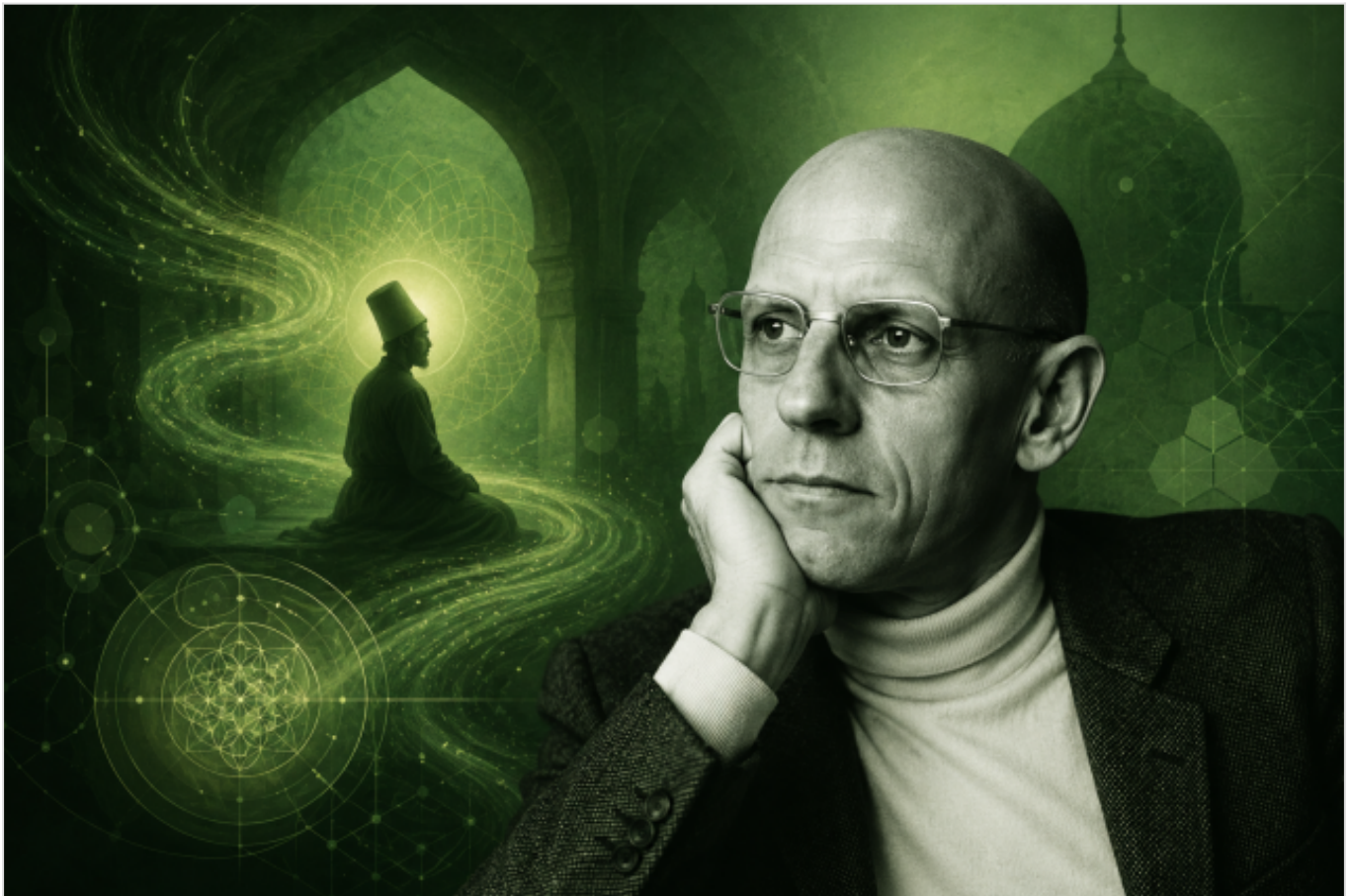


Pembentukan Diri Sufi: Membaca Sufisme melalui Teknologi Diri Michel Foucault

Oleh: **Angga Arifka** | Tanggal Upload: 15 Mei 2026



OPINI – Diskusi tentang kebebasan sering dimulai dengan asumsi bahwa kebebasan berarti tidak adanya batasan. Dalam pengertian ini, menjadi bebas berarti melepaskan diri dari disiplin, menolak otoritas, dan mengekspresikan diri tanpa batasan.

Namun, filsuf Prancis Michel Foucault menyodorkan gagasan yang menggelisahkan. Mungkin diri tidak pernah “bebas”, tetapi justru selalu dibentuk melalui praktik, kebiasaan, dan bentuk-bentuk disiplin. Maka, pertanyaannya bukanlah apakah manusia membentuk diri mereka, tetapi bagaimana mereka membentuk diri mereka sendiri. Di sinilah konsep teknologi diri Foucault menjadi sangat relevan untuk memahami sufisme.

Bagi Foucault, teknologi diri mengacu pada praktik-praktik di mana individu mengubah diri mereka sendiri dalam mengejar kondisi etis atau spiritual tertentu. Praktik-praktik ini dapat

mencakup meditasi, pertobatan, introspeksi diri, disiplin tubuh, keheningan, atau pengulangan ritual. Ini bukan sekadar perilaku eksternal, melainkan teknik-teknik di mana diri bekerja terhadap dirinya sendiri.

Sekilas, sufisme tampak cocok secara alami dalam kerangka kerja ini. Tradisi sufi klasik dipenuhi dengan disiplin yang dirancang untuk mengonfigurasi persepsi, keinginan, dan kesadaran. Praktik-praktik seperti zikir, puasa, salat malam, uzlah, pengendalian ucapan, dan persahabatan spiritual bukanlah sekadar tindakan ibadah. Praktik-praktik ini berfungsi sebagai teknologi transformasi.

Seorang sufi tidak hanya memiliki keyakinan yang berbeda. Seorang sufi berupaya untuk menjadi berbeda. Perbedaan ini penting. Dalam banyak konteks keagamaan modern, agama kerap direduksi menjadi keyakinan atau identitas. Seseorang “terikat” pada suatu agama dengan menegaskan doktrin atau berpartisipasi dalam ritual komunalnya.

Dalam tradisi sufi, diri itu sendiri menjadi medan perjuangan. Tujuannya bukan hanya kebenaran teologis, tetapi transformasi eksistensial. Ego (*nafs*) tidak dipandang sebagai esensi stabil yang harus dirayakan, tetapi sebagai sesuatu yang harus didisiplinkan, disempurnakan, dan diorientasikan kembali.

Foucault mungkin akan segera mengenali hal ini. Baginya, diri tidak pernah menjadi objek yang selesai. Diri dihasilkan melalui praktik-praktik yang berulang. Manusia menjadi diri mereka sendiri melalui rezim perhatian, kebiasaan berpikir, dan rutinitas tubuh. Dalam pengertian ini, praktik sufi dapat dibaca sebagai bentuk produksi diri etis yang canggih.

Ambil contoh zikir. Bagi pengamat luar, pengulangan melafalkan zikir mungkin tampak monoton atau hanya bersifat devosional. Akan tetapi, dalam sufisme, pengulangan bersifat transformatif. Mengingat Tuhan secara terus-menerus dimaksudkan untuk mengubah struktur perhatian itu sendiri. Praktisi secara bertahap melatih pikiran menjauh dari gangguan dan menuju kehadiran (*hudur*). Seiring waktu, diri diatur ulang di medan pusat kesadaran yang berbeda.

Itu menyerupai apa yang diidentifikasi Foucault dalam praktik pengembangan diri Yunani dan Romawi kuno. Etika, dalam tradisi ini, bukan hanya tentang mematuhi aturan moral, melainkan ia melibatkan kerja keras yang terus-menerus pada diri sendiri. Seseorang mempraktikkan kewaspadaan atas pikiran, keinginan, dan kebiasaan untuk menjadi subjek tertentu.

Namun, ada juga perbedaan penting antara gagasan teknologi diri ala Foucault dan sufisme. Bagi Foucault, teknologi diri bersifat kontingen secara historis. Ia dibentuk oleh sistem pengetahuan dan kekuasaan tertentu. Diri tidak ada di luar wacana; ia dihasilkan dalam formasi sosial dan historis.

Sufisme mendasarkan transformasi diri pada cakrawala metafisik. Tujuannya bukan sekadar penyempurnaan etika, tetapi kedekatan dengan Yang Ilahi. Diri didisiplinkan bukan hanya untuk menciptakan otonomi, melainkan untuk melarutkan ilusi dan mengakui ketergantungan pada Tuhan.

Hal ini menciptakan ketegangan yang menarik. Foucault mencurigai kebenaran universal dan klaim transenden. Sufisme sebaliknya, sangat berorientasi pada transendensi. Namun demikian, keduanya memiliki kepedulian yang serius terhadap pembentukan diri melalui praktik. Keduanya menolak gagasan bahwa identitas bersifat alami atau spontan, dan keduanya memahami bahwa kebebasan membutuhkan disiplin, bukan ketiadaan disiplin.

Hal ini menantang banyak asumsi modern. Budaya kontemporer sering memperlakukan disiplin sebagai sesuatu yang secara inheren menindas dan mengekang. Sementara itu, tradisi sufi memperumit narasi ini. Dalam Sufisme, disiplin tidak selalu menjadi musuh kebebasan; itu adalah syarat untuk kebebasan yang lebih dalam. Diri yang belum terlatih dipandang sebagai tawanan impuls, gangguan, kesombongan, dan nafsu. Apa yang tampak sebagai kebebasan sebenarnya mungkin merupakan bentuk perbudakan yang lebih halus.

Tubuh yang berpuasa, lidah yang diam, hati yang waspada, semua ini bukan sekadar simbol kepatuhan. Ini adalah metode untuk menghentikan kebiasaan otomatis yang digunakan ego untuk mereproduksi dirinya sendiri.

Kerangka berpikir Foucault memungkinkan kita untuk menyigi praktik-praktik ini bukan sebagai asketisme irasional, tetapi sebagai teknologi subjektivitas yang intensional. Pada saat yang sama, karyanya juga menimbulkan pertanyaan kritis bagi sufisme itu sendiri. Setiap teknologi pembentukan diri berada dalam hubungan kekuasaan.

Otoritas spiritual dapat membebaskan, tetapi juga dapat mendominasi. Hubungan antara guru dan murid, misalnya, dapat menghasilkan transformasi etis yang mendalam, tetapi juga berisiko menciptakan ketergantungan atau penyalahgunaan. Foucault mengingatkan kita bahwa pembentukan diri tidak pernah polos. Praktik-praktik yang membentuk diri dapat memberdayakan sekaligus mengendalikan.

Gagasan ini sangat penting karena mencegah pembacaan romantis tentang spiritualitas. Sufisme tidak berada di luar sejarah, politik, atau kekuasaan. Institusi, ritual, dan hierarkinya tertanam dalam realitas sosial.

Oleh karena itu, pembacaan Foucauldian tidak hanya menyanjung-nyanjung praktik-praktik sufi, tetapi juga mempertanyakan bagaimana praktik-praktik tersebut menghasilkan jenis-jenis diri tertentu, dan mungkin di sinilah dialog antara Foucault dan Sufisme menjadi paling produktif.

Sufisme menawarkan visi transformasi batin yang disiplin di zaman yang terobsesi dengan kinerja eksternal, dan Foucault menawarkan alat untuk secara kritis memeriksa bagaimana transformasi tersebut terjadi dan jenis subjektivitas apa yang dihasilkannya. Bersama-sama, keduanya mengungkapkan bahwa diri bukanlah sesuatu yang sepenuhnya autentik atau sepenuhnya dipaksakan. Diri selalu dibentuk.

Lalu, praktik apa yang membentuk kita saat ini? Karena jika diri selalu dibentuk, maka masalah sebenarnya bukanlah apakah kita mempraktikkan teknologi diri, tetapi teknologi mana yang padanya kita serahkan diri kita sendiri.*

Baca Artikel Asli di Website

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Angga Arifka**

Mahasiswa Program Studi Agama dan Lintas Budaya (CRCS), Sekolah Pascasarjana Universitas Gadjah Mada—tinggal di anggaarifka.blogspot.com

#Michel Foucault

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang *rahmatan lil 'alamin*