KONSEP PSIKOLOGI ISLAM DALAM SASTRA SUFI

M.A. Subandi
Staf Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
Email: masubandi@yahoo.com

The article aims to elaborate the concepts of general psychology and novelty of Islamic psychology in the literary works of sufistic community, such as poems. There are three fields of psychology studied in this article, i.e. psychology of development, psychology of personality and psychoterapy. The sources of study are not only from Middle East works, but also from Islam. Islamic psychology which has been developed by Muslim psychologists is an alternative psychology against Western (modern) psychology. As a form of development, the concept and theory of Islamic psychology come not only from Al Qur'an and Hadist, but also from various philosophers, Ulemas, and Sufis figures.

مستخلص

هذا المقالة إلى التعرف على مفاهيم علم النفس بشكل عام ومفاهيم علم النفس الإسلامي خاصة في قصائد المتصوفة من البلاد العربية ومن إندونيسيا. ممّا يعده صعوبة يتعرض لها في هذا السياق هو مفاهيم علم النفس التطورى، وعلم النفس الشخصية، وعلم النفس العلاجى. تطرح المقالة مفاهيم علم النفس الإسلامي إلى بناءها من القرآن والحديث ومقالات المتصوفة والفلاسفة والعلماء، كبدائل لمفاهيم النفس الغربي المهيمنة على علم النفس في المحظة الحضارية الراهنة.

Kata kunci: Sutra, Sufi, Psikologi, Islam.
A. Pendahuluan


II. Konsep Psikologi Perkembangan

Psikologi perkembangan merupakan salah satu bidang psikologi yang mengketerukan tentang proses perkembangan manusia dengan mengunakan prinsip life span development (perkembangan dalam rentang kehidupan manusia), yaitu mulai dari kandungan, masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Aspek-aspek perkembangan yang dikata meliputi dimensi fisiologis, kognitif, afektif, sosial, moral, bahkan sampai pada perkembangan spiritual.

Konsep perkembangan dalam psikologi Islam memiliki konsep yang lebih luas dibandingkan dengan psikologi modern. Tidak hanya terbatas pada konsep kehidupan manusia hidup mulai dalam kandungan sampai meninggal dunia, tetapi juga mengkaji proses sebelum manusia ada di dunia dan setelah mati. Salah satu konsep psikologis Islam dalam hal ini adalah kehidupan kehidupan akhirat atau kehidupan setelah kematian.

2. Ibid., hal. 77-138.
3. Ibid., hal. 145-186.
5. Ibid., hal. 299-414.
8. Beberapa toko lebih suka menggunakan istilah Psikologi Islam, sementara yang lain menggunakan istilah Psikologi Islam. Di dalam paper ini kedu istilah itu digunakan secara silang bergantian, karena kedua istilah tersebut mengacu kepada hal yang secara esensial adalah sama.
psikologi perkembangan Islam yang bisa dikaji adalah dari puisi Jalaludin Rumi, seorang sufi dan penyair besar dari Turki. Rumi menulis:

Mula-mula dia muncul dalam alam benda-mati;
Kemudian masuk ke dunia tumbuh-tumbuhan
dan hidup bertahun-tahun sebagai tetumbuhan, tak ingat lagi akan
Apakah yang telah dia alami, laju melangkah maju
Ke kehidupan bwan, dan sekali lagi
Tak ingat akan kehidupan tetumbuhan itu.
Ketika ketika dirinya tergerak senang,
Pada tetumbuhan di musim bunga-binga berkembang indah.
Seperti bayi-bayi yang mencari puting susu dan tak tahu mengapa.
Sekali lagi Sang Pemimpin Yang Maha Bijaksana sebagaimana engkau ketahui
Memindahkanannyawar lembar bewani
Ke tingkat Manusia; demikianlah dari satu alam ke alam lainnya dia
Bergerak, ia menjadi pandai,
Cerdik dan bijak, sebagaimana dia kini.
Tak terkenang lagi akan keadaan sebelumnya,
Dan dari jiwanya yang sekarang pun dia akan diubah pula.\(^\text{12}\)


**Aku mati sebagai mineral dan menjadi tumbuhan,**
**Aku mati sebagai tumbuhan dan muncul sebagai hewan,**
**Aku mati sebagai hewan dan aku menjadi Insan.**

**Mengapa aku mesti takut? Bilakah aku menjadi rendah karena kematian?**

**Namun sekali lagi aku akan mati sebagai Insan, untuk membumi Bersama para Malaki yang direstui; bahkan dari tingkat malaki pun**

**Aku kini wafat; Segala akan binasa kecuali Tubuh.**

Ketika jiwa malaki takut keluar korebanan,

**Aku akan menjadi sesawng yang tak pernah terperiksa oleh pikiran.**

Oh, biarkanlah aku tiada! Karena Ketiadaan

Membisikkan nada dalam telinga. “Sesungguhnya kepada-Nya-lah kita kembali.”\(^{14}\)

Puisi di atas menegaskan bahwa manusia akan mengalami transformasi atau memasuki alam malaki. Dari sinipun akan mengalami perubahan lagi menuju ke ketiadaan. Manusia dari tiada menjadi ada dan menjadi tiada. Proses ini terjadi melalui fase dan tahapan yang panjang, yang penuh dengan rintangan. Menurut Mohammad Shaffi, puisi Rumi di atas tidak hanya menunjukkan adanya proses perkembangan, tetapi sekaligus merupakan gambaran dari wujud evolusi manusia di bumi.\(^{15}\) Dalam konteks psikologi Barat, pendekatan evolusi juga mulai dikembangkan seperti yang dibahas oleh Dicky Hastjaryo.\(^{16}\) Pendekatan evolusinistik

---

\(^{12}\) [syairsyiari.blogspot.com/], diunduh 10 Juli 2010.


\(^{14}\) Ibid., hal 6.

\(^{15}\) Ibid., hal 6.

ini sering disebut sebagai bionomic kognitif, yang menyatakan bahwa konsep manusia seperti persepsi, memori, bahasa, bertikiter itu harus dipahami dalam konteks evolusi fisik dan sosial manusia. Erick Fromm, salah seorang tokoh Psikoanalisis modern, juga memiliki pandangan evolusionistik. Dia mengemukakan: “Manusia telah muncul dari kerajaan binatang, dari adaptasi dengan instink... dia tidak melalui kondisi alam, meskipun dia tak pernah meninggalkannya; dia berasal dari itu... manusia hanya bisa mengembangkan pikirannya dengan memenjarahkan harmony baru.”

Psikologi Islam mempunyai konsep yang lebih jauh dari itu. Seperti dilupakkan dalam visi Rumi, bahwa kondisi manusia akan mengalami proses perubahan terus ada yang berkesan, “...seseorang yang tahu perenak lepasan oleh pikiran.” Dengan ungkapan berbeda Mohammad Shafii menyatakan: “...evolusi kemanusiaan tidak hanya berakibat pada bentuk manusia saat ini saja. Ada potensi (manusia) untuk menjadi mahluk yang lebih tinggi. Perspektif yang progresif dan memberikan banyak harapan ini adalah sebab kekuatan dinamis...”

C. Psikologi Kepribadian


Nafs adalah aspek kebinatangan dalam diri manusia. Para sufi menggembarkan nafs sebagai binatang buas, seperti anjing pencuri, rubah yang licik, kuda liar, bahkan ulat atau naga. Dorongan aspek kebinatangan dalam diri manusia ini bersifat primitif. Dia seringkali menyusup dalam setiap perilaku manusia, meski manusia tersebut sering tidak disadari. Jalaludin Rumi menggambarkan:

Hawa nafsumu adalah ibu semua berhala; berbala benda benda adalah ular, berbala rohani adalah naga
Menghancurkan berbala itu mudab, mudah sekali; namun menganggap mudah mengalahkan nafs adalah toal
O, anakku, jika bentuk-bentuk nafsu ingin kau kenali bacalah tentang neraka dengan tuju pintunya
Dari hawa nafsu setiap saat bermunculan tipu muslihat; dan dari setiap tipu muslihat seratus Firann dan bala tentarnanya terjerumus.

Emha Ainun Nadjib, seorang penyair sufiistik Indonesia kontemporer menggambarkan nafs sebagai keinginan yang tidak pernah terpuaskan. Dalam syair lagu yang berjudul Tak Sudah-sudah, yang dinyanyikan oleh kelompok Kyai Kanjeng yang dipimpinnya, Emha Ainun Nadjib berkata:

Ketika belum, kepingin sudah
Ketika sudah, kepingin tambah
Sesudah ditambah, kepingin lagi
Kepingin lagi...lagi...dan lagi...
Rasa kurang, tak berpenghabisan
Kepada dunia, tak pernah kenyang
Itilah api yang menghanguskan
Itilah nafsu, Lambang kebobotan

Sigmund Freud berpendapat bahwa dorongan dasar yang paling dominan dalam diri manusia adalah dorongan seksual dan dorongan agresif. Dua dorongan ini adalah yang melatar belakangi seluruh perilaku manusia. Meskipun tidak dalam...

Meskipun tidak sesuai semuanya, konsep akal dalam sufisme bisa diselaraskan dengan konsep ego dalam psikoanalisis. Seperti dalam akal, ego berfungsi untuk mengendalikan dorongan id yang tidak sesuai dengan realitas. Misalnya, id membutuhkan dorongan seksual, maka ego tidak menghindarinya karena konstitusi realitas tidak memungkinkan. Kalau id mendesak terus, maka ego akan terus bersama dengan mengkompensasi karena ego mendapatkan pesan dari super ego bahwa hal itu tidak boleh. Disinilah kemudian sering terjadi pertentangan antara id dan ego. Rumi juga menggambarkan pertarungan antara nafsu dan akal dalam metafora:


Akal adalah cabaya yang mencari kebaikan, Mengapa kegelapan nafsu di hal mengalabkannya?  

Sa’di, seorang sufis dari Persia, menggambarkan bahwa orang yang tidak mengendalikan hawa nafsu adalah orang yang mempunyai kekuatan fikiran sebenarnya.

orang-orang yang mengendalikan tali kewangan nafsu dia yang dikatakan berarti keberanian dan dan melalui tokoh-tokoh perkasa seperti Rasul Samud. Badak nafsu adalah musib yang paling menderita bagi samud. 


---

Kesepakatan dalam psikologi dalam Sastera Sufi 151

Sa’di juga menggambarkan diri manusia seperti sebuah kota yang mempunyai unsur kebaikan dan kejahatan yang selalu berturut.

Jika raga kita bagaimana kota yang mengandung kebaikan dan kejahatan.

Kau adalah rajanya dan akal adalah menteri yang bijaksana

nafsu dan menyia-nyiakan waktu adalah pencuri dan pencopet

Bila raja mengasih orang jabat, bagaimana orang bijaksana bisa merasa tenteram?

Nafsu jabat, iri hati, kebencian bersatu pada dalam dirimu seperti darah dalam pembuluhnya. Jika musib-musibnya ini memperoleh kekuatan, mereka akan melawana perintah dan nasehatmu. Tak akan mereka melawana melalui betapa kerasnya akal.

Para perampok dan bajingan tak akan berkelar jika patroli polisi memadai.

Ketika nafsu menguasai akal atau id mendominasi ego, maka orang tersebut tidak dapat berpikir dan bertindak secara rasional. Dia akan mengemangkankannya bentuk mekanisme pertahanan diri yang kurang sehat untuk membela diri sendiri. Mekanisme ini timbul ketika ego merasa terancam. Tujuannya tidak pernah menjadi supaya ego merasa aman. Beberapa mekanisme pertahanan diri antara lain mekanisme represi, yaitu menekan berbagai hal yang tidak disukai atau keinginan yang tidak tersampaikan, ke dalam alam kecanduan-sadar. Mekanisme penolakan, memisahkan diri dari suatu kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan. Dalam mekanisme proyeksi, seseorang melihat sesuatu yang ada di luar dirinya atau pada orang lain, padahal semua itu ada pada dirinya sendiri. Jalaluddin Rumi menggambarkan adanya kecenderungan mekanisme proyeksi tersebut dalam puisi bawah ini:

O pembaca, berapa banyak kejahatan yang kau lihat dalam diri orang lain yang tak lain adalah pantulan dari sifat-sifatmu yang terdapat dalam diri mereka.

Dalam diri mereka tampaklah semua dari dirimu: kemunafikan, kejahatan dan kesombongan.

Bila kau telah sampai ke ibuhk pergi sifat-sifatmu sendiri, maka kau akan mengetahui bahwa dosa apapun terdapat dalam dirimu sendiri.

Mekanisme pertahanan diri yang sehat sangat dibutuhkan agar seseorang tidak mengalami kerutuhan pribadi ketika dirinya menghadapi persoalan. Tetapi kita mekanisme pertahanan diri itu terlalu berlebihan, maka orang menjadi
terasing dan semakin jauh dari dirinya. Dia tidak akan bisa melihat kejelekkan dan kelemahan diri karena semua itu dinisbahkan kepada orang lain. Maka sebagian besar Sufi sangat menekankan pentingnya seseorang untuk mengenal dirinya sendiri, karena orang yang telah mengenal diri sendiri maka dia akan mengenal Allah. Sunan Bonang, salah satu sufi dalam wali songo memberi nasihat kepada muridnya:

Pedoman bidap sejati
Ialah mengenal hakikat diri
Karena itu, Wujil, kenali dirimu
Kenali dirimu yang sejati
Ingkari benda
Agar nafsumu tidak terlena
Dia yang mengenal diri
Nafsunya akan terkendali
Dan terhindung dari jalan
Setat dan kebingungan
Kenali diri, tabu kelemahan diri
Selalu waspada terhadap tindak tanduknya
Bila kau mengenal dirimu
Kau akan mengenal Tuhanmu  \[25\]


Selain pengetahuan tentang diri yang sangat penting, psikologi modern juga perlu memahami konsep tentang 'hati' dalam psikologi Islam. Istilah ini tidak merujuk pada hati secara fisik atau liver, tetapi hati nurani atau qolbu. Konsep hati memang ada kemiripan dengan konsep super ego dalam konsep psikoaanalis. Pada...


Keluaran konsep hati dibandingkan dengan konsep super ego, adalah karena dalam pandangan para sufi, di dalam hati inilah ruh manusia bersemayam, oleh karena itu, hati inilah manusia dapat mencapai pengalaman langsung berhubungan dengan Allah.

Muhammad Iqbal, seorang penyair sufistik dari Pakistan menulis:

*tempat matahari terbit,
adalah lubuk terdalam hati kita*  \[26\]

*Sementara itu Jalaludin Rumi, berkata;*  
Jadi, pasukan manusia berasal dari dunia rub: akal adalah menteri dan hati adalah sang raja

*Suatu ketika hati ingat negeri rub. Seluruh pasukan kembali dan memasuki dunia kaabadian*  \[27\]

Dengan demikian dapat dipahami bahwa meskipun konsep nafsu dalam beberapa puisi sufi mirip dengan konsep id dalam psikologi modern, konsep ego mirip dengan konsep akal dan konsep id dapat diselarasikan dengan konsep hati, tetapi setiap konsep tersebut memiliki makna yang lebih luas. Dengan demikian konsep kepribadian dari psikologi Islam menjangkau dimensi yang tidak atau belum terjangkau oleh psikologi modern.


\[26\] Abdul Hadi W.M. *Sasra Sufi Sebuah Antologi...*, hal. 272.

\[27\] William C. Chittick, *Jalaluddin Rumi's*_ Ajaib-Qur'an spiritual Jalaludin Rumi... hal
D. Psikoterapi

Salah satu cabang psikologi yang terus berkembang sejak munculnya psikologi modern adalah bidang psikoterapi. Teori psikoanalisis yang dikembangkan Sigmund Freud tidak hanya membahas konsep kepribadian manusia, tetapi juga beberapa teknik psikoterapi, yang sekarang dimasukkan dalam kategori terapi aliran psikodinamik, yaitu terapi ini yang menekankan aspek ketidaksadaran. Terapi aliran humanistik menekankan aspek hubungan yang baik dengan sesama manusia. Sementara itu, aliran psikoterapi perilaku (behavioristik) menekankan aspek proses belajar. Dikatakan bahwa berbagai bentuk gangguan yang terjadi dalam kesehatan terapi kognitif, yang menyatakan bahwa berbagai gangguan psikologis adalah disebabkan karena kesalahan berpikir. Misalnya, seorang yang mengalami gangguan depresi, ternyata karena dia terlalu banyak melihat sisi negatif dari semua peristiwa yang dialami dan mengabaikan sisi positif. Oleh karena itu, untuk menghilangkan gangguan tersebut dia harus belajar memahami pengalaman-pengalaman tersebut dengan menggunakan frame work yang lain.

Sejumlah puisi para sufi memiliki unsur terapi yang sangat dalam, yang mampu merubah diri manusia menjadi lebih baik. Ketika orang menghadapi berbagai masalah, puisi-puusi tersebut dapat menjadi terapi yang efektif. Misalnya Jalaludin Rumi memberi nasehat pada orang yang sedang menghadapi berbagai permasalahan hidup.


Niat buruk, rendah diri, dengki, sambutlah mereka di pintu dengan terlalu, dan ajak mereka masuk. Bersyukurlah atas apa pun yang diturunkan untukmu, karena setiap tamu adalah utusan dari sisi-Nya, sebagai penunjuk jalanmu. 28


Selain aspek psikoterapi secara umum yang dapat ditemukan dalam pasien Jalaludin Rumi di atas, konsep psikoterapi Islam dapat ditemukan dalam lirik puisi yang digubah oleh Sunan Bonang, yang sangat popular di masyarakat Indonesia, yaitu dalam lagu *Tombo Ati* (Obat hati):

- **Tombo ati iku limo perkorne**
- **Kaping pisan moço Qur'an lan makanne**
- **Kaping pindho sholat wenge lakonono**
- **Kaping telu wong kang sboleh kumpulono**
- **Kaping papat weteng iro ingkang luwe**
- **Kaping limo dzikir wenge ingkang suwe**
- **Salab sawijiné sopo biso ngelakoni**
- **Mugi-mugi Gusti Allah nyembadani**
- **Obat hati ada lima perkara**
- **Yang pertama membaca al Qur'an dan memahami artinya**
- **Yang kedua sholat malam laksanakanlah**
- **Yang ketiga berkumpullah dengan orang-orang sholeh**
- **Yang keempat peraturan ada harus dikosongkan**
- **Yang kelima dzikir malam kerjakanlah**
- **Salah satunya siapa yang bisa melaksanakan**
- **Semoga Allah memberkahi**


Selain membaca Al Qur'an, membaca puisi religius juga dapat menjadi terapi yang efektif. Salooem mengemukakan bahwa beberapa psikoterapi di Iran mengajarkan kepada pasien mereka untuk membaca puisi karya para sufi, antara lain Rumi, Sa'di, Hafez, dan Omar Kayyam, khususnya puisi yang mengandung unsur motivasi dan harapan. Mereka mengklaim hasil yang positif dari terapi tersebut.

Aspek terapi sholat telah banyak dibahas oleh para ahli. Misalnya Sento Haryanto mengungkapkan bahwa sholat memiliki aspek terapi relaxasi dan aspek meditasi yang dapat menenangkan perasaan. Shalat juga berfungsi sebagai meditasi untuk menenangkan berbagai persoalan yang mengganggu pikiran. Selain itu juga memiliki pengaruh sebagai terapi autosugesti yang dapat mempengaruhi diri secara positif dan terapi. Sementara itu M.A. Subandi mengungkapkan bahwa pengalaman yang ditemui oleh orang-orang yang secara intensif melaksanakan dzikir antara lain kesembuhan dari penyakit fisik maupun dari gangguan psikologis.

II. Penutup

Artikel ini telah menunjukkan bahwa konsep-konsep ilmiah dalam psikologi tidak hanya dapat dikembangkan berdasarkan hasil penelitian empirik. Berbagai tulisan para tokoh atau para filsuf dapat menjadi rujukan yang berharga. Tersusun juga karya sastra para sufi, khususnya puisi. Karya sastra para sufi, baik yang klasik maupun modern, mulai dari Persia, Pakistan sampai Indonesia memiliki unsur psikologis yang sangat berharga untuk pengembangan psikologi Islam dan sebagai alternatif pemikiran bagi psikologi (Barat) modern. Penelusuran lebih jauh perlu dilakukan untuk mengembangkan satu bentuk teori atau konsep psikologi di bidang psikologis (Islam) dengan menggunakan karya sastra sebagai sumber data yang utama. Ketika dipadukan dengan penelitian kuantitatif yang menjadi mainstream dalam psikologi, akan dapat menghasilkan psikologi yang lebih utuh.

33 Ibid., hal. 87.
34 Ibid., hal. 88.
DAFTAR PUSTAKA


http://peacefulrivers.homestead.com/Rumipoetry2.html, diunduh 10 Juli 2010

http://syairsyiar.blogspot.com/, diunduh 10 Juli 2010


