

## MAKNA KEHIDUPAN DALAM TAFSIR SUFI DI ERA OVERTHINKING: TELAAH ISYARI TERHADAP TAFSIR LATHA'IF AL-ISYARAT KARYA AL-QUSYAIRI

Siti Badriyah<sup>1</sup>, Umi Nur Holifah<sup>2</sup>

Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, UIN Raden Fatah, Palembang

E-mail: [sitibadriyahxiiipa@gmail.com](mailto:sitibadriyahxiiipa@gmail.com)<sup>1</sup>, [umicahya\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:umicahya_uin@radenfatah.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Fenomena overthinking, kecemasan eksistensial, dan krisis makna hidup menjadi gejala umum yang melanda generasi muda di era digital saat ini. Kondisi tersebut mencerminkan adanya kekosongan spiritual yang belum sepenuhnya terjawab oleh pendekatan rasional-modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna kehidupan dalam perspektif tafsir sufi, khususnya melalui pendekatan isyari yang digunakan oleh al-Qusyairi dalam Latha'if al-Isyarat. Dengan menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan tafsir tematik dan hermeneutik sufistik, penelitian ini menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan makna kehidupan, kemudian dianalisis secara mendalam berdasarkan tafsir sufi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tafsir isyari al-Qusyairi memberikan penekanan pada hubungan transendental antara manusia dan Tuhan, makna hidup sebagai perjalanan ruhani, serta pentingnya penyucian jiwa dalam menemukan kedamaian. Tafsir sufi ini terbukti relevan dalam menawarkan solusi spiritual terhadap krisis makna di era overthinking. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi pemahaman sufistik dalam kehidupan kontemporer dapat menjadi pendekatan alternatif untuk merespon kegelisahan generasi modern

### Kata kunci

**Tafsir Sufi, Latha'if al-Isyarat, al-Qusyairi, Makna Kehidupan, Overthinking, Spiritual Islam**

### ABSTRACT

*The phenomena of overthinking, existential anxiety, and the crisis of life's meaning have become prevalent among the younger generation in today's digital era. These conditions reflect a deep spiritual emptiness that is often left unaddressed by purely rational or modern approaches. In this context, the Islamic intellectual tradition particularly Sufi Qur'anic exegesis offers a rich spiritual alternative. This study aims to explore the concept of life's meaning from the perspective of Sufi exegesis, focusing on the isyari (esoteric) interpretation found in Latha ' if al-Isyarat by al-Qushayri. Employing a qualitative method with a thematic and Sufi-hermeneutic approach, this research analyzes selected Qur'anic verses related to the meaning of life and interprets them through the lens of Sufi thought. The findings reveal that al-Qushayri's isyari exegesis emphasizes the transcendent relationship between humans and God, life as a spiritual journey, and the purification of the soul as a path to inner peace. His Sufi interpretations prove to be highly relevant as a spiritual response to the modern crisis of meaning. This study concludes that integrating Sufi insights into contemporary life can offer an alternative solution to the existential unrest experienced by the digital generation.*

### Keywords

**Sufi Exegesis, Latha ' if al-Isyarat, al-Qushayri, Meaning of Life, Overthinking, Islamic Spirituality**

## 1. PENDAHULUAN

Fenomena krisis makna hidup, kecemasan, dan overthinking semakin marak terjadi di kalangan generasi muda, khususnya Generasi Z. Data dari Global Youth Wellbeing Index menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak muda di dunia mengalami stres dan kehilangan arah hidup akibat tekanan sosial, akademik, dan eksistensial yang tinggi. Di Indonesia sendiri, tren "healing", meditasi, dan pencarian TheCenter for Strategic and International Studies (CSIS), Global Youth

Wellbeing Index 2023 Report, Washington DC, 2023. makna hidup di luar agama semakin merebak di media sosial. Fenomena ini mencerminkan adanya kekosongan spiritual yang belum terisi oleh pendekatan modern yang cenderung rasional dan materialistik.

Sementara itu, Islam memiliki khazanah spiritual yang sangat kaya, salah satunya melalui tafsir sufi. Tafsir ini menekankan aspek batiniah dalam memahami Al-Qur'an melalui pendekatan isyari, yaitu penafsiran yang menyentuh makna simbolik dan ruhani dari ayat-ayat suci. Salah satu tokoh penting dalam tradisi ini adalah al-Qusyairi (w. 465 H), yang menulis kitab *Latha'if al-Isyarat*, sebuah karya tafsir sufi yang terkenal karena kedalaman makna spiritual dan refleksi ruhaniannya (Abdurrahman, 2000).

Menurut al-Qusyairi, kehidupan manusia bukan sekadar eksistensi fisik atau sosial, tetapi adalah suluk ruhani perjalanan menuju kedekatan dengan Allah melalui penyucian hati dan kesadaran spiritual. Tafsirnya mengajak pembaca merenungi Al-Qur'an secara lebih dalam, tidak hanya memahami teks secara literal atau hukum, tetapi menghidupkan relasi transendental antara manusia dan Tuhan.

### a. Konsep Tafsir Isyari dalam Tradisi Sufi

Tafsir isyari merupakan pendekatan penafsiran Al-Qur'an yang menekankan makna-makna batin (esoterik) di balik lafadz-lafadz zahir. Tafsir ini tidak menolak makna lahiriah, tetapi justru memperluasnya ke dalam makna ruhani yang sering kali tak terjangkau nalar biasa. Dalam praktiknya, tafsir isyari banyak digunakan oleh para sufi untuk menggambarkan pengalaman spiritual, pembersihan jiwa, dan pendekatan eksistensial terhadap teks suci. Menurut al-Zarkasyi, isyarat dalam tafsir sufi bersifat ilhamiyah (berasal dari intuisi dan rasa), bukan hasil qiyas rasional.

### b. Tafsir *Latha'if al-Isyarat* karya al-Qusyairi

Abu al-Qasim al-Qusyairi (986–1074 M) adalah seorang tokoh sufi yang berpengaruh, khususnya melalui karya tafsirnya *Latha'if al-Isyarat*. Karya ini memadukan antara makna lahiriah ayat dan kedalaman spiritual, tanpa mengabaikan struktur bahasa Arab dan konteks syar'i. Dalam tafsirnya, al-Qusyairi sering menyingkap makna kehidupan, kesabaran, ujian, cinta ilahi, dan penyerahan diri sebagai bagian dari perjalanan batin seorang hamba. Al-Qusyairi menjadikan Al-Qur'an sebagai cermin jiwa dan tempat refleksi batin untuk memahami hakikat eksistensi manusia.

### c. Makna Kehidupan dalam Perspektif Tasawuf

Dalam khazanah tasawuf, makna kehidupan tidak sebatas pada kebahagiaan lahiriah atau capaian duniawi. Kehidupan dipahami sebagai suluk perjalanan spiritual menuju hakikat Tuhan. Hidup berarti proses penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) agar mampu mengenal dan bersatu secara maknawi dengan Sang Pencipta. Al-Ghazali misalnya, memandang hidup sebagai ujian untuk melampaui Makna kehidupan dalam tasawuf sangat erat dengan kesadaran akan kefanaan dunia (*fana'*) dan keabadian Allah (*baqa'*). Inilah yang

menjadikan hidup sebagai ladang untuk menemukan jati diri spiritual, bukan sekadar eksistensi biologis.

d. Overthinking dan Krisis Makna dalam Era Modern

Fenomena overthinking kini menjadi gejala sosial yang dialami banyak generasi muda. Riset psikologi menyatakan bahwa terlalu banyak berpikir dapat menimbulkan kecemasan eksistensial, kehilangan arah hidup, dan kekosongan makna.<sup>7</sup> Dalam konteks ini, krisis makna kehidupan bukan hanya persoalan psikologis, melainkan juga spiritual. Oleh karena itu, pendekatan tasawuf dan tafsir isyari menawarkan solusi kontemplatif terhadap kekacauan batin yang dihadapi masyarakat modern.

Dalam konteks kekinian, pendekatan seperti ini sangat relevan. Tafsir sufi dapat memberikan solusi spiritual yang menyentuh akar krisis yang dialami oleh banyak anak muda: kehilangan arah, lemahnya makna hidup, dan kekosongan jiwa di tengah gempuran dunia digital yang bising dan cepat. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana makna kehidupan ditafsirkan oleh al-Qusyairi dalam Latha'if al-Isyarat, serta bagaimana relevansinya sebagai respon atas fenomena overthinking dan krisis spiritual generasi modern. Rumusan Masalah Bagaimana bentuk penafsiran isyari al-Qusyairi terkait makna kehidupan dalam Latha'if al-Isyarat? Serta Bagaimana relevansi makna kehidupan dalam tafsir sufi terhadap fenomena overthinking dan krisis spiritual era modern?

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i) dan tafsir muqaran (komparatif) secara kualitatif. Fokus utamanya adalah mengkaji makna kehidupan menurut Latha'if al-Isyarat karya al-Qusyairi dalam konteks krisis makna modern akibat overthinking.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif-deskriptif, karena peneliti tidak menggunakan data statistik, melainkan menganalisis makna dan konsep secara mendalam. Pendekatan yang digunakan adalah hermeneutika sufistik, yaitu penafsiran teks Al-Qur'an melalui perspektif tasawuf dan intuisi spiritual. Tafsir Latha'if al-Isyarat karya al-Qusyairi (edisi Arab dan/atau terjemahan). Sumber sekunder antara lain: Buku-buku tasawuf seperti Ihya' Ulum al-Din karya al-Ghazali, Literatur modern tentang krisis makna dan overthinking seperti Man's Search for Meaning oleh Viktor Frankl, Jurnal atau artikel ilmiah yang relevan tentang tafsir isyari, psikologi modern, dan spiritualitas kontemporer.

Data dikumpulkan dengan metode dokumentasi, yaitu penelusuran dan telaah mendalam terhadap teks tafsir, karya sufi, serta kajian-kajian modern tentang psikologi dan filsafat hidup. Klasifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan makna kehidupan dalam tafsir Latha'if al-Isyarat. Deskripsi penafsiran ayat-ayat tersebut secara isyari. Interpretasi kritis dengan mengaitkan penafsiran tersebut terhadap realitas overthinking dan krisis makna di era modern. Dengan cara ini, penelitian berupaya menjangkau relevansi tafsir sufi klasik terhadap problem eksistensial manusia kontemporer.

## 3. PEMBAHASAN

### 3.1 Ayat-ayat Kehidupan

a. Tafsir Al-Qusyairi terhadap QS. Al-Baqarah 2: 156

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

"Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata: 'Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya lah kami kembali.'"

Menurut al-Qusyairi, ayat ini tidak hanya menunjukkan sikap sabar secara lahir, tetapi juga isyarat spiritual bahwa manusia harus kembali menyadari asalmuasal dan tujuan akhir keberadaannya. Musibah bukan semata ujian, tetapi panggilan kesadaran akan kefanaan dunia dan pentingnya fana' (melebur dalam Allah) dalam jiwa.

Dalam konteks overthinking modern, banyak individu mengalami kegelisahan karena kehilangan arah makna hidup. Mereka terjebak dalam pemikiran yang berulang (ruminasi), terutama ketika menghadapi kegagalan atau kehilangan. Tafsir sufi ini menawarkan perspektif bahwa makna kehidupan tidak terletak pada hasil duniawi, tetapi pada kesadaran spiritual akan kebergantungan total pada Allah.

b. Tafsir QS. Al-Ankabut 29: 64

وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُ وَوَلَعَبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَاةُ نَلَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ

" Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah permainan dan senda gurau. Dan sesungguhnya negeri akhirat itulah kehidupan yang sebenarnya, jika mereka mengetahuinya."

Al-Qusyairi menafsirkan bahwa dunia hanyalah tempat transit spiritual, sedangkan yang sejati adalah kedekatan dengan Allah di akhirat. Dunia dapat menjadi penghalang jika dipahami secara harfiah, namun menjadi sarana jika dilihat secara batin. Dalam kehidupan modern, orang cenderung mengidolakan kesuksesan material, membandingkan diri di media sosial, dan mengalami kekosongan eksistensial saat ekspektasi tidak terpenuhi. Pandangan isyari ini justru menyadarkan bahwa kehidupan sejati adalah kedamaian batin yang bersumber dari hubungan spiritual dengan Allah, bukan dari validasi eksternal.

c. Tafsir QS. Al-Ra'd 13: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلْ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

" Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Al-Qusyairi menekankan bahwa ketenangan hakiki tidak datang dari hal-hal lahiriah, tetapi dari dzikrullah, yaitu ingatan yang terus-menerus kepada Allah. Dzikr bukan sekadar ucapan, tetapi kesadaran eksistensial atas kehadiran Ilahi dalam hidup sehari-hari. Di era overthinking, banyak orang mencari ketenangan lewat distraksi seperti hiburan digital atau pelarian emosional. Tafsir ini menyatakan bahwa remedy spiritual terbaik adalah kehadiran batiniah Allah dalam hati, yang melampaui logika dan ketidakpastian dunia.

d. Tafsir QS. Al-Hadid 57:20

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُحٌ وَبَيْنُكُمْ رِبْطٌ وَنِكَاحٌ فِي الْمَالِ وَالْوَالِدِ كَمَا تَلِ غِيْثٌ  
أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتٌ هُمْ يَهْتَجُونَ فَتَرَى هُمْ مُصْنَفًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا أَوْ فِي الْخِزْيَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ  
مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعٌ الْعُرُورِ

"Ketahuilah bahwa kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan hiburan, perhiasan dan saling berbangga di antara kalian, serta berlomba-lomba dalam kekayaan dan anak-anak..."

Dalam tafsir isyari-nya, al-Qusyairi menyampaikan bahwa ayat ini tidak sekadar menggambarkan karakter dunia, tetapi juga peringatan untuk jiwa agar tidak tertipu oleh kemilau duniawi. Dunia adalah cermin nafsu yang jika dikejar akan membawa kehampaan. Dunia harus dilihat sebagai ladang untuk taqarrub (mendekat kepada Allah), bukan sebagai tujuan akhir.

Fenomena overthinking dan eksistensialisme negatif seringkali berakar dari tuntutan hidup modern: pencapaian, popularitas, dan status sosial. Ketika semua itu gagal diraih atau

tidak memberi kepuasan batin, muncullah krisis makna hidup. Di sinilah tafsir sufi al-Qusyairi relevan: makna sejati tidak pernah ada dalam yang semu, tapi dalam jiwa yang tersambung kepada al-Haqq (Yang Maha Benar).

e. Tafsir QS. Al-Isra' :17;85

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

“Dan mereka bertanya kepadamu tentang ruh. Katakanlah: Ruh itu termasuk urusan Tuhanku, dan kamu tidak diberi pengetahuan melainkan sedikit.”

Al-Qusyairi menafsirkan bahwa ruh bukan sekadar entitas hidup dalam tubuh, tetapi sumber kesadaran terdalam yang terkait langsung dengan Allah. Ia adalah unsur ilahi dalam diri manusia yang dapat menghubungkannya dengan kedamaian sejati jika tidak tertutupi oleh nafsu dan kesibukan dunia.

Di tengah krisis psikologis akibat overthinking, manusia modern sering gagal memahami diri sejatinya. Mereka mencari jawaban dalam hal-hal eksternal, padahal sumber ketenangan dan makna hidup adalah ruh, yaitu kedalaman spiritual yang menghubungkan manusia dengan Sang Pencipta. Tafsir isyārī ini menekankan bahwa manusia tidak akan pernah utuh tanpa menyentuh dimensi ruhani.

Jika ditarik benang merah dari ayat-ayat yang telah dijelaskan, maka tafsir isyari ala al-Qusyairi selalu berpusat pada kesadaran batin dan relasi vertikal antara hamba dan Allah. Sementara itu, overthinking dan krisis makna hidup di zaman ini disebabkan oleh kerusakan kesadaran batin, ketika manusia terlalu banyak menyerap dunia luar tapi tidak mengenal dunia dalam dirinya.

Oleh karena itu, tafsir sufistik ini memberi alternatif jalan spiritual yang tidak hanya menjawab persoalan eksistensial, tetapi juga memberi rasa damai dan arah hidup, yakni dengan kembali kepada Allah melalui dzikir, sabar, dan fana' dari ego duniawi.

### 3.2 Integrasi Nilai Tafsir Sufi dengan Fenomena Psikologis Zaman

Jika dikaitkan dengan krisis kontemporer, seperti overthinking, anxiety, krisis identitas, dan depresi, maka jelas bahwa problematika ini bukan hanya masalah pikiran, tetapi juga krisis spiritual. Al-Qusyairi dalam tafsirnya selalu menekankan pentingnya dzikir, tafakkur, dan muraqabah praktik spiritual yang dapat mengurai kekacauan batin.

Tafsir isyari memberi pemahaman bahwa makna hidup bukan ditemukan dalam capaian eksternal, tetapi dalam kedalaman relasi antara manusia dan Tuhan. Seorang yang larut dalam zikir, sadar akan kefanaan dunia, dan menjaga keikhlasan dalam amal, tidak mudah terguncang oleh gelombang kegelisahan hidup. Di era overthinking, tafsir sufi bukan sekadar alternatif interpretatif Al-Qur'an, tapi juga terapi eksistensial yang menyembuhkan luka-luka psikis akibat keterputusan manusia dari fitrahnya.

Dalam Latha'if al-Isyarat, makna kehidupan digambarkan bukan sebagai tujuan akhir, tetapi sebagai perjalanan ruhani (suluk) menuju Tuhan. Kehidupan yang penuh makna adalah ketika manusia sadar bahwa eksistensinya di dunia hanyalah bagian dari sebuah perjalanan pulang kepada Sang Khalik. Konsep ini sangat kuat dalam khazanah tasawuf, yang membagi tahapan kehidupan manusia dalam bentuk maqamat (stasiun spiritual), mulai dari taubat, wara', zuhud, sabar, hingga ridha dan mahabbah.

Overthinking dalam konteks ini lahir karena manusia tersesat dalam perhentian sementara, yakni dunia. Ketika kehidupan dilihat sebagai tujuan akhir, maka segala bentuk kehilangan, ketidakpastian, dan kerapuhan akan menimbulkan kecemasan. Tetapi jika hidup dipahami sebagai perjalanan menuju Allah, maka segala cobaan menjadi bagian dari pendidikan ilahiah.

Al-Qusyairi menggambarkan kehidupan sebagai ladang amal, bukan tempat tinggal abadi. Dalam kerangka ini, seseorang tidak akan terlalu membebani dirinya dengan beban duniawi, sebab hatinya selalu tertambat kepada keabadian. Kehidupan Dunia sebagai Fana: Perspektif Tazkiyah al-Nafs Salah satu penekanan dalam tafsir al-Qusyairi adalah pada penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) sebagai jalan menemukan makna hidup.

Tafsir sufi menempatkan jiwa sebagai inti realitas manusia. Kehidupan tanpa penyucian jiwa hanya akan menjadi lautan kegelisahan. Al-Qusyairi memandang bahwa dunia bisa menjadi sarana penghambaan, namun bisa pula menjadi jerat jika tidak disikapi dengan ma'rifah. Krisis overthinking masa kini kerap muncul dari nafsu yang tak terkendali, keinginan akan validasi sosial, dan kekosongan spiritual. Tafsir sufistik membawa kita pada kesadaran bahwa hidup bermakna adalah hidup yang seimbang antara lahir dan batin, antara dunia dan akhirat. Dalam dunia modern, pendekatan psikologi transpersonal dan eksistensial banyak menyoroti bahwa krisis makna hidup disebabkan oleh keterputusan dari nilai-nilai spiritual.

Al-Qusyairi tidak hanya menafsirkan kata demi kata ayat Al-Qur'an, tetapi menangkap isyarat ruhani (isharah) yang menyentuh sisi terdalam manusia. Tafsir ini menghadirkan kontemplasi, yang justru sangat relevan dalam dunia yang serba cepat dan bising. Dengan demikian, tafsir isyari bukan hanya memperkaya penafsiran Al-Qur'an, tetapi juga menjadi alternatif pendekatan untuk healing dan refleksi eksistensial di tengah krisis spiritual yang dihadapi banyak generasi muda saat ini.

Makna Kehidupan dalam Simbol Al-Qur'an: Tafsir Isyari sebagai Pembuka Tirai Dalam Latha'if al-Isyarat, al-Qusyairi tidak hanya membahas ayat secara tekstual, tetapi mengungkap makna simbolik dan batiniah yang tersirat dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Bagi para sufi, Al-Qur'an bukan hanya kitab hukum atau sejarah, tetapi juga kitab jiwa (kitab al-nafs), yang berbicara pada batin manusia.

Contohnya, dalam menafsirkan ayat tentang kehidupan dunia sebagai "mainan dan senda gurau" (QS. Al-Ankabut: 64), al-Qusyairi memberi isyarat bahwa makna sejati kehidupan tidak terletak pada tampilan luar, tetapi pada kesadaran batin untuk selalu hadir bersama Allah (hudur ilahi).

Simbol-simbol Al-Qur'an seperti cahaya, malam, laut, angin, dan hujan, dalam tafsir isyari sering dikaitkan dengan kondisi jiwa manusia. Misalnya, malam disimbolkan sebagai kegelisahan jiwa, dan fajar sebagai munculnya kesadaran ilahiah. Ini sejalan dengan pengalaman overthinking, di mana malam menjadi waktu paling rawan munculnya pikiran-pikiran negatif, yang bisa disembuhkan dengan 'fajar' berupa zikir, tafakkur, dan dzauq ruhani.

### **3.3 Kontribusi Tafsir Sufi dalam Dunia Kesehatan Mental**

Dalam era modern ini, banyak riset yang membuktikan bahwa spiritualitas berkontribusi signifikan dalam proses pemulihan mental. Namun, pendekatan spiritual dalam Islam tidak cukup hanya bersifat ritual formal. Tafsir sufi menghadirkan dimensi pengalaman dan makna, yang sangat penting bagi penderita krisis makna, cemas eksistensial, dan overthinking.

Tafsir isyari mengajarkan manusia untuk tidak terjebak pada apa yang tampak (zahir), melainkan menembus hingga makna terdalam (batin). Dalam konteks ini, makna kehidupan menjadi semacam cahaya penyembuh, dan membaca

Al-Qur'an bukan sekadar rutinitas, melainkan praktik kontemplatif. Dengan mengkaji tafsir sufistik, umat Islam diberi jalan kembali ke kedalaman spiritual Islam, yang bukan

hanya menyelamatkan iman, tapi juga jiwa. Maka, tafsir sufi dapat dianggap sebagai terapi maknawi (spiritual therapy), yang membuka ruang tafakkur, syukur, dan ridha dalam menghadapi kehidupan modern yang penuh tekanan.

Meski kaya makna, tafsir isyari kerap dikritik karena dianggap terlalu subjektif. Akan tetapi, di era modern yang penuh krisis identitas dan makna, pendekatan ini justru semakin dibutuhkan. Tafsir sufistik seperti al-Qusyairi memberi warna pada pemahaman agama yang lebih lembut, reflektif, dan personal. Tantangannya adalah bagaimana menjadikan tafsir ini terintegrasi dalam kurikulum keislaman modern dan dunia kesehatan mental Islami. Banyak generasi muda yang merasa “dekat secara spiritual tapi jauh dari agama” karena agama hanya dikenalkan dalam bentuk dogma dan larangan, bukan sebagai peta jiwa dan makna. Dengan menjadikan tafsir isyari sebagai jembatan antara Al-Qur’ an dan kondisi batin manusia modern, maka tafsir ini berpotensi menghidupkan kembali pengalaman religius yang bermakna dan menyembuhkan, terutama di tengah budaya overthinking, burnout, dan kegelisahan eksistensial.

#### 4. KESIMPULAN

Artikel ini mengkaji makna kehidupan melalui pendekatan tafsir isyārī dalam karya Latha’if al-Isyarat karya al-Qusyairi, yang ditinjau secara kontekstual dengan fenomena overthinking dan krisis makna yang melanda generasi modern. Pendekatan sufistik dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur’ an membuka dimensi batiniah yang mendalam, memberi ruang tafakkur, dan membantu manusia mengatasi kegelisahan eksistensial dengan cara spiritual yang reflektif.

Makna kehidupan dalam tafsir sufi bukan sekadar hidup untuk makan, bekerja, atau memenuhi kewajiban sosial, tetapi menemukan kehadiran ilahiah di balik setiap kejadian, dan menjalani hidup dengan kesadaran batin bahwa semua adalah bagian dari perjalanan menuju Tuhan. Dalam konteks era overthinking, tafsir ini menjadi obat spiritual dan terapi jiwa yang mampu memulihkan manusia dari kehampaan makna dan beban pikiran yang berlebihan.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman Badawi. *Mu'jam al-Mufasssirin*. Beirut: Maktabah al-Nahdhah alMisriyyah, 1986.
- Abu al-Qasim al-Qusyairi. *Latha'if al-Isyarat*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2002.
- Al-Qusyairi. *Latha'if al-Isyarat*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000. *Latha'if al-Isyarat*. Kairo: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2004.
- Al-Zarkasyi. *al-Burhan fi 'Ulum al-Qur'an*. t.t.: t.p.
- Amin Abdullah. *Studi Agama: Normativitas atau Historisitas?* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999.
- Bagir, Haidar. *Islam Tuhan Islam Manusia*. Bandung: Mizan, 2017.
- Center for Strategic and International Studies (CSIS). *Global Youth Wellbeing Index 2023 Report*. Washington DC, 2023.
- Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge*. New York: SUNY Press, 1989.
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.
- Koenig, Harold G. *Spirituality and Mental Health*. Oxford: Academic Press, 2009.

- Kompas.com. "Tren Healing dan Keresahan Psikologis Anak Muda". Diakses 4 Oktober 2025.  
<https://www.kompas.com>.
- Lings, Martin. *What is Sufism?* Cambridge: The Islamic Texts Society, 1999.
- Manson, Mark. *The Subtle Art of Not Giving a Fck\**. New York: HarperOne, 2016.
- Nasr, Seyyed Hossein. *Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man*. Chicago: ABC International, 1990.
- Rumi, Jalal al-Din. *Fihi Ma Fihi*. Terj. A.J. Arberry. Tehran: Majma' Rūmī, 2005.