, this concept is insufficient when applied in the Islamic context, as it reduces religion to a mere psychological instrument. This study aims to rethink spiritual bypassing by shifting its framework from a psychological to an epistemological perspective within Islam, through an analysis of the distorted understanding of tawakal in contemporary Muslim religiosity. Using a qualitative library research approach, this study draws on both psychological and Islamic classical and contemporary sources. The findings indicate that religious practices emphasizing surrender without effort reflect not only emotional avoidance but also a simplification of Islamic teachings. In Sufism, tawakal is understood not as passive resignation, but as reliance on God preceded by effort and spiritual awareness. Therefore, spiritual bypassing in this context is better understood as an epistemological issue, highlighting the need to reconstruct religious understanding so that religion functions not merely as emotional relief but as a path toward spiritual maturity.

Keywords: Spiritual Bypassing, Tawakal, Sufism, Muslim Religiosity.

Abstrak: Fenomena keberagamaan Muslim kontemporer menunjukkan kecenderungan penggunaan ajaran agama sebagai mekanisme untuk mereduksi tekanan psikologis secara instan, yang dalam kajian psikologi dikenal sebagai spiritual bypassing. Namun, konsep ini belum sepenuhnya memadai ketika diterapkan dalam konteks Islam karena cenderung mereduksi agama menjadi instrumen psikologis semata. Penelitian ini bertujuan untuk mengkritisi dan mereinterpretasi fenomena tersebut dengan menyoroti distorsi makna tawakal melalui perspektif tasawuf. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan terhadap literatur psikologi agama dan pemikiran Islam klasik maupun kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik keberagamaan yang menekankan kepasrahan tanpa ikhtiar tidak hanya mencerminkan penghindaran emosional, tetapi juga menunjukkan adanya penyederhanaan dalam pemaknaan ajaran Islam. Dalam perspektif tasawuf, tawakal tidak dimaknai sebagai sikap pasif, melainkan sebagai bentuk penyerahan diri yang didahului oleh usaha dan kesadaran spiritual. Dengan demikian, rethinking yang ditawarkan dalam penelitian ini menempatkan fenomena spiritual bypassing bukan semata sebagai gejala psikologis, melainkan sebagai persoalan epistemologis dalam memahami ajaran agama, sehingga diperlukan rekonstruksi pemahaman keagamaan agar agama tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme penenang emosional, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kesadaran dan kedewasaan spiritual.

Kata Kunci: Spiritual Bypassing, Tawakal, Tasawuf, Keberagamaan Muslim.

PENDAHULUAN

Agama sebagai acuan utama perilaku dan tindakan manusia tidak hanya berfungsi sebagai seperangkat ajaran normatif, tetapi juga termanifestasi dalam bentuk *actuating action*, yaitu tindakan nyata yang diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari. Manifestasi tersebut hadir melalui berbagai artikulasi simbolik, baik dalam praktik ibadah, tradisi sosial, maupun ekspresi religius lainnya yang membentuk makna dan identitas kolektif (Mahrani et al., 2024). Dalam konteks modern, fungsi agama sebagai sumber makna tersebut mengalami transformasi seiring dengan perkembangan teknologi digital dan perubahan struktur sosial. Religiusitas tidak lagi sepenuhnya bersifat institusional, melainkan cenderung lebih individual, fleksibel, dan kontekstual, terutama di kalangan generasi Muslim kontemporer (Jannah & Nurmila, 2025).

Perubahan ini tidak hanya memengaruhi cara individu mengeskpresikan keberagamaan, tetapi juga cara mereka memaknai dan menggunakan agama dalam menghadapi persoalan hidup. Dalam konteks religiustitas yang semakin personal, agama seringkali berfungsi sebagai sumber makna sekaligus sarana untuk merespon tekanan psikologis yang dialami individu. Di sisi lain, masyarakat modern, khususnya generasi muda, menghadapi tekanan psikologis yang semakin kompleks, seperti, kecemasan, stres, dan krisis identitas.

Survei Jakpat menunjukkan bahwa sekitar 59,1 % Generasi Z di Indonesia mengaku mengalami gangguan kesehatan mental (GoodStats, 2023). Survei McKinsey Health Institute (MHI) terhadap 41.960 responden di 26 negara menemukan bahwa 18% Generasi Z global menilai kesehatan mental mereka sebagai buruk. Selain itu, MHI mencatat bahwa Generasi Z merupakan kelompok dengan tingkat *poor spiritual health* tertinggi (McKinsey Health Institute, 2024). Dalam situasi tersebut, agama seringkali menjadi salah satu *coping mechanism* untuk memperoleh ketenangan dan

stabilitas emosional. Penelitian lain bahkan menunjukkan bahwa lebih dari 80% responden Muslim menggunakan ibadah sebagai cara untuk meredakan kecemasan (Nasution et al., 2024).

Dalam kajian psikologi agama, Gordon W. Allport menjelaskan bahwa cara individu memaknai dan menggunakan agama dipengaruhi oleh orientasi religius yang dimilikinya. Ia membedakan antara orientasi religius intrinsik, yaitu ketika agama dihayati sebagai tujuan hidup yang internal dan mendalam, serta orientasi religius ekstrinsik, yaitu ketika agama dimanfaatkan sebagai sarana untuk mencapai kepentingan eksternal, seperti rasa aman, dukungan emosional, atau status sosial. Allport juga menunjukkan bahwa religiusitas intrinsik cenderung berkorelasi dengan rendahnya prasangka sosial dibandingkan religiusitas ekstrinsik (Suhantoro et al., 2025).

Dalam konteks ini, penggunaan agama sebagai *coping mechanism* berpotensi bergeser dari fungsi reflektif menuju fungsi instrumental. Ketika agama lebih diposisikan sebagai alat untuk meredakan ketidaknyamanan psikologis tanpa diiringi proses refleksi yang mendalam, maka praktik keberagamaan berisiko terjebak dalam orientasi ekstrinsik. Kecenderungan inilah yang dalam kajian psikologi dikenal sebagai *spiritual bypassing*, yaitu kecenderungan menggunakan ajaran atau praktik spiritual untuk menekan atau menghindari proses pengolahan emosi secara sadar (John Welwood, 1984).

Fenomena *spiritual bypassing* dalam konteks keberagamaan Muslim kontemporer tampak dalam penyerdehanaan makna ajaran seperti tawakal, sabar, dan ikhlas yang direduksi menjadi sikap pasrah tanpa refleksi dan usaha yang memadai. Padahal, dalam tradisi Islam klasik, khususnya dalam khazanah tasawuf, pengalaman emosional tidak dipandang sebagai kelemahan iman, melainkan sebagai bagian integral dari perjalanan spiritual. Para ulama seperti al-Ghazali dan Ibn Qayyim justru menempatkan kesedihan dan pergulatan batin sebagai ruang refleksi dan kedekatan dengan Tuhan (Nabawi, 2025).

Lebih lanjut, dalam perspektif Islam, konsep tawakal tidak dimaknai sebagai sikap pasif, melainkan sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah setelah ikhtiar dengan maksimal sebagaimana dalam QS. Ali Imran: 159 (J et al., 2024). Tradisi tasawuf juga menekankan proses *tazkiyatun nafs*, *muhasabah*, dan *mujahadah* sebagai bentuk kerja batin yang reflektif dan transformatif (Alfiah et al., 2024). Dengan demikian, spiritualitas dalam Islam bersifat aktif dan reflektif, bukan eskapistik.

Ketegangan antara pemaknaan normatif dalam tradisi tasawuf dan praktik keberagamaan kontemporer menunjukkan adanya potensi distorsi makna religius. Nilai-nilai spiritual yang seharusnya menjadi sarana transformasi diri berpotensi berubah menjadi mekanisme defensif yang menutupi persoalan psikologis. Hal ini terlihat, misalnya, dalam kecenderungan memaknai kondisi sulit sebagai “takdir” tanpa disertai upaya perubahan atau penggunaan narasi religius untuk menekan emosi negatif, yang dalam batas tertentu dapat dikaitkan dengan fenomena *spiritual bypassing* (John Welwood, 1984).

Di sisi lain, perlu dicatat bahwa konsep *spiritual bypassing* sendiri lahir dari kerangka epistemologis Barat yang berfokus pada dimensi psikologis individual (John Welwood, 1984). Pendekatan ini belum sepenuhnya mampu menjelaskan kompleksitas religiusitas dalam Islam yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga mencakup dimensi teologis, etis, dan spiritual. Konsep tawakal, misalnya, tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga menempatkan relasi antara ikhtiar manusia dan ketentuan Ilahi sebagai satu kesatuan yang integral. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meninjau ulang (*rethinking*) konsep *spiritual bypassing* agar lebih kontekstual dalam membaca pengalaman religius Muslim kontemporer.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk meninjau ulang (*rethinking*) fenomena *spiritual bypassing* dalam keberagamaan Muslim kontemporer dengan menyoroti distorsi makna tawakal. Analisis dilakukan melalui perspektif tasawuf untuk membedakan antara praktik spiritual yang reflektif dan penggunaan agama sebagai mekanisme penghindaran emosional. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan studi Islam kontemporer, khususnya dalam memahami relasi antara religiusitas, kesehatan mental dan dinamika pemaknaan ajaran Islam di era modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*), yaitu dengan mengkaji berbagai literatur yang relevan terkait fenomena *spiritual bypassing* dalam religiusitas Muslim kontemporer serta konsep tawakal dalam perspektif tasawuf. Metode ini dilakukan dengan mengumpulkan, mengkaji, dan mengintegrasikan berbagai sumber data yang berasal dari buku, jurnal ilmiah, artikel, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan tema penelitian.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menafsirkan pola, tema, serta konsep yang muncul dalam berbagai literatur. Analisis ini difokuskan pada bagaimana konsep *spiritual bypassing* dipahami dalam kajian psikologi, serta bagaimana konsep tersebut dapat dibaca ulang melalui kerangka pemikiran Islam, khususnya tasawuf.

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan kajian literatur (*literature review*) dengan menelaah penelitian-penelitian sebelumnya sebagai dasar untuk memperkuat analisis dan menemukan celah kajian (*research gap*). Melalui pendekatan ini, penelitian tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga kritis, dengan menekankan pada reinterpretasi konsep *spiritual bypassing* dalam konteks epistemologi Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

***Spiritual Bypassing* dalam Religiusitas Muslim Kontemporer**

Fenomena keberagamaan kontemporer memperlihatkan dinamika yang paradoksal, agama semakin tampak hadir dalam kehidupan sehari-hari dan ruang

publik, namun pada saat yang sama mengalami kecenderungan penyederhanaan makna. Dalam banyak kasus, agama tidak lagi dipahami secara mendalam sebagai sarana pembentukan kesadaran reflektif, melainkan lebih sering tampil sebagai simbol sosial atau bahkan bagian dari konsumsi budaya (Widodo et al., 2025). Pergeseran ini menunjukkan adanya transformasi fungsi agama dari yang bersifat transformatif menuju kecenderungan yang lebih pragmatis, di mana praktik keagamaan kerap dimanfaatkan sebagai cara cepat untuk meredakan tekanan psikologis dalam kehidupan modern (Ilahi et al., 2024)

Dalam konteks tersebut, muncul fenomena yang dapat disebut sebagai ketergantungan religius, yaitu kondisi ketika agama tidak lagi berfungsi sebagai sarana pertumbuhan spiritual yang sehat, melainkan sebagai pelarian dari persoalan psikologis dan emosional yang belum terselesaikan. Di tengah meningkatnya tekanan hidup modern, sebagian individu mencari rasa aman melalui praktik keagamaan tanpa disertai pemahaman yang mendalam terhadap makna ajaran yang dijalankan. Kondisi ini sering berkaitan dengan pengalaman luka batin, trauma masa lalu, atau ketidakmampuan menghadapi konflik internal secara reflektif (Suhantoro et al., 2025)

Lebih lanjut, konstruksi sosial juga turut memperkuat kecenderungan tersebut. Dalam banyak situasi, perilaku religius yang tampak intens sering kali diasosiasikan dengan kesalehan dan kematangan spiritual. Akibatnya, individu yang menunjukkan ekspresi keagamaan secara berlebihan dapat dipersepsikan sebagai “lebih baik” atau “lebih suci”. Padahal, dalam beberapa kasus, hal tersebut justru menjadi mekanisme untuk menghindari realitas psikologis yang sulit dihadapi (Augustus Masters Robert, 2010). Dalam konteks ini, religiusitas tidak lagi mencerminkan kedalaman spiritual, melainkan berpotensi menjadi bentuk legitimasi sosial atas kondisi batin yang belum terselesaikan.

Analisis terhadap berbagai literatur menunjukkan bahwa praktik seperti memaknai kesulitan sebagai “takdir”, atau penekanan pada sikap “sabar” dan “tawakal” tanpa diiringi ikhtiar, tidak selalu dapat dipahami semata sebagai bentuk kesalehan. Dalam kondisi tertentu, praktik tersebut juga dapat berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan emosi yang cenderung menghindari pemrosesan pengalaman psikologis yang tidak nyaman (Suhantoro et al., 2025). Fenomena ini memiliki kemiripan dengan konsep *spiritual bypassing*, yaitu kecenderungan menggunakan keyakinan atau praktik spiritual untuk menghindari emosi, luka batin, atau persoalan psikologis yang belum terselesaikan (Picciotto et al., 2018).

Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh John Welwood yang menjelaskan bahwa individu terkadang menggunakan spiritualitas untuk melompati proses kerja batin yang penting, seperti menghadapi rasa bersalah, trauma, kemarahan, atau ketakutan eksistensial. Dalam praktiknya, hal ini dapat terlihat pada individu yang aktif secara ritual, tetapi belum mampu berdamai dengan dirinya sendiri, atau mereka yang menolak bantuan profesional dengan alasan bahwa “cukup Tuhan saja yang menyembuhkan” (Suhantoro, Zazkia, Rachmie Sofia, Moh. Darussalam, Suci Ayuningtias, Noktarina Larasati Wilujeng, Siti Susilawati, 2025, pp. 77–78). Pola

semacam ini menunjukkan bahwa intensitas praktik keagamaan tidak selalu diiringi dengan pengolahan pengalaman psikologis secara reflektif.

Temuan dalam kajian psikologi agama juga menunjukkan bahwa bentuk religiusitas yang tidak adaptif dapat berkorelasi dengan berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan berlebihan, depresi, hingga kecenderungan obsesif kompulsif (Koenig, 2001). Sejalan dengan itu, Kenneth Pargament menjelaskan bahwa agama memang dapat berfungsi sebagai mekanisme koping, namun tidak semua bentuk koping religius bersifat adaptif. Salah satu bentuk yang tidak adaptif adalah *passive religious deferral*, yaitu kecenderungan menyerahkan seluruh kendali hidup kepada Tuhan tanpa disertai usaha aktif. Dalam kondisi ini, individu tidak hanya bergantung pada agama untuk memperoleh makna, tetapi juga menggunakannya sebagai cara untuk menghindari tanggung jawab pribadi dan ketidakpastian hidup. (Suhantoro et al., 2025)

Namun demikian, dalam konteks religiusitas Muslim, fenomena ini tidak dapat direduksi hanya sebagai gejala psikologis individual. Sikap seperti sabar dan tawakal memiliki landasan teologis yang kuat serta berfungsi sebagai bagian dari etika spiritual yang bertujuan membentuk ketahanan batin dan orientasi hidup yang transenden. Dalam tradisi pemikiran Islam, sabar tidak dimaknai sebagai sikap pasif, melainkan sebagai kemampuan menahan diri sekaligus tetap berikhtiar dalam menghadapi ujian kehidupan, sementara tawakal dipahami sebagai bentuk penyerahan diri kepada Tuhan setelah usaha maksimal dilakukan. Pemahaman ini juga ditegaskan dalam kajian keislaman bahwa tawakal bukanlah bentuk fatalisme, melainkan integrasi antara usaha manusia dan kepercayaan kepada ketentuan (Zulfian & Saputra, 2021)

Dengan demikian, fenomena yang tampak sebagai *spiritual bypassing* dalam konteks Muslim kontemporer telah berkembang menjadi pola keberagamaan yang bersifat sosial. Hal ini tidak hanya mencerminkan kecenderungan penghindaran psikologis, tetapi juga menunjukkan adanya distorsi dalam pemaknaan ajaran agama. Distorsi ini tidak semata-mata bersumber dari kelemahan individu, melainkan juga dari proses simplifikasi ajaran dalam ruang sosial modern, terutama melalui media digital yang mendorong narasi keagamaan yang instan, fragmentaris, dan emosional (Aslam, 2025).

Tawakal dalam Perspektif Tasawuf: Antara Pemaknaan dan Distorsi

Salah satu persoalan utama dalam praktik keberagamaan kontemporer terletak pada cara memahami tawakal. Dalam banyak kasus, tawakal dimaknai secara sederhana sebagai sikap pasrah terhadap keadaan, bahkan cenderung mengabaikan usaha. Pemaknaan seperti ini berpotensi melahirkan pola pikir fatalistik, di mana takdir dipahami sebagai sesuatu yang sepenuhnya menentukan kehidupan manusia tanpa ruang bagi peran aktif individu. Akibatnya, tawakal tidak lagi menjadi bagian dari kedewasaan spiritual, tetapi justru digunakan sebagai pembenaran atas ketidakberdayaan (Zulfian & Saputra, 2021).

Jika ditelusuri dalam khazanah pemikiran Islam, hubungan antara kehendak Tuhan dan usaha manusia tidak dipahami secara tunggal. Perdebatan klasik mengenai hubungan antara kehendak Tuhan dan usaha manusia menunjukkan beragam pandangan. Dalam pandangan Qadariyah, manusia dipandang memiliki kebebasan dalam bertindak (J et al., 2024), sementara dalam Asy'ariyah, usaha manusia tetap diakui meskipun berada dalam lingkup kehendak Ilahi melalui konsep *kasb* (Pratama & Santalia, 2025). Meskipun terdapat pula pandangan yang cenderung fatalistik, seperti Jabariyah, arus utama pemikiran Islam tidak meniadakan peran manusia. Oleh karena itu, pemahaman tawakal sebagai sikap pasif tidak mencerminkan keseluruhan tradisi intelektual Islam.

Dalam perspektif tasawuf, konsep tawakal dijelaskan secara mendalam oleh Ibn Ata'illah al-Sakandari dalam karyanya *Al-Hikam*. Ia menegaskan bahwa kesungguhan manusia dalam mengejar sesuatu yang telah dijamin baginya, disertai kelalaian terhadap kewajiban yang dituntut darinya, merupakan tanda ketidakseimbangan dalam memahami relasi antara usaha dan ketentuan Ilahi. Selain itu, Ibnu 'Athailah juga menekankan bahwa kepasrahan kepada Allah tidak berarti meninggalkan usaha, melainkan menempatkan ketergantungan kepada-Nya dalam ranah batin, sementara aktivitas dan ikhtiar tetap dilakukan secara lahiriah. Dengan demikian, tawakal dalam tasawuf tidak dimaknai sebagai sikap pasif, tetapi sebagai integrasi antara usaha manusia dan kesadaran akan keterbatasannya dihadapan Tuhan (Firdausi, 2019).

Selain itu, dalam Ihya Ulumuddin, Al-Ghazali juga menjelaskan bahwa tawakal bukanlah sikap meninggalkan usaha, melainkan penyerahan hati (*qalb*) kepada Allah setelah ikhtiar dilakukan. Ia secara tegas mengkritik anggapan bahwa tawakal berarti meninggalkan usaha, bahkan menyebut pemahaman tersebut sebagai kekeliruan yang bertentangan dengan prinsip syariat. Dalam pandangannya, seluruh aktivitas manusia seperti mencari manfaat, menjaga yang dimiliki, menolak kemudharatan, dan menghilangkan kerusakan merupakan bagian dari ikhtiar yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan (Al-Ghazali, n.d.).

Al-Ghazali juga membagi tawakal ke dalam tiga derajat utama. Derajat pertama adalah keadaan seseorang yang mempercayakan urusannya kepada pihak lain, seperti orang yang mewakilkan urusannya kepada wakil, di mana masih terdapat usaha yang disertai kepercayaan. Derajat kedua adalah tingkat ketergantungan yang lebih kuat, yang diibaratkan seperti seorang anak kecil kepada ibunya, di mana ia sepenuhnya bergantung, terlindung, dan merasa aman, meskipun tetap berada dalam kondisi hidup yang wajar. Adapun derajat ketiga merupakan tingkatan tertinggi, yaitu keadaan di mana seseorang berserah diri sepenuhnya kepada Allah, seperti mayat di tangan orang yang memandikannya. Namun, keadaan ini merupakan maqam spiritual yang tinggi dan tidak dimaksudkan sebagai pembenaran untuk meninggalkan usaha dalam kehidupan sehari-hari, melainkan sebagai kondisi batin yang lahir dari kesempurnaan keyakinan (*yaqin*) (Al-Ghazali, n.d.).

Al-Ghazali juga menekankan bahwa tawakal merupakan proses spiritual yang

tidak bersifat instan, melainkan memerlukan latihan (*riyadah*) dan pembiasaan secara terus-menerus. Ia mengkritik kecenderungan sebagian orang yang menjadikan tawakal sebagai alasan untuk meninggalkan kerja, menarik diri dari kehidupan sosial, atau mengabaikan tanggung jawab, karena hal tersebut justru mencerminkan kelemahan dan kesalahpahaman, bukan kedalaman spiritual. Dalam pandangannya, seseorang tetap dapat menjadi pribadi yang bertawakal meskipun aktif bekerja, berdagang, atau menjalani kehidupan sosial, selama hatinya tidak bergantung kepada selain Allah (Al-Ghazali, n.d.).

Lebih jauh, Al-Ghazali menjelaskan bahwa kelemahan dalam tawakal sering kali bersumber dari kondisi batin yang diliputi rasa takut, prasangka, dan ketidakpercayaan terhadap ketentuan Allah. Ketika hati terlalu bergantung pada sebab-sebab duniawi, maka tawakal menjadi lemah. Sebaliknya, ketika keyakinan (*yaqin*) menguat, seseorang akan mampu melihat bahwa segala sesuatu berjalan dalam pengaturan Ilahi, sehingga melahirkan ketenangan dalam menghadapi berbagai keadaan. Dalam konteks ini, tawakal tidak menghilangkan usaha, tetapi menghilangkan ketergantungan batin pada usaha tersebut (Al-Ghazali, n.d.).

Dengan demikian, tawakal dalam perspektif Islam merupakan integrasi antara ikhtiar lahiriah dan ketergantungan batin kepada Allah. Ia bukanlah sikap pasif, melainkan cara untuk tetap bertindak di dalam realitas dengan kesadaran bahwa hasil akhir tidak sepenuhnya berada dalam kendali manusia (Astuti & Bashori, 2025).

Dalam situasi seperti ini, praktik keberagamaan menjadi rentan terhadap pola *spiritual bypassing*, di mana ajaran agama digunakan untuk menghindari realitas emosional, bukan untuk menghadapinya. Fenomena ini tidak terlepas dari adanya mispersepsi terhadap konsep tawakal, yang pada awalnya dipahami sebagai keseimbangan antara usaha dan penyerahan diri, namun dalam praktik kontemporer kerap direduksi menjadi sikap pasrah tanpa ikhtiar. Mispersepsi ini tidak hanya mencerminkan kekeliruan konseptual, tetapi juga berpotensi melemahkan daya juang individu, menghambat proses pengembangan diri, serta mendorong kecenderungan untuk menyerah terhadap persoalan hidup, terutama dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern yang semakin dinamis (Casmini, 2026).

Oleh karena itu, penting untuk menegaskan kembali bahwa dalam kerangka Islam, tawakal tidak pernah berdiri tanpa usaha. Ia bukan bentuk pelarian, melainkan bagian dari proses menghadapi kehidupan secara utuh. Pemahaman ini menjadi kunci untuk membedakan antara spiritualitas yang matang dengan praktik keberagamaan yang bersifat instan dan reduktif.

Rethinking Spiritual Bypassing dalam Perspektif Islam

Konsep *spiritual bypassing* dalam kajian psikologi modern pada dasarnya berangkat dari asumsi bahwa penggunaan agama sebagai mekanisme penghindaran merupakan bentuk kegagalan individu dalam mengelola emosi (Picciotto et al., 2018). Asumsi ini secara implisit menempatkan agama dalam posisi subordinat, yakni

sebagai instrumen yang dapat berfungsi secara sehat atau tidak sehat tergantung pada kondisi psikologis individu. Dalam kerangka ini, agama direduksi menjadi variabel psikologis, bukan sebagai sistem makna yang otonom.

Kecenderungan penggunaan spiritualitas sebagai mekanisme penghindaran juga dapat dipahami dalam kerangka psikologi kontemporer. Tara Brach menjelaskan bahwa bentuk pelarian semacam ini dapat memunculkan stagnasi emosional, di mana individu tampak tenang secara lahiriah, namun secara batin masih menyimpan konflik yang belum terselesaikan. Kondisi ini sering ditandai dengan kecenderungan menghindari konflik, kecemasan yang berulang, serta ketidakmampuan untuk mengakses emosi-emosi mendasar secara jujur (Suhantoro et al., 2025). Dengan demikian, spiritualitas yang tidak disertai kesadaran emosional justru berpotensi menjadi mekanisme pertahanan diri yang tidak sehat.

Fenomena ini juga berkaitan dengan kecenderungan dalam kehidupan modern yang menekankan kontrol terhadap pikiran negatif melalui dorongan berpikir positif secara berlebihan. Dalam konteks tertentu, kecenderungan ini juga dapat mengarah pada apa yang disebut sebagai *Spiritual Deficit Disorder* (SDD), yaitu kondisi ketika individu berupaya menjadi lebih spiritual atau positif, tetapi justru terputus dari pengalaman emosionalnya sendiri (Sentanu, 2007). Ketidaksinkronan antara tuntutan untuk berpikir positif dan realitas perasaan yang tidak terselesaikan dapat memicu stres, kecemasan, bahkan ketidakstabilan psikologis. Dengan demikian, spiritualitas yang tidak disertai kesadaran emosional berpotensi menghasilkan ketenangan yang semu dan tidak autentik.

Pendekatan semacam ini menjadi problematis ketika diterapkan dalam konteks Islam. Reduksi agama ke dalam kerangka psikologis tidak hanya menyederhanakan kompleksitas ajaran, tetapi juga mengabaikan dimensi epistemologis yang menjadi dasar praktik keberagamaan. Dalam Islam, konsep seperti tawakal, sabar, dan takdir tidak hanya berkaitan dengan aspek emosional, tetapi juga merupakan bagian dari ajaran yang mengatur hubungan antara usaha manusia dan ketentuan Tuhan (Astuti & Bashori, 2025).

Dalam titik ini, apa yang disebut sebagai *spiritual bypassing* tidak selalu dapat dibaca sebagai bentuk penghindaran, tetapi juga dapat menunjukkan adanya kekeliruan dalam memahami ajaran agama itu sendiri. Dengan kata lain, problem utamanya bukan terletak pada penggunaan agama, melainkan pada cara agama dipahami. Ketika tawakal direduksi menjadi kepasrahan tanpa usaha, yang terjadi bukan sekadar penghindaran emosional, tetapi distorsi epistemologis terhadap konsep tersebut.

Melalui perspektif tasawuf, fenomena ini dapat direinterpretasi secara lebih mendalam. Dalam kerangka ini, penghindaran terhadap realitas tidak bersumber dari ajaran Islam, melainkan dari pemahaman yang terlepas dari tradisi intelektualnya. Tasawuf justru menekankan pentingnya menghadapi realitas secara sadar, dengan mengolah pengalaman batin sebagai bagian dari proses transformasi spiritual.

Dengan demikian, *rethinking spiritual bypassing* dalam perspektif Islam

menuntut pergeseran cara pandang, dari melihat fenomena ini sebagai gangguan psikologis menuju memahaminya sebagai persoalan epistemologis dalam keberagamaan. Pergeseran ini penting karena menentukan arah solusi yang ditawarkan. Jika dipahami sebagai masalah psikologis, maka solusi yang muncul akan bersifat terapeutik, namun jika dipahami sebagai masalah epistemologis, maka yang dibutuhkan adalah rekonstruksi pemahaman keagamaan.

Kontribusi utama artikel ini terletak pada upaya untuk menggeser fokus analisis tersebut. *Spiritual bypassing* tidak lagi diposisikan semata sebagai deviasi individu, tetapi sebagai indikasi adanya krisis dalam pemaknaan ajaran Islam di ruang sosial kontemporer. Dalam konteks ini, tasawuf tidak hanya relevan sebagai tradisi spiritual, tetapi juga sebagai kerangka kritis untuk membaca ulang praktik keberagamaan yang berkembang saat ini.

KESIMPULAN

Fenomena *spiritual bypassing* dalam religiusitas Muslim kontemporer tidak dapat dipahami semata-mata sebagai kecenderungan psikologis individu dalam menghindari emosi, tetapi juga mencerminkan adanya perubahan dalam cara ajaran agama dimaknai. Praktik keberagamaan yang cenderung menekankan kepasrahan tanpa usaha menunjukkan adanya penyederhanaan terhadap konsep-konsep kunci seperti tawakal, sabar, dan takdir.

Dalam perspektif tasawuf, pemaknaan semacam ini tidak sesuai dengan kerangka ajaran Islam yang menempatkan tawakal sebagai hasil dari proses ikhtiar dan kesadaran spiritual. Tawakal bukanlah bentuk pelarian dari realitas, melainkan cara menghadapi realitas dengan tetap mengakui keterbatasan manusia di hadapan kehendak Ilahi. Oleh karena itu, fenomena yang selama ini disebut sebagai *spiritual bypassing* dalam konteks Islam lebih tepat dipahami sebagai persoalan epistemologis, yaitu berkaitan dengan cara ajaran agama dipahami dan diinternalisasi. Ketika konsep-konsep keagamaan direduksi menjadi narasi instan, agama berpotensi kehilangan fungsi reflektif dan transformatifnya.

Dengan demikian, diperlukan upaya untuk merekonstruksi pemahaman keagamaan agar tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme penenang emosional, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kesadaran yang lebih mendalam. Pendekatan tasawuf dalam hal ini menjadi relevan sebagai kerangka untuk mengembalikan keseimbangan antara aspek spiritual, reflektif, dan praksis dalam kehidupan beragama.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din Terjemah Ihya Ulumiddin 9*.
Alfiah, N., Noor, A. M., Farhan, A., & Furqon, A. (2024). Tasawuf dan Pengembangan Diri: Upaya Optimalisasi Karakter dan Potensi Manusia Secara Holistik. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 4(2), 165–182.
Aslam, S. (2025). Pergeseran Otoritas Keagamaan di Era Media Sosial: Tantangan

- Otentisitas Tafsir dalam Konten Digital. *ISME: Journal of Islamic Studies and Multidisciplinary Research*, 03(02), 92–99.
- Astuti, L., & Bashori, B. (2025). Kajian Semantik Tawakkal dalam Al-Qur'an: Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 308–323. <https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.283>
- Augustus Masters Robert. (2010). *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters*.
- Casmini. (2026). *The Power of Tawakal Manusia Kuat saat Lemah di Hadapan Yang Maha Kuat*.
- Firdausi, I. (2019). *Syarh Al-Hikam Ibnu Atha'illah a-Sakandari* (Cetakan 1).
- GoodStats. (2023). 59,1% Gen Z Akui Alami Gangguan Kesehatan Mental. <https://goodstats.id/article/survei-jakpat-59-gen-z-akui-merasa-alami-gangguan-kesehatan-mental-hMGTI>
- Ilahi, R. P., Tanjung, F. Z., Hasibuan, I., & Burhanuddin, M. (2024). Agama sebagai Alienasi dalam Pemikiran Karl Marx: Memandang Agama sebagai Pelarian dari Krisis Ekonomi. *Al-Iqro'*, 1(1), 25–36. <https://doi.org/10.54622/aijis.viii.259>
- J, I. S., Abubakar, A., & Arsyad, A. (2024). Diskursus Teologi Qadariyah dan Jabariyah: Tawakal dalam Tinjauan Filosofis dan Survei Masyarakat Modern. *FiTUA: Jurnal Studi Islam*, 5(2), 198–216. <https://doi.org/10.47625/fitua.v5i2.662>
- Jannah, M., & Nurmila. (2025). Media Sosial dan Pembentukan Religiusitas Generasi Z Meta Analisis. *An-Nur: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 20–40.
- John Welwood. (1984). *Toward a Psychology of Awakening*. Shambhala Publications.
- Mahrani, A., Wafiq, A., Hairani, M., & Wahyuni, R. (2024). Peran Agama dalam Membentuk Perilaku Sosial Masyarakat. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(1), 453–464.
- McKinsey Health Institute. (2024). *Gen Z's Spiritual Well-Being*. <https://www.mckinsey.com/featured-insights/week-in-charts/gen-zs-spiritual-well-being>
- Nabawi, N. (2025). Toxic Positivity dalam Konten Motivasi Islami: Bahaya di Balik Kata-Kata Penyemangat. *NIHAYAH: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 360–375. <https://doi.org/10.65802/nihayah.viiz.30>
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S. A., Adella, W. A., Muslim, G. Z., & Mental, K. (2024). Peran Ibadah dalam Mengatasi Kecemasan dan Depresi di Kalangan Gen Z Beragama Islam. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 14556–14561.
- Picciotto, G., Fox, J., & Neto, F. (2018). A Phenomenology of Spiritual Bypass: Causes, Consequences, and Implications. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 20(4), 333–354. <https://doi.org/10.1080/19349637.2017.1417756>
- Pratama, A., & Santalia, I. (2025). Asy'ariyah: Sejarah, Doktrin, dan Hubungannya dengan Pemikiran Mu'tazilah. *Edukreatif: Jurnal Kreativitas Dalam Pendidikan*, 6(1), 5511–5518.
- Sentanu, E. (2007). *Quantum Ikhlas*.

- Suhantoro, Zazkia, Sofia, R., Darussalam, M., Ayuningtias, S., Wilujeng, N. L., & S., S. (2025). *Analisis Problem Keagamaan Berdasarkan Perspektif Psikologi Agama*. Kramanta JS.
- Widodo, M. H. A., Ramadhan, M. H., & Mumtaz, N. Y. (2025). Komodifikasi Agama dalam Budaya Islam Kontemporer: (Analisis Kritis terhadap Majelis Sabilu Taubah dalam Perspektif Theodore Adorno). *Sumbula: Jurnal Studi Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 10(2), 283–299.
- Zulfian, Z., & Saputra, H. (2021). Mengenal Konsep Tawakal Ibnu ‘Athailah Al-Sakandari. *Jurnal Pemikiran Islam*, 1(1), 74–88. <https://doi.org/10.22373/jpi.viii.10357>