

**TINGKATANJIWA PERSPEKTIF PSIKOLOGISUFI  
STUDI PEMIKIRAN ROBERT FRAGER**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Dalam Ilmu Tasawuf**

**OLEH:**

**Rovi Ratna Sari  
1416353270**

**PROGRAM STUDI ILMU TASAWUF  
JURUSAN USHULUDDIN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI (IAIN)BENGKULU  
TAHUN 2018**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi atas nama : **Rovi Ratna Sari, NIM. 1416353270** yang berjudul  
**“Tingkatan jiwa Perspektif Psikologi Sufi studi pemikiran Robert Frager.”**  
Program studi Ilmu Tasawuf (IT) Jurusan Ushuluddin Fakultas Ushuluddin, Adab,  
dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. Skripsi ini telah  
diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II  
oleh karena itu, sudah layak untuk diujikan dalam sidang munaqasyah skripsi  
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwan IAIN Bengkulu.

Bengkulu, Juni 2018


Pembimbing I

Pembimbing II

  
**H. Jonsi Hunadar, M.Ag**  
NIP. 197204091998031001

  
**Drs. Lukman, S.S. M.PD**  
NIP. 196403031989031001

Mengetahui,  
**A.n Dekan FUAD**  
Ketua jurusan Ushuluddin

  
**Dr. Ismail S. Ag, M. Ag**  
NIP. 197206112005011002

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Atas Nama: Rovi Ratna Sari, NIM: 1416353270 yang berjudul

**'Tingkatan Jiva Perspektif Psikologi Sufi studi pemikiran Robert Frager'**,

telah diuji dan dipertahankan di depan tim sidang Munaqasah Jurusan

Ushuluddin, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam

Negeri (IAIN) Bengkulu pada

Hari : Kamis

Tanggal : 19 Juli 2018

Dan dinyatakan LULUS, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat  
guna memperoleh gelar Saejana Agama (S. Ag) dalam bidang Ilmu Tasawuf.

Bengkulu, 04 Agustus 2018

Dekan

**Dr. Sahirman, M.Pd**  
NIP. 196802191999031003

Sidang Munaqasah

Ketua

Sekretaris

**H. Jonsi Hunadar, M.Ag**  
NIP. 197204091998031001

**Drs. Lukman, SS, M. Pd**  
NIP. 196403031989031001

Penguji I

Penguji II

**Dr. Salim Bella Pili, M.Ag**  
NIP. 195705101992031001

**Dr. Murkilim, M. Ag**  
NIP. 1959091719930331002

## **MOTTO**

Jika ada niat maka akan ada 1001 jalan  
namun jika tidak maka akan ada 1001 alasan  
ada niat pasti ada jalan

Ingatlah...

‘’Sesulit apapun keadaannya, sebesar apapun kesulitannya,  
jika ada niat di dalam hati untuk mengejar cita-cita  
pasti ada-ada saja jalannya.

(Darisonadi)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segala keikhlasan hati, skripsi ini ku persembahkan kepada orang-orang yang aku sayangi:

1. Ayahku Darisonadi dan ibundaku Isniarti yang menyayangiku sejak kecil, mengasuh, membimbing, dan mengajarku untuk selalu berbuat kebaikan, beriman dan mengenal Allah dan Rasul-Nya serta selalu mendoakan sehingga aku menjadi pemuda yang berpendidikan, mandiri dan memiliki harapan dan cita-cita yang tinggi.
2. Suamiku tercinta Sartawan Hadi yang sudah bekerja keras menafkahkan dan anakku serta selalu menyayangiku dan memotivasi, juga mendukungku untuk selalu berjuang dan menggapai cita-cita
3. Buah hatiku tercinta Muhammad Fauzan Al-Fatih yang telah menjadi penyemangat kalah lelah menghampiri jiwa untuk lebih giat dalam menyelesaikan studiku, mudah-mudahan menjadi anak yang sholeh dan berbakti kepada ayah sama mama serta menjadi anak yang membanggakan ya nak.
4. Adik-adikku tercinta Tedi Setiadi dan Jeksen Cahyadi yang selama ini menjadi motivasiku untuk menjadi ayuk yang baik untuk kalian. Semoga kalian juga dapat menempuh pendidikan yang jauh lebih tinggi.
5. Bapak dan ibu guru yang pernah mendidiku sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi, dan khususnya dosen dan civitas akademik IAIN Bengkulu.

6. Dosen pembimbing Bapak H. Jonsi Hunadar M. Ag dan Drs. Lukman. S.S. M. Pd yang membimbingku sampai aku bisa menyelesaikan skripsiku dengan baik.
7. Ayuk Nita Aprianti selama ini yang selalu menjaga dan mendidik Fauzan buahhatiku dan juga selalu mendukungku sehingga aku bisa menyelesaikan studiku
8. Penghibur hati yang selalu memberikan semangat dan doa demi mencapai impian teman-teman dekatku, yang selalu setia membantu dan mendoakanku.
9. Teman-teman seperjuangan mahasiswa IAIN Bengkulu khususnya Ilmu Tasawuf Neny Suriani, Remi Hartati, Angga Syaputra, Herdang Talkin, Joni Iskandar dan Siti Komariah, yang telah memberikan banyak motivasi dan inspirasi untuk menggapai cita-cita yang tidak biasa aku sebutkan satu persatu.
10. AlmamaterKu IAIN Bengkulu.

## ABSTRAK

### **Rovi Ratna Sari, NIM. 1416353270, Tingkatan Jiwa Prspektif Psikologi Sufi, Studi Pemikiran Robert Frager**

Persoalan utama yang dikaji dalam skripsi ini, yaitu: Bagaimana Konsep dan tingkatan Jiwa dalam Psikologi Sufi menurut Robert Frager.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan pendapat Robert Frager mengenai Bagaimana Konsep dan Tingkatan-tingkatan jiwa dalam psikologi sufi menurut Robert Farger. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Sumber data penelitian terbagi menjadi: pertama, sumber data primer di antaranya buku yang berjudul *Psikologi Sufi Untuk Transpormasi Hati., Diri Dan Jiwa* yang meruapkan karya terjemahan dari *Hasmiyah Rauf* dan *Obrolan Sufi untuk Transpormasi Hati, Jiwa dan Ruh* terjemahan dari *Hilmi Akmal* yang merupakan karya Robert Frager, kedua, sumber data skunder *Ensiklopedi Tematis Spiritualitas Islam, Pendidikan Sufi, jalan Ruhani, Ilmu jiwa tasawuf, Penyucian Jiwa (Tazkiyat al-Nafs), Psikologi Sufi* dan lain-lain.

Hasil dari penelitian ini adalah menurut Robert Frager dalam psikologi sufi terdapat tiga konsep dasar yaitu hati, diri, dan jiwa yang mana ketiga konsep ini saling berhubungan ketika kita membahas mengenai psikologi kita juga sekaligus membahas hati diri dan jiwa berbeda dengan sistem psikologi pada umumnya yg hanya membahas mengenai gejala jiwa saja. Robert mngemukakan mengenai tujuh tingkatan jiwa yang mana menurutnya jiwa kita terdiri dari jiwa mineral, jiwa nabati, jiwa hewani, jiwa pribadi, jiwa insani, jiwa rahasia dan jiwa maharahasia. Menurut Robert tahap Transpormasi kita diawali dengan mengurangi narsisime yang mana dalam istilah sufi dikenal dengan tahap awal yaitu takhalli sebab tujuan akhir sufi mempelajari dan mengembangkan psikologi itu pada akhirnya adalah untuk menghadirkan diri manusia dihadapan Tuhan dengan baik dan diri yang diterima dengan baik dihadapan Tuhan adalah diri yang datang dengan kalbu yang salim dan jiwa yang muthmainna.

**Kata Kunci:** Tingkatan Jiwa, Psikologi Sufi, Robert Frager.

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

- Skripsi dengan judul Tingkatan Jiwa Perspektif Psikologi Sufi Studi Robert Frager. Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
- Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
- Di dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
- Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Juni 2018

Mahasiswa yang



Rovi Ratna Sari  
1416353270



## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal skripsi yang berjudul ‘TINGKATAN JIWA PERSPEKTIF PSIKOLOGI SUFI STUDI PEMIKIRAN ROBERT FRAGER’ Shalawat dan salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, yang telah berjuang untuk menyampaikan ajaran Islam sehingga umat Islam mendapatkan petunjuk ke jalan yang lurus baik di dunia maupun diakhirat.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu izinkanlah penulis mengucapkan ribuan trima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu :

1. Bapak Prof. Dr. H. Sirajuddin, M.,M.Ag., MH Selaku Rektor IAIN Bengkulu.
2. Bapak Dr.Suhirman, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.
3. Bapak Dr. Ismail, M Ag., selaku Ketua Jurusan Ushuluddin dan Adab IAIN Bengkulu.
4. Bapak H. Jonsi Hunadar M. Ag sebagai pembimbing I yang telah mengarahkan penulis, memberikan bimbingan, semangat dan arahan dengan penuh kesabaran.
5. Bapak Drs. Lukman SS. M. Pd Selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan semangat kepada penulis dan juga Selaku

pembimbing 2 skripsi saya, yang telah banyak memberikan sumbangan pikiran dan bimbingannya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

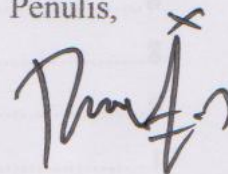
6. Almamater IAIN Bengkulu
7. Ibu, Bapak dan Keluargaku tercinta

Demikianlah skripsi ini penulis susun, banyak kesalahan dan kekurangan baik dari segi penulisan, tanda baca, penyusunan paragraf, dan lain-lainnya. Oleh sebab itu, penulis menerima kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Akhirnya, atas segala bantuan yang tiada ternilai, semoga Allah Swt membalasnya dengan pahala yang berlipat.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua yang membaca. *Aimin Ya Robbal Alamin.*

Bengkulu, Januari 2018

Penulis,



**Rovi Ratna Sari**  
NIM. 1416353270

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
F. Kajian Pustaka ...	9
G. Metode Penelitian.....	10
H. Sistematika Penelitian.....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	14
A. Konsep Teoritik Jiwa.....	14
1. Pengertian jiwa dalam psikologi.....	14
2. Aliran-aliran Psikologi Barat.....	16
3. Psikologi dalam Islam.....	16

B. Konsep Teoritik Tasawuf.....	17
1. Pengertian dan Tujuan Tasawuf... ..	17
2. Hubungan Tasawuf dan Psikologi.....	23
3. Fungsi Tasawuf.....	23
a. Jiwa menurut Sufi... ..	25
b. Tujuan Sufi mempelajari Psikologi.....	30
c. Cara-cara Penyucian Jiwa dalam Sufistik.....	32
<b>BAB III BIOGRAFI INTELEKTUAL...</b>	<b>36</b>
A. Kehidupan Pribadi... ..	36
B. Kehidupan awal dan pendidikan.....	36
C. Sosial Halveti-Jerrahi... ..	37
D. Karir Robert Frager... ..	41
E. Karya-karya Robert Frager.....	41
<b>BAB IV LAPORAN DAN PEMBAHASAN...</b>	<b>44</b>
A. Konsep dasar Psikologi sufi dan Hubungan Hati diri dan Jiwa.....	44
1. Konsep Dasar Psikologi Sufi .....	44
2. Hubungan antara Hati, Diri dan Jiwa.....	47
B. Tingkatan Jiwa untuk Transpormasi Diri dalam Psikologi sufi... ..	49
1. Tujuh Tingkatan Jiwa.....	49
2. Latihan Keseimbangan Jiwa... ..	63
3. Tujuan Sufi membahas psikilogi.....	64
4. Cara-cara Transpormasi Diri dalam Psikologi Sufi... ..	69
C. Analisis Data.....	70
<b>BAB V PENUTUP...</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan... ..	73
B. Saran... ..	74
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>74</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia adalah makhluk yang tersusun dari unsur materi dan immateri atau jasmani dan rohani yang berfungsi sebagai abdi dan khalifah di muka bumi. Manusia itu pada hakikatnya adalah jiwanya. Jiwanya yang membedakan manusia dengan makhluk-makhluk Allah lainnya.<sup>1</sup> Dalam Al-Qur'an manusia disebut dengan nama *insan* (makhluk psikologis), *basyar* (sebutan umum minus karakteristik) *bani adam* (biologis) nama *insan* berasal dari kata *nasiya-yansa* (lupa), *uns* (mesra) dan *nasa yunusu* (bergejolak).<sup>2</sup>

Istilah *Ruh* (yang secara harfiah berarti ‘‘ruh’’,<sup>3</sup> ‘‘Jiwa’’, atau ‘‘nyawa’’) digunakan dalam Al-Qur'an untuk menjelaskan beragam kebenaran metafisis, seperti malaikat, wahyu, atau ilham dari Ilahi. Namun, istilah ini sering mengundang arti tabiat batin ilahiah manusia atau ‘‘jiwa’’ dalam bahasa metafisis.<sup>4</sup>

Eksistensi duniawi manusia dimulai ketika jiwa manusia, yang tempat aslinya adalah dunia transendental, menyatu dengan suatu raga tertentu. Personalitas Adam dan Hawa pun dimunculkan dalam dunia materi

---

<sup>1</sup>A. F. Jaelani, *Penyucian jiwa (taskiya al-Nafs) & kesehatan mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), hal:31.

<sup>2</sup>Achmad Mubarak, *Psikologi Dakwah (Membangun Cara Berfikir dan Merasa)*, (Malang Jawa Timur: Madani Press Wisma Kalemero, 2014). Hal: 55

<sup>3</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*, diterjemahkan dari *Heart, Slef & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance*. Hasmiyah Rauf (Jakarta: Pt.Serambi Ilmu Semesta, 2002). Hal:139

<sup>4</sup>Zafar Afaq Ansari *AL-Qur'an Berbicara Tentang Jiwa*, Abdulah Ali (Bandung: Arasy, 2003). Hal:21

dengan cara yang sama. Hal ini telah dinyatakan secara sangat tegas di beberapa surah dalam Al-Qur'an.

سَوَّيْتُهُ فَإِذَا ۞ مَسْنُونٍ حَمًا مِّنْ صَلْصَلٍ مِّنْ بَشَرٍ أَخْلَقْتَنِي لِلْمَلَائِكَةِ رَبُّكَ قَالُوا إِذْ  
سَاجِدِينَ لَهُ فَفَعَعُوا رُوحِي مِنْ فِيهِ وَنَفَخْتَ ۞

Artinya:

“Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada Malaikat, Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk. Maka, apabila aku telah menyempurkan kejadiannya, dan telah meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan)-Ku, tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud.”<sup>5</sup> (Q.S al-Hijr ayat 28-29)<sup>6</sup>

لَمَقْنَا ثُمَّ ۞ مَكِينٍ قَرَارٍ فِي نُطْفَةٍ جَعَلْنَاهُ ثُمَّ ۞ طِينٍ مِّنْ سُلَيْمٍ مِّنَ الْإِنْسَانِ خَلَقْنَا وَقَدْ  
حَمَّا الْعِظْمَ فَكَسُونَا عِظْمًا الْمِضْغَةَ فَخَلَقْنَا مِضْغَةً الْعَلَقَةَ فَخَلَقْنَا عَلَقَةً النُّطْفَةَ خ  
الْخَلِيقِينَ أَحْسَنُ اللَّهُ فَتَبَارَكَ ۞ آخِرَ خَلْقًا أَنْشَأْنَاهُ ثُمَّ ل

Artinya:

“Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dari suatu sari pati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan sari pati itu air mani (yang disimpan), dalam tempat yang kukuh (rahim). Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (bergerak) lain. Maka Mahasucilah Allah, Pencipta Paling Baik. (Q.S Al-Mu'minun ayat 12-14).<sup>7</sup>

Penyebutan berulang-ulang oleh Al-Qur'an tentang manusia

“diciptakan dari Tanah liat”, atau “dari debu”, atau seperti disini “dari sari

<sup>5</sup>Zafar Afaq Ansari *AL-Qur'an Berbicara Tentang Jiwa*, hal:21

<sup>6</sup>Kitab AL-Qur'an dan terjemahnya Al-Aliyy Cv. Penerbit Diponegoro IKPI Bandung 2005, Surat al-Hijr ayat 28-29

<sup>7</sup>Kitab AL-Qur'an dan terjemahnya Surah Al-Mu'minnu Ayat 12-14

pati (*sulalah*) tanah'' menunjuk pada fakta bahwa raganya tersusun dari beragam substansi organik dan nonorganik yang ada di atas dan di dalam tanah, maupun pada tramutasi kontinu substansi itu, melalui penyerapan makanan yang ditumbuhkan tanah, ke dalam sel-sel reproduksi. Hal ini jelas sebuah laku kretivitas ilahiah yang luar biasa yang dengannya materi nonorganik menjadi materi hidup.<sup>8</sup>

Jiwa adalah sesuatu yang abstrak banyak disiplin ilmu yang mempelajari jiwa itu sendiri, sejak dahulu orang-orang menyelidiki Ilmu jiwa dan masih berjalan sampai sekarang.<sup>9</sup> Dan persoalan *nafs* telah dibicarakan para ahli sejak kurun waktu yang sangat lama. Dan persoalan *nafs* telah dibahas dalam kajian filsafat, psikologi, dan juga ilmu tasawuf.<sup>10</sup>

Ilmu Jiwa daya ialah ilmu yang mendasarkan penyelidikannya atas daya-daya didalam diri jiwa, tokoh Ilmu jiwa ini adalah Aristoteles.<sup>11</sup> Menurut Ilmu ini jiwa manusia terdiri dari beberapa daya. Tiap-tiap daya dapat dilatih dengan sempurna. Hasil latihan dari daya yang satu dapat di pindahkan kelaithan daya lain. Diikuti oleh beberapa Filosof Muslim lainnya juga yang mengemukakan dan mendefinisikan jiwa berdasarkan pendapat

---

<sup>8</sup>Zafar Afaq Ansari *AL-Qur'an Berbicara Tentang Jiwa* Hal:24.

<sup>9</sup> Agus Sujanto, *Psikologi Umum*. Ed. 1, Cet. 17- ( Jakarta: Bumi Aksara, 2014). Hal:11.

<sup>10</sup>Zafar Afaq Ansari *AL-Qur'an Berbicara Tentang Jiwa* Hal: 25

<sup>11</sup> Amir An-Najjar *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf (Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer) Al-Ilmu An-Nafsi Ash-Shufiyah* Hasan Abrori(Jakarta: Pustaka Azzam, 2001). Hal:30.

Aristoteles antara lain Ibnu Sina, Al-Ghazali dan Al-Farabi<sup>12</sup> mereka memiliki pendapat masing-masing mengenai daya-daya pada jiwa Manusia.<sup>13</sup>

Psikologi tidak berbicara tentang Jiwa, Ia berbicara tentang tingkah laku manusia yang diasumsikan sebagai gejala dari jiwanya.<sup>14</sup> Penelitian psikologi tidak pernah meneliti tentang jiwa manusia yang diteliti adalah tingkah laku manusia melalui perenungan, pengamatan dan laboratorium kemudian dari satu tingkah laku dihubungkan dengan tingkah laku yang lain selanjutnya dirumuskan hukum-hukum kejiwaan manusia.<sup>15</sup>

Psikologi agama adalah cabang dari psikologi yang meneliti dan menelaah kehidupan beragama pada seseorang dan mempelajari seberapa besar pengaruh keyakinan agama<sup>16</sup> itu dalam sikap dan tingkah laku serta keadaan hidup pada umumnya.<sup>17</sup> Sebagaimana salah satu cabang Ilmu jiwa yang masih muda, Ilmu Jiwa Agama sampai sekarang masih belum mendapat tempat yang wajar, namun cabang Ilmu Jiwa yang masih muda itu tetap hidup dan berkembang untuk meneliti dan menjawab berbagai persoalan yang ada sangkut pautnya dengan keyakinan agama.

Psikis adalah bagian terpenting dari kajian ilmu Jiwa (Psikologi). Sementara hal-hal batin (esoteris) merupakan objek kajian dalam ilmu

<sup>12</sup>Muhammad 'Utsman Najati *JIWA (dalam pandangan para Filosof Muslim), Ad-Dirasat an-Nafsaniyyah 'indah al-'Ulama' al-Muslimin*. Gazi Saloom (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002). Hal:143,144

<sup>13</sup>Sirajuddin Zar, *Filsafat Islam:Filosof dan Filsafatnya*, ed.1-6-(Jakarta: Rajawali Pers, 2014). Hal:106

<sup>14</sup> Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Jakarta Timur:Kemcana Bogor Penada Media, 2003). Hal:61

<sup>15</sup>Achmad Mubarak,*Psikologi Dakwah (Membangun Cara Berfikir dan Merasa)*, (Malang Jawatimur: Madani Press Wisma Kalemero, 2014). Hal: 1

<sup>16</sup>Zakiah Dradjat (*Ilmu Jiwa Agama*) (Jakarta: Bulan Bintang, 2003). Hal: 3

<sup>17</sup>Suarjin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2004). Hal:5,6



tasawuf, yang terdiri dari *an-nafs*, *ar-ruh*, *al-qalb*, dan *as-sirr*. Ilmu jiwa mengkaji tentang gejala kejiwaan manusia, misalnya tentang motivasi, ingatan, persepsi, bakat, minat, dan berbagai hal yang melingkupinya. Semua gejala kejiwaan yang ditimbulkan dari diri manusia tersebut pada dasarnya bersumber dari alam sadar manusia, yang dalam kajian tasawuf seperti yang disebutkan di atas tadi, yaitu *an-nafs*, *ar-ruh*, *al-qalb*, dan *as-sirr*. Oleh karena itu, studi tentang tasawuf dan Ilmu jiwa (Psikologi) sangat bersinggungan satu sama lain<sup>18</sup>

Al-jilani mengemukakan bahwa jiwa memiliki sifat menentang dan membangkang. Karenanya, untuk menjadi baik, seseorang harus berusaha melawannya hingga sifat buruknya menyerah kalah. Sebab, jiwa mengandung keburukan yang berlapis-lapis, sehingga bila berhasil dikendalikan, ia akan menjadi kebaikan yang berlipat ganda.<sup>19</sup> Untuk sampai pada keseimbangan jiwa pada psikologi Sufi juga ada tahapan-tahapan yang biasa disebut Pensucian Jiwa atau *Taskiyat an-Nafs*.<sup>20</sup>

Seiring perkembangan Ilmu Jiwa banyak yang mengkaji mengenai tingkatan jiwa termasuk juga para Sufi bersumberkan dari Al-Qur'an yang mana Jiwa itu terdiri dari Tujuh tingkatan yaitu; *Nafs Tirani* (al-*ammarah*), *Nafs Penuh Penyesalan* (*nafs lawwamah*), *Nafs Terilhami* (Al-*nafs*

---

<sup>18</sup>Syamsun Ni'am, *Tasawuf Studies (pengantar belajar tasawuf)*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014). Hal: 98

<sup>19</sup>Muhammad Sholikhin, *Menjadikan Diri Kekasih Ilahi (nasehat dan wejangan Spiritual Syekh Abdul Qadir al-Jilani)*. (Erlangga, 2009). Hal:127

<sup>20</sup>Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi, (Psychology of Sufism) Del wa Naf*. Arif Rakhmad (Yogyakarta:Fajar Pustaka Baru, 1998). Hal:7

al-mulhimah), *Nafs* yang tentram (Al-nafs al-muthma'innah<sup>21</sup>), *Nafs* yang Rida (Al-nafs al-radhiyyah), *Nafs* yang Diridai Tuhan (Al-nafs al-mardhiyyah), *Nafs* yang Suci an-nafs-ul-kalimah.<sup>22</sup>

Ilmu Jiwa pada umumnya hanya membahas masalah gejala kejiwaan yang ada pada manusia namun sufi memberikan sebuah pendekatan yang sangat holistik terhadap psikologi spiritual.<sup>23</sup> Para Sufi memberikan Model bahwa Asal-usul Jiwa adalah alam Spiritual. Ketika ia melekat pada raga, ia turun dari alam Cahaya ke alam kegelapan, gelap karena jaraknya yang jauh dari Sumber. Jika Raga dan hasratnya lebih kuat, maka jiwa menjadi lebih berat, lebih berorientasi kebendaan, padat dan buram. Selubung berlapis-lapis. Namun, jika Jiwa ini sadar akan daya serapnya dan insaf akan terpenjaranya dalam keenam sisi tubuh dan keempat unsur primer (tanah, udara, air, dan api) maka mulailah perjalanan prinsip feminim.<sup>24</sup>

Robert frager seorang Psikolog Barat <sup>25</sup> yang merupakan pengikut dan sekarang menjadi syekh tarekat Halveti-Jerrahi Calipornia Amerika

---

<sup>21</sup> Achmad Mubarak, *Jiwa dalam Al-Qur'an (Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern)*. (Jakarta Selatan: Pramadina, 2000). Hal:60

<sup>22</sup> Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*, diterjemahkan dari *Heart, Slef & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance*. Hasyim Rauf (Jakarta: Pt. Serambi Ilmu Sastra, 2002). Hal:90-128

<sup>23</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf Dan Psikologi (Telaah atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2002). Hal:15

<sup>23</sup> Syamsun Ni'am, *Tasawuf Studies (pengantar belajar tasawuf)*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014). Hal: 98

<sup>24</sup> Leleh Bakhtiar, *Perjalanan Menuju Tuhan (Dari Maqam-maqam hingga Karya-karya Dunia Sufi)* diterjemahkan dari *Expressions of the Mystic Quest Avon Book, New York 1976*. Purwanto (Bandung: YNC, 2001). Hal:36

<sup>25</sup> [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Robert\\_frager](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Robert_frager)

serikat.<sup>26</sup> mengupas secara lebih mendalam mengenai tingkatan jiwa dan dia mengemukakan pendapat yang berbeda yang mana tingkatan Jiwa menurut Robert adalah Jiwa Mineral (*ruh maddani*), Jiwa Nabati (*ruh Nabati*), Jiwa Hewani (*ruh haywani*), Jiwa Pribadi (*ruh nafsani*), Jiwa Insani (*hati Spiritual*), Jiwa Rahasia (*kesadaran batiniah*), Jiwa Maha Rahasia (*Sirr al-Asrar*). Menurutny setiap jiwa memiliki peran dan fungsi masing-masing dalam keseimbangan jiwa, jika kita hanya memperhatikan sebagian dari jiwa dan mengabaikan sebagian lain, maka kita akan kehilangan keseimbangan.<sup>27</sup>

Berdasarkan pendapat Robert Frager ini lah yang membuat Penulis merasa bahwa kajian Tingkatan Jiwa Perspektif Sufi studi Robert Frager ini layak untuk dikaji secara lebih mendalam.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dalam latar belakang di atas, dengan ini penulis merumuskan masalah agar penelitian mengenai jiwa dan tingkatan-tingkatannya perspektif psikologi sufi studi pemikiran Robert Frager lebih fokus pada pokok permasalahan, masalah yang diangkat adalah: Bagaimana Konsep dan Tingkatan Jiwa dalam Psikologi Sufi menurut Robert Frager?

---

<sup>26</sup>Frager, Robert .*Obrolan Sufi (untuk Transpormasi Hati, Jiwa dan Ruh*, diterjemahkan dari *Susi Talks Teachings of American Sufi Sheikh*. Hilmi Akmal (Jakarta: Zaman, 2014).Hal: sampul

<sup>27</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*, diterjemahkan dari *Heart, Slef & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance*. Hasmiyah Rauf (Jakarta: Pt.Serambi Ilmu Semesta, 2002). Hal: 139

### C. Batasan Masalah

Agar penelitian tidak menyimpang dari pokok rumusan masalah di atas, maka peneliti membatasi penelitian ini, pada bentuk mengkaji tentang jiwa dan tingkatan-tingkatannya perspektif psikologi sufi studi pemikiran Robert Frager, di batasi pada: bagaimana konsep dasar psikologi sufi dan hubungan dengan hati, diri dan jiwa, Bagaimana tingkatan jiwa untuk transformasi diri dalam psikologi sufi.

### D. Tujuan Penelitian

Tujuan penyusunan Skripsi yang berjudul ‘‘Jiwa dan tingkatan-tingkatannya dalam perspektif psikologi sufi studi pemikiran Robert Frager’’ ini adalah:<sup>28</sup> Untuk memahami Konsep dan Tingkatan Jiwa dalam Psikologi Sufi menurut Robert Frager!

### E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis: Membantu pemahaman bagaimana kajian jiwa dan tingkatan-tingkatannya dalam perspektif Psikologi Sufi.
2. Kegunaan praktis: Agar kita sebagai manusia dapat memahami bahwa dalam diri manusia menurut Psikologi Sufi jiwa manusia memiliki Tingkatan-tingkatan dan diharapkan kita mampu untuk menempatkan jiwa pada posisi tertinggi dari tingkatan jiwa.
3. Kegiatan Akademis: Agar dapat menjadi bahan referensi untuk bahan kajian atau referensi dalam metode pengajaran bagi Mahasiswa/mahasiswi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.

---

<sup>28</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV Alfabeta, 2015). Hal:170

## F. Kajian Pustaka

Dalam penyusunan Skripsi ini yang di gunakan adalah dokumen-dokumen tertulis yang bersangkutan dengan pokok permasalahan yang dibahas yaitu bidang psikologi dan tasawuf. Langkah ini dimaksud agar dalam proses penulisan dilakukan kepada kepustakaan yang sudah ada sehingga dapat dijadikan acuan dalam upaya melengkapi penulisan Skripsi Ini. Adapun kepustakaan yang berhubungan dengan Judul ini adalah sebagai berikut:

Skripsi Ridok, Prodi Filsafat Agama - Jurusan Pemikiran Islam Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2016 membahas skripsi tentang *Robert Frager mengenai Hati Sebagai Pusat Spiritualitas Dalam Pemikiran “Psikologi Moral” Robert Frager*: Membahas pandangan Robert Frager tentang konsep hati sebagai pusat spiritualitas dan hubungan hati dengan jasmani. Skripsi ini mendisripsikan dan menganalisis konsep hati sebagai pusat spiritualitas adalah hakikat spiritualisas batiniyah, buan hati dalam arti fisik. Hati adalah sumber cahaya batiniyah, inspirasi, keriatifitas, dan belas kasih. Dan juga membahsa hubungan hai dan jasmani, hati laksana raja yang bertahtahdi atas dinggasana yang dikelilingi para pengawalnya dan jasmani bagaikan yang dipimpinnya.<sup>29</sup>

## G. Metode Penelitian

### a. Jenis penelitian

---

<sup>29</sup><http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/644430> desember pukul 22.24.

Dalam penyusunan ini penulis melakukan metode penelitian pustaka (*library research*) yaitu penulisan yang menggunakan buku-buku, majalah-majalah ilmiah dan dokumen-dokumen lainnya yang dapat di jadikan sebagai bahan rujukan dalam penelitian ini. Sedangkan kajian yang digunakan adalah analisis historis yang melakukan penelitian fakta-fakta sejarah yang meneliti biografi tokoh, karya-karyanya dan pemikirannya. Maka dari itu judul yang akan diteliti yaitu “Tingkatan Jiwa Perspektif Psikologi Sufi Studi Pemikiran Robert Frager” metode penelitian pustaka (*library research*) menjadi salah satu metode acuan yang tepat dalam penelitian tokoh ini.

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

Adapun sumber data primer adalah buku karangan Robert Frager Ph. D dengan judulnya, “ Psikologi Sufi Untuk Transpormasi Hati, Diri, dan Jiwa diterjemahkan dari *Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*, terbitan *Theosophical Publishing House except for qoutations embodied in critical articles or reviews cet: 1, 1999*. Jakarta Pt. Serambi Ilmu Semesta 2002. Dan Obrolan Sufi hati, jiwa dan Ruh, diterjemahkan dari *Sufi Talks:Teachings of American Sufi Sheikh*, karya Robert Frager, Ph.D, terbitan Quest Books, Weathon: 2012 Jakarta penerbit Zaman cet-1 2014.

2) Sumber Data Skunder

Adalah sumber data pendukung yang diperoleh dari buku-buku karangan para penulis yang lain atau buku-buku yang lain tetapi berkaitan dengan rumusan masalah penelitian dan penulis juga menggunakan sumber data penunjang lainnya untuk mengumpulkan data seperti berbagai sumber media cetak, internet, jurnal ilmiah atau sumber-sumber lain yang berkaitan dengan objek permasalahan dalam penelitian.

c. Teknik pengumpulan data

Adapun teknik analisis data yang dapat penulis lakukan, yaitu:

1. Proses analisis data, dalam teknik analisis data ini, peneliti senantiasa sekaligus melakukan suatu analisis. Dalam memenuhi tujuan penelitian dan untuk menjawab pertanyaan pada masalah penelitian, pada waktu pengumpulan data penelitian melakukan aspek demi aspek sesuai dengan peta penelitian.
2. Reduksi data, laporan-laporan yang berupa data yang telah terkumpul kemudian dilakukan proses reduksi, dirangkum, dipilah hal-hal yang pokok difokuskan pada hal-hal penting sesuai dengan pola dan peta penelitian. Jadi laporan penelitian yang berupa penelitian masih merupakan bahan mentah, direduksi, disingkatkan, dipadatkan inti sarinya, dan disusun secara sistematis sehingga mudah di kendalikan. Melalui proses reduksi data, penelitian akan mudah untuk mengarahkan hasil analisis data ke arah kontrol

teoritis, yaitu satu pola bangunan teoritis sebagai hasil pengamatan data sebagaimana terkadang dalam masalah dan tujuan penelitian.

3. Display Data: merupakan proses yang disistematis untuk menuju pada proses kontrol teoritis, karena dengan dilakukan proses analisis display data, maka dapat diketahui hubungan antara unsur satu dengan lainnya. Misalnya dari hasil pengumpulan data yang jumlahnya, setelah dilakukan reduksi data, data yang termasuk kategori ontology disusun dalam suatu sistem tertentu, kategori etika, estetika, kosmologi dan lain sebagainya juga disusun dalam suatu sistem tertentu.



## H. Sistematika Penulisan

Sistem penulisan Skripsi ini tidak jauh berbeda dengan sistem penyusunan pada karya ilmiah lain, dimulai dengan kata pengantar, daftar isi, dan dibagi menjadi beberapa bab dan sub-sub diawali pendahuluan didalamnya ada latar belakang juga rumusan masalah, batasan masalah, samapai dengan penutup. Adapun untuk lebih jelas penulis akan mencoba memberikan gambaran pembagian bab-bab tersebut:

**BAB I:** Membahas tentang penjelasan yang menyangkut latar belakang masalah, rumusan masalah, kajian Pustaka, metode Penelitian serta sistematika penulisan.

**BAB II:** Landasan Teori, dalam bab ini penulis akan membahas mengenai Konsep Teoritik Jiwa dan Konsep Teoritik Tasawuf.

**BAB III:** Dalam bab ini secara spesifik penulis lebih mengkaji mengenai Biografi tokoh yang berisi riwayat hidup, Riwayat pendidikan, Perjalanan Karir, serta Karya-karya Robert Frager.

**BAB IV:** Pembahasan ini akan membahas secara mendalam mengenai Jiwa dan Tingkatan-tingkatannya Perspektif Psikologi Sufistudi pemikiran Robert Frager.

**BAB V:** Dalam bab ini berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konsep Teoritik Jiwa

##### 1. Pengertian jiwa dalam psikologi

Psikologi (Ilmu jiwa) mestinya dikatakan sebagai ilmu yang berbicara tentang jiwa sebagaimana lazimnya definisi ilmu pengetahuan, tetapi psikologi tidak berbicara tentang jiwa. Ia berbicara tentang tingkah laku manusia yang diasumsikan sebagai gejala dari jiwanya. Penelitian psikologi tidak pernah meneliti tentang jiwa manusia, yang diteliti adalah tingkah laku manusia melalui perenungan, pengamatan dan laboratorium, kemudian dari satu tingkah laku dihubungkan dengan tingkah laku lain selanjutnya dirumuskan hukum-hukum kejiwaan.<sup>30</sup>

Dalam istilah psikologi jiwa adalah sesuatu yang abstrak, yang mereka pelajari hanya pernyataan-pernyataan yang tampak dalam hubungannya dengan tubuh, atau gejala-gejala jiwa yang nampak sebagai gerak gerik. Karena sifatnya abstrak, maka apakah sesungguhnya jiwa itu belum ada orang dapat membataskannya dengan tepat.<sup>31</sup>

##### 2. Aliran-aliran Psikologi Barat

Menurut Psikologi Asosiasi, jiwa manusia ini hanya terdiri dari tanggapan-tanggapan. Tanggapan-tanggapan ini tarik menarik dan tolak

---

<sup>30</sup>Achmad Mubarak, *Psikologi Dakwah (Membangun citra Berfikir dan Merasa)*, (Malang Jawa Timur: Madani Press Wisma Kalemero, 2014). Hal: 1

<sup>31</sup>Agus Sujanto, *Psikologi Umum*. Hal: 1

menolak sesamanya. Tanggapan yang sejenis tarik menarik. Dan yang tidak sejenis tolak menolak. Tanggapan-tanggapan yang sejenis yang tarik menarik ini makin lama makin kuat, dan itulah gejala jiwa. Jadi gejala jiwa itu hanya merupakan tanggapan-tanggapan yang berasosiasi.<sup>32</sup>

Dalam Psikologi Appersepsi, oleh Wilhelm Wundt bahwa gejala jiwa adalah bukan kumpulan-kumpulan tanggapan seperti pendapat Herbart, melainkan sesuatu yang merupakan suatu kebulatan yang utuh dan satu. Kebulatan ini berwujud suatu struktur tertentu yang nilainya lebih tinggi daripada kumpulan tanggapan-tanggapan.

Dalam Psikologi Gestalt oleh Ch. Von Ehrenfels jiwa adalah sesuatu yang muncul lebih dahulu sebelum bagian-bagian. Dan Gestalt juga tidak sama dengan jumlah unsur-unsur, Gestalt muncul lebih dahulu daripada unsur-unsur, Gestalt lebih mempunyai arti daripada unsur-unsur, unsur-unsur baru berarti di dalam hubungan Gestalt.<sup>33</sup>

Ilmu Jiwa Dalam, ialah ilmu jiwa yang mendasarkan penyelidikannya pada ketidak sadaran. Oleh Sigmund Freud, Alferd Adler, dan Carl Gustav Jung. Menurutnya ketidaksadaranlah yang sangat berpengaruh atas hidup kejiwaan. Karena itu akan berhasil baiklah apabila penyidik mendasarkan penyelidikannya kepada ketidaksadaran ini.

Psikologi Behaviouris oleh William Jamis, Eduard Lee Thorndike dan J.B. Waston. menurut ilmu jiwa ini, jiwa itu tidak ada. Yang ada

---

<sup>32</sup>Agus Sujanto, *Psikologi Umum*. Ed. 1, Cet. 17- (Jakarta: Bumi Aksara, 2014). Hal: 14

<sup>33</sup>Agus Sujanto, *Psikologi Umum*. Hal: 15

hanyalah tingkah laku. Dan kesitulah kita mengadakan penyelidikan. Jadi ilmu jiwa tak lain ialah ilmu gerak gerak manusia.<sup>34</sup>

### 3. Psikologi dalam Islam

Sejak tahun lima puluhan, ada perkembangan yang menarik di seputar psikologi Islam. Gerakan ini muncul didorong oleh adanya tuntutan real untuk mengatasi krisis yang dihadapi oleh umat manusia. Gerakan psikologi Islam di Amerika dan di barat pada umumnya menurut Hasan Langgulung hanyalah satu bagaian dari suatu gerakan menyeluruh yang berusaha menentang dan menunjukkan alternatif lain terhadap konsepsi manusia. Harus diakui bahwa terlepas dari pro kontra psikologi modern sebagai ilmu sekuler psikologi harus dilihat sebagai upaya manusia untuk membuka rahasia sunnatullah yang bekerja pada diri manusia (*ayat-ayat nafsaniyyah*) dalam arti menemukan berbagai asas, unsur, proses, fungsi dan hukum-hukum di seputar kejiwaan manusia.<sup>35</sup>

Psikologi Barat hanya menggunakan kemampuan intelektual untuk menemukan akses-akses kejiwaan, sementara psikologi Islam mendekatinya dengan menfungsikan akal dan keimanan sekaligus.<sup>36</sup> Psikologi Islam sebagai psikologi alternatif atau paradikma baru psikologi sumber utamanya adalah apa kata Tuhan Sang Pencipta tentang jiwa dan tentang manusia. Teori psikologi Islam dapat digali dari Al-

---

<sup>34</sup>Agus Sujanto, *Psikologi Umum*. Hal:16

<sup>35</sup>Achmad Mubarak, *Psikologi Dakwah (Membangun citra Berfikir dan Merasa)*. Hal:12

<sup>36</sup>Achmad Mubarak, *Psikologi Dakwah (Membangun citra Berfikir dan Merasa)*. Hal:14

Qur'an dan hadist, termasuk pendapat para ulama terdahulu seperti al-Ghazali, Ibn Sirin dan lain-lainnya.<sup>37</sup>

Meski demikian, teori-teori psikologi barat tidak dibuang begitu saja, tetapi dijadikan alat bantu dalam menafsirkan teks, karena betapapun psikologi barat adalah juga karya luar biasa dalam upaya memahami manusia. Menurut pandangan qurani, untuk mengetahui karakteristik manusia dan jiwanya, pertama harus menengok apa kata Sang Khaliq tentang manusiadan jiwa, seperti yang tersebut dalam Al-Qur'an, tak mengapa merujuk penghayatan diri sendiri atasa apa yang dialaminya sebagai makhluk psikologis. Tidak salah pula menengok pandangan para ahli psikologi, bahkan teori psikologipun bisa digunakan sebagai alat bantu dalam memahami Al-Qur'an. Metode memahami gagasan Al-Qur'an tentang sesuatu, disebut dengan istilah tafsir *maudhu'i* atau tafsir tematik.

## B. Konsep Teoritik Tasawuf

### 1. Pengertian dan tujuan tasawuf

Secara *lughawiletimologis* (kebahasaan)—sebagian ada yang berpendapat—kata *tasawuf* dan *sufi* diambil dari kata *shaff*,<sup>38</sup> yang berarti saf atau baris.<sup>39</sup> Dikatakan demikian, karena sufi selalu berada pada

---

<sup>37</sup>Achmad Mubarak, *Psikologi Dakwah (Membangun citra Berfikir dan Merasa)*. Hal: 18

<sup>38</sup> Ahmad Bangun Nasution, *Ahlak Tasawuf (Penganalan, Pemahaman, dan Pengaplikasiannya disertai biografi dan tokoh-tokoh sufi)*. Hal:4

<sup>38</sup>Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min (Uraian Tashawwuf dan Taqarrub.)* (Surabaya: Pt. Bina ilmu, 1977). Hal:19

<sup>39</sup> Syamsun Ni'am, *Tasawuf Studies (pengantar belajar tasawuf)*. Hal: 25

baris pertama dalam shalat. Ada juga yang mengatakan berasal dari kata *shafa* yang berarti bersih. Karena hatinya selalu dihadapkan kehadiran Allah Swt, dan bentuk *jama'* (*plural*)-nya adalah *shaff*, bukan *shufi*. Ada lagi yang mengatakan, berasal dari kata *shuffah* atau *shuffat al-masjid*, serambi masjid. Tempat ini didiami oleh para sahabat Nabi yang tidak punya tempat tinggal. Disamping itu, masih ada lagi yang berpendapat, bahwa kata *sufi* merupakan kata jadian dari *shuf*, yang berarti bulu domba. Dikatakan demikian, karena para sufi suka memakai pakaian kasar, tidak suka pakaian halus dan bagus, yang penting bisa menutupi dari ketelanjangan. Ini dilakukan sebagai tanda taubat dan kehendaknya untuk meninggalkan kehidupan duniawi. Ada lagi yang berpendapat, kata *sufi* berasal dari kata *sophos* (Bahasa Yunani) yang berarti *hikmah* (kebijaksanaan).<sup>40</sup>

Sebagian juga mengatakan, bahwa kata *sufi* berasal dari kata *shuffah* yang artinya pelana yang dipergunakan oleh para sahabat Nabi Saw. yang miskin untuk bantal tidur di atas bangku batu di samping Masjid Nabawi di Madinah.<sup>41</sup> Harun nasution menjelaskan bahwa *Ahl shuffah* adalah orang-orang yang ikut pindah dengan Nabi dari Mekah ke Madinah, dan kerana kehilangan harta, berada dalam keadaan miskin dan tidak epunyai apa-apa. Mereka tinggal di Masjid Nabi dan tidur diatas bangku batu dengan memakai pelana sebagai bantal.<sup>42</sup> Pelana

---

<sup>41</sup>Syamsun Ni'am, *Tasawuf Studies (pengantar belajar tasawuf)*. Hal:25

<sup>42</sup>Harun Nasution, *Filsafat dan Mistitisme dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, cet:12-2010). Hal: 43

disebut ‘*suffah*’ . sungghupun miskin *Ahl Shuffah* berhati baik dan mulia. Sifat tidak mementingkan keduniaan, miskin tetapi berhati baik dan mulia itulah sifat-sifat kaum sufi.<sup>43</sup>

*Ash-Shuufah*, yaitu dikenal sebelum datangnya Islam, gelas panggilan bagi seorang anak Arab bernama Haush bin Murr yang mengasingkan diri kedekat Ka’bah. *Ash-Shafa* artinya suci dan berhati-hati dari larangan Allah. Orang-orang tasawuf itu menganggap hatinya itu suci. *Ash Shifah* artinya *sifat*. Karena orang tasawuf itu lebih mementingkan sifat-sifat *mahmudah* (terpuji) dan meninggalkan sifat-sifat *mazmumah* (tercela).<sup>44</sup>

Dilihat dari aktivitas kehidupan sufi yang selalu berusaha untuk menyucikan batin mereka, kata *shafa* atau *shafw* tampaknya cocok dijadikan sebagai asal kata *sufi* atau *tasawuf*. Hal ini kemudian menggugah Nicholson, setelah mengumpulkan beberapa pendapat yang diperolehnya dari abad ke-2 dan ke-3 Hijiriah, samapai pada kesimpulan bahwa kata *sufi* berasal dari kata *shafa* dengan huruf *ya*’ atau *alif* di belakang.<sup>45</sup>

*Sophos* kata Yunani yang berarti hakikat. Orang sufi betul ada hubungannya dengan hakikat, hanya huruf *s* dalam *sophos* ditransliterasikan ke dalam bahasa Arab menjadi *س* dan bukan

---

<sup>43</sup> Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Amzah, 2005). Hal: 245

<sup>44</sup> Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*. Hal: 245

<sup>45</sup> Syamsun Ni’am, *Tasawuf Studies (pengantar belajar tasawuf)*. Hal: 27

ص, sebagai kelihatan dalam kata *فلسفة* dari kata *philosophia*. Dengan demikian seharusnya sufi ditulis dengan *سوفى* dan bukan *عوفى*.<sup>46</sup>

Kata yang dimajukan oleh kebanyakan ahli sebagai asal kata sufi dan tasawuf adalah sufi yang berarti wol atau kain kasar dari bulu binatang. Dinyatakan dalam Shorter Encyclopedia.<sup>47</sup> Harun Nasution mengatakan juga berasal dari kata Suf ( *صوف* ) kain yang di buat dari bulu yaitu wol. Hanya kain wol yang dipakai kaum sufi adalah wol kasar di waktu itu adalah simbol kesederhanaan dan kemiskinan tetapi berhati suci dan mulia, menjauhi pemakaian sutra dan sebagai gantinya memakai kain wol kasar.<sup>48</sup>

Secara istilah (*terminologis*) ada banyak pengertian yang dimunculkan disini. Abu al-Hasan asy-Syadzili (1258 M), guru spiritual dari Afrika Utara—sebagaimana dikutip Fadhlalla Haeri—mengartikan, tasawuf sebagai ‘praktek-praktek amalan dan latihan dalam diri seseorang melalui ibadah dan penyembahan lain guna mengembalikan diri kepada Allah Swt.’” Sementara Ahmad Zarruq (1494 M) dari Maroko, cukup luas mendefinisikan tasawuf sebagai ‘pengetahuan yang dapat menata dan memeluruskan hati serta membuatnya istimewa bagi Allah, mempergunakan pengetahuan Islam,—secara khusus tentang hukum—yang kemudian mengaitkan pengetahuan tersebut guna

---

<sup>46</sup>Harun Nasution, *Filsafat dan Mistitisme dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, cet:12-2010). Hal: 44

<sup>47</sup>Syamsun Ni’am, *Tasawuf Studies (pengantar belajar tasawuf)*. Hal: 27

<sup>48</sup>Harun Nasution, *Filsafat dan Mistitisme dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, cet:12-2010). Hal:44



meningkatkan kualitas perbuatan, serta memelihara diri dalam batasan-batasan hukum Islam dengan harapan muncul kearifan pada dirinya.<sup>49</sup>

Menurut Ibnu Kaldun: "Tasawuf itu semacam Ilmu Syari'ah yang timbul kemudian di dalam agama. Asalnya ialah bertekun beribadat dan memutuskan pertalian dengan segala sesuatu selain Allah dan hanya menghadap Allah semata, menolak hiasan-hiasan dunia, serta benci perkara-perkara yang memperdayakan orang banyak, kelezatan harta benda dan kemegahan, dan menyadari menuju Allah dalam khlawat dan ibadah."<sup>50</sup>

Husain bin Mansur Al-Halaj pelopor ajaran Al-Hulul pada saat dihukum orang bertanya kepadanya apa itu tasawuf. Dia menjawab: "Tasawuf ialah yang engkau lihat dengan matamu ini. Inilah dia tasawuf". Maksudnya, penderitaan akibat mempertahankan faham al-Hululnya itulah tasawuf.

Menurut Ruami: "Tasawuf ditegaskan atas tiga perangai. Berpegang teguh kepada kefaqiran, membuktikan kesanggupan berkorban dan meniadakan diri, meninggalkan banyak kepentingan diri dan banyak pilihan". Pengarang Kitab Tasawuf di Indonesia, Prof. Dr. Hamka mengemukakan dalam buku "Perkembangan Tasawuf dari abad ke abad : "Tasawuf ialah membersihkan jiwa dari pengaruh benda atau alam, supaya dia mudah menuju kepada Tuhan".

---

<sup>49</sup>Syamsun Ni'am, *Tasawuf Studies (pengantar belajar tasawuf)*. Hal:29

<sup>50</sup> Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min (Uraian Tashawwuf dan Taqarrub)*. Hal:22

Dr Harun Nasution mengemukakan dalam buku: "Filsafat dan Misticisme dalam Islam": Tasawuf merupakan suatu ilmu pengetahuan, tasawuf atau sufisme mempelajari cara dan jalan bagaimana seorang Islam dapat berada sedekat mungkin dengan Allah SWT".<sup>51</sup> Kaum orientalis Barat menamakan tasawuf sebagai "sufisme" yang digambarkannya sebagai misticisme dalam Islam.<sup>52</sup>

Al-Junaid al-Raghdadi mengatakan, tasawuf adalah "keluar dari budi perangai tercela dan masuk kepada budi perangai yang terpuji" Kemudian, menurut Abu 'Abdullah ibn Hafif, tasawuf adalah sabar dalam menerima ketentuan Allah, dan ridha terhdap apa yang diberikan, serta berpegang teguh pada kefakiran dan kesanggupan berkorban.<sup>53</sup>

Sementara itu tujuan dari tasawuf adalah menyucikan jiwa, hati dan menggunakan perasaan, pikiran, dan semua fakultas yang dimiliki sang *salik* (pelaku tasawuf) untuk tetap berada pada jalan sang Kekasih, Tuhan Semesta Alam, untuk hidup berlandaskan ruhani. Tasawuf juga memungkinkan seseorang melalui amalan-amalan yang *istiqamah* (konsisten dan kontinu) dalam pengabdianya kepada Tuhan, memperdalam kesadarannya dalam pelayanan dan pengabdianya kepada Tuahn.

---

<sup>51</sup> Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min (Uraian Tashawwuf dan Taqarrub)*. Hal:22

<sup>52</sup> Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min (Uraian Tashawwuf dan Taqarrub)*. Hal:23

<sup>53</sup> Syamsun Ni'am, *Tasawuf Studies (pengantar belajar tasawuf)*. Hal:31

Ini memungkinkannya “meninggalkan” dunia ini, yang hanya merupakan tempat singga sementara. Sang *salik* mesti menyadari sepenuhnya bahwa dunia ini hanya tempat ia menumpang dan bukan tempat menetap atau tujuannya untuk selamanya. Ia mesti berjaga-jaga agar tidak terjebak oleh keindahan lahir dunia yang telah menghancurkan banyak kehidupan manusia. Dunia lahir ini telah banyak menarik hasrat, nafsu, dan khayalan manusia; sehingga mereka lupa dan lalai dari tujuannya.

Dengan demikian, tujuan tasawuf adalah mendekatkan diri sedekat mungkin dengan Tuhan sehingga ia dapat melihat-Nya dengan mata hati bahkan ruhnya dapat bersatu dengan Ruh Tuhan. Filosofi yang menjadi dasar pendekatan diri itu adalah pertama, Tuhan bersifat ruhani, maka bagian yang dapat mendekatkan diri dengan Tuhan adalah ruh, bukan jasad. Kedua, Tuhan adalah Mahasuci, maka yang dapat diterima Tuhan untuk mendekati-Nya adalah ruh yang suci pula. Tasawuf adalah ilmu yang membahas masalah pendekatan manusia kepada Tuhan melalui penyucian ruhnya.<sup>54</sup>

## **2. Hubungan Tasawuf dan Psikologi**

Adapun persamaan tasawuf dan Psikologi. Tasawuf merupakan bidang kajian Islam yang membahas jiwa dan gejala kejiwaan dalam bentuk tingkah laku manusia. Sedangkan psikologi adalah ilmu sosial yang membahas gejala kejiwaan, tetapi tidak membahas jiwa itu

---

<sup>54</sup>Syamsun Ni'am, *Tasawuf Studies (pengantar belajar tasawuf)*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014). Hal: 79

sendiri. Dengan demikian, ruang lingkup tasawuf lebih luas dari pada psikologi.<sup>55</sup>

Sejak awal abad XX, ilmu pengetahuan pada umumnya mengalami perkembangan yang cukup signifikan, khususnya dalam kajian keagamaan. Psikologi misalnya, mengalami perkembangan yang baru dengan lahirnya ‘madzhab ketiga’ yang sering disebut dengan psikologi humanistik menempatkan agama (spiritualitas) sebagai salah satu wilayah kajiannya. Oleh para ilmuan, bidang ini dianggap sebagai pendekatan yang paling representatif dalam mengkaji gejala-gejala keagamaan atau problem-problem spiritual. Psikologi Humanistik pada abad telah berhasil menawarkan khasanah baru dalam kajian ilmiah terhadap agama.<sup>56</sup>

Salah satu bidang keagamaan yang memiliki kedekatan secara substansial dengan disiplin ilmu psikologi, khususnya humanistik, adalah tasawuf. Karena bidang ini memberikan tempat yang sangat strategis terhadap potensi keperibadian manusia dalam menentukan arah perjalanan kehidupannya. Setidaknya, kedua bidang ilmu ini telah berupaya mengkaji keperibadian manusia secara lebih komprehensif. Hanya saja, perkembangan disiplin tasawuf tidak sepesat perkembangan kajian dalam psikologi. Karena walaupun munculnya belum begitu lama dibandingkan tasawuf, psikologi telah mengalami perkembangan

---

<sup>55</sup>Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Jakarta Timur: Kemcana Bogor Penada Media, 2003). Hal:61

<sup>56</sup>Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi, (Psychology of Sufisme) Del wa Naf*. Arif Rakhmad (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998).Hal:1-2

yang cukup signifikan, seiring dengan perkembangan ilmu dan teknologi pada umumnya. Hanya saja kajian tentang manusia bukanlah hal yang baru dalam perbincangan para ahli ilmu pengetahuan.<sup>57</sup>

#### a. Jiwa menurut sufi

Adapun pengertian ‘Jiwa’ dalam bahasa Indonesia, tempo-tempo dimaksudkan sebagai nyawa, syaraf atau rohani.<sup>58</sup> Istilah jiwa dalam bahasa Arab, yakni *ruh*, juga berarti ‘roh’ dan ‘nafas’.<sup>59, 60</sup> Digunakan dalam Al-Qur’an untuk menjelaskan beragam kebenaran metafisis, seperti Malaikat, Wahyu, atau Ilham dari Ilahi. Namun, istilah ini sering mengundang arti tabiat batin Ilahiah manusia atau ‘jiwa’ dalam bahasa metafisis. Sebenarnya, beragam arti kata *ruh* mempunyai afinitas makna yang subtil.<sup>61</sup> Kata Nafs (Jiwa) didalam Al-Qur’an mengandung berbagai makna yang diantaranya bermakna ‘manusia sebagai makhluk hidup’, bermakna ‘hakikat suatu’ dan juga bisa bermakna ‘Dzat Ilahiyah Yang Maha Suci’.<sup>62</sup>

---

<sup>57</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf Dan Psikologi, (Telaah atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow)* (Yogyakarta: Putaka Pelajar Offset, 2002). Hal 2

<sup>58</sup> Hamzah Ya’qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu’min (Uraian Tashawwuf dan Taqarrub)*. (Jakarta:Pt. Bina ilmu, 1977). Hal:101.

<sup>59</sup>Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi, (Psychology of Sufism) Del wa Naf.* Arif Rakhmad (Yogyakarta:Fajar Pustaka Baru, 1998). Hal: xix

<sup>60</sup>RobertFrager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*, diterjemahkan dari *Heart, Slef & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance.* Hasyim Rauf (Jakarta: Pt. Serambi Ilmu Sastra, 2002). Hal: 139

<sup>61</sup>Zafar Afaq Ansari *AL-Qur’an Berbicara Tentang Jiwa*,Abdulah Ali(Bandung: Arasy, 2003). Hal:21

<sup>62</sup>Amir An-Najjar *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf (Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer) Al-Ilmu An-Nafsi Ash-Shufiyah* Hasan Abrori(Jakarta: Pustaka Azzam, 2001). Hal:36

Dalam kajian tasawuf *nafs* mempunyai dua arti, yaitu *pertama*, kekuatan hawa nafsu amarah, syahwat, dan perut yang terdapat dalam jiwa manusia, dan merupakan sumber bagi timbulnya akhlak. *Kedua*, jiwa rohani yang bersifat *lathif*, rohani, dan *rabbani*.<sup>63</sup>

Definisi jiwa menurut Aristoteles<sup>64</sup> ‘‘Jiwa adalah kesempurnaan awal terhadap jasmani alami menuju satu kehidupan yang memiliki kekuatan’’. Al-farabi mendefinisikan jiwa itu bersemayam dalam raga.<sup>65</sup> Menurut al-Kindi dengan perantara rohlah manusia memperoleh pengetahuan yang sebenarnya. Ada dua macam pengetahuan: Pengetahuan pancaindra dan pengetahuan akal.<sup>66</sup>

At-Tirmidzi memiliki tiga pendapat mengenai jiwa, yaitu: *An-Nafs* (jiwa) bermakna nafas yang dapat memberikan hidup, dimana nafas itu tercampur dari ruh, seperti meluapnya sesuatu dari atas ke bawah. *An-Nafs* (jiwa) sebagai *gharizah* (insting) yang dihiasi oleh setan dengan segala bentuk tipu daya, yang bertujuan untuk menang dan merusak. Dalam posisi ini, jiwa sangat lemah dihadapan setan. *An-Nafs* sebagai teman dan penolong setan, dan

---

<sup>63</sup> Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*. Hal: 245

<sup>64</sup> Amir An-Najjar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf (Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer)* Hal:29

<sup>65</sup> Amir An-Najjar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf (Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer)* Hal:31

<sup>66</sup> Harun Nasotion, *Filsafat dan Mistitise dalam Islam*, (Jakarta: Bulan bintang, 2010), Hal:9.

jiwa semacam ini ikut serta didalam kejahatan, bahkan merupakan bagian dari kejahatan itu sendiri.<sup>67</sup> Bagaimanapun *Nafs* manusia—dari alam gaib dan malakut memiliki maqam-maqam dan tingkatan-tingkatan.<sup>68</sup>

Menurut Al-Ghazali, sebelum manusia sampai pada derajat *muth'mainnah*, jiwa mempunyai dua tingkatan: *Pertama, An-Nafs Al-Lawwamah*, yakni jiwa yang menyesali diri sendiri. Hal inilah yang dikehendaki dalam Al-Qur'an Surah Al-Qiyamh (75) ayat 2.<sup>69</sup> *Kedua, An-Nafs Al-Ammarah*, yakni jiwa yang selalu menyuruh kejahatan. Inilah yang disebutkan Al-Qur'an Surah Yusuf (12) ayat 53.

Perjuangan spiritual (*mujahadah*) dilakukan untuk melawan berbagai kecerdasan jiwa rendah dari *nafs* yang mejauhkan hati (*qlbu*) dari Allah. *Nafs* adalah juga wilayah-wilayah imajinasi. Allah dalam diri kita, tetapi kita tidak melihat Allah. Tasawuf ditujukan untuk mengubah jiwa rendah (*An-Nafs Al-Ammarah*) menjadi jiwa lebih tinggi (*Al-Nafs Al-Kamilah*) dan melihat Allah di mana-mana. *Nafs* (jiwa manusia) dapat diklasifikasikan menjadi empat macam:

---

<sup>67</sup> Amir An-Najjar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf (Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer)* Hal:29

<sup>68</sup> Irwan Kurniawan *Jihad Akbar (Menempa Jiwa, Membina Ruhani)*. Bandung: Pustaka Hidayah 2003). Hal:153

<sup>69</sup> Al-Ghazali *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin (Ringkasan sendiri yang ditulis oleh Sang Hujjatul-Islam)*. Hal:196

1. *Nafs* (jiwa) yang mengajak manusia untuk berbuat jelek (*An-Nafs Al--Ammarah bi As-Su*), ini jenis jiwa yang belum jinak dan ini adalah jiwa yang dimiliki oleh orang yang berpredikat muslim.
2. *An-Nafs Al-Mulhimah*, jiwa yang agak jelek yang dimiliki oleh orang yang ada pada tingkat mukmin.
3. *Al-Nafs Al-Lawwamah*, yaitu yang berada pada tingkatan *ma'rifat (arif)*.
4. *Al-Nafs Al-Muthmainah*, jiwa yang tenang, yaitu jiwa yang dimiliki oleh guru sufi yang berada pada tingkatan *muwahhid*.

Tingkatan jiwa berdasarkan pada pendapat dari banyak kalangan sufi yang telah banyak menulis masalah kajian tingkatan *Nafs* umumnya didasari pada penjelasan dari Syekh Safar Dal. Pemimpin tarakir kelompok Halveti-Jerrahi di tambah dari beragam sumber lainnya dan di interprestasikan oleh Robert sendiri.<sup>70</sup> Bahwa tingkatan *Nafs* adalah sebagai berikut:

1. *Nafs al-Ammarah* (Tirani) diterjemahkan sebagai ‘*nafs* yang memerintah’, hawa nafsu dan jiwa egoistik, jiwa yang dipenuhi sifat amarah.<sup>71</sup>(Q.S ayat :53)
2. *Nafs al-Lawammah* (Penuh Penyesalan) *Nafs* yang menyalahkan diri sendiri (penuh penyesalan) adalah *nafs* yang

---

<sup>70</sup> Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal: 87

<sup>71</sup> Totok Jumanto dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Amzah, 2005). Hal: 161



telah dipancari cahaya hati. Pada tingkat ini, kita mulai memahami dampak negatif pendekatan egois kita terhadap dunia, walaupun kita tidak memiliki kemampuan untuk berubah.<sup>72</sup> (Q.S al-Qiamah, ayat:2)

3. *Nafs al-Mulhimah* (*Nafs* Yang Terilhami) pada tingkat ini, kita mulai merasakan kesenangan sejati di dalam berdoa, meditasi, dan kegiatan spiritual lainnya. Kita mulai mengalami sendiri kebenaran spiritual yang selama ini hanya kita dengar atau kita baca. Kita mulai merasakan cinta hakiki kepada Tuhan dan kepada ciptaannya. Ini merupakan awal praktek tasawuf sejati. (Q.S Asy-Syams:7-10).<sup>73</sup>

4. *Nafs al-Muthma'innah* (*Nafs* yang Tentram) *Nafs Al-Muhammah* dapat diartikan jiwa yang terilhami. Sifat jiwa ini menjauhkan diri manusia dari kejahatan dan mampu melihat sarana yang akan mengantarkan menuju kebahagiaan. Jiwa ini melakukan perjalanan di bawah pengawasan Allah. *Al-Nafs Nafs Al-Muhammah* merupakan anak tangga ketiga (*ihsan*) dalam pengetahuan, dan diidentikkan dengan posisi berdiri (*qiyam*) dan kedua (*i'tidal*) dalam salat.<sup>74</sup>

---

<sup>72</sup> Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:111

<sup>73</sup> Blogger Mat Khoil, [haqqul-ian.blogspot.co.id](http://haqqul-ian.blogspot.co.id) Acceses tgl:12 April 2018 13.37 Wib.

<sup>74</sup> Totok Jumanto dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Amzah, 2005). Hal:163

5. *Nafs al-Radhiyah* (Nafs Rida) Pada tingkatan ini, kita tidak hanya merasa puas terhadap takdir kita. Kita juga merasa puas terhadap segala kesulitan dan ujian kehidupan, yang juga berasal dari Tuhan. Kondisi *nafs* yang rida ini sangatlah berbeda dengan cara yang biasa kita lakukan di dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Kita menyadari bahwa kita secara kontinu dikelilingi oleh rahmat dan belas kasih Tuhan.<sup>75</sup> (Q.S Al—baqoroh:115).
6. *Nafs al-Mardhiyah* (*Nafs* Diridai Tuhan) pada tingkatan ini kita menyadari bahwa seluruh kekuatan untuk bertindak datang dari Tuhan, kita tidak melakukan sesuatu apa pun dengan sendirinya. Kita tidak lagi merasa takut terhadap segala sesuatu atau meminta sesuatu apa pun. Kita tidak lagi memiliki hasrat berbicara atau berkomunikasi. Hiasan luar kita telah dibinasakan, namun hiasan dalam kita telah menjadi istana. Hati kita berada dalam ekstase. (Q.S An-Nahl:96).
7. *Nafs Kamilah* (*Nafs* Yang Suci) Segelintir orang yang mencapai tingkatan ini telah melampaui diri secara utuh. Tidak ada ego ataupun diri. Mereka yang mencapai tingkatan ini

---

<sup>75</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:122

berada di dalam doa yang konstan. Karenanya, mereka tidak lagi memiliki kehendak.<sup>76</sup>

#### **b. Tujuan Sufi mempelajari Psikologi**

Tujuan akhir psikologi dan psikologi sufi adalah menciptakan dalam diri murid perasaan tak tergoyahkandan tidak diperbudak oleh dunia. Sufi harus menyingkirkan karakteristiknya dengan dunia, namun bukan menghindarkan kehidupan sama sekali. Sesungguhnya, dia harus mencapai tahapan (*maqam*) yang di dalamnya dia menemukan dirinya sendiri berbeda di hadapan Allah. Dia mulai memandang realitas dengan sebuah cahaya baru, yaitu cahaya Allah.dalam proses bertahap dari pengungkapan ruhnya, dia mulai digerakan oleh simbol-simbol dan menyatukan simbol-simbol itu kedalam hidupnya. Tanpa pengembangan kapsitas untuk memilih kebenaran atau khayalan, yang sakral dan profan, keindahan dan keburukan, tak seorang pun yang dapat menyatakan dirinya normal. Ruh menjadi terbuka kepada Yang tak Terbatas pada saat rintangan-rintangan jiwa disingkurkan.<sup>77</sup>

Manusia adalah pusat ungkapan ruh di atas bumi. Ungkapan keadaan manusia adalah wali, dan hanya jiwanya yang dapat dikatakan benar-benar sehat, sebab ia telah menyatudengan ruh. Tasawuf memandang jiwa awam sebagai jiwa yang tengah

---

<sup>76</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:127

<sup>77</sup>Seyyed Hossein Nasr, *Esklopedi Tematis Spiritualitas Islam*. Rhmani Astuti (Bndung: Mizan IKPI, 2002). Hal: 412

menderita penyakit akibat keterpisahannya dari Allah dan pada gilirannya membuatnya lupa kepada Allah. Oleh karena itu, berkembanglah psikologi sufi, yang tujuannya adalah mengembalikan manusia kepada kesempurnaannya yang asal dan membebaskannya dari penyakit-penyakit yang sering dianggap sepele yang membebani jiwanya. Akhirnya, hanya ilmu semacam ilmu jiwa sufis saja yang berhasil menyembuhkan penyakit-penyakit jiwa dan menjadi psikoterapi yang efektif. Hanya ruh yang dapat menyembuhkan penyakit-penyakit jiwa. Hanya jiwa yang menyatu dengan ruh saja yang sehat sebab hanya dialah satu-satunya jiwa manusia yang sejati dengan segala kesempurnaan yang diciptakan Allah sejak azali.<sup>78</sup>

### c. Cara-cara Penysucian Jiwa dalam Sufistik

Untuk tujuan menghilangkan penghalang yang membatasi manusia dengan Tuhannya ini, ahli-ahli tasawuf menyusun sebuah sistem atau cara yang tersusun atas dasar didikan tiga tingkatan yang diberi nama: *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*.<sup>79</sup>

Membicarakan sifat-sifat tercela ini ilmu Sufi lebih dipentingkan dan didahulukan, karena ia termasuk usaha takhliyah, mengosongkan atau membersihkan diri dan jiwa lebih dahulu sebelum diisi dengan sifat-sifat terpuji.<sup>80</sup> *Takhalli* merupakan langkah

---

<sup>78</sup>Seyyed Hossein Nasr, *Esklopedi Tematis Spiritualitas Islam*. Hal: 413

<sup>79</sup>Jamil, *Akhlak Tasawuf* (Ciputat: Refrensi, 2013). Hal: 64

<sup>80</sup>Aboebakar Aceh, *Pendidikan Sufi (Sebuah upaya mendidik akhlak manusia)*. (Semarang: Cv. Ramadhani, 1970). Hal: 30

pertama yang harus dilakukan oleh seorang sufi. *Takhalli* adalah usaha membersihkan diri dari semua perilaku yang tercela, baik maksiat batin maupun maksiat lahir. *Takhalli* juga berarti melepaskan diri dari ketergantungan kepada kelezatan hidup dunia dengan melenyapkan dorongan hawa nafsu yang cenderung kepada keburukan.<sup>81</sup>

Diantara sifat-sifat yang tercela, yang harus dilenyapkan dari jiwa manusia, ialah hasad, haqab, ujub, bukhul, riya, hubbul jah, hubbur riyasah, takabur, ghadhab, ghibah, namimah kizb, syahul kalam syahut tha'am, hubbud dunia.<sup>82</sup>

Kaum sufi dalam hal ini terbagi menjadi dua kelompok. Yang pertama, berpandangan bahwa dua kelompok. Yang pertama, berpandangan bahwa dunia adalah racun pembunuh yang menghalangi seseorang untuk dapat memperoleh kedekatan dengan Tuhan, karena itu nafsu duniawi harus benar-benar dimatikan. Kelompok kedua berpendapat bahwa kebencian kepada dunia yaitu sekedar tidak melupakan tujuan hidup, karenanya tidak berarti meninggalkan dunia sama sekali.<sup>83</sup>

Demikian juga dengan nafsu. Di antara para sufi ada yang berpandangan bahwa nafsu mesti dibunuh karena menjadi puncak angkara murka, penghalang untuk dapat dekat dengan Tuhan.

---

<sup>81</sup>Jamil, *Akhlak Tasawuf* (Ciputat: Refrensi, 2013). Hal: 65

<sup>82</sup>Aboebakar Aceh, *Pendidikan Sufi (Sebuah upaya mendidik akhlak manusia)*. Hal:31

<sup>83</sup>Jamil, *Akhlak Tasawuf* (Ciputat: Refrensi, 2013). Hal: 65

Sementara kelompok lain seperti Al-Ghazali berpendapat bahwa nafsu juga diperlukan di dalam kehidupan ini, untuk memotivasi mempertahankan kehidupan, harga diri, membela keluarga dan sebagainya, karena itu nafsu mesti tetap ada di dalam diri.

*Tahalli* acapkali diartikan, bahwa yang dimaksudkan dengan ibadat hati atau *tha'at* batiniah, ialah memakai perangai-perangai yang baik dan sifat-sifat yang terpuji sesudah diri seseorang itu dibersihkan daripada sifat-sifat yang tercela.<sup>84</sup>

Tahapan ini tidaklah berarti bahwa jiwa mesti dikosongkan terlebih dahulu baru kemudian diisi. Akan tetapi begitu satu sifat tercela di dibuang bersamaan dengan itu sifat terpuji diisikan. Diantara sikap mental dan perbuatan baik yang sangat penting untuk disikikan kedalam jiwa manusia adalah: *al-taubah*, *al-khauf wa al-rajā'*, *al-zuhd*, *al-faqr*, *al-ikhlas*, *al-shabr*, *al-ridha*, *al-muraqabah* dan lain-lain.

Apabila sifat-sifat buruk telah dibuang, kemudian sifat-sifat baik telah ditanamkan, maka akan lahirilah kebiasaan-kebiasaan baik, akhlak mulia. Sejalan dengan itu, jiwapun akan menjadi bersih yang dengannya seseorang akan dapat dekat dengan Tuhannya<sup>85</sup>.

*Tajalli*, berarti tersingkapnya nur gaib. Agar apa yang telah diupayakan pada langkah-langkah di atas langgeng, berkelanjutan

---

<sup>84</sup>Aboebakar Aceh, *Pendidikan Sufi (Sebuah upaya mendidik akhlak manusia)*. Hal: 45

<sup>85</sup>Jamil, *Akhlak Tasawuf* (Ciputat: Refrensi, 2013). Hal: 66

dan terus meningkat, maka mesti rasa ketuhanan terus dipupuk dalam diri. tingkat kesempurnaan kesucian jiwa dalam pandangan para sufi hanya dapat diraih melalui rasa cinta kepada Allah. Keberadaan dekat dengan Allah hanya akan dapat diperoleh melalui kebersihan jiwa.

Apabila jiwa telah bersih, terhindar dari berbagai penyakit dan dipenuhi dengan kebaikan-kebaikan, maka Allah akan memasukan *nur* (cahaya) kedalamnya. Pada saat ini, seorang sufi akan merasa dekat dengan Tuhannya, berbagai kebaikan dan pengetahuanpun tersingkap baginya.<sup>86</sup>

---

<sup>86</sup>Jamil, *Ahlak Tasawuf* (Ciputat: Refrensi, 2013). Hal: 66

### **BAB III**

#### **BIOGRAFI ROBERT FRAGER**

##### **F. Kehidupan Pribadi**

Robert Frager adalah seorang psikolog sosial Amerika. Dia adalah pendiri Institute of Transpersonal Psychology, yang sekarang bernama Sofia University, di Palo Alto, California, di mana dia adalah direktur dari residensi rendah Master of Arts dalam program Spiritual Guidance dan profesor psikologi. Robert adalah presiden terakhir Asosiasi Transpersonal.

Robert lahir dari keluarga Yahudi 20 Juni 1940 dan sekarang berusia 79 tahun, Frager memeluk Islam pada tahun 1981. Dia juga seorang guru sufi, atau syekh, dalam tatanan Helveti-Jerrahi, di mana dia diprakarsai oleh Muzafir Ozak dan menyandang nama Sheikh Ragip al-Jerrahi, memimpin dirgah (komunitas sufi) di Redwood City, California. Seni Robert mempraktekan Aikido, sebuah seni bela diri spiritual Jepang.<sup>87</sup>

Dari uraian di atas terlihat jelas bahwa pada awalnya Robert adalah seorang non Muslim namun dia mampu untuk menjadi seorang syekh tentu sebuah anugrah yang tidak ternilai dari sang pencipta.

##### **G. Kehidupan awal dan pendidikan**

Robert Frager menghadiri Reed College di Portland, Oregon dari tahun 1957 sampai 1961. Dia lulus dengan gelar BA dalam bidang psikologi. Ia meraih gelar Ph.D dalam bidang psikologi sosial dari Harvard University di Cambridge,

---

<sup>87</sup> [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Robert\\_Frager](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Robert_Frager) Aces tgl 06 Maret 2018 pukul:22:35



Massachusetts, yang ia ikuti dari tahun 1961 sampai 1967. Dari tahun 1963 sampai 1965, ia adalah seorang rekan di East-West Center di Honolulu, Hawaii. Dari tahun 1967 sampai 1968, dia adalah seorang peneliti di Keio University di Tokyo, Jepang.

Dari uraian di atas terlihat bahwa seorang Robert adalah pribadi yang aktif dalam berbagai kehidupan sosial.

#### **H. Sosial Halveti-Jerrahi**

Pada awalnya kelompok Sufi California muncul pada 1981 ketika dua belas murid dibaiat Muzafir Efendi, syekh kepala Trekat Halveti-Jerrahi. Saat itu Muzafir Efendi sedang mengunjungi Institute of Transpersonal Psychology (ITP) sebuah jurusan tingkat sarjana yang didirikan oleh Robert pada 1975. Jurusan itu dimaksudkan untuk menghubungkan psikologi dengan spiritualitas.

ITP didasarkan atas permis bahwa kajian psikologi mestinya mencakup pengembangan personal dan intelektual dan bahwa kajian ini harus meliputi seluruh aspek manusia—fisikal, emosional, intelektual, kreativitas, sosial, dan spiritual.

Rekan sesama ITP, mengundang Muzafir Efendi untuk mengunjungi ITP. Pada musim semi 1980, ia dan sekelompok darwis Turkiya datang berkunjung ke ITP selama beberapa hari sebagai bagian tur ke Amerika Serikat.<sup>88</sup>

Muzaffir datang bersama rombongan yang berjumlah sekitar 25 darwis, termasuk para penyanyi dan musisi, agar dapat melaksanakan upacara zikir sufi saat itu Muzaffer Efendi sedang mengunjungi Institute of Transpersonal

---

<sup>88</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:14

Psychology (ITP), sebuah jurusan tingkat sarjana yang Robert dirikan pada 1975. Safer Dal Effendi, yang ajaran dan keteladanannya menjadi dasar pemahaman dan pengalaman bagi Robert terhadap Sufisme.<sup>89</sup> Frager dan seluruh mahasiswa, serta seluruh hadirin, dibuat takjub dan terpaku dengan narasi sang Syekh yang terasa begitu intens dan dalam saat menyampaikan pidatonya. Bukan pembahasan akademis-teoritik tentang Islam dan tasawuf yang membuat mereka diam terpaku, melainkan tuangan kisah hikmah yang digunakan Syekh untuk menjelaskan hakikat-hakikat agama dan kehidupan kepada audiens. Kata Robert, hidupnya pasti akan berubah seandainya saja ia dapat mengingat semua kisah itu.<sup>90</sup> Sebagai jawaban, Syekh menatapnya begitu dalam dan berkata padanya dengan penuh kesungguhan: “Anda tidak akan pernah bisa melupakan.” Kisah-kisah syekh Muzaffer yang begitu mempesona para pendengarnya, selama kunjungan rutusnya ke Amerika. Robert-lah, ia memang tidak bisa lupa pada kisah-kisah itu. Meski kisahnya mengandung elemen-elemen sufisme, namun hikmah yang dikandungnya sungguh-sungguh indah dan dalam, sehingga menyentuh jati diri kemanusiaan.<sup>91</sup>

Setahun kemudian Muzafir Efendi kembali mengunjungi ITP. Sekali lagi mereka menikmati ceramahnya yang mendalam dan zikirnya yang sangat menggugah. Tiap hari banyak orang yang datang untuk mendengarkan ceramahnya. Robert pertama kali meminta diangkat sebagai darwis dan jadilah dia darwis Halveti-Jerrahi pertama California. Trekat Halveti-Jerrahi (juga dikenal sebagai

---

<sup>89</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:6

<sup>90</sup>Kisahsufi.wordpress.com

<sup>91</sup>Kisahsufi.wordpress.com

Tarekat Jerrahi), merupakan cabang Tarekat Halveti Turki. Tarekat Halveti didirikan delapan ratus tahun silam di Khurasan (bagian barat Afghanistan). Pendiri cabangnya adalah *Hareti* Pir Nureddin al Jerrahi yang lahir pada 1678 di distrik Jerrahi Pasha di Istanbul dan mendirikan Tarekat Halveti-Jerrahi di kota itu pada 1703.

Tidak seorangpun diantara mereka yang jumlahnya dua belas orang itu banyak tahu tentang tasaawuf. Mereka sudah jatuh cinta pada Muzafir Efendi dan ajaran-ajarannya sehingga mereka memulai jalan sufi ini dengan antusias sekaligus ketidaktahuan. Setelah dibaiat, mereka mulai bertemu setiap minggu. Mereka tidak menetapkan agenda yang jelas, tetapi mereka saling tertarik dan menjelajahi jalan yang baru mereka tekuni ini bersama-sama.

Mereka terus bertemu sejak saat itu—selama tiga puluh tahun lamanya hingga kini. Awalnya mereka bertemu seminggu sekali dan beberapa bulan mereka mulai bertemu setiap Jum'at untuk melaksanakan sholat Jumat. Kemudian setiap minggu mereka tambahkan praktek musik sufi Turki, bagian integral zikir Jerrahi. Pada 1984 mereka membeli sebuah rumah di Redwood City, California yang menjadi pusat kegiatan mereka sejak saat itu.<sup>92</sup>

Pada 1985, Robert dibaiat sebagai syekh tarekat di Istanbul oleh kepala syekh, Safer Efendi (Muzaffer Efendi sudah wafat tahun itu dan penggantinya adalah Safer Efendi). Empat tahun merupakan masa yang terlalu singkat untuk menjadi seorang syekh. Namun, selama itu ia sudah dan masih memimpin

---

<sup>92</sup> <http://jerrahi.com/california/>

kelompok mereka dan dalam banyak hal ia sudah menjalankan fungsi layaknya seorang syekh.<sup>93</sup>

Dan status barunya sangat banyak membantu. Sebelum menjadi syekh, sohbet-sohbet yang disampaikan diambil nyaris kata perkata dari tulisan tulisan Muzaffer Efendi. Setelah menjadi syekh, ia terdorong memberikan sohbet yang diambil dari apa yang telah diajarkan gurunya selama bertahun-tahun. Ia juga merasakan manfaat esoterik. Ketika ia dibaiat, Safer Efendi mengajarkan bagaimana caranya menakwilkan mimpi sesuai dengan tradisi tarekatnya. Kemudian ia mempelajari sebuah doa dan mengembuskan ke mulutnya. Ketika kembali ke California, ia mendapati kemampuan menakwil mimpi para darwis dengan cara yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya dalam pelatihan psikologis yang pernah diikuti. Para darwis California menyakini bahwa dengan cara yang misterius telah berubah menjadi syekh.

Beberapa kisah dan kutipan diulang pada sejumlah sohbet. Ini terjadi bukan karena kekeliruan atau kekhilafan. Bertahun-tahun yang lampau Muzaffer Efendi pernah menasehatinya, “Ceritakanlah kisah-kisah itu berulang-ulang. Kau dapat menceritakannya sebanyak 10 ribu kali dan orang-orang masih banyak akan memetik manfaatnya.” Robert sudah belajar banyak dalam mempersiapkan sohbet-sohbet ini. Para darwis juga sudah belajar menyimaknya, dan jika Tuhan berkehendak, ia akan belajar lebih serius tentang prinsip-prinsip dan praktik tasawuf sebagaimana yang dipahami dalam tarekatnya.<sup>94</sup>

---

<sup>93</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:15

<sup>94</sup>Frager, Robert .*Obrolan Sufi (untuk Transpormasi Hati, Jiwa dan Ruh*, Hilmi Akmal (Jakarta: Zaman, 2014). Hal:17

Dari uraian di atas bahwa pada awalnya hanya sedikit sekali anggota dari Trekat Halveti-Jerrahi California Amerika Serikat yang hanya beranggotakan dua belas orang termasuk Robert Frager namun tarekat ini sekarang sudah sangat berkembang di Californiah dan menjadi salah satu lembaga yang sangat berpengaruh bagi masyarakat di sana.

### **I. Karir Robert Frager**

Robert Frager dikenal karena karya perintisnya di bidang psikologi transpersonal dan atas perannya dalam mendirikan instiusi pendidikan pertama di negara yang didedikasikan untuk bidang penelitian dan praktek yang baru ini. Dia juga mengajar kursus psikologi spiritual dan ‘‘The Wisdom of Islam’’ di Universitas Filosofis Online dan juga dalam program MA online dari Graduate School of Consciousness Studies Holmes Institute.<sup>95</sup>

Dari uraian di atas terlihat bahwa berkat kerja keras Robert membangun karirnya sehingga banyak perestasi serta jabatan yang sekaligus dapat ia sandang sebagai seorang muslim.

### **J. Karya-karya Robert Frager**

Pada 1985, ia dikukuhkan sebagai syekh atau mursid. Selain menjadi psikolog transpersonal, konsultan, dan guru, kini sehari-harinya mengabdikan sebagai Presiden Trekat Jerrahi Order California dan sudah lebih dari 25 tahun menjadi pembimbing spiritual. Salah satu karya terbaiknya: Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Diri dan Jiwa. Dan Obrolan sufi.

---

<sup>95</sup> [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Robert\\_Frager](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Robert_Frager) Aces tgl 06 Maret 2018 pukul:22:35

Buku karya Robert Frager, Ph.D buku pertama karya Robert psikolog Barat yang mengeksplorasi keyakinan tradisi spiritual tasawuf sebagai jalan pengembangan pribadi. Sarat gagasan pencerah mata-hati, buku ini mempunyai kekuatan untuk mengubah. Kita diajak untuk tumbuh-bertransformasi menuju kedewasan sejati, diawali ulasan-komperatif yang tajam antara psikologi Barat dan psikologi sufi.<sup>96</sup>

Buku *Obrolan Sufi* yang merupakan *Obrolan-obrolan* yang kemudian dihimpun dalam buku ini dialihtuliskan dari *sohbet-sohbet* yang ia berikan setiap mingginya di pondok sufi mereka. Ia menyunting dan menghimpun obrolan-obrolan terpilih yang sudah disampaikan selama sepuluh tahun terakhir. Sedikit banyak, *sohbet-sohbet* itu merupakan buah dari disiplin tasawuf yang telah mereka praktekan di Amerika Serikat.

Uraian tema dan judul dalam buku ini tidak begitu linear. Aliran gagasan yangy ditemukan lebih seperti spiral yang mengitari suatu topek dan mengkajinya berbagai sudut pandang dari yang berbeda.<sup>97</sup>

Dari uraian di atas bahwa berkat karyanya berupa buku *Psikologi Sufi untuk transpormasi Hati, Diri dan jiwa dan Obrolan Sufi*, yang merupakan buku yang laku keras di pasaran serta dapat menjadi sumber rujukan bagi kebanyakan orang yang pada beberapa dekade terakhir ini sangat berkembang pesat mengenai kolaborasi Psikologi dan Taswuf atau biasa di sebut Psikologi Sufi termasuk saya mengangkat tulisan beliau mengenai tingkatan-tingkatan jiwa.

---

<sup>96</sup><https://googleweblight.com/i?u=https://www.tokoserambi.com/author/z/155/robert-frager-ph-d-&hl=id-ID> Acces tgl 7 Mret 2018 pukul: 00:28

<sup>97</sup>Frager, Robert .*Obrolan Sufi (untuk Transpormasi Hati, Jiwa dan Ruh*. Hal:17

Selain karya-karya beliau di atas masih ada banyak lagi karya-karya beliau yang lainnya, antara lain: *Essential Sufism* (1997) *Personality and Personal Growth* (1976), *Sufi Talks: (Teachings of an American Sufi Sheikh)* (2012), *Teorias da personalidade* (1986), *Heart, Self and Soul* (2013), *Heart, Self and Soul: The Sufi Psychology of Growth Balance and Harmony* (1999), *The Wisdom of Islam: An Introduction to the Living Experience of Islamic Belief and Practice* (2002), *Talks of a Sufi Therapist* (diperkirakan terbit 2018), *Win/Mac Ph Test Manager* (2002), *Im/Tb Personality Person Grow Fadiman* (2000), *Current Directions in Personality Psychology+Personality and Personal Growth* (2005), *Sharing Sacred Stories: Current Approaches to Spiritual Direction and Guidance* (2007).<sup>98</sup>

---

<sup>98</sup>[https://en.m.wikipedia.org/wiki/Robert\\_Frager#Selected\\_bibliography](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Robert_Frager#Selected_bibliography) Access tgl: 24-April 2018 pukul: 21:05

## BAB IV

### LAPORAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Konsep dasar Psikologi Sufi dan Hubungannya dengan Hati, Diri dan Jiwa

##### 3. Konsep Dasar Psikologi Sufi

Dalam buku Psikologi Hati, Diri dan Ruh Robert mengemukakan bahwa ada tiga konsep dasar dalam psikologi sufi *hati*, *diri* dan *jiwa*. Masing-masing istilah menyertakan sufi berabad-abad silam. Ketiga konsep ini berasal dari tradisi yang berusia ribuan tahun. Ratusan buku telah ditulis mengenai masing-masing konsep tersebut.

Hati menurut psikologi sufi, menyimpan kecerdasan dan kearifan kita yang terdalam. Ia lokus makrifat, *gnosis*, atau pengetahuan spiritual. Cita-cita para sufi adalah menumbuhkan hati yang lembut dan penuh kasih sayang, dan juga menumbuhkan kecerdasan hati. Ini kecerdasan yang lebih mendalam dan mendasar daripada kecerdasan abstrak akal kita. Dikatakan bahwa jika mata hati kita terbuka, maka kita mampu melihat melampaui penampilan luar segala sesuatu yang palsu, dan jika telinga hati terbuka, kita dapat mendengar kebenaran yang tersembunyi di balik kata-kata yang diucapkan.<sup>99</sup>

Hati menyimpan percikan atau roh ilahiah di dalam diri kita. Tasawuf menekankan kesadaran hubungan kemanusiaan dan pelayanan sebagai disiplin ilmu spiritual yang mendasar. Cinta adalah dasar disiplin

---

<sup>99</sup> Robert Frager, *Psikologi sufi untuk transformasi hati diri dan jiwa*. Hamzah Rauf (Jakarta: Pt. Serambi Ilmu Semesta, 2002). Hal: 30



spiritual, dan ruma cinta itu adalah hati. Semakin kita belajar mencintai orang lain, kita semakin mencintai Tuhan.

Diri dalam psikologi sufi, diri atau *nafs* adalah sebuah aspek psikis yang pertama sebagai musuh terburuk kita. Namun, ia dapat tumbuh menjadi alat yang tak terhingga nilainya. Tingkat terendah adalah *nafs* tirani. Ia adalah seluruh kekuatan dalam diri yang menjauhkan kita dari jalan spiritual. Kekuatan-kekuatan ini mengakibatkan rasa sakit dan penderitaan yang dahsyat, dan mendorong kita untuk menyakiti orang-orang yang kita cintai.

Jiwa yang menyuruh kita kepada kejahatan sebagai *nafs* tirani, karena kecendrungan yang negatif ini dapat mendominasi kehidupan kita layaknya seorang tiran yang memiliki kekuasaan absolut. Pada akhirnya terdapat dorongan-dorongan egoisme yang kerap sangat tidak disadari. Banyak psikologi, filsuf, dan pakar sifat dasar manusia dari Barat, yang masih berada di bawah pengaruh *nafs* tirani, cenderung memandang normal kondisi ini.<sup>100</sup> Menurut psikologi sufi, *nafs* tirani adalah akar dari distorsi pemikiran dan pemahaman, serta sumber budaya yang terbesar bagi diri kita sendiri maupun orang lain. Tasawuf menyediakan metode yang memadai dan efektif untuk memahami dan mentransformasi *nafs* tirani. Metode ini termasuk observasi diri, disiplin diri, dan melihat diri sendiri dalam diri orang lain.

Dari sisi lain, tingkatan tertinggi *nafs* dikenal sebagai *nafs* yang suci. Pada tingkat ini, kepribadian bagaikan kristal murni dan sempurna yang memantulkan cahaya Ilahi, hampir tanpa cacat maupun penyimpangan.

---

<sup>100</sup> Robert Frager, *Psikologi sufi untuk transformasi hati diri dan jiwa*.  
Hal:32

Transpormasi akhir *nafs* ini adalah pencapaian yang sangat langka, yang hanya dapat ditemukan pada diri para nabi dan orang suci lainnya.

Jiwa dalam Psikologi sufi mencakup sebuah model jiwa manusia yang didasarkan oleh prinsip evolusi. Jiwa memiliki tujuh aspek atau dimensi: mineral, nabati, hewani, pribadi, insanidan jiwa rahasia seerta maharahasia. Masing-masing kita memiliki tujuh tingkat kesadaran. Tasawuf bertujuan agar ketujuh tingkat kesadaran ini dapat bekerja secara seimbang dan selaras.

Banyak sistem psikologi dan spiritual yang hanya menekankan kepada fungsi satu atau dua tingkat kesadaran tersebut. didalam tasawuf, keseimbangan emosi dan hubungan yang sehat dan menyehatkan adalah sama pentingnya dengan kesehatan spiritual dan jasmani. Tujuannya adalah hidup sepenuhnya di dunia tanpa merasa terikat kepadanya atau melupakan sifat dasar dan tujuan spiritual kita.<sup>101</sup>

Tasawuf memberikan sebuah penedekatan yang sangat holistik terhadap psikologi spiritual, sehingga jiwa menghindari bahaya model yang linear dan hirarkikal, yang banyak ditemukan di berbagai sistem spiritual, model yang telah membenarkan penindasan terhadap kaum perempuan dan kaum minoritas. Di dalam tasawuf, sama sekali tidak ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki atau antara ras atau kebangsaan yang berbeda.

Model sufi ini menginteraksikan fisik, psikis, dan spiritual. Aspek fisik kehidupan kita ditopang oleh kearifan mineral, nabati, dan jiwa hewani yang telah ada sejak dahulu kala. Fungsi psikis kita berakar dari jiwa pribadi, yang

---

<sup>101</sup> Robert Frager, *Psikologi sufi untuk transpormasi hati diri dan jiwa*. Hal:33

terletak pada otak, dan merupakan tempat bernaungnya ego dan kecerdasan. Alam spiritual kita adalah lompatan kualitatif melampaui fisik dan psikis (keduanya berakar di dalam jasmani dan wujud materi kita). Jiwa insani, jiwa rahasia, dan jiwa maharahasia, berada di dalam hati spiritual yang nonmateri. Jiwa insani adalah tempat kasih sayang dan kreativitas. Jiwa rahasia adalah tempat zikir terhadap Tuhan, jiwa maharahsia adalah yang tak terbatas, percikan ilahiah di dalam diri kita.<sup>102</sup>

#### 4. Hubungan antara Hati, Diri, dan Jiwa

Sebagaimana di dalam buku psikologi sufi untuk transpormasi Hati, Diri dan Jiwa Robert juga menyebutkan hubungan antara hati, diri dan jiwa bahwa tingkatan hati, diri, dan jiwa berada sesuai titik keterpisahannya dengan Tuhan dan dominasi dari dorongan-dorongan kepribadian untuk bersatu dengan tuhan. Perbedaan ini mungkin penggambaran terjernih dari *nafs* tirani dan *nafs* yang suci. Hati juga memiliki kepribadian. Dada, tingkat terluar hati, kemungkinan terjangkau sifat-sifat buruk *nafs* tirani. Namun, dada dapat dipenuhi cahaya dan menjadi kawan dalam melawan sifat-sifat buruk *nafs*.

Enam aspek pertama jiwa mineral, nabati, hewani, pribadi, insani, dan rahsia adalah bagian dada. Mereka dapat menjadi kekuatan negatif (tidak seimbang) di dalam jiwa atau mereka dapat menjadi pengaruh positif (seimbang). Aspek ketujuh dari jiwa, yakni jiwa maharahsia, adalah bagaian *nafs* yang suci dan lubuk hati terdalam. Kekuatan negatif dibagi menjadi dua

---

<sup>102</sup> Robert Frager, *Psikologi sufi untuk transpormasi hati diri dan jiwa*. Hal:33

kategori utama dorongan naluriah dan ego negatif. Dorongan naluriah ditemukan di dalam jiwa nabati dan jiwa hewani, dan ego negatif ditemukan di dalam jiwa pribadi.

Sifat-sifat baik jiwa nabati dan jiwa hewani dapat menjadi pengaruh negatif jika dalam keadaan tidak seimbang dan berlebihan. Dorongan-dorongan jiwa hewani lebih kompleks. Menurut psikologi sufi, sebagian besar manusia tampak manusiawi, namun didalamnya mereka bagaikan sebuah kebun binatang yang dipenuhi hewan-hewan. Dorongan-dorongan jiwa hewani dibagi menjadi tiga kelas. *Pertama*, kecenderungan untuk mendekati apa pun yang positif dan menyenangkan (syahwat). *Kedua*, bergerak menjauh dari hal-hal yang negatif (rasa takut). Ia dapat berkembang menjadi ketakutan ataupun kecemasan. *Ketiga*, menolak hal-hal yang negatif (amarah). Ia dapat berubah menjadi kemarahan atau kebencian.

Salah satu sifat dari jiwa hewani ini dapat mendorong kita pada kejahatan. Semakin besar dan semakin ekstrim dorongan tersebut, maka semakin ia membutuhkan kita untuk mencari solusinya, dan semakin kita lebih bersikap seperti hewan daripada manusia cerdas yang berperilaku atas dasar penilaian baik dan tujuan lebih mulia.

Ketakutan dan kecemasan adalah lebih merajalela daripada yang disadari oleh kebanyakan orang. Mereka menjadi terkondisi untuk mencari apa pun yang dapat mengurangi kecemasan mereka. Beriman dan berzikir kepada Tuhan adalah penyembuhan dasar dari rasa takut dan kecemasan. Para sufi takut membuat Tuhan marah. Mereka bukan takut kepada hukuman-Nya,

namun mereka tidak ingin dijauhkan dari kekasihnya. Hanya sifat-sifat kita dan hubungan kita dengan Tuhanlah yang tetap menyertai kita di hari akhir. Para sufi belajar merenungkan kematian sebagai bagian integral kehidupan.

Selain dorongan naluriah jiwa tumbuhan dan jiwa hewani, jiwa tirani mencakup kebanggaan dan egoisme jiwa pribadi. Ego pada dasarnya sehat, tidak terlalu kuat ataupun terlalu lemah. Ego yang lemah atau kurangnya rasa percaya diri, mencegah kita untuk bertindak ataupun mencapai tujuan-tujuan yang bermanfaat.

Hubungan Nafs dan Hati adalah medan pertempuran antara kecenderungan positif dan negatif *nafs*. Tingkatan terdalam hati adalah sekutukecenderungan positif *nafs*, dan semakin kita berhubungan dengan tingkatan-tingkatan ini, maka semakin kita memiliki kekuatan untuk mentranspormasikan *nafs*.<sup>103</sup>

## **B. Tingkatan Jiwa untuk Transpormasi diri dalam Psikologi Sufi**

### **1. Tujuh Tingkatan Jiwa**

Berdasarkan dari buku Psikologi sufi untuk transpormasi Hati, Diri, dan jiwa Robert Frager mengemukakan mengenai tingkatan jiwa menurut psikologi sufi sebagai berikut:

#### **1. Jiwa Mineral**

Menurut Robert Jiwa mineral, *ruh maddani*, terletak di dalam sistem kerangka. Di dalam diagram tujuh aspek jiwa, jiwa mineral berbatasan dengan jiwa maharahasia, wadah percikan ilahi

---

<sup>103</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal: 290

yang suci di dalam diri masing-masing manusia. Dunia mineral sangatlah dekat dengan Tuhan. Ia tidak pernah memberontak kepada kehendak ilahi.<sup>104</sup>

Seperti halnya kerangka tubuh manusia yang tersembunyi di dalam tubuh, terdapat juga struktur batiniah yang tersembunyi di dalam tubuh manusia yang sebagian besarnya adalah mineral yakni sistem kerangka. Struktur kerangka kita, khususnya tulang punggung, diciptakan untuk mendukung manusia di dalam wilayah gravitasi dengan jumlah tegangan otot yang minimum.

Struktur mineral kita yang dalam mencakup kesadaran akan keberadaan manusia. Ia bahan dasar yang ditempati oleh wujud materi manusia, dan pada tingkat atom dan subatom terhubung dengan seluruh bahan-bahan lainnya di alam semesta. Kerangka itu sendiri adalah struktur yang hebat, memudahkan kita untuk terlibat di dalam beragam aktifitas dan gerakan yang luar biasa.

Kita ingin menjadi cukup fleksibel untuk membiasakan dan menerima pengetahuan yang baru, dan juga cukup gigih untuk mempertahankannya. Struktur fisik kita yang dalamlah yang membuat kita mampu untuk melakukan hal tersebut..<sup>105</sup>

Jiwa mineral kita tampak sebagai aspek dari jiwa yang paling kecil kesadarannya, namun berlawanan dengan hal tersebut, ia

---

<sup>104</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:140

<sup>105</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:143

merupakan tempat munculnya perubahan yang mendasar. Tidak seperti jiwa lainnya, jiwa mineral tidak begitu terganggu oleh interaksi dengan dunia yang bersifat kompleks yang terus meningkat.

Di tengah kekhusukan bermeditasi atau berkontemplasi, kita meninggalkan kesadaran terhadap tubuh kita dan dunia materi, dan kita memasuki kesadaran terhadap Tuhan yang lebih agung tanpa tulang belakang yang bersambung dan sistem kerangka tersebut penting namun secara umum tidak disadari ia bagian dari praktek meditasi dan sembahyang dari seluruh agama.

Sebuah struktur yang relatif tidak berubah memerintah perilaku dari mineral ia menyamakan kondisi-kondisi yang menciptakan dirinya, dan perilaku yang dihasilkan sesudah itu secara kontinu mencerminkan kondisi diam ini. Ini adalah kekuatan dan kelemahan dari jiwa mineral.<sup>106</sup>

Jika perubahan benar-benar muncul, maka ia bukanlah hasil dari proses internal, melainkan dari kekuatan luar seperti tekanan dan panas. Demikian pula, keperibadian dapat ditransformasikan dari tabir tebal yang menutupi roh menjadi struktur transparan yang menampilkan Tuhan. Saat kita melewati jiwa berikutnya, kita akan menemukan kelenturan dan kemampuan untuk berubah yang semakin besar.

---

<sup>106</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:144

Dari pendapat Robert di atas tampak bahwa jiwa mineral terletak di sistem kerangka manusia bagian tulang belakang yang bersifat kaku namun jiwa mineral berpotensi dalam hal kesadaran batiniah karena jiwa mineral berdekatan dengan jiwa maharahasiah.

## 2. Jiwa Nabati

Menurut Robert Jiwa Nabati, yakni *ruh nabati*, terletak didalam hati. Dan terkait dengan sistem pencernaan. Ia mengatur pertumbuhan dan asimilasi dari bahan-bahan makanan, fungsi yang kita bagi dengan tanaman. Ini adalah fungsi yang baru, dalam konteks evolusioner, sebab dunia mineral tidak memiliki kebutuhan akan makanan. Dengan kata lain, terdapat jiwa di dalam tubuh manusia yang serupa dengan jiwa yang diberikan oleh Tuhan kepada tumbuhan.

Ketika manusia berada di dalam rahim, manusia sepenuhnya berfungsi sebagai jiwa tumbuhan. Kita dihubungkan pada rahim ibu kita dengan tali pusat, yang berfungsi sebagai penyalur makanan. Kita berkembang dan tumbuh lebih besar, dan hanya itulah yang manusia lakukan. Fungsi kita pada hakikatnya serupa dengan fungsi tumbuhan.<sup>107</sup> Terdapat kecerdasan yang luar biasa di dalam jiwa tumbuhan. Fungsi jasmaniah mendasar ini dimiliki sepanjang usia jiwa tumbuhan.

---

<sup>107</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:145



Jiwa mineral adalah tempat memancarkan energi (seperti cahaya yang bersinar melalui bohlam), sementara jiwa tumbuhan adalah tempat dimulainya perubahan. Tumbuhan mengubah energi dari cahaya untuk menghasilkan makanan. Jiwa tumbuhan juga contoh awal makanan dan asimilasi makanan. Makanan bagi jasmani adalah salah satu model dari beragam jenis makanan lainnya, seperti makanan bagi indera jasmaniah.<sup>108</sup>

Kecerdasan jiwa tumbuhan didasari oleh ribuan tahun evolusi. Ia adalah kecerdasan yang mengatur seluruh cara kerja dasar tubuh. Suatu kecerdasan yang muncul di luar kepekaan alam sadar yang normal.<sup>109</sup>

Aspek-aspek kecerdasan ini dapat di temukan di dalam struktur otak manusia yang terdalam, yang di kenal sebagai otak pertama. Ia mencakup batang otak, sistem pengaktifan retikular, dan basal ganglia yang melingkari batang otak, serta urat saraf tulang belakang. Ia mengolah informasi dari lingkungan luar melalui pengaruh arus balik yang berhubungan dengan pancaindra dan sel, serta berinteraksi dengan lingkungan melalui dorongan-dorongan pada dan dari otak serta kulit. Otak pertama merupakan wadah darisebagian besar kecerdasan dasar manusia dan berhubungan

---

<sup>108</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:146

<sup>109</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:147

dengan fungsi-fungsi seperti pengembangan, penyusutan dan respons terhadap bahaya.

Salah satu kekurangan di dunia tumbuhan adalah terbatasnya kemampuan mereka untuk melakukan respons terhadap lingkungan. Tumbuhan memiliki mobilitas atau fleksibilitas yang kecil di dalam pola respons mereka. Tumbuhan tidak belajar. Dengan evolusi jiwa hewan, kita membangun motivasi, dan kemampuan untuk belajar.<sup>110</sup>

Dari uraian di atas dapat penulis pahami bahwa jiwa mineral terletak di hati dalam sistem tubuh sebagai pencernaan makanan jiwa nabati bersifat malas dan beraktifitas berlebihan, dan kekurangan gizi karena jiwa ini bergantung dengan bagaian lain namun dia berpotensi untuk memberikan kesehatan dan memberikan gizi bagi jiwa kita.

### 3. Jiwa Hewani

Jiwa hewani, atau *ruh haywani*, terletak di dalam hati dan berhubungan dengan sistem peredaran darah. Jiwa hewani kita mencakup rasa takut, amarah, dan hasrat. Seluruh makhluk cenderung untuk mendekati apa pun yang mendatangkan hasil (hasrat) dan bergerak menjauh dari (rasa takut) atau menolak (amarah) apa pun yang menyakitkan. Bertahun-tahun sudah psikologi behavioral memusatkan diri pada respons-respons dasar ini

---

<sup>110</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:147

terhadap dunia dengan mengkaji efek dari hidayah dan hukuman (*reward and punishment*).

Karena psikologi menjadi semakin rumit, kita cenderung lupa pada kekuatan dan universalitas dua naluri dasar akan rasa ketertarikan dan rasa penolakan.<sup>111</sup>Naluri ini adalah dasar untuk pertahanan diri dan pertahanan spesies, yang muncul pertama kali dengan jiwa hewani, pada tumbuhan, naluri untuk berkembang biak dan bertahan sangatlah terbatas. Maka berada di dalam struktur tanaman yang relatif kaku dan tidak berubah. Tumbuhan mungkin saja menumbuhkan benih dan mengarahkan dirinya pada matahari, tetapi tidak terdapat hasrat di dalam kerajaan tumbuhan tersebut. Di dalam jiwa hewan hasrat berakar pada naluri untuk berkembang biak. Selain hasrat seksual, ada hasrat mencintai dan mengasuh.

Di dalam model sufi mengenai tujuh jiwa, seluruh jiwa haruslah sehat agar setiap individu dapat berkembang sebagai manusia yang utuh. Kita semua memiliki hasrat, rasa takut, san selera. Semua ini bagian dari tubuh kita yang berguna. Namun, mereka tidak boleh mendominasi kehidupan kita. Jiwa hewani haruslah seimbang dengan jiwa-jiwa lainnya, dan bukannya menguasai. Jika keseimbangan telah dicapai, maka jiwa hewani yang telah berkembang dengan baik akan menjadi aset yang tidak terhingga nilainya bagi kesehatan dan kesejahteraan kita.

---

<sup>111</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:148

Ketika hasrat atau amarah kita berkembang secara perlahan, maka ia akan merusak pandangan atau perilaku kita<sup>112</sup> Jika hasrat telah melampaui batas wajar, maka munculah kejahatan, ketamakan, perasangka, kekejaman, kehinaan, nafsu jahat, kekikiran, dan penghinaan. Jika karakteristik hasrat tersebut terpendam dan kurang sempurna di dalam sifat seseorang, maka akan tumbuh kelemahan, ketidakberdayaan, dan ketidakmampuan dan kehinaan.

Jika amarah melampaui batas wajar, maka akan lahir watak jahat, angkuh, kebencian, sifat pembangkang, tidak dapat mengendalikan amarahnya, maka dendam akan menjalar di dalam dirinya. Jika karakteristik amarah ini terpendam dan tidak sempurna di dalam diri seseorang, maka pencelaan terhadap diri sendiri, kelemahan, kelalaian, kerusakan, dan ketidakmampuan menjadi hasilnya.

Agama berfungsi sedemikian rupa untuk mendominasi sifat-sifat ini, mengendalikan *nafs* tersebut (hawa nafsu) agar tidak menuruti kehendaknya, mengekangnya seperti kuda daripada membiarkan sifat-sifat tersebut mendominasi seseorang dan mengendalikannya bagaikan seorang tawanan—laksana seekor kuda liar yang tak terkendali melawan dan menghempaskan dirinya serta penunggangnya ke dalam jurang ataupun menabrak dinding, hingga

---

<sup>112</sup> Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:149

keduanya menjadi hancur.<sup>113</sup> Jiwa hewani memiliki kemampuan untuk melepaskan kekuatan dan vitalitas yang luar biasa dari dalam diri kita. Jiwa hewani adalah sumber luar biasa bagi motivasi, kekuatan untuk bertindak, dan juga mencakup potensi untuk melakukan hal-hal yang luar biasa.<sup>114</sup>

Dari pendapat Robert di atas dapat penulis pahami bahwa jiwa hewani terletak di jantung dan dalam sistem tubuh sebagai sistem peredaran darah jiwa hewani berorientasi pada sifat negatif seperti amarah, ketamakan, kecanduan akan kesenangan yang merupakan sifat dasar dari hewan namun jiwa hewan memiliki sisi positif karena dilihat dari perannya yang dapat dijadikan motivasi yaitu hewan memiliki naluri seperti berkembang biak dan melindungi keturunannya.

#### 4. Jiwa Pribadi

Menurut Robert Sisi berikutnya dari keseluruhan jiwa adalah *ruh nafsani*. Jiwa Pribadi terletak pada otak dan terkait dengan sistem saraf. Jika perkembangan jantung dan sistem peredaran darah membedakan hewan dengan tanaman, maka perkembangan sistem saraf yang kompleks membedakan manusia dengan hewan. Sistem saraf yang sangat maju ini menghasilkan kapasitas untuk memori yang lebih besar dan untuk perencanaan dan

---

<sup>113</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:149

<sup>114</sup> Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:150

pemikiran yang lebih kompleks. Kecerdasan jiwa pribadi membuat kita mampu memahami lingkungan kita yang jauh lebih dalam daripada kemampuan yang dimiliki oleh jiwa mineral, tumbuhan, dan hewani.

Ia juga membuat kita mampu merespons dunia di sekeliling kita secara lebih efektif. Kita dapat merencanakan dan mempersiapkan mental kita terhadap kemungkinan efek yang ditimbulkan oleh tindakan kita.<sup>115</sup> Bagaimanapun juga, problem semacam ini tidak menimbulkan kesulitan bagi manusia, termasuk juga anak-anak. Karena ketidakmampuan mereka untuk membentuk modal mental yang kompleks, maka hewan cenderung untuk mendapatkan kepuasan dengan segera dan didominasi oleh motivasi jangka pendek. Perkembangan kecerdasan manusia memberikan jalan bagi kita untuk memiliki rencana jangka panjang dan untuk berfungsi secara lebih efektif di dunia ini.<sup>116</sup>

Jiwa pribadi juga tempat ego. Kita memiliki ego positif dan ego negatif. Ego positif mengatur kecerdasan kita dan memberikan kepekaan terhadap diri kita sendiri. Ia dapat berupa tekanan untuk menghargai diri sendiri, bertanggung jawab, dan integritas. Di sisi lain, ego negatif adalah tekanan untuk bersikap egois, angkuh, dan merasa terpisah dari manusia lain dan Tuhan. Ego positif adalah

---

<sup>115</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*.  
Hal:151

<sup>116</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*.  
Hal:151

teman yang baik di jalan spiritual. Ia dapat memberikan ketentraman batin pada saat guncangan-guncangan tak terhindarkan muncul selama kita berada di jalan spiritual. Ego negatif adalah musuh. Ia merusak pandangan kita Dan mencemari hubungan kita dengan dunia.

Salah satu perbedaan utama antara keduanya adalah bahwa ego positif menjadi budak kita dan ego negatif tak henti-hentinya berupaya untuk menjadi tuan kita. Jiwa pribadi terletak didalam *neocortex*, yakni sistem terbesar dari tiga sistem otak kita. *Neocortex* berkembang secara utuh hanya pada manusia. Ia terdiri dari sepuluh sampai seratus milyar saraf, yang mampu melakukan empat milyar hubungan. Salah satu fungsinya adalah memberi kita kemampuan untuk mengenang pikiran, perasaan, dan perilaku kita. Kita dapat mengembangkan potensi yang luas dari *neocortex* dengan meningkatkan hubungan antara sel-sel melalui pelatihan kepekaan dan ketidakpekaan di dalam kehidupan keseharian kita.<sup>117</sup>

Dari pendapat Robert di atas dapat penulis pahami bahwa jiwa pribadi terletak pada otak dan dalam sistem tubuh sebagai sistem syaraf jiwa pribadi memiliki sifat egois, ego lemah namun jiwa pribadi memiliki sisi positif dalam hal kecerdasan, ego yang sehat yang ada pada jiwa pribadi yang mesti harus digali dan disadari.

---

<sup>117</sup> Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Transmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:152

## 5. Jiwa Insani

Menurut Robert Jiwa insani, terletak di dalam *qalb*, yaitu hati spiritual. Jiwa insani lebih baik daripada jiwa pribadi. Ia adalah wadah dari belas kasih, keimanan, dan kreatifitas. Di satu sisi, jiwa insani mencakup jiwa rahasia dan jiwa maharahasiah. Ia adalah wadah dari nilai-nilai dan pengamalan-pengamalan spiritual kita.

Kreativitas dan belas kasih pertama kali muncul pada tingkat jiwa ini. Kreativitas berlangsung di dalam hati. Kecerdasan hati jiwa insani dan kecerdasan abstrak jiwa pribadi saling melengkapi. Berfikir berkaitan dengan analisis impersonal dan logis. Hati menambahkan belaskasih dan keimanan. Menggabungkan keduanya membawa kita kepada penilaian yang lebih baik. Akal mengetahui apa yang paling efektif, sementara hati mengetahui apa yang benar.<sup>118</sup>

Kecerdasan intuitif bekerja tanpa menggunakan akal secara sadar. Bentuk kecerdasan ini disuburkan oleh keimanan terhadap Tuhan atau terhadap keberadaan hakikat yang lebih besar. Kepekaan terhadap dunia eksternal dan kepekaan batiniah berkembang melalui intropeksi diri, perenungan atau meditasi, dan belas kasih secara rasa yang tumbuh dari penyesuaian diri terhadap alam, hewan, dan manusia lainnya.

---

<sup>118</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:154



Dari pendapat Robert di atas dapat penulis dapat memahami bahwa jiwa insani terletak pada hati spiritual ia adalah tempat dari nilai-nilai dan pengalaman spiritual kita memiliki sifat sentimentalitas dan jiwa ini memiliki sisi positif sebagai belas kasih dan kreativitas.

## **6. Jiwa Rahasia**

Menurut Robert jiwa rahasia adalah bagian dari diri kita yang mengingat Tuhan. Jiwa rahasia, atau kesadaran batiniah, terletak dalam hati batiniah. Jiwa ini mengetahui dari mana ia datang dan kemana ia akan pergi. Sebelum jiwa-jiwa kita berubah wujud, Tuhan berkata kepada mereka: “Apakah Aku Tuhanmu?” dan jiwa-jiwa tersebut menjawab, “Sungguh, benar”. Jiwa yang memberi respons tersebut adalah jiwa jiwa rahasia. Jiwa rahasia mengetahui siapa dirinya sebelumnya, dan kini ia masih mengetahuinya. Selama berabad-abad, jiwa rahasia hidup sangat dekat dengan Tuhan, bermandikan cahaya dari hadirat-Nya. Hanya pada inkarnasi ke alam mineral inilah kita kehilangan rasa keterikatan.<sup>119</sup>

Kesadaran batiniah (jiwa rahasia) adalah secara khusus diberikan pada kesatuan yang lahir pada saat mengalami Kesatuan Ilahiah yang keretif karenanya, telah dikatakan bahwa hanya Tuhanlah yang mengetahui, mencintai, mencari Tuhan, karena kesadaran batiniah yang mencintai, dan mengenal Tuhan.

---

<sup>119</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:154

Sebagaimana yang dituturkan Nabi Muhammad Saw. ‘‘Aku mengenal Tuhanku melalui Tuhanku.’’

Dari pendapat Robert di atas dapat penulis pahami bahwa jiwa rahasia adalah jiwa yang telah berkomunikasi serta mengikat janji dengan Tuhan sebelum di turunkan ruhnyanya ke bumi namun kita tidak menyadari akan hal itu jiwa rahasia memiliki sifat penolakan terhadap dunia dan jiwa rahasia juga memiliki sisi positif sebagai kebebasan penuh dan kearifan dalam hal ini ketika seseorang telah samapai pada tingkatan jiwa rahasia.

## **7. Jiwa Maharahasia**

Menurut Robert *Sirr al-Asrar* mencakup suatu yang benar-benar transendental, melampaui ruang dan waktu. Inilah adalah jiwa azali (*ruh*) yang ditiupkan oleh Tuhan ke dalam diri Adam dalam diri manusia. Ia adalah inti kita, jiwa dari sang jiwa. Ia adalah percikan Ilahiah yang suci di dalam diri kita. Untuk alasan ini, imajinasi kita yang berkenaan dengan penciptaan manusia harus dikembangkan. Kita tidak semata-mata berfikir seperti hewan, kita juga bukanlah semata keperibadian kita sendiri. Kemanapun kita pergi pengembangan dan pemahaman spiritual benar-benar tidak terbatas.

Dari pendapat Robert dia atas dapat penulis pahami bahwa jiwa maharahasia terletak di dalam hati yang terdalam tugas kita adalah menemukan kesadaran kembali akan esensi jiwa yang

terdalam tujuan akhirnya untuk mendapatkan kedekatan dengan Tuhan melaili amalan-amalan zikir.

## 2. Latihan Ksemibangan Jiwa

Adapun mengenai latihan keseimbangan jiwa robert menggunakan metode mengenali diri sendiri, kita memiliki kemampuan untuk mengenal atau tidak mengenali salah satu dari jiwa kita. Kemampuan ini memberikan kita kekuatan dan kebebasan psikologis luar biasa untuk menggunakan secara efektif segala aspek keperibadian kita yang lebih tepat bagi tiap-tiap situasi tertentu.

Selain kita berusaha mengenali diri juga berusaha merasakan jiwa-jiwa yang ada pada diri kita apakah jiwa yang ada dalam diri ini telah berperan dan berfungsi sebagaimana mestinya sehingga kita dapat menimbulkan kesadaran di dalam tiap-tiap jiwa.

Sebagian kata-kata serta-merta hampir membangkitkan jiwa hewani kita dengan kemampuannya untuk marah, takut dan berhasrat. Sebagaimana kata lainnya mengalami kita dan memunculkan jiwa rahasia kita, dengan kemampuannya untuk memuja dan mengingat Tuhan.<sup>120</sup>

Kita mungkin bertanya, “Yang manakah diri ketujuh jiwa tersebut yang berkuasa?” Para sufi menjawab bahwa Tuhanlah yang berkuasa. Jiwa mineral dan nabati tentu saja tidak dapat menguasai hidaup kita, demikian juga dengan jiwa hewani dan nalurinya. Jiwa

---

<sup>120</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:173

pribadi sangatlah terbatas. Ego negatif, dengan keegoisan dan keangkuhannya, telah menyebabkan lebih banyak penderitaan dan pembunuhan daripada ketamakan dan nafsu buruk jiwa hewani yang tidak seimbang.

Kecerdasan tanpa keimanan atau belas kasih acapkali lebih menimbulkan pengrusakan daripada perkiraan. Jiwa-jiwa tersebut haruslah bekerja sama, seperti sebuah pemerintahan yang memiliki keseimbangan yang baik, yang setiap cabang-cabangnya memiliki para ahli sendiri dan wilayah kekuasaan sendiri.

Dari pendapat Robert di atas dapat di pahami bahwa sangatlah penting bagi kita untuk menyelaraskan serta membuat semua jiwa dalam keadaan seimbang dan bekerjasama dan menjalankan perannya masing-masing.

### **3. Tujuan sufi membahas psikologi**

Tujuan sufi membahas psikologi sufi seperti yang dijelaskan pada teori sebelumnya adalah untuk transpormasi terhadap Tuhan dan tahap transpormasi yang digunakan oleh Robert adalah masih tahap utama yang mana Robert mengemukakan konsep tentang mengurangi Narsisime

Mengurangi narsisime adalah, dua hal yang dipelajari yaitu belajar mengurangi sifat egosis dan belajar mencintai. Kedua pembelajaran itu saling berkaitan. Sebab, semakin kita tidak egois,

semakin tak mementingkan diri sendiri, semakin mampu mencintai orang lain, dan akhirnya semakin dekat kepada Tuhan.

Dari beberapa sisi, sesungguhnya inti pengembangan jati diri kemanusiaan adalah hilangnya kebanggaan diri (narsisisme) dan egotisme. Kita mulai kehidupan sebagai narsisis murni. Pada saat lahir ke dunia, kita tidak tau bahwa ada dunia di luar sana yang terpisah dari diri kita. Bagi seorang bayi, semuanya adalah tentang *aku*. Akhirnya, sang jabang bayi memilih dunia ke dalam dua kategori: *aku* dan *bukan-aku*.

Ketika cabang bayi bertambah usia, ia tumbuh menjadi lebih canggih dan lebih awas terhadap dunia, khususnya untuk memanipulasinya secara lebih efektif (agar mendapatkan makanan dan kenyamanan). Saat tumbuh dewasa, kita menjadi narsisis efektif. Sayangnya, ini dianggap sebagai perkembangan manusia yang normal dan alami.<sup>121</sup>

Jalan tasawuf merupakan jalan pendewasaan manusia: jalan untuk meneguhkan iman dan mengembangkan kapasitas serta kualitas pelayanan. Tujuan kita adalah menjadi manusia sejati, untuk menumbuhkan narsisisme yang lahir bersama kita serta menumbuhkan rasa keterpisahkan kita dan mengubahnya menjadi rasa penyatuan dengan sang Maha Pencipta.

Pada dasarnya kita belum mengetahui fungsi dan manfaat yang terkandung dari tiap-tiap jiwa namun peran tasawuflah yang mampu

---

<sup>121</sup>Robert Frager, *Obrolan Sufi (untuk transformasi hati, jiwa dan ruh)*. Hilmi Akmal (Jakarta: 2014). Hal:51

menimbulkan kesadaran akan adanya jiwa-jiwa itu dan dibina serta dibimbing agar dapat berfungsi dan bermanfaat sebagai mana mestinya dengan cara mengurangi narsisisme yang di maksudkan oleh Robert.

Menurut Robert Pada tahapan pertama, embrio yang tengah berkembang itu lebih mirip tanaman. Ia hanya memiliki respons yang sederhana, instingtif, dan biologis mungkin bisa kita sebut respons vegetatif. Saat janin berkembang, fungsinya tak lebih dari seekor binatang.

Tidak ada rasa cinta yang sebenarnya dalam *jiwa tumbuhan*. Tetumbuhan mencintai materi, tetapi itu lebih merupakan tanggapan naluriah terhadap cahaya matahari, bukan cinta. Kita juga tidak bisa menemukan cinta pada hidup ikan. Mereka menetas telur, tetapi tidak ada hubungan nyata antara pasangan atau antara orang tua dan keturunannya.<sup>122</sup>

Apa yang dapat kita sebut cinta berkembang dalam *jiwa hewan*. Tuhan menciptakan mamalia yang melahirkan anak-anak yang butuh perawatan. Dalam dunia binatang, cinta dibutuhkan berbagai spesies untuk bertahan dan melanjutkan generasi; jika tidak, mamalia-mamalia muda itu tidak akan pernah bisa bertahan. Tuhan tentu dapat menciptakan hewan-hewan yang anak-anaknya tidak membutuhkan perawatan induknya. Ini berlaku bagi ikan dan serangga.

---

<sup>122</sup>Robert Frager, *Obrolan Sufi (untuk transpormasi hati, jiwa dan ruh)*. Hal:54

Jika, ketika memasuki tahapan jiwa hewani, kita mulai mengenal cinta dan altruisme. Induk hewan akan mengorbankan dirinya sendiri demi anak-anak mereka atau demi pasangan; misalnya, seekor induk burung akan mempertaruhkan nyawa untuk mengalahkan pemangsa agar menjauhi sarangnya.

Narsisisme berkembang dalam tahap *jiwa pramanusia*, tahapan setelah jiwa binatang. Narsisisme muncul seiring dengan tumbuhnya inteligensia dan penalaran. Akan tetapi, inteligensia dapat berkembang tanpa cinta atau kasih sayang. Ada banyak orang yang hatinya tertutup, yang tidak bisa mencintai atau bahkan bersimpati pada orang lain. Bagi Sufi, orang-orang ini belumlah menjadi manusia sepenuhnya, tak peduli beberapa pandainya mereka.<sup>123</sup>

Kita tumbuh dari tahap mineral menuju tahap sayuran, lalu ke tahap binatang, kemudian ketahap “pribadi” atau ego. Pada tiaptahapan ini jiwa terikat pada tubuh ragawi. Jiwa manusia terletak pada kalbu, hati spiritual. Dan belas kasih yang egois. Cinta dalam bentuk yang paling dasar ada dan dirasakan dalam jiwa binatang yang mencintai dan merawat anak-anaknya. Namun, cinta pada jiwa binatang itu tidak mengalami perkembangan, sementara dalam diri manusia, cinta dan kasih sayang benar-benar berkembang dan terus berkembang.

Jiwa yang menempati wadah ragawi saat ini tidak akan ikut saat kita meinggalkan dunia. Ketika jasad dikuburkan, jiwa tidak

---

<sup>123</sup>Robert Frager, *Obrolan Sufi (untuk transpormasi hati, jiwa dan ruh)*. Hal:54

menyertainya. Jiwa binatang terletak dalam hati ragawi dan ahati ragawi itu tidak bisa menghindari kematian. Apa yang ada dalam tulang belulang akan dikuburkan bersama tulang belulang itu. Apa yang ada di otak akan turut dibenam bersama otak itu. Tetapi sesuatu yang terletak dalam hati spiritual tidak bisa dikuburkan karena hati spiritual oran ragawi.

Di atas jiwa manusia adalah *jiwa malaikat*. Para malaikat senantiasa berdoa, terus mengingat Allah. Jauh di lubuk hati spiritual, kita semua memiliki jiwa malaikat. Kita memiliki potensi untuk hidup dalam keadaan selalu ingat Allah yang sama tingkatannya dengan para wali besar dan para nabi.

Tahapan yang ketujuh atau yang terakhir adalah *jiwa sultan* (yang disebut *jiwa raja* atau *rahasia*). Pada tahapan ini sudah tidak ada lagi dualisme. Bahkan pada tahapan jiwa malaikat ada perbedaan antara yang mengingat dan diingat. Sementara, pada tahapan terakhir ini hanya ada kesatuan; tidak ada lagi *Aku*. Jiwa transendenitu juga ada dalam diri kita.<sup>124</sup>

Dari uraian di atas Robert menggunakan konsep Takhalli dalam transpormasi dikarenakan dalam konsep sufi di kenal dengan tiga konsep transpormasi yaitu tkhalli, tahalli dan tajalli. Namun dalam hal ini Robert mengangkat tentang mengurangi Narisime tahap awal bagi manusia untuk transpormasi kepada Tuhan.

---

<sup>124</sup>Robert Frager, *Obrolan Sufi (untuk transpormasi hati, jiwa dan ruh)*. Hal:66



#### 4. Cara-cara Transpormasi diri dalam psikologi sufi

Menurut psikologi sufi, kita adalah roh yang telah menyatu dengan tubuh, dan sifat dasar kita adalah cinta, kearifan, dan kegembiraan. Namun, kita sering merasa bingung, tertekan, dan kecewa, yang tentunya bertolak belakang dari sifat dasar spiritual kita. Hubungan antara ego negatif dan roh. Ego negatif ditujukan untuk membuat kita bingung dan tidak bahagia, dan merupakan musuh dari sifat spiritual kita.<sup>125</sup>

Berusaha menyadari apakah kita berada pada nafs tirani, walaupun sulit untuk menyadari kekuatan dan kemampuan *nafs* tirani, karena ia kerap bekerja secara tidak disadari. Amatilah *nafs* tirani tanpa menghakimi, bagaikan pengamat terpisah ataupun saksi yang adil.<sup>126</sup>

Ada dua ancangan untuk mengatasi dan mengendalikan nafs atau ego. *Pertama*, berupaya mentransformasikannya atau mengubahnya dan yang kedua berusaha ‘mengalahkannya’. Dari sudut pandang tasawuf, pelayanan merupakan komponen penting dalam perjuangan mengembangkan diri sendiri. Salah satu perangkat besar yang kita gunakan dalam melayani adalah struktur kepribadian kita, termasuk ego. Meskipun kita dibimbing dan diperintahkan untuk mengendalikan nafsu, kita tetap harus menggunakan nafsu dengan baik untuk bisa mencapai tingkatan spiritual.

---

<sup>125</sup>Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Transmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal:130

<sup>126</sup>Robert Frager, *Obrolan Sufi (untuk transpormasi hati, jiwa dan ruh)*. Hal:135

Jika ego terus dipelihara, ia akan mengalahkan diri ita sendiri. Namun, di sisi lain, menghindari atau menolak pengembangan ego pun bukanlah solusi yang bhaik. Langkah yang mesti ditempuh adalah mengembangkan ego dalam kerangka spiritual. Langkah ini sulit ditempuh karena kita berbicara tentang dua jenis pengembangan yang berbeda, yaitu pendewasaan ego secara alamiah dan pengembangan spiritual ketika kita harus mengurangi peran ego dan meningkatkan rasa penyatuan. Pada pengembangan spiritual, ego dan kesadaran diri menyatu sehingga mencapai tingkatan yang lebih besar dan lebih kuat.<sup>127</sup>

### C. Analisis Data

Sebagaimana uraian di atas penulis dapat menganalisis bahwa para sufi menggagas psikologi sufi tersebut adalah untuk mengkritisi psikologi di dunia barat yang mana psikologi barat yang dibahas hanyalah mengenai gejala serta tanggapan-tanggapan jiwa yang nampak seperti apakah jiwa itu apakah tampak sakit, bodoh dan sebagainya barulah di simpulkan mengenai hukum-hukum kejiwaan. Dalam psikologi sufi Robert mendefinisikan jiwa dan membahas psikologi sufi mau tidak mau secara serentak membahas juga mengenai Hati, Diri dan juga Jiwa karena dengan hati yang sehat maka jiwapun sehat dengan jiwa yang sehat maka akan menghasilkan sifat yang terpuji.

Robert juga mengemukakan pendapatnya mengenai tujuh tingkatan jiwa yang mana menurutnya jiwa kita terdiri dari jiwa mineral, jiwa nabati,

---

<sup>127</sup>Robert Frager, *Obrolan Sufi (untuk transformasi hati, jiwa dan ruh)*. Hal: 31

jiwa hewani, jiwa pribadi, jiwa insani, jiwa rahasia dan jiwa maharahasia dilengkapi juga dengan latihan untuk keseimbangan jiwa.

Menurut sebagian ahli tasawuf, *an-nafs* (jiwa) adalah ruh setelah bersatu dengan jasad penyatuan ruh dengan jasad melahirkan pengaruh yang ditimbulkan oleh jasad terhadap ruh. Sebab dari pengaruh-pengaruh ini muncullah kebutuhan-kebutuhan jasad yang dibangun oleh ruh. Jika jasad tidak memiliki tuntutan-tuntutan yang tidak sehat dan di satu tidak terdapat kerja pengakuan nafs, sedangkan kalbu tetap sehat, maka tuntutan-tuntutan jiwa harus berkembang sedangkan jasad menjadi binasa karena melayani jiwa.

Pada saat ruh bersatu dengan jasad timbullah kebutuhan-kebutuhannya, diantaranya adalah keinginan untuk menjadi kekal secara nyata (konkrit) atau secara maknawi (abstrak). Itulah beberapa hal yang menimbulkan banyaknya penyakit yang lahir dari nafsu, dan penyakit-penyakit itu saling beranak-pinak dan penyakit-penyakit itu tetaplah sebagai penyakit hingga datang ajaran Allah untuk memerangi nafsu itu sampai menjadi lurus. Bahwa sumber pengobatan sebagaimana dinyatakan oleh tokoh-tokoh sufi adalah menentang dorongan hawa nafsu, penyucian jiwa adalah salah satu persoalan pokok tasawuf, bahkan ia hampir menjadi panji dari disiplin ilmu ini dan merupakan salah satu tujuan terpenting dari diutusnya Rasul.<sup>128</sup>

---

<sup>128</sup>Sa'id Hawwa, *Jalan Ruhani (Bimbingan Tasawuf untuk Para Aktivis Islam)*, (Bandung: Mizan, 1995). Hal: 64

Sebab yang menghadap kepada Allah adalah ruh. Karena ruh itu ketika dihadirkan ke dunia ia dibekali dengan nafsu buruk dan akal maka dari itu ruh berpotensi baik dan buruk. Karena yang bekerja itu adalah hati dan akal sedangkan ruh itu hanyalah terpengaruh. Menurut Robert tahap transmigrasi kita diawali dengan mengurangi narsisme yang mana dalam istilah sufi dikenal dengan tahap awal yaitu takhalli sebab tujuan akhir sufi mempelajari dan mengembangkan psikologi itu pada akhirnya adalah untuk menghadirkan diri manusia dihadapan Tuhan dengan baik dan diri yang diterima dengan baik dihadapan Tuhan adalah diri yang datang dengan kalbu yang salim dan jiwa yang muthmainnah sebagaimana yang terdapat pada Q.S Al-Fajr 27-30.

بَدِي فِي فَاذْ خُلِي ۝ مَرْضِيَّةً رَاضِيَةً رَبِّكَ إِلَىٰ أَرْجِي ۝ الْمُطْمَئِنَّةَ النَّفْسِ يَأْتِيهَا  
جَنَّتِي وَأَدْ خُلِي ۝

Artinya:

*Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku.*<sup>129</sup>

<sup>129</sup>Kitab Al-Qur'an dan terjemahnya Al-Aliyy Cv. Penerbit Deponogoro (Bandung: IKPI, 2005). Surat Q.S. Al—Fajr:/89:27-30.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Beradsarkan jawaban dari rumusan masalah disimpulkan sebagai berikut:

1. Menurut Robert Frager dalam sitem psikologi sufi ada tiga konsep dasar yaitu Hati, Diri dan Jiwa yang mana ketiga konsep ini saling berhubungan. Ketika kita membahas psikologi sufi secara otomatis membahas juga mengenai hati, diri dan juga jiwa karena dengan hati yang sehat akan melahirkan jiwa yang sehat dengan jiwa yang sehat akan melahirkan sifat terpuji.
2. Dalam psikologi sufi mencakup sebuah model jiwa manusia yang didasarkan oleh prinsip evolusi. Jiwa memiliki tujuh aspek atau dimensi: mineral, nabati, hewani, pribadi, insanidan jiwa rahasia seerta maharahasia. Dan Robert mengemukakan pendapatnya mengenai cara transpormasi diri dengan mengurangi narsisime yang merupakan tahap awal dari metode sufi yang disebut takhalli. Yang tujuan akhirnya adalah adalah untuk menghadirkan diri manusia dihadapan Tuhan dengan baik.

#### **B. Saran**

1. Diharapkan bagi kaum muslimin untuk memhamai bahwa dalam psikologi sufi ada tiga konsep dasar yaitu Hati, diri dan juga Jiwa ketiga konsep ini asling berhubungan. Semoga dalam penelitian ini dapat

bermanfaat dan bisa menjadi bahan pemikiran dalam rangka transpormasi diri.

2. Diharapkan bagi umat Islam agar memahami kajian jiwa dan tingkatan-tingkatannya serta cara-cara transpormasi dirimenurut Robert untuk dapat mengamalkannya dan mereliasaisakannya dalam kehidupan sehari-hari. Penulis berharap jangan hanya membaca namun skripsi ini sebagai bahan acuan untuk lebih giat dalam memahami metode-metode yang dipakai oleh patra sufi dalam meningkatkan jiwa agar diri kita diterima dengan baik disisi Tuhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Aliyy. 2005. *Kitab AL-Qur'an dan terjemahnya* . Bandung : Cv. Penerbit Diponegoro IKPI Surat al-Hijr ayat 28-29
- Ansari, Zafar Afaq . 2003. *AL-Qur'an Berbicara Tentang Jiwa*, Abdulah Ali. Bandung: Arasy.
- An-Najjar, Amir. 2001. *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf (Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer) Al-Ilmu An-Nafsi Ash-Shufiyah* Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Ghazali. 2000. *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin (Ringkasan sendiri yang ditulis oleh Sjjatul-Islam), Mukhtashar Ihya' 'Ulumuddin*. Irawan Kurniawan. Bandung: MMU.
- Aceh, Aboebakar. 1970. *Pendidikan Sufi (Sebuah upaya mendidik akhlak manusia)*. Semarang: Cv. Ramadhani.
- Blogger Mat Khoil, [haqqul-ian.blogspot.co.id](http://haqqul-ian.blogspot.co.id) Acces tgl:12 April 2018 13.37 Wib.
- Bakhtiar, Leleh. 2001. *Perjalanan Menuju Tuhan (Dari Maqam-maqam hingga Karya-karya Dunia Sufi) diterjemahkan dari Expressions of the Mystic Quest Avon Book, New York 1976)*. Purwanto. Bandung: YNC.
- Dradjat, Zakiah. 2003. *(Ilmu Jiwa Agama)*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Fragar, Robert. 2014. *Obrolan Sufi (untuk Transpormasi Hati, Jiwa dan Ruh, diterjemahkan dari Susi Talks Teachings of American Sufi Sheikh*. Hilmi Akmal. Jakarta: Zaman.

Frager, Robert. 2002. *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*, Hasmiyah Rauf . Jakarta: Pt.Serambi Ilmu Semesta.

Hawwa, Sa'id. 1995. *Jalan Ruhani (Bimbingan Tasawuf untuk Para Aktivis Islam)*, Bandung: Mizan.

[https://en.m.wikipedia.org/wiki/Robert\\_frager](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Robert_frager)

<http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/644430> desember pukul 22.24

[https://en.m.wikipedia.org/wiki/Robert\\_Frager](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Robert_Frager) Aces tgl 06 Maret 2018 pukul:22:35

<http://jerrahi.com/california/>

<https://googleweblight.com/i?u=https://www.tokoserambi.com/author/z/155/robert-frager-ph-d-&hl=id-ID> Acces tgl 7 Mret 2018 pukul: 00:28

Jumantoro, Totok dan Samsul Munir Amin. 2005. *Kamus Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Amzah.

Jaelani, A. F. 2000. *Penyucian jiwa (taskiya al-Nafs) & kesehatan mental*. Jakarta: Amzah.

Jamil. 2013. *Ahlak Tasawuf*. Ciputat: Refrensi.

Kurniawan, Irwan. 2003. *Jihad Akbar (Menempa Jiwa, Membina Ruhani* Bandung: Pustaka Hidayah.

Kisahsufi.wordpress.com

Muhammad, Hasyim. 2002. *Dialog Antara Tasawuf Dan Psikologi (Telaah atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow)* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.



Mubarok, Achmad. 2000. *Jiwa dalam Al-Qur'an (Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern)*. Jakarta Selatan: Pramadina.

Mubarok, Achmad. 2014. *Psikologi Dakwah (Membangun Cara Berfikir dan Merasa)*. Malang Jawa Timur: Madani Press Wisma Kalemero.

Nasr, Seyyed Hossein. 2002. *Esklopedi Tematis Spiritualitas Islam*. Rhmani Astuti. Bandung: Mizan IKPI.

Najati, Muhammad 'Utsman. 2002. *Jiwa (dalam pandangan para Filosof Muslim), Ad-Dirasat an-Nafsaniyyah 'indah al-'Ulama' al-Muslimin*. Gazi Saloom. Bandung: Pustaka Hidayah.

Nurbakhsy, Javad. 1998. *Psikologi Sufi, (Psychology of Sufism) Del wa Naf*. Arif Rakhmad. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.

Nasution, Ahmad Bangun. 2015. *Akhlak Tasawuf (Penganalan, Pemahaman, dan Pengaplikasiannya disertai biografi dan tokoh-tokoh sufi)*. Jakarta: Rajawali Pers.

Ni'am, Syamsun . 2014. *Tasawuf Studies (pengantar belajar tasawuf)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Nasotion, Harun. 2010. *Filsafat dan mistitise dalam Islam*. Jakarta: Bulan bintang.

Suarjin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT RajaGrapindo Persada.

Sholikhin, Muhammad. 2009. *Menjadikan Diri Kekasih Ilahi (nasehat dan wejangan Spiritual Syekh Abdul Qadir al-Jilani)*. Jakarta: Erlangga.

Sujanto, Agus. 2014. *Psikologi Umum*. Ed. 1, Cet. 17- . Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono. 2015. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta.

Tebba, Sudirman. 2003. *Tasawuf Positif*. Jakarta Timur: Kemcana Bogor Penada Media.

Ya'qub, Hamzah. 1977. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min (Uraian Tashawwuf dan Taqarrub)*. Jakarta:Pt. Bina ilmu.

Zar, Sirajuddin. 2014. *Filsafat Islam:Filosof dan Filsafatnya*, ed.1-6-. Jakarta: Rajawali Pers.