

Titik Kritis Pertemuan Psikologi Transpersonal dan Tasawuf

Yadi Purwanto

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract. Spirituality relife again after being left since midle century. Its appearance affect contradiction, both of behavioral scintist and islamic religionist.

Transpersonal Psychology as the last of psychology mainstream try to explain unempirical spiritual phenomena—the reality was exist but unexisted.

Tasawuf is as part of islamic teaching which gave resources for body of knowlede from islamic psychology.

In fact, islamic psychology, tasawuf and transpersonal psychology can interact and uncontradicted. At least, end the paradigm that science never united in Holy Quran.

Key word: *Tasawuf, sufism, islamic psychology, and transpersonal psychology*

Abstrak. Spiritualitas kini tengah hidup kembali setelah ditinggalkan sejak abad pertengahan. Kemunculannya masih tetap menimbulkan kontradiksi, baik di kalangan ilmuwan perilaku maupun di kalangan agamawan. Psikologi Transpersonal sebagai mahzab terakhir dari ilmu perilaku mencoba menjawab fenomena batiniah yang non-empiris ini, yang realitasnya ada tetapi selama ini seolah ditiadakan. Tasawuf sebagai ajaran bagian dari khasanah Islam telah memberikan suku cadang yang banyak bagi *body of Knowledge* dari Psikologi Islami.

Psikologi Islami, tasawuf, dan psikologi transpersonal dapat bertemu dalam titik interaksi dan tidak kontradiksi. Setidaknya titik temu untuk mengakhiri paradigma bahwa sains tidak pernah bisa akur dengan qur' an yang suci.

Kata kunci: *Tasawuf, sufism, psikologi islami, dan psikologi transpersonal*

Spiritualisme kini tengah naik daun. Akhir-akhir ini *trend* tasawuf atau sufisme¹ alternatif melanda beberapa kalangan di Indonesia. Uniknyanya lagi ajaran spiritualisme ini justru peminatnya mulai merambah kalangan menengah ke atas. Istilah yang digunakan di kalangan ini lebih intelektual, misalnya tasawuf modern, manajemen kalbu, kecerdasan spiritual, dan sebagainya.

Sejatinya perkembangan spiritualitas telah lama berkembang dalam konteks masyarakat tradisional-Islam, khususnya yang tergabung dalam bentuk gerakan tarekat (*thariqoh*). Yang terakhir ini sering disebut dengan gerakan sufisme atau tasawuf.

Sementara itu di kalangan ulama muslim sendiri perdebatan tentang tasawuf dan ajaran Islam itu sendiri masih terus berkelanjutan. Kenyataannya sufisme di kalangan penganutnya bukan saja terjadi pergeseran media penyebarannya, melainkan juga pergeseran pangsa komunitasnya.

Untuk yang terakhir ini komunitas ilmuwan dan peminat Psikologi Islami pun telah memasukkan sufisme sebagai suku cadang konstruksi (*body of knowledge*)nya. Hal ini terutama setelah kita dapatkan dalam berbagai literatur buku psikologi agama yang berkembang pesat dua dasa warsa terakhir, khususnya di Indonesia

(Thoyibi, 1996). Dalam berbagai makalah dan seminar tentang psikologi transpersonal selalu muncul pemikiran berbasis sufisme. Hal tersebut juga merupakan gejala umum dari dinamika perkembangan psikologi transpersonal pada tataran global. Pada kongres internasional tentang terapi agama yang telah dilakukan mengakui bahwa terapi sufistik menjadi alternatif terapi psikologi (Omar, 1995). Dapat dikatakan bahwa psikologi transpersonal memberikan semacam lahan luas bagi diterimanya Psikologi Islami berbasis sufis sekalipun. Dengan demikian, jembatan psikologi transpersonal dapat dipergunakan untuk menjelaskan berbagai persoalan yang mungkin dijelaskan melalui saintifik. Bagaimanapun tidak semua persoalan keagamaan dapat dijelaskan dengan format tunggal bernama sains.

Fakta-fakta empiris-praktis sufistik ternyata telah dipergunakan dalam praktik informal untuk membantu penyelesaian problematika psikologis. Perkembangan sufistik yang menonjol di Indonesia adalah praktik penyembuhan di Inabah Pondok pesantren Suryalaya dengan tarekat *Qodiriyah Naqsabandiyah* (Ichwanie Arief dalam Nasution, 1990). Diakui oleh Nasution bahwa perkembangan pesat tarekat yang satu ini mencapai puncak promosinya setelah banyaknya korban pecandu narkoba

¹ Istilah tasawuf atau sufisme (istilah ini dipergunakan secara acak oleh penulis) dapat dilacak dari asal-usulnya: (1) Tasawuf berasal dari kata "*As-suuf*" artinya bulu atau kain wol yang kasar. Kemudian kata *As-Suuf* diberi akhiran "*ya*" (*As-Suufiya*) yang dinisbahkan kepada orang yang suka memakai pakaian yang terbuat dari bulu binatang sebagai lambang kesederhanaan. Lawan pakaian sutera yang merupakan simbol kemewahan. Kemudian seseorang yang lebih mengutamakan kesederhanaan disebut Sufi. (2) Tasawuf berasal dari kata *Ahl-Shuffah* yaitu sekelompok shahabat miskin yang hijrah ke Madinah dan tidak memperoleh tempat tinggal sehingga Rasulullah saw. menempatkan mereka di serambi masjid. Tempat itu dinamakan *Suffah*, sedangkan para penghuninya disebut *Ahl-Shuffah*. Dari kata *Suffah* inilah lahir kata Tasawuf. (3) Tasawuf berasal dari bahasa Yunani, yaitu Theosophos. *Theo* artinya Tuhan dan *Sophos* artinya hikmah. Dengan demikian, Tasawuf berarti hikmah ketuhanan. Pada umumnya yang berpendapat demikian adalah para orientalis. (Lihat Ahmad Tafsir, 2001, *Kamus Tasawuf*. Jakarta; Rosda Karya)

² *Inabah* adalah nama lembaga rehabilitasi narkoba yang dikembangkan oleh Pesantren Suryalaya. *Inabah* sendiri artinya "tempat kembali" dan pertaubatan.

yang diterapi di puluhan lembaga Inabah² sehingga menjadi lembaga terapi narkoba terbesar di dunia. Berbagai laporan riset dengan subjek pada lembaga tersebut menunjukkan adanya kontribusi positif dari tarekat terhadap proses penyembuhan permasalahan psikologis (Purwanto, 1997).

Fakta-fakta lain juga ditunjukkan oleh jenis tarekat sufistik lainnya, misalnya Rifa'iyah, Syadziliyah, Sanusiyah dan Tijaniyah. Sementara problem psikologis yang ditangani meliputi semua persoalan psikologis.

Berbeda dengan fakta-fakta empiris yang telah memberikan alternatif dampak positif secara psikologis terhadap problematika manusia, ternyata sufisme dalam tataran paradigmatik masih dipersoalkan, baik oleh kalangan saintis rasionalis maupun kalangan ulama Islam. Pertentangan tersebut sudah berlangsung berabad-abad. Sebagai contoh di Indonesia, sejak lama kalangan Nahdhiyin-NU dan Muhammadiyah berada pada garis pro-kontra secara paradigmatik. Sementara itu perkembangan Psikologi Islami yang baru seumur jagung tersebut diharapkan tidak terjebak pada pertarungan yang kurang produktif sehingga kontribusi positifnya dapat ditempatkan pada ranah pragmatisme positif.

Tulisan ini dimaksudkan untuk mencari titik persamaan sehingga dapat terjadi interaksi untuk saling mengerti. Tanpa sikap konfrontatif, apa yang digagas oleh Buya Hamka (1987) dengan *Tasawuf Modern*-nya, dapat dijadikan contoh upaya yang cerdas dalam menjembatani perbedaan tersebut.

Sufisme dalam Wacana Kontradiktif

Di kalangan saintis rasionalis, sufisme dipandang sebagai perilaku beragama yang

unik yang ditemui pada sejumlah komunitas keberagaman yang eskapisme, yaitu kesediaan diri secara sadar untuk mengambil jarak dari pergaulan sosial. Namun, analisis yang menyederhanakan tersebut mendapatkan fakta yang kontradiktif ketika melihat komunitas *Majelis Adzikro* Arifin Ilham, *Majelis Manajemen* Qalbu Abdullah Gymnastiar yang berkembang akhir-akhir ini. Al Atsari (dalam Zhahir, 2001) dalam pengantar terjemah *diraasatul fit tashowuf*, menganalisis fenomena pertumbuhan majelis-majelis sejenis di atas sebagai: (1) eksistensi umat Islam yang masih jauh dari ilmu agama yang benar, (2) kajian-kajian Islam yang mereka dapati dewasa ini telah mencapai anti klimaks, yaitu sudah menemui titik jenuh. Hal ini disebabkan kajian-kajian tersebut hanya menyentuh aspek kognitif dan mengabaikan aspek spiritual. (3) *trend* hidup perkotaan yang cenderung mengedepankan materi dan sikap individualisme. Hal ini mendorong mereka untuk mencari terapi alternatif yang mampu menenangkan kondisi batin. Ketiga faktor tersebut menciptakan iklim baru bagi tasawuf di Indonesia.

Beberapa hal tentang tasawuf yang dipandang kontradiksi dengan paradigmatik sains modern adalah:

(a) Keyakinan adanya alam kejiwaan

Pemahaman tentang alam kejiwaan sufistik sangat beragam, termasuk penamaan yang berbeda-beda sesuai dengan aliran masing-masing. Sebagai contoh aliran Qodiriyah Naqsabandiyah meyakini bahwa alam batini terbagi ke dalam lapisan-lapisan yang disebut *latifah* (Nasution, 1990):

Qasr→Sadr→Qalbu→Fu'ad→Syagaf→Lubb→Sirr

Tanda panah tersebut menunjukkan arah yang semakin mendalam atau

meningkatnya kualitas keyakinan seseorang. Fakta asumsi ini sangat sulit diyakini kebenarannya oleh saintis perilaku, disebabkan dua hal: (1) paradigma tentang alam memang berbeda, yang satu lebih menekankan aspek estoris, sedangkan saintis menekankan pada fakta empiris. Kaum saintis menganggap bahwa asumsi alam batiniah ini amat sulit dijadikan sebagai basis teori apalagi dicarikan alat ukurnya. (2) terjadi rentang pengalaman batiniah yang berbeda. Pengalaman ini diklaim kaum sufistik sebagai sesuatu yang mungkin dan biasa terjadi, sementara bagi saintis sebagai bujukan atau hanya semacam pengalaman *trance*. Perbedaan ini menyebabkan bahasa ungkapan batin yang berbeda. Sebenarnya kaum saintis perilaku tidak sepenuhnya menolak adanya alam batiniah yang "jelimet" ini, sebagaimana diadopsi oleh teori alam bawah sadar (Freud), *archetype* (CJ. Jung), atau transpersonal (Victor Frankl), serta teori motivasi kedua Maslow.³

Kaum saintis lebih menyukai berbagai fenomena batiniah dengan berbagai istilah seperti: *pengalaman puncak*, *kegaduhan spiritual*, dan *kegilaan sesaat*. Berbagai istilah tersebut menggambarkan perlunya pengalaman spiritual lebih tinggi bagi saintis, misalnya mengalami kebingungan spiritual sebagai ujian masuk kepada tahapan mental yang lebih tinggi. Bagi saintis yang berpandangan seperti ini munculnya perasaan bingung atau amat memuaskannya yang tidak dapat didefinisikan merupakan pengalaman penting, semacam mabuk kepayang di alam batin (Nasution, 1990).

³ Abraham Maslow (1961), yang banyak bertanggung jawab dalam pembentukan psikologi humanistik, juga berjasa dalam melahirkan psikologi transpersonal sebagai bidang kajian. Ia menjulukinya "Psikologi Kelompok Keempat", berdampingan dengan ketiga kelompok psikologi lainnya: psikoanalisis, behaviorisme, dan psikologi humanistik. Baginya, Psikologi Transpersonal adalah langkah selanjutnya yang logis dari Psikologi Humanistik. Sementara menurut Cohen Psikologi Humanistik harus menafikan kecenderungannya ke alam yang tidak pernah ada (dalam John Cohen, 1962)

(b) Sumber paradigmatik

Kaum sufisme jelas-jelas menekankan sumber-sumber otoritatif Kitab suci (Al Qur'an), orang suci (Rasul) dan guru suci. Sumber-sumber demikian dipandang oleh saintis sebagai sumber-sumber subjektif. Bagi kaum saintis sumber-sumber demikian bertolak belakang dengan paradigma empiris atau logika sekalipun. Di sini ada kesenjangan yang tidak terelakan ketika pengalaman-puncak pribadi seseorang harus dijelaskan dalam bahasa psikologis kontemporer sebab psikologi kontemporer menjebak dirinya sendiri melalui metode dan alat ukurnya.

Jurang yang menganga tersebut cukup lama tidak dapat dijelaskan oleh psikologi kontemporer, tetapi bukan karena ketidak-sanggupan untuk menjelaskan fenomena, melainkan karena lebih membatasi diri dan bahkan menafikan adanya fenomena tersebut. Beruntung jembatan itu tengah dibangun, dimulai oleh Maslow. Maslow dengan mazhab keempatnya menjelaskan: "Saya menganggap Psikologi Ketiga Humanistik, sebagai transisional, suatu persiapan bagi Psikologi Keempat yang 'lebih tinggi', yang bersifat transpersonal, *transhuman*, berpusat pada kosmos dan bukan pada kebutuhan dan minat manusia, yang akan melampaui kemanusiaan, identitas, aktualisasi-diri, dan sebagainya." Maslow (1981) menemukan bahwa beberapa orang yang mencapai aktualisasi-diri sering mempunyai pengalaman puncak atau transenden, sedangkan yang lain tidak. Ini menunjukkan perbedaan penting antara aktualisasi-diri dan transendensi-diri. Telah

Titik Interaksi Tasawuf dan Psikologi Transpersonal

Psikologi Transpersonal yang kini dikenal terbagi kepada dua bentuk. *Pertama*, Psikologi transpersonal yang berbasis humanistik, yang tetap menekankan titik pusatnya pada manusia (antroposentrisme). Dalam kelompok ini dikenal Victor Frankl, Maslow dan pelanjutnya. *Kedua*, Psikologi transpersonal berbasis pandangan mikro-makrokosmos, yang biasanya berbasis filsafat dunia Timur, termasuk dalam kelompok ini adalah Islam. Sejumlah besar konsep Psikologi Transpersonal yang dapat menjelaskan fenomena sufistik di antaranya apa yang disarikan oleh Walsh & Vaughan (dalam Purwanto, 2003), seperti berikut ini:

(1) **Pengalaman Puncak**, yakni istilah yang mula-mula dipakai oleh Maslow (1981). Ia bermaksud meneliti pengalaman mistikal serta pengalaman-pengalaman lain pada keadaan kesehatan psikologis yang optimal, tetapi ia merasa bahwa konotasi-konotasi keagamaan dan spiritualitas akan terlalu membatasi. Oleh karena itu, ia mulai menggunakan 'pengalaman puncak' sebagai istilah yang netral. Sebuah pengalaman puncak memiliki beberapa (tetapi tidak semua) dari karakteristik: (a) emosi yang amat kuat dan mendalam mirip seperti ekstase; merasakan kedamaian atau ketenangan yang mendalam; (b) merasa selaras, harmonis, atau menyatu dengan alam semesta; merasa tahu secara lebih mendalam atau memiliki pemahaman yang mendalam; dan (c) merasa bahwa itu suatu pengalaman yang sangat istimewa yang sukar atau mustahil diceritakan secara memadai dengan kata-kata (tak terperikan).

Kaum sufistik dalam *riyadlah* (latihan mental)-nya mengajak para pelakunya untuk memperoleh kenikmatan tertinggi berupa

dikemukakan pula bahwa ini menunjukkan pergeseran melampaui psikologi humanistik menuju psikologi transpersonal. Dua dari buku Maslow yang belakangan, *Toward a Psychology of Being* (terbit pertama tahun 1968) dan *The Farther Reaches of Human Nature* (terbit pertama tahun 1971), memaparkan ide-ide transpersonalnya dan masih berharga untuk dikaji secara teliti.

Penjelasan tentang fenomena pengalaman sufistik yang mulai dapat diterima secara ilmiah dapat kita lihat dalam paparan Inayat K (1981), ketika menjelaskan pengalaman spiritual para penganut sufisme. Pada saat yang bersamaan khashanah Islam cukup kaya untuk menjelaskan beberapa kondisi kejiwaan yang selama ini sulit dijelaskan dengan bahasa ilmiah, misalnya *zuhud*, *qona'ah*, *taubat*, *ridha*, *shabar*, *tawakal*, dan *ikhlas*. Untuk mengerti betul makna dan rasa bahasa istilah tersebut memerlukan pengalaman batiniah.

Penjelasan lebih rinci lagi dikemukakan oleh Hick (2001) bahwa pengalaman-pengalaman batiniah ini semakin sering terjadi pada orang-orang dengan kategori orang-orang suci. Hal yang sama dijelaskan oleh Rick (2000) ketika menjelaskan alam magis di kalangan penganut muslim.

Beberapa hal yang penting yang dapat disarikan di sini adalah: (a) pengalaman spiritual yang tinggi mungkin sekali dapat dicapai. (b) pengalaman spiritual itu amat sulit terlupakan tetapi sulit untuk dijelaskan. (c) Pengalaman spiritual dapat ditransformasi ke dalam perilaku bahkan dapat dijadikan upaya modifikasi perilaku yang lebih permanen, misalnya mimpi masuk kubur atau neraka.

pengalaman batiniah yang "memabukkan".

Pengalaman puncak sufistik ini bersifat intensif yang mirip dengan penjelasan transpersonal tentang kenikmatan mistikal yang klasik. Persoalannya adalah bahwa orang cenderung untuk tidak membicarakan pengalaman puncak mereka dengan orang lain. Alasan yang paling banyak adalah bahwa mereka merasa pengalaman itu bersifat sangat personal, intim, dan tidak ingin mereka bagi; bahwa mereka tidak mempunyai kata-kata yang memadai untuk menceritakannya; atau bahwa mereka takut orang akan melecehkan pengalaman itu atau menganggap mereka tidak waras. *Under-reporting* dari pengalaman puncak ini mungkin ikut berperan menyebabkan hal itu tidak dibahas dalam banyak ilmu psikologi, dan jelas bahwa memusatkan pertimbangan pada pengalaman puncak tidak dianjurkan dalam banyak pendekatan psikologis. Psikologi Transpersonal mendorong pemasukan pengalaman puncak sebagai jendela yang penting bagi kesehatan jiwa dan bagi fungsinya seorang manusia secara penuh.

Fenomena mimpi tetapi tidak tidur yang *kasyaf* (terbuka tabir masa depan, atau alam rahasia) merupakan salah satu fenomena yang dapat dijelaskan oleh teori Maslow (1981) tentang *plateau experience*. Ini adalah pengalaman positif yang berlangsung lebih lama (sehingga seolah mendatar) dengan intensitas lebih rendah dibandingkan dengan pengalaman puncak. Contohnya adalah keadaan meditatif dan kontemplasi dalam keheningan.

Dalam khasanah sufistik juga dikenal bagaimana orang mengubah *takdir buruk* melalui doa dan usaha keras batiniah sehingga menjadi *takdir positif*. Hal ini dapat dijelaskan sebagiannya dengan pandangan Maslow (1981) tentang *nadir expe-*

rience, yakni lawan dari pengalaman puncak. Ini adalah pengalaman yang sangat negatif yang berubah menjadi pengalaman positif.

(2) **Transendensi diri**, yakni keadaan kesadaran dimana rasa tentang diri meluas melampaui definisi-definisi sehari-hari dan citra-citra diri kepribadian individual bersangkutan. Transendensi-diri mengacu pada pengalaman langsung akan suatu koneksi, harmoni atau kesatuan yang mendasar dengan orang lain dan dengan alam semesta. "Diri" yang ditransendensikan adalah kepribadian atau diri-ego, yakni kumpulan konsep-konsep diri, citra-citra diri, dan peran-peran diri yang berkembang melalui interaksi diri dengan dunia luar. Pendekatan-pendekatan transpersonal berpendapat bahwa diri-ego ini tidak sama dengan hakikat atau esensi diri kita, dan bahwa transendensi-diri mengantarkan kita untuk mengalami hakikat yang lebih dalam itu.

☪ Dalam khasanah sufistik selalu muncul konsep *insan kamil*, bahkan dalam terminologi yang lebih ekstrim (*ghuluw*) adalah menjadi *wali quthb*, sebuah posisi ruhani mentalitas yang tertinggi di bawah kedudukan arwah para Nabi. Bahkan, posisi ajaran *wihdatul wujud* dikenal sangat akrab dengan ungkapan sederhana "Aku adalah Allah (tuhan)." Sebuah kalimat yang menggambarkan eksistensi diri dengan transendensi dari alam mikrokosmos memenuhi (ke) alam mikrokosmos.

Sufistik meyakini bahwa kebutuhan tertinggi manusia itu adalah "ridlo Allah", atau "bertemu dengan wajah pencipta", yang dalam bahasa Maslow (1981) dikenali sebagai kebutuhan puncak (*Sixth Need is ultimate Need*).

Pengertian transendensi-diri yang digagas oleh Maslow (1981) pada periode kedua terbukti mengoreksi teori kebutuhan

(*Hierarchy of Needs*) menjadi enam tingkat. Tingkat keenam ini, yakni suatu meta-kebutuhan untuk transendensi-diri serta motivasi menuju suatu pengalaman puncak, meluas melampaui kebutuhan-kebutuhan untuk memenuhi kekurangan dan kebutuhan aktualisasi-diri. Ia menemukan bahwa kebutuhan seperti itu terdapat pada beberapa, tetapi tidak semua, orang yang mencapai aktualisasi diri. Suatu rasa transendensi-diri adalah sifat yang merupakan definisi dari pengalaman mistikal.

(3) **Kesehatan Jiwa Optimal**. Kesehatan jiwa biasanya dilihat sebagai penanganan yang memadai dari tuntutan-tuntutan lingkungan dan pemecahan konflik-konflik pribadi; namun pandangan Psikologi Transpersonal juga memasukkan suatu kesadaran, pemahaman diri, dan pemenuhan diri yang lebih penuh. Kesehatan jiwa optimal juga mencakup pengertian melayani orang lain.

Kaidah sufistik yang mendasarkan pada perbataan orang suci, misalnya kata-kata bahwa berbuat baik pada orang lain, akan semakin memperbaiki diri sendiri, lebih banyak berkorban bukan semakin menjadikannya miskin, melainkan semakin kaya. Sebuah hadis Nabi menyatakan bahwa tidak kaya seseorang karena harta tetapi kaya karena bebaskan hatinya. Ketika seorang pelaku sufi menjalankan semua ajaran tersebut mereka merasa yakin bahwa pengalaman berkorban, mengabdikan, dan berbakti merupakan pengalaman terindah dalam hidupnya sehingga mereka merasa terbebaskan dari "perbudakan hamba kepada perbudakan Tuhan."

Maslow dan kaum transpersonalis menganggap bahwa 'Pengalaman puncak' dan 'pengalaman dataran' adalah contoh pendek dari keadaan kesehatan jiwa optimal, namun kesadaran yang meluas, kebe-

basan dari konflik serta kekurangan internal, dan hubungan otentik dengan orang lain mungkin pula dialami sebagai sifat-sifat yang menetap. Psikologi Transpersonal berupaya menyelidiki dan memvalidasikan keadaan-keadaan batin yang sejak dulu disebut 'pencerahan', 'kebangkitan', atau 'pembebasan' oleh disiplin-disiplin spiritual.

(4) **Kedaruratan Spiritual**, yakni suatu pengalaman yang mengganggu yang disebabkan oleh suatu pengalaman (atau "kebangunan") spiritual.

Kaum sufistik selalu berusaha mencapai "puncak kenikmatan batin" melalui "fana", "tajalli", ataupun keadaan yang sulit dipahami oleh manusia awam. Sebagian orang menganggap bahwa apa yang ditunjukkan oleh kaum sufistik ini merupakan "kegilaan". Faktanya secara psikologis mereka tetap sehat bahkan apa yang dialami merupakan terapi yang dahsyat untuk menyembuhkan "kegilaan" sesungguhnya (Purwanto, 1997). Pada umumnya, Psikologi Transpersonal berpendapat bahwa krisis-krisis psikologis dapat menjadi bagian dari suatu kebangkitan yang sehat dan bahwa kejadian-kejadian itu tidak selalu merupakan tanda-tanda psikopatologi. Berkaitan erat dengan ini adalah pandangan bahwa orang yang bersangkutan adalah sehat secara intrinsik dan bahwa kesehatan jiwa ini mungkin termanifestasi sedemikian rupa sehingga tampak patologis. Di dalam cara berpikir dan perilaku yang paling patologis terdapat intisari yang sehat. Psikoterapi transpersonal berupaya menggal dan mendukung intisari ini.

Mereka melihat bahwa suatu pengalaman transpersonal atau kebangkitan spiritual, dalam kondisi-kondisi tertentu, mungkin menjadi begitu mengganggu dan menggoncangkan sehingga terasa lebih sebagai kedaruratan spiritual dengan banyak karak-

teristik dari beberapa psikopatologi.

(5) **Spektrum Perkembangan**, yakni suatu pengertian yang memasukkan banyak konsep psikologi dan filsafat ke dalam kerangka transpersonal. Secara filosofis, model ini adalah contoh dari Filsafat Perennial. Pandangan ini mengisyaratkan adanya tingkat-tingkat realitas, dari tingkat material melalui tingkat psikologis/mental sampai ke tingkat spiritual, dan bahwa masing-masing tingkat yang berturutan mencakup sifat-sifat dari tingkat-tingkat sebelumnya bersama sifat-sifat yang baru muncul. Ini telah menjadi dasar dari kebanyakan sistem filsafat dan spiritual dan ditemukan dalam hampir semua pendekatan psikologis.

Tingkat realitas ini telah lama dijelaskan oleh tokoh sufistik Imam Ar Razi (1149-1209) seorang pengarang buku "*Nafs war Ruh*" yang menjelaskan tentang tingkat-tingkat kepribadian, sebagaimana kita mengenal Imam al Ghazali dengan konsep tingkat kejiwaannya, seperti: *Nafsu ammarah*, *nafsu lawammah*, *nafsu muthmainnah*.

Secara psikologis, model-model tingkatan kejiwaan manusia mulai diakui oleh transpersonal, bahkan peringkat dengan bentuk yang masih mentah telah digagas oleh Freud, Erikson, Piaget, Loevinger, Kohlberg, dan Gilligan. Perkembangan secara psikologis, kognitif, motorik, sosial, dan moral berlangsung melalui urutan tingkat-tingkat yang dapat diramalkan. Para psikolog transpersonal mengemukakan bahwa model-model itu akurat sejauh itu, namun biasanya tidak sampai pada pemahaman secara lengkap terutama ketika mengungkap fenomena batiniah. Misalnya, kebanyakan model psikologis beranggapan bahwa terbentuknya suatu ego yang stabil, terintegrasi dan terindividuasi adalah tahap akhir dari perkembangan. Psikologi Trans-

personal menyelidiki tingkat-tingkat perkembangan kepribadian yang meluas melampaui ego individual ke dalam lingkup transpersonal. Model Spektrum perkembangan (Purwanto, 2003) membedakan berbagai tingkat perkembangan "Pra-personal" sebelum terbentuknya rasa diri yang stabil; tahap-tahap "Personal", yang di situ perkembangan dan penghalusan rasa diri individual diperoleh; dan tahap-tahap "Transpersonal", berdasarkan identifikasi dengan suatu keseluruhan yang lebih besar daripada ego individual. Patut pula dicatat bahwa terlepas dari Psikologi Transpersonal, beberapa ahli teori perkembangan, seperti Kohlberg dan Erikson, memperluas model-model mereka ke dalam wilayah transpersonal.

(6) **Meditasi**, yakni berbagai praktik untuk memusatkan atau menenangkan proses-proses mental dan memupuk keadaan transpersonal.

Dalam khazanah Sufistik, proses meditasi memang tidak dikenal, tetapi dikenal konsep "*riyadhoh*" (melatih diri), "*uzlah*" (menyepi menyendiri) atau "*Tafakur*" (berpikir mendalam), "*tahanut*" (mencari tempat sunyi). Sebagaimana dijelaskan oleh An Najjar (2001) yang menganggap bahwa aspek-aspek *ubudiyah* dalam Islam memiliki aspek estoris yang sama dengan penemuan ilmiah terbaru dalam bidang psikologi.

Meditasi adalah metode kunci bagi Psikologi Transpersonal. Untuk yang satu ini transpersonal mendasarkan pada basis ajaran Timur, terutama, Hindu (Meditasi) dan Jepang (Yoga), kebanyakan bentuk meditasi menyangkut perhatian yang terfokus pada satu objek (seperti napas sendiri atau sebuah kata yang diulang-ulang dalam hati), memperhatikan dengan sadar semua isi kesadaran. Teknik-teknik spesifiknya berbeda-beda, tetapi kedua

bentuk meditasi itu mempunyai tujuan akhir yakni meluasnya kesadaran dan transendensi diri. Transendensi-diri menyelidiki hakikat batin dan identitas dan meluaskan rasa diri sejak dulu merupakan tujuan tradisional dari meditasi dan tetap merupakan nilai primer meditasi di dalam kerangka transpersonal. Namun, meditasi sering pula digunakan sebagai teknik relaksasi atau teknik psikoterapeutik. Omar (1995) menyebutkan beberapa hasil penelitian bahwa banyak riset empiris telah diterbitkan selama tahun-tahun belakangan, yang menguraikan dan memvalidasikan berbagai efek meditasi, baik untuk pengendalian-diri maupun untuk memperluas kesadaran. Terlepas dari apakah sistem transpersonal mencakup praktik meditasi formal atau tidak (dan kebanyakan sistem memang mencakupnya), pelatihan dan penanganan kesadaran dari saat-ke-saat merupakan salah satu landasan Psikologi Transpersonal.

PENUTUP

Sampai saat ini Tasawuf masih diperselisihkan, baik di kalangan saintis perilaku maupun di kalangan ulama muslim. Kontradiksinya tidak pernah berhenti. Mengutip pendapat Abul Hasan Ali-Fusyandi, seorang tabi'in yang hidup sezaman dengan Hasan Al-Bisri (w. 110H./728 M.) mengatakan: "*Pada zaman Rasulullah saw., tasawuf ada realitasnya, tetapi tidak ada namanya. Dan, sekarang ia hanyalah nama, tetapi tidak ada realitasnya.*" Realitasnya sufistik itu apapun namanya memang ada dalam kehidupan dan ajaran Rasul saw. seperti sikap *Zuhud*, *Qona'ah*, *Taubat*, *Ridha*, *Shabar*, dll. Nah, kumpulan dari sikap-sikap

mulia seperti ini dirangkum dalam sebuah nama yaitu Tasawuf.

Psikologi transpersonal telah memulai eksplorasi ilmiahnya mengarungi ranah-ranah batiniah yang realitasnya ada tetapi telah lama dianggap tidak ada oleh paradigma dan teori psikologi barat hampir satu abad lamanya.

Kini psikologi transpersonal cukup memberikan jembatan bagi Psikologi Islam untuk maju terus mencari titik temu antara *saintific approach* dengan *qur'anic approach*, yang selama ini seolah tidak pernah berpadu.

Patut dicontoh apa yang digagas oleh Hamka yang meniru Imam Ahmad ketika menulis buku tentang tasawuf, ia tidak memberi nama kitab itu dengan *Kitaab At-Tasawuf*, akan tetapi memberi nama kitab itu dengan *Kitaab Az-Zuhud* (Kitab tentang Zuhud). Kalau dicermati isi kitab tersebut, hampir seluruh isinya membicarakan persoalan-persoalan yang ada dalam kajian tasawuf.

Psikologi Transpersonal yang masih "balita" sangat membutuhkan suku cadang yang banyak, dan kesempatan itu diisi oleh Psikologi Islami. Bagaimanapun Annemari Schimmel pernah terkagum-kagum dengan dunia tasawuf, meskipun ia bukan seorang muslim. Ia mengutip dengan bangga kata-kata sufi modern yaitu Al-Junaid Al-Baghdadi (w. 289 H.) yang menyebutkan, "*Tasawuf adalah riyadhah (latihan) membebaskan hati dari hayawaniyyah (sifat yang menyamai binatang) dan menguasai sifat basyariah (kemanusiaan) untuk memberikan tempat bagi sifat-sifat kerohanian yang suci, berpegang pada ilmu dan kebenaran, dan benar-benar menepati janji terhadap Allah swt. dan mengikuti sunah Rasulullah saw.*" □