

LAILATUL QADAR DAN TERAPI BERBASIS SPIRITUALITAS: JALAN MENUJU SELF-TRANSCENDENCE DAN KEDAMAIAAN BATIN

Ghina Nur Kamila¹, Khadijah²

ghinanrk@gmail.com¹, uchykhadijah7@gmail.com²

UIN Sunan Ampel Surabaya

Abstrak

Lailatul Qadar merupakan malam yang penuh kemuliaan dalam tradisi Islam. Malam ini memiliki dimensi spiritual yang mendalam dan berpotensi menjadi ruang terapi bagi pencarian makna dan ketenangan batin. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji Lailatul Qadar sebagai bentuk terapi berbasis spiritualitas yang mendorong individu menuju self-transcendence, yaitu kemampuan melampaui ego demi makna yang lebih tinggi. Melalui pendekatan kualitatif-reflektif, penelitian ini memadukan konsep self-transcendence menurut Viktor Frankl dan Abraham Maslow dengan nilai-nilai sufistik dalam Islam, serta pengalaman spiritual individu selama malam Lailatul Qadar. Hasil kajian menunjukkan bahwa malam ini dapat menjadi momentum kontemplatif yang sangat kuat, dimana individu mengalami pelepasan dari beban emosional, rasa takut dan keasingan eksistensial. Melalui ibadah yang intens seperti qiyamullail, dzikir dan munajat terjadi proses penyucian diri dan penguatan hubungan vertikal dengan Tuhan yang memberi dampak positif terhadap kondisi psikologis dan spiritual. Kedamaian batin yang dihasilkan tidak bersifat sementara, melainkan menjadi fondasi untuk pembentukan makna hidup yang lebih mendalam. Dengan demikian, Lailatul Qadar dapat dipahami sebagai jalan spiritual yang menyentuh ranah terapeutik dan membawa manusia pada harmoni batin serta aktualisasi diri sejati.

Kata Kunci: Lailatul Qadar, Terapi Spiritual, Self-Transcendence, Kedamaian Batin, Makna Hidup.

Abstract

Lailatul Qadar, the Night of Decree in Islamic tradition, holds profound spiritual dimensions and offers therapeutic potential in the search for meaning and inner peace. This article aims to explore Lailatul Qadar as a form of spirituality-based therapy that encourages individuals toward self-transcendence—the ability to rise above the ego in pursuit of a higher purpose. Using a qualitative-reflective approach, this study integrates the concept of self-transcendence as proposed by Viktor Frankl and Abraham Maslow with sufi values in Islam, alongside the spiritual experiences of individuals during Lailatul Qadar. The findings show that this sacred night becomes a powerful contemplative moment where individuals experience emotional release, relief from fear, and existential alienation. Through intensive worship such as night prayers (qiyamullail), remembrance (dzikir), and supplication (munajat), a process of inner purification and strengthening of the vertical relationship with God occurs, resulting in positive psychological and spiritual effects. The resulting inner peace is not temporary but serves as a foundation for deeper life meaning. Thus, Lailatul Qadar can be understood as a spiritual path that touches the therapeutic realm, guiding individuals toward inner harmony and true self-actualization.

Keywords: Lailatul Qadar, Spiritual Therapy, Self-Transcendence, Inner Peace, Life Meaning.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan kesejahteraan batin merupakan kebutuhan fundamental manusia yang kerap kali tidak dapat sepenuhnya dipenuhi oleh pendekatan medis dan psikologi konvensional. Dalam realitasnya, kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, membuat individu mengalami ketegangan emosional, kebingungan eksistensial serta kehilangan makna hidup. Kesejahteraan psikologis itulah yang selama ini banyak dicari melalui pendekatan rasional atau medis, namun seringkali tidak mampu menjawab kebutuhan manusia akan

kedamaian batin dan hubungan yang utuh dengan dirinya sendiri maupun dengan dimensi transenden. Di tengah keterbatasan pendekatan konvensional tersebut, spiritualitas kembali mendapatkan perhatian dan peluang sebagai aspek penting dalam penyembuhan dan kesejahteraan manusia secara holistik. Salah satu momen spiritual yang kaya akan nilai penyembuhan atau terapeutik dalam tradisi Islam adalah Lailatul Qadar, malam kemuliaan yang diyakini sebagai malam paling mulia diantara malam-malam bulan Ramadhan. (Indrastuti, 2025)

Lailatul Qadar disebut dalam Al-Qur'an sebagai malam yang "lebih baik dari seribu bulan" (QS. Al-Qadr:3), dimana para malaikat dan ruh turun membawa kedamaian hingga terbit fajar. Nilai-nilai yang terkandung didalamnya mencakup kontemplasi, pengakuan diri, penghambaan tota kepada Tuhan dan pencarian makna yang lebih tinggi dalam kehidupan, Praktik-praktik ibadah intens selama Lailatul Qadar, seperti qiyamullail, dzikir, tadabbur Al-Qur'an dan munajat, memiliki muatan emosional dan spiritual yang sangat kuat sehingga berpotensi menjadi ruang transformasi batin yang mendalam. (Tirtayasa, 2025)

Dalam perspektif psikologi eksistensial dan humanistik, kondisi transendental semacam itu selaras dengan konsep self-transcendence, yakni kemampuan seseorang untuk melampaui kepentingan pribadi demi nilai yang lebih luhur, sebagaimana dikemukakan oleh Viktor Frankl dan Abraham Maslow. Frankl dalam logoterapinya menyatakan bahwa penderitaan manusia dapat diberi makna melalui hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya. (Nurismawan et al., 2023) Sementara itu, Maslow menambahkan self-transcendence sebagai puncak tertinggi dari aktualisasi diri, yang terjadi saat individu merasakan koneksi spiritual yang mendalam. Melalui pendekatan ini, Lailatul Qadar tidak dapat dilihat sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai wahana terapeutik menuju kedamaian dan kematangan spiritual. (Effendi et al., 2020)

Adapun dalam beberapa tahun terakhir, terdapat beberapa penelitian yang telah menunjukkan keterkaitan yang signifikan antara spiritualitas dan kesehatan mental. Penelitian oleh (Dharamsi & Liberatore, 2024) menyoroti praktik konseling Islam di Inggris yang mengintegrasikan nilai-nilai sufistik dan transendensi dalam proses terapi. Mereka menemukan bahwa pembentukan identitas spiritual yang sadar akan hubungan vertikal dengan Tuhan memiliki pengaruh mendalam dalam proses penyembuhan emosional dan eksistensial individu.

Kemudian penelitian lain oleh (Draganović et al., 2025) menganalisis penerapan intervensi psikologis Islam oleh praktisi kesehatan mental. Studi ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis spiritualitas Islam, seperti doa, dzikir, dan refleksi Qur'ani dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan mengurangi kecemasan secara signifikan.

(Arroisi et al., 2024) mengkaji konsep self-transcendence dalam psikologi transpersonal dari sudut pandang Islam. Mereka menekankan bahwa pencapaian transendensi diri dalam Islam melibatkan relasi yang kuat dengan Tuhan, serta pelepasan dari ego dan dunia materi sebagai syarat mencapai kedamaian batin.

Sementara itu, (Farzadegan et al., 2023) meneliti efektivitas terapi spiritual terhadap regulasi emosi dan harga diri. Mereka menyimpulkan bahwa intervensi spiritual terbukti efektif dalam meningkatkan stabilitas emosional dan kepercayaan diri, terutama pada kelompok perempuan yang mengalami gangguan psikososial.

Sedangkan penelitian oleh (Jadidi et al., 2022) juga mendukung pentingnya transendensi sebagai kebutuhan spiritual utama pada lansia Muslim. Studi ini menemukan bahwa individu yang mampu mengalami transendensi menunjukkan tingkat kepuasan hidup dan ketenangan jiwa yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang terjebak dalam krisis makna.

Kelima penelitian tersebut menjadi landasan penting untuk mengkaji Lailatul Qadar sebagai momen yang potensial dalam memfasilitasi self-transcendence dan penyembuhan batin dalam perspektif Islam. Namun, belum banyak studi yang secara khusus menjadikan Lailatul Qadar sebagai fokus kajian ilmiah dalam konteks terapi spiritual. Maka dari itu, artikel ini berusaha mengisi celah tersebut dengan pendekatan kualitatif-reflektif.

Ketertarikan penulis terhadap topik ini berangkat dari pengalaman spiritual pribadi yang

mendalam selama malam-malam terakhir di bulan Ramadhan, khususnya saat berusaha menghidupkan malam-malam lailatul Qadar. Dalam keheningan malam dan kekhusyukan munajat, penulis merasakan kehadiran yang melampaui logika dan batas rasionalitas, sebuah kedamaian batin yang tidak bersumber dari dunia luar, melainkan dari kedalaman spiritual. Pengalaman tersebut memunculkan kesadaran bahwa spiritualitas tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga terapeutik. Sebagai individu yang memiliki perhatian pada integrasi antara psikologi, spiritualitas dan makna hidup, penulis terdorong untuk mengangkat Lailatul Qadar sebagai fenomena spiritual yang dapat dinalisis secara ilmiah dalam konteks self-transendence dan penyembuhan batin.

Penulis memosisikan diri dalam pendekatan integratif yang menggabungkan perspektif psikologi transpersonal dengan spiritualitas Islam, khususnya sufism. Penulis percaya bahwa pengalaman spiritual yang otentik dapat menjadi jalan penyembuhan yang lebih dalam dibandingkan pendekatan terapi konvensional yang hanya bersandar pada aspek rasional. Dalam konteks Lailatul Qadar, penulis meyakini bahwa pengalaman spiritual bukan sekadar fenomena emosional atau kultural, tetapi menyentuh lapisan terdalam kesadaran manusia dan dapat dimaknai sebagai bentuk self-transendence yang berimplikasi langsung pada kesejahteraan psikologis dan eksistensial.

Dengan berpijak pada pengalaman batin, refleksi keislaman dan kajian ilmiah yang relevan, penulis ingin membuka ruang dialog antara dunia akademik dan spiritualitas Islam, agar pemaknaan terhadap malam-malam spiritual seperti Lailatul Qadar tidak hanya terbatas pada dimensi ritual, tetapi juga sebagai medium penyembuhan dan transformasi jiwa. Dalam kerangka inilah artikel disusun sebagai kontribusi awal untuk membangun jembatan antara nilai-nilai ilahiah dan kebutuhan psikospiritual manusia modern.

Maka berdasarkan latar belakang dan tinjauan pustaka diatas, penelitian ini dirumuskan dengan pertanyaan sebagai berikut.

1. Bagaimana pengalaman spiritual individu Muslim selama Lailatul Qadar dapat dipahami sebagai proses self-transendencei?
2. Apa saja aspek terapeutik yang muncul dalam praktik spiritual pada malam Lailatul Qadar?
3. Bagaimana pengalaman tersebut berkontribusi terhadap kedamaian batin dan kesejahteraan psikospiritual individu?

Dengan adanya rumusan masalah tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini untuk menggali dan memahami pengalaman spiritual individu selama Lailatul Qadar dalam kerangka self-transendence dan terapi spiritual, mengidentifikasi elemen-elemen dalam praktik Lailatul Qadar yang berkontribusi pada penyembuhan dan ketenangan batin serta menawarkan perspektif baru dalam pengembangan pendekatan terapi berbasis spiritualitas Islam yang kontekstual dan reflektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-reflektif, yang berfokus pada pemaknaan pengalaman spiritual secara mendalam.(Moleong, 2018) Pendekatan ini dipilih karena topik yang dikaji yaitu pengalaman Lailatul Qadar sebagai bentuk terapi berbasis spiritualitas dan jalan menuju self-transendence tidak dapat dijelaskan hanya melalui data kuantitatif, melainkan memerlukan pemahaman fenomenologis terhadap kesadaran dan pengalaman batin individu.

Data utama dalam penelitian ini berupa refleksi naratis dari penulis sebagai partisipan sekaligus pengamat, yang telah mengalami langsung proses kontemplatif selama malam-malam Ramadhan. Refleksi ini didukung oleh analisis teks-teks keagamaan (Al-Quran dan Hadist) dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan. Adapun tujuan dari metode ini bukan untuk menghasilkan generalisasi, tetapi untuk membuka ruang pemahaman baru mengenai bagaimana pengalaman spiritual seperti Lailatul Qadar dapat menjadi bentuk terapi transendental yang

menyentuh aspek terdalam jiwa manusia.

PEMBAHASAN

1. Pengalaman Spiritual Individu Muslim Selama Malam Lailatul Qadar sebagai Proses Self-Transendence

Pengalaman spiritual merupakan salah satu bentuk kesadaran terdalam manusia yang melibatkan keterhubungan dengan kekuatan transenden. Dalam Islam, malam Lailatul Qadar menempati posisi istimewa sebagai malam yang penuh dengan kemuliaan, dimana dimensi spiritual manusia mengalami intensifikasi yang luar biasa. Malam ini tidak hanya mengandung nilai ibadah yang tinggi, tetapi juga menjadi ruang untuk pengalaman eksistensial yang transformatif, yaitu pengalaman self-transendence.

Konsep self-transendence pertama kali dipopulerkan oleh Viktor Frankl, ia merupakan seorang psikiater sekaligus survivor Holocaust, yaitu peristiwa genosida terhadap orang Yahudi oleh rezim nazi Jerman selama Perang Dunia II. Frankl ditahan di beberapa camp konsentrasi nazi, termasuk Auschwitz. Selama disana, ia mengalami penderitaan luar biasa, kehilangan keluarga dan menghadapi situasi yang sangat ekstrem. Namun, justru dari pengalaman itulah ia mengembangkan gagasan utama dalam psikoterapi logoterapi, yaitu bahwa manusia bisa bertahan dalam penderitaan yang paling berat sekalipun selama ia menemukan makna dalam hidupnya. Pelajaran-pelajaran ini yang kemudian ia tulis dalam karyanya yang berjudul "Man's Search for Meaning".

Frankl berpendapat, manusia pada hakikatnya adalah makhluk pencari makna, dan pencarian tersebut tidak berakhir pada dirinya sendiri, tetapi justru dimulai ketika ia melampaui dirinya (self-transendence) menuju sesuatu yang lebih besar, misalnya Tuhan, nilai-nilai luhur atau kebermaknaan hidup. Frankl menyatakan bahwa "Semakin seseorang melupakan dirinya sendiri, dengan menyerahkan diri kepada suatu tugas atau mencintai seseorang, semakin ia menjadi dirinya yang sejati" (

Sementara itu, Abraham Maslow yang dikenal dengan teori hierarki kebutuhan, di akhir hidupnya menambahkan self-transendence sebagai puncak tertinggi dari perkembangan manusia yang mana hal tersebut melampaui self-actualization. Maslow mendefinisikan self-transendence sebagai kemampuan untuk melampaui batas-batas ego, menyatu dengan yang transpersonal dan hidup untuk kebaikan di luar diri sendiri. Maslow melihat pengalaman spiritual dan mistik (peak experience) sebagai bentuk nyata dari self-transendence.

Dapat disimpulkan, self-transendence adalah konsep psikospiritual yang merujuk pada kemampuan individu untuk melampaui diri pribadi (ego) dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya, seperti Tuhan, umat manusia atau nilai-nilai universal. Dalam konteks Islam, proses ini tercermin dalam sikap totalitas penghambaan (ubudiyah), keikhlasan serta perenungan mendalam terhadap hakikat hidup dan hubungan dengan Tuhan.

Lailatul Qadar adalah malam yang diyakini lebih baik dari seribu bulan (QS. Al-Qadr:3), dimana Allah Swt menurunkan rahmat, ampunan, dan kedamaian. Dalam suasana tersebut, individu Muslim banyak melakukan ibadah-ibadah secara lebih intensif mulai dari salat malam, tilawah, dzikir, hingga munajat yang sangat khushyuk. Momen ini bukan hanya rutinitas ibadah, tetapi juga kondisi batin yang sangat reflektif. Pada malam itu, seseorang secara sadar menghadirkan dirinya dalam keheningan malam dan mengarahkan seluruh perhatiannya pada kehadiran ilahi. Disinilah proses self-transendence bermula ketika individu melepaskan kepentingan duniawi, ego bahkan rasa dirinya sendiri untuk menyatu dalam kehadiran yang lebih agung, yaitu Tuhan semesta alam, Allah Swt.

Teori yang dinyatakan Frankl mengenai self-transendence, ketika dikorelasikan dalam konteks malam Lailatul Qadar, malam itu merealisasikan pengalaman spiritual yang sangat mendalam, seperti perasaan dekat dengan Tuhan, pengakuan dosa dan harapan akan ampunan dapat dipahami sebagai bentuk transendensi diri, dimana individu keluar dari kepentingan ego

dan melebur dalam dimensi makna ilahiyah. Sedangkan jika teori yang dinyatakan oleh Abraham Maslow, pada malam Lailatul Qadar individu muslim berkesempatan mengalami peak spiritual experience melalui qiyamul lail, zikir, doa dan refleksi mendalam, yang bisa menghasilkan efek transformatif secara psikologis maupun spiritual.

Menurut Sutrisno dan Hendar Putranto, dalam kerangka hermeneutik, pengalaman spiritual adalah bentuk pemahaman diri yang terdalam, dimana individu membaca realitas dirinya melalui tafsir terhadap simbol, teks dan peristiwa batiniah. Lailatul Qadar menjadi “teks spiritual” yang dihadirkan secara eksistensial dan penuh makna oleh individu muslim.

Terdapat beberapa dimensi transendensi yang dialami oleh individu dalam malam Lailatul Qadar, diantaranya:

- a. Kesadaran Relasional, dimana individu mengalami relasi vertikal dengan Tuhan secara intim dan penuh kesadaran. Hubungan ini memperkecil ruang ego dan memperbesar makna penghambaan. Dalam psikologi spiritual, ini disebut *connectedness*, yaitu rasa keterhubungan yang mendalam.
- b. Pelepasan Ego, dimana dalam tangisan tobat dan pengakuan dosa, individu melepaskan keterikatan dengan harga diri palsu, ambisi dan perasaan “aku” yang dominan. Disinilah ego mengalami peluruhan, dan ruh bergerak menuju kesadaran ilahiyah. Menurut Moleong (2018), refleksi mendalam merupakan pintu pembuka ke ranah pengalaman batin yang autentik.
- c. Kasadaran Makna Hidup, dimana saat individu merenungi hidup dan kematian dalam suasana Lailatul Qadar, kesadaran akan makna eksistensi muncul. Hal ini memperkuat motivasi untuk hidup lebih baik, lebih bernilai dan lebih dekat dengan Tuhan. Ini adalah inti dari *self-transcendence*, yaitu bergerak dari orientasi diri menuju orientasi makna.

Dalam kacamata Tasawuf, pengalaman *self-transcendence* pada malam Lailatul Qadar disebut sebagai “*tajalli*”, yaitu terbukanya kesadaran terhadap cahaya ilahi. Para sufi seperti Al-Ghazali dan Rumi mengisyaratkan bahwa saat seseorang menghayati malam-malam spiritual dengan ikhlas, ia memasuki maqam spiritual yang tinggi. Rasa takut, harap, cinta dan pengosongan diri bertemu dalam satu ruang batin. Menurut Muhaimin dkk. (2007), pendidikan spiritual dalam Islam bertujuan untuk membentuk manusia yang menyadari kelemahan dirinya dan bergantung sepenuhnya kepada Allah. Lailatul Qadar adalah laboratorium spiritual yang mempercepat proses pendidikan batin tersebut.

2. Aspek Terapeutik dalam Praktik Spiritual pada Malam Lailatul Qadar

Malam lailatul qadar dalam tradisi Islam diyakini sebagai malam yang penuh berkah, ampunan dan nilai spiritual tinggi. Dalam konteks psikologi dan kesehatan mental, berbagai aktivitas spiritual yang dilakukan pada malam ini seperti shalat malam (*qiyamul lail*), dzikir, doa, *istighfar* dan perenungan diri ternyata memiliki nilai-nilai terapeutik yang signifikan. Spiritualitas dalam bentuk ritual-ritual ini tidak hanya membentuk kedekatan vertikal antara individu dan Tuhan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana penyembuhan batin, penguatan makna hidup dan peningkatan ketahanan psikologis.

Salah satu aspek terapeutik utama dalam pengalaman spiritual malam Lailatul Qadar adalah katarsis emosional. Dalam momen hening dan sakral, individu serung kali menumpahkan air mata saat mengingat dosa, kesalahan, luka hidup dan kesedihan yang lama terpendam. Menangis dalam ibadah merupakan bentuk ekspresi emosi yang otentik, dan menurut kajian psikologi spiritual, ekspresi ini berfungsi sebagai saluran pelepasan beban emosional. Menurut (Hidayat, 2020), proses pengakuan dan pertobatan kepada Tuhan dalam ritual ibadah berfungsi sebagai “*self-disclosure*” dalam hubungan transpersonal. Ketika individu mampu mengungkapkan secara jujur isi hatinya kepada Tuhan, ia mengalami pelepasan beban psikis dan merasakan kelegaan batin yang serupa dengan efek terapi psikologis konvensional.

Dalam malam Lailatul Qadar, umat Muslim menghidupkan malam dengan penuh keyakinan bahwa Allah akan menerima dan mengampuni mereka. Ibadah seperti shalat malam dan doa

menumbuhkan rasa kedekatan dan penerimaan ilahi tanpa syarat. Ini menciptakan secure attachment dengan Tuhan, sebuah konsep dalam psikologi spiritual yang menggambarkan hubungan aman antara manusia dan sumber transendental. Rasa aman ini memiliki efek penyembuhan tersendiri. Menurut (Rahmawati, 2021), individu yang memiliki spiritualitas yang sehat cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, serta lebih mudah menerima dan mengatasi pengalaman traumatis atau penderitaan. Dalam Lailatul Qadar, ketika individu merasa “diterima” oleh Tuhan, muncul afirmasi eksistensial bahwa dirinya masih berharga meski penuh kelemahan dan dosa.

Ketika malam Lailatul Qadar, hamba Allah juga dianjurkan untuk berdoa. Sebenarnya, doa bukan hanya aktivitas religius, tetapi juga merupakan terapi makna (meaning therapy). Dalam doa, individu menghubungkan pengalaman hidupnya, baik luka, harapan, atau rasa syukur kepada narasi ilahi yang lebih besar. Ini sejalan dengan pandangan Frankl bahwa manusia dapat menghadapi penderitaan berat bila ia menemukan maknanya. Doa dalam malam Lailatul Qadar biasanya bersifat reflektif dan penuh harap, seperti doa Rasulullah yang paling sering dibaca :

“Allahumma innaka ‘afuwwun tuhibbul ‘afwa fa’fu’anni”

Artinya : “Ya Allah, sesungguhnya Engkau Maha Pengampun dan menyukai ampunan, maka ampunilah aku” (HR. Tirmidzi)

Doa ini mencerminkan permohonan kasih sayang dan penerimaan, sekaligus menjadi ekspresi harapan yang membebaskan dari rasa bersalah. Menurut (Kurniawan, 2020), aktivitas berdoa secara rutin dapat membantu mengurangi gejala stres dan memperkuat kontrol diri, terutama ketika dilakukan secara sadar dan khushyuk.

Individu yang mencari malam Lailatul Qadar juga akan shalat malam dan dzikir sehingga membawanya dalam keadaan mindfulness spiritual, yakni hadir sepenuhnya dalam momen kini dengan kesadaran penuh akan kehadiran Tuhan. Praktik ini mirip dengan konsep mindfulness dalam psikoterapi modern, yang terbukti efektif dalam mengurangi stres, depresi, dan kecemasan. Namun, dalam konteks Islam, kehadiran penuh ini bukan hanya kesadaran terhadap diri, tetapi juga kesadaran terhadap sang Pencipta. Shalat malam dengan penuh khushyuk, misalnya menciptakan kondisi tenang, memperlambat ritme tubuh, menenangkan pikiran dan memberikan rasa kedamaian yang mendalam. Menurut (Hasanah, 2022), ibadah yang dilakukan dengan kesadaran spiritual dapat menjadi alternatif pendekatan psikoterapi islami karena menyentuh aspek jiwa terdalam yang sering tidak tersentuh oleh terapi klinis.

Kemudian Lailatul Qadar juga menjadi momentum spiritual untuk membangun kembali narasi diri (self-narrative). Setelah melewati proses refleksi, pertobatan dan permohonan, individu biasanya keluar dari malam itu dengan semangat baru, harapan baru, dan identitas spiritual yang lebih utuh. Aspek ini sangat penting dalam proses terapi, karena salah satu tujuan utama psikoterapi adalah rekonstruksi identitas dan penguatan makna hidup. Dalam konteks spiritualitas Islam, pembaruan diri ini disebut tazkiyatun nafs, yaitu penyucian jiwa yang menghasilkan kepribadian yang lebih sehat secara spiritual dan psikologis. Menurut (Sulaiman M, 2023), praktik spiritual Islam yang terfokus, seperti malam Lailatul Qadar, dapat memberikan efek jangka panjang berupa peningkatan optimisme, ketahanan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Maka praktik spiritual pada malam Lailatul Qadar memiliki dimensi terapeutik yang mendalam. Melalui doa, dzikir, shalat malam, dan pertobatan, individu mengalami proses pelepasan emosi negatif, pemulihan makna, pembentukan relasi aman dengan Tuhan, serta rekonstruksi identitas spiritual. Dimensi ini menjadikan malam Lailatul Qadar bukan hanya sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai terapi jiwa yang mampu menyetatkan batin dan memperkuat ketahanan psikospiritual individu.

3. Kontribusi Pengalaman Lailatul Qadar terhadap Kedamaian Batin dan Kesejahteraan Psikospiritual

Malam Lailatul Qadar merupakan salah satu momen spiritual paling sakral dalam ajaran Islam. Dalam perspektif kejiwaan, pengalaman mendalam yang dialami umat Muslim pada

malam ini tidak hanya memperkuat hubungan vertikal antara manusia dan Tuhan, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap kedamaian batin dan kesejahteraan psikospiritual individu. Pengalaman tersebut menciptakan ruang batin yang tenang, penuh makna, serta memperkuat daya tahan terhadap tekanan hidup dan luka psikologis.

Pengalaman Lailatul Qadar menghadirkan perasaan damai yang tak dapat dijelaskan secara logis. Melalui qiyamul lail, dzikir, dan doa panjang, individu memasuki kondisi batin yang hening, tenang dan terbebas dari kebisikan duniawi. Rasa damai ini muncul karena individu merasa dekat dengan Tuhan, diampuni dan diperhatikan secara personal. Menurut (Astuti, 2020), ibadah malam yang dilakukan secara mendalam memiliki efek relaksasi spiritual yang menurunkan tekanan psikis serta meredakan kecemasan dan stres. Aktivitas seperti sujud yang lama atau tangisan dalam doa merupakan bentuk ekspresi kepasrahan total yang membuahkan ketentraman batin. Dalam psikologi Islam, kondisi ini disebut sebagai sakinah, yaitu ketenangan jiwa karena kedekatan dengan Allah.

Lailatul Qadar adalah malam penuh makna yang menjadi ruang untuk perenungan eksistensial. Melalui ibadah-ibadah khusus di malam itu, individu diajak menyelami makna keberadaan, meninjau kembali tujuan hidup serta merumuskan arah spiritual yang lebih sadar. Proses ini membawa individu ke dalam dimensi kesejahteraan psikospiritual. Menurut (Santosa, 2021), kesejahteraan psikospiritual adalah kondisi ketika seseorang memiliki kesadaran akan nilai hidup, mampu menerima realitas dan hidup dengan harapan serta koneksi transendental yang kuat. Malam Lailatul Qadar memberikan ruang bagi rekonsiliasi batin, yakni mengakui kekurangan diri tanpa kehilangan harapan akan pengampunan.

Salah satu aspek psikologis penting dalam pengalaman religius adalah perasaan bahwa individu “diterima apa adanya” oleh Tuhan. Pada malam Lailatul Qadar, umat muslim merasa memiliki kesempatan yang sangat langka untuk mendapatkan ampunan total dari Allah, sesuai dengan hadis Nabi :

“Barang siapa menghidupkan malam Lailatul Qadar dengan iman dan harap, maka akan diampuni dosanya yang telah lalu.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Perasaan dimaafkan ini berdampak besar bagi penyembuhan luka batin. Menurut (Ismail, 2022), pengampunan ilahi menciptakan psychological release yang berperan dalam menghapus rasa bersalah dan meningkatkan harga diri. Individu yang merasa dicintai oleh Tuhan akan lebih mampu menerima diri sendiri, termasuk luka dan kegagalannya.

Lailatul Qadar juga seringkali menjadi titik balik (turning point) bagi banyak individu dalam proses spiritual mereka. Setelah mengalami malam penuh dosa dan refleksi, banyak orang melaporkan perubahan sikap hidup, motivasi spiritual yang lebih tinggi serta peningkatan kualitas kepribadian seperti keikhlasan, kesabaran dan empati. Menurut (Rakhmat, 2021), transformasi spiritual semacam ini merupakan bagian dari spiritual renewal, yaitu pembaruan identitas spiritual yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis jangka panjang. Setelah Lailatul Qadar, individu merasa lebih ringan secara emosional, lebih fokus menjalani hidup dan memiliki arah spiritual yang lebih jelas.

Dalam menghadapi kegagalan, seorang individu pasti memiliki resiliensi atau ketahanan jiwa. Hal ini sangat dipengaruhi oleh spiritualitas. Pengalaman religius yang mendalam, seperti Lailatul Qadar memperkuat spiritual coping, yaitu cara seseorang menggunakan iman dan hubungan dengan Tuhan sebagai alat untuk mengatasi tekanan hidup. Dalam studi oleh (Maulana, 2023), ditemukan bahwa umat Muslim yang menghidupkan malam Lailatul Qadar dengan penuh kesadaran mengalami peningkatan dalam hal ketenangan menghadapi masalah, kemampuan mengatur emosi dan pengambilan keputusan yang lebih bijak. Ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikospiritual yang diperoleh dari Lailatul Qadar bukan hanya sesaat, tetapi juga berdampak terhadap sikap hidup sehari-hari.

Maka malam Lailatul Qadar merupakan peristiwa spiritual yang sangat kaya makna. Pengalaman batin yang dialami oleh individu Muslim di malam tersebut tidak hanya

membangun koneksi transendental dengan Tuhan, tetapi juga memberikan efek terapeutik berupa kedamaian batin dan kesejahteraan psikospiritual. Dari katarsis emosional, pemaknaan hidup, perasaan diterima, hingga transformasi diri, semua proses tersebut mengarah pada kesehatan mental dan spiritual yang lebih stabil dan mendalam. Dalam dunia yang penuh tekanan dan kekosongan makna, pengalaman seperti Lailatul Qadar menjadi ruang sakral yang tidak hanya memperkuat iman, tetapi juga menyembuhkan luka terdalam manusia.

SIMPULAN

Pengalaman spiritual individu Muslim selama Lailatul Qadar merupakan momentum sakral yang memiliki dampak mendalam secara psikologis dan spiritual. Melalui ibadah intensif seperti qiyamul lail, dzikir, doa serta refleksi diri yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan keikhlasan, individu mengalami proses self-transcendence, yakni melampaui ego diri dan menemukan makna hidup dalam hubungan yang lebih tinggi dengan Tuhan. Praktik spiritual pada malam Lailatul Qadar juga memiliki aspek terapeutik yang nyata. Doa dan dzikir berfungsi sebagai katarsis emosional, membantu individu mengatasi luka batin, menurunkan kecemasan serta memberikan rasa damai dan harapan. Keheiningan dan kesakralan malam tersebut menjadi ruang penyembuhan batiniah yang menyentuh aspek terdalam dari jiwa manusia. Lebih jauh, pengalaman religius yang terjadi selama Lailatul Qadar turut berkontribusi pada kedamaian batin dan kesejahteraan psikospiritual. Perasaan diterima, dimaafkan dan dicintai oleh Tuhan menjadi dasar terbentuknya sikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan. Individu yang mengalami hal ini cenderung memiliki resiliensi yang lebih kuat, arah hidup yang lebih jelas serta kualitas keimanan dan mental yang lebih sehat. Dengan demikian, Lailatul Qadar bukan hanya sekadar ritual ibadah, melainkan juga merupakan ruang terapeutik transendental yang dapat dimaknai sebagai bagian dari proses pemulihan, penguatan diri dan pencapaian kesejahteraan jiwa dalam konteks spiritualitas Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arroisi, J., Muhsinin, H. Z., & Fadlilah, A. R. (2024). Self-Transcendence in Transpersonal Psychology: A Critical Review from the Perspective of the Islamic Worldview. *International Journal of Emerging Issues in Islamic Studies*, 4(1), 69–81. <https://doi.org/10.31098/ijeis.v4i1.2432>
- Astuti, R. (2020). Peran Ibadah Malam dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan. *Jurnal Psikologi Islami Indonesia*, 7(1), 45–58.
- Dharamsi, S., & Liberatore, G. (2024). ‘Our therapeutic direction is towards Light’: transcendence and a non-secular politics of difference in Islamic Counselling training. *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 30(2), 417–435. <https://doi.org/10.1111/1467-9655.14064>
- Draganović, S., Hasanović, M., Oruč, B., & Pervan, A. (2025). Islamic Psychological Therapy Interventions Applied by Mental Health Practitioners: A Qualitative Study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 10(1), 47–67. <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1340227>
- Effendi, L., Darwis, R. S., & Apsari, N. C. (2020). Potret Mantan Penderita Skizofrenia Ditinjau Dari Strength Perspective. *Share: Social Work Journal*, 10(1), 51. <https://doi.org/10.24198/share.v10i1.26896>
- Farzadegan, L., Niknam, M., Janbozorgi, M., Jalili, F., & Kaseb, F. (2023). The effectiveness of spiritual therapy on self-esteem and emotion regulation in women with weight management disorder. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 5(2), 56–62. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.5.2.8>
- Hasanah, U. (2022). *Terapi Islam dan Kesehatan Jiwa: Pendekatan Integratif*. UIN Press.
- Hidayat, R. (2020). *Spiritualitas dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. Pilar Nusantara.
- Indrastuti. (2025, March 27). Mari Raih Kemenangan Spiritual di Lailatul Qadar. *Media Indonesia*. <https://kepripos.id/keajaiban-lailatul-qadar-dalam-perspektif-islam-dan-sains-modern/>
- Ismail, T. (2022). Makna Pengampunan dalam Spiritualitas Islam dan Implikasinya bagi Psikoterapi. *Jurnal Agama Dan Psikologi*, 9(2), 99–112.
- Jadidi, A., Khatiban, M., Oshvandi, K., Khodaveisi, M., Maghsoudi, Z., & Razavi, M. (2022).

- Transcendence, the Most Important Spiritual Need of Muslim Older Adults: A Content Analysis Study. *Journal of Religion and Health*, 61(2), 1529–1547. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01474-5>
- Kurniawan, A. (2020). Peran Doa dalam Reduksi Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 120–132.
- Maulana, F. (2023). Resiliensi Psikospiritual pada Muslim yang Menghidupkana Lailatul Qadar. *Jurnal Studi Islam Dan Psikologi*, 11(1), 23–38.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nurismawan, Ach. S., Lisnanti, A. U., Nafilasari, H. I., & Purwoko, B. (2023). Pendekatan Konseling Viktor Frankl dan Relevansinya bagi Pendampingan Siswa di Masa Krisis. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(1), 126–131.
- Rahmawati, N. (2021). Hubungan Spiritualitas dengan Kecemasan pada Individu Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 8(1), 45–56.
- Rakhmat, J. (2021). *Spiritualitas dan Kebahagiaan*. Mizan.
- Santosa, D. (2021). *Psikologi Spiritualitas: Teori dan Praktik*. LKiS.
- Sulaiman M. (2023). Spiritual Practice as Psycho-Healing in Islam. *Jurnal Studi Agama Dan Psikologi*, 11(1), 1–20.
- Tirtayasa. (2025, March 2). Keajaiban Lailatul Qadar dalam Perspektif Islam dan Sains Modern. *KePRI Pos*.