
Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani

Volume 11, Nomor 1 (Oktober 2026)

ISSN 2541-3937 (print), 2541-3945 (online)

<https://www.sttintheos.ac.id/e-journal/index.php/dunamis>

DOI: 10.30648/dun.v11i1.2513

Submitted: 3 September 2026	Accepted: 7 Oktober 2026	Published: 22 Oktober 2026
-----------------------------	--------------------------	----------------------------

Kelindan Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Sebuah Pendekatan Jalan Mistik Yohanes dari Salib “Malam Gelap Jiwa”

Stefanus Christian Haryono

Universitas Kristen Duta Wacana

sch@staff.ukdw.ac.id

Abstract

This article explores the intertwining of mental health and spirituality from each perspective. In the postmodern era, human beings must be understood holistically and non-dichotomously through an interdisciplinary academic approach. Mental health can no longer be viewed as a purely psychological dimension that appears unrelated to the spiritual dimension, or conversely, that a person's spiritual dimension is merely a matter between them and God that seems unrelated to their mental health. The intertwining of mental health and spirituality is explored by examining the experience of depression of a 16th-century mystic, St. John of the Cross, who expressed his empirical experience through the poem “the Dark Night of the Soul.” The mystical approach employed here aims to demonstrate that mysticism is not about a perfect state of life; rather, the “dark night” reveals human vulnerability that can be processed in creative and transformative ways.

Keywords: *depression; dichotomous; postmodern; transformative; vulnerability*

Abstrak

Artikel ini menggali kelindan kesehatan mental dan spiritualitas dari masing-masing perspektif. Di era postmodern, manusia perlu dipahami secara utuh dan non-dikotomis melalui pendekatan interdisipliner keilmuan. Kesehatan mental tidak lagi dapat dilihat sebagai dimensi psikologi semata yang seolah tidak ada kaitannya dengan dimensi spiritual, atau sebaliknya bahwa dimensi spiritual seseorang hanyalah urusan dengan Tuhan yang seolah tidak terkait dengan kesehatan mentalnya. Kelindan kesehatan mental dan spiritualitas didekati dengan menilik pengalaman depresi seorang mistikus abad XVI, Yohanes dari Salib yang mengungkapkan pengalaman empirisnya melalui puisi ‘malam gelap jiwa.’ Pendekatan mistik yang dipakai hendak membuktikan bahwa mistik bukanlah tentang area kehidupan yang sempurna melainkan ‘malam gelap jiwa’ menunjukkan kerentanan manusia yang dapat diolah secara kreatif dan transformatif.

Kata Kunci: depresi; dikotomis; kerentanan; postmodern; transformatif

PENDAHULUAN

“Kesehatan mental bukanlah tujuan akhir, melainkan sebuah proses. Yang penting adalah bagaimana kamu menjalani prosesnya, bukan ke mana kamu akan sampai.”¹

Ungkapan Noam Shpancer, seorang profesor psikologi di Otterbein University, Westerville, Ohio, Amerika Serikat tersebut memberikan arah pembahasan artikel ini. Kesehatan mental bukan sekadar tidak adanya gangguan mental; melainkan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan, mengatasi permasalahan hidup personal, membangun relasi interpersonal, dan menemukan makna hidup serta mengembangkannya. Kesehatan mental pada beberapa tahun terakhir ini menjadi pokok bahasan secara global. Salah satu gangguan kesehatan mental seseorang adalah depresi yang mencapai 3,8% dari penduduk dunia yang disebabkan oleh faktor biologis, psikologis, dan lingkungan sosial. John Swinton dalam bukunya, “Spirituality and Mental Health Care,” menjabarkan:

The nature of depression ... becomes clear that it is a profoundly spiritual experience that cannot be understood and dealt with through drugs and therapy alone. Its central features of profound hopelessness, loss of meaning in life, perceived loss of relationship with God or

*higher power, low self-esteem and general sense of purposelessness, all indicate a level of spiritual distress. Commonly expressed feelings such as why me? what is the point? why can't I find a point in living? in a real sense express the depths of meaninglessness which are the hallmarks of clinical depression. There is thus seen to be a sense of spiritual crisis inherent within depression that will not necessarily be alleviated by psychotherapy or pharmacology, particularly if the true nature of the crisis goes unnoticed.*²

Penjabaran Swinton memberikan kejelasan bahwa gangguan kesehatan mental membutuhkan penanganan secara mendalam dan utuh karena menyangkut entitas manusia. Kesehatan mental bukan hanya tentang mental tapi juga spiritual.

Dalam artikel ini penulis memberikan contoh dua pengalaman empiris gangguan kesehatan mental personal dan komunal untuk menunjukkan bahwa kesehatan mental adalah isu hidup keseharian. Pengertian kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO) menjadi acuan memahami kompleksitas kesehatan mental yang bisa menimpa siapa saja. Tak terkecuali, seorang mistikus abad XVI, Yohanes dari Salib yang menamai pengalaman gangguan kesehatan mentalnya dengan istilah “malam

¹ Noam Shpancer, *The Good Psychologist Quotes*, <https://www.goodreads.com/work/quotes/13114578-ha-psikolog-ha-tov>.

² John Swinton, *Spirituality and Mental Health Care: Rediscovery a 'Forgotten' Dimension* (London: Jessica Kingsley Publishers, 2001), 95-96.

gelap jiwa.”³ Di sinilah penulis akan menganalisis kesehatan mental dari pendekatan mistik, yaitu pemurnian jiwa dan ketelanjangan diri.

Berpijak pada pendekatan mistik tersebut, penulis bergerak menuju analisis yang lebih luas, yaitu pendekatan interdisipliner kelindan antara kesehatan mental dan spiritual. Pendekatan interdisipliner merupakan sebuah keniscayaan di abad postmodern saat ini dalam memahami bahwa poros spiritualitas adalah manusia. Manusia dimengerti tidak lagi dikotomis, melainkan dimensi manusiawi dan illahi berjumpa dalam keutuhan ditengah pergulatan hidup.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai dalam penulisan artikel ini adalah metode deskriptif-analitis perjumpaan kesehatan mental dan spiritualitas dengan pendekatan interdisipliner. Paparan deskriptif memberikan pencerahan keluasan dan kompleksitas kesehatan mental yang memiliki dimensi personal dan komunal. Analisis kesehatan mental didekati dengan pengalaman ‘malam gelap jiwa’ Yohanes dari Salib sebagai tinjauan mistik klasik dan perspektif spiritualitas kontemporer yang interdisipliner. Pendekatan interdisipliner menawarkan penyembuhan yang kontemplatif, utuh—non dikhotomis,

dan kreatif menuju transformasi diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental: Pengalaman Empiris-Holistik

Kisah Saulina

Saulina—panggil saja demikian—mengungkapkan siapa dirinya dalam sesi *sharing* kelompok dengan topik: “Dokumen Hidup” dalam sebuah kegiatan pengembangan spiritual (*spiritual formation*) bagi mahasiswa semester I. Dengan berurai air mata Saulina mengatakan bahwa untuk menceritakan siapa dirinya, ia perlu mengumpulkan keberanian karena takut tertolak. Namun karena formator spiritual menegaskan diawal bahwa *sharing* bukan untuk menghakimi melainkan saling ‘mendengarkan kehidupan’ apapun itu, maka Saulina memberanikan diri untuk berbagi. Saulina mengawali kisahnya dengan sebuah pertanyaan, “Untuk apa aku dilahirkan di dunia ini?” Pertanyaan ini beresonansi hingga akhir cerita Saulina yang dalam menceritakan kisahnya beberapa kali terhenti karena tangisan yang dalam disertai nafas yang tersengal-sengal menahan luka dari batin terdalamnya.

Saulina adalah anak tunggal yang lahir dari pasangan ayah-ibu yang berbudaya patriakhi sangat kuat, bahkan martabat

³ Dalam artikel ini digunakan istilah ‘malam gelap jiwa’ dan ‘malam gelap’ sebagaimana banyak literatur

tentang Yohanes dari Salib menggunakan namun keduanya memiliki makna yang sama.

sebuah keluarga diukur dari garis keturunan laki-laki. Saulina lahir sebagai anak hasil hubungan di luar nikah kedua orangtuanya yang pada waktu itu kedua orangtuanya tidak siap baik secara ekonomi, sosial maupun psikologi. Memori tak terlupakan oleh Saulina ketika ia berusia balita, ia ditendang oleh ibunya hingga terlempar di dapur rumah. Sejak kecil, ibunya berulang—entah berapa kali—mengatakan pada Saulina, “Kamu lahir bercampur kotoran!” Perkataan tersebut masih diucapkan oleh ibunya hingga Saulina sebelum meninggalkan kampung halamannya untuk berangkat studi ke Yogyakarta.

Selama ia hidup serumah dengan ayah-ibunya, Saulina selalu menjadi ‘kambing hitam’ ketika kedua orang tuanya bertengkar. “Aku selalu merenung, apa salah aku? Mengapa kalau mereka bertengkar maka ujung-ujungnya aku yang disalahkan dan menjadi umpatan mereka? Padahal topik pertengkaran mereka tidak ada sangkut-pautnya dengan diriku. Sedemikian burukkah diriku? Mengapa aku diberi hidup oleh Tuhan?” Dari semua pertanyaan yang tak terjawab itu, Saulina beberapa kali ingin bunuh diri. Waktu terus berjalan menghantar Saulina hanya sampai semester IV karena IPK yang tidak memenuhi standar minimal sehingga

drop-out (DO).

Kisah Anak Bangsa Indonesia

Saat ini masyarakat Indonesia semakin banyak yang terganggu kesehatan mentalnya dari paparan berita-berita viral di media sosial. Rakyat Indonesia tegoncang dengan kebijakan publik pemerintah dalam menangani bencana alam di Sumatera Utara dan Barat serta Aceh pada Desember 2025.⁴ Ribuan jiwa telah kehilangan tanah dan rumah namun pemerintah enggan melakukan pemulihan paska bencana.

Tirani kekuasaan lainnya yang semakin dirasakan masyarakat adalah kebijakan pemerintah, diantaranya program Makan Gizi Gratis (MBG) bagi siswa di seluruh Indonesia. Program MBG telah memakan ribuan korban keracunan makanan di banyak kota dan desa. Salah satu yang memberikan kritik datang dari pakar kesehatan, dokter Tan Shot Yen terkait lemahnya Standar Operasional Prosedur (SOP) MBG, namun juga tidak didengarkan oleh pemerintah. Melalui akun Instagram tanggal 22 Februari 2026, dokter Tan menulis, “Sedih. Marah. Kecewa. Frustasi. Boleh kan???” Isue nasional MBG yang setiap hari membanjiri berbagai media sosial hingga artikel ini ditulis, kecurigaan masyarakat beralasan

⁴ *BBC News*, Aghnia Adzkia, Jumlah korban meninggal dunia setelah banjir dan longsor melanda sejumlah daerah di Aceh, Sumatra Utara, dan Sumatra Barat

terus bertambah, 2 Desember 2025, <https://www.bbc.com/indonesia/articles/c0r95w7dw8jo>.

dengan berita bahwa Brigjen Pol. Muhammad Iwan Mahardan menjadi tersangka baru dalam kasus dugaan korupsi tata kelola MBG, yaitu pengadaan ompreng MBG.⁵

Belum lagi kenaikan harga BBM yang sangat berdampak bagi semua lini kehidupan masyarakat Indonesia. Sementara itu jawaban Menteri ESDM sama sekali tidak menunjukkan empati pada jeritan rakyat.⁶ Dengan kata lain, setiap hari masyarakat Indonesia disodori kebijakan-kebijakan pemerintah yang spontan seperti pendirian Universitas Republik Indonesia (URI) yang didirikan oleh Presiden Prabowo tanpa ada pembahasan dan perencanaan.⁷

Kisah-kisah ironis dan pilu anak bangsa yang terus bermunculan yang terekspresi melalui beragam tagar, seperti *#Indonesia gelap*, *#KaburAjaDulu* dan meme: *Hidup cuma sekali malah jadi WNI* yang sangat marak di media sosial. Tagar dan meme tersebut merupakan ungkapan kefrustrasian komunal akibat diabaikan oleh pemerintah atas tuntutan kesejahteraan masyarakat.

Semuanya memberikan pemahaman

bahwa istilah kesehatan mental (*mental health*) bukan sebuah pengalaman parsial dalam diri manusia melainkan pengalaman empiris-holistik yang menyentuh eksistensi personal dan komunal manusia secara utuh. Dengan demikian kesehatan mental bukanlah hanya masalah personal melainkan telah menjadi masalah publik.

Apa itu Kesehatan Mental?

Kisah Saulina dan kisah-kisah anak bangsa Indonesia tersebut merupakan contoh konkrit apa yang dikatakan oleh Swinton dengan merujuk pada perspektif Victor Frankl tentang pencarian makna hidup (*meaning of life*). Kesehatan mental berkaitan dengan pencarian makna dan tujuan hidup. Jika seseorang tidak menemukan makna dalam hidupnya maka orang tersebut tidak memiliki motivasi melangkah ke hari depan. Di saat itulah yang terjadi adalah manusia tidak memiliki pengharapan akan mati secara fisik atau emosi.⁸

Pengalaman gagal menemukan makna akan menimbulkan pengalaman depresi.

⁵ *Kompas.com*, Nicholas Ryan Aditya dan Robertus Belarminus, "Ompreng Pun Dikorupsi, Brigjen Polisi tersangka Baru Korupsi MBG," 3 Juli 2026, <https://nasional.kompas.com/read/2026/07/03/06265951/ompreng-pun-dikorupsi-brigjen-polisi-jadi-tersangka-baru-korupsi-mbg?page=all>.

⁶ *detikoto.com*, Septian Farhan Nurhuda, "Bahlil: Harga BBM Baru Naik 3 Minggu, Masa Udah Ditanya Kapan Turun," 30 Juni 2026, <https://oto.detik.com/mobil/d-8553879/bahlil-harga-bbm-baru-naik-3-minggu-masa-udah-ditanya-kapan-turun>.

⁷ *Fajar.co.id*, Selfi Sultan, "Kritik Keras Mahfud MD ke Presiden Prabowo soal Pendirian URI: Orangnya Terlalu Spontan," 30 Juli 2027, <https://fajar.co.id/2026/07/30/kritik-keras-mahfud-md-ke-presiden-prabowo-soal-pendirian-uri-orangnya-terlalu-spontan/>.

⁸ Swinton, *Spirituality and Mental Health Care: Rediscovery a 'Forgotten' Dimension*, 112.

Swinton menegaskan bahwa depresi memicu munculnya rasa tidak percaya diri yang menakutkan, sehingga menantang segala sesuatu yang sebelumnya memberi makna dan tujuan hidup. Depresi disebut sebagai “*a deep dark void*” yang mengganggu eksistensi diri dan merusak spiritualitas seseorang. Baik Saulina maupun anak bangsa mengalami kehampaan dan ketiadaan makna hidupnya sehingga yang terjadi adalah adanya ‘jurang’ (*abyss*) yang berisikan keraguan terhadap diri sendiri, orang lain, dan keberadaannya di dunia. Dalam dirinya yang paling dalam terdapat ‘ruang kosong’ (*void*) yang dipenuhi ‘kegelapan’ (*darkness*) dan ‘kesepian’ (*loneliness*).⁹

Jalan gelap dan sepi yang berkepanjangan akan menimbulkan depresi. Swinton mendefinisikan depresi sebagai

*Depression is an experience which brings about a profound change in the way the person views themselves and the world around them. It is an experience which literally sucks the meaning out of life, leaving the person staring out on a panorama of meaninglessness; stranded deep within an abyss within which meaning, purpose, hope and possibility are banished and replaced with questions for which there appear to be no answers and no possibility of answers.*¹⁰

Saulina tak menemukan jawaban dalam keluarganya dan anak-anak bangsa tidak menemukan jawaban dalam hidup berbangsa karena pemerintahan dijalankan secara *auto-pilot*. Kedua kisah tersebut adalah tentang “*finding meaning and purpose in life*” yang apakah seseorang atau masyarakat berhasil menemukan atau tidak.¹¹

Pencarian makna dan tujuan hidup terkait dengan penemuan diri, sesama, dan Tuhan. Caroline Young and Cyndie Koopsen merujuk pada pendapat B. R. Hasselkus:

*So, where do meanings come from? They are personally and socially derived. For some, meanings in life may be heavily weighted by personal and unique values and histories; for others, meanings may stem largely from the community and culture in which we live. From a life span perspective, the sources of meaning in our lives may be thought of as a continuum or as a developmental trajectory that unfolds throughout life.*¹²

Pencarian yang berlangsung sepanjang hidup tersebut merupakan jalan hidup yang tidak mudah dan seringkali merupakan jalan gelap dan sepi yang sangat berpengaruh pada kesehatan mental perseorangan maupun suatu masyarakat.

Pada tahun 2022 World Health Organization (WHO) mendefinisikan keseha-

⁹ Swinton, 112-13.

¹⁰ Swinton, 114.

¹¹ Caroline Young and Cyndie Koopsen, *Spirituality, Health, and Healing: An Integrative Approach* (Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers, 2011), 13.

¹² Young and Koopsen, 13.

tan mental sebagai berikut:

Kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka. Ini adalah komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendukung kemampuan individu dan kolektif kita untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita hidup. Kesehatan mental adalah hak asasi manusia. Dan sangat penting bagi perkembangan pribadi, komunitas, dan sosio-ekonomi.¹³

Definisi WHO tersebut memberikan gambaran tentang cakupan kesehatan mental yang bukan hanya masalah personal dalam konteks keluarga *toxic relationship* sebagaimana dialami oleh Saulina; melainkan juga kesehatan mental suatu masyarakat yang dipengaruhi oleh kebijakan publik suatu pemerintahan dalam bidang sosial, ekonomi, dan politik.

Yohanes dari Salib dan “Malam Gelap Jiwa”

Sebagaimana diuraikan di atas bah-

wa kesehatan mental berkaitan erat dengan pengalaman hampa, gelap, dan sepi seseorang baik terkait dengan dirinya sendiri, orang-orang terdekat maupun Tuhan juga dialami oleh para mistikus Kristen, salah satunya adalah Yohanes dari Salib. Denys Turner mengatakan bahwa pengalaman Yohanes dari Salib dengan penderitaan ‘malam gelap jiwa’ merupakan pengalaman depresi.¹⁴ Demikian pula David N. Elkins berpendapat bahwa apa yang dialami oleh Yohanes dari Salib merupakan pengalaman krisis yang eksistensial karena mengoyak entitasnya sebagai manusia. Hal ini karena di tengah krisis dan penderitaan yang dialami, Yohanes dari Salib merasakan ketiadaan makna (*meaninglessness*).¹⁵

Pengalaman depresi dan ketiadaan makna tidak hanya menyangkut relasi Yohanes dari Salib dengan dirinya dan orang-orang di sekitarnya saja melainkan juga dengan Tuhan. Mark A. McIntosh mengungkapkan bahwa Yohanes dari Salib mengalami perlawanan dan penolakan Tuhan. Ada pertanyaan besar dalam dirinya, semakin jiwa menyerahkan diri kepada Tuhan dan mendekati-Nya, semakin kuat pula kerinduan ji-

¹³ World Health Organization (WHO), “Mental Health,” 17 Juni 2022. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our>.

¹⁴ Denys Turner, *The Dark Night of God: Negativity in Christian Mysticism* (Cambridge: Cambridge University Press, 1999), 232.

¹⁵ David N. Elkins, *Beyond Religion: A Personal Program for Building a Spiritual Life Outside the Walls of Traditional Religion* (Wheaton, IL: Quest Books, 1998), 248.

wa itu kepada Tuhan, namun semakin menyakitkan.¹⁶ Itulah yang dialami oleh Yohanes dari Salib.

Yohanes dari Salib (1540-1591) adalah seorang penyair, mistikus, teolog, dan pembimbing spiritual. Ia dibesarkan oleh orangtua tunggal, yaitu ibunya bersama kedua kakak laki-laki. Pernikahan ayahnya yang bernama Gonzalo de Yepes dan ibunya yang bernama Catalina Alvarez. Setelah kematian Gonzalo, Catalina berjuang sekuat tenaga membesarkan ketiga anaknya dan berpindah ke beberapa kota lain.¹⁷

Pada usia dua puluh tahun, Yohanes dari Salib masuk menjadi anggota komunitas religius Karmelit, OCD (*Ordo Carmelitarum Discalceatorum*) atau Karmelit Tak Berkasut. Saat itulah dia berjumpa dengan Teresa dari Avila yang adalah anggota komunitas religius Karmelit untuk perempuan. Keduanya adalah reformator komunitas religius Karmelit namun reformasi yang dilakukan menimbulkan kontroversi yang berujung pada tindakan pengucilan bagi Yohanes dari Salib sehingga tidak lagi dianggap sebagai biarawan melainkan awam. Untuk membungkam gerakan reformasi yang dila-

kukan, Yohanes dari Salib dijebloskan ke dalam penjara biara selama sembilan bulan (Desember 1577 - Agustus 1578).

Upaya reformasi terhadap ordo Karmelit tidak dapat dilepaskan dari pengalaman terluka, depresi, dan menyisakan trauma baginya. Pengalaman traumatik tersebut dimetaforkan sebagai “malam gelap jiwa.” Sebagai seorang penyair, Yohanes dari Salib mengungkapkan pengalaman depresinya melalui puisi:

*Where have You hidden,
Beloved, and left me moaning?
You fled like the stag
After wounding me;
I went out calling You, and You were gone.*

*Shepherds, you that go
Up through the sheepfolds to the hill,
If by chance you see
Him I love most,
Tell Him that I sicken, suffer, and die.*¹⁸

Sebagai suatu puisi, maka tulisan di atas merupakan bahasa simbolik yang perlu dicari makna yang melampaui huruf-huruf. Yohanes dari Salib mengungkapkan secara manusiawi bahwa tubuhnya kesakitan dan batinnya menderita, bahkan seperti mau mati. Semua pengalaman itu dinamai “malam gelap jiwa” sebagai peziarahan spiritual-

¹⁶ Mark A. McIntosh, *Mystical Theology: The Integrity of Spirituality and Theology* (Malden: Blackwell Publishing, 1998), 202.

¹⁷ Wayne Simsic, *Praying with John of the Cross* (Winona, MN: Saint Mary's Press, 1999), 14-15.; Wilfrid McGreal, *Yohanes Salib* (Yogyakarta: Kanisius, 2001), 15-16.; Chris Surinono, *Malam Gelap Dalam*

Spiritualitas St. Yohanes Dari Salib (Malang: Obor, 2024), 2-5.

¹⁸ Kieran Kavanaugh and Otilio Rodriguez, *The Collected Works of St. John of the Cross* (Washington, DC: ICS Publications Institute of Carmelite Studies, 1973), 410.

nya. Ungkapan di atas terdapat dalam “*The Spiritual Canticle*,” salah satu karya agungnya, selain “*The Dark Night of the Soul*.”¹⁹ Yohanes dari Salib mengalami “malam gelap jiwa” sebagai ungkapan puitis gangguan kesehatan mental dan spiritualnya. Suatu ungkapan jeritan jiwa karena kekosongan batin, perasaan ditinggalkan sendiri dari pengalaman traumatis, tepatnya tanggal 2 Desember 1577 Yohanes dari Salib ditangkap kemudian dijebloskan ke sel penjara biara seorang diri dengan hukuman cambuk.

Suatu pengalaman yang menyakitkan, manakala semula pimpinan menyetujui reformasi yang dilakukannya namun kemudian berbalik arah menentanginya. Hal ini menimbulkan kontroversi dan saling mencurigai di antara anggota komunitas religius Karmelit sendiri. Faktor internal tersebut menjadi semakin diperkeruh oleh faktor eksternal, yaitu campur tangan Raja Philip II ke dalam urusan komunitas religius Karmelit. Selain itu lambannya komunikasi dari Roma sebagai pusat pimpinan dengan komunitas yang di Spanyol. Kepada Yohanes dari Salib dituduhkan sebagai seorang anggota religius yang tidak taat pada aturan biara dan cenderung membangkang. Itu semua men-

jadi dasar ia di penjara biara Toledo selama sembilan bulan.²⁰ “Malam gelap” yang dialami Yohanes dari Salib menjadi sangat kompleks karena reformasi yang dia upayakan tidak hanya untuk kepentingan komunitas Karmelit namun juga pihak di luar tembok biara Karmelit turut bermain untuk kepentingan politik.

Pada musim panas tahun 1578, saat menjelang tengah malam, ia melarikan diri dari penjara biara kemudian menghabiskan hidup dan karyanya di biara Karmelit di Andalusia, Spanyol Selatan. Dalam perkembangannya, kelompok reformis Karmelit memiliki organisasi sendiri dengan menamakan kelompoknya sebagai ordo “telanjang kaki” atau “tak berkasut” (*Discalced*) sebagai Karmelit taat dan mengenakan jubah warna coklat menggantikan jubah sebelumnya yang berwarna hitam. Yohanes dari Salib meninggal pada tanggal 14 Desember 1591.²¹ Berikut delapan bait puisi “malam gelap” yang ada dalam buku *The Collected Works of St. John of the Cross*.²²

1. *One dark night,
Fired with love's urgent longings
-Ah, the sheer grace!-
I went out unseen,
My house being now all stilled;*

¹⁹ Simsic, *Praying with John of the Cross*, 19-20.

²⁰ McGreal, *Yohanes Salib*, 25; Surinono, *Malam Gelap*, 10.

²¹ McGreal, *Yohanes Salib*, 24-25; Surinono, *Malam Gelap*, 9.

²² Kavanaugh dan Rodriguez, *The Collected Works of St. John*, 295-96.

2. *In darkness, and secure,
By the secret ladder, disguised,
-Ah, the sheer grace!-
In darkness and concealment,
My house being now all stilled;*
3. *On that glad night,
In secret, for no one saw me,
Nor did I look at anything,
With no other light or guide
Than the one that burned in my heart;*
4. *This guided me
More surely than the light of noon
To where He waited for me
-Him I knew so well-
In a place where no one else appeared.*
5. *O guiding night!
O night more lovely than the dawn!
O night that has united
The Lover with His beloved,
Transforming the beloved in her Lover.*
6. *Upon my flowering breast
Which I kept wholly for Him alone,
There He lay sleeping,
And I caressing Him
There in a breeze from the fanning cedars.*
7. *When the breeze blew from the turret
Parting His hair,
He wounded my neck
With His gentle hand,
Suspending all my senses.*
8. *I abandoned and forgot myself,
Laying my face on my Beloved;*

*All things ceased; I went out from myself,
Leaving my cares
Forgotten among the lilies.*

Untaian puisi di atas merupakan refleksi Yohanes dari Salib tentang perjuangannya melarikan diri dari penjara biara Toledo, jalan perjuangan dalam kesatuan dengan Tuhan melalui kasihNya. Pada bait ke-6, Yohanes dari Salib menyebut “dada” yang tak lain adalah tubuh yang rapuh, yang tersakiti karena depresi namun disitulah, di dada itu ia merasakan kesatuan dengan Tuhan (*union with God*). Kesatuan dari perjumpaan yang terbatas (*finite*), diri Yohanes dari Salib dengan yang tak terbatas (*infinite*), yaitu Tuhan.²³

William Johnston, seorang pakar mistik Kristen, menjelaskan bahwa pengalaman ‘malam gelap’ membawa Yohanes dari Salib pada pengalaman manusia bahwa Tuhan adalah “kegelapan (*darkness*), kekosongan (*emptiness*), dan kehampaan (*nothingness*).”²⁴ Ketiga penyebutan tentang Tuhan tersebut harus dilihat dari perspektif kesatuan sehingga di dalam kegelapan, disitulah terang. Hal ini menegaskan bahwa Tuhan adalah “*the mystery of mysteries, far above anything that human eye can see or the human mind imagine, far above anything*

²³ McGreal, Yohanes Salib, 43.

²⁴ William Johnston, *The Inner Eye of Love: Mysticism and Religion* (New York: Fordham University Press, 1977), 121.

that can be conveyed in words.”²⁵ Tuhan adalah misteri dari misteri, menegaskan bahwa kegelapan (*darkness*) mencerminkan kehadiran sorgawi yang “*supraconceptual*,” dalam jalan mistik apofatik disebut “*the cloud of unknowing is the darkness of faith*.”²⁶ Jalan mistik apofatik adalah jalan yang melampaui segala pengetahuan dan segala konsep.

Kegelapan memiliki pengertian positif sebagaimana Yohanes dari Salib menuliskannya pada bait ke-5: “Malam yang membimbing, O malam yang lebih indah daripada fajar” menunjukkan malam gelap yang memiliki daya sekaligus bersifat dinamis sebagai jalan mistik yang mengandung sukacita dan cinta. Dengan demikian, kegelapan tidak selalu merupakan pengalaman pahit (*bitter*).²⁷ Sebaliknya, pengalaman pahit merupakan transformasi diri. Pada tanggal 24 Agustus 1926, Pius XI mengangkat Yohanes dari Salib sebagai Santo dan sebagai Doktor Mistik (*Doctor Mysticus*).²⁸

‘Malam Gelap’ sebagai Jalan Mistik melalui Pemurnian dan Ketelanjangan Diri

Seorang pakar mistik Kristen lainnya, Bernard McGinn menjelaskan bahwa Yohanes dari Salib mengungkapkan pengalamannya sebagai:

*We here call “night” the deprivation of pleasure in the desire for all things. For just as night is nothing else but the absence of light, and consequently of visible objects, in which state the faculty of vision remains in darkness and emptiness, so too the mortification of the desires is night to the soul.*²⁹

Penjelasan McGinn di atas menunjukkan bahwa ‘malam gelap’ sebagai sebuah pengalaman hidup yang tidak baik-baik saja, kesehatan mental Yohanes dari Salib mengalami gangguan dengan hilangnya kenikmatan segala hasrat. Di sini hasrat yang mengandung sesuatu yang kompleks: intelektualitas, memori, dan kehendak dalam diri Yohanes dari Salib.³⁰ Ditinjau dari perspektif mistik Kristen klasik,³¹ ‘malam gelap’ Yohanes dari Salib merupakan jalan

²⁵ Johnston, *The Inner Eye of Love*, 122.

²⁶ William Johnston, *The Mysticism of The Cloud of Unknowing* (New York: Fordham University Press, 2000), 58-59.

²⁷ Johnston, *The Mysticism of The Cloud*, 53.

²⁸ McGreal, *Yohanes Salib*, 29; Keith J. Egan, “Carmelite Spirituality,” in *Exploring Christian Spirituality: An Ecumenical Reader*, ed. Kenneth J. Collins (Grand Rapids, MI: Baker Academy, 2000), 104.

²⁹ Bernard McGinn, *The Essential Writings of Christian Mysticism* (New York: The Modern Library, 2006), 76.

³⁰ Bernard McGinn, “Mysticism in the Golden Age of Spain (1500-1650),” in *The Presence of God: A History of Western Christian Mysticism, Vol. VI, Part 2* (New York: The Crossroad Publishing Company, 2017), 255.

³¹ Dalam tradisi mistik Kristen klasik terdapat tiga jalan menuju Tuhan: *via purgativa* (jalan pemurnian), *via illuminativa* (jalan pencerahan), dan *via unitiva* (jalan kesatuan).

pemurnian yang lazim disebut *via purgativa*. Jalan mistik tersebut sebagai tanggapan terhadap depresi yang dialaminya manakala dirinya dihadapkan antara tahu dan tidak tahu alasan mengapa semuanya itu terjadi pada dirinya.

Pemurnian adalah sebuah proses yang berpijak pada pengalaman indra dengan berupaya “mengatasi rintangan-rintangan besar yang menghambat atau menghalangi kehidupan rohani dan kemajuan rohani. Hal ini mencakup pelepasan hasrat-hasrat yang berlebihan atau egois, serta secara sadar memilih hal-hal yang memberi kehidupan daripada hal-hal yang terasa menyakitkan, menghina, atau memalukan.”³² Jalan pemurnian adalah tentang pertobatan hati dalam mengikut Yesus sebagaimana tertulis dalam Injil, “Setiap orang yang mau mengikut Aku, ia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya dan mengikut Aku.” (Mat. 16:24) Selain itu, Yohanes dari Salib menghayati “malam gelap” berpijak pada perkataan Yesus, “Masuklah melalui pintu yang sesak itu, karena lebarlah pintu dan luaslah jalan yang menuju kepada kebinasaan, dan banyak orang yang masuk melalui-nya; karena sesaklah pintu dan sempitlah

jalan yang menuju kepada kehidupan, dan sedikit orang yang mendapatinya” (Mat. 7: 13-14).³³ Bagi Yohanes dari Salib, perkataan-perkataan Yesus tersebut mengingatkannya untuk tidak bereaksi berlebihan (*overreactive*) terhadap pengalaman empirisnya melainkan menamainya ‘malam gelap jiwa’ (*the dark night of the soul*) sebagai pemurnian kontemplatif.

William Johnston menjelaskan, “itu- lah sebabnya para pengikut jalan kontemplatif selalu diajarkan untuk berhenti berpikir, berhenti berusaha, dan ‘tidak Melakukan apa-apa’ agar dapat menerima, di kedalaman jiwanya, kebijaksanaan ilahi yang tidak berbentuk dan gelap. Kebijaksanaan ilahi ini akan membawa transformasi yang luar biasa.”³⁴ Pada jalan kontemplatif tersebut membawa masuk pada “ketelanjangan melepas keinginan” dan iman yang murni terwujud ketika “telanjang” dan yang tersisa hanyalah otoritas Tuhan.³⁵ Sepemikiran dengan Johnston, Thomas Merton menjabarkan bahwa,

... the dark path of contemplation: to leave everything in the hands of God; to cease from all worries and anxieties; to believe and trust in Him, and look at Him alone, not turning aside to examine your own

³² Ellen K. McCormack, “Purgation, Purgative Way,” in *Dictionary of Christian Spiritual Formation*, ed. Keith Beasley-Topliffe (Nashville: Upper Room Books, 2003), 229.

³³ William Johnston, *Mystical Theology: The Science of Love* (Maryknoll, NY: Orbis Book, 1995), 114.;

Kavanaugh and Rodriguez, *The Collected Works of St. John of the Cross*, 296.

³⁴ Johnston, *Mystical Theology*, 158.

³⁵ Johnston, *The Mysticism of The Cloud*, 3, 62.

*pleasures and pains, or to seek your own satisfaction in anything.*³⁶

“Malam gelap jiwa” adalah jalan transformasi bagi Yohanes dari Salib melalui ketelanjangan tanpa agenda diri, “*the naked intent*” menuju pemurnian iman dan penemuan hikmat (*wisdom*).³⁷

Sebagaimana diungkapkan oleh Johnston dan Merton di atas, pengalaman “malam gelap” yang dialami oleh Yohanes dari Salib tidak dapat dilihat hanya sebatas pengalaman itu sendiri, melainkan kebersatuannya dengan Tuhan (*union with God*) yang diserap dalam iman dan cinta kepadaNya. Bagi Yohanes dari Salib, dalam kontemplasi, “Tuhan mengajarkan jiwa dengan sangat lembut dan tersembunyi, tanpa disadari olehnya, tanpa suara kata-kata, dan tanpa bantuan indera fisik maupun rohani, dalam keheningan dan ketenangan, dalam kegelapan bagi segala hal indrawi dan alamiah.”³⁸ Inilah dimensi misteri illahi yang dalam teologi mistik dikenal dengan ‘mengetahui dengan tidak mengetahui’ (*the knowing by unknowing*), di mana jiwa tidak dapat menemukan jawaban atas pertanyaan, “Apa yang sedang terjadi denganku?” sebagai sebuah pertanyaan manusia di sepanjang zaman tentang pengalaman empiris “malam gelap.”

Namun menurut Elkins, pemahaman tersebut tidak berhenti di situ, melainkan perlunya ditemukan jawaban melalui dua pertanyaan: “Bagaimanakah pengalaman tragis menolong seseorang untuk bertumbuh secara spiritual? Bagaimana pengalaman tersebut menjadi sebuah jalan kudus (*a path of the sacred*)?”³⁹ Di saat itulah dibutuhkan keberanian untuk menghadapi penderitaan dan mengendalikan ego sehingga seseorang mampu membuka pengalaman krisis kehidupannya masuk ke dalam jiwa. Ini tidak dimaksudkan untuk meromantisakan ‘malam gelap,’ melainkan menyikapinya dengan penuh kesadaran (*consciousness*).

‘Malam gelap’ adalah sebuah peziarahan mistik yang seringkali orang salah memahaminya. Mistik tidak berarti mengabaikan diri lalu hanya menaruh perhatian pada Yang Illahi atau supranatural dan tidak terkait dengan hidup manusia sebagai pribadi (*the self*). Mistik adalah “kebangkitan batin (*awakening*) yang akan selalu membuka lebih banyak peluang untuk turut serta dalam proses penyembuhan ini, karena pemahaman yang semakin mendalam tentang Tuhan akan membawa pada pemahaman yang semakin mendalam pula terhadap diri

³⁶ Thomas Merton, *The Inner Experience* (New York: Harper One, 2004), 98.

³⁷ Johnston, *The Mysticism of The Cloud*, 137.

³⁸ Johnston, *Mystical Theology*, 164.

³⁹ Elkins, *Beyond Religion*, 248.

sendiri.”⁴⁰ Bagi Yohanes dari Salib, ‘malam gelap’ membawanya ada pada sebuah kesadaran bahwa Tuhan melampaui segala konsep iman atau dogma dan gambar.⁴¹ Namun juga membawanya pada kesadaran untuk menemukan “diri sejati yang tersembunyi (*true hidden self*).”⁴² Inilah ziarah kegelapan iman, cinta, dan hikmat yang memungkinkan seorang mistikus secara sadar terus melangkah karena sadar bahwa di dalam gelap di sana ada terang.

Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Sebuah Pendekatan Interdisipliner

Kesadaran (*consciousness*) menjadi pijakan yang sangat fundamental untuk seseorang berani menerima pengalaman ‘malam gelap’-nya sebagai pengalaman hidup (*lived experience*). Dari perspektif teologi praktis (*practical theology*) yang merupakan praksis liberatif, Pamela Cooper-White menjabarkan:

Indeed, suffering requires consciousness, and with consciousness, symbolization and a rendering of pain into some meaningful articulation – a word, a cry, a narrative, even a pleading look into the eyes of another. For healing to take place fully, we must make meaning in relation to our pain,

*incorporating our values, spiritual beliefs, hopes, fears, anger, sorrow, and a narrative sense of what has happened, is happening, and is going to happen. So, pain – especially pain that exceeds transient physical pain – must actually be transform-ed into suffering for holistic healing of mind, body, and spirit to occur.*⁴³

Perspektif Cooper-White tersebut senada dengan pandangan Henri J.M. Nouwen yang menekankan bahwa pengalaman hidup menjadikan spiritualitas menjadi otentik. Nouwen mengatakan bahwa “*the authentic spiritual life finds its basis in the human condition. The spiritual life is not lived outside, before, after, or beyond our everyday existence. No, the spiritual life can be real only as it is lived in the midst of the pains and joys of the here and now.*”⁴⁴ Ini merupakan penegasan bahwa kemanusiaan dan spiritualitas adalah menyatu (*blended*), bukan dikotomis, bukan pula pemisahan antara yang suci dan sekuler, sorgawi dan duniawi.

Phil Barker dan Poppy Buchanan-Barker—psikhoterapis dan pekerja sosial—merujuk pada pendapat seorang penulis mistik termasyur, Evelyn Underhill:

Our favourite distinction between

⁴⁰ David G. Benner, *Spirituality and the Awakening Self: The Sacred Journey of Transformation* (Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2012), 82.

⁴¹ Johnston, *The Mysticism of The Cloud*, 63.

⁴² Benner, *Spirituality and the Awakening Self*, 82.

⁴³ Pamela Cooper-White, “Suffering,” in *The Wiley Blackwell Companion to Practical Theology*, ed.

Bonnie J. Miller-McLemore (Malden, MA: Wiley Blackwell, 2014), 25.

⁴⁴ Henri J.M. Nouwen, *Spiritual Formation: Following the Movements of the Spirit* (New York: HarperOne, 2010), xxii.

*the spiritual life and practical life is false. We cannot divide them ... For a spiritual life is simply a life in which all that we do comes from the centre, where we are anchored in God: a life soaked through and through by a sense of His reality and claim, and self-given to the great movement of His will.*⁴⁵

Dengan demikian, spiritualitas lebih merupakan suatu kebutuhan daripada sekadar kemewahan, dan setiap orang pada akhirnya menyadari bahwa menempuh jalan spiritual adalah satu-satunya pilihan yang mereka miliki.

Di era postmodern saat ini, spiritualitas dipahami lebih utuh, tidak dikotomis, dan tidak hanya berfokus pada Tuhan saja sebagaimana pemahaman pada Abad Pertengahan. David G. Benner, psikolog asal Kanada, mengatakan, “*Christian spirituality has a great deal to do with the self, not just with God. The goal of the spiritual journey is the transformation of self.*”⁴⁶ Perspektif Benner tersebut terkait dengan penemuan diri sejati dalam Kristus, *true-self in Christ*, sebagaimana Yohanes dari Salib me-

lalui pengalaman ‘malam gelap’nya. Diri manusia secara utuh menjadi poros spiritualitas.

James M. Nelson dalam bukunya “*Psychology, Religion, and Spirituality*,” memberikan penjelasan dengan mengawali bahwa psikologi memiliki perhatian pada jiwa manusia (*psyche* atau *soul*) sebagaimana spiritualitas.⁴⁷ Hingga tahun 1850, sebagian besar tulisan tentang psikologi ditulis oleh para filsuf; barulah pada pertengahan abad XIX, di Eropa dan Amerika Utara dilakukan laboratorium pengalaman hidup manusia.⁴⁸ Hal tersebut juga diungkapkan oleh Mark D. Forman, yang menjelaskan bahwa kehidupan spiritual seseorang memiliki peran dalam mengolah trauma, stress, atau menghadapi kematian karena “spiritualitas bukanlah sekadar sekumpulan keyakinan atau kemampuan eksotis dari jiwa manusia, melainkan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia.”⁴⁹ Di sinilah perspektif Forman, seorang psikolog klinis menemui titik jumpa dengan perspektif

⁴⁵ Phil Barker and Poppy Buchanan-Barker, “Spirituality and Mental Health: Something for Nothing?,” in *Spirituality and Mental Health: Breakthrough*, ed. Phil Barker and Poppy Buchanan-Barker (London: Whurr Publishers, 2004), 13.

⁴⁶ David G. Benner, *The Gift of Being Yourself: The Sacred Call to Self-Discovery* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2004), 16.

⁴⁷ Sebuah karya yang sangat komprehensif, 731 halaman. Pada bagian I bab 1, James M. Nelson menjabarkan selang pandang pendekatan, dialog, dan integrasi antara psikologi, agama, dan spiritualitas.

dengan menyebutkan tokoh-tokoh seperti: William James, Sigmund Freud, Erick Form, Abraham Maslow, Gordon Allport Paul Tillich, Carl Rogers, Reinhold Neibuhr, Down Browning, dan Paul Ricoeur. Suatu pendekatan interdisipliner yang tidak muncul tiba-tiba di abad XXI ini.

⁴⁸ James M. Nelson, *Psychology, Religion, and Spirituality* (New York: Springer, 2009).

⁴⁹ Mark D. Forman, *A Guide to Integral Psychotherapy: Complexity, Integration, and Spirituality in Practice* (New York: State University of New York Press, 2010), 207.

Sandra M. Schneiders, seorang teolog Perjanjian Baru dan Spiritualitas Kristen yang mengatakan bahwa “spiritualitas bukanlah sebuah doktrin atau sekumpulan praktik saja, melainkan sebuah pengalaman yang berkesinambungan atau proses kehidupan” kini dan di sini.⁵⁰

Nelson, Forman, dan Schneiders menekankan bahwa spiritualitas adalah pengalaman hidup (*lived experience*) manusia yang konkret dan utuh. Spiritualitas tidak lagi dipahami sebagai bagian dari manusia yang sakral dan berkaitan dengan aspek rohani—yang didikotomikan dengan jasmani—saja, melainkan pengalaman empiris menjadi manusia yang utuh. Spiritualitas juga bukan sebagai tahap capaian kesempurnaan pada level tertentu melainkan spiritualitas adalah proses itu sendiri. Forman menegaskan bahwa psikologi dan spiritualitas, bukanlah dua domain yang harus dipisahkan melainkan dari perspektif psikoterapi integral, inilah yang kemudian dikenal dengan *psychospiritual*.⁵¹ Di sinilah terjadi proses pewujudan spiritual (*the process of spiritual*

embodiment) yang memberi ruang bagi wawasan spiritual membentuk kedewasaan emosi dan tindakan.

Pendekatan psikospiritual memberi ruang seseorang memiliki spiritualitas yang cair, lentur, menyatu (*blended*), dan non-dualistik dalam realitas kehidupan seseorang.⁵² Itu artinya spiritualitas ditemukan dalam kehidupan dan bukan hanya terkait dengan ritus yang berhubungan dengan supranatural. Daniel A. Helminiak mengatakan bahwa “spiritualitas adalah realitas yang dijalani ... mencakup segala aspek kehidupan sehari-hari.”⁵³ Hidup keseharian kini dan di sini menjadi lokus spiritualitas: “spiritualitas tidak terpisahkan dari dimensi psikologis, sosial, dan fisik dalam kehidupan ... Kekuatan spiritualitas terletak pada kenyataan bahwa spiritualitas itu sepenuhnya tertanam dalam jalinan kehidupan sehari-hari.”⁵⁴

Dalam perspektif spiritualitas Kristen, Schneiders menjelaskan bahwa “saat ini kita menyadari bahwa subjek spiritualitas Kristen adalah manusia secara utuh:

⁵⁰ Sandra M. Schneiders, “Christian Spirituality: Definition, Methods and Types,” in *The New Westminster Dictionary of Christian Spirituality*, ed. Philip Sheldrake (Louisville: Westminster John Knox Press, 2013), 1.

⁵¹ Forman, *A Guide to Integral Psychotherapy*, 207.

⁵² Forman, *A Guide to Integral Psychotherapy*, 210.; Lihat juga, Carlton F. Brown, “Old Religion, New Spirituality, and Health Care,” in *Spirituality and Health: Multidisciplinary Explorations*, ed. Augustine

Meier, Thomas St. James O’Connor, and Peter VanKatwyk (Waterloo, ON: Wilfrid Laurier University Press, 2005), 195.

⁵³ Daniel A. Helminiak, *The Human Core of Spirituality: Mind as Psyche and Spirit* (New York: State University of New York Press, 1996), 35.

⁵⁴ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: The Guilford Press, 2011), 21.

tubuh, jiwa dan roh; baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari masyarakat; yang dipengaruhi oleh budaya dan terjalin secara ekologis dengan seluruh ciptaan; serta memiliki tanggung jawab ekonomi dan politik.”⁵⁵ Dengan demikian spiritualitas adalah melampaui diri (*self-transcendence*) dari pengalaman personal keseharian bergerak menuju kehidupan komunal transformatif dalam interaksi sosial. Spiritualitas tidak hanya sekadar keberadaan dan pengalaman melainkan juga mewujudkan menjadi tindakan. Spiritualitas melibatkan pencarian hal-hal yang memberikan makna hidup dan kebebasan batin dalam peziarahan hidup yang bersumber dari nilai-nilai keutamaan (*ultimate values*).

Dari diskusi di atas menjadi jelas bahwa pengalaman hidup keseharian sangat mempengaruhi kesehatan mental seseorang yang membutuhkan pendekatan interdisipliner yang kompleks dan holistik. Diri (*the self*) yang seringkali dianggap secara negatif—duniawi dan penuh dosa—patut untuk didekonstruksi karena mendasarkan pada spiritualitas yang tidak sehat, spiritualitas jalan pintas (*spiritual bypass*) yang tidak

memberikan ruang kerentanan dan kelemahan emosional sebagai bagian peziarahan hidup manusia. Spiritualitas jalan pintas adalah spiritualitas yang tidak seimbang karena manusia hanya dilihat dari sudut dogma atau keyakinan tertentu dan keberadaan multidimensi manusia diabaikan.

David Brandon, seorang psikiatri, mengartikan spiritualitas sebagai pencarian kemanusiaan dasar karena menurutnya, spiritualitas terletak pada dasar kemanusiaan.⁵⁶ Untuk itu yang diperlukan adalah rekonstruksi berdasarkan pendekatan interdisipliner terhadap kualitas manusia secara universal.⁵⁷ Pengalaman empiris menjadi data natural dan fundamental untuk digarap secara induktif dan hermeneutis karena pada hakekatnya studi spiritualitas kontemporer adalah interdisipliner.⁵⁸ Spiritualitas bukan hanya dimensi kekuatan illahi melainkan juga dimensi kerentanan manusiawi. Spiritualitas adalah pergulatan kedua dimensi tersebut dalam diri seseorang dalam memperjuangkan kesehatan mentalnya. Hal ini sebagaimana dialami oleh Yohanes dari Salib, seorang mistikus yang hidup di abad XVI yang mengalami depresi beberapa ta-

⁵⁵ Sandra M. Schneiders, “The Study of Christian Spirituality,” in *The Blackwell Companion to Christian Spirituality*, ed. Arthur Holder (Malden, MA: Blackwell Publishing, 2005), 17.

⁵⁶ David Brandon, “Chocolate Cakes,” in *Spirituality and Mental Health: Breakthrough*, ed. Phil Barker and Poppy Buchanan-Barker (London: Whurr Publishers, 2005), 28.

⁵⁷ Forman, *A Guide to Integral Psychotherapy*, 216-17; Nelson, *Psychology, Religion, and Spirituality*, 9.

⁵⁸ Helminiak, *The Human Core of Spirituality*, 37; Schneiders, “The Study of Christian Spirituality,” 29.

hun, menerima, menamai, dan mengolahnya menjadi jalan mistik ‘malam gelap.’ Jalan mistik transformatif sebagaimana yang dialami Yohanes dari Salib adalah jalan pemulihan kontemplatif yang bermuara pada kesadaran diri sehingga memungkinkan dimilikinya mental yang sehat setelah memproses ‘malam gelap.’

Hester E. Oberman mengatakan,

*How we believe, not what we believe, is the important measure for mental health. Mental health has everything to do with our belief system. We are not just scientists of the here and now, who want to explain and understand each experience for itself ... meaning making is human daily business, and includes radical decisions of what is important and what has value.*⁵⁹

Ungkapan Oberman tersebut menegaskan bahwa kesehatan mental seseorang tidak terlepas dari pencarian makna hidup yang disertai kerinduan untuk menemukan nilai berdasarkan sistem keyakinan dalam pengalaman empiris keseharian.

Percaya pada Tuhan dalam kegelapan adalah belajar untuk mengenal Tuhan melampaui segala gambaran dan konsep dogmatis sembari terbuka terhadap cinta sebagai jalan mistik transformatif melalui pergulatan pikiran dan hati.⁶⁰ Bagi Yohanes

dari Salib, keyakinan imannya pada Yesus Kristus tidak berhenti pada rumusan dogmatis yang seolah baku dan final, melainkan dari pengalaman empiris ‘malam gelap.’ Dalam pencarian makna hidup untuk memiliki mental yang sehat, setiap orang patut memiliki kesadaran ganda (*double awareness*) sebagai obyek dan subyek.⁶¹

Merujuk kembali kisah Saulina dan anak bangsa Indonesia yang terganggu kesehatan mentalnya memberikan penegasan bahwa dalam kehidupan ini ada banyak hal yang tidak bisa dielakkan, sebaliknya terjadi dengan tragis dan memalukan sebagai ‘malam gelap.’ Di situlah kesadaran ganda bahwa dirinya bukan sebatas obyek penderitaan tapi juga subyek mengatasi penderitaan. Dengan demikian dari pengalaman ‘malam gelap,’ seseorang akan menemukan ‘pengalaman dalam pengalaman’ sebagai ruang untuk melakukan kontemplasi hingga pada suatu penemuan bahwa spiritualitas, termasuk ‘malam gelap,’ adalah jalan hidup yang transformatif.

KESIMPULAN

Yohanes dari Salib memasuki ‘malam gelap’nya, memeluk kerentanan, dan berusaha memulihkan kesehatan mental

⁵⁹ Hester E. Oberman, “A Postmodern Perspective on Mental Health, Spirituality, and Religion,” in *Mental Health, Spirituality, and Religion in the Middle Ages and Early Modern Age*, ed. Albrecht Classen (Berlin: De Gruyter, 2014), 709.

⁶⁰ Benner, *Spirituality and the Awakening Self: The Sacred Journey of Transformation*, 80-81.

⁶¹ Helminiak, *The Human Core of Spirituality*, 45.

dengan ‘ketelanjangan iman’ sebagai jalan pemurnian diri. Pemulihan kesehatan mental (*mental health*) karena pengalaman masa lalu merupakan sebuah proses yang bersifat personal yang dimungkinkannya setiap individu berbeda. Proses pemulihan yang membutuhkan pengolahan dan penemuan makna dan tujuan baru dalam hidup seseorang seiring dengan kemampuannya untuk bangkit melampaui dampak yang menghancurkan dari gangguan jiwa (*mental illness*). Memulihkan kesehatan mental adalah suatu proses perkembangan melalui dan melampaui pengalaman rasa sakit yang berfokus pada makna dan telaah mengenai tujuan seseorang dalam hidup. Suatu gerak penyembuhan yang utuh, kreatif, dan transformatif meskipun menyakitkan.

“Mystical healing ...

*begins with the call of love at the core of my being, at the centre of my soul.”*⁶².

DAFTAR PUSTAKA

- Barker, Phil, and Poppy Buchanan-Barker. “Spirituality and Mental Health: Something for Nothing?” In *Spirituality and Mental Health: Breakthrough*, edited by Phil Barker and Poppy Buchanan-Barker. London: Whurr Publishers, 2004.
- Benner, David G. *Spirituality and the Awakening Self: The Sacred Journey of Transformation*. Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2012.
- . *The Gift of Being Yourself: The Sacred Call to Self-Discovery*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2004.
- Brandon, David. “Chocolate Cakes.” In *Spirituality and Mental Health: Breakthrough*, edited by Phil Barker and Poppy Buchanan-Barker. London: Whurr Publishers, 2005.
- Brown, Carlton F. “Old Religion, New Spirituality, and Health Care.” In *Spirituality and Health: Multidisciplinary Explorations*, edited by Augustine Meier, Thomas St. James O’Connor, and Peter VanKatwyk. Waterloo, ON: Wilfrid Laurier University Press, 2005.
- Cooper-White, Pamela. “Suffering.” In *The Wiley Blackwell Companion to Practical Theology*, edited by Bonnie J. Miller-McLemore. Malden, MA: Wiley Blackwell, 2014.
- Egan, Keith J. “Carmelite Spirituality.” In *Exploring Christian Spirituality: An Ecumenical Reader*, edited by Kenneth J. Collins. Grand Rapids, MI: Baker Academy, 2000.
- Elkins, David N. *Beyond Religion: A Personal Program for Building a Spiritual Life Outside the Walls of Traditional Religion*. Wheaton, IL: Quest Books, 1998.
- Forman, Mark D. *A Guide to Integral Psychotherapy: Complexity, Integration, and Spirituality in Practice*. New York: State University of New York Press, 2010.
- Helminiak, Daniel A. *The Human Core of Spirituality: Mind as Psyche and Spirit*. New York: State University of New York Press, 1996.
- Johnston, William. *Mystical Theology: The Science of Love*. Maryknoll, NY:

⁶² Johnston, “The Inner Eye of Love,” 128.

- Orbis Book, 1995.
- . *The Inner Eye of Love: Mysticism and Religion*. New York: Fordham University Press, 1977.
- . *The Mysticism of The Cloud of Unknowing*. New York: Fordham University Press, 2000.
- Kavanaugh, Kieran, and Otilio Rodriguez. *The Collected Works of St. John of the Cross*. Washington, DC: ICS Publications Institute of Carmelite Studies, 1973.
- McCormack, Ellen K. "Purgation, Purgative Way." In *Dictionary of Christian Spiritual Formation*, edited by Keith Beasley-Topliffe. Nashville: Upper Room Books, 2003.
- McGinn, Bernard. "Mysticism in the Golden Age of Spain (1500-1650)." In *The Presence of God: A History of Western Christian Mysticism, Vol. VI, Part 2*. New York: The Crossroad Publishing Company, 2017.
- . *The Essential Writings of Christian Mysticism*. New York: The Modern Library, 2006.
- McGreal, Wilfrid. *Yohanes Salib*. Yogyakarta: Kanisius, 2001.
- McIntosh, Mark A. *Mystical Theology: The Integrity of Spirituality and Theology*. Malden: Blackwell Publishing, 1998.
- Merton, Thomas. *The Inner Experience*. New York: Harper One, 2004.
- Nelson, James M. *Psychology, Religion, and Spirituality*. New York: Springer, 2009.
- Nouwen, Henri J.M. *Spiritual Formation: Following the Movements of the Spirit*. New York: HarperOne, 2010.
- Oberman, Hester E. "A Postmodern Perspective on Mental Health, Spirituality, and Religion." In *Mental Health, Spirituality, and Religion in the Middle Ages and Early Modern Age*, edited by Albrecht Classen. Berlin: De Gruyter, 2014.
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: The Guilford Press, 2011.
- Schneiders, Sandra M. "Christian Spirituality: Definition, Methods and Types." In *The New Westminster Dictionary of Christian Spirituality*, edited by Philip Sheldrake. Louisville: Westminster John Knox Press, 2013.
- . "The Study of Christian Spirituality." In *The Blackwell Companion to Christian Spirituality*, edited by Arthur Holder. Malden, MA: Blackwell Publishing, 2005.
- Simsic, Wayne. *Praying with John of the Cross*. Winona, MN: Saint Mary's Press, 1999.
- Surinono, Chris. *Malam Gelap Dalam Spiritualitas St. Yohanes Dari Salib*. Malang: Obor, 2024.
- Swinton, John. *Spirituality and Mental Health Care: Rediscovery a 'Forgotten' Dimension*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2001.
- Turner, Denys. *The Dark Night of God: Negativity in Christian Mysticism*. Cambridge: Cambridge University Press, 1999.
- Young, Caroline, and Cyndie Koopsen. *Spirituality, Health, and Healing: An Integrative Approach*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers, 2011.