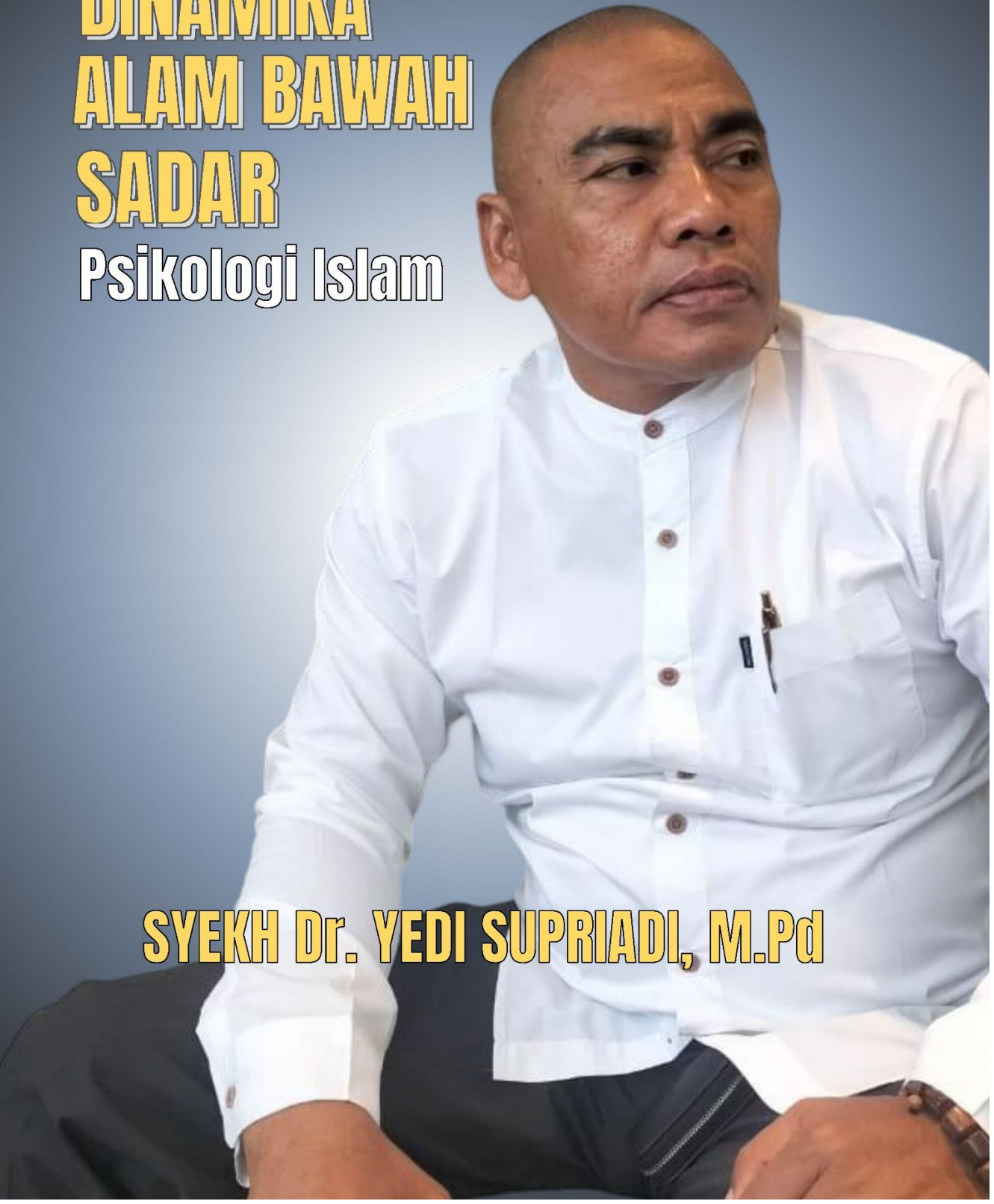


CV. IMAN RIJALULLAH

**DINAMIKA
ALAM BAWAH
SADAR**
Psikologi Islam

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd



Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

**DINAMIKA
ALAM BAWAH SADAR
PSIKOLOGI ISLAM**

 **CV. IMAN RIJALULLAH**
PENERBIT & PERCETAKAN

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19
TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 72 KETENTUAN
PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan tanpa izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (SatuJuta Rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) Dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

CV. IMAN RIJALULLAH

**DINAMIKA
ALAM BAWAH
SADAR**
Psikologi Islam

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

A photograph of a man with a shaved head, wearing a white long-sleeved button-down shirt and dark trousers. He is sitting and looking off to the right with a thoughtful expression. A pen is tucked into his shirt pocket. The background is a plain, light blue wall.

DINAMIKA ALAM BAWAH SADAR PSIKOLOGI ISLAM

Penulis

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

- *Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH” Buniwangi, Palasah - Majalengka - Jawa Barat – INDONESIA*
- *Pondok Pesantren RIJALULLAH, Berbasis Psikoterapi Islam*
- *Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon*
- *Dosen STAI PUI Majalengka*
- *Dosen UIN SIBER Syekh Nurjati Cirebon*
- *Hp / WA : 0852-8008-4569*
- *E-mail : yedisupriadi0111@gmail.com*
- *Website : <https://www.yedisupriadi.com/>*

Pengantar : Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

Editor : Bambang Trisetiadi (Yadi)

Layout : Arif Wahyono & Tim Rijalullah

Desain Cover : Jatnika & Yadi

Penerbit:

CV. IMAN RIJALULLAH

Perumahan Plumbon Pratama Blok D No.11 RT.024/RW.001 Desa Gombang –
Kecamatan Plumbon – West Java – INDONESIA Hp/WA: +62.8522.4100.054

E-mail: penerbitcirebon@gmail.com

Hak Cipta dilindungi undang-undang pada penulis All right reserved

ISBN : 978-623-89694-8-7

Kata Pengantar

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang dengan izin dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan buku ini yang berjudul *Dinamika Alam Bawah Sadar*. Buku ini disusun dengan tujuan untuk mengungkap kedalaman alam bawah sadar manusia, khususnya terkait dengan bagaimana dimensi jiwa dan pikiran manusia saling berinteraksi dalam menciptakan kehidupan yang penuh makna dan berkualitas, sesuai dengan apa yang Allah kehendaki dalam takdir-Nya.

Melalui penelitian dan kajian yang mendalam, saya menemukan konsep yang disebut dengan **Lima Cahaya**, yang mencakup: Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*), Cahaya Jiwa (*Nurunnafsi*), Cahaya Akal (*Nurul Aqli*), Cahaya Ucapan (*Nurul Qauli*), dan Cahaya Perilaku (*Nurul Af'ali*). Kelima cahaya ini bekerja secara sinergis, membimbing hati, pikiran, ucapan, dan perbuatan, agar bergerak selaras dengan kehendak Allah SWT dan garis takdir-Nya. Setiap elemen tersebut berperan penting dalam membentuk kehidupan spiritual yang seimbang, di mana kesadaran penuh akan Tuhan memandu setiap aspek dari keberadaan kita sebagai manusia.

Buku ini tidak hanya berfokus pada pemahaman teoritis mengenai alam bawah sadar, tetapi juga memberikan panduan praktis untuk merangkul cahaya-cahaya ini dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengenali dan mengaktifkan kelima cahaya tersebut, saya meyakini bahwa seseorang dapat mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang jiwanya dan menjalani hidup yang lebih

harmonis, sesuai dengan apa yang telah digariskan dalam takdir-Nya.

Dari penelitian ini, saya menyimpulkan bahwa ***Alam Bawah Sadar adalah Jiwa (Soul)***, lebih khusus lagi, *Jiwa yang Tercahayai—Nafsul Mutmainah*. Jiwa yang telah mencapai keadaan damai dan tenang, yang terhubung secara penuh dengan Tuhan, menjadi jiwa yang memancarkan cahaya dari dalam dirinya, membawa kedamaian, kebijaksanaan, dan kesadaran akan tujuan hidup yang lebih tinggi. Konsep ini diharapkan dapat menjadi pemahaman yang lebih luas dan mendalam bagi pembaca tentang hubungan antara alam bawah sadar dengan kesadaran spiritual yang mengarah pada kesempurnaan diri.

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung proses penelitian dan penulisan buku ini. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan menjadi sumber inspirasi bagi setiap individu yang ingin memahami lebih dalam mengenai dinamika alam bawah sadar dan cara menjadikan kehidupan mereka lebih sejalan dengan kehendak Tuhan.

Akhir kata, semoga buku ini menjadi alat yang bermanfaat dalam perjalanan spiritual pembaca, memberikan pencerahan, dan membawa kedamaian dalam hati serta kehidupan sehari-hari.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	vi
DAFTAR ISI	viii
BAGIAN 1 PENGERTIAN DAN KONTEKS ALAM BAWAH SADAR	1
A. Definisi Alam Bawah Sadar	1
B. Perkembangan Pemahaman Alam Bawah Sadar	
Dalam Psikologi	4
a. Teori Carl Jung tentang Alam Bawah Sadar Kolektif.....	6
b. Abraham Maslow dan Alam Bawah Sadar	
dalam Konteks Kebutuhan Hierarki	8
c. Pendekatan Psikologi Kontemporer Terhadap	
Alam Bawah Sadar	10
d. Psikologi Kognitif dan Alam Bawah Sadar	12
C. Fungsi Alam Bawah Sadar Dalam Kehidupan Sehari-Hari.....	15
D. Pemikiran Sigmund Freud Tentang Alam Bawah Sadar	17
BAGIAN 2 STRUKTUR DAN PROSES ALAM BAWAH SADAR	20
A. Psikologi	20
B. Perkembangan Psikologi.....	26
C. Alam Bawah Sadar.....	36
a. Pengertian dan Ruang Lingkup Alam Bawah Sadar	36
b. Sejarah Studi Alam Bawah Sadar Dalam Psikologi	38
c. Perbedaan Antara Alam Sadar Dan Alam Bawah Sadar	41
D. Struktur Alam Bawah Sadar Menurut Freud	43
a. Id, Ego, dan Superego	43
b. Interaksi Antara Id, Ego, dan Superego	49
c. Peran dalam Kepribadian.....	51

d.	Peran dan pengaruh id sebagai komponen alam bawah sadar.....	52
e.	Konflik Psikologis: Ketegangan antara id, ego, dan superego.....	55
f.	Represi Sebagai Mekanisme Pertahanan Untuk Menekan Konflik Bawah Sadar	58
E.	Alam Bawah Sadar dalam Teori Carl Jung.....	60
a.	Alam bawah sadar pribadi dan kolektif.....	60
b.	Peran Alam Bawah Sadar Pribadi dan Kolektif.....	63
c.	Arketipe	64
d.	Pengaruh Alam Bawah Sadar Kolektif Terhadap Perilaku Dan Mitos Budaya	66
e.	Pengaruh Alam Bawah Sadar Kolektif Terhadap Perilaku Individu	68
f.	Pengaruh Alam Bawah Sadar Kolektif dalam Mitos dan Budaya	69
g.	Integrasi Alam Bawah Sadar Kolektif dalam Kehidupan Kontemporer.....	70
h.	Individuasi	71
F.	Proses Penyimpanan dan Pemrosesan Informasi dalam Alam Bawah Sadar.....	73
a.	Penyimpanan kenangan dan perasaan yang tertekan.	73
b.	Bagaimana informasi diproses dalam alam bawah sadar tanpa intervensi sadar.....	76
c.	Peran pemrosesan otomatis dalam kehidupan sehari-hari..	79
d.	Mekanisme asosiasi dan pengaruhnya terhadap pola pikir.....	81
G.	Mekanisme Pertahanan Diri Dalam Alam Bawah Sadar	85

a.	Represi.....	85
b.	Rasionalisasi	88
c.	Proyeksi	90
d.	Sublimasi.	93
e.	Denial (Penolakan).....	95
H.	Alam Bawah Sadar Dan Pengaruhnya Dalam Pengambilan Keputusan.....	98
a.	Bias Bawah Sadar Yang Memengaruhi Penilaian Dan Pilihan.....	100
b.	Kognisi otomatis dalam pengambilan keputusan	103
c.	Dilema Moral Dapat Mempengaruhi Keputusan Etis Atau Moral	106
d.	Hubungan antara perasaan dan keputusan	109
I.	Alam Bawah Sadar dalam Konteks Psikoterapi.....	112
a.	Teknik-teknik psikoanalitik untuk mengeksplorasi alam bawah sadar.....	112
b.	Hipnosis sebagai alat untuk mengakses alam bawah sadar.....	114
c.	Terapi Perilaku Kognitif (CBT).....	117
d.	Penyembuhan Dan Pemulihan Psikologis	119
	BAGIAN 3 TEORI PSIKOANALISIS	123
A.	Persepsi Jiwa Manusia dalam Psikoanalisis	123
a.	Psikoanalisis Sebagai Pendekatan Untuk Memahami Jiwa Manusia	126
b.	Sigmund Freud Dan Kontribusinya.....	129
c.	Perbedaan Utama Antara Psikoanalitik Dan Psikologi Lainnya.....	131
B.	Konsep Dasar Jiwa Menurut Freud.....	133

a.	Id, Ego, dan Superego	133
b.	Interaksi Antara Id, Ego, dan Superego	140
c.	Peran dalam Kepribadian.....	142
d.	Peran Dan Pengaruh Id Sebagai Komponen Alam Bawah Sadar	144
e.	Konflik Psikologis	147
f.	Represi Sebagai Mekanisme Pertahanan Untuk Menekan Konflik Bawah Sadar	149
C.	Teori Psikoanalisis tentang Kepribadian Manusia	151
a.	Kepribadian	151
b.	Pengalaman Masa Kecil Dalam Membentuk Kepribadian Dan Konflik	153
c.	Psikoseksual Dan Pengaruhnya Terhadap Struktur Jiwa	155
d.	Pengaruh Tahapan Perkembangan Psikoseksual	158
e.	Konflik psikis	164
D.	Pengaruh Alam Bawah Sadar Dalam Pembentukan Jiwa.....	167
a.	Alam Bawah Sadar	167
b.	Pengalaman Dan Kenangan	169
c.	Represi Sebagai Mekanisme Pertahanan Utama	172
d.	Mimpi	174
E.	Mekanisme Pertahanan Diri Dan Dampaknya	177
a.	Definisi Dan Fungsi Mekanisme Pertahanan.....	177
b.	Jenis-Jenis Mekanisme Pertahanan	179
c.	Dampak Mekanisme Pertahanan Terhadap Stabilitas Psikologis Dan Dinamika Internal	199
F.	Pengaruh Alam Bawah Sadar Dalam Perilaku Manusia	201
a.	Perilaku Otomatis	201
b.	Asosiasi Bebas Dalam Terapi Psikoanalitik	204

c.	Peran Mimpi Dalam Perilaku	206
d.	Simbolisme Dan Metafora	209
G.	Kritik Dan Perkembangan Dalam Pandangan Psikoanalisis	211
a.	Kritik Terhadap Pandangan Freud	211
b.	Perkembangan Psikoanalisis Modern	214
c.	Kontradiksi Internal dan Sumber Aktivitas Bawah Sadar	216
d.	Sigmund Freud VS Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd	219
BAGIAN 4 ALAM BAWAH SADAR DALAM TASAWUF		241
A.	Tasawuf	241
B.	Konsep-konsep Utama dalam Tasawuf	242
a.	Tazkiyah (Pemurnian Jiwa)	244
b.	Ma'rifah (Pengenalan terhadap Tuhan)	246
c.	Fana dan Baqa	247
C.	Hubungan antara Tasawuf dan Alam Bawah Sadar	250
D.	Manusia sebagai Makhluk Spiritual	252
a.	Penciptaan Manusia dan Posisi Hatinya	252
b.	Konsep "Nafs" dalam Tasawuf	253
c.	Mengarahkan Alam Bawah Sadar	255
d.	Menyelaraskan Alam Sadar dan Alam Bawah Sadar	257
BAGIAN 5 TRANSFORMASI HATI, JIWA, DAN RUH		259
A.	Latar Belakang Pemikiran Robert Freager	259
a.	Konsep Hati, Jiwa, dan Ruh Perspektif Psikologi dan Spiritual	260
B.	Dasar-Dasar Transformasi	262
a.	Pemahaman Hati, Jiwa, dan Ruh dalam Tradisi Spiritual	262
b.	Konsep Transformasi dalam Psikologi dan Spiritualitas	265
c.	Teori Freager tentang Dinamika Hati, Jiwa, dan Ruh	267
d.	Hubungan Antara Hati, Jiwa, Dan Ruh	

Dalam Proses Transformasi.....	274
C. Proses Transformasi Hati Menurut Robert Freager	276
a. Pengertian Hati dalam Konteks Psikologi Freager	276
b. Peran Hati dalam Proses Penyembuhan dan Pencerahan....	277
c. Dinamika Perubahan Emosional dan Psikologis	279
d. Metode untuk Mengembangkan Hati.....	281
D. Proses Transformasi Jiwa Menurut Robert Freager	283
a. Definisi Jiwa dalam Perspektif Freager	283
b. Peran Jiwa dalam Pengalaman Spiritual dan Pertumbuhan Pribadi	284
c. Dinamika Perubahan dalam Jiwa dan Dampaknya	287
d. Praktik dan Teknik untuk Menyembuhkan Jiwa	289
E. Proses Transformasi Ruh Menurut Robert Freager	309
a. Pengertian Ruh Dalam Perspektif Psikologi Dan Spiritual	309
b. Ruh Sebagai Sumber Kekuatan Dan Pencerahan	310
c. Hubungan Ruh Dengan Hati Dan Jiwa Mencapai Tujuan Spiritual.....	312
d. Teknik Dan Metode Untuk Mengakses Dan Meningkatkan Kualitas Ruh	314
BAGIAN 6 TEOSOFI ILLUMINASI SYEKH SUHRAWARDI	317
A. Latar Belakang Pemikiran Syekh Suhrawardi	317
a. Pengertian Teosofi Iluminasi Syekh Suhrawardi.....	318
b. Penempatan Teosofi dalam Pemikiran Islam	320
B. Dasar-Dasar Teosofi Iluminasi Syekh Suhrawardi	322
a. Konsep Iluminasi dalam Filsafat Suhrawardi.....	322
b. Hubungan Antara Cahaya dan Kegelapan	323
c. Teosofi dan Makna Spiritualitas Tradisi Syekh Suhrawardi...	325
d. Pengenalan Dunia Transendental dan Alam Cahaya	327

C.	Proses Iluminasi Dalam Pandangan Syekh Suhrawardi.....	329
a.	Tahapan-Tahapan Iluminasi Menurut Suhrawardi	329
b.	Meditasi dan Praktik Spiritualitas	330
c.	Proses Transformasi Jiwa dan Kesadaran.....	332
d.	Peran Cahaya Ilahi dalam Mencapai Pencerahan Spiritual ..	334
e.	Hubungan antara Jiwa dan Alam Metafisik.....	336
D.	Konsep Hikmah, Cinta, Dan Keabadian.....	338
a.	Hikmah sebagai Sumber Iluminasi dan Pencerahan	338
b.	Peran Cinta Ilahi Dalam Proses Iluminasi	340
c.	Pemahaman Tentang Keabadian Jiwa Dalam Pemikiran Suhrawardi.....	341
d.	Iluminasi Sebagai Jalan Menuju Kesatuan Dengan Tuhan....	343
e.	Aplikasi Teosofi Iluminasi Dalam Kehidupan Spiritual Muslim.....	345
BAGIAN 7 DINAMIKA PEMBANGKITAN ALAM BAWAH SADAR.....		348
A.	Langkah-langkah dalam Pembangkitan Alam Bawah Sadar	348
B.	Pengaruh Pembangkitan Alam Bawah Sadar dalam Kehidupan Spiritual	351
C.	Proses Penyucian dan Pembukaan	353
a.	Penyucian Hati (Tazkiyah) dalam Tasawuf.....	354
b.	Proses Mengatasi Nafs Ammarah	356
c.	Nafs Lawwamah dan Nafs Mutmainnah	359
d.	Mengubah Program Alam Bawah Sadar melalui Penyucian Hati.....	361
D.	Integrasi Jiwa dalam Pembangkitan Alam Bawah Sadar	363
E.	Pembangkitan Alam Bawah Sadar Sebagai Sarana Pencapaian Cahaya Spiritual	365
a.	Dzikir dan Tasbih Membuka Pintu Alam Bawah Sadar	368

b. Tafakur dan Muraqabah Meditasi Spiritual dalam Tasawuf.....	370
c. Kontemplasi (Fikr) dan Perenungan untuk Membuka Hati ..	372
d. Shalat sebagai Sarana Mengarahkan Alam Bawah Sadar kepada Tuhan	374
BAGIAN 8 PEMBANGKITAN ALAM BAWAH SADAR.....	377
A. Praktek Spiritualitas Di Majelis Dzikir Rijalullah.....	379
B. Manusia Yang Teriluminasi	386
C. Penyucian Jiwa (Tazkiyat al-Nafs)	395
a. Muhasabah (Introspeksi)	395
b. Mujahadah (Perjuangan Spiritual).....	397
c. Muraqabah (Kesadaran Terus-Menerus)	400
D. Proses Diagram Pembangkitan Alam Bawah Sadar	403
a. Cahaya Hati (Nurul Qolbi)	406
b. Cahaya Jiwa (Nurunnafsi).....	408
c. Cahaya Akal (Nurul Aqli)	410
d. Cahaya Ucapan (Nurul Qauli).....	411
e. Cahaya Perbuatan (Nurul Af'ali).....	413
E. Mengidentifikasi Pembangkitan Alam Bawah Sadar	414
F. Praktek Yang Dilaksanakan	418
a. Puasa	418
b. Tenaga Dalam Pernafasan.....	419
c. Dzikir Meditasi	420
d. Shalat.....	422
BAGIAN 9 KESIMPULAN	425
CATATAN AKHIR	432
DAFTAR PUSTAKA	460

BAGIAN 1

**PENGETERIAN DAN KONTEKS
ALAM BAWAH SADAR**

A. Definisi Alam Bawah Sadar

Alam bawah sadar adalah salah satu konsep dalam psikologi yang merujuk pada bagian pikiran manusia yang tidak dapat dijangkau oleh kesadaran langsung, namun berperan penting dalam mempengaruhi perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang tanpa mereka sadari. Dalam perspektif umum, alam bawah sadar sering kali dianggap sebagai tempat penyimpanan kenangan, dorongan, atau pengalaman yang terkubur jauh di dalam diri individu, baik yang bersifat positif maupun negatif. Meskipun tidak dapat diakses secara langsung melalui kesadaran, pengaruhnya terhadap perilaku sehari-hari sangat besar. Pola pikir, kebiasaan, serta reaksi emosional seseorang seringkali terbentuk atau dipengaruhi oleh informasi yang tersembunyi dalam alam bawah sadar ini. Pemahaman terhadap alam bawah sadar membantu menjelaskan banyak fenomena psikologis yang terjadi dalam kehidupan manusia, seperti kebimbangan, fobia, dan konflik internal yang seringkali sulit dipahami oleh kesadaran.¹

Dalam bidang filsafat, banyak pemikir telah memberikan kontribusi terhadap pemahaman alam bawah sadar meskipun

istilah itu sendiri tidak selalu digunakan secara eksplisit. Para filsuf seperti René Descartes dan Immanuel Kant, telah mengembangkan pemikiran tentang dualitas pikiran dan tubuh, serta struktur kesadaran manusia. Descartes, dengan pemikiran "*Cogito, ergo sum*" (Saya berpikir, maka saya ada), berfokus pada kesadaran diri sebagai elemen utama dalam memahami realitas manusia. Meskipun ia tidak membahas alam bawah sadar secara langsung, gagasan tentang kesadaran dan ketidaksadaran dapat diinterpretasikan dalam konteks filsafatnya sebagai pemisahan antara pikiran yang sadar dan aspek-aspek lain dari eksistensi manusia yang lebih mendalam.² Immanuel Kant memandang bahwa struktur pengetahuan manusia dipengaruhi oleh kategori-kategori yang ada dalam akal, yang mengatur cara kita memahami dunia. Dalam kerangka ini, alam bawah sadar bisa dianggap sebagai wilayah yang terhubung dengan kategori-kategori yang tidak sepenuhnya disadari oleh individu, namun tetap mempengaruhi cara kita melihat dan berinteraksi dengan dunia.³

Dalam tradisi Tasawuf, yang merupakan cabang dari ajaran Islam yang berfokus pada penyucian jiwa dan pencapaian kedekatan dengan Tuhan, alam bawah sadar dipahami sebagai bagian dari jiwa yang sangat berpengaruh terhadap perilaku manusia. Tasawuf mengajarkan bahwa hati (*qalb*) adalah pusat dari segala perasaan, niat, dan kecenderungan batin manusia. Dalam pandangan ini, alam bawah sadar terkait erat dengan keadaan *qalb* yang dipengaruhi oleh dorongan nafsu atau godaan duniawi. Pengaruh ini bisa mengarahkan individu pada perilaku buruk atau kekurangan

spiritual. Dalam ajaran tasawuf, penting untuk mensucikan qalb dari kecemaran duniawi dan hawa nafsu agar seseorang dapat mencapai kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan. Praktik-praktik seperti dzikir (ingat Allah) dan tafakur (kontemplasi) digunakan untuk membersihkan alam bawah sadar dari pengaruh-pengaruh negatif ini, sehingga individu dapat mengarahkan dirinya kepada kebaikan dan ketakwaan. Tasawuf mengajarkan bahwa alam bawah sadar, yang sering kali diwarnai oleh nafsu dan kecenderungan duniawi, harus disucikan agar jiwa dapat mencapai tingkat spiritual yang lebih tinggi.⁴

Pendekatan terhadap alam bawah sadar bervariasi, baik dari perspektif umum, filsafat, maupun tasawuf, ada kesamaan pemahaman bahwa bagian pikiran atau jiwa yang tidak disadari memainkan peran penting dalam membentuk perilaku dan kondisi psikologis individu. Dalam perspektif umum, alam bawah sadar menyimpan pengalaman dan dorongan yang mempengaruhi individu tanpa disadari. Para filsuf, meskipun tidak membahasnya secara langsung, memberikan pemikiran tentang ketidaksadaran dan bagaimana struktur kesadaran manusia dapat dipengaruhi oleh elemen-elemen yang lebih dalam. Sementara dalam tasawuf, alam bawah sadar dihubungkan dengan qalb yang harus disucikan untuk mencapai kesejahteraan spiritual. Ketiga pendekatan ini menunjukkan pentingnya pemahaman dan pengelolaan alam bawah sadar untuk mencapai kehidupan yang seimbang secara psikologis, emosional, dan spiritual.⁵

B. Perkembangan Pemahaman Alam Bawah Sadar dalam Psikologi

Alam bawah sadar sebagai konsep dalam psikologi pertama kali diperkenalkan oleh Sigmund Freud dalam konteks psikoanalisis. Freud memandang alam bawah sadar sebagai wilayah yang menyimpan dorongan-dorongan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran individu, seperti ingatan, pengalaman traumatis, serta dorongan seksual dan agresif yang terpendam. Dalam teorinya, Freud menjelaskan bahwa banyak perilaku manusia dipengaruhi oleh pengaruh-pengaruh ini, yang berasal dari alam bawah sadar. Tujuan terapi psikoanalisis adalah untuk mengakses dan membawa isi alam bawah sadar ke dalam kesadaran, sehingga individu bisa memahami dan mengatasi masalah psikologis yang ada⁶.

Carl Jung, seorang murid Freud, mengembangkan konsep alam bawah sadar lebih lanjut dengan memperkenalkan istilah "alam bawah sadar kolektif." Jung membedakan antara alam bawah sadar pribadi, yang berisi pengalaman individu, dan alam bawah sadar kolektif, yang berisi memori serta pengalaman manusia diwariskan melalui arketipe atau pola simbolis. Menurut Jung, alam bawah sadar tidak hanya menyimpan konten pribadi, tetapi juga dimensi yang lebih luas yang terkait dengan sejarah dan budaya umat manusia. Konsep ini memperkenalkan ide bahwa alam bawah sadar memengaruhi bukan hanya pengalaman individu, tetapi juga membentuk persepsi kolektif umat manusia melalui pola-pola simbolis yang ada dalam tiap budaya dan tradisi⁷.

Pendekatan psikologi kontemporer, seperti pendekatan kognitif dan neuropsikologi, memandang alam bawah sadar sebagai bagian dari proses mental yang lebih kompleks. Pendekatan kognitif menganggap alam bawah sadar sebagai sistem penyimpanan memori yang mempengaruhi cara individu berpikir dan bertindak, meskipun mereka tidak selalu menyadari hal tersebut. Kebiasaan atau kepercayaan yang terbentuk tanpa kesadaran dapat mempengaruhi respons seseorang terhadap situasi tertentu tanpa disadari. Pendekatan ini menunjukkan bahwa meskipun alam bawah sadar tidak selalu disadari, ia tetap berperan penting dalam pengambilan keputusan dan perilaku⁸.

Neuropsikologi, yang memanfaatkan teknologi modern untuk mempelajari otak, menunjukkan bahwa proses-proses bawah sadar bisa dilihat melalui aktivitas otak. Penelitian dalam bidang ini, terutama yang berfokus pada memori jangka panjang dan emosi, mengungkapkan bahwa alam bawah sadar tidak hanya berfungsi sebagai proses mental tersembunyi, tetapi juga terkait erat dengan aktivitas fisik dalam otak, seperti yang terlihat dalam studi aktivitas otak selama pengolahan memori dan respons emosional⁹.

Pendekatan ini memberi landasan baru dalam terapi psikologis, termasuk terapi perilaku kognitif (CBT). Dalam CBT, pemahaman tentang alam bawah sadar digunakan untuk mengidentifikasi pola-pola pikir negatif yang sering kali terinternalisasi sejak masa lalu dan disimpan dalam alam bawah sadar. Terapis bekerja dengan klien untuk menggali pola-pola ini dan mengubahnya dengan tujuan

memperbaiki perilaku yang merugikan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis klien¹⁰.

Perkembangan pemahaman tentang alam bawah sadar telah berkembang dari pemahaman awal yang berfokus pada dorongan dan konflik psikologis, menuju pemahaman yang lebih terintegrasi dengan proses mental dan neurologis. Pendekatan modern berupaya menyelidiki tidak hanya dampak emosional dan perilaku dari alam bawah sadar, tetapi juga bagaimana alam bawah sadar dapat dikendalikan dan dimanfaatkan dalam berbagai konteks terapeutik dan pengembangan diri.

a. Teori Carl Jung tentang Alam Bawah Sadar Kolektif

Carl Jung, seorang tokoh utama dalam perkembangan psikologi analitik, mengembangkan konsep alam bawah sadar kolektif sebagai bagian dari teori psikologi yang membedakannya dari pandangan Freud mengenai alam bawah sadar. Menurut Jung, alam bawah sadar kolektif adalah bagian dari pikiran manusia yang lebih luas dan lebih mendalam daripada hanya sekadar pengalaman individu. Ia berargumen bahwa manusia tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, tetapi juga oleh pengalaman dan warisan budaya yang telah ada sepanjang sejarah umat manusia. Alam bawah sadar kolektif ini berisi "arsip" dari pengalaman universal yang diwariskan dari generasi ke generasi, yang mencakup pola-pola dan simbol-simbol yang ada dalam budaya manusia di seluruh dunia.¹¹

Jung memandang bahwa alam bawah sadar kolektif ini terdiri dari *arketipe*, yaitu pola atau simbol dasar yang terproyeksikan dalam pikiran individu. Arketipe-arketipe ini muncul dalam bentuk mimpi, mitos, cerita rakyat, dan bahkan dalam seni. Beberapa contoh arketipe yang dikenal adalah *Anima* (aspek feminin dalam diri pria), *Animus* (aspek maskulin dalam diri wanita), *The Shadow* (bayangan diri yang tersembunyi dan sering kali berisi bagian-bagian dari kepribadian yang tidak diterima), dan *The Self* (kesatuan diri yang utuh dan penuh). Arketipe-arketipe ini menurut Jung hadir dalam setiap individu, meskipun mereka mungkin tidak disadari atau dipahami sepenuhnya oleh kesadaran diri.¹²

Jung juga mengemukakan bahwa alam bawah sadar kolektif ini tidak hanya bersifat individu tetapi bersifat universal dan dapat ditemukan dalam berbagai budaya dan agama. Ia menyarankan bahwa fenomena mitologis dan simbolis yang sama sering kali muncul di seluruh dunia, meskipun dalam konteks budaya yang berbeda. Mitologi Yunani, sosok dewa yang berperan dalam perjalanan pahlawan seperti Herkules, yang berjuang melawan kekuatan gelap, dapat ditemukan paralelnya dalam berbagai budaya lainnya, seperti kisah-kisah pahlawan dalam tradisi Hindu atau budaya suku asli di Amerika.¹³

Jung menyadari bahwa meskipun alam bawah sadar kolektif ini bersifat universal, setiap individu dapat mengaksesnya melalui pengalaman pribadi yang berhubungan dengan arketipe-arketipe tersebut. Ia menekankan pentingnya proses individuasi, yaitu proses psikologis di mana individu menyadari dan mengintegrasikan

bagian-bagian dari diri mereka yang tersembunyi dalam alam bawah sadar, baik yang bersifat pribadi maupun kolektif. Proses individuasi ini, menurut Jung, membantu individu mencapai keseimbangan psikologis dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka.¹⁴

Alam bawah sadar kolektif ini juga dapat mempengaruhi perilaku dan perasaan individu tanpa disadari. Ketika seseorang menghadapi situasi tertentu yang berkaitan dengan arketipe tertentu, mereka mungkin merasakan resonansi emosional yang dalam tanpa benar-benar memahami penyebabnya. Ini adalah contoh bagaimana alam bawah sadar kolektif dapat memengaruhi individu secara tidak langsung, baik dalam hal kreativitas, pemikiran, maupun dalam respon emosional terhadap dunia sekitar.¹⁵

Teori Jung tentang alam bawah sadar kolektif memberikan pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana pengalaman manusia dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lebih besar dari sekadar individu itu sendiri. Dengan mengenali dan memahami arketipe-arketipe yang ada dalam alam bawah sadar kolektif, individu dapat lebih memahami diri mereka dan bagaimana mereka terhubung dengan pengalaman universal umat manusia.

b. Abraham Maslow dan Alam Bawah Sadar dalam Konteks Kebutuhan Hierarki

Abraham Maslow, seorang tokoh penting dalam psikologi humanistik, mengembangkan teori hierarki kebutuhan yang menghubungkan alam bawah sadar dengan dorongan manusia yang sering kali tidak disadari secara eksplisit. Meskipun Maslow tidak

membahas alam bawah sadar secara langsung, konsepnya mengarah pada pemahaman bahwa banyak motivasi manusia berasal dari kebutuhan yang tidak selalu disadari oleh individu, yang sebagian besar dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Dalam teori hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan fisiologis, rasa aman, dan kebutuhan sosial termasuk dalam kategori yang sebagian besar dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Seseorang mungkin tidak sepenuhnya menyadari bahwa dorongan mereka untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, tempat tinggal, atau rasa aman berakar pada kecenderungan bawah sadar untuk bertahan hidup dan menghindari rasa ancaman atau ketidakpastian. Dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini dapat mempengaruhi keputusan hidup mereka, meskipun tanpa disadari¹⁶.

Maslow lebih lanjut menekankan bahwa aktualisasi diri, yaitu pencapaian potensi penuh manusia, hanya dapat dicapai jika kebutuhan dasar yang lebih rendah telah dipenuhi. Konsep ini melibatkan kesadaran akan bagian terdalam dari diri seseorang, termasuk bagian-bagian yang tersembunyi dalam alam bawah sadar. Proses pencapaian aktualisasi diri melibatkan pemahaman dan integrasi aspek-aspek bawah sadar yang terpendam, yang bisa menjadi penghalang atau pendorong dalam proses ini. Alam bawah sadar, dengan cara ini, tidak hanya berfungsi untuk memotivasi individu untuk memenuhi kebutuhan dasar, tetapi juga untuk mendorong mereka menuju pemenuhan potensi tertinggi mereka sebagai manusia, yang melibatkan kreativitas, pengembangan diri, dan pencapaian spiritual¹⁷.

Dalam kerangka pemikiran Maslow, alam bawah sadar memainkan peran penting dalam membentuk dorongan dan keputusan yang diambil oleh individu dalam mencapai kebutuhan-kebutuhan dasar dan lebih tinggi. Proses aktualisasi diri tidak hanya mencakup kesadaran atas dunia luar, tetapi juga pemahaman dan integrasi dunia batin yang dalam, yang sering kali terhubung dengan lapisan-lapisan bawah sadar yang berpengaruh pada pemenuhan diri.

c. Pendekatan Psikologi Kontemporer Terhadap Alam Bawah Sadar

Alam bawah sadar (*subconscious*) telah menjadi salah satu konsep sentral dalam psikologi, terutama dalam pemahaman perilaku manusia dan proses mental yang tidak sepenuhnya disadari. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya, di mana ia menggambarkan alam bawah sadar sebagai tempat penyimpanan keinginan, kecemasan, kenangan, serta pengaruh-pengaruh yang tertekan atau terabaikan oleh kesadaran¹⁸. Dalam pandangan Freud, alam bawah sadar berfungsi sebagai wadah bagi perasaan dan pengalaman yang tidak dapat diterima oleh kesadaran, dan berperan dalam memengaruhi tindakan serta pola pikir individu tanpa mereka sadari. Pengaruh alam bawah sadar dapat terlihat dalam mimpi, kesalahan berbahasa, dan bahkan gangguan psikologis, yang semuanya dianggap sebagai manifestasi dari konflik batin yang tidak sepenuhnya dipahami oleh individu itu sendiri.

Seiring berjalannya waktu, pendekatan terhadap alam bawah sadar terus berkembang seiring dengan kemajuan dalam bidang psikologi. Dalam psikologi kontemporer, terutama dalam psikologi kognitif, alam bawah sadar dipandang sebagai proses yang lebih dinamis dan terintegrasi dengan fungsi kognitif lainnya, seperti pengambilan keputusan dan pemrosesan informasi¹⁹. Teori-teori modern ini berfokus pada bagaimana informasi yang tidak disadari dapat membentuk perilaku, meskipun individu tersebut tidak sepenuhnya sadar akan pengaruhnya. Alam bawah sadar juga dianggap mempengaruhi pola-pola otomatis dalam tindakan sehari-hari, seperti kebiasaan, reaksi emosional, atau bahkan pilihan hidup yang tampaknya tidak didasari oleh pertimbangan rasional. Dalam psikologi humanistik, pemahaman tentang alam bawah sadar dilihat sebagai aspek penting dalam proses aktualisasi diri dan pemenuhan potensi pribadi²⁰.

Pendekatan kontemporer ini tidak hanya terbatas pada teori dan analisis, tetapi juga diaplikasikan dalam praktik terapeutik. Terapi perilaku kognitif dan hipnosis, digunakan untuk mengeksplorasi dan memodifikasi pola-pola pikir dan perilaku yang berasal dari alam bawah sadar. Terapis menggunakan teknik untuk membantu individu mengakses ingatan dan perasaan yang tersembunyi, yang mungkin memengaruhi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau trauma²¹. Alam bawah sadar bukan hanya dilihat sebagai entitas yang tersembunyi, tetapi sebagai bagian integral dalam memahami dan mengatasi masalah psikologis yang dihadapi oleh individu. Alam bawah sadar tidak hanya menjadi subjek yang

menarik dalam teori psikologi, tetapi juga memiliki peran praktis yang sangat penting dalam upaya pemulihan dan peningkatan kualitas hidup.

d. Psikologi Kognitif dan Alam Bawah Sadar

Psikologi kognitif berfokus pada bagaimana individu memproses informasi, termasuk bagaimana mereka belajar, mengingat, dan mengambil keputusan. Dalam konteks ini, alam bawah sadar memainkan peran penting dalam membentuk pola pikir dan perilaku seseorang, meskipun seringkali tidak disadari oleh individu tersebut. Psikologi kognitif menganggap alam bawah sadar sebagai bagian dari sistem kognitif yang mempengaruhi proses pengambilan keputusan dan respons terhadap rangsangan lingkungan. Sebagaimana dijelaskan oleh Sigmund Freud dalam teori psikodinamiknya, banyak dari pikiran dan perasaan yang mempengaruhi perilaku manusia berasal dari alam bawah sadar, yang merupakan tempat penyimpanan dorongan, kenangan, dan emosi yang telah ditekan²². Konsep ini juga dikembangkan dalam psikologi kognitif kontemporer, yang menekankan pentingnya pemrosesan informasi otomatis dan tidak sadar dalam kehidupan sehari-hari.

Alam bawah sadar berperan dalam menyaring dan mengelola informasi yang tidak dapat diterima oleh kesadaran. Informasi yang tidak sesuai dengan skema kognitif atau yang dapat menimbulkan kecemasan sering kali disimpan dalam alam bawah sadar, di mana ia tetap mempengaruhi perilaku seseorang tanpa disadari. Hal ini

tercermin dalam fenomena seperti kebiasaan, reaksi otomatis, dan bahkan bias kognitif, yang semuanya dapat berasal dari pemrosesan bawah sadar²³. Contoh klasik dari hal ini adalah fenomena "*priming*," di mana paparan awal terhadap rangsangan tertentu dapat mempengaruhi respons berikutnya tanpa individu menyadarinya. Seseorang yang telah melihat gambar dengan nuansa positif mungkin akan lebih cepat merespons rangsangan positif berikutnya, meskipun ia tidak sadar akan pengaruh tersebut²⁴.

Proses-proses yang terjadi di alam bawah sadar juga berkaitan dengan penyimpanan memori jangka panjang. Mengingat alam bawah sadar berfungsi untuk menyimpan informasi yang tidak dapat diterima oleh kesadaran, banyak dari ingatan dan pengalaman masa lalu yang terpendam dapat muncul kembali dalam bentuk mimpi atau fenomena psikologis lainnya. Proses ini menunjukkan hubungan yang kuat antara memori, emosi, dan perilaku, yang semuanya saling berinteraksi dalam membentuk bagaimana individu berfungsi dalam kehidupan sehari-hari²⁵. Psikologi kognitif menganggap alam bawah sadar sebagai bagian dari sistem kognitif yang lebih besar, yang melibatkan otomatisasi proses mental. Dalam teori ini, banyak proses mental yang berlangsung secara otomatis tanpa memerlukan kesadaran penuh, seperti pengenalan wajah atau kemampuan berbicara dalam bahasa ibu. Proses otomatisasi ini memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan dunia sekitar tanpa memerlukan perhatian penuh, sehingga mereka dapat fokus pada tugas-tugas yang lebih kompleks dan memerlukan kesadaran

yang lebih mendalam²⁶. Dalam pemrosesan informasi, banyak keputusan yang kita buat setiap hari, seperti memilih jalan atau mengenali objek, terjadi secara otomatis dan cepat tanpa kita harus memikirkannya secara sadar. Proses ini berkaitan dengan penggunaan heuristik, yaitu aturan praktis yang diterapkan dalam pengambilan keputusan, yang memanfaatkan pengalaman dan pengetahuan yang telah tersimpan dalam pikiran bawah sadar. Heuristik ini berfungsi untuk menyederhanakan proses pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari, dengan memanfaatkan informasi yang telah dipelajari sebelumnya tanpa perlu berpikir mendalam. Ketika seseorang memilih jalur tercepat untuk menuju suatu tempat, meskipun tidak memikirkannya secara sadar, mereka memanfaatkan pengalaman masa lalu yang tersimpan dalam pikiran bawah sadar untuk mengambil keputusan secara cepat dan efisien²⁷.

Menurut Schneider dan Shiffrin (1977), mekanisme kognitif yang melibatkan otomatisasi ini, yang sering kali tidak disadari, memungkinkan individu untuk mengambil keputusan dengan efisien dan akurat tanpa harus memikirkan setiap langkah secara rinci. Proses ini menunjukkan betapa besar pengaruh pikiran bawah sadar dalam memengaruhi perilaku manusia, baik dalam tindakan sehari-hari maupun dalam pengambilan keputusan yang lebih kompleks. Pemahaman tentang alam bawah sadar dalam psikologi kognitif menekankan betapa pentingnya proses otomatis ini dalam mempermudah interaksi manusia dengan dunia tanpa beban kognitif yang berlebihan²⁸.

C. Fungsi Alam Bawah Sadar Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Alam bawah sadar memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari kita, meskipun banyak dari pengaruhnya bekerja di luar kesadaran kita. Salah satu fungsi utama dari alam bawah sadar adalah sebagai tempat penyimpanan pengalaman, ingatan, dan perasaan yang tidak dapat atau tidak ingin kita hadapi di tingkat kesadaran. Pengalaman-pengalaman ini bisa berhubungan dengan trauma masa lalu, rasa takut yang mendalam, atau dorongan-dorongan emosional yang tertahan, yang pada akhirnya mempengaruhi cara kita bertindak, berpikir, dan merasakan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memiliki pengalaman trauma di masa kecil mungkin tidak sadar bahwa rasa cemas atau ketidaknyamanan yang mereka rasakan dalam situasi sosial berakar dari pengalaman tersebut, meskipun mereka tidak ingat secara sadar akan kejadian tersebut.²⁹ Fungsi lain dari alam bawah sadar adalah sebagai pengatur pola-pola kebiasaan dan reaksi otomatis yang kita lakukan sehari-hari. Kebiasaan seperti cara kita merespons terhadap stres, kebiasaan makan, atau bahkan cara kita berbicara, sering kali terbentuk oleh program-program yang ditanamkan dalam alam bawah sadar kita. Hal ini dapat dilihat dalam kebiasaan buruk seperti merokok atau makan berlebihan, yang sering kali merupakan hasil dari dorongan emosional atau stres yang disimpan dalam alam bawah sadar. Sebaliknya, kebiasaan positif seperti berolahraga secara teratur atau menjaga pola makan sehat juga dapat terbentuk melalui pengaruh positif dari alam bawah sadar yang diprogram melalui rutinitas dan kebiasaan yang konsisten.³⁰

Menurut Freud, alam bawah sadar juga berfungsi untuk menjaga keseimbangan emosional dengan menekan dorongan-dorongan yang tidak dapat diterima atau dihadapi oleh kesadaran individu. Freud menyebut mekanisme pertahanan sebagai salah satu cara individu melindungi diri dari kecemasan yang timbul akibat konflik batin. Seseorang yang merasa marah pada orang lain tetapi tidak dapat mengekspresikan kemarahan tersebut secara langsung dapat menekan perasaan tersebut ke dalam alam bawah sadar, yang kemudian mungkin muncul dalam bentuk gejala fisik atau psikologis, seperti sakit kepala atau kecemasan. Mekanisme pertahanan ini bekerja secara otomatis untuk melindungi individu dari perasaan yang mengganggu, meskipun dalam jangka panjang, hal tersebut dapat menimbulkan masalah psikologis jika tidak ditangani dengan baik.³¹

Alam bawah sadar juga memiliki fungsi penting dalam proses pengambilan keputusan dan reaksi emosional kita. Sebagian besar keputusan yang kita buat dalam kehidupan sehari-hari dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak kita sadari, seperti pengalaman masa lalu atau keyakinan yang telah terbentuk dalam pikiran bawah sadar kita. Alam bawah sadar mempengaruhi cara kita melihat dunia dan membuat keputusan yang mendasari perilaku kita sehari-hari.³²

Pada level yang lebih positif, alam bawah sadar juga berfungsi untuk mendukung kreativitas dan potensi diri. Banyak orang melaporkan bahwa ide-ide atau solusi terhadap masalah muncul secara tiba-tiba tanpa direncanakan, dan hal ini sering kali terkait dengan proses bawah sadar yang sedang bekerja. Dalam banyak

kasus, alam bawah sadar dapat membantu kita memecahkan masalah dengan menyarankan solusi yang lebih kreatif dan inovatif yang tidak datang dari pemikiran sadar kita. Hal ini menunjukkan bagaimana alam bawah sadar bisa memfasilitasi pencapaian tujuan dan ekspresi diri yang lebih besar.³³

Alam bawah sadar tidak hanya berfungsi sebagai penyimpan pengalaman masa lalu atau dorongan yang terpendam, tetapi juga berperan dalam mengatur kebiasaan, pengambilan keputusan, dan proses emosional yang terjadi setiap hari. Pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana alam bawah sadar mempengaruhi kehidupan sehari-hari dapat membantu individu untuk lebih sadar akan diri mereka, serta memberikan kesempatan untuk mengatasi masalah psikologis atau mengembangkan potensi diri secara lebih maksimal.

D. Pemikiran Sigmund Freud Tentang Alam Bawah Sadar

Sigmund Freud, pendiri teori psikoanalisis, mengemukakan pandangannya yang mendalam tentang alam bawah sadar sebagai komponen penting dalam memahami perilaku manusia. Menurut Freud, pikiran manusia terbagi menjadi tiga tingkat kesadaran: kesadaran, pra-sadar, dan alam bawah sadar. Alam bawah sadar, bagi Freud, adalah penyimpan dari pikiran, ingatan, perasaan, dan pengalaman yang terpendam, sering kali sebagai akibat dari dorongan atau kenangan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran individu. Freud percaya bahwa banyak perilaku manusia yang

dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berada di luar kesadaran mereka, yang disembunyikan di alam bawah sadar.³⁴

Freud berpendapat bahwa konflik-konflik psikologis yang tidak terselesaikan, terutama yang berkaitan dengan dorongan seksual dan agresif, disimpan dalam alam bawah sadar. Penyimpanan ini terjadi karena individu tidak dapat menerima atau menghadapi dorongan-dorongan tersebut secara sadar. Dorongan seksual yang terpendam bisa menyebabkan individu mengalami perasaan bersalah atau cemas yang tidak mereka sadari, tetapi dampaknya tetap mempengaruhi perilaku mereka. Dalam pandangan Freud, pengaruh alam bawah sadar ini sangat kuat sehingga bisa mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, mulai dari mimpi hingga gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, fobia, atau bahkan neurosis.³⁵

Untuk mengungkapkan isi alam bawah sadar, Freud mengembangkan metode terapi yang dikenal dengan nama hipnosis dan analisis mimpi. Melalui analisis mimpi, Freud berpendapat bahwa mimpi adalah "jalan raja" menuju alam bawah sadar. Dalam mimpinya, seseorang tidak hanya menyatakan keinginan yang terpendam tetapi juga mencerminkan konflik-konflik yang tidak disadari. Dengan menggali makna mimpi, Freud percaya bahwa terapis dapat mengungkapkan elemen-elemen yang tersembunyi dalam pikiran bawah sadar pasien.³⁶ Freud juga mengemukakan konsep mekanisme pertahanan, yang digunakan oleh individu untuk menekan perasaan atau pikiran yang tidak dapat diterima ke dalam alam bawah sadar. Mekanisme ini berfungsi untuk melindungi

individu dari kecemasan atau rasa sakit yang timbul akibat pemikiran yang tidak bisa diterima oleh kesadaran.³⁷

Freud juga membagi struktur kepribadian manusia menjadi tiga bagian: *id*, *ego*, dan *superego*. *Id*, yang merupakan bagian dari kepribadian yang paling primitif, beroperasi berdasarkan prinsip kenikmatan dan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan instingtual yang ada dalam alam bawah sadar, seperti dorongan seksual dan agresif. *Ego* berfungsi sebagai penengah yang berusaha untuk memenuhi keinginan *id* dengan cara yang realistis, sementara *superego* berfungsi untuk mengontrol dan mengekang keinginan-keinginan *id* berdasarkan norma-norma moral dan sosial. Menurut Freud, ketidakseimbangan atau konflik antar bagian-bagian ini, terutama yang berkaitan dengan alam bawah sadar, dapat menyebabkan gangguan psikologis.³⁸

Freud menilai bahwa alam bawah sadar memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk kepribadian dan perilaku manusia. Ia mengemukakan bahwa untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri, penting untuk menggali dan memahami isi alam bawah sadar yang tersembunyi, karena konflik-konflik yang terpendam ini dapat mempengaruhi banyak aspek kehidupan individu secara tidak langsung.

STRUKTUR DAN PROSES ALAM BAWAH SADAR

A. Psikologi

Ilmu Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang kejiwaan manusia yang tercermin dalam perilaku dan sikap baik secara lahiriyah dan bathiniyah. Psikologi tidak terlepas dari peran serta manusia dalam mengatur emosi yang merupakan bagian dari kejiwaan manusia tersebut.

Materi formal psikologi adalah jiwa manusia. Jiwa manusia bersifat abstrak, untuk memenuhi unsur empiris psikologi sebagai ilmu pengetahuan, bahwa psikologi mempelajari gejala yang ditimbulkan oleh kejiwaan manusia yang tampak (lahiriyah), sedangkan tidak tampak (bathiniyah) adalah bagian dari kejiwaan yang didalamnya rasa sedih, murka, kesal dan sebagainya.

Psikologi berasal dari kata dalam bahasa Yunani yakni *psychology* yang merupakan gabungan dari kata *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu. Secara harfiahnya psikologi adalah ilmu jiwa. Kata *logos* juga sering dimaknai sebagai nalar dan logika. Kata *logos* ini menjadi pengetahuan merata dan dapat dipahami lebih sederhana. Kata *psyche* lah yang menjadi diskusi menarik bagi sarjana Psikologi. Istilah *psyche* atau jiwa masih sulit

didefinisikan karena jiwa itu merupakan objek yang bersifat abstrak, meskipun tidak dapat disangkal keberadaannya.

Psyche sering kali diistilahkan dengan kata psikis. Kamus Besar Bahasa Indonesia, psikologis berarti berkenaan dengan psikologi bersifat kejiwaan yang disebabkan oleh faktor-faktor³⁹. Makna psikologis yang terkandung dari kamus di atas yaitu menyangkut kejiwaan yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Sedangkan modern berarti sikap dan cara berpikir serta cara bertindak sesuai dengan tuntutan zaman⁴⁰.

Kamus oxford, istilah *psyche* mempunyai banyak arti yakni *soul*, *mind*, dan *spirit*.⁴¹ Sedangkan bahasa Indonesia ketiga kata bahasa Inggris dapat dicakup dalam satu kata yakni “jiwa”. Di Indonesia, psikologi diartikan sebagai ilmu jiwa. Dalam bahasa lain juga ditemukan arti yang sama, bahasa Arab *ilmun-nafsi*⁴², bahasa Belanda *zielkunde*, dan bahasa Jerman *seelenkunde*, semuanya itu memiliki arti yang sama yakni ilmu jiwa⁴³. Didalam bahasa Arab, kita dapat menemukan kata jiwa ini dipadankan dengan kata *ruh* dan *rih* yang masing-masing berarti jiwa atau nyawa dan angin.

Karena sifatnya yang abstrak itu, maka kita tidak mengetahui jiwa secara wajar, melainkan kita hanya dapat mengenal gejalanya saja. Jiwa tidak dapat dilihat oleh alat indera kita. Manusia dapat mengetahui jiwa seseorang hanya dengan tingkah lakunya. Jadi tingkah laku inilah dapat diketahui jiwa seseorang. Tingkah laku ini merupakan kenyataan jiwa yang dapat kita hayati dari luar. Gejala jiwa tersebut bisa berupa mengamati, menanggapi, mengingat, memikir dan sebagainya.

Pada masa psikologi masih merupakan sesuatu yang dipikirkan oleh para filsuf, definisi psikologi sebagai ilmu jiwa belum menimbulkan banyak perdebatan. Tetapi sejak psikologi berdiri sebagai ilmu yang tersendiri atau terpisah dari ilmu induknya filsafat, mulailah timbul kesulitan-kesulitan, karena salah satu tuntutan ilmu pengetahuan adalah bahwa hal-hal yang dipelajari dalam ilmu itu harus dapat dibuktikan dengan nyata, padahal untuk membuktikan adanya jiwa sebagai sesuatu yang nyata adalah tidak mungkin, apalagi untuk mengukur atau menghitung dengan alat-alat objektif.

Psikologi sebagai ilmu pengetahuan juga harus memiliki sifat-sifat yang dimiliki oleh ilmu pengetahuan pada umumnya, psikologi mempunyai:

- a. Objek tertentu. Syarat mutlak di dalam suatu ilmu, karena objek inilah yang akan menentukan langkah-langkah yang lebih lanjut di dalam pengupasan lapangan ilmu pengetahuan. Tanpa adanya objek dapat diyakinkan tidak akan adanya pembahasan yang mapan.
- b. Metode penyelidikan tertentu. Tanpa adanya metode yang teratur dan tertentu, penyelidikan atau pembahasan akan kurang dapat dipertanggungjawabkan dari segi keilmuan. Segi metode inilah akan terlihat ilmiah tidaknya sesuatu penyelidikan atau pembahasan.
- c. Sistematis yang teratur sebagai hasil pendekatan terhadap objeknya. Hasil pendekatan terhadap objek itu kemudian disistematisasi sehingga merupakan suatu sistematika yang

teratur yang menggambarkan hasil pendekatan terhadap objek tertentu⁴⁴.

Beranjak dari syarat psikologi menjadi ilmu pengetahuan tersebut kemudian menjadi landasan dari beberapa tokoh dalam memberi pengertian dari psikologi.

- a. Di antara pengertian yang dirumuskan oleh ahli antara lain:
- b. Singgih Dirgagunarsa: Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia.
- c. Plato dan Aristoteles: Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang hakikat jiwa serta prosesnya sampai akhir.
- d. John Broadus Watson: Psikologi sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku tampak (lahiriah) dengan menggunakan metode observasi yang objektif terhadap rangsang dan jawaban (respon).
- e. Wilhelm Wundt: Psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari pengalaman-pengalaman yang timbul dalam diri manusia, seperti perasaan panca indera, pikiran, merasa (*feeling*) dan kehendak.
- f. Woodworth dan Marquis: Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari aktivitas individu dari sejak masih dalam kandungan sampai meninggal dunia dalam hubungannya dengan alam sekitar.
- g. Hilgert: Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia dan binatang.
- h. Bimo walgito: Psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang jiwa yang dapat dilihat atau diobservasi perilaku atau aktivitas-

aktivitas yang merupakan manifestasi atau penjelmaan jiwa itu.⁴⁵

Dari beberapa tokoh di atas dapat dipahami bahwa adanya beberapa perbedaan dan persamaan. Wilhelm Wundt menggambarkan psikologi sebagai proses-proses elementer dari kesadaran dalam diri manusia. Dari batasan tersebut dapat dikemukakan bahwa keadaan jiwa direfleksikan dalam kesadaran manusia. Woodworth dan Marquis menggambarkan bahwa psikologi sebagai proses aktivitas manusia dalam arti yang luas, baik aktivitas motorik, kognitif, maupun emosional⁴⁶. Istilah yang digunakan oleh Wundt adalah kesadaran sedangkan pada Woodworth dan Marquis digunakan aktivitas-aktivitas yang merupakan refleksi dari kehidupan kejiwaan manusia⁴⁷. Woodworth dan Marquis lebih jauh menekankan bahwa aktivitas yang mereka maksud merupakan refleksi dari keadaan psikologis dan emosional yang lebih kompleks. Mereka memandang psikologi sebagai studi tentang bagaimana aktivitas manusia, baik yang bersifat fisik maupun mental. Berkaitan dengan kondisi emosional dan sosial individu. Hal ini menunjukkan bahwa psikologi harus dipahami sebagai disiplin yang mencakup semua aspek kehidupan manusia, termasuk interaksi individu dengan dunia di sekitarnya⁴⁸.

Definisi yang digambarkan kedua tokoh tersebut tampaknya juga dipahami sama oleh Bimo Walgito bahwa adanya aktivitas manusia baik yang nampak (*overt behavior*) maupun tidak nampak (*innert behavior*)⁴⁹.

J. B. Watson yang juga merupakan tokoh pendiri dari Behavioristik meyakini bahwa psikologi itu tentang perilaku manusia. Kajian dari psikologi sebaiknya mengarah pada perilaku yang nampak. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Singgih Dirgagunarsa yang juga guru besar psikologi di Indonesia menggambarkan psikologi adalah mengkaji perilaku yang nyata, dapat dilihat atau diukur⁵⁰.

Berbicara tentang hal jiwa, terlebih dahulu kita harus dapat membedakan antara nyawa dan jiwa. Nyawa adalah daya jasmaniah yang adanya tergantung pada hidup jasmani dan menimbulkan perbuatan badaniah (*organic behavior*), yaitu perbuatan yang ditimbulkan oleh proses belajar. Misalnya: instink, refleks, nafsu dan sebagainya. Jika jasmani mati, maka mati pulalah nyawanya. Sedangkan jiwa adalah daya hidup rohaniah yang bersifat abstrak yang menjadi penggerak dan pengatur bagi sekalian perbuatan-perbuatan pribadi (*personal behavior*) dari hewan tingkat tinggi dan manusia⁵¹.

Gene Zimmer pernah menyatakan bahwa psikologi harus mampu menjelaskan hal-hal seperti imajinasi, perhatian, intelek, kewaspadaan, niat, akal, kemauan, tanggung jawab, memori dan lain-lain yang sehari-hari melekat pada diri kita. Tanpa itu, psikologi tidak akan banyak bermanfaat⁵².

Pengertian psikologi di atas menunjukkan beragamnya pendapat para ahli psikologi. Perbedaan tersebut bermuasal pada adanya perbedaan titik berangkat pada ahli dalam mempelajari dan membahas kehidupan jiwa yang kompleks itu. Itulah sebabnya

sehingga sangat sukar adanya satu rumusan pengertian psikologi yang disepakati oleh semua pihak. Akan tetapi paling penting yang dapat dipetik dari berbagai pengertian tersebut adalah bahwa hal itu cukup memberikan wawasan pengertian tentang psikologi.

B. Perkembangan Psikologi

Perkembangan sejarah psikologi sejak mula awalnya hingga sekarang (Indonesia). Diskusi mengenai skema sejarah psikologi ini akan diperlukan untuk memahami peranan dari tiap-tiap aliran dan tokoh dalam suatu rangkaian yang besar dan bagaimana aliran dan tokoh yang berbeda-beda dan mewakili pemikiran-pemikiran yang berbeda-beda pula itu saling mempengaruhi atau saling mengkritik satu sama lain.

Untuk mengerti pikiran-pikiran Watson, kita harus mengetahui terlebih dahulu pikiran-pikiran Wundt, karena sebenarnya teori Watson tidak lain daripada antitesa atau protes atau kritik terhadap teori yang disampaikan oleh Wundt. Demikian juga kita tidak bisa memahami Freud dengan baik tanpa mempunyai pemahaman yang baik tentang murid-muridnya seperti Jung dan Adler. Maka berikut adalah ikhtisar, skema atau uraian singkat tentang sejarah atau perkembangan psikologi sejak awal mulanya.

Dalam garis besarnya, sejarah psikologi dapat dibagi dalam dua tahap utama, yaitu masa sebelum dan masa sesudah menjadi ilmu yang berdiri sendiri⁵³. Kedua tahap ini dibatasi oleh berdirinya laboratorium psikologi yang pertama di Leipzig pada tahun 1879 oleh Wilhelm Wundt⁵⁴. Sebelum tahun 1879⁵⁵, psikologi dianggap

sebagai bagian dari filsafat atau ilmu faal, karena psikologi masih dibicarakan oleh sarjana-sarjana dari kedua bidang ilmu itu yang kebetulan mempunyai minat terhadap gejala jiwa, tetapi tentu saja penyelidikan-penyelidikan mereka masih terlalu dikaitkan dengan bidang lain ilmu mereka sendiri saja. Pada saat Wundt berhasil mendirikan laboratorium psikologi di Leipzig, para sarjana kemudian baru mulai menyelidiki gejala-gejala kejiwaan secara lebih sistematis dan objektif.

Metode-metode baru ditemukan untuk mengadakan pembuktian-pembuktian nyata dalam psikologi sehingga lambat laun dapat disusun teori-teori psikologi yang terlepas dari ilmu-ilmu induknya. Sejak masa itu pulalah psikologi mulai bercabang-cabang ke dalam aliran-aliran, karena bertambahnya jumlah sarjana psikologi tentu saja menambah keragaman berpikir dan banyak pikiran-pikiran itu yang tidak dapat disatukan satu sama lain. Karena itulah maka mereka yang merasa sepikiran, sependapat, menggabungkan diri dan menyusun suatu aliran tersendiri. Aliran-aliran strukturalisme, fungsionalisme, behaviorisme, dan sebagainya adalah aliran-aliran yang tumbuh setelah lahirnya laboratorium pertama di Leipzig tersebut.

Minat untuk menyelidiki gejala kejiwaan sudah lama sekali ada di kalangan umat manusia ini. Mula-mula sekali ahli-ahli filsafat dari zaman Yunani Kuno lah yang mulai memikirkan tentang gejala-gejala kejiwaan. Pada waktu itu belum ada pembuktian-pembuktian nyata atau empiris, melainkan segala teori dikemukakan berdasarkan argumentasi-argumentasi logis (akal) belaka. Dengan perkataan lain,

psikologi pada waktu itu benar-benar masih merupakan bagian dari filsafat dalam arti kata semurni-murninya. Tokoh-tokoh filsafat tersebut yang banyak mengemukakan teori-teori psikologi antara lain adalah Plato (427 – 347 SM) dan Aristoteles (384 – 322 SM)⁵⁶.

Berabad-abad setelah itu, psikologi masih juga masih merupakan bagian dari filsafat, antara lain di Perancis muncul Rene Descartes (1596 – 1650) yang terkenal dengan teori tentang kesadaran dan di Inggris muncul tokoh-tokoh seperti John Locke (1623 – 1704), George Berkeley (1685 – 1753), James Mill (1773- 1836) dan anaknya John Stuart Mill (1806 – 1873) yang semuanya itu dikenal sebagai tokoh-tokoh aliran asosiasiisme⁵⁷.

Sementara itu sejumlah sarjana ahli ilmu faal juga mulai menaruh minat pada gejala-gejala kejiwaan. Mereka melakukan eksperimen-eksperimen dan mengemukakan teori-teori yang kemudian besar pengaruhnya pada perkembangan psikologi selanjutnya. Teori-teori yang dikemukakan oleh ahli-ahli ilmu faal ini berkisar tentang syaraf-syaraf sensoris dan motoris, pusat-pusat sensoris dan motoris di otak, dan hukum-hukum yang mengatur bekerjanya syaraf-syaraf tersebut.⁵⁸

Tokoh-tokoh dari ilmu faal yang berkontribusi pada perkembangan psikologi termasuk C. Bell (1774–1842), F. Magendie (1785–1855), J. P. Müller (1801–1858), dan P. Broca (1824–1880). Masing-masing tokoh ini melakukan penelitian yang mendalam mengenai fungsi sistem syaraf, khususnya dalam konteks bagaimana syaraf berfungsi dalam perilaku manusia. P. Broca, dikenal karena

penemuan daerah di otak yang mengatur kemampuan bicara, yang kini dikenal sebagai area Broca⁵⁹.

Salah satu tokoh penting yang harus diperhatikan adalah I. P. Pavlov (1849–1936), seorang sarjana Rusia yang terkenal dengan penelitiannya tentang refleks. Teori Pavlov tentang refleks terconditioned sangat memengaruhi perkembangan Behaviorisme di Amerika Serikat. Behaviorisme menekankan pada pengamatan perilaku yang nyata dan menolak pendekatan yang mencakup proses mental yang tidak terlihat. Ini menjadikan behaviorisme sebagai aliran psikologi yang dominan di awal abad ke-20, di mana fokus utama adalah pada perilaku yang dapat diukur dan dianalisis secara ilmiah⁶⁰.

Selain Pavlov, William McDougall (1871–1938), seorang dokter berdarah campuran Inggris-Skotlandia, juga berperan penting dalam inspirasi aliran Behaviorisme. Teorinya yang dikenal sebagai psikologi purposif (purpose psychology) berpendapat bahwa perilaku manusia berorientasi pada tujuan tertentu. Pandangan ini mendukung gagasan bahwa perilaku dapat dipahami dengan mempertimbangkan motivasi di baliknya, dan ini menjadi salah satu komponen penting dalam memahami psikologi perilaku⁶¹

Pada saat yang bersamaan, para sarjana baik dari filsafat maupun dari bidang ilmu faal sedang bersibuk diri dengan usaha untuk menerangkan gejala-gejala kejiwaan secara ilmiah, muncul pula beberapa tokoh yang secara spekulatif mencoba untuk menerangkan gejala-gejala kejiwaan dari segi lain. F. J. Gall (1785 – 1828) yang mengemukakan teori bahwa jiwa manusia dapat

diketahui dengan cara meraba tengkorak tengkorak kepala orang yang bersangkutan⁶². Teori ini dikenal dengan sebutan *phrenology*. Ada pula *palmistry* (ilmu rajah tangan), *astrologi* (ilmu perbintangan), *numerology* (ilmu angka-angka)⁶³.

Metode-metode pada pendekatan ini seolah-olah ilmiah namun pada hakekatnya hanya bersifat ilmiah semu (*pseudo science*). Pada tahun 1879 adalah tahun yang sangat penting dalam sejarah psikologi. Pada tahun inilah Wundt mendirikan laboratorium psikologi yang pertama kali di Leipzig, Jerman yang dianggap sebagai pertanda berdiri sendirinya psikologi sebagai ilmu yang terpisah dari ilmu-ilmu induknya (filsafat dan faal). Pada tahun ini pula, Wundt memperkenalkan metode yang digunakan dalam eksperimen-eksperimen, yaitu metode introspeksi⁶⁴.

Wundt kemudian dikenal sebagai seorang yang menganut strukturalisme karena ia mengemukakan suatu teori yang menguraikan struktur (susunan, komposisi) dari jiwa. Wundt juga dikenal sebagai seorang penganut *elementisme*, karena ia percaya bahwa jiwa terdiri dari elemen-elemen. Ia pun dianggap sebagai tokoh asosiasiisme, karena ia percaya bahwa asosiasi adalah mekanisme yang terpenting dalam jiwa, yang menghubungkan elemen-elemen kejiwaan satu sama lainnya sehingga membentuk satu struktur kejiwaan yang utuh⁶⁵.

Ajaran-ajaran Wundt ini kemudian disebarluaskan ke Amerika Serikat oleh E. B. Titchener (1867 – 1927). Akan tetapi tidak dapat respon positif karena orang Amerika terkenal praktis dan pragmatis. Teori ini tidak diterima karena dianggap terlalu abstrak dan kurang dapat diterapkan secara langsung dalam kenyataan⁶⁶.

Sarjana psikologi di Amerika kemudian membentuk aliran sendiri yang disebut *fungsiionalisme* dengan tokoh-tokohnya antara lain William James (1842 – 1910) dan J. M. Cattell (1866 – 1944). Sesuai dengan namanya aliran ini lebih mengutamakan mempelajari fungsi-fungsi jiwa daripada mempelajari strukturnya. Aliran ini kemudian yang akan menjadi peninggalan penting dalam psikotes yang banyak digunakan pada berbagai setting kehidupan⁶⁷.

Psikotes ini merupakan teknis evaluasi psikologi oleh J. M. Cattell. Namun demikian aliran *fungsiionalisme* ini pun juga masih dikritik di Amerika Serikat. Hal ini disebabkan karena dianggap masih terlalu abstrak. Golongan terkahir ini menghendaki agar psikologi hanya mempelajari hal-hal yang benar-benar objektif, karena itu mereka hanya mau mengakui tingkah laku yang nyata (dapat diukur dan dapat dilihat) sebagai objek psikologi⁶⁸.

Pandangan ini dipelopori oleh J. B. Watson (1878 – 1958), dikembangkan selanjutnya oleh tokoh-tokoh antara lain E.C. Tolamn (1886 – 1959) dan B. F. Skinner (1904 – 1990), mengembangkan pendekatan ini menjadi aliran behaviorisme yang menekankan pentingnya lingkungan dalam membentuk perilaku manusia⁶⁹. Sementara itu, di Jerman sendiri ajaran-ajaran Wundt mulai mendapat kritik dan koreksi. Salah satu murid Wundt, O. Kulpe (1862 – 1915), adalah salah satu yang kurang puas dengan ajaran Wundt dan memisahkan diri dari Wundt untuk mendirikan aliran sendiri di Wurzburg. Aliran ini yang kemudian dikenal sebagai aliran Wurzburg menolak anggapan Wundt bahwa berpikir itu selalu berupa *image* (bayangan dalam alam pikiran). Menurut Kulpe, pada

tingkat berpikir yang lebih tinggi apa yang dipikirkan itu tidak lagi berupa *image*, sehingga Kulpe mengemukakan bahwa ada pikiran yang tak berbayangan (*imageless thought*)⁷⁰.

Reaksi lain terhadap Wundt di Eropa datang dari aliran Psikologi Gestalt. Aliran ini menolak ajaran elementisme dari Wundt dan berpendapat bahwa gejala kejiwaan (khususnya persepsi, karena inilah yang banyak diteliti oleh aliran ini) haruslah dilihat sebagai keseluruhan yang utuh, yang tidak terpecah-pecah dalam bagian-bagian dan harus dilihat sebagai suatu "Gestalt"⁷¹.

Tokoh-tokoh dari aliran ini adalah M. Wertheimer (1880 – 1943), K. Kofka (1886 – 1941) dan W. Kohler (1887 – 1967). Aliran Gestal berkembang lebih lanjut. Antara lain dengan melalui tokoh bernama Kurt Lewin (1890 – 1947), yang membawa aliran ini ke Amerika Serikat, berkembang aliran baru yang dinamakan Psikologi Kognitif. Aliran ini merupakan perpaduan antara aliran behaviorisme yang pada tahun 1940-an itu sudah ada di Amerika Serikat dengan aliran Psikologi Gestalt yang dibawa oleh K. Lewin. Aliran ini menitikberatkan pada proses-proses sentral (misalnya: sikap, ide, harapan) untuk mewujudkan tingkah laku⁷².

Perkembangan Psikologi Gestalt di Amerika dan berjumpa dengan aliran Behaviorisme melahirkan aliran Psikologi Kognitif. Tokoh-tokohnya antara lain F. Heider dan L. Festinger. Aliran ini khususnya mempelajari hal-hal yang terjadi dalam alam kesadaran (kognisi) dan besar pengaruhnya dalam cabang Psikologi Sosial, khususnya untuk mempelajari hubungan antar manusia⁷³.

Pada perkembangan selanjutnya, peranan dokter-dokter khususnya psikiater (ahli penyakit jiwa) dalam perkembangan

psikologi menjadi penting untuk dilihat juga. Dokter-dokter ini umumnya tertarik pada penyakit-penyakit jiwa, khususnya psikoneurosis, dan berusaha mencari sebab-sebab penyakit ini untuk mencari teknis penyembuhannya (terapi) yang tepat. Teknik-teknik terapi seperti *magnetism* dan *hipnotisme* akhirnya meyakinkan pada dokter ini bahwa dibelakang kesadaran manusia, terdapat kualitas kejiwaan yang lain yang disebut ketidaksadaran (*unconsciousness*) dan justru dalam alam ketidaksadaran itulah terletak berbagai konflik kejiwaan yang menyebabkan penyakit-penyakit kejiwaan.

Sigmund Freud (1856 – 1939) adalah orang yang pertama yang secara sistematis menguraikan kualitas-kualitas kejiwaan itu beserta dinamikanya untuk menerangkan kepribadian orang dan untuk diterapkan dalam teknik psikoterapi dan aliran atau teorinya disebut psikoanalisa. Aliran ini juga dikenal dengan istilah psikologi dalam (*depth psychology*), karena aliran ini tidak hanya berusaha menerangkan segala sesuatu yang nampak dari luar saja, melainkan khususnya berusaha menerangkan apa yang terjadi di dalam atau di bawah kesadaran itu⁷⁴.

Pengaruh psikoanalisa ini besar sekali terhadap perkembangan psikologi sampai sekarang. Dua aliran yang sampai hari ini masih dianggap berpengaruh besar yakni Behaviorisme dan Psikoanalisis. Keduanya dipandang terlalu memandang manusia dari satu segi saja. Behaviorisme dianggap memandang manusia hanya sebagai makhluk reflex⁷⁵, sementara Psikoanalisis hanya memandang manusia sebagai makhluk yang dikendalikan oleh

ketidaksadarannya⁷⁶. Karena itu muncul aliran Psikologi Holistik atau Humanistik dengan tokoh-tokohnya antara lain Abraham Maslow (1908 – 1970)⁷⁷ dan Carl Rogers (1902 - 1987⁷⁸). Aliran ini dinamakan holistik karena memandang manusia sebagai keseluruhan dan dinamakan Humansitik karena memandang manusia sebagai itu sendiri, sebagai manusia yang mengalami dan menghayati, bukan sekedar sebagai kumpulan reflex atau kumpulan naluri ketidaksaran⁷⁹.

Keberadaan psikologi di Indonesia di mulai pada tahun 1952. Walaupun memiliki sejarah yang jauh lebih pendek dari pada keberadaan psikologi di negara-negara barat, namun kebutuhan akan adanya psikologi di Indonesia sama besar di negara-negara Barat. Sebagai negara berkembang, psikologi di Indonesia dibutuhkan dalam bidang kesehatan, bisnis, pendidikan, politik, permasalahan sosial, dan lain-lain⁸⁰.

Seperti psikologi di Barat yang memiliki sejarah yang rumit, begitu pula psikologi di Indonesia. Tetapi psikologi Barat tidak selalu dapat diterapkan di Indonesia. Bahkan psikologi yang dapat diterapkan pada etnik tertentu di Indonesia belum tentu berlaku pada etnik lainnya. Misalnya standar *IQ* dari Wechsler-Bellevue yang berlaku di negara-negara Barat tidak berlaku di Indonesia⁸¹. Lanjut lagi, standar yang berlaku bagi golongan etnis dan kelas sosial di Indonesia tertentu di Indonesia belum tentu berlaku bagi golongan etnik atau kelas sosial lainnya⁸². Diperlukan penelitian psikologi mengenai *basic nature* di Indonesia. Terdapat berbagai kendala seperti dana dan sumber daya manusia yang sangat terbatas.

Komunitas sosial berbagai institusi dan pemerintah sendiri yang semakin membutuhkan psikologi sebagai ilmu terapan juga tidak mampu menyediakan dana dan sarana yang memadai untuk penelitian⁸³.

Selain berbagai masalah di atas, Indonesia juga menghadapi masalah-masalah yang dihadapi oleh psikologi di Barat. Asal-usul yang sangat luas, definisi yang bervariasi, teori dan metodologi yang saling bertentangan, dan aplikasi yang sangat luas dan beragam adalah masalah-masalah yang juga dihadapi oleh psikologi di Indonesia⁸⁴. Guru besar, staf pengajar, dan praktisi yang berbeda menggunakan pendekatan, teori dan metodologi yang berbeda pula dalam melihat suatu masalah yang sama. Hal ini menimbulkan kebingungan pada masyarakat awam mengingat masyarakat Indonesia belum dapat menerima psikologi sebagai suatu yang liberal, yang dapat melihat sesuatu dari sudut pandang seperti halnya di negara-negara Barat. Masyarakat Indonesia masih cenderung mengharapkan psikologi sebagai suatu ilmu yang pasti dapat memberikan jawaban dan menyelesaikan yang pasti bagi berbagai permasalahan seperti ilmu kedokteran.

Psikologi diperkenalkan di Indonesia pada tahun 1952 oleh Slamet Imam Santoso, profesor psikiatri di fakultas kedokteran, Universitas Indonesia. Pada pidato pengakuannya sebagai profesor, Slamet menceritakan pengalamannya dengan pasien-pasiennya yang kebanyakan anggota militer dan pegawai pemerintah yang mengalami gangguan psikosomatis karena tidak mampu mengerjakan pekerjaan barunya setelah Indonesia mengambil alih

pemerintahan dari kolonial Belanda pada tahun 1950, menurut Slamet, psikiatri membutuhkan ilmu psikologi untuk menjelaskan potensi-potensi manusia guna menyeleksi orang yang tepat pada tempat (pekerjaan) yang tepat (*the right man in the right place*)⁸⁵.

Pada awalnya, psikologi di Indonesia dikaitkan dengan psikologi klinis dan psikoanalisis, dan banyak menggunakan teknis proyeksi serta tes *IQ* untuk tujuan psikodiagnostik. Namun sejak 1960-an, Behaviorisme menjadi lebih populer dengan adanya konstruksi tes dan metode-metode kuantitatif. Saat ini, walaupun metode kuantitatif banyak digunakan, namun banyak pula yang memilih untuk tetap menggunakan metode kualitatif untuk menganalisis⁸⁶.

C. Alam Bawah Sadar

a. Pengertian dan Ruang Lingkup Alam Bawah Sadar

Alam bawah sadar merujuk pada bagian dari pikiran manusia yang tidak tampak atau tidak dapat dijangkau oleh kesadaran langsung, namun memiliki pengaruh yang besar terhadap perasaan, pikiran, dan perilaku seseorang. Dalam psikologi, alam bawah sadar dianggap sebagai penyimpan segala pengalaman, ingatan, emosi, dan dorongan yang tidak dapat diterima atau tidak diinginkan oleh kesadaran, sehingga terpendam jauh di dalam pikiran seseorang. Meskipun tidak dapat diakses dengan mudah melalui kesadaran, pengaruh alam bawah sadar tetap terasa dalam kehidupan sehari-hari individu, sering kali tercermin dalam kebiasaan, reaksi otomatis, dan konflik batin yang terjadi.⁸⁷

Menurut Sigmund Freud, alam bawah sadar adalah tempat penyimpanan dari dorongan-dorongan instingtual, seperti dorongan

seksual dan agresif, yang tidak dapat diungkapkan atau diterima oleh kesadaran manusia. Freud membagi pikiran manusia menjadi tiga lapisan: kesadaran (*conscious*), pra-sadar (*pre-conscious*), dan bawah sadar (*unconscious*). Kesadaran mencakup semua hal yang kita sadari dalam pikiran kita pada saat tertentu, sementara alam bawah sadar berisi segala hal yang telah ditekan atau tidak kita sadari secara langsung, meskipun kita tidak sadar akan isi alam bawah sadar, pengaruhnya tetap hadir dalam perilaku dan keputusan kita.⁸⁸

Ruang lingkup alam bawah sadar mencakup berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk emosi, kebiasaan, ingatan masa lalu, dorongan instingtual, dan bahkan trauma yang belum terselesaikan. Alam bawah sadar juga berperan dalam membentuk pola pikir dan persepsi terhadap dunia. Salah satu contoh ruang lingkup alam bawah sadar yang cukup dominan adalah kebiasaan yang terbentuk dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan seperti merokok, makan berlebihan, atau bahkan reaksi emosional terhadap situasi tertentu sering kali merupakan hasil dari pola-pola yang tertanam dalam alam bawah sadar. Bahkan, banyak orang yang tidak sadar bahwa mereka memiliki kebiasaan-kebiasaan ini, yang berakar pada pengalaman masa lalu atau perasaan yang tertahan dalam diri mereka.⁸⁹

Selain kebiasaan, alam bawah sadar juga mencakup ingatan-ingatan yang mungkin telah lama terlupakan, namun tetap mempengaruhi perilaku dan perasaan individu. Seorang individu yang mengalami trauma atau pengalaman negatif di masa kecil, meskipun tidak dapat mengingat secara jelas peristiwa tersebut,

mungkin akan merasakan kecemasan atau ketidaknyamanan dalam situasi yang mengingatkan pada pengalaman tersebut. Ini menunjukkan bagaimana ingatan-ingatan yang terkubur dalam alam bawah sadar dapat mempengaruhi respon emosional seseorang tanpa mereka sadari.⁹⁰

Dalam konteks psikologi analitik Carl Jung, alam bawah sadar memiliki ruang lingkup yang lebih luas, yakni alam bawah sadar kolektif. Jung berpendapat bahwa selain alam bawah sadar individu, ada juga lapisan alam bawah sadar yang lebih besar dan bersifat kolektif, yang berisi arketipe-arketipe universal yang diwariskan dari generasi ke generasi. Arketipe-arketipe ini adalah pola atau simbol yang muncul dalam berbagai budaya, mitos, dan cerita rakyat, serta mempengaruhi cara individu merespons dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari.⁹¹

Ruang lingkup alam bawah sadar sangat luas, mencakup berbagai elemen kehidupan manusia, dari pengalaman pribadi hingga pola-pola yang lebih universal. Pemahaman tentang alam bawah sadar membantu kita untuk lebih memahami bagaimana pikiran kita bekerja di luar kesadaran dan bagaimana elemen-elemen tersebut mempengaruhi kehidupan kita tanpa kita sadari. Penting untuk mengenali dan mengelola pengaruh alam bawah sadar agar kita dapat mencapai keseimbangan psikologis dan emosi yang lebih baik.

b. Sejarah Studi Alam Bawah Sadar Dalam Psikologi

Sejarah studi tentang alam bawah sadar dalam psikologi dimulai dengan teori-teori yang dikembangkan oleh para pelopor dalam

bidang ini, terutama Sigmund Freud. Freud, sebagai pendiri psikoanalisis, memperkenalkan konsep alam bawah sadar sebagai bagian dari pikiran yang menyimpan ingatan, perasaan, dan keinginan yang tidak disadari atau tertekan. Ia berpendapat bahwa alam bawah sadar memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku manusia, meskipun individu tidak selalu menyadari hal tersebut. Freud mengemukakan bahwa banyak tindakan yang tampaknya tidak rasional atau melawan norma sebenarnya merupakan manifestasi dari konflik internal dan keinginan yang terpendam di alam bawah sadar⁹². Pandangan Freud mengarah pada pengembangan teknik psikoanalitik, seperti analisis mimpi dan asosiasi bebas, untuk mengungkapkan isi alam bawah sadar yang tersembunyi.

Meskipun teori Freud sangat berpengaruh, studi tentang alam bawah sadar tidak berhenti pada pendekatannya. Pada awal abad ke-20, muncul pandangan yang berbeda terhadap konsep ini, terutama dalam konteks teori-teori psikologi yang lebih modern. Salah satu kontribusi signifikan datang dari para psikolog seperti Carl Jung, yang meskipun mengakui pentingnya alam bawah sadar, mengembangkan konsepnya sendiri yang lebih berfokus pada *kolektif unconscious* suatu lapisan alam bawah sadar yang dimiliki bersama oleh seluruh umat manusia dan berisi arketipe universal yang mempengaruhi pola pikir dan perilaku manusia⁹³. Berbeda dengan Freud yang lebih memfokuskan pada unsur individu, Jung melihat alam bawah sadar sebagai sesuatu yang lebih universal dan kolektif.

Pada pertengahan abad ke-20, pandangan terhadap alam bawah sadar semakin berkembang seiring dengan munculnya berbagai teori dalam psikologi kognitif dan behavioral. Para psikolog kognitif seperti John Kihlstrom, Memandang alam bawah sadar sebagai bagian dari pikiran yang berfungsi untuk memproses informasi secara otomatis tanpa kesadaran penuh. Kihlstrom (2002) berpendapat bahwa alam bawah sadar memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan, di mana individu sering kali mengambil keputusan berdasarkan informasi yang diproses tanpa kesadaran penuh, yang membentuk perilaku mereka sehari-hari⁹⁴. Ini menunjukkan bahwa alam bawah sadar, dalam pandangan psikologi kognitif, tidak hanya berfungsi sebagai penyimpanan kenangan yang tertekan, tetapi juga sebagai mekanisme otomatis yang memengaruhi cara berpikir dan bertindak seseorang.

Studi tentang alam bawah sadar juga mendapat perhatian dalam pengembangan terapi, terutama terapi perilaku kognitif dan hipnosis. Pendekatan terapeutik ini bertujuan untuk menggali dan mengubah pola-pola bawah sadar yang tidak disadari dan dapat berkontribusi pada gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau trauma. Teknik hipnosis, yang digunakan sejak abad ke-19 oleh para ilmuwan seperti Franz Mesmer dan James Braid, telah diadaptasi untuk membantu individu mengakses dan memodifikasi pola pikir bawah sadar yang mempengaruhi kesejahteraan mereka⁹⁵. Hipnosis telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan mental dan fisik, dan terus berkembang sebagai alat terapi yang bermanfaat.

Sejarah studi alam bawah sadar dalam psikologi menunjukkan bagaimana pemahaman tentang bagian pikiran ini telah berkembang dari konsep yang sempit dan terfokus pada konflik individu, menjadi pemahaman yang lebih luas dan komprehensif mengenai pengaruhnya terhadap kehidupan manusia baik dalam konteks individu maupun sosial. Pendekatan modern terhadap alam bawah sadar mencakup tidak hanya teori psikologis, tetapi juga teknik-teknik praktis yang digunakan untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis yang berkaitan dengan pengalaman yang tidak disadari.

c. Perbedaan Antara Alam Sadar Dan Alam Bawah Sadar

Alam sadar dan alam bawah sadar adalah dua konsep yang memiliki peran yang sangat berbeda dalam psikologi manusia. Alam sadar merujuk pada semua aktivitas mental yang kita sadari dan dapat kita kendalikan secara langsung, seperti berpikir, memutuskan, atau merencanakan sesuatu dengan penuh perhatian. Proses ini terjadi pada tingkat kesadaran penuh dan bisa diakses oleh individu kapan saja, tergantung pada keinginan atau kebutuhan mereka. Alam sadar berhubungan dengan apa yang kita rasakan, pikirkan, dan lakukan pada saat itu, sehingga memungkinkan kita untuk berinteraksi dengan dunia sekitar secara aktif dan langsung⁹⁶.

Sebaliknya, alam bawah sadar adalah bagian dari pikiran yang berisi ingatan, perasaan, dan dorongan yang tidak kita sadari, tetapi tetap mempengaruhi perilaku dan keputusan kita. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Sigmund Freud dalam teori

psikoanalisisnya, yang menyatakan bahwa banyak aspek dari pikiran kita, seperti trauma masa lalu atau dorongan instingtual yang tidak dapat diterima oleh kesadaran, disembunyikan dalam alam bawah sadar. Hal-hal ini bisa mempengaruhi perilaku kita tanpa kita sadari, seperti dalam kebiasaan, reaksi emosional, atau bahkan gangguan psikologis yang muncul tanpa alasan yang jelas⁹⁷.

Salah satu perbedaan mendasar antara alam sadar dan alam bawah sadar adalah dalam hal kontrol dan aksesibilitas. Alam sadar memungkinkan kita untuk mengakses informasi secara langsung dan aktif mengontrol pikiran dan tindakan kita. Kita dapat memutuskan apa yang akan dilakukan atau dipikirkan pada saat itu juga. Sedangkan alam bawah sadar tidak bisa diakses secara langsung. Pengaruhnya lebih halus, muncul dalam bentuk reaksi otomatis atau kebiasaan yang terbentuk tanpa kesadaran penuh⁹⁸. Seseorang yang merasa cemas di tempat tertentu meskipun tidak ada ancaman nyata, bisa jadi dipengaruhi oleh pengalaman negatif yang terkubur dalam alam bawah sadar mereka.

Perbedaan lain antara keduanya terletak pada durasi dan sifat pengaruhnya. Alam sadar terlibat dalam keputusan-keputusan jangka pendek yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari, sementara alam bawah sadar berperan dalam pembentukan pola pikir dan perilaku jangka panjang yang lebih mendalam. Kebiasaan atau ketakutan yang terbentuk akibat pengaruh alam bawah sadar sering kali berlangsung lama, meskipun individu tersebut tidak menyadari alasan atau penyebabnya⁹⁹. Seseorang yang memiliki fobia terhadap air mungkin tidak bisa mengingat dengan jelas

peristiwa yang menyebabkan ketakutan itu, tetapi perasaan takut tersebut tetap mempengaruhi perilaku mereka.

Freud berpendapat bahwa salah satu fungsi utama dari alam bawah sadar adalah menekan dorongan-dorongan yang dianggap tidak sesuai atau tidak dapat diterima oleh norma sosial atau moral. Sedangkan alam sadar bekerja dengan memanipulasi informasi yang berada dalam jangkauan kesadaran kita, memberikan kita kebebasan untuk membuat pilihan yang lebih logis dan rasional berdasarkan informasi yang kita ketahui¹⁰⁰. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun keduanya saling berhubungan, alam sadar lebih berfungsi untuk mengambil keputusan berdasarkan pemikiran rasional, sementara alam bawah sadar bekerja dengan pengaruh yang lebih emosional dan tidak disadari.

Alam sadar dan alam bawah sadar saling terkait, keduanya berfungsi secara terpisah dalam berbagai aspek psikologis. Alam sadar memungkinkan kita untuk berinteraksi dan memproses informasi secara aktif, sementara alam bawah sadar berperan dalam pengaruh yang lebih tersembunyi, yang sering kali mempengaruhi tindakan dan perasaan kita tanpa kita sadari.

D. Struktur Alam Bawah Sadar Menurut Freud

a. Id, Ego, dan Superego

Sigmund Freud, seorang tokoh utama dalam perkembangan teori psikoanalisis, mengemukakan bahwa struktur pikiran manusia terdiri dari tiga komponen utama yang saling berinteraksi, yaitu id, ego, dan superego. Masing-masing komponen ini memiliki peran

dan fungsi yang berbeda dalam membentuk perilaku, perasaan, dan pemikiran seseorang. Pemahaman tentang ketiga komponen ini sangat penting untuk memahami bagaimana pikiran manusia bekerja, baik secara sadar maupun tidak sadar.

1. **Id**

Id merupakan komponen pikiran yang paling primitif dalam struktur kepribadian menurut teori psikoanalisis Sigmund Freud, dan sepenuhnya beroperasi di tingkat alam bawah sadar. Freud menggambarkan id sebagai sumber dari segala dorongan instingtual yang tidak terkendali, seperti dorongan seksual, agresi, dan kebutuhan dasar yang mendasar seperti makan dan tidur. Id beroperasi sepenuhnya berdasarkan prinsip kesenangan, yang mendorong individu untuk mencari kepuasan secepat mungkin tanpa memperhitungkan konsekuensi atau kenyataan sosial. Dengan kata lain, id tidak memperhatikan kenyataan objektif atau dampak dari tindakannya, melainkan hanya mengejar pemenuhan kebutuhan yang bersifat segera dan tidak terhambat oleh batasan atau pertimbangan apapun.

Id tidak mengenal batasan moral atau norma sosial yang ada di luar dirinya. Dorongan-dorongan yang berasal dari id sering kali bertentangan dengan aturan-aturan yang berlaku dalam masyarakat atau norma-norma yang dikendalikan oleh superego, yang lebih mengutamakan kontrol moral. Dalam hal ini, id berfungsi sebagai entitas yang mendorong individu untuk memuaskan kebutuhan instingtual yang mendalam tanpa memperhatikan apakah pemenuhan tersebut sesuai dengan norma sosial atau etika yang

ada. Id dapat mendorong seseorang untuk bertindak agresif atau mengejar keinginan seksual tanpa mempertimbangkan dampak sosial atau moral dari perilakunya.

Freud berpendapat bahwa id berfungsi tanpa adanya kesadaran atau kontrol, dan sepenuhnya terletak di alam bawah sadar. Sebagai bagian dari struktur mental yang tidak disadari, id menjadi sumber ketegangan yang sering kali dihadapi oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Konflik antara dorongan-dorongan id yang kuat dan tuntutan-tuntutan yang diwakili oleh ego dan superego sering kali menjadi pemicu kecemasan dan gangguan psikologis, karena ego berusaha untuk menyeimbangkan dorongan id dengan kenyataan dunia luar dan ekspektasi moral yang dituntut oleh superego¹⁰¹. Dalam banyak kasus, dorongan-dorongan yang tidak dapat diterima oleh ego dan superego akan ditekan ke dalam alam bawah sadar, namun tetap mempengaruhi perilaku dan persepsi individu.

2. Ego

Ego, dalam teori psikoanalisis Freud, berfungsi sebagai pengatur dan mediator antara dorongan-dorongan yang berasal dari id dan realitas eksternal yang ada di dunia. Ego beroperasi terutama di tingkat kesadaran, meskipun sebagian aspeknya juga dapat beroperasi di alam bawah sadar. Sebagai komponen yang lebih rasional dalam struktur kepribadian, ego bertindak berdasarkan prinsip kenyataan (*reality principle*), yang berarti bahwa ego berusaha untuk memenuhi keinginan-keinginan id dengan cara yang realistis dan dapat diterima oleh norma sosial yang berlaku. Dalam hal ini, ego berusaha untuk menunda pemuasan kebutuhan

instingtual hingga waktu yang tepat dan dalam konteks yang sesuai dengan realitas sosial yang ada.

Ego berfungsi untuk menyeimbangkan dorongan-dorongan dasar dari id dengan tuntutan dari dunia eksternal. Berbeda dengan id yang hanya mengejar pemenuhan kebutuhan tanpa mempertimbangkan realitas, ego menggunakan logika, penilaian, dan perencanaan untuk memastikan bahwa pemenuhan keinginan tersebut tidak menimbulkan bahaya atau dampak negatif bagi individu maupun orang lain¹⁰². Ketika seseorang merasa lapar (dorongan dari id), ego akan mengarahkan individu tersebut untuk mencari makanan dengan cara yang sesuai, seperti membeli makanan di tempat yang aman dan tidak merugikan orang lain, alih-alih memenuhi dorongan tersebut dengan cara yang tidak realistis atau bahkan merugikan.

Ego bertindak sebagai pengontrol yang menyeimbangkan kebutuhan instingtual yang berasal dari id dengan tuntutan realitas sosial dan moral yang diwakili oleh superego. Ego bukan hanya mengelola dan memediasi antara id dan dunia eksternal, tetapi juga berusaha untuk mengatasi ketegangan yang muncul dari perbedaan antara keinginan instingtual dan kewajiban sosial. Melalui peranannya ini, ego memastikan bahwa individu dapat bertindak secara adaptif dalam lingkungan sosial yang kompleks dan penuh aturan, tanpa mengabaikan kebutuhan pribadi yang lebih mendalam.

Ego juga berfungsi untuk mengatur pertahanan psikologis, yang digunakan untuk mengurangi kecemasan yang timbul akibat konflik

antara id dan superego. Berbagai mekanisme pertahanan seperti represi, rasionalisasi, dan proyeksi merupakan cara-cara yang digunakan oleh ego untuk menjaga keseimbangan psikologis individu dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau ancaman emosional¹⁰³. Ego memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan memungkinkan individu untuk berfungsi secara efektif di dunia nyata.

3. Superego

Superego adalah salah satu dari tiga komponen utama dalam struktur psikologis menurut teori Sigmund Freud, yang berfungsi sebagai sistem moral internal dalam diri individu. Superego berperan penting dalam mengatur perilaku manusia dengan membimbing individu untuk bertindak sesuai dengan norma dan nilai moral yang berlaku dalam masyarakat. Superego berkembang melalui proses sosialisasi sejak dini, di mana individu mulai menyerap nilai-nilai moral yang diajarkan oleh orang tua, masyarakat, serta budaya sekitarnya. Dalam proses ini, individu mempelajari apa yang dianggap benar dan salah menurut norma yang berlaku, dan internalisasi norma-norma ini membentuk superego mereka.

Secara psikologis, superego berfungsi untuk menilai dan mengendalikan tindakan individu berdasarkan prinsip moral dan etika yang diterima oleh masyarakat. Superego berperan sebagai pengawas yang memastikan bahwa individu bertindak dengan cara yang sesuai dengan standar moral, serta menghalangi dorongan-dorongan dasar dari id yang bersifat destruktif atau tidak sesuai

dengan norma sosial. Superego bekerja untuk menekan impuls-impuls yang datang dari id, terutama dorongan agresi dan seksual yang dianggap tidak pantas atau tidak sesuai dengan norma-norma sosial.¹⁰⁴

Superego juga berfungsi memberikan perasaan rasa bersalah atau malu ketika individu melanggar norma atau nilai moral yang telah diterima. Ini merupakan bentuk pengawasan moral internal yang dapat menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan jika individu bertindak melawan prinsip-prinsip moral tersebut. Superego juga berfungsi sebagai dorongan untuk berperilaku baik dan menghindari kesalahan, menjaga individu tetap berada dalam jalur moral dan etika yang diterima oleh masyarakat. Superego memainkan peran kunci dalam memastikan bahwa individu tidak hanya bertindak untuk memenuhi kebutuhan pribadi tetapi juga mempertimbangkan dampaknya terhadap orang lain dan masyarakat secara keseluruhan.¹⁰⁵

Superego memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu, dengan berfungsi sebagai pengontrol perilaku moral yang mengarahkan individu untuk hidup sesuai dengan nilai dan norma sosial yang diterima. Ketegangan antara dorongan instingtual id dan pengendalian moral yang diberikan oleh superego dapat memunculkan konflik internal. Namun, ketika superego berkembang dengan baik dan seimbang, ia dapat mendorong individu untuk hidup secara bermoral dan bertanggung jawab, sehingga menciptakan kehidupan yang lebih harmonis dan sehat baik secara psikologis maupun sosial.¹⁰⁶

b. Interaksi Antara Id, Ego, dan Superego

Ketiga komponen dalam struktur psikologis manusia id, ego, dan superego berperan saling terkait dalam membentuk perilaku serta kepribadian individu. Interaksi antara ketiganya sangat penting untuk menciptakan keseimbangan psikologis yang memengaruhi cara individu merespons berbagai situasi kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan yang penuh tekanan sosial dan emosional, ketegangan sering muncul antara dorongan instingtual dari id yang ingin segera dipenuhi dan pengendalian ego yang berusaha mencari solusi yang realistis. Superego berperan sebagai pengawas moral yang memberikan norma dan aturan untuk menilai tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai sosial dan etika. Konflik internal antara ketiganya sering kali menjadi sumber kecemasan atau ketegangan dalam diri individu, khususnya ketika dorongan dari id terlalu kuat atau saat superego memberi penilaian yang terlalu keras terhadap perilaku individu.

Jika seseorang merasakan dorongan kuat untuk melakukan tindakan impulsif yang melanggar norma sosial, seperti berperilaku agresif atau berbuat sesuatu yang berisiko, ego akan berusaha mencari jalan tengah dengan menilai apakah tindakan tersebut dapat dipenuhi dengan cara yang tidak menyalahi hukum atau moral yang diajarkan oleh superego. Terkadang, ketegangan yang timbul dari dorongan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kecemasan yang mengganggu kesejahteraan psikologis individu. Dalam situasi seperti ini, individu bisa merasa terjebak antara keinginan pribadi

dan kebutuhan untuk menjaga hubungan sosial serta memenuhi standar moral yang ada.

Namun, jika salah satu dari ketiga komponen ini mendominasi secara tidak seimbang, dapat timbul masalah psikologis. Id yang terlalu dominan dapat mengarah pada perilaku impulsif dan destruktif, yang bisa merusak hubungan sosial dan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Superego yang terlalu kuat dapat menyebabkan perasaan kecemasan yang berlebihan, rasa bersalah yang tidak proporsional, dan perasaan tidak pernah cukup baik. Individu dengan superego yang terlalu menekan mungkin juga mengalami kesulitan dalam menerima diri mereka sendiri, bahkan ketika mereka berperilaku dengan baik. Menjaga keseimbangan antara ketiga komponen ini sangat penting untuk kesehatan mental dan psikologis individu, yang memungkinkan individu berfungsi secara adaptif dan responsif terhadap tantangan kehidupan.

Keseimbangan yang sehat antara id, ego, dan superego bukan hanya berkontribusi pada kehidupan sosial yang harmonis, tetapi juga mendukung perkembangan pribadi yang lebih baik, di mana individu dapat mengenali dan mengelola dorongan mereka dengan bijaksana, serta bertindak dengan moralitas yang sesuai. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara ketiga komponen ini dapat memunculkan gangguan psikologis yang beragam, seperti kecemasan, depresi, atau bahkan perilaku destruktif yang lebih serius. Pemahaman tentang interaksi antara id, ego, dan superego menjadi kunci untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang stabil dan sehat.

c. Peran Dalam Kepribadian

Teori Freud tentang id, ego, dan superego memberikan penjelasan yang mendalam tentang bagaimana kepribadian terbentuk dan bagaimana individu berinteraksi dengan dunia sekitar. Ketiga komponen ini saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain, membentuk dasar dari perilaku manusia. Id, sebagai bagian yang paling primitif, mendorong individu untuk mengejar pemuasan insting tanpa mempertimbangkan realitas atau norma sosial. Ego bertindak sebagai pengatur dan mediator antara dorongan id dan tuntutan dunia luar, berusaha memenuhi keinginan id dengan cara yang realistis dan dapat diterima oleh masyarakat. Superego berfungsi untuk mengawasi dan memberikan penilaian moral terhadap tindakan yang dilakukan oleh individu, memastikan bahwa tindakan tersebut sesuai dengan standar moral dan etika yang berlaku¹⁰⁷.

Kepribadian seseorang sangat dipengaruhi oleh bagaimana ketiga komponen ini bekerja bersama. Individu yang memiliki ego yang kuat dan seimbang cenderung mampu mengelola dorongan-dorongan instingtual dari id dan mempertahankan perilaku yang moral sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan oleh superego. Mereka dapat menyeimbangkan keinginan pribadi dengan tuntutan sosial dan moral, serta bertindak dengan pertimbangan yang rasional dan realistis. Sebaliknya, individu yang memiliki ego yang lemah atau superego yang terlalu keras dapat mengalami ketegangan internal yang tidak dapat diselesaikan dengan baik. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan perasaan kecemasan

yang terus-menerus, karena ego tidak mampu menyeimbangkan antara dorongan id yang kuat dan tuntutan moral yang berlebihan dari superego¹⁰⁸.

Individu dengan superego yang terlalu keras mungkin merasa bersalah atau cemas terus-menerus, meskipun tindakannya tidak melanggar norma sosial. Individu dengan ego yang lemah mungkin kesulitan untuk mengendalikan dorongan-dorongan dari id, yang dapat mengarah pada perilaku impulsif atau tidak terkontrol, seperti agresi atau ketergantungan pada kepuasan instingtual. Ketegangan yang tidak terselesaikan antara id, ego, dan superego ini dapat berujung pada gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, fobia, atau gangguan kecemasan¹⁰⁹.

Keseimbangan antara ketiga komponen ini sangat penting untuk perkembangan kepribadian yang sehat. Dalam banyak pendekatan terapi psikologi, seperti terapi psikoanalitik, tujuan utamanya adalah untuk membantu individu menyelesaikan konflik-konflik internal antara id, ego, dan superego, serta memperkuat ego agar dapat mengatasi dorongan instingtual dengan cara yang lebih sehat dan rasional. Dengan pendekatan ini, individu diharapkan dapat mencapai pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan menemukan cara untuk menyeimbangkan keinginan pribadi dengan tuntutan sosial dan moral¹¹⁰.

d. Peran Dan Pengaruh *Id* Sebagai Komponen Alam Bawah Sadar

Id merupakan salah satu komponen utama dalam struktur psikologis manusia menurut teori Sigmund Freud, yang berfungsi

sebagai bagian dari alam bawah sadar yang paling primitif dan dasar. Dalam kerangka teori psikologi Freud, id beroperasi sepenuhnya di tingkat alam bawah sadar dan bertanggung jawab atas dorongan dan insting dasar yang tidak terkendali. Id berfungsi untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan yang bersifat impulsif dan tidak rasional, seperti kebutuhan untuk makan, tidur, atau dorongan seksual dan agresif. Freud menggambarkan id sebagai komponen yang hanya dipandu oleh prinsip kesenangan, yaitu keinginan untuk menghindari rasa sakit dan mencari kepuasan sesegera mungkin tanpa mempertimbangkan realitas atau norma sosial.¹¹¹

Secara fisiologis dan psikologis, id berada dalam wilayah alam bawah sadar dan berperan penting dalam mempengaruhi perilaku individu, ketika seseorang merasa lapar, dorongan yang muncul dari id adalah untuk segera mendapatkan makanan, tanpa mempertimbangkan situasi atau konsekuensi sosial dari tindakan tersebut. Dalam keadaan normal, dorongan-dorongan id ini akan dibatasi dan dikendalikan oleh komponen lain dari struktur psikologis, yaitu ego dan super-ego, yang berfungsi untuk menyeimbangkan kebutuhan tersebut dengan kenyataan sosial dan moralitas. Namun, ketika pengaruh id terlalu dominan atau tidak terkendali, ini dapat mengarah pada perilaku impulsif atau destruktif yang tidak sesuai dengan norma sosial yang ada.¹¹²

Id juga berperan dalam menciptakan perilaku otomatis yang tidak disadari oleh individu. Sebagian besar tindakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti kebiasaan makan atau pola tidur, dipengaruhi oleh dorongan-dorongan yang berasal dari id

yang tertanam dalam alam bawah sadar. Dalam banyak kasus, individu mungkin tidak menyadari bahwa dorongan-dorongan ini datang dari id, meskipun pengaruhnya dapat terlihat jelas dalam kebiasaan atau reaksi spontan mereka. Seseorang yang secara otomatis merasa marah atau cemas dalam situasi tertentu mungkin tidak sepenuhnya menyadari bahwa respons emosional tersebut merupakan bentuk dari dorongan id yang sudah tertanam dalam alam bawah sadar mereka.¹¹³

Freud juga menyatakan bahwa id tidak mengenal aturan moral atau norma sosial. Ia berfungsi dengan cara yang sangat berbeda dari ego dan super-ego, yang keduanya bekerja berdasarkan prinsip kenyataan dan moralitas. Ketika id bertemu dengan kenyataan atau norma yang menghalanginya untuk memuaskan dorongan-dorongannya, ego akan berfungsi untuk mencari cara yang lebih realistis dan dapat diterima secara sosial untuk memenuhi keinginan tersebut. Namun, jika id tidak terkendali, ia dapat menyebabkan perilaku yang tidak diinginkan atau konflik psikologis yang timbul dari ketegangan antara dorongan dasar dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan sosial.¹¹⁴

Peran id dalam kehidupan manusia juga dapat dilihat dalam konteks perkembangan psikoseksual Freud. Freud berpendapat bahwa id memainkan peran besar dalam tahap-tahap awal perkembangan anak, di mana kebutuhan dan dorongan seksual serta agresif mendominasi kepribadian mereka. Dalam tahap oral, anak-anak mengembangkan dorongan untuk mengisap atau menggigit sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan mereka. Begitu

juga dalam tahap anal, dorongan untuk mengontrol atau membuang kotoran menjadi salah satu fokus utama. Pada tahap ini, id berfungsi untuk memenuhi keinginan-keinginan dasar yang belum dapat dibatasi oleh ego atau super-ego.¹¹⁵

Pengaruh id dalam kehidupan individu dapat menjadi sumber ketegangan psikologis ketika dorongan-dorongan yang terkendali oleh id tidak dapat dipenuhi atau ditekan terlalu lama. Ketika kebutuhan dasar individu tidak dipenuhi sesuai dengan prinsip kesenangan id, maka dapat terjadi perasaan frustrasi atau kecemasan. Hal ini, menurut Freud, dapat memicu munculnya gangguan atau kelainan psikologis yang lebih serius, karena dorongan-dorongan yang terpendam akhirnya mencari jalan keluar melalui gejala psikologis seperti fobia, kecemasan, atau depresi.¹¹⁶

Id sebagai komponen alam bawah sadar memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku, kebiasaan, dan reaksi emosional kita. Meskipun pengaruhnya sering kali tidak disadari oleh kesadaran kita, dorongan-dorongan yang berasal dari id dapat memiliki dampak besar pada kesejahteraan psikologis kita. Memahami dan mengelola pengaruh id dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara keinginan dasar dan tuntutan sosial serta moralitas.

e. Konflik Psikologis: Ketegangan Antara *Id*, *Ego*, Dan *Superego*

Konflik psikologis dalam konteks teori psikoanalisis Sigmund Freud melibatkan ketegangan antara tiga struktur utama dalam pikiran manusia, yaitu id, ego, dan superego. Ketiga elemen ini

berinteraksi dalam alam bawah sadar, dan ketegangan di antara mereka menjadi sumber utama konflik internal yang dapat mempengaruhi perilaku dan kesejahteraan psikologis individu. Id, yang merupakan bagian paling primitif dan tidak disadari dari pikiran, beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan (*pleasure principle*), yang menginginkan pemenuhan insting dan kebutuhan dasar tanpa mempertimbangkan konsekuensi sosial atau moral. Superego berfungsi sebagai pengawas moral, berlandaskan pada prinsip moralitas dan norma sosial, serta bertindak untuk mengendalikan dorongan id yang dianggap tidak pantas atau tidak etis.

Konflik terjadi ketika id menginginkan pemuasan insting yang bersifat dasar, seperti dorongan seksual atau agresi, sementara superego menuntut kepatuhan terhadap norma dan moral yang lebih tinggi. Ego, yang merupakan bagian dari pikiran yang lebih rasional dan terhubung dengan dunia nyata, berusaha menengahi ketegangan ini dengan cara yang dapat diterima oleh kedua belah pihak, yaitu id dan superego. Namun, karena banyaknya tekanan yang diberikan oleh id dan superego, ego sering kali terjebak dalam posisi yang sulit, berusaha menyeimbangkan keinginan instingtif dengan tuntutan moral yang sering kali bertentangan. Konflik yang tidak terselesaikan antara ketiga struktur ini, terutama dalam alam bawah sadar, dapat menimbulkan kecemasan, gangguan psikologis, dan manifestasi perilaku yang tidak rasional.

Penting untuk dicatat bahwa, dalam pandangan Freud, sebagian besar dari konflik ini terjadi di alam bawah sadar, tempat di mana

keinginan dan perasaan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran individu ditekan atau disembunyikan. Meskipun tidak dapat diakses secara langsung oleh kesadaran, dampak dari konflik ini sering kali muncul dalam bentuk gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, fobia, atau kelainan perilaku. Freud percaya bahwa gangguan psikologis ini merupakan hasil dari kegagalan ego dalam menyeimbangkan tuntutan id dan superego, yang mengarah pada penekanan atau distorsi dari kenyataan. Seseorang yang memiliki dorongan agresif kuat (id) mungkin merasa bersalah atau takut untuk mengekspresikan perasaan tersebut karena pengaruh superego yang menekankan kontrol diri dan moralitas. Akibatnya, dorongan tersebut bisa terpendam di alam bawah sadar dan muncul sebagai kecemasan atau perilaku kompulsif.

Teori Freud tentang konflik psikologis ini juga menjadi dasar bagi banyak pendekatan terapeutik dalam psikologi. Terapi psikoanalitik bertujuan untuk membawa konflik bawah sadar ini ke permukaan kesadaran melalui teknik seperti asosiasi bebas, analisis mimpi, dan transferensi, yang memungkinkan individu untuk memahami dan mengatasi ketegangan antara id, ego, dan superego¹¹⁷. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi sumber konflik bawah sadar mereka dan mencapai keseimbangan yang lebih sehat antara dorongan-dorongan dasar, moralitas, dan kenyataan. Pendekatan ini, meskipun telah dikritik dan berkembang dalam berbagai bentuk terapi modern, tetap menjadi salah satu fondasi dalam pemahaman kita tentang dinamika psikologis manusia.

f. Represi Sebagai Mekanisme Pertahanan Untuk Menekan Konflik Bawah Sadar

Represi adalah salah satu mekanisme pertahanan yang dijelaskan oleh Sigmund Freud, yang berfungsi untuk menekan atau menyingkirkan perasaan, pikiran, atau kenangan yang tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima ke dalam alam bawah sadar. Konsep ini merupakan bagian penting dalam teori psikoanalisis Freud, yang menjelaskan bagaimana individu mengatasi konflik batin dan kecemasan yang timbul akibat ketegangan antara dorongan-dorongan instingtual dari id, tuntutan moral dari superego, dan realitas eksternal yang dihadapi oleh ego. Menurut Freud, represi terjadi ketika pikiran atau perasaan yang menyebabkan kecemasan tertekan secara otomatis dan disembunyikan dari kesadaran individu. Meskipun pikiran atau perasaan tersebut tidak lagi disadari, pengaruhnya tetap ada di alam bawah sadar dan dapat mempengaruhi perilaku, emosi, dan keputusan individu secara tidak langsung.

Sebagai mekanisme pertahanan, represi berfungsi untuk mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh konflik internal. Seseorang yang mengalami pengalaman traumatis atau rasa malu yang mendalam mungkin akan menekan ingatan tentang pengalaman tersebut ke dalam alam bawah sadar untuk menghindari rasa sakit emosional yang ditimbulkannya¹¹⁸. Meskipun hal ini memungkinkan individu untuk melanjutkan hidup tanpa terganggu oleh perasaan atau ingatan yang menyakitkan, represi dapat menyebabkan masalah psikologis jangka panjang jika

perasaan atau kenangan yang ditekan tidak ditangani dengan baik. Konflik yang tidak terselesaikan di alam bawah sadar ini dapat memanifestasikan dirinya dalam berbagai bentuk gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, atau fobia.

Represi dapat menjadi masalah ketika individu tidak dapat menyadari dan mengatasi perasaan atau dorongan yang terpendam tersebut. Dalam banyak kasus, perasaan atau kenangan yang ditekan dapat muncul kembali dalam bentuk gejala fisik atau psikologis yang tidak dapat dijelaskan, seperti gangguan tidur, kecemasan yang tidak teridentifikasi, atau pola perilaku yang tidak rasional. Freud berpendapat bahwa untuk menyelesaikan konflik bawah sadar ini, individu perlu mengakses dan memahami perasaan yang telah ditekan melalui proses terapi, seperti asosiasi bebas atau analisis mimpi, yang memungkinkan pikiran bawah sadar untuk muncul ke permukaan kesadaran. Dengan membawa konflik bawah sadar ke permukaan, individu dapat memproses dan memahami perasaan tersebut, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi kecemasan dan mengatasi gangguan psikologis yang ditimbulkan oleh represi.

Teori-teori modern dalam psikologi juga mengakui pentingnya represi dalam memahami gangguan psikologis. Namun, beberapa psikolog mengembangkan konsep ini lebih lanjut dengan melihat mekanisme pertahanan lainnya, seperti proyeksi, rasionalisasi, atau regresi, yang juga berfungsi untuk melindungi individu dari kecemasan akibat konflik internal. Walaupun represi dianggap sebagai salah satu mekanisme pertahanan yang paling kuat dan

sering digunakan, pemahaman yang lebih holistik tentang berbagai mekanisme pertahanan dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai bentuk ketegangan psikologis dengan cara yang lebih konstruktif dan adaptif¹¹⁹.

E. Alam Bawah Sadar dalam Teori Carl Jung

a. Alam Bawah Sadar Pribadi Dan Kolektif

Carl Jung, seorang tokoh penting dalam perkembangan psikologi analitik, mengembangkan konsep yang memperluas pemahaman kita tentang alam bawah sadar. Jung membedakan antara dua jenis alam bawah sadar: *alam bawah sadar pribadi* dan *alam bawah sadar kolektif*. Konsep ini merupakan salah satu kontribusi terbesar Jung terhadap psikologi, karena ia berupaya menggali lebih dalam tentang bagaimana pengalaman pribadi dan warisan bersama manusia membentuk pikiran, perasaan, dan perilaku kita.

1. Alam Bawah Sadar Pribadi

Alam bawah sadar pribadi menurut Jung merujuk pada bagian dari pikiran yang terdiri dari pengalaman-pengalaman pribadi yang dilupakan, ditekan, atau tidak disadari oleh individu. Ini mencakup kenangan, perasaan, keinginan, dan konflik yang pernah dialami oleh seseorang namun tidak dapat diakses langsung melalui kesadaran. Jung menjelaskan bahwa alam bawah sadar pribadi ini berfungsi sebagai gudang bagi elemen-elemen yang tidak diterima oleh kesadaran karena bisa menimbulkan kecemasan atau bertentangan dengan nilai-nilai yang dipegang oleh individu¹²⁰. Alam bawah sadar pribadi, menurut Jung, memiliki kekuatan besar

untuk mempengaruhi pola pikir dan perilaku individu, meskipun mereka tidak sepenuhnya menyadari pengaruh tersebut. Ini terjadi karena meskipun elemen-elemen tersebut terpendam, mereka tetap mempengaruhi keputusan, reaksi emosional, dan interaksi sosial seseorang.

Menurut Jung, proses penyembuhan dan transformasi psikologis dapat terjadi dengan mengakses dan memahami alam bawah sadar pribadi. Hal ini sering kali dilakukan melalui metode seperti analisis mimpi atau teknik asosiasi bebas, yang memungkinkan individu untuk mengenali dan mengintegrasikan elemen-elemen terpendam dalam kesadarannya. Dengan demikian, Jung meyakini bahwa mengakses alam bawah sadar pribadi merupakan langkah penting dalam mencapai individu yang lebih utuh dan harmonis¹²¹. Alam bawah sadar pribadi juga terkait dengan pembentukan simbol-simbol yang dapat membantu individu memahami diri mereka sendiri melalui simbolisme yang muncul dalam mimpi atau perilaku sehari-hari.

2. Alam Bawah Sadar Kolektif

Alam bawah sadar kolektif adalah konsep yang lebih radikal dan luas yang diperkenalkan oleh Carl Gustav Jung. Berbeda dengan alam bawah sadar pribadi yang terbentuk dari pengalaman individual, alam bawah sadar kolektif mencakup lapisan yang lebih dalam dari pikiran manusia yang bersifat universal dan diwariskan dari generasi ke generasi. Jung menggambarkan alam bawah sadar kolektif sebagai bagian dari psikologi manusia yang tidak terbentuk oleh pengalaman hidup pribadi, melainkan merupakan warisan dari

umat manusia secara keseluruhan. Ini berisi pola-pola arketipal yang mencerminkan tema-tema, simbol, dan pengalaman yang ditemukan di seluruh budaya dan zaman¹²². Alam bawah sadar kolektif ini berfungsi sebagai gudang bagi arketipe-arketipe, yaitu gambaran mental atau pola dasar yang mempengaruhi cara manusia merespons dunia, serta pola-pola dasar yang ada dalam mitos, agama, dan cerita rakyat di berbagai budaya¹²³.

Menurut Jung, arketipe-arketipe ini tidak hanya bersifat simbolik, tetapi juga mempengaruhi perilaku dan tindakan manusia pada tingkat yang lebih mendalam. Arketipe ibu seringkali muncul dalam berbagai bentuk dalam mitologi dan budaya, menunjukkan sifat nurturan dan perlindungan yang bersifat universal. Ketika individu terhubung dengan alam bawah sadar kolektif mereka, mereka dapat mengalami pengaruh kuat yang mengarahkan pemikiran dan tindakan mereka, meskipun mereka mungkin tidak menyadarinya. Hal ini memberikan penjelasan mengapa tema dan pola tertentu muncul berulang kali di seluruh budaya dan zaman yang berbeda. Jung meyakini bahwa pemahaman dan integrasi alam bawah sadar kolektif ini dapat membawa individu pada kesadaran yang lebih dalam mengenai keterhubungan mereka dengan umat manusia secara keseluruhan¹²⁴. Alam bawah sadar kolektif menjadi sarana penting dalam memperluas kesadaran individu dan mencapai pemahaman spiritual yang lebih tinggi.

b. Peran Alam Bawah Sadar Pribadi Dan Kolektif

Peran alam bawah sadar pribadi dan kolektif dalam kehidupan psikologis sangat signifikan karena keduanya mempengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku, baik pada tingkat pribadi maupun universal. Alam bawah sadar pribadi, menurut Carl Jung, terdiri dari pengalaman-pengalaman individual yang terpendam atau tidak disadari oleh individu, termasuk kenangan, perasaan, konflik, dan keinginan yang ditekan. Pengalaman-pengalaman ini, meskipun tersembunyi, tetap mempengaruhi perilaku seseorang secara tidak langsung. Proses integrasi alam bawah sadar pribadi menjadi penting dalam psikoterapi, di mana individu dapat mengakses dan menyembuhkan elemen-elemen yang tersembunyi ini untuk mencapai kesadaran dan keseimbangan emosional yang lebih baik.

Alam bawah sadar kolektif, yang merupakan lapisan pikiran yang lebih mendalam dan bersifat universal, mempengaruhi kehidupan psikologis manusia dengan cara yang lebih luas. Alam bawah sadar kolektif ini berisi arketipe-arketipe yang diwariskan dari generasi ke generasi dan mencakup pola-pola dasar yang ditemukan dalam mitos, agama, dan budaya di seluruh dunia. Arketipe seperti ibu, pahlawan, atau bayangan, memiliki pengaruh yang mendalam dalam membentuk cara manusia merespons dunia dan mengatasi berbagai tantangan dalam hidup. Kehadiran alam bawah sadar kolektif ini menjelaskan mengapa tema-tema dan pola-pola tertentu muncul di berbagai budaya, meskipun tanpa kontak langsung antara mereka. Pengaruhnya dapat membantu individu memahami

keterhubungannya dengan umat manusia secara keseluruhan, serta memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup dan tujuan spiritualnya.

Integrasi kedua alam bawah sadar pribadi dan kolektif merupakan langkah penting dalam mencapai pemahaman yang lebih utuh tentang diri dan dunia. Dengan memahami alam bawah sadar pribadi, individu dapat mengatasi konflik internal yang tidak disadari, sementara pemahaman tentang alam bawah sadar kolektif dapat memperluas kesadaran mereka terhadap pengalaman universal yang menghubungkan mereka dengan umat manusia secara lebih luas. Kombinasi keduanya memungkinkan individu untuk mencapai pencerahan psikologis yang lebih tinggi, di mana mereka tidak hanya sembuh dari luka batin pribadi, tetapi juga menemukan koneksi spiritual yang lebih dalam dengan dunia dan makhluk lainnya¹²⁵.

c. Arketipe

Arketipe merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Carl Gustav Jung dalam teori psikologi analitiknya. Arketipe merujuk pada simbol atau gambaran universal yang terdapat dalam alam bawah sadar kolektif umat manusia. Alam bawah sadar kolektif ini adalah lapisan pikiran yang lebih dalam yang diwariskan secara genetik dan berbagi kesamaan di antara semua manusia, meskipun mereka berasal dari latar belakang budaya atau sejarah yang berbeda. Jung berpendapat bahwa arketipe adalah pola atau struktur dasar dalam pikiran yang membentuk pengalaman manusia secara umum, dan

sering kali muncul dalam bentuk simbol atau citra yang ditemukan dalam mitos, cerita rakyat, mimpi, dan bahkan karya seni. Beberapa contoh arketipe yang paling terkenal termasuk *Anima* dan *Animus*, *The Shadow*, *The Hero*, dan *The Wise Old Man*.

Arketipe berfungsi sebagai gambaran dasar yang dapat dimodifikasi oleh pengalaman individu, namun pada dasarnya tetap mempertahankan bentuk dan makna universal yang sama di seluruh budaya dan waktu. *Arketipe The Hero* menggambarkan perjalanan pribadi menuju pencerahan atau pemenuhan diri, yang bisa ditemukan dalam banyak kisah budaya, mulai dari mitologi Yunani kuno hingga cerita-cerita modern seperti "*Harry Potter*" atau "*Superman*". Arketipe ini melambangkan perjuangan seseorang untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuan yang lebih tinggi, dan meskipun setiap kisah berbeda, struktur dasar dari "perjalanan pahlawan" tetap konsisten.

Dalam konteks alam bawah sadar kolektif, arketipe berfungsi sebagai panduan atau pola yang membantu individu memahami dan mengorganisasi pengalaman mereka. Mereka muncul tanpa disadari dalam kehidupan sehari-hari melalui mimpi, perilaku spontan, atau bahkan dalam bentuk fiksi dan seni. Seseorang yang mengalami konflik internal atau krisis identitas dapat mengalami simbol-simbol yang berhubungan dengan *The Shadow*, yang melambangkan bagian gelap dari diri mereka yang terabaikan atau ditekan. Menurut Jung, menghadapi dan mengintegrasikan "bayangan" ini merupakan langkah penting dalam proses individuasi, yang

merujuk pada pencapaian keseimbangan dan kesatuan dalam diri seseorang .

Meskipun konsep arketipe awalnya dikembangkan oleh Jung dalam konteks psikologi analitik, ide ini juga diterima dan dikembangkan dalam berbagai bidang lain, termasuk sastra, seni, dan kajian budaya. Arketipe memberikan wawasan penting tentang bagaimana simbol-simbol universal dapat mempengaruhi cara manusia berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan mereka. Dalam praktik terapeutik, pengenalan dan pemahaman terhadap arketipe ini membantu individu untuk mengeksplorasi dimensi terdalam dari diri mereka sendiri dan menyelesaikan konflik psikologis dengan cara yang lebih terstruktur dan bermakna¹²⁶.

d. Pengaruh Alam Bawah Sadar Kolektif Terhadap Perilaku Dan Mitos Budaya

Alam bawah sadar kolektif, konsep yang diperkenalkan oleh Carl Gustav Jung, merujuk pada lapisan psikis yang dimiliki bersama oleh seluruh umat manusia. Konsep ini berisi arketipe-arketipe universal yang memengaruhi cara manusia berpikir, merasakan, dan bertindak. Jung berargumen bahwa alam bawah sadar kolektif merupakan sumber dari mitos, simbol, dan cerita yang muncul dalam berbagai budaya di seluruh dunia. Menurutnya, arketipe seperti "Sang Pahlawan," "Sang Ibu," atau "Sang Penipu" muncul dalam bentuk yang berbeda-beda dalam mitologi, agama, dan seni, namun memiliki esensi yang sama karena berasal dari struktur psikis yang universal. Alam bawah sadar kolektif, seperti yang dijelaskan

oleh Carl Jung, adalah lapisan pikiran yang lebih dalam dari individu yang berisi pengalaman, simbol, dan pola-pola psikologis yang diwariskan dari generasi ke generasi. Berbeda dengan alam bawah sadar pribadi yang berisi pengalaman-pengalaman individual, alam bawah sadar kolektif mencakup pola-pola universal yang terbentuk dari pengalaman kolektif umat manusia dan dapat ditemukan dalam berbagai budaya di seluruh dunia. Pengaruh alam bawah sadar kolektif terhadap perilaku manusia dapat dilihat dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pembentukan mitos budaya. Mitos-mitos ini tidak hanya berfungsi sebagai cerita penghibur, tetapi juga sebagai alat untuk memahami dunia dan menciptakan makna dalam kehidupan. Misalnya, mitos tentang "perjalanan sang pahlawan" (*hero's journey*) yang ditemukan dalam berbagai budaya, seperti dalam epik Gilgamesh dari Mesopotamia, Mahabharata dari India, atau kisah Odysseus dari Yunani, mencerminkan arketipe universal tentang transformasi dan pencarian diri. Mitos-mitos ini memengaruhi perilaku individu dan kelompok dengan memberikan kerangka naratif yang membantu manusia menghadapi tantangan hidup dan menemukan tujuan eksistensial.

Alam bawah sadar kolektif juga memengaruhi perilaku melalui simbol-simbol yang muncul dalam budaya. Simbol-simbol ini, seperti lingkaran (mandala), pohon kehidupan, atau figur dewa-dewi, memiliki makna yang dalam dan sering digunakan dalam ritual, seni, dan arsitektur. Jung menjelaskan bahwa simbol-simbol ini berfungsi sebagai jembatan antara kesadaran individu dan alam bawah sadar kolektif, memungkinkan individu untuk terhubung

dengan aspek-aspek psikis yang lebih dalam. Dalam konteks budaya, simbol-simbol ini dapat memperkuat identitas kelompok dan memberikan rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.

Namun, penting untuk dicatat bahwa pengaruh alam bawah sadar kolektif tidak selalu bersifat positif. Arketipe-arketipe yang muncul dapat memicu perilaku destruktif jika tidak diintegrasikan dengan baik ke dalam kesadaran individu. Misalnya, arketipe "bayangan" (*shadow*) yang merepresentasikan aspek gelap dari kepribadian dapat memunculkan prasangka, kekerasan, atau konflik sosial jika tidak diakui dan dikelola dengan baik. Pemahaman tentang alam bawah sadar kolektif dan arketipe-arketipenya menjadi penting untuk mengembangkan kesadaran diri dan menciptakan budaya yang lebih harmonis.

Alam bawah sadar kolektif memainkan peran penting dalam membentuk perilaku manusia dan mitos budaya. Melalui arketipe dan simbol-simbol universal, konsep ini membantu manusia memahami diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Namun, untuk memanfaatkan potensi positif dari alam bawah sadar kolektif, diperlukan kesadaran dan integrasi yang matang dari aspek-aspek psikis yang ada di dalamnya.

e. Pengaruh Alam Bawah Sadar Kolektif Terhadap Perilaku Individu

Alam bawah sadar kolektif memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku individu, karena ia mengandung pola dasar atau arketipe yang universal dan dapat mempengaruhi cara individu

merespons dunia di sekitarnya. Arketipe-arketipe ini, seperti pahlawan, ibu, bayangan, atau pembimbing spiritual, sering muncul dalam mimpi, fantasi, dan ekspresi kreatif individu. Meskipun masing-masing individu memiliki pengalaman hidup yang unik, pengaruh arketipe-arketipe ini sering kali membentuk cara mereka memahami diri sendiri dan dunia luar. Arketipe "pahlawan" dapat memengaruhi seseorang untuk berjuang melawan rintangan besar dalam hidup mereka, sedangkan arketipe "ibu" dapat memengaruhi pola hubungan dan cara seseorang merasakan kasih sayang atau perawatan.

Ketika individu tidak mengenali atau mengintegrasikan arketipe-arketipe ini dalam kesadaran mereka, mereka mungkin mengalami ketegangan atau konflik internal. Jung berpendapat bahwa untuk mencapai keseimbangan psikologis, individu perlu mengidentifikasi dan mengintegrasikan unsur-unsur alam bawah sadar kolektif ini ke dalam kesadaran mereka melalui proses yang disebut *individuation* sebuah proses psikologis yang memungkinkan individu untuk mencapai pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka dan mengharmoniskan konflik-konflik internal yang timbul akibat ketidaksadaran.

f. Pengaruh Alam Bawah Sadar Kolektif Dalam Mitos Dan Budaya

Alam bawah sadar kolektif juga tercermin dalam mitos, cerita rakyat, dan simbol-simbol budaya yang ada di berbagai masyarakat. Mitos-mitos yang beredar dalam suatu budaya sering kali menggambarkan konflik-konflik dasar manusia dan perjalanan psikologis individu menuju pencerahan atau perubahan. Mitos

tentang penciptaan dunia, kisah-kisah pahlawan, atau perjalanan menuju pengetahuan sering kali mencerminkan arketipe universal yang terkandung dalam alam bawah sadar kolektif, seperti perjuangan antara kebaikan dan kejahatan, perjuangan batin, atau pencarian untuk menemukan makna hidup.

Dalam banyak budaya, cerita pahlawan yang melibatkan perjalanan atau penaklukan musuh besar menggambarkan proses psikologis individu untuk menghadapi ketakutan terdalam atau menghadapi aspek-aspek diri yang tertekan atau terabaikan. Contoh lain adalah kisah ibu atau dewi dalam berbagai mitologi, yang menggambarkan peran penting kasih sayang, perlindungan, dan pemeliharaan dalam kehidupan manusia. Menurut Jung, simbol-simbol ini bukan hanya cerita-cerita belaka, tetapi cerminan dari pengalaman kolektif umat manusia yang terus memengaruhi perilaku, kepercayaan, dan hubungan sosial hingga saat ini.

g. Integrasi Alam Bawah Sadar Kolektif Dalam Kehidupan Kontemporer

Walaupun mitos dan simbol yang berasal dari alam bawah sadar kolektif ini muncul dalam budaya tradisional, pengaruhnya tetap relevan dalam kehidupan kontemporer. Masyarakat modern sering kali terpapar pada simbol dan arketipe ini melalui media, sastra, film, dan seni. Film-film pahlawan super, seperti *Superman* atau *Spiderman*, menggambarkan arketipe pahlawan yang berjuang melawan musuh besar, yang mencerminkan perjalanan individu dalam mengatasi konflik internal atau krisis eksistensial. Begitu pula, tokoh-tokoh ibu atau dewi yang melindungi dan memberikan kasih

sayang sering kali muncul dalam berbagai representasi budaya, yang menunjukkan pentingnya hubungan ibu-anak dalam kehidupan manusia.

Pengaruh alam bawah sadar kolektif masih sangat kuat, tantangan utama bagi individu di dunia modern adalah mengenali dan mengintegrasikan simbol-simbol serta arketipe-arketipe ini dalam kehidupan mereka. Tanpa pemahaman yang jelas tentang pengaruh tersebut, individu mungkin tidak menyadari bagaimana mereka dipengaruhi oleh pola-pola tak sadar ini dalam hidup mereka. Penting untuk mengeksplorasi dan memahami simbol-simbol dan mitos budaya yang ada, agar individu dapat hidup lebih autentik dan selaras dengan potensi psikologis yang ada dalam diri mereka.¹²⁷

Pengaruh alam bawah sadar kolektif terhadap perilaku individu dan mitos budaya sangatlah besar. Arketipe-arketipe universal yang ada dalam alam bawah sadar kolektif membentuk cara kita memahami diri dan dunia sekitar. Mitos dan simbol budaya, yang merupakan manifestasi dari alam bawah sadar kolektif, terus mempengaruhi cara kita merespons berbagai situasi dalam hidup. Penting untuk mengenali pengaruh ini dalam kehidupan kita, serta mengintegrasikan simbol-simbol dan pola-pola tersebut dalam kesadaran kita untuk mencapai keseimbangan psikologis yang lebih baik.

h. Individuasi

Individuasi adalah konsep utama dalam teori psikologi analitik Carl Gustav Jung yang merujuk pada proses psikologis di mana

individu mengintegrasikan berbagai aspek dari dirinya termasuk yang berada di alam bawah sadar ke dalam kesadaran diri mereka. Proses ini bertujuan untuk mencapai kesatuan atau keseimbangan internal, di mana individu dapat memahami dan menerima semua aspek diri mereka, baik yang terang maupun yang tersembunyi. Individuasi mencakup pemahaman tentang berbagai komponen dalam diri, seperti *The Shadow*, *Anima* dan *Animus*, serta arketipe lainnya, dan proses ini dianggap sebagai jalur utama menuju pemenuhan diri.

Menurut Jung, individuasi bukanlah proses yang terjadi dalam satu periode waktu tertentu, melainkan merupakan perjalanan seumur hidup yang berfokus pada pencapaian kesadaran diri yang lebih tinggi dan lebih utuh. Proses ini terjadi ketika individu mulai menyadari bahwa dirinya lebih dari sekadar peran sosial atau identitas yang dikenakan oleh dunia luar, dan berusaha mengintegrasikan aspek-aspek yang telah ditekan atau diabaikan oleh kesadaran, seperti emosi, kebutuhan, dan keinginan yang muncul dari alam bawah sadar. Individuasi mencakup pengenalan dan pengintegrasian *The Shadow* bagian dari diri yang berisi aspek-aspek gelap atau tidak disadari, serta *Anima* dan *Animus*, yaitu representasi dari pola feminin atau maskulin dalam diri individu, terlepas dari jenis kelamin mereka.

Jung menjelaskan bahwa untuk mencapai individuasi, seseorang harus melalui serangkaian pengalaman, yang sering kali termasuk refleksi mendalam, pemahaman simbolis melalui mimpi, serta penerimaan terhadap konflik-konflik internal yang muncul dari ketegangan antara kesadaran dan alam bawah sadar. Salah satu cara

individu untuk memfasilitasi proses ini adalah dengan mengeksplorasi mimpi mereka, yang dianggap oleh Jung sebagai saluran komunikasi utama antara kesadaran dan alam bawah sadar. Mimpi dapat mengungkapkan arketipe, simbol, dan konflik tersembunyi yang harus dihadapi oleh individu dalam perjalanan menuju individuasi.

Proses individuasi juga dapat melibatkan pencapaian *Wholeness* atau kesatuan, yang berarti individu tidak hanya mengakui bagian terang dari diri mereka, tetapi juga menerima bagian-bagian yang lebih gelap atau tidak disadari, dan menyeimbangkan keduanya. Ini adalah proses penerimaan diri secara utuh, yang dalam jangka panjang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan spiritual individu. Ketika seseorang berhasil mengintegrasikan alam bawah sadar mereka ke dalam kesadaran, mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih autentik, lebih sadar, dan lebih seimbang. Dalam praktik psikoterapi, khususnya dalam pendekatan Jungian, proses individuasi sering menjadi tujuan utama dalam terapi, dengan fokus untuk membantu klien memahami dan menerima diri mereka dalam semua aspeknya.

F. Proses Penyimpanan Dan Pemrosesan Informasi Dalam Alam Bawah Sadar

a. Penyimpanan Kenangan Dan Perasaan Yang Tertekan

Penyimpanan kenangan dan perasaan yang tertekan merupakan salah satu konsep penting dalam teori alam bawah sadar, yang pertama kali dikemukakan oleh Sigmund Freud. Menurut Freud, pikiran manusia tidak hanya terdiri dari kesadaran yang kita rasakan,

tetapi juga mencakup lapisan-lapisan yang lebih dalam, yakni alam bawah sadar. Dalam alam bawah sadar inilah kenangan dan perasaan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran, atau yang dianggap menyakitkan dan traumatis, disimpan. Proses ini, yang dikenal sebagai *penekanan (repression)*, terjadi ketika individu berusaha untuk menekan perasaan atau kenangan yang mengganggu agar tidak mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Meskipun kenangan atau perasaan tersebut ditekan dari kesadaran, pengaruhnya tetap ada dan bisa memengaruhi perilaku, pikiran, serta kondisi psikologis individu.

Freud menyatakan bahwa penekanan terhadap kenangan atau perasaan tertentu bertujuan untuk melindungi individu dari rasa sakit emosional atau konflik batin yang tidak dapat mereka hadapi pada saat itu. Kenangan traumatis, seperti pengalaman kekerasan atau kehilangan yang mendalam, dapat ditekan ke alam bawah sadar karena individu tidak siap untuk menghadapinya secara langsung. Namun, meskipun ditutupi oleh kesadaran, perasaan atau kenangan yang ditekan ini tetap berada dalam alam bawah sadar dan bisa muncul kembali dalam bentuk mimpi, kecemasan, atau bahkan gangguan psikologis seperti fobia dan stres pascatrauma.¹²⁸

Kenangan yang tertekan sering kali memiliki dampak yang mendalam pada kehidupan individu. Freud berpendapat bahwa meskipun kenangan atau perasaan tersebut ditekan untuk melindungi individu, penekanan tersebut tidak menghilangkan pengaruhnya. Sebaliknya, kenangan-kenangan yang ditekan dapat muncul kembali dalam berbagai bentuk, seperti dalam mimpi,

perilaku yang tidak terkendali, atau bahkan dalam penyakit fisik yang tidak dapat dijelaskan. Proses ini menggambarkan bagaimana alam bawah sadar terus mempengaruhi individu meskipun mereka tidak menyadarinya.

Dalam pandangan Freud, terapi psikoterapi yang disebut *psikoanalisis* bertujuan untuk membawa kenangan dan perasaan yang tertekan ini kembali ke permukaan kesadaran. Melalui teknik seperti asosiasi bebas, interpretasi mimpi, dan analisis transference, seorang terapis membantu individu untuk mengenali dan mengintegrasikan elemen-elemen dari alam bawah sadar mereka. Proses ini memungkinkan individu untuk menghadapi dan memproses kenangan atau perasaan yang tersembunyi, yang pada gilirannya dapat membawa penyembuhan dan pemahaman diri yang lebih dalam.¹²⁹

Meskipun teori penekanan Freud berkembang dalam konteks psikoanalisis, pemahaman tentang penyimpanan perasaan yang tertekan tetap relevan dalam konteks psikologi modern. Saat ini, konsep penekanan sering kali dihubungkan dengan stres, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya yang muncul akibat perasaan atau pengalaman yang tidak dapat dihadapi. Seseorang yang mengalami trauma atau kehilangan yang berat mungkin menekan perasaan mereka untuk menghindari rasa sakit emosional, tetapi tanpa pemrosesan yang tepat, perasaan tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.

Penekanan perasaan dan kenangan yang tertekan tidak hanya terjadi pada individu yang mengalami trauma berat. Dalam

kehidupan sehari-hari, banyak orang yang secara tidak sadar menekan perasaan marah, kecewa, atau takut karena tekanan sosial atau norma budaya yang mengharuskan mereka untuk menyembunyikan emosi tersebut. Dampaknya, individu mungkin merasa tertekan, mengalami gangguan tidur, atau bahkan menderita penyakit fisik yang terkait dengan stres. Penting bagi individu untuk mengenali perasaan-perasaan ini dan mencari cara untuk memprosesnya secara sehat, baik melalui terapi, refleksi diri, atau teknik relaksasi.¹³⁰

Penyimpanan kenangan dan perasaan yang tertekan dalam alam bawah sadar berperan besar dalam pembentukan psikologi individu. Freud menekankan bahwa penekanan terhadap pengalaman atau perasaan yang menyakitkan bertujuan untuk melindungi individu, tetapi dalam jangka panjang, penekanan ini dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental dan perilaku. Meskipun teori ini berasal dari psikoanalisis, pengaruhnya tetap terlihat dalam psikologi modern. Proses penyembuhan dan pemulihan melibatkan kesadaran terhadap kenangan yang tertekan dan integrasi pengalaman tersebut untuk mencapai keseimbangan psikologis yang lebih baik.

b. Bagaimana Informasi Diproses Dalam Alam Bawah Sadar Tanpa Intervensi Sadar

Dalam teori psikologi, alam bawah sadar berfungsi sebagai reservoir yang menyimpan informasi yang tidak dapat diakses langsung oleh kesadaran sehari-hari. Proses ini terjadi tanpa

intervensi sadar, yang berarti bahwa informasi diproses secara otomatis dan tidak memerlukan perhatian atau pemikiran aktif dari individu. Sigmund Freud, sebagai pelopor konsep alam bawah sadar, menjelaskan bahwa pikiran dan perasaan yang ditahan atau ditekan baik karena dianggap tidak dapat diterima atau terlalu menyakitkan disalurkan ke dalam alam bawah sadar, di mana mereka dapat memengaruhi perilaku tanpa disadari oleh individu¹³¹. Freud menekankan bahwa meskipun kita tidak menyadari proses ini, pengaruhnya tetap kuat, dan sering kali memanifestasikan dirinya dalam mimpi, gejala fobia, atau perilaku spontan yang tampak tidak masuk akal.

Pada tingkat yang lebih mendalam, alam bawah sadar beroperasi secara otomatis dengan memproses informasi yang diterima dari pengalaman masa lalu, pengaruh lingkungan, serta dorongan instingtual. Meskipun tidak terlibat dalam proses berpikir sadar, alam bawah sadar menyimpan dan mengorganisasi informasi dalam bentuk yang lebih sederhana, terkadang dalam bentuk simbol atau citra yang bisa dimengerti hanya melalui interpretasi, seperti dalam mimpi¹³². Alam bawah sadar mempengaruhi individu melalui pola-pola yang terbentuk berdasarkan pengalaman masa lalu dan mekanisme pertahanan yang berkembang untuk menghindari kecemasan atau rasa sakit emosional.

Proses ini sangat penting dalam memahami bagaimana informasi yang tidak disadari dapat mempengaruhi keputusan atau perilaku tanpa perlu intervensi sadar. Seseorang yang mengalami trauma masa kecil mungkin tidak sadar akan pengaruh pengalaman

tersebut, namun bisa merespons situasi tertentu dengan ketakutan atau kecemasan yang sangat kuat tanpa tahu mengapa. Respons ini adalah hasil dari informasi yang telah diproses dan disimpan dalam alam bawah sadar, yang terus-menerus mempengaruhi tindakan mereka meskipun mereka tidak menyadarinya¹³³, dalam psikoanalisis, ada teori mengenai mekanisme pertahanan yang digunakan oleh alam bawah sadar untuk menyembunyikan atau menekan informasi yang dianggap tidak dapat diterima oleh kesadaran. Salah satu contoh mekanisme pertahanan adalah represi, di mana kenangan atau perasaan yang menyakitkan atau menakutkan ditekan dan disembunyikan dari kesadaran untuk mengurangi kecemasan¹³⁴. Individu tidak sadar akan memori atau emosi yang ditekan, perilaku atau perasaan mereka mungkin masih dipengaruhi oleh informasi tersebut, yang menunjukkan bahwa alam bawah sadar berperan dalam mengatur dan mengolah informasi tanpa intervensi sadar.

Pengaruh alam bawah sadar dalam pemrosesan informasi ini juga terlihat dalam kebiasaan dan kebiasaan yang terbentuk dari pengalaman masa lalu. Seseorang yang pernah mengalami kegagalan dalam hubungan di masa lalu mungkin mengembangkan pola penghindaran atau kecemasan dalam hubungan baru, meskipun mereka tidak secara sadar memikirkan kegagalan tersebut setiap kali mereka memasuki hubungan baru. Alam bawah sadar menyimpan informasi ini dan menggunakannya untuk mempengaruhi perilaku masa depan tanpa pemahaman sadar

c. Peran Pemrosesan Otomatis Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Pemrosesan otomatis adalah proses di mana otak mengelola informasi tanpa memerlukan perhatian sadar, dan hal ini memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan mereka dengan lebih efisien, menghemat energi kognitif, dan mengurangi kebutuhan untuk terlibat dalam pengambilan keputusan sadar dalam setiap tindakan. Sebagian besar aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, mengemudi, atau berbicara, dilakukan melalui pemrosesan otomatis yang memungkinkan individu untuk melakukan tugas-tugas tersebut tanpa terlalu banyak berpikir tentang langkah-langkah spesifik yang terlibat¹³⁵. Proses ini juga mencakup kebiasaan yang terbentuk dari pengalaman repetitif, yang akhirnya menjadi otomatis karena telah diproses dalam alam bawah sadar.

Menurut teori pemrosesan informasi, sistem otak kita memiliki dua jalur utama untuk mengelola informasi: satu jalur sadar yang lebih lambat dan memerlukan perhatian penuh, dan satu jalur otomatis yang lebih cepat dan efisien¹³⁶. Pemrosesan otomatis ini memungkinkan kita untuk fokus pada hal-hal yang lebih kompleks atau tidak biasa, sementara tindakan rutin yang lebih sederhana dapat dijalankan secara otomatis tanpa memerlukan upaya sadar. Seseorang yang telah mengemudi selama bertahun-tahun mungkin tidak lagi perlu memikirkan setiap langkah saat mengendarai mobil, seperti memindahkan gigi transmisi atau memantau posisi tangan di

setir. Semua ini dapat dilakukan secara otomatis karena otak telah menginternalisasi pola-pola tertentu melalui pengalaman repetitif.

Pemrosesan otomatis memudahkan kehidupan sehari-hari, ia juga dapat menjadi sumber masalah jika kebiasaan atau pola yang terbentuk tidak lagi sesuai dengan kebutuhan situasi. Kebiasaan buruk yang telah terinternalisasi, seperti makan berlebihan atau merokok, dapat berlanjut secara otomatis meskipun individu sadar bahwa perilaku tersebut berbahaya. Dalam hal ini, pola yang diproses otomatis di alam bawah sadar dapat mengarah pada perilaku yang tidak diinginkan¹³⁷. Proses otomatis ini juga sering memengaruhi bagaimana kita berinteraksi dengan orang lain tanpa kita sadari, bias atau stereotip yang terbentuk dari pengalaman masa lalu yang dapat muncul secara otomatis dalam situasi sosial.

Pemrosesan otomatis juga memiliki hubungan yang erat dengan pembentukan kebiasaan. Kebiasaan, yang pada dasarnya adalah perilaku yang dilakukan berulang kali dalam konteks yang sama, pada akhirnya dapat diproses secara otomatis oleh otak¹³⁸. Kebiasaan tersebut terjadi ketika perilaku tertentu dilakukan begitu seringnya sehingga tidak memerlukan banyak perhatian atau kendali sadar untuk dilaksanakan. Ini menjelaskan mengapa sulit bagi individu untuk menghentikan kebiasaan tertentu meskipun mereka menyadari konsekuensinya, karena kebiasaan tersebut telah tertanam dalam sistem pemrosesan otomatis.

Psikologi Jungian, proses otomatis juga dapat dikaitkan dengan pengaruh alam bawah sadar dalam kehidupan sehari-hari. Alam bawah sadar kita sering kali memproses informasi yang kita terima

tanpa kita sadari, dan ini dapat berpengaruh pada keputusan dan perilaku kita. Seseorang mungkin merasa tidak nyaman di tempat tertentu atau merasa tertarik pada orang tertentu tanpa tahu mengapa, karena alam bawah sadar mereka telah menyimpan informasi atau pengalaman yang berhubungan dengan situasi atau orang tersebut¹³⁹. Proses otomatis ini bisa bersifat positif atau negatif, tergantung pada apakah informasi yang diproses itu membantu atau menghambat tujuan individu.

d. Mekanisme Asosiasi Dan Pengaruhnya Terhadap Pola Pikir

Mekanisme asosiasi adalah salah satu konsep utama dalam teori psikologi yang berhubungan dengan cara kita menghubungkan ide, perasaan, dan pengalaman yang ada dalam pikiran kita. Konsep ini pertama kali dijelaskan oleh para psikolog seperti William James dan Ivan Pavlov, yang mempelajari bagaimana pengkondisian dan pengalaman yang telah terjadi dapat membentuk pola pikir individu. Asosiasi merujuk pada proses mental di mana satu ide atau perasaan akan memunculkan ide atau perasaan lainnya yang berkaitan, baik berdasarkan pengalaman sebelumnya, kebiasaan, atau stimulus tertentu.

Freud, dalam pandangannya tentang alam bawah sadar, mengembangkan konsep asosiasi ini lebih lanjut dengan memperkenalkan mekanisme asosiasi bebas (*free association*). Dalam praktik ini, individu diajak untuk berbicara dengan bebas tanpa menyaring atau menahan kata-kata yang keluar, dengan tujuan mengungkapkan pikiran atau kenangan yang tersembunyi di

alam bawah sadar. Melalui asosiasi bebas, Freud percaya bahwa individu dapat mengakses ingatan atau perasaan yang terpendam, yang mungkin selama ini tidak disadari oleh kesadaran mereka. Proses ini dapat membuka jalan untuk pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan mengungkapkan konflik internal yang belum terselesaikan.¹⁴⁰

Asosiasi tidak hanya terjadi dalam konteks terapi psikoanalitik, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan pola pikir dan persepsi kita terhadap dunia. Melalui pengalaman hidup, individu sering kali mengasosiasikan perasaan atau reaksi tertentu terhadap objek, situasi, atau orang tertentu. Jika seseorang mengalami trauma atau kecelakaan di suatu tempat tertentu, mereka dapat mengasosiasikan perasaan takut atau cemas dengan tempat tersebut meskipun situasi yang sama tidak terulang. Proses ini terjadi tanpa disadari dan mempengaruhi cara individu memandang dunia di sekitar mereka.

Pengaruh asosiasi terhadap pola pikir ini juga terlihat dalam pengkondisian klasik yang dikembangkan oleh Ivan Pavlov. Dalam eksperimen dengan anjing, Pavlov menunjukkan bagaimana anjing dapat mengasosiasikan suara bel dengan makanan, sehingga bel itu sendiri menjadi stimulus yang memunculkan respons, meskipun tidak ada makanan yang diberikan. Dalam kehidupan manusia, asosiasi serupa terjadi ketika kita mulai menghubungkan stimulus tertentu, seperti suara atau gambar, dengan perasaan atau reaksi emosional yang telah kita alami sebelumnya. Proses ini bisa terjadi baik dengan cara yang positif, seperti mengasosiasikan musik

tertentu dengan kenangan bahagia, maupun dengan cara yang negatif, seperti mengasosiasikan bau atau tempat dengan perasaan tidak nyaman atau cemas.¹⁴¹

Mekanisme asosiasi juga mempengaruhi bagaimana kita mengembangkan pola pikir, baik yang positif maupun negatif. Asosiasi negatif dapat terbentuk ketika seseorang mengaitkan pengalaman yang menyakitkan atau traumatis dengan situasi atau objek tertentu, yang kemudian mempengaruhi cara mereka berpikir dan bertindak. Seseorang yang pernah disakiti dalam hubungan sebelumnya mungkin mengasosiasikan perasaan cinta dengan rasa takut atau penolakan, sehingga menghambat mereka untuk membangun hubungan yang sehat di masa depan.

Asosiasi positif dapat memperkuat pola pikir yang mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis. Ketika individu menghubungkan aktivitas atau situasi tertentu dengan perasaan bahagia atau damai, hal ini dapat memperkuat rasa percaya diri dan kesejahteraan mereka. Dalam terapi kognitif, pasien diajarkan untuk mengidentifikasi asosiasi-asosiasi negatif yang ada dalam pikiran mereka dan menggantinya dengan asosiasi yang lebih positif, yang pada akhirnya membantu mereka untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang merugikan.¹⁴²

Proses asosiasi juga berperan penting dalam pengembangan perilaku dan kebiasaan seseorang. Ketika perilaku tertentu berulang dalam waktu yang lama, individu dapat mengasosiasikan perilaku tersebut dengan perasaan atau hasil tertentu. Hal ini mengarah pada pembentukan kebiasaan, baik yang positif maupun negatif, jika

seseorang merasa senang setelah berolahraga, mereka akan cenderung mengasosiasikan aktivitas fisik dengan perasaan positif dan lebih cenderung untuk melakukannya lagi di masa depan. Sebaliknya, jika seseorang mengasosiasikan kebiasaan buruk, seperti merokok, dengan perasaan relaksasi atau kenikmatan, mereka mungkin merasa sulit untuk mengubah kebiasaan tersebut.

Melalui proses asosiasi ini, individu dapat mengubah pola pikir mereka dengan menggantikan asosiasi negatif dengan yang lebih sehat dan produktif. Dalam konteks psikoterapi, hal ini dapat dilakukan dengan teknik seperti pengkondisian ulang atau pengkondisian positif untuk membantu individu memperkuat kebiasaan baik dan menghilangkan kebiasaan buruk. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme asosiasi, individu dapat belajar untuk mengubah pola pikir dan kebiasaan mereka secara lebih sadar dan terkontrol.¹⁴³

Mekanisme asosiasi memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk pola pikir individu. Asosiasi yang terbentuk melalui pengalaman hidup dapat mempengaruhi persepsi, reaksi emosional, dan bahkan perilaku sehari-hari seseorang. Baik dalam konteks terapi atau kehidupan sehari-hari, pemahaman tentang mekanisme asosiasi ini memungkinkan individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang merugikan. Dengan cara ini, individu dapat memperoleh kontrol lebih besar atas pikiran dan perilaku mereka, yang pada gilirannya dapat mendukung perkembangan psikologis dan kesejahteraan yang lebih baik.

G. Mekanisme Pertahanan Diri Dalam Alam Bawah Sadar

a. Represi

Represi adalah salah satu mekanisme pertahanan psikologis yang dijelaskan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya. Dalam konsep ini, represi merujuk pada proses bawah sadar yang digunakan oleh individu untuk menekan atau menghilangkan perasaan, kenangan, atau dorongan yang dianggap tidak dapat diterima oleh kesadaran. Secara sederhana, represi adalah cara pikiran melindungi diri dari rasa sakit atau kecemasan yang berhubungan dengan pengalaman atau perasaan yang tidak diinginkan. Kenangan atau perasaan yang ditekan ini sering kali berasal dari pengalaman traumatis, konflik emosional, atau keinginan yang bertentangan dengan nilai-nilai moral atau sosial individu. Meskipun perasaan atau kenangan tersebut tidak lagi disadari, namun pengaruhnya tetap ada dalam perilaku dan pikiran individu, dan dapat muncul kembali dalam bentuk gejala psikologis, seperti kecemasan, fobia, atau kelainan mental lainnya.¹⁴⁴

Dalam praktiknya, represi berfungsi sebagai mekanisme pelindung yang memungkinkan individu untuk bertahan hidup secara psikologis dalam menghadapi pengalaman atau perasaan yang terlalu berat untuk diterima. Namun, meskipun represi dapat memberikan rasa aman sementara, efek jangka panjangnya sering kali berbahaya. Kenangan atau perasaan yang ditekan tidak hilang begitu saja, melainkan terperangkap dalam alam bawah sadar dan dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari tanpa disadari. Dalam psikoanalisis, Freud berpendapat bahwa gejala-gejala seperti

neurosis dan depresi dapat muncul sebagai akibat dari represi, karena individu tidak dapat mengakses atau memproses pengalaman yang telah ditekan dalam kesadaran mereka.¹⁴⁵

Represi memiliki dampak yang cukup besar pada perilaku individu. Meskipun perasaan atau kenangan yang ditekan tidak disadari, mereka dapat memengaruhi perilaku dan reaksi emosional tanpa diketahui oleh individu itu sendiri, seseorang yang telah mengalami trauma masa kecil mungkin secara tidak sadar menekan kenangan tersebut, tetapi reaksi ketakutan atau kecemasan yang tidak dapat dijelaskan bisa muncul dalam situasi tertentu. Ketegangan ini terjadi karena meskipun individu tidak menyadari penyebab emosionalnya, alam bawah sadar tetap mempengaruhi respons mereka terhadap situasi yang mirip dengan pengalaman traumatis tersebut.

Represi juga dapat mengarah pada pembentukan mekanisme pertahanan psikologis lainnya, seperti proyeksi atau isolasi. Dalam proyeksi, individu yang menekan perasaan atau keinginan tertentu mungkin mulai memproyeksikan perasaan tersebut pada orang lain. Seseorang yang menekan perasaan marah terhadap seseorang mungkin mulai merasa bahwa orang lain tersebut marah terhadap mereka, meskipun sebenarnya itu adalah perasaan yang ditekan dan tidak disadari. Dengan cara ini, represi dapat mengarah pada distorsi dalam persepsi individu tentang dunia dan orang-orang di sekitarnya.¹⁴⁶

Dalam konteks psikoterapi, represi menjadi fokus utama dalam banyak pendekatan, terutama dalam psikoanalisis Freud. Dalam

terapi ini, salah satu tujuan utama adalah membantu individu menyadari dan memproses perasaan atau kenangan yang ditekan, untuk mengurangi gejala-gejala psikologis yang terkait dengan represi. Freud menggunakan teknik asosiasi bebas untuk membantu individu mengakses pikiran bawah sadar mereka dan mengungkapkan perasaan yang telah ditekan. Dengan cara ini, individu dapat mulai mengintegrasikan kenangan atau perasaan tersebut ke dalam kesadaran mereka, yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.¹⁴⁷

Namun, tidak semua bentuk represi selalu berbahaya atau perlu diselesaikan melalui terapi. Beberapa psikolog modern berpendapat bahwa represi dapat berfungsi sebagai mekanisme pertahanan yang adaptif dalam situasi tertentu, terutama ketika menghadapi stres atau tekanan yang berlebihan. Dalam hal ini, represi mungkin dapat memberikan perlindungan sementara bagi individu, memberikan waktu bagi mereka untuk menanggulangi dampak emosional dari suatu pengalaman atau perasaan tertentu. Namun, jika perasaan atau kenangan yang ditekan tidak pernah diproses atau dihadapi, efek jangka panjangnya dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih besar.¹⁴⁸

Represi adalah proses psikologis yang memainkan peran penting dalam melindungi individu dari perasaan atau kenangan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran. Meskipun dapat memberikan perlindungan sementara dari perasaan yang tidak menyenangkan, represi yang berlangsung dalam jangka panjang dapat

mempengaruhi perilaku dan kesejahteraan psikologis individu. Pemahaman tentang represi dan bagaimana mengelola perasaan yang ditekan menjadi hal yang penting dalam konteks psikoterapi dan pemulihan psikologis. Dengan mengungkap dan memproses kenangan atau perasaan yang ditekan, individu dapat mencapai pemahaman diri yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

b. Rasionalisasi

Rasionalisasi adalah salah satu mekanisme pertahanan yang dijelaskan dalam teori psikoanalitik Sigmund Freud, di mana individu memberikan alasan atau penjelasan yang tampaknya logis dan rasional untuk dorongan, perasaan, atau tindakan yang sebenarnya didorong oleh motif emosional atau bawah sadar yang tidak disadari. Dalam konteks ini, rasionalisasi berfungsi untuk melindungi ego dari kecemasan yang timbul akibat perasaan atau dorongan yang dianggap tidak dapat diterima oleh kesadaran. Seseorang yang gagal dalam suatu ujian mungkin akan memberikan alasan bahwa ujian tersebut terlalu sulit atau tidak adil, meskipun penyebab sebenarnya adalah kurangnya persiapan atau motivasi¹⁴⁹.

Proses rasionalisasi ini memungkinkan individu untuk merasa lebih nyaman dengan tindakan atau keputusan mereka yang mungkin tidak sesuai dengan harapan sosial atau norma moral. Freud berpendapat bahwa mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi berfungsi untuk mengurangi ketegangan internal yang muncul akibat konflik antara dorongan id yang tidak terkendali dan

kontrol yang diberikan oleh ego serta superego¹⁵⁰. Rasionalisasi mengubah persepsi individu terhadap kenyataan sehingga mereka dapat menerima dorongan emosional mereka tanpa merasakan rasa bersalah atau kecemasan yang berlebihan.

Rasionalisasi tidak hanya muncul dalam konteks tindakan individu, tetapi juga dalam penilaian terhadap perasaan dan keputusan emosional yang bersifat lebih luas, seseorang yang merasa cemas atau marah dalam situasi tertentu dapat menggunakan rasionalisasi untuk meyakinkan diri mereka bahwa perasaan tersebut adalah hasil dari keadaan eksternal yang tidak terkendali, daripada mengakui bahwa perasaan tersebut mungkin berasal dari konflik atau ketegangan internal mereka sendiri¹⁵¹. Rasionalisasi menjadi cara untuk menyalahkan faktor luar sehingga individu dapat menghindari introspeksi dan pertanggungjawaban terhadap perasaan mereka sendiri.

Proses rasionalisasi ini juga dapat memengaruhi keputusan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang mungkin membeli barang mahal yang sebenarnya tidak mereka butuhkan, dan memberikan alasan seperti "saya sudah bekerja keras dan berhak menikmati sesuatu untuk diri sendiri." Walaupun secara emosional keputusan ini lebih dipengaruhi oleh dorongan keinginan atau status sosial, rasionalisasi memberikan alasan yang tampak logis dan dapat diterima oleh kesadaran. Freud menekankan bahwa meskipun rasionalisasi dapat memberikan kenyamanan sementara, dalam jangka panjang hal ini tidak mengatasi akar penyebab ketegangan atau kecemasan yang ada dalam diri individu¹⁵².

Dalam praktik psikoterapi, khususnya dalam pendekatan psikoanalitik, pengenalan dan pengidentifikasian mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi sangat penting untuk membantu individu memahami dan mengatasi konflik batin yang mendasarinya. Terapi bertujuan untuk membawa ketegangan yang ditekan ke permukaan kesadaran, sehingga individu dapat menghadapi alasan-alasan emosional mereka secara langsung dan mengembangkan pemahaman yang lebih realistis tentang perilaku mereka¹⁵³.

c. Proyeksi

Proyeksi adalah salah satu mekanisme pertahanan yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya. Proyeksi merujuk pada proses psikologis di mana individu mengalihkan perasaan, keinginan, atau pikiran yang tidak disadari ke orang lain, seolah-olah perasaan atau keinginan tersebut berasal dari orang lain, bukan dari dirinya sendiri. Dengan kata lain, individu yang mengalami konflik internal atau perasaan yang tidak dapat diterima dalam dirinya, cenderung melihat perasaan atau dorongan tersebut pada orang lain, meskipun kenyataannya hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman bawah sadarnya sendiri. Proyeksi bertindak sebagai mekanisme pertahanan untuk menghindari rasa cemas atau bersalah akibat perasaan yang tidak diinginkan tersebut.¹⁵⁴ Contoh paling sederhana dari proyeksi adalah ketika seseorang merasa marah pada orang lain, namun alih-alih menyadari bahwa kemarahan itu berasal dari dalam dirinya,

individu tersebut justru mulai meyakini bahwa orang lain lah yang marah terhadap mereka. Ini adalah bentuk dari proyeksi, di mana perasaan internal yang tidak disadari diarahkan kepada orang lain untuk menghindari perasaan yang tidak nyaman atau tidak dapat diterima oleh kesadaran. Proyeksi tidak hanya berlaku untuk perasaan negatif, tetapi juga keinginan atau fantasi yang tidak dapat diterima oleh individu. Seseorang yang memiliki dorongan untuk berkuasa namun merasa bahwa dorongan tersebut bertentangan dengan norma sosialnya, mungkin akan mulai melihat orang lain sebagai terlalu ambisius atau berusaha mendominasi, meskipun pada kenyataannya dorongan tersebut berasal dari dirinya sendiri.¹⁵⁵

Proyeksi memiliki dampak yang signifikan terhadap cara individu berinteraksi dengan orang lain. Salah satu pengaruh utama proyeksi adalah distorsi dalam persepsi interpersonal. Ketika seseorang memproyeksikan perasaannya kepada orang lain, individu tersebut dapat menganggap orang lain sebagai ancaman atau memiliki sifat-sifat tertentu yang sebenarnya tidak ada. Seseorang yang merasa cemas dan takut, namun memproyeksikan perasaan tersebut pada orang lain, mungkin akan melihat orang lain sebagai ancaman meskipun tidak ada bukti yang jelas tentang hal tersebut. Distorsi ini dapat merusak hubungan sosial, karena individu tersebut berinteraksi berdasarkan persepsi yang tidak realistis atau salah terhadap orang lain.

Proyeksi juga dapat menyebabkan individu tidak mampu mengenali dan mengatasi perasaan atau konflik internal mereka

sendiri. Ketika perasaan atau keinginan yang tidak disadari diproyeksikan kepada orang lain, individu tidak menyadari bahwa masalah yang mereka hadapi sebenarnya berasal dari dalam diri mereka sendiri. Hal ini dapat menghalangi proses penyelesaian konflik atau pemecahan masalah yang sebenarnya, karena individu cenderung melihat masalah sebagai sesuatu yang ada di luar diri mereka, bukan sebagai bagian dari pengalaman pribadi mereka.¹⁵⁶

Proyeksi menjadi salah satu hal yang penting untuk dianalisis dan diungkap. Proses psikoterapi bertujuan untuk membantu individu menyadari proyeksi yang mereka lakukan, agar mereka dapat memahami perasaan atau keinginan yang tidak disadari dalam diri mereka sendiri. Proses ini sering dilakukan melalui teknik seperti asosiasi bebas, di mana pasien diminta untuk berbicara secara spontan tentang perasaan dan pemikiran mereka tanpa menyaringnya terlebih dahulu. Dengan cara ini, terungkaplah berbagai perasaan atau konflik yang telah diproyeksikan ke orang lain, sehingga individu dapat mulai menghadapinya dan menyesuaikannya dengan kenyataan.¹⁵⁷

Proyeksi juga dapat berfungsi sebagai cara bagi individu untuk menghindari kecemasan atau rasa bersalah yang muncul akibat perasaan atau dorongan yang tidak dapat diterima. Dalam beberapa kasus, mekanisme ini dapat memberikan rasa aman sementara, karena individu tidak perlu menghadapi kenyataan tentang perasaan atau dorongan mereka sendiri. Namun, dalam jangka panjang, proyeksi dapat memperburuk gangguan psikologis atau hubungan interpersonal, karena individu yang terus-menerus

memproyeksikan perasaannya tidak dapat membangun pemahaman yang sehat tentang dirinya dan orang lain.¹⁵⁸

Proyeksi adalah mekanisme pertahanan yang berperan penting dalam psikologi, di mana individu mengalihkan perasaan atau keinginan yang tidak disadari kepada orang lain. Meskipun proyeksi dapat memberikan perlindungan sementara dari perasaan yang tidak nyaman, proyeksi dapat mengganggu hubungan sosial dan menghalangi individu untuk memahami konflik internal mereka. Dalam konteks psikoterapi, mengenali dan mengatasi proyeksi menjadi langkah penting untuk membantu individu mencapai pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan menyelesaikan perasaan yang ditekan. Proyeksi menjadi salah satu mekanisme pertahanan yang kompleks yang mempengaruhi perilaku, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis individu.

d. Sublimasi.

Sublimasi adalah salah satu mekanisme pertahanan yang dijelaskan oleh Sigmund Freud, di mana individu mengalihkan dorongan-dorongan negatif atau tidak dapat diterima seperti dorongan agresif atau seksual menjadi bentuk aktivitas yang lebih diterima oleh masyarakat dan sering kali menghasilkan pencapaian positif atau kreatif. Dalam proses sublimasi, energi yang sebelumnya terfokus pada dorongan yang lebih destruktif dialihkan ke dalam tindakan atau aktivitas yang lebih konstruktif, seperti seni, olahraga, atau pekerjaan profesional. Sublimasi dianggap sebagai mekanisme pertahanan yang paling adaptif dan sehat, karena meskipun individu

mungkin tidak dapat memenuhi dorongan mereka dengan cara yang langsung atau eksplisit, mereka tetap dapat menyalurkan energi tersebut dalam cara yang bermanfaat dan diterima sosial¹⁵⁹. Seseorang yang merasa frustrasi atau marah mungkin mengalihkan energi negatif mereka ke dalam aktivitas fisik seperti berolahraga, yang tidak hanya memberikan saluran untuk melepaskan ketegangan tetapi juga memberikan manfaat kesehatan. Begitu pula, dorongan kreatif yang berasal dari ketegangan emosional atau konflik internal sering kali menghasilkan karya seni yang luar biasa, di mana seniman dapat mengekspresikan perasaan mereka melalui media yang diterima secara sosial. Dalam hal ini, sublimasi memungkinkan individu untuk mengelola dorongan internal mereka dengan cara yang tidak merusak diri sendiri atau orang lain¹⁶⁰.

Freud melihat sublimasi sebagai salah satu cara yang paling positif dalam menghadapi konflik internal. Alih-alih melampiaskan dorongan agresif atau seksual secara destruktif, individu yang berhasil mensublimasi dorongan tersebut akan mampu menciptakan karya seni, berinovasi, atau bekerja dengan cara yang membawa manfaat sosial dan pribadi. Dalam psikoanalisis, sublimasi berfungsi sebagai cara untuk mengatasi ketegangan antara dorongan dasar yang datang dari id dan norma sosial yang ditekan oleh superego. Dengan cara ini, sublimasi dapat membantu individu mencapai keseimbangan yang lebih sehat antara kebutuhan instingtual dan aturan sosial yang ada¹⁶¹.

Namun, sublimasi bukan hanya sebuah mekanisme yang terjadi dalam konteks kegiatan artistik atau fisik. Ini juga bisa berlaku dalam

berbagai aspek kehidupan, seperti dalam dunia bisnis atau profesi lainnya, di mana dorongan ambisius atau kompetitif bisa diarahkan untuk mencapai tujuan yang lebih besar dan produktif. Seseorang yang memiliki dorongan kompetitif yang kuat mungkin akan mengalihkan energi tersebut ke dalam karier yang sukses atau pencapaian akademik yang luar biasa. Dalam konteks ini, sublimasi tidak hanya membantu individu untuk mencapai kepuasan pribadi, tetapi juga memberikan kontribusi positif bagi masyarakat¹⁶². Sebagai mekanisme pertahanan yang lebih tinggi, sublimasi memungkinkan individu untuk menggunakan dorongan mereka dengan cara yang meningkatkan kualitas hidup mereka dan lingkungan sekitar. Dalam terapi, membantu klien mengenali dan memanfaatkan proses sublimasi bisa menjadi alat yang efektif dalam pengelolaan stres, kecemasan, atau konflik internal yang dialami oleh individu. Terapi ini berfokus pada membantu individu menemukan cara-cara kreatif dan produktif untuk menyalurkan dorongan dan emosi mereka, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan psikologis mereka¹⁶³.

e. Denial (Penolakan)

Denial atau penolakan adalah salah satu mekanisme pertahanan diri yang pertama kali diperkenalkan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisis. Penolakan merujuk pada proses di mana individu menolak atau mengabaikan kenyataan yang tidak menyenangkan atau emosi yang tidak nyaman, baik yang berkaitan dengan perasaan pribadi, kejadian traumatis, atau informasi yang

bertentangan dengan keyakinan mereka. Dalam proses penolakan, individu memilih untuk tidak mengakui atau menanggapi kenyataan tersebut, sehingga memungkinkan mereka untuk menghindari kecemasan atau ketidaknyamanan yang mungkin ditimbulkan.¹⁶⁴ Seseorang yang didiagnosis dengan penyakit terminal mungkin secara sadar mengabaikan kenyataan bahwa mereka sedang sakit parah dan terus hidup seolah-olah tidak ada masalah. Mereka mungkin menghindari berkonsultasi dengan dokter lebih lanjut atau menolak untuk menerima kenyataan bahwa mereka memiliki kondisi yang serius. Dalam kasus ini, penolakan memberikan rasa aman sementara, karena individu merasa tidak perlu menghadapi kenyataan yang dapat menimbulkan perasaan takut atau putus asa.¹⁶⁵

Penolakan tidak hanya berlaku untuk masalah yang bersifat fisik, tetapi juga emosional. Individu yang mengalami kehilangan atau perpisahan mungkin menolak untuk merasakan kesedihan atau rasa sakit yang datang akibat kehilangan tersebut. Mereka dapat berusaha untuk tetap menjalani kehidupan sehari-hari tanpa memproses emosi mereka, dengan harapan bahwa dengan mengabaikan perasaan tersebut, rasa sakit akan hilang dengan sendirinya. Dalam jangka pendek, penolakan dapat memberikan rasa perlindungan, namun dalam jangka panjang, penolakan dapat menghambat individu untuk menghadapi perasaan mereka dan memprosesnya dengan cara yang sehat.¹⁶⁶

Penolakan sebagai mekanisme pertahanan berfungsi untuk mengurangi atau mencegah kecemasan yang timbul dari kenyataan

atau perasaan yang tidak dapat diterima. Ketika seseorang menghadapi situasi atau perasaan yang terlalu berat untuk diterima oleh kesadarannya, penolakan berfungsi sebagai cara untuk melindungi individu dari perasaan cemas atau tidak nyaman. Dalam konteks ini, penolakan memberikan waktu bagi individu untuk beradaptasi secara emosional dan memungkinkan mereka untuk menangani kenyataan tersebut secara bertahap.¹⁶⁷

Penolakan dapat memberikan perlindungan jangka pendek, penolakan yang berkelanjutan atau berlebihan dapat menimbulkan masalah psikologis lebih lanjut. Ketika individu terus-menerus menolak kenyataan atau emosi yang tidak nyaman, mereka mungkin tidak dapat mengatasi perasaan atau konflik yang ada dalam diri mereka. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan internal, stres, dan gangguan psikologis, karena perasaan yang ditekan tidak dapat diproses dengan cara yang sehat. Dalam beberapa kasus, penolakan dapat menyebabkan individu terjebak dalam pola penghindaran, yang menghalangi mereka untuk menerima kenyataan atau untuk mencari solusi terhadap masalah yang ada.¹⁶⁸

Dalam terapi psikologis, penolakan sering kali menjadi topik penting yang perlu diatasi. Terapis akan membantu individu untuk menyadari pola penolakan mereka dan bekerja dengan mereka untuk memproses perasaan atau kenyataan yang selama ini dihindari. Salah satu teknik yang digunakan dalam terapi adalah pendekatan berbicara atau konseling, di mana individu diminta untuk menggali dan mengungkapkan perasaan yang telah lama ditekan atau ditolak. Dengan melakukan ini, individu dapat mulai

menerima kenyataan yang sebelumnya dihindari, mengurangi kecemasan, dan menyembuhkan perasaan yang tidak diselesaikan.¹⁶⁹

Pada akhirnya, penting untuk diingat bahwa meskipun penolakan adalah mekanisme pertahanan yang alami, penting bagi individu untuk mengenali kapan mekanisme ini menjadi maladaptif, atau merugikan diri mereka sendiri. Dalam banyak kasus, melalui proses terapi dan refleksi diri, individu dapat belajar untuk menerima kenyataan yang tidak nyaman dan menghadapinya dengan cara yang lebih sehat, untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis mereka.¹⁷⁰

H. Alam Bawah Sadar Dan Pengaruhnya Dalam Pengambilan Keputusan

Keputusan intuitif sering kali dianggap sebagai keputusan yang diambil tanpa melalui proses analisis yang panjang atau pertimbangan rasional. Dalam banyak kasus, keputusan ini dipengaruhi oleh informasi yang disimpan dalam alam bawah sadar, yang memengaruhi penilaian dan tindakan individu meskipun mereka tidak secara sadar menyadarinya. Alam bawah sadar menyimpan berbagai pengalaman, emosi, dan pola yang telah terbentuk dari pengalaman masa lalu, yang sering kali memengaruhi persepsi dan keputusan kita tanpa kita sadari¹⁷¹. Proses ini sering kali terjadi dalam situasi yang membutuhkan keputusan cepat, seperti dalam keadaan darurat atau dalam memilih antara beberapa opsi yang tidak sepenuhnya jelas. Meskipun keputusan tersebut tampaknya spontan atau didasarkan pada insting, mereka sering kali

merupakan hasil dari pola-pola yang telah terbentuk sebelumnya dalam alam bawah sadar.

Menurut teori pemrosesan informasi, keputusan intuitif dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan di alam bawah sadar. Proses ini memungkinkan individu untuk membuat keputusan yang cepat dan efisien, karena mereka dapat mengandalkan informasi yang telah diproses sebelumnya tanpa harus secara aktif memikirkan setiap detail¹⁷². Dalam situasi yang kompleks atau ambigu, otak sering kali menggunakan pola-pola yang telah terbentuk untuk membuat penilaian secara otomatis, yang mempercepat proses pengambilan keputusan tanpa mengorbankan akurasi dalam banyak kasus. Hal ini menjelaskan mengapa banyak profesional dalam bidang seperti kedokteran, hukum, atau bisnis sering kali dapat membuat keputusan yang tampaknya sangat tepat meskipun mereka hanya mengandalkan "perasaan" atau intuisi mereka.

Namun, keputusan intuitif juga dapat dipengaruhi oleh bias yang berasal dari informasi yang tidak sepenuhnya akurat atau terbentuk dari pengalaman buruk masa lalu yang disimpan dalam alam bawah sadar. Individu yang pernah mengalami kegagalan dalam situasi tertentu mungkin akan merasa cemas atau ragu-ragu dalam menghadapi situasi serupa di masa depan, meskipun kondisi saat ini sangat berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan intuitif tidak selalu bersifat rasional atau objektif, karena informasi yang terkubur dalam alam bawah sadar dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap situasi yang ada¹⁷³. Bias-bias ini bisa muncul dalam bentuk

stereotip, pengalaman traumatis, atau pola-pola tidak sadar lainnya yang memengaruhi cara individu menilai dan bertindak dalam situasi tertentu.

Keputusan intuitif yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar ini juga menunjukkan peran penting dari pengolahan informasi otomatis yang terjadi di luar kesadaran sadar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meskipun kita mungkin tidak menyadari alasan di balik keputusan kita, alam bawah sadar kita telah mengolah informasi yang cukup untuk menghasilkan pilihan yang dianggap terbaik berdasarkan pengalaman sebelumnya¹⁷⁴. Proses ini membuktikan bahwa banyak keputusan yang kita anggap spontan sebenarnya adalah hasil dari pengalaman dan informasi yang telah diproses dalam tingkat bawah sadar, yang disalurkan melalui intuisi.

Bagi banyak orang, keputusan intuitif ini sering kali lebih cepat dan efisien, karena mengurangi kebutuhan untuk berpikir terlalu lama atau menganalisis terlalu mendalam. Namun, bagi individu yang ingin mengurangi potensi bias atau kesalahan dalam pengambilan keputusan, kesadaran terhadap pengaruh alam bawah sadar dalam intuisi mereka bisa menjadi langkah pertama untuk mengambil keputusan yang lebih sadar dan rasional.

a. Bias Bawah Sadar Yang Memengaruhi Penilaian Dan Pilihan

Bias bawah sadar merujuk pada kecenderungan individu untuk membuat penilaian atau keputusan yang tidak sepenuhnya rasional, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor bawah sadar yang sering kali tidak disadari oleh individu itu sendiri. Bias ini terjadi ketika pengalaman, preferensi, atau pemikiran yang tidak disadari

mempengaruhi cara kita menilai informasi atau membuat pilihan. Bias bawah sadar ini dapat mencakup berbagai bentuk, seperti bias konfirmasi, bias afektif, dan bias ketersediaan, yang semuanya dapat memengaruhi cara kita menilai situasi dan orang lain¹⁷⁵.

Bias konfirmasi adalah salah satu bentuk bias bawah sadar yang paling umum, di mana individu cenderung mencari, mengingat, atau menafsirkan informasi yang mendukung keyakinan atau pandangan mereka sendiri, sambil mengabaikan informasi yang bertentangan dengan pandangan mereka. Ini terjadi karena alam bawah sadar kita lebih nyaman dengan informasi yang mengonfirmasi keyakinan yang sudah ada, karena hal tersebut mengurangi kecemasan dan ketidakpastian yang bisa muncul jika informasi tersebut bertentangan dengan apa yang kita percayai¹⁷⁶. Individu yang sudah memiliki pandangan politik tertentu mungkin hanya mengonsumsi media yang mendukung pandangan tersebut dan mengabaikan sumber-sumber yang berbeda pendapat.

Bias afektif juga memengaruhi keputusan kita, di mana perasaan atau emosi yang tidak disadari dapat mempengaruhi cara kita menilai suatu situasi atau pilihan. Jika individu memiliki perasaan positif terhadap seseorang, mereka cenderung menilai pendapat orang tersebut lebih tinggi atau lebih benar, meskipun secara objektif tidak ada bukti yang mendukung pendapat tersebut. Bias ini muncul karena perasaan kita terhadap objek atau individu tertentu dapat memengaruhi penilaian rasional kita terhadap fakta atau situasi yang lebih luas¹⁷⁷.

Bias ketersediaan juga merupakan bias bawah sadar yang terjadi ketika kita membuat penilaian berdasarkan informasi yang paling mudah diingat atau paling tersedia dalam pikiran kita. Hal ini sering dipengaruhi oleh pengalaman baru atau peristiwa yang baru saja terjadi, yang lebih menonjol dalam ingatan kita, meskipun peristiwa tersebut mungkin tidak mencerminkan keseluruhan kenyataan, setelah mendengar tentang kecelakaan pesawat, seseorang mungkin menjadi lebih cemas untuk naik pesawat meskipun data menunjukkan bahwa penerbangan adalah salah satu bentuk transportasi yang paling aman¹⁷⁸. Bias bawah sadar ini memainkan peran besar dalam pengambilan keputusan kita, sering kali tanpa kita sadari. Meskipun bias ini mungkin tidak selalu berdampak negatif, dalam banyak kasus, bias bawah sadar dapat mengarah pada keputusan yang kurang rasional atau tidak objektif, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kehidupan pribadi dan profesional kita. Untuk mengidentifikasi dan memahami bias-bias ini agar kita dapat membuat keputusan yang lebih sadar dan rasional¹⁷⁹.

Kesadaran akan bias bawah sadar dapat membantu individu dalam membuat keputusan yang lebih objektif. Salah satu cara untuk mengatasi bias ini adalah dengan melibatkan lebih banyak pemikiran kritis dan refleksi diri dalam pengambilan keputusan, serta mencari informasi yang beragam dan berbeda dari pandangan yang sudah ada. Dengan cara ini, kita bisa mengurangi dampak bias bawah sadar dalam penilaian dan pilihan kita, sehingga dapat mencapai keputusan yang lebih adil dan berimbang¹⁸⁰.

b. Kognisi Otomatis Dalam Pengambilan Keputusan

Kognisi otomatis merujuk pada proses mental yang terjadi tanpa kesadaran penuh dari individu, di mana keputusan atau tindakan diambil dengan cepat dan tanpa memerlukan pemikiran atau pertimbangan yang mendalam. Proses ini sering kali terjadi berdasarkan pengalaman sebelumnya, intuisi, atau pola-pola yang telah terbentuk di alam bawah sadar. Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering membuat keputusan tanpa menyadari proses kognitif yang mendasarinya. Keputusan yang diambil secara otomatis ini dapat berkaitan dengan berbagai hal, mulai dari keputusan sederhana seperti memilih makanan di restoran, hingga keputusan yang lebih kompleks, seperti penilaian terhadap seseorang atau situasi tertentu.¹⁸¹ Penelitian dalam bidang psikologi kognitif menunjukkan bahwa sebagian besar keputusan yang kita buat sehari-hari melibatkan proses kognisi otomatis. Ketika seseorang bertemu dengan orang baru, mereka mungkin langsung merasa nyaman atau tidak nyaman dengan individu tersebut berdasarkan impresi awal yang dihasilkan oleh proses otomatis, tanpa menyadari mengapa mereka merasa demikian. Hal ini terjadi karena otak kita secara otomatis mengaitkan informasi yang telah diperoleh sebelumnya (seperti ekspresi wajah atau gaya bicara) dengan perasaan dan pengalaman yang sudah tertanam di alam bawah sadar.¹⁸²

Kognisi otomatis berperan penting dalam pengambilan keputusan sehari-hari karena memungkinkan individu untuk membuat keputusan dengan cepat, menghemat waktu dan energi

mental. Ini sangat berguna dalam situasi di mana keputusan perlu diambil secara cepat atau ketika seseorang tidak memiliki cukup informasi atau keterampilan untuk menganalisis situasi secara mendalam. Dalam keadaan darurat, seseorang mungkin langsung bereaksi terhadap ancaman tanpa melalui proses pemikiran yang panjang, karena keputusan otomatis ini didasarkan pada pengalaman atau insting untuk bertindak demi keselamatan.¹⁸³

Kognisi otomatis dapat meningkatkan efisiensi dalam pengambilan keputusan, ada potensi risiko bias atau kesalahan dalam proses tersebut. Proses otomatis sering kali dipengaruhi oleh heuristik atau aturan praktis yang tidak selalu tepat. Bias ini dapat menciptakan kesalahan dalam penilaian atau keputusan yang dibuat. Keputusan yang dibuat berdasarkan stereotip atau prasangka, meskipun terjadi secara otomatis, dapat menyebabkan keputusan yang tidak adil atau merugikan orang lain.¹⁸⁴ Salah satu contohnya adalah *heuristic availability*, di mana individu cenderung membuat keputusan berdasarkan informasi yang paling mudah diingat, meskipun informasi tersebut tidak selalu representatif atau relevan, jika seseorang sering mendengar berita tentang kecelakaan pesawat, mereka mungkin merasa lebih takut untuk terbang, meskipun statistik menunjukkan bahwa terbang lebih aman dibandingkan berkendara.⁵ *Anchoring bias* juga dapat memengaruhi pengambilan keputusan, di mana individu cenderung terlalu bergantung pada informasi awal yang diterima dalam membuat keputusan, meskipun informasi tersebut tidak relevan atau bahkan salah.¹⁸⁵

Kognisi otomatis dapat berperan besar dalam berbagai aspek kehidupan kita, mulai dari keputusan yang berkaitan dengan pekerjaan, hubungan, hingga pembelian produk. Ketika kita membeli barang, keputusan sering kali dibuat dengan mempertimbangkan merek yang sudah dikenal atau kesan pertama yang kita dapatkan dari produk tersebut, meskipun kita tidak menyadari sepenuhnya proses mental yang terjadi di baliknya. Demikian juga, dalam hubungan interpersonal, kita seringkali membuat penilaian cepat terhadap seseorang berdasarkan penampilan fisik atau gaya berbicara, yang dapat mempengaruhi interaksi kita, tanpa menyadari bahwa keputusan tersebut dipengaruhi oleh kognisi otomatis.¹⁸⁶

Dengan meningkatkan kesadaran diri, individu dapat belajar untuk mengenali kapan keputusan dibuat secara otomatis dan apakah keputusan tersebut didasarkan pada informasi yang tepat atau apakah bias telah memengaruhi proses tersebut. Salah satu cara untuk mengurangi pengaruh kognisi otomatis yang salah adalah dengan mengambil waktu untuk merenung dan mempertimbangkan informasi yang ada sebelum membuat keputusan, terutama dalam keputusan yang penting dan berisiko tinggi.¹⁸⁷

Kognisi otomatis adalah bagian penting dari pengambilan keputusan sehari-hari, memungkinkan kita untuk membuat keputusan secara cepat tanpa pemikiran yang mendalam. Namun, meskipun berguna dalam banyak situasi, proses ini juga rentan terhadap bias dan kesalahan. Dengan memahami dan menyadari

bagaimana kognisi otomatis bekerja, individu dapat lebih bijaksana dalam membuat keputusan dan mengurangi dampak dari bias yang tidak disadari. Dalam dunia yang penuh dengan informasi dan keputusan yang harus diambil dengan cepat, pemahaman tentang kognisi otomatis dapat membantu kita menjadi pengambil keputusan yang lebih efektif dan sadar.

c. Dilema Moral Dapat Mempengaruhi Keputusan Etis Atau Moral

Dilema moral merujuk pada situasi di mana seseorang harus memilih antara dua atau lebih tindakan yang semuanya memiliki implikasi etis atau moral yang bertentangan. Dalam dilema ini, individu sering kali terjebak antara dua pilihan yang tampaknya sama-sama benar atau salah, namun keputusan yang diambil memiliki konsekuensi yang signifikan bagi diri sendiri atau orang lain. Proses pengambilan keputusan dalam dilema moral tidak hanya melibatkan pemikiran rasional dan pertimbangan logis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lebih dalam, seperti pengaruh alam bawah sadar yang berkaitan dengan nilai-nilai, pengalaman masa lalu, serta kepercayaan dan norma yang tertanam dalam diri individu.¹⁸⁸

Alam bawah sadar memainkan peran yang sangat penting dalam proses pengambilan keputusan moral, meskipun individu mungkin tidak sepenuhnya menyadari dampaknya. Sebagian besar nilai moral dan norma sosial yang kita pegang saat ini dipelajari dan diinternalisasi sejak dini melalui interaksi dengan keluarga, masyarakat, dan budaya. Nilai-nilai ini kemudian tersimpan dalam

alam bawah sadar, yang mempengaruhi cara kita merespons situasi-situasi moral tertentu, ketika dihadapkan pada pilihan yang sulit secara moral, alam bawah sadar dapat "mengaktifkan" aturan atau prinsip moral yang telah kita pelajari, meskipun kita tidak secara eksplisit mengingat atau menyadari hal tersebut. Dalam banyak kasus, keputusan moral yang diambil secara otomatis ini sangat dipengaruhi oleh pengalaman emosional sebelumnya atau pengaruh lingkungan, bahkan tanpa refleksi sadar.¹⁸⁹

Seperti yang dijelaskan oleh Freud, alam bawah sadar tidak hanya menyimpan kenangan dan perasaan yang tertekan, tetapi juga berfungsi sebagai reservoir untuk dorongan-dorongan dasar yang dapat mempengaruhi perilaku kita tanpa kita sadari. Dalam menghadapi dilema moral, dorongan dari id yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar atau keinginan pribadi dapat berkonflik dengan kontrol yang diberikan oleh superego, yang mewakili sistem nilai moral dan etika yang telah diterima individu. Ketegangan antara dorongan id yang tidak terkendali dan kontrol superego ini seringkali menjadi penyebab dari konflik internal yang dihadapi individu ketika harus membuat keputusan yang dianggap sulit atau kontroversial dalam konteks moral.¹⁹⁰

Carl Jung mengemukakan konsep tentang alam bawah sadar kolektif, yang mencakup pengalaman dan simbol-simbol universal yang dimiliki oleh seluruh umat manusia. Dalam konteks dilema moral, alam bawah sadar kolektif ini dapat menciptakan kecenderungan untuk mengikuti norma-norma moral yang sudah ada dalam budaya atau masyarakat tertentu, meskipun secara

pribadi individu mungkin tidak sepenuhnya setuju dengan norma tersebut. Ini menunjukkan bahwa keputusan moral seseorang bisa sangat dipengaruhi oleh simbol-simbol budaya dan pola pikir yang lebih luas, yang tersimpan dalam alam bawah sadar kolektif.¹⁹¹, dalam dilema moral seperti apakah seseorang harus melaporkan seorang teman yang melakukan pelanggaran meskipun itu bisa merusak hubungan persahabatan, keputusan individu sering kali dipengaruhi oleh norma-norma yang berlaku dalam masyarakat serta prinsip-prinsip moral yang telah tertanam dalam dirinya. Keputusan tersebut bisa didorong oleh pengaruh alam bawah sadar yang berkaitan dengan rasa tanggung jawab sosial dan keadilan, yang mungkin tidak sepenuhnya disadari oleh individu.¹⁹²

Pengaruh alam bawah sadar dalam dilema moral juga dapat mengarah pada bias yang mempengaruhi keputusan etis. Jika seseorang memiliki pengalaman negatif sebelumnya dengan kelompok tertentu, bias atau prasangka terhadap kelompok tersebut bisa mempengaruhi cara mereka membuat keputusan dalam situasi yang melibatkan kelompok tersebut, meskipun mereka tidak menyadari bahwa bias tersebut berasal dari pengalaman masa lalu yang terpendam dalam alam bawah sadar mereka.¹⁹³

Mengingat peran penting alam bawah sadar dalam pengambilan keputusan moral, penting bagi individu untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam mengenai pengaruh yang dimiliki oleh proses mental yang tidak disadari ini. Melalui refleksi diri dan pemahaman terhadap bagaimana pengalaman masa lalu dan nilai-

nilai yang telah tertanam dapat memengaruhi keputusan kita, individu dapat lebih sadar dan bijaksana dalam menghadapi dilema moral. Salah satu cara untuk mencapai pemahaman ini adalah dengan latihan kontemplasi atau meditasi, yang memungkinkan individu untuk mengakses lapisan lebih dalam dari pikiran mereka dan menjadi lebih sadar akan proses bawah sadar yang mempengaruhi keputusan moral.¹⁹⁴

Pendidikan moral yang lebih mendalam juga dapat membantu individu untuk menyadari adanya ketegangan antara dorongan dari id dan kontrol dari superego yang terjadi dalam dilema moral. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan moral, individu dapat berusaha untuk mengurangi pengaruh dari bias bawah sadar yang mungkin merugikan orang lain atau bertentangan dengan nilai-nilai etika yang mereka anut.¹⁹⁵ Dilema moral sering kali tidak hanya melibatkan pertimbangan rasional atau logis, tetapi juga dipengaruhi oleh alam bawah sadar yang menyimpan nilai-nilai, pengalaman, dan dorongan yang lebih dalam. Pengaruh ini bisa memperkuat atau membingungkan pengambilan keputusan moral, tergantung pada sejauh mana individu menyadari atau tidak menyadari pengaruh tersebut. Dengan meningkatkan kesadaran diri dan refleksi terhadap proses mental yang tidak disadari, individu dapat membuat keputusan yang lebih etis dan sesuai dengan prinsip moral yang mereka pegang.

d. Hubungan Antara Perasaan Dan Keputusan

Perasaan memainkan peran yang sangat besar dalam pengambilan keputusan, bahkan ketika kita tidak sepenuhnya

menyadari pengaruhnya. Dalam banyak kasus, keputusan yang dibuat tanpa pemikiran sadar sering kali dipengaruhi oleh emosi atau perasaan yang muncul secara otomatis. Perasaan ini bisa datang dari pengalaman masa lalu, kenangan yang tersimpan dalam alam bawah sadar, atau respons instingtual terhadap situasi yang dihadapi. Salah satu teori yang menjelaskan hubungan ini adalah teori *affect heuristic*, yang menyatakan bahwa perasaan kita terhadap suatu objek atau situasi dapat secara langsung memengaruhi keputusan yang kita buat, meskipun kita tidak sepenuhnya menyadari alasan di balik keputusan tersebut¹⁹⁶.

Perasaan, baik itu positif atau negatif, dapat berfungsi sebagai sinyal cepat yang mengarahkan kita untuk membuat keputusan tanpa perlu melalui proses berpikir yang rumit. Jika seseorang merasa cemas atau takut terhadap sesuatu, mereka cenderung menghindari hal tersebut meskipun mungkin tidak ada bukti rasional yang menunjukkan bahwa itu berbahaya. Sebaliknya, jika seseorang merasa senang atau tertarik pada suatu hal, mereka cenderung lebih menerima atau mendekatinya tanpa pertimbangan rasional yang mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa emosi tidak hanya berfungsi sebagai respons terhadap situasi eksternal, tetapi juga sebagai alat untuk pengambilan keputusan yang cepat dan efisien dalam menghadapi situasi yang tidak sepenuhnya jelas atau yang memerlukan keputusan instan¹⁹⁷.

Dalam teori psikologi sosial, perasaan atau afeksi juga mempengaruhi cara kita memproses informasi yang relevan dengan keputusan yang akan diambil. Perasaan positif terhadap suatu

pilihan akan membuat individu lebih terbuka untuk mencari dan menerima informasi yang mendukung pilihan tersebut, sementara perasaan negatif cenderung membuat individu lebih skeptis terhadap pilihan tersebut, bahkan jika informasi yang tersedia seharusnya netral atau mendukungnya¹⁹⁸. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan kita sering kali lebih dipengaruhi oleh perasaan daripada oleh analisis rasional, dan ini bisa sangat bermanfaat dalam situasi yang membutuhkan keputusan cepat. Salah satu contoh bagaimana perasaan dapat mempengaruhi keputusan tanpa pemikiran sadar adalah dalam situasi pembelian produk. Seorang konsumen mungkin merasa tertarik pada suatu produk tertentu hanya karena perasaan positif yang muncul akibat iklan yang menarik atau pengalaman positif sebelumnya dengan merek tersebut. Tanpa sadar, perasaan ini bisa membentuk keputusan pembelian mereka, meskipun secara rasional produk tersebut mungkin tidak memenuhi kebutuhan atau kriteria yang mereka butuhkan¹⁹⁹.

Pengaruh perasaan dalam keputusan juga dapat diamati dalam hubungan interpersonal, seperti dalam memilih teman atau pasangan. Ketertarikan atau perasaan positif terhadap seseorang sering kali dapat mempengaruhi keputusan untuk melanjutkan hubungan atau membangun kedekatan dengan individu tersebut, meskipun faktor-faktor rasional lainnya, seperti kecocokan atau kesamaan nilai, juga seharusnya dipertimbangkan.

Pengambilan keputusan yang didorong oleh perasaan dapat membawa hasil yang cepat dan efektif dalam banyak situasi, hal ini

juga dapat menyebabkan keputusan yang tidak sepenuhnya rasional atau bahkan mengarah pada bias. Meningkatkan kesadaran tentang bagaimana perasaan mereka mempengaruhi pengambilan keputusan dan berusaha untuk menyeimbangkan faktor emosional dengan pemikiran rasional dalam keputusan yang lebih kompleks²⁰⁰.

I. Alam Bawah Sadar dalam Konteks Psikoterapi

a. Teknik-Teknik Psikoanalitik Untuk Mengeksplorasi Alam Bawah Sadar

Psikoanalisis, yang pertama kali dikembangkan oleh Sigmund Freud, adalah sebuah metode untuk mengeksplorasi alam bawah sadar yang bertujuan untuk memahami pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak disadari. Melalui teknik-teknik psikoanalitik, individu dapat mengakses lapisan-lapisan terdalam dalam pikiran mereka yang terpendam. Dua teknik psikoanalitik yang paling terkenal untuk menggali alam bawah sadar adalah asosiasi bebas dan tafsir mimpi. Kedua teknik ini memungkinkan terungkapnya konflik-konflik internal dan pengalaman masa lalu yang mungkin tidak disadari, namun mempengaruhi perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari.²⁰¹

a. Asosiasi Bebas adalah teknik yang mengharuskan individu untuk berbicara secara bebas tentang apapun yang muncul dalam pikiran mereka, tanpa menyensor atau menilai apa yang mereka katakan. Freud mengembangkan teknik ini dengan asumsi bahwa segala hal yang muncul dalam pikiran seseorang, baik itu terkesan acak atau tidak relevan, dapat memberikan petunjuk

tentang pikiran atau perasaan yang tersembunyi dalam alam bawah sadar. Melalui proses ini, seseorang mungkin secara tidak langsung mengungkapkan konflik, keinginan, atau kenangan yang tidak disadari yang telah terkubur jauh di dalam pikiran mereka. Asosiasi bebas berfungsi untuk memecahkan pertahanan-pertahanan psikologis yang menghalangi akses ke alam bawah sadar, seperti mekanisme represi.²⁰²

b. Tafsir Mimpi adalah teknik lainnya yang digunakan oleh Freud untuk mengeksplorasi alam bawah sadar. Menurut Freud, mimpi adalah "jalan raya ke alam bawah sadar", karena dalam mimpi, dorongan, keinginan, dan konflik yang tertekan dapat muncul dengan cara yang simbolis. Dalam tafsir mimpi, mimpi yang dialami oleh individu dianggap sebagai representasi dari pemikiran yang terpendam, yang dapat diungkap melalui analisis simbol-simbol dan elemen-elemen yang muncul dalam mimpi tersebut. Freud percaya bahwa mimpi adalah cara alam bawah sadar untuk mengekspresikan keinginan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran dan diatasi oleh mekanisme pertahanan seperti represi. Melalui tafsir mimpi, seorang psikoanalisis dapat membantu individu memahami konflik-konflik internal dan menyelesaikan perasaan yang terpendam, seperti ketakutan atau kecemasan, yang mempengaruhi kehidupan mereka.²⁰³

Dalam psikoanalisis, **transferensi** dan **kontra-transferensi** juga digunakan untuk menggali alam bawah sadar. Transferensi merujuk pada fenomena di mana individu memindahkan perasaan dan ekspektasi dari hubungan masa lalu (biasanya hubungan dengan

orang tua atau figur otoritas) ke terapis mereka, sedangkan kontra-transferensi adalah reaksi emosional yang muncul pada terapis terhadap pasien. Kedua fenomena ini dapat memberikan wawasan penting tentang dinamika emosional yang terpendam dan sering kali memberikan petunjuk tentang masalah-masalah yang tidak disadari dalam diri pasien.²⁰⁴

Penting untuk dicatat bahwa teknik-teknik psikoanalitik ini memerlukan waktu dan keterampilan dari seorang profesional untuk diterapkan dengan efektif. Keberhasilan dari eksplorasi alam bawah sadar melalui teknik-teknik ini sangat bergantung pada hubungan antara terapis dan pasien, serta kesiapan individu untuk menghadapi dan menerima pengalaman-pengalaman yang terkubur dalam pikiran mereka. Teknik-teknik ini, meskipun dikembangkan lebih dari seratus tahun yang lalu, masih digunakan dalam banyak praktik psikoterapi hingga saat ini untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah psikologis yang lebih dalam.²⁰⁵

b. Hipnosis Sebagai Alat Untuk Mengakses Alam Bawah Sadar

Hipnosis merupakan suatu kondisi kesadaran yang modifikasi, di mana individu berada dalam keadaan relaksasi yang dalam dan terfokus, sehingga memungkinkan akses lebih besar terhadap alam bawah sadar. Dalam kondisi ini, individu lebih terbuka terhadap sugesti dan dapat mengakses memori, perasaan, serta pikiran yang biasanya tidak disadari dalam keadaan sadar²⁰⁶. Hipnosis telah digunakan dalam berbagai bidang, termasuk terapi psikologis,

pengelolaan rasa sakit, serta perubahan kebiasaan atau perilaku, karena kemampuannya untuk memengaruhi bawah sadar secara langsung dan efektif.

Menurut teori yang dikembangkan oleh Milton Erickson, seorang tokoh penting dalam bidang hipnosis, hipnosis adalah suatu proses di mana individu memperoleh kemampuan untuk mengeksplorasi dan memodifikasi pengalaman bawah sadar mereka dengan cara yang tidak dapat dicapai melalui proses berpikir sadar biasa²⁰⁷. Erickson melihat hipnosis sebagai cara untuk mengakses pola pikir dan perilaku yang tersimpan dalam alam bawah sadar, sehingga individu dapat merubah persepsi dan respons mereka terhadap perasaan atau situasi tertentu. Teknik hipnosis Erickson sering melibatkan penggunaan bahasa yang sugestif dan cerita metaforis, yang memungkinkan pasien untuk mengalami perubahan dalam pola pikir dan perilaku mereka dengan cara yang lebih halus.

Di bidang terapi, hipnosis digunakan sebagai metode untuk menggali konflik bawah sadar atau perasaan yang terpendam, yang mungkin memengaruhi perilaku atau kesehatan mental seseorang. Dalam hipnosis, terapis dapat memberikan sugesti yang membantu individu untuk mengatasi masalah emosional atau psikologis, seperti kecemasan, trauma, atau kebiasaan buruk. Hipnosis dapat digunakan untuk membantu individu berhenti merokok dengan mengubah asosiasi bawah sadar mereka terhadap merokok, atau membantu mereka mengatasi rasa sakit kronis dengan mengalihkan perhatian mereka dari rasa sakit melalui sugesti yang relaksatif.

Selain terapi, hipnosis juga digunakan dalam penelitian psikologi untuk memahami lebih dalam tentang struktur dan dinamika alam bawah sadar. Hipnosis memungkinkan peneliti untuk mengakses ingatan atau pengalaman masa lalu yang mungkin tersembunyi dalam alam bawah sadar, dan mempelajari bagaimana informasi ini memengaruhi perilaku seseorang. Namun, perlu dicatat bahwa meskipun hipnosis dapat membantu mengakses ingatan atau perasaan yang tidak disadari, ada juga risiko terjadinya distorsi memori atau penyusunan kembali pengalaman yang tidak akurat, karena sugesti dalam keadaan hipnosis dapat mempengaruhi ingatan seseorang²⁰⁸.

Penting untuk diingat bahwa hipnosis bukanlah suatu bentuk pengendalian pikiran, seperti yang sering digambarkan dalam media atau budaya populer. Sebaliknya, hipnosis bekerja dengan memfasilitasi relaksasi dan perhatian yang terfokus, yang memungkinkan individu untuk lebih terbuka terhadap perubahan. Meskipun hipnosis dapat mengakses alam bawah sadar, keberhasilannya sangat bergantung pada kesiapan individu untuk berpartisipasi dan sejauh mana mereka percaya pada proses tersebut²⁰⁹.

Hipnosis merupakan alat yang efektif untuk mengakses alam bawah sadar dan dapat digunakan untuk berbagai tujuan terapeutik, seperti mengatasi kecemasan, stres, kebiasaan buruk, dan mengelola rasa sakit. Namun, penting untuk melibatkan profesional yang terlatih dan berlisensi dalam praktik hipnosis untuk

memastikan bahwa proses ini dilakukan dengan cara yang aman dan efektif.

c. Terapi Perilaku Kognitif (CBT)

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. CBT bertujuan untuk membantu individu menggali pola-pola berpikir yang merugikan, termasuk pola-pola yang berasal dari alam bawah sadar, dan menggantinya dengan pola yang lebih adaptif dan rasional. Proses ini melibatkan identifikasi pikiran otomatis yang muncul secara tidak disadari, yang dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku secara negatif. Melalui CBT, individu diajarkan untuk mengenali dan menantang keyakinan serta persepsi yang tidak realistis, sehingga mereka dapat mengubah cara mereka merespons berbagai situasi kehidupan.

Salah satu aspek utama dalam CBT adalah menggali pola-pola berpikir yang tidak disadari atau berasal dari alam bawah sadar. Banyak dari pola ini berakar pada pengalaman masa lalu, trauma, atau pengaruh sosial yang telah terbentuk selama bertahun-tahun, dan sering kali berfungsi untuk melindungi individu dari rasa sakit emosional atau kecemasan. Namun, meskipun pola ini mungkin tampak melindungi, mereka sering kali tidak sesuai dengan realitas saat ini dan justru menghambat individu untuk berfungsi secara sehat. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial mungkin memiliki pola pikir bawah sadar yang menganggap bahwa mereka akan selalu ditolak atau diejek oleh orang lain, meskipun tidak ada

bukti nyata yang mendukung keyakinan tersebut. Dengan mengenali dan mengubah pola-pola ini, CBT dapat membantu individu untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dalam konteks CBT, salah satu teknik yang digunakan untuk menggali pola bawah sadar yang merugikan adalah teknik pengidentifikasian pikiran otomatis. Pikiran otomatis ini adalah pikiran yang muncul secara spontan dan tidak disadari dalam berbagai situasi, sering kali didorong oleh pola pikir negatif atau distorsi kognitif. Terapis CBT bekerja dengan klien untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran ini, mengeksplorasi asal-usulnya, dan mengevaluasi apakah pikiran tersebut akurat atau realistis. Selanjutnya, terapis membantu klien untuk menggantikan pikiran-pikiran tersebut dengan alternatif yang lebih rasional dan konstruktif.

CBT juga menggunakan teknik pencatatan jurnal atau pencatatan pemikiran untuk membantu individu lebih sadar akan pola pikir bawah sadar yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dengan merekam perasaan, pikiran, dan respons terhadap situasi tertentu, individu dapat mulai melihat hubungan antara pikiran bawah sadar mereka dengan emosi dan perilaku yang mereka tunjukkan. Ini memberi wawasan yang lebih jelas tentang bagaimana pola berpikir negatif dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial mereka. Seiring berjalannya waktu, dengan bantuan terapi, individu dapat belajar untuk lebih sadar diri, mengganti pola pikir yang merugikan dengan pola yang lebih adaptif, dan mengembangkan keterampilan koping yang lebih sehat.

CBT berfokus pada pencapaian perubahan positif melalui pemahaman yang lebih dalam tentang pola-pola bawah sadar yang mempengaruhi pikiran dan perilaku individu. Dengan menggali pola-pola ini, CBT membantu individu untuk melepaskan diri dari pengaruh negatif yang tersembunyi di alam bawah sadar, yang dapat mengarah pada peningkatan kesehatan mental dan kualitas hidup yang lebih baik.

d. Penyembuhan Dan Pemulihan Psikologis

Pemahaman tentang alam bawah sadar memegang peranan penting dalam proses penyembuhan dan pemulihan psikologis. Alam bawah sadar menyimpan berbagai pengalaman, perasaan, dan ingatan yang mungkin telah terpendam, namun tetap memengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang. Dalam konteks terapi psikologis, baik itu psikoterapi, terapi perilaku kognitif, maupun pendekatan lainnya, eksplorasi dan pemahaman alam bawah sadar digunakan untuk membantu individu mengatasi trauma atau gangguan mental yang tidak selalu disadari. Melalui teknik seperti hipnosis atau terapi pemrograman ulang pikiran, terapis dapat membantu klien mengakses dan memodifikasi pengalaman atau ingatan yang terpendam untuk memfasilitasi pemulihan psikologis.

Konsep alam bawah sadar pertama kali dikenalkan secara mendalam oleh Sigmund Freud, yang mengemukakan bahwa sebagian besar proses mental terjadi di luar kesadaran kita. Freud percaya bahwa banyak dari konflik emosional dan psikologis yang kita alami bersumber dari perasaan atau dorongan yang ditekan di

alam bawah sadar. Dalam karya *The Interpretation of Dreams* (1900), Freud menjelaskan bahwa mimpi merupakan jalan bagi individu untuk mengakses alam bawah sadar mereka, dan dapat membuka wawasan mengenai konflik internal yang belum disadari²¹⁰. Menggunakan pemahaman ini, terapi yang berbasis pada pengungkapan konflik alam bawah sadar dapat membantu individu memahami dan mengatasi ketegangan yang menghambat proses penyembuhan mereka.

Teori-teori psikologi kontemporer, seperti yang dikemukakan oleh Carl Jung, juga menunjukkan pentingnya alam bawah sadar dalam pemulihan psikologis. Jung berpendapat bahwa alam bawah sadar tidak hanya menyimpan dorongan yang ditekan, tetapi juga berfungsi sebagai sumber dari arketipe-arketipe kolektif yang dapat membantu individu dalam proses pemulihan dan pencapaian keseimbangan psikologis. Menurut Jung, eksplorasi terhadap arketipe ini dapat membantu individu menyadari pola-pola hidup mereka yang berulang, sehingga memungkinkan mereka untuk mengubah pola tersebut dan mencapai integrasi psikologis yang lebih baik. Jung menekankan pentingnya individu untuk berhubungan dengan aspek-aspek tak sadar dari diri mereka untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan untuk mempercepat proses penyembuhan²¹¹.

Teknik-teknik psikoterapi modern, seperti terapi regresi atau terapi visualisasi, menggunakan pemahaman ini untuk membantu individu mengakses pengalaman masa lalu atau perasaan yang mungkin tersembunyi di alam bawah sadar mereka. Dalam terapi

regresi, klien diajak untuk "kembali" ke masa lalu mereka, untuk mengenali dan menyelesaikan perasaan atau pengalaman yang belum diselesaikan. Terapi visualisasi, memanfaatkan imajinasi untuk membantu klien membayangkan dan memanipulasi pengalaman atau perasaan yang berasal dari alam bawah sadar mereka, yang pada gilirannya dapat membantu proses penyembuhan²¹².

Pengaruh alam bawah sadar dalam proses pemulihan sangat besar, penting untuk diingat bahwa tidak semua masalah psikologis dapat diselesaikan hanya dengan pendekatan yang berfokus pada alam bawah sadar. Pemahaman ini harus dilengkapi dengan pendekatan terapeutik yang lebih holistik, termasuk aspek-aspek rasional dan sosial dari kehidupan individu²¹³.

A. Persepsi Jiwa Manusia dalam Psikoanalisis

Konsep jiwa dalam psikologi memiliki beragam interpretasi yang berbeda, tergantung pada pendekatan teoritis yang digunakan. Secara umum, jiwa dapat dipahami sebagai keseluruhan aspek psikologis yang mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku manusia. Beberapa aliran psikologi, seperti psikologi psikodinamik, kognitif, dan humanistik, memberikan penekanan yang berbeda mengenai bagaimana jiwa berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif psikologi tradisional, jiwa sering kali dilihat sebagai entitas non-fisik yang mengatur segala aktivitas mental dan emosional. Namun, seiring dengan perkembangan psikologi modern, istilah ini lebih sering dipahami dalam konteks fungsional yang berhubungan dengan proses-proses mental yang dapat dipelajari dan dianalisis secara ilmiah.

Pada abad ke-19, tokoh penting dalam perkembangan psikologi, seperti Wilhelm Wundt, memulai pendekatan ilmiah terhadap jiwa dengan mendirikan laboratorium psikologi pertama di Leipzig, Jerman, yang menekankan eksperimen dan observasi terhadap proses-proses mental. Dalam aliran behaviorisme yang muncul kemudian, jiwa lebih dipandang sebagai fenomena yang tidak dapat diukur dan tidak perlu dibahas, fokus utama pendekatan ini adalah

perilaku yang dapat diamati secara langsung. Sebaliknya, aliran psikologi kognitif lebih tertarik pada proses-proses mental yang mendalam seperti persepsi, ingatan, dan pemecahan masalah, yang dianggap sebagai bagian dari fungsi jiwa yang lebih kompleks²¹⁴. Sedangkan dalam aliran psikologi humanistik yang dipelopori oleh tokoh seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers, jiwa dilihat sebagai pusat dari potensi manusia yang berorientasi pada pertumbuhan, aktualisasi diri, dan pencapaian makna hidup. Dalam pendekatan ini, jiwa memiliki sifat positif yang berupaya untuk berkembang menuju keadaan terbaik. Pemahaman tentang jiwa dalam psikologi tidak hanya terbatas pada mekanisme fungsional, tetapi juga mencakup dimensi emosional dan spiritual dari individu yang berhubungan erat dengan kebahagiaan dan pencapaian tujuan hidup²¹⁵.

Konsep jiwa sering digunakan sebagai sinonim dari pikiran atau kesadaran yang dihubungkan dengan berbagai proses mental yang melibatkan pengolahan informasi, pengambilan keputusan, dan interaksi sosial. Baik dalam psikologi tradisional maupun kontemporer, pengertian tentang jiwa selalu berfokus pada pengaruhnya terhadap perilaku dan pengalaman hidup seseorang. Sebagai kesimpulan, meskipun terdapat berbagai pendekatan dalam memandang jiwa, semuanya berupaya untuk memahami esensi dan fungsi dari aspek-aspek mental yang membentuk identitas dan perilaku manusia²¹⁶.

Teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud terdiri dari dua komponen utama, yaitu pikiran bawah sadar dan

pikiran sadar. Freud menggunakan fenomena gunung es sebagai analogi untuk menggambarkan hubungan antara kedua pikiran ini. Bagian gunung es yang terlihat di atas permukaan air mewakili pikiran sadar, sementara bagian yang tenggelam di bawah permukaan mewakili pikiran bawah sadar. Ia menjelaskan bahwa

*"Der kleine, sichtbare Teil des Eisbergs ist unser Bewusstsein, während der große, unsichtbare Teil das Unbewusste ist, in dem sich alle unterdrückten Gedanken, Emotionen und Erinnerungen befinden."*²¹⁷

*"The small visible part of the iceberg is our consciousness, while the large invisible part is the unconscious, where all repressed thoughts, emotions and memories reside"*²¹⁸

("Bagian kecil dari gunung es yang terlihat adalah kesadaran kita, sedangkan bagian besar yang tidak terlihat adalah ketidaksadaran, di mana semua pikiran, emosi, dan ingatan yang ditekan berada")²¹⁹.

Freud mengungkapkan bahwa pikiran bawah sadar adalah tempat di mana kita menyimpan emosi, pikiran, impuls, dan ingatan yang tidak pernah kita sadari. Emosi yang tersimpan dalam pikiran bawah sadar dapat mengambil berbagai bentuk, termasuk rasa sakit, kecemasan, dan trauma masa lalu, yang terus mempengaruhi tindakan dan pengalaman kita sebagai manusia.

Perspektif filosofis dan psikoanalitis penting untuk memahami peran pikiran bawah sadar dalam aktivitas intelektual yang lebih tinggi. Hal ini melibatkan pertanyaan tentang bagaimana alam bawah sadar dapat diakses oleh pikiran sadar dan apakah kesadaran dapat ada tanpa keberadaan alam bawah sadar.

“Unterbewusstsein als einen Teil der Seele, der verborgene Gedanken, Triebe, Gefühle und Erinnerungen enthält, auf die das Bewusstsein keinen direkten Zugriff hat”²²⁰.

“The subconscious holds repressed thoughts, urges, feelings, and memories, which are inaccessible to the conscious mind yet influence behavior and emotions”²²¹.

(“Alam bawah sadar adalah bagian jiwa yang berisi pikiran, dorongan, perasaan, dan ingatan yang tertekan dan tidak dapat diakses secara langsung oleh pikiran sadar”)²²².

Pentingnya perspektif filosofis dan psikoanalitis dalam memahami peran pikiran bawah sadar dalam aktivitas intelektual yang lebih tinggi tidak dapat diabaikan. Dalam konteks ini, muncul pertanyaan-pertanyaan krusial, seperti bagaimana pikiran bawah sadar dapat diakses dan dipahami oleh pikiran sadar. Selain itu, perlu ditelaah apakah kesadaran dapat ada tanpa adanya unsur-unsur yang terdapat dalam pikiran bawah sadar.

a. Psikoanalisis Sebagai Pendekatan Untuk Memahami Jiwa Manusia

Psikoanalisis adalah salah satu pendekatan utama dalam psikologi yang dikembangkan oleh Sigmund Freud pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami jiwa manusia melalui eksplorasi alam bawah sadar, serta bagaimana pengalaman dan konflik masa lalu memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Psikoanalisis menekankan pentingnya proses-proses bawah sadar, di mana banyak dorongan,

kenangan, dan perasaan yang tertekan memengaruhi tindakan individu tanpa disadari. Freud mengemukakan bahwa banyak gejala psikologis dan gangguan mental timbul dari konflik-konflik yang terjadi dalam alam bawah sadar individu²²³.

Salah satu konsep utama dalam psikoanalisis adalah teori struktur kepribadian yang terdiri dari id, ego, dan superego. Freud berpendapat bahwa kepribadian manusia terbentuk dari interaksi antara ketiga elemen tersebut, yang masing-masing berfungsi untuk mengatur dorongan, penilaian moral, dan pemenuhan kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Id adalah bagian dari kepribadian yang beroperasi pada tingkat alam bawah sadar, berfokus pada pemenuhan dorongan instingtual tanpa memperhatikan realitas atau moralitas. Ego berfungsi sebagai pengatur yang berusaha menyeimbangkan dorongan dari id dengan kenyataan sosial dan moral, sementara superego berperan sebagai penilai moral dan kontrol internal yang berakar pada norma sosial dan nilai-nilai yang diajarkan sejak masa kanak-kanak²²⁴.

Psikoanalisis juga mengembangkan konsep mekanisme pertahanan yang digunakan oleh individu untuk mengatasi kecemasan dan konflik emosional. Mekanisme ini berfungsi untuk melindungi individu dari perasaan yang tidak nyaman atau ancaman terhadap citra diri mereka. Beberapa mekanisme pertahanan yang umum termasuk represi, proyeksi, rasionalisasi, dan sublimasi. Represi, adalah proses menekan perasaan atau kenangan yang menyakitkan ke dalam alam bawah sadar untuk mencegah individu merasakannya secara sadar²²⁵. Meskipun mekanisme pertahanan ini

dapat membantu mengurangi kecemasan dalam jangka pendek, mereka juga dapat menyebabkan gangguan emosional dan psikologis yang lebih dalam jika digunakan secara berlebihan.

Psikoanalisis berfokus pada membantu individu mengakses dan memahami konflik-konflik yang tersembunyi dalam alam bawah sadar mereka. Melalui teknik seperti asosiasi bebas dan interpretasi mimpi, terapis psikoanalitik berusaha membantu klien menggali pemikiran, perasaan, dan kenangan yang terpendam untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang sumber masalah psikologis mereka. Tujuannya adalah untuk memfasilitasi pemahaman dan kesadaran diri, sehingga individu dapat mengatasi konflik bawah sadar dan mencapai integrasi psikologis yang lebih baik²²⁶, meskipun psikoanalisis telah memberikan kontribusi besar terhadap pemahaman tentang jiwa manusia, pendekatan ini juga mendapat kritik, terutama terkait dengan kurangnya dasar empiris dan kesulitan dalam menguji beberapa konsepnya secara ilmiah. Beberapa kritik juga menyoroti ketergantungan psikoanalisis pada interpretasi subjektif dan teori-teori yang tidak dapat diuji secara objektif²²⁷. Terlepas dari kritik ini, banyak konsep psikoanalisis, seperti pengaruh alam bawah sadar dan mekanisme pertahanan, tetap menjadi bagian penting dari psikologi klinis dan teori psikologi kontemporer.

Psikoanalisis sebagai pendekatan untuk memahami jiwa manusia memberikan wawasan yang mendalam tentang pengaruh alam bawah sadar, pengalaman masa lalu, dan dinamika internal dalam membentuk kepribadian dan perilaku individu. Meskipun telah

berkembang seiring waktu, dengan pendekatan-pendekatan baru seperti psikoanalisis modern dan psikoterapi berbasis bukti, kontribusi Freud dan pengikutnya tetap menjadi dasar penting dalam memahami kompleksitas pikiran manusia.

b. Sigmund Freud Dan Kontribusinya

Sigmund Freud adalah tokoh penting dalam perkembangan psikologi modern yang dikenal dengan teori-teori revolusionernya tentang struktur dan fungsi jiwa manusia. Sebagai pendiri aliran psikologi psikodinamik, Freud memperkenalkan konsep bahwa jiwa manusia terdiri dari tiga komponen utama: id, ego, dan superego. Menurut Freud, id merupakan bagian dari jiwa yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan dan dorongan dasar manusia, terutama dorongan seksual dan agresif, yang beroperasi pada tingkat bawah sadar. Ego, sebagai komponen kedua, bertanggung jawab untuk menyeimbangkan dorongan id dengan tuntutan realitas dunia luar. Superego berfungsi sebagai pengontrol moral, yang mengandung nilai-nilai dan norma-norma sosial yang dipelajari individu dari orang tua dan masyarakat²²⁸.

Freud juga mengemukakan bahwa banyak aspek dari pengalaman dan konflik internal manusia terkubur dalam alam bawah sadar, yang merupakan bagian dari jiwa yang tidak dapat diakses secara langsung oleh kesadaran. Menurutnya, alam bawah sadar ini menyimpan kenangan, pengalaman traumatik, dan dorongan yang terkekang, yang berpengaruh besar terhadap perilaku dan kondisi psikologis individu. Salah satu kontribusi

terbesar Freud adalah pengembangan teknik psikoanalisis, yang digunakan untuk mengeksplorasi alam bawah sadar melalui metode seperti asosiasi bebas, tafsir mimpi, dan analisis transferensi²²⁹. Dalam teori ini, Freud berargumen bahwa dengan membuka alam bawah sadar, individu dapat mengatasi konflik-konflik yang tersembunyi dan mengurangi ketegangan psikologis mereka.

Freud juga memperkenalkan konsep penting lainnya, yaitu mekanisme pertahanan diri, yang digunakan oleh ego untuk mengatasi kecemasan yang timbul akibat konflik antara id dan superego. Beberapa mekanisme pertahanan yang dikenal luas antara lain represi, proyeksi, dan penolakan. Melalui mekanisme-mekanisme ini, individu mencoba untuk melindungi diri mereka dari perasaan dan pemikiran yang tidak dapat diterima oleh kesadaran mereka. Konsep-konsep ini menjadi dasar bagi banyak teori dalam psikologi klinis dan psikoterapi hingga saat ini.

Kontribusi Freud tidak hanya memengaruhi psikologi, tetapi juga bidang-bidang lain seperti sastra, seni, dan budaya populer, di mana banyak konsepnya tentang alam bawah sadar dan simbolisme diterapkan. Pandangan Freud tentang jiwa manusia yang kompleks dan berlapis-lapis membuka jalan bagi pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika psikologis manusia, serta pentingnya pengaruh faktor-faktor yang tidak disadari dalam membentuk perilaku dan kepribadian seseorang. Walaupun beberapa teori Freud telah dipertanyakan atau disempurnakan oleh teori-teori psikologi modern, pandangannya tetap menjadi dasar yang kuat dalam studi jiwa manusia²³⁰.

c. Perbedaan Utama Antara Psikoanalitik Dan Psikologi Lainnya

Perbedaan utama antara pandangan psikoanalitik dan pandangan psikologi lainnya terletak pada cara masing-masing aliran memahami sumber-sumber perilaku dan proses psikologis. Psikoanalisis, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, berfokus pada pemahaman alam bawah sadar dan konflik-konflik internal yang tersembunyi sebagai penyebab utama perilaku manusia. Freud berpendapat bahwa banyak aspek perilaku manusia dipengaruhi oleh dorongan instingtual yang tidak disadari, seperti dorongan seksual dan agresi, yang terpendam dalam alam bawah sadar²³¹. Dalam pandangan ini, masa kecil dan pengalaman traumatis yang ditekan memiliki dampak besar terhadap perkembangan psikologis dan perilaku individu. Pandangan psikologi lain, seperti psikologi behavioristik, menganggap perilaku manusia sebagai hasil dari pembelajaran dan pengaruh lingkungan eksternal. Behaviorisme, yang dikembangkan oleh tokoh seperti B.F. Skinner dan John B. Watson, menekankan bahwa perilaku manusia dapat dipahami dan dijelaskan sepenuhnya melalui stimulus dan respons yang terhubung dengan lingkungan. Tidak seperti psikoanalisis, pendekatan ini mengabaikan pentingnya proses mental internal atau alam bawah sadar dalam penjelasan perilaku, dan lebih fokus pada pengamatan terhadap perilaku yang dapat diukur secara objektif²³².

Pendekatan humanistik, yang dipelopori oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow, menawarkan pandangan yang berbeda dengan menekankan pentingnya pengalaman subjektif dan pencapaian

potensi diri. Dalam pandangan ini, manusia dipandang sebagai makhluk yang pada dasarnya baik dan memiliki kemampuan untuk berkembang menuju aktualisasi diri. Psikologi humanistik menilai bahwa individu memiliki kemampuan untuk membuat keputusan bebas dan bertanggung jawab terhadap tindakan mereka, serta bahwa pengalaman hidup dan hubungan interpersonal memainkan peran penting dalam perkembangan psikologis²³³.

Pandangan kognitif, yang berkembang setelah era behaviorisme, berfokus pada bagaimana individu memproses informasi dan bagaimana pikiran memengaruhi perilaku. Berbeda dengan psikoanalisis, yang berfokus pada dinamika bawah sadar, psikologi kognitif lebih menekankan pemahaman terhadap persepsi, perhatian, memori, dan pemecahan masalah. Pendekatan ini menggali bagaimana individu membentuk penilaian dan keputusan berdasarkan informasi yang mereka terima dan proses mental yang terjadi dalam pikiran mereka²³⁴.

Psikoanalisis berfokus pada konflik bawah sadar dan pengalaman masa lalu yang tertekan, pandangan psikologi lainnya cenderung lebih menekankan faktor eksternal (behaviorisme), potensi manusia untuk berkembang (humanistik), atau proses mental yang lebih sadar dan rasional (kognitif). Masing-masing pendekatan ini memberikan wawasan yang berbeda mengenai bagaimana manusia berperilaku dan berkembang, dan perbedaan ini membentuk cara kita memahami psikologi secara keseluruhan.

B. Konsep Dasar Jiwa Menurut Freud

a. Id, Ego, dan Superego

Sigmund Freud, seorang tokoh utama dalam perkembangan teori psikoanalisis, mengemukakan bahwa struktur pikiran manusia terdiri dari tiga komponen utama yang saling berinteraksi, yaitu id, ego, dan superego. Masing-masing komponen ini memiliki peran dan fungsi yang berbeda dalam membentuk perilaku, perasaan, dan pemikiran seseorang. Pemahaman tentang ketiga komponen ini sangat penting untuk memahami bagaimana pikiran manusia bekerja, baik secara sadar maupun tidak sadar.

1. *Id*

Id adalah bagian dari jiwa yang paling primitif, berfungsi berdasarkan prinsip kesenangan. Id mencerminkan dorongan instingtif, seperti kebutuhan akan makanan, seks, dan agresi, serta keinginan untuk menghindari rasa sakit. Menurut Freud, id tidak mengenal batasan sosial atau moral dan selalu mencari kepuasan langsung.

„Das Es ist der Teil der Psyche, der sich nur um die unmittelbare Befriedigung grundlegender Wünsche kümmert, ohne die Realität oder Konsequenzen zu berücksichtigen.“²³⁵

"the id is the part of the psyche that cares only about the immediate gratification of basic desires without regard to reality or consequences"²³⁶

("id adalah bagian dari jiwa yang hanya peduli pada kepuasan segera dari keinginan dasar tanpa mempertimbangkan realitas atau konsekuensi")²³⁷

Id merupakan komponen pikiran yang paling primitif dalam struktur kepribadian menurut teori psikoanalisis Sigmund Freud, dan sepenuhnya beroperasi di tingkat alam bawah sadar. Freud menggambarkan id sebagai sumber dari segala dorongan instingtual yang tidak terkendali, seperti dorongan seksual, agresi, dan kebutuhan dasar yang mendasar seperti makan dan tidur²³⁸. Id beroperasi sepenuhnya berdasarkan prinsip kesenangan, yang mendorong individu untuk mencari kepuasan secepat mungkin tanpa memperhitungkan konsekuensi atau kenyataan sosial. Dengan kata lain, id tidak memperhatikan kenyataan objektif atau dampak dari tindakannya, melainkan hanya mengejar pemenuhan kebutuhan yang bersifat segera dan tidak terhambat oleh batasan atau pertimbangan apapun.

Id tidak mengenal batasan moral atau norma sosial yang ada di luar dirinya. Dorongan-dorongan yang berasal dari id sering kali bertentangan dengan aturan-aturan yang berlaku dalam masyarakat atau norma-norma yang dikendalikan oleh superego, yang lebih mengutamakan kontrol moral. Dalam hal ini, id berfungsi sebagai entitas yang mendorong individu untuk memuaskan kebutuhan instingtual yang mendalam tanpa memperhatikan apakah pemenuhan tersebut sesuai dengan norma sosial atau etika yang ada.

Freud berpendapat bahwa id berfungsi tanpa adanya kesadaran atau kontrol, dan sepenuhnya terletak di alam bawah sadar. Sebagai bagian dari struktur mental yang tidak disadari, id menjadi sumber ketegangan yang sering kali dihadapi oleh individu dalam kehidupan

sehari-hari. Konflik antara dorongan-dorongan id yang kuat dan tuntutan-tuntutan yang diwakili oleh ego dan superego sering kali menjadi pemicu kecemasan dan gangguan psikologis, karena ego berusaha untuk menyeimbangkan dorongan id dengan kenyataan dunia luar dan ekspektasi moral yang dituntut oleh superego²³⁹. Dalam banyak kasus, dorongan-dorongan yang tidak dapat diterima oleh ego dan superego akan ditekan ke dalam alam bawah sadar, namun tetap mempengaruhi perilaku dan persepsi individu.

2. Ego

Berbeda dengan id, ego berfungsi berdasarkan prinsip realitas. Ego bertindak sebagai mediator antara keinginan instingtif dari id dan tuntutan dunia luar. Ia bekerja untuk memastikan bahwa keinginan id terpenuhi dengan cara yang realistis dan sosial dapat diterima.

„Das Ich fungiert als Vermittler und versucht, die impulsiven Bedürfnisse des Es mit den Anforderungen der realen Welt in Einklang zu bringen.“²⁴⁰

"acts as a mediator, trying to balance the impulsive needs of the id with the demands of the real world"²⁴¹

("berperan sebagai penengah, yang mencoba menyeimbangkan kebutuhan impulsif id dengan tuntutan dunia nyata")²⁴².

Ego, dalam teori psikoanalisis Freud, berfungsi sebagai pengatur dan mediator antara dorongan-dorongan yang berasal dari id dan realitas eksternal yang ada di dunia. Ego beroperasi terutama di tingkat kesadaran, meskipun sebagian aspeknya juga dapat beroperasi di alam bawah sadar²⁴³. Sebagai komponen yang lebih

rasional dalam struktur kepribadian, ego bertindak berdasarkan prinsip kenyataan (*reality principle*), yang berarti bahwa ego berusaha untuk memenuhi keinginan-keinginan id dengan cara yang realistis dan dapat diterima oleh norma sosial yang berlaku. Ego berusaha untuk menunda pemuasan kebutuhan instingtual hingga waktu yang tepat dan dalam konteks yang sesuai dengan realitas sosial yang ada.

Ego berfungsi untuk menyeimbangkan dorongan-dorongan dasar dari id dengan tuntutan dari dunia eksternal. Berbeda dengan id yang hanya mengejar pemenuhan kebutuhan tanpa mempertimbangkan realitas, ego menggunakan logika, penilaian, dan perencanaan untuk memastikan bahwa pemenuhan keinginan tersebut tidak menimbulkan bahaya atau dampak negatif bagi individu maupun orang lain²⁴⁴. Ketika seseorang merasa lapar (dorongan dari id), ego akan mengarahkan individu tersebut untuk mencari makanan dengan cara yang sesuai, seperti membeli makanan di tempat yang aman dan tidak merugikan orang lain, alih-alih memenuhi dorongan tersebut dengan cara yang tidak realistis atau bahkan merugikan. Dengan kata lain, ego bertindak sebagai pengontrol yang menyeimbangkan kebutuhan instingtual yang berasal dari id dengan tuntutan realitas sosial dan moral yang diwakili oleh superego. Ego bukan hanya mengelola dan memediasi antara id dan dunia eksternal, tetapi juga berusaha untuk mengatasi ketegangan yang muncul dari perbedaan antara keinginan instingtual dan kewajiban sosial. Melalui peranannya ini, ego memastikan bahwa individu dapat bertindak secara adaptif dalam

lingkungan sosial yang kompleks dan penuh aturan, tanpa mengabaikan kebutuhan pribadi yang lebih mendalam²⁴⁵.

Ego juga berfungsi untuk mengatur pertahanan psikologis, yang digunakan untuk mengurangi kecemasan yang timbul akibat konflik antara id dan superego. Berbagai mekanisme pertahanan seperti represi, rasionalisasi, dan proyeksi merupakan cara-cara yang digunakan oleh ego untuk menjaga keseimbangan psikologis individu dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau ancaman emosional²⁴⁶. Ego memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan memungkinkan individu untuk berfungsi secara efektif di dunia nyata.

3. Superego

Superego adalah representasi dari moralitas dan nilai-nilai sosial yang diajarkan oleh keluarga, masyarakat, dan budaya. Superego berkembang sebagai hasil internalisasi norma dan nilai-nilai yang diajarkan, berfungsi untuk mengendalikan dan mengawasi ego serta id.

„Das Über-Ich ist die Stimme der Moral in uns, die unser Handeln nach erlernten Werten und Ethik lenkt.“²⁴⁷

"the moral voice within us that guides our actions according to learned values and ethics" ²⁴⁸

("suara moralitas dalam diri kita yang mengarahkan tindakan kita sesuai dengan nilai-nilai dan etika yang dipelajari")²⁴⁹.

Superego adalah salah satu dari tiga komponen utama dalam struktur psikologis menurut teori Sigmund Freud, yang berfungsi sebagai sistem moral internal dalam diri individu. Superego berperan penting dalam mengatur perilaku manusia dengan

membimbing individu untuk bertindak sesuai dengan norma dan nilai moral yang berlaku dalam masyarakat. Superego berkembang melalui proses sosialisasi sejak dini, di mana individu mulai menyerap nilai-nilai moral yang diajarkan oleh orang tua, masyarakat, serta budaya sekitarnya. Dalam proses ini, individu mempelajari apa yang dianggap benar dan salah menurut norma yang berlaku, dan internalisasi norma-norma ini membentuk superego mereka.

Secara psikologis, superego berfungsi untuk menilai dan mengendalikan tindakan individu berdasarkan prinsip moral dan etika yang diterima oleh masyarakat. Superego berperan sebagai pengawas yang memastikan bahwa individu bertindak dengan cara yang sesuai dengan standar moral, serta menghalangi dorongan-dorongan dasar dari id yang bersifat destruktif atau tidak sesuai dengan norma sosial. Superego bekerja untuk menekan impuls-impuls yang datang dari id, terutama dorongan agresi dan seksual yang dianggap tidak pantas atau tidak sesuai dengan norma-norma sosial.²⁵⁰

Superego juga berfungsi memberikan perasaan rasa bersalah atau malu ketika individu melanggar norma atau nilai moral yang telah diterima. Ini merupakan bentuk pengawasan moral internal yang dapat menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan jika individu bertindak melawan prinsip-prinsip moral tersebut. Superego juga berfungsi sebagai dorongan untuk berperilaku baik dan menghindari kesalahan, menjaga individu tetap berada dalam jalur moral dan etika yang diterima oleh masyarakat. Superego

memainkan peran kunci dalam memastikan bahwa individu tidak hanya bertindak untuk memenuhi kebutuhan pribadi tetapi juga mempertimbangkan dampaknya terhadap orang lain dan masyarakat secara keseluruhan.²⁵¹

Superego memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu, dengan berfungsi sebagai pengontrol perilaku moral yang mengarahkan individu untuk hidup sesuai dengan nilai dan norma sosial yang diterima. Ketegangan antara dorongan instingtual id dan pengendalian moral yang diberikan oleh superego dapat memunculkan konflik internal. Namun, ketika superego berkembang dengan baik dan seimbang, ia dapat mendorong individu untuk hidup secara bermoral dan bertanggung jawab, sehingga menciptakan kehidupan yang lebih harmonis dan sehat baik secara psikologis maupun sosial.²⁵²

Konflik yang terjadi dalam alam bawah sadar, terutama selama masa kanak-kanak, memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian di masa dewasa. Pengalaman masa kanak-kanak yang tidak menyenangkan atau traumatis sering kali ditekan ke dalam alam bawah sadar sebagai mekanisme pertahanan diri, namun tetap memberikan pengaruh yang kuat terhadap pola perilaku dan emosional seseorang.

Pemahaman tentang alam bawah sadar adalah kunci untuk memahami perilaku manusia. Pikiran bawah sadar, meskipun tersembunyi, tetap memengaruhi keputusan, persepsi, dan respons emosional seseorang terhadap situasi tertentu

b. Interaksi Antara Id, Ego, dan Superego

Ketiga komponen dalam struktur psikologis manusia id, ego, dan superego berperan saling terkait dalam membentuk perilaku serta kepribadian individu. Menurut Sigmund Freud, teori tentang struktur psikologis ini mencerminkan dinamika internal yang memengaruhi cara individu merespons berbagai situasi kehidupan sehari-hari. Interaksi antara ketiganya sangat penting untuk menciptakan keseimbangan psikologis, yang pada gilirannya memengaruhi bagaimana seseorang bertindak dan mengelola berbagai tekanan dalam hidup mereka. Dalam kehidupan yang penuh tekanan sosial dan emosional, ketegangan sering muncul antara dorongan instingtual dari id yang ingin segera dipenuhi dan pengendalian ego yang berusaha mencari solusi realistis dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Ego bertugas menunda pemuasan dorongan id dengan cara yang sesuai dengan realitas eksternal, sementara superego berfungsi sebagai pengawas moral yang memberikan norma dan aturan untuk menilai tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai sosial dan etika²⁵³. Konflik internal antara ketiganya sering kali menjadi sumber kecemasan atau ketegangan dalam diri individu, khususnya ketika dorongan dari id terlalu kuat atau ketika superego memberi penilaian yang terlalu keras terhadap perilaku individu²⁵⁴. Apabila seseorang merasakan dorongan kuat untuk melakukan tindakan impulsif yang melanggar norma sosial, seperti berperilaku agresif atau berbuat sesuatu yang berisiko, ego akan berusaha mencari jalan tengah dengan menilai apakah tindakan tersebut dapat dipenuhi dengan cara yang tidak menyalahi

hukum atau moral yang diajarkan oleh superego. Terkadang, ketegangan yang timbul dari dorongan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kecemasan yang mengganggu kesejahteraan psikologis individu. Dalam situasi seperti ini, individu bisa merasa terjebak antara keinginan pribadi dan kebutuhan untuk menjaga hubungan sosial serta memenuhi standar moral yang ada²⁵⁵. Jika salah satu komponen ini mendominasi secara tidak seimbang, masalah psikologis dapat muncul. Id yang terlalu dominan dapat mengarah pada perilaku impulsif dan destruktif, yang bisa merusak hubungan sosial dan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Superego yang terlalu kuat dapat menyebabkan perasaan kecemasan yang berlebihan, rasa bersalah yang tidak proporsional, dan perasaan tidak pernah cukup baik. Individu dengan superego yang terlalu menekan mungkin juga mengalami kesulitan dalam menerima diri mereka sendiri, meskipun mereka berperilaku dengan baik²⁵⁶.

Menjaga keseimbangan antara ketiga komponen ini sangat penting untuk kesehatan mental dan psikologis individu, yang memungkinkan individu berfungsi secara adaptif dan responsif terhadap tantangan kehidupan. Keseimbangan yang sehat antara id, ego, dan superego berkontribusi pada kehidupan sosial yang harmonis serta mendukung perkembangan pribadi yang lebih baik, di mana individu dapat mengenali dan mengelola dorongan mereka dengan bijaksana dan bertindak dengan moralitas yang sesuai. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara ketiga komponen ini dapat memunculkan gangguan psikologis yang beragam, seperti

kecemasan, depresi, atau bahkan perilaku destruktif yang lebih serius²⁵⁷. Pemahaman tentang interaksi antara id, ego, dan superego menjadi kunci untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang stabil dan sehat.

c. Peran dalam Kepribadian

Teori Freud tentang id, ego, dan superego memberikan penjelasan yang mendalam tentang bagaimana kepribadian terbentuk dan bagaimana individu berinteraksi dengan dunia sekitar. Ketiga komponen ini saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain, membentuk dasar dari perilaku manusia. Id, sebagai bagian yang paling primitif, mendorong individu untuk mengejar pemuasan insting tanpa mempertimbangkan realitas atau norma sosial. Ego bertindak sebagai pengatur dan mediator antara dorongan id dan tuntutan dunia luar, berusaha memenuhi keinginan id dengan cara yang realistis dan dapat diterima oleh masyarakat. Superego berfungsi untuk mengawasi dan memberikan penilaian moral terhadap tindakan yang dilakukan oleh individu, memastikan bahwa tindakan tersebut sesuai dengan standar moral dan etika yang berlaku²⁵⁸.

Kepribadian seseorang sangat dipengaruhi oleh bagaimana ketiga komponen ini bekerja bersama. Individu yang memiliki ego yang kuat dan seimbang cenderung mampu mengelola dorongan-dorongan instingtual dari id dan mempertahankan perilaku yang moral sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan oleh superego. Mereka dapat menyeimbangkan keinginan pribadi dengan tuntutan

sosial dan moral, serta bertindak dengan pertimbangan yang rasional dan realistis. Sebaliknya, individu yang memiliki ego yang lemah atau superego yang terlalu keras dapat mengalami ketegangan internal yang tidak dapat diselesaikan dengan baik. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan perasaan kecemasan yang terus-menerus, karena ego tidak mampu menyeimbangkan antara dorongan id yang kuat dan tuntutan moral yang berlebihan dari superego²⁵⁹.

Individu dengan superego yang terlalu keras mungkin merasa bersalah atau cemas terus-menerus, meskipun tindakannya tidak melanggar norma sosial. Individu dengan ego yang lemah mungkin kesulitan untuk mengendalikan dorongan-dorongan dari id, yang dapat mengarah pada perilaku impulsif atau tidak terkontrol, seperti agresi atau ketergantungan pada kepuasan instingtual. Ketegangan yang tidak terselesaikan antara id, ego, dan superego ini dapat berujung pada gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, fobia, atau gangguan kecemasan²⁶⁰.

Keseimbangan antara ketiga komponen ini sangat penting untuk perkembangan kepribadian yang sehat. Dalam banyak pendekatan terapi psikologi, seperti terapi psikoanalitik, tujuan utamanya adalah untuk membantu individu menyelesaikan konflik-konflik internal antara id, ego, dan superego, serta memperkuat ego agar dapat mengatasi dorongan instingtual dengan cara yang lebih sehat dan rasional. Dengan pendekatan ini, individu diharapkan dapat mencapai pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri

dan menemukan cara untuk menyeimbangkan keinginan pribadi dengan tuntutan sosial dan moral²⁶¹.

d. Peran Dan Pengaruh *Id* Sebagai Komponen Alam Bawah Sadar

Id merupakan salah satu komponen utama dalam struktur psikologis manusia menurut teori Sigmund Freud, yang berfungsi sebagai bagian dari alam bawah sadar yang paling primitif dan dasar. Dalam kerangka teori psikologi Freud, id beroperasi sepenuhnya di tingkat alam bawah sadar dan bertanggung jawab atas dorongan dan insting dasar yang tidak terkendali. Id berfungsi untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan yang bersifat impulsif dan tidak rasional, seperti kebutuhan untuk makan, tidur, atau dorongan seksual dan agresif. Freud menggambarkan id sebagai komponen yang hanya dipandu oleh prinsip kesenangan, yaitu keinginan untuk menghindari rasa sakit dan mencari kepuasan sesegera mungkin tanpa mempertimbangkan realitas atau norma sosial.²⁶² Secara fisiologis dan psikologis, id berada dalam wilayah alam bawah sadar dan berperan penting dalam mempengaruhi perilaku individu. Ketika seseorang merasa lapar, dorongan yang muncul dari id adalah untuk segera mendapatkan makanan, tanpa mempertimbangkan situasi atau konsekuensi sosial dari tindakan tersebut. Dalam keadaan normal, dorongan-dorongan id ini akan dibatasi dan dikendalikan oleh komponen lain dari struktur psikologis, yaitu ego dan super-ego, yang berfungsi untuk menyeimbangkan kebutuhan tersebut dengan kenyataan sosial dan moralitas. Namun, ketika pengaruh id terlalu dominan atau tidak terkendali, ini dapat

mengarah pada perilaku impulsif atau destruktif yang tidak sesuai dengan norma sosial yang ada.²⁶³

Id juga berperan dalam menciptakan perilaku otomatis yang tidak disadari oleh individu. Sebagian besar tindakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti kebiasaan makan atau pola tidur, dipengaruhi oleh dorongan-dorongan yang berasal dari id yang tertanam dalam alam bawah sadar. Dalam banyak kasus, individu mungkin tidak menyadari bahwa dorongan-dorongan ini datang dari id, meskipun pengaruhnya dapat terlihat jelas dalam kebiasaan atau reaksi spontan mereka. Seseorang yang secara otomatis merasa marah atau cemas dalam situasi tertentu mungkin tidak sepenuhnya menyadari bahwa respons emosional tersebut merupakan bentuk dari dorongan id yang sudah tertanam dalam alam bawah sadar mereka.²⁶⁴

Freud juga menyatakan bahwa id tidak mengenal aturan moral atau norma sosial. Ia berfungsi dengan cara yang sangat berbeda dari ego dan super-ego, yang keduanya bekerja berdasarkan prinsip kenyataan dan moralitas. Ketika id bertemu dengan kenyataan atau norma yang menghalanginya untuk memuaskan dorongan-dorongannya, ego akan berfungsi untuk mencari cara yang lebih realistis dan dapat diterima secara sosial untuk memenuhi keinginan tersebut. Namun, jika id tidak terkendali, ia dapat menyebabkan perilaku yang tidak diinginkan atau konflik psikologis yang timbul dari ketegangan antara dorongan dasar dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan sosial.²⁶⁵

Peran id dalam kehidupan manusia juga dapat dilihat dalam konteks perkembangan psikoseksual Freud. Freud berpendapat bahwa id memainkan peran besar dalam tahap-tahap awal perkembangan anak, di mana kebutuhan dan dorongan seksual serta agresif mendominasi kepribadian mereka. Dalam tahap oral, anak-anak mengembangkan dorongan untuk mengisap atau menggigit sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan mereka. Begitu juga dalam tahap anal, dorongan untuk mengontrol atau membuang kotoran menjadi salah satu fokus utama. Pada tahap ini, id berfungsi untuk memenuhi keinginan-keinginan dasar yang belum dapat dibatasi oleh ego atau super-ego.²⁶⁶

Pengaruh id dalam kehidupan individu dapat menjadi sumber ketegangan psikologis ketika dorongan-dorongan yang terkendali oleh id tidak dapat dipenuhi atau ditekan terlalu lama. Ketika kebutuhan dasar individu tidak dipenuhi sesuai dengan prinsip kesenangan id, maka dapat terjadi perasaan frustrasi atau kecemasan. Hal ini, menurut Freud, dapat memicu munculnya gangguan atau kelainan psikologis yang lebih serius, karena dorongan-dorongan yang terpendam akhirnya mencari jalan keluar melalui gejala psikologis seperti fobia, kecemasan, atau depresi.²⁶⁷ Id sebagai komponen alam bawah sadar memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku, kebiasaan, dan reaksi emosional kita. Meskipun pengaruhnya sering kali tidak disadari oleh kesadaran kita, dorongan-dorongan yang berasal dari id dapat memiliki dampak besar pada kesejahteraan psikologis kita. Memahami dan mengelola pengaruh id dalam kehidupan sehari-

hari sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara keinginan dasar dan tuntutan sosial serta moralitas.

e. Konflik Psikologis

Konflik psikologis dalam konteks teori psikoanalisis Sigmund Freud melibatkan ketegangan antara tiga struktur utama dalam pikiran manusia, yaitu id, ego, dan superego. Ketiga elemen ini berinteraksi dalam alam bawah sadar, dan ketegangan di antara mereka menjadi sumber utama konflik internal yang dapat mempengaruhi perilaku dan kesejahteraan psikologis individu. Id, yang merupakan bagian paling primitif dan tidak disadari dari pikiran, beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan (pleasure principle), yang menginginkan pemenuhan insting dan kebutuhan dasar tanpa mempertimbangkan konsekuensi sosial atau moral²⁶⁸. Superego berfungsi sebagai pengawas moral, berlandaskan pada prinsip moralitas dan norma sosial, serta bertindak untuk mengendalikan dorongan id yang dianggap tidak pantas atau tidak etis²⁶⁹.

Konflik terjadi ketika id menginginkan pemuasan insting yang bersifat dasar, seperti dorongan seksual atau agresi, sementara superego menuntut kepatuhan terhadap norma dan moral yang lebih tinggi. Ego, yang merupakan bagian dari pikiran yang lebih rasional dan terhubung dengan dunia nyata, berusaha menengahi ketegangan ini dengan cara yang dapat diterima oleh kedua belah pihak, yaitu id dan superego. Namun, karena banyaknya tekanan yang diberikan oleh id dan superego, ego sering kali terjebak dalam

posisi yang sulit, berusaha menyeimbangkan keinginan instingtif dengan tuntutan moral yang sering kali bertentangan²⁷⁰. Konflik yang tidak terselesaikan antara ketiga struktur ini, terutama dalam alam bawah sadar, dapat menimbulkan kecemasan, gangguan psikologis, dan manifestasi perilaku yang tidak rasional.

Penting untuk dicatat bahwa, dalam pandangan Freud, sebagian besar dari konflik ini terjadi di alam bawah sadar, tempat di mana keinginan dan perasaan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran individu ditekan atau disembunyikan. Meskipun tidak dapat diakses secara langsung oleh kesadaran, dampak dari konflik ini sering kali muncul dalam bentuk gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, fobia, atau kelainan perilaku. Freud percaya bahwa gangguan psikologis ini merupakan hasil dari kegagalan ego dalam menyeimbangkan tuntutan id dan superego, yang mengarah pada penekanan atau distorsi dari kenyataan²⁷¹. Seseorang yang memiliki dorongan agresif kuat (id) mungkin merasa bersalah atau takut untuk mengekspresikan perasaan tersebut karena pengaruh superego yang menekankan kontrol diri dan moralitas. Akibatnya, dorongan tersebut bisa terpendam di alam bawah sadar dan muncul sebagai kecemasan atau perilaku kompulsif.

Teori Freud tentang konflik psikologis ini juga menjadi dasar bagi banyak pendekatan terapeutik dalam psikologi. Terapi psikoanalitik bertujuan untuk membawa konflik bawah sadar ini ke permukaan kesadaran melalui teknik seperti asosiasi bebas, analisis mimpi, dan transferensi, yang memungkinkan individu untuk memahami dan mengatasi ketegangan antara id, ego, dan superego²⁷². Terapi ini

bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi sumber konflik bawah sadar mereka dan mencapai keseimbangan yang lebih sehat antara dorongan-dorongan dasar, moralitas, dan kenyataan. Pendekatan ini, meskipun telah dikritik dan berkembang dalam berbagai bentuk terapi modern, tetap menjadi salah satu fondasi dalam pemahaman kita tentang dinamika psikologis manusia.

f. Represi Sebagai Mekanisme Pertahanan Untuk Menekan Konflik Bawah Sadar

Represi adalah salah satu mekanisme pertahanan yang dijelaskan oleh Sigmund Freud, yang berfungsi untuk menekan atau menyingkirkan perasaan, pikiran, atau kenangan yang tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima ke dalam alam bawah sadar. Konsep ini merupakan bagian penting dalam teori psikoanalisis Freud, yang menjelaskan bagaimana individu mengatasi konflik batin dan kecemasan yang timbul akibat ketegangan antara dorongan-dorongan instingtual dari id, tuntutan moral dari superego, dan realitas eksternal yang dihadapi oleh ego²⁷³. Menurut Freud, represi terjadi ketika pikiran atau perasaan yang menyebabkan kecemasan tertekan secara otomatis dan disembunyikan dari kesadaran individu. Meskipun pikiran atau perasaan tersebut tidak lagi disadari, pengaruhnya tetap ada di alam bawah sadar dan dapat mempengaruhi perilaku, emosi, dan keputusan individu secara tidak langsung. Sebagai mekanisme pertahanan, represi berfungsi untuk mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh konflik internal. Seseorang yang mengalami

pengalaman traumatis atau rasa malu yang mendalam mungkin akan menekan ingatan tentang pengalaman tersebut ke dalam alam bawah sadar untuk menghindari rasa sakit emosional yang ditimbulkannya²⁷⁴. Meskipun hal ini memungkinkan individu untuk melanjutkan hidup tanpa terganggu oleh perasaan atau ingatan yang menyakitkan, represi dapat menyebabkan masalah psikologis jangka panjang jika perasaan atau kenangan yang ditekan tidak ditangani dengan baik. Konflik yang tidak terselesaikan di alam bawah sadar ini dapat memanifestasikan dirinya dalam berbagai bentuk gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, atau fobia.

Represi dapat menjadi masalah ketika individu tidak dapat menyadari dan mengatasi perasaan atau dorongan yang terpendam tersebut. Dalam banyak kasus, perasaan atau kenangan yang ditekan dapat muncul kembali dalam bentuk gejala fisik atau psikologis yang tidak dapat dijelaskan, seperti gangguan tidur, kecemasan yang tidak teridentifikasi, atau pola perilaku yang tidak rasional. Freud berpendapat bahwa untuk menyelesaikan konflik bawah sadar ini, individu perlu mengakses dan memahami perasaan yang telah ditekan melalui proses terapi, seperti asosiasi bebas atau analisis mimpi, yang memungkinkan pikiran bawah sadar untuk muncul ke permukaan kesadaran²⁷⁵. Dengan membawa konflik bawah sadar ke permukaan, individu dapat memproses dan memahami perasaan tersebut, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi kecemasan dan mengatasi gangguan psikologis yang ditimbulkan oleh represi.

Teori-teori modern dalam psikologi juga mengakui pentingnya represi dalam memahami gangguan psikologis. Namun, beberapa psikolog mengembangkan konsep ini lebih lanjut dengan melihat mekanisme pertahanan lainnya, seperti proyeksi, rasionalisasi, atau regresi, yang juga berfungsi untuk melindungi individu dari kecemasan akibat konflik internal. Walaupun represi dianggap sebagai salah satu mekanisme pertahanan yang paling kuat dan sering digunakan, pemahaman yang lebih holistik tentang berbagai mekanisme pertahanan dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai bentuk ketegangan psikologis dengan cara yang lebih konstruktif dan adaptif²⁷⁶.

C. Teori Psikoanalisis tentang Kepribadian Manusia

a. Kepribadian

Sigmund Freud mengembangkan teori yang menghubungkan perkembangan kepribadian manusia dengan interaksi antara tiga komponen utama dalam struktur jiwa, yaitu id, ego, dan superego. Freud berargumen bahwa kepribadian individu dibentuk oleh ketegangan dan keseimbangan antara ketiga komponen ini, yang berfungsi secara bersamaan namun dengan cara yang berbeda. Id, sebagai bagian yang paling primitif dari jiwa, beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan, yang berusaha untuk memuaskan dorongan-dorongan dasar seperti seks dan agresi tanpa memperhatikan dampaknya terhadap dunia luar atau norma sosial. Id sepenuhnya berada di alam bawah sadar dan tidak mengenal realitas. Ego, beroperasi berdasarkan prinsip realitas, yang berfungsi

untuk menyeimbangkan dorongan-dorongan id dengan tuntutan dunia nyata. Ego berusaha mencari cara yang realistis dan dapat diterima secara sosial untuk memenuhi kebutuhan yang berasal dari id, sambil mempertimbangkan pembatasan dari superego. Superego bertindak sebagai pengontrol moral, yang berfungsi untuk menilai dan mengevaluasi tindakan ego berdasarkan norma-norma moral dan etika yang diterima oleh individu, yang diperoleh melalui sosialisasi²⁷⁷.

Menurut Freud, perkembangan kepribadian terjadi sepanjang hidup, dan dinamika antara ketiga komponen ini dapat menciptakan berbagai pola perilaku. Ketegangan yang muncul antara id, ego, dan superego dapat menghasilkan perilaku yang tidak terkoordinasi atau terhambat jika tidak ada keseimbangan yang sehat antara ketiga komponen tersebut. Jika ego terlalu lemah untuk mengendalikan dorongan-dorongan id yang kuat, maka individu cenderung bertindak impulsif dan berperilaku tidak terkendali, sedangkan jika superego terlalu dominan, individu dapat mengalami kecemasan berlebihan, rasa bersalah, dan kecenderungan untuk mematuhi aturan yang tidak realistis.

Freud juga mengemukakan bahwa pengalaman masa kecil memainkan peran yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian. Trauma atau konflik yang tidak terselesaikan pada masa kanak-kanak dapat mempengaruhi dinamika antara id, ego, dan superego dalam kehidupan dewasa, yang pada gilirannya dapat menyebabkan gangguan psikologis. Seseorang yang mengalami kekurangan perhatian atau kasih sayang dari orang tua mungkin

mengembangkan superego yang terlalu keras atau sangat kritis, yang menyebabkan individu tersebut merasa tidak pernah cukup baik²⁷⁸. Teori Freud tentang kepribadian menekankan pentingnya interaksi yang terus-menerus antara id, ego, dan superego dalam membentuk perilaku dan kepribadian individu. Ketidakseimbangan atau ketegangan antara ketiga komponen ini dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, yang bisa diatasi melalui teknik psikoanalisis untuk membantu individu memahami dan mengatasi konflik-konflik yang tidak disadari²⁷⁹.

b. Pengalaman Masa Kecil Dalam Membentuk Kepribadian Dan Konflik

Pentingnya pengalaman masa kecil dalam membentuk kepribadian dan konflik-konflik yang muncul di kemudian hari merupakan salah satu aspek yang sangat ditekankan dalam teori psikoanalitik Sigmund Freud. Menurut Freud, masa kanak-kanak adalah periode yang sangat penting dalam perkembangan kepribadian, di mana banyak pengalaman dan konflik yang terpendam dalam alam bawah sadar akan membentuk karakter dan perilaku individu di masa dewasa. Freud berpendapat bahwa pengalaman yang dialami selama masa kanak-kanak, baik itu pengalaman positif maupun negatif, dapat meninggalkan bekas yang mendalam dalam jiwa seseorang dan memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka²⁸⁰. Menurut Freud, konflik-konflik yang tidak terselesaikan pada masa kanak-kanak, seperti konflik antara keinginan dan norma sosial, dapat

menyebabkan gangguan psikologis yang muncul di kemudian hari. Dalam proses perkembangan, anak-anak sering kali harus menghadapi kebutuhan dan dorongan mereka yang tidak selalu sesuai dengan ekspektasi sosial dan orang tua, yang dapat memicu perasaan frustrasi, kecemasan, atau rasa bersalah. Ketika dorongan atau perasaan ini ditekan atau ditekan dalam alam bawah sadar, mereka dapat muncul kembali dalam bentuk kecemasan atau gangguan psikologis lainnya saat individu dewasa²⁸¹.

Pandangan Freud ini juga terkait dengan konsep fase-fase perkembangan psikoseksual yang diajukan oleh Freud, yang masing-masing berfokus pada area tertentu dalam perkembangan kepribadian anak, seperti fase oral, anal, dan falik. Dalam pandangan ini, ketidakmampuan untuk menyelesaikan konflik dalam salah satu fase tersebut dapat menyebabkan gangguan psikologis yang berkelanjutan, seperti kecemasan atau kepribadian yang berfokus pada kontrol atau kelekatan²⁸².

Teori ini juga mendapat dukungan dari berbagai penelitian modern yang menunjukkan bahwa pengalaman masa kecil yang penuh stres atau trauma dapat mempengaruhi perkembangan otak dan fungsi kognitif serta emosional seseorang di kemudian hari. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman masa kecil yang penuh kasih sayang dan perhatian dapat membantu anak mengembangkan kemampuan untuk mengelola stres dan kecemasan, sementara pengalaman yang penuh dengan kekerasan atau pengabaian dapat meningkatkan risiko masalah psikologis, seperti gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku lainnya²⁸³.

Teori Freud menekankan peran penting pengalaman masa kecil dalam membentuk kepribadian dan konflik di kemudian hari, pendekatan lain dalam psikologi, seperti psikologi humanistik atau kognitif, cenderung memberikan penekanan yang lebih besar pada potensi individu untuk berkembang dan mengatasi tantangan hidup. Psikologi humanistik, Menekankan pentingnya pengalaman positif dan perkembangan diri untuk mencapai aktualisasi diri, sementara psikologi kognitif lebih menekankan bagaimana individu memproses informasi dan pengalaman masa lalu untuk membentuk penilaian dan keputusan mereka di masa kini²⁸⁴, meskipun ada perbedaan dalam pendekatan-pendekatan psikologis terhadap pentingnya pengalaman masa kecil, banyak teori psikologi yang sepakat bahwa pengalaman awal dalam hidup memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk kepribadian dan dapat memengaruhi bagaimana individu menghadapi konflik-konflik emosional di masa dewasa.

c. Psikoseksual Dan Pengaruhnya Terhadap Struktur Jiwa

Sigmund Freud mengemukakan teori perkembangan psikoseksual yang berfokus pada pengaruh tahap-tahap perkembangan seksual terhadap pembentukan struktur jiwa, yaitu id, ego, dan superego. Menurut Freud, setiap tahap perkembangan psikoseksual memiliki fokus tertentu pada zona erogenik tertentu di tubuh manusia, dan pengalaman yang dialami pada tiap tahap dapat mempengaruhi kepribadian individu sepanjang hidupnya. Konflik yang tidak terselesaikan pada salah satu tahap dapat menyebabkan ketegangan internal yang berlanjut hingga dewasa, memengaruhi

kepribadian dan perilaku individu. Tahapan perkembangan psikoseksual yang diajukan oleh Freud terdiri dari lima tahap, yaitu tahap oral, anal, phallic, latent, dan genital, yang masing-masing memiliki ciri dan pengaruh tertentu terhadap struktur jiwa individu²⁸⁵.

1. **Tahap Oral (0-1 tahun):** Pada tahap ini, zona erogenik utama adalah mulut, dan anak-anak merasa puas melalui aktivitas yang berhubungan dengan mulut, seperti menyusui dan menghisap. Menurut Freud, pengalaman atau trauma yang terjadi pada tahap oral dapat mempengaruhi kepribadian individu, seperti kecenderungan untuk mencari kepuasan melalui makan, merokok, atau berbicara berlebihan di kemudian hari. Ketidakmampuan untuk memuaskan kebutuhan oral di tahap ini dapat menyebabkan kepribadian yang tergantung atau manipulatif di masa depan²⁸⁶
2. **Tahap Anal (1-3 tahun):** Pada tahap ini, zona erogenik berfokus pada kontrol otot anal. Anak-anak belajar untuk mengontrol buang air besar dan kecil, yang memberi mereka rasa kendali terhadap tubuh mereka sendiri. Konflik utama dalam tahap ini adalah antara dorongan untuk mengontrol dan keinginan untuk melepaskan kontrol tersebut. Ketika konflik ini tidak terselesaikan dengan baik, individu bisa menjadi sangat teratur dan kaku, atau sebaliknya, bisa menjadi sangat berantakan dan tidak terorganisir. Kedua perilaku ini dapat berakar dari ketegangan yang terjadi pada tahap anal²⁸⁷.

3. **Tahap Phallic (3-6 tahun):** Fokus utama pada tahap ini adalah alat kelamin. Pada tahap ini, anak-anak mengembangkan ketertarikan terhadap orang tua lawan jenis dan perasaan cemburu terhadap orang tua sejenis, yang dikenal sebagai kompleks Oedipus pada anak laki-laki dan kompleks Electra pada anak perempuan. Konflik yang tidak terselesaikan selama tahap ini dapat menyebabkan masalah dengan identitas seksual atau ketegangan dalam hubungan antarmanusia di masa depan. Konflik ini menjadi inti dari perasaan cinta dan kebencian yang kuat, yang berhubungan dengan perkembangan kepribadian yang lebih rumit.
4. **Tahap Latent (6-12 tahun):** Pada tahap ini, dorongan seksual mulai mereda, dan anak-anak berfokus pada perkembangan keterampilan sosial, intelektual, dan fisik. Meskipun perkembangan seksual tidak begitu dominan, konflik internal yang terjadi pada tahap sebelumnya masih mempengaruhi kepribadian individu, yang mungkin muncul dalam bentuk kecemasan atau ketegangan interpersonal. Pada tahap ini, anak-anak lebih fokus pada pertemanan dan belajar mengatur emosi mereka, meskipun pengaruh dari tahap sebelumnya tetap hadir.
5. **Tahap Genital (12 tahun ke atas):** Pada tahap ini, dorongan seksual kembali muncul dan individu mulai mengarahkan energi seksual mereka ke objek yang lebih matang, yaitu pasangan yang mungkin melibatkan hubungan seksual yang sehat. Jika perkembangan pada tahap sebelumnya berhasil diselesaikan,

individu dapat mengalami perkembangan seksual yang matang dan hubungan yang memuaskan. Konflik yang tidak terselesaikan pada tahap sebelumnya dapat menghalangi kemampuan individu untuk membentuk hubungan intim yang sehat.

d. Pengaruh Tahapan Perkembangan Psikoseksual

Pengaruh tahapan perkembangan psikoseksual terhadap pembentukan kepribadian adalah konsep yang sangat penting dalam teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud. Menurut Freud, perkembangan kepribadian seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan biologis, tetapi juga oleh pengalaman-pengalaman yang dialami selama tahapan perkembangan psikoseksual. Freud mengidentifikasi lima tahapan perkembangan psikoseksual yang melibatkan fokus pada berbagai area tubuh yang berbeda pada setiap tahap usia, yaitu tahap oral, anal, phallic, latent, dan genital. Setiap tahap ini memiliki dampak besar pada pembentukan kepribadian, dan ketegangan atau konflik yang tidak terselesaikan pada salah satu tahap dapat berlanjut hingga dewasa, memengaruhi perilaku dan kepribadian individu²⁸⁸.

Tahap pertama, yaitu tahap oral, terjadi pada tahun pertama kehidupan dan berfokus pada area mulut. Pada tahap ini, bayi mendapatkan kenikmatan melalui kegiatan seperti menyusui dan menggigit. Menurut Freud, jika bayi tidak memperoleh pemenuhan yang cukup atau terlalu banyak, ia dapat mengalami ketegangan emosional yang memengaruhi kepribadiannya kelak. Individu yang mengalami ketidakpuasan pada tahap ini dapat mengembangkan

sifat-sifat seperti kecanduan, perilaku oral (seperti merokok atau makan berlebihan), atau kecenderungan bergantung pada orang lain²⁸⁹.

Tahap anal, yang terjadi antara usia 1 hingga 3 tahun, berfokus pada kontrol terhadap buang air besar dan kebersihan. Dalam tahap ini, anak mulai belajar tentang disiplin dan kontrol diri melalui pengalaman-potongan hidup sehari-hari. Jika anak mengalami pengajaran yang terlalu ketat atau terlalu longgar mengenai kontrol diri, ia dapat mengembangkan karakter yang terpengaruh oleh sifat-sifat tertentu, seperti perfeksionisme atau ketidakmampuan untuk mengontrol dorongan²⁹⁰. Pada tahap ini, peran orang tua sangat besar dalam membentuk cara anak mengelola kontrol diri dan hubungan sosialnya, yang pada gilirannya memengaruhi pembentukan kepribadian di masa dewasa.

Tahap phallic, yang terjadi sekitar usia 3 hingga 6 tahun, berfokus pada eksplorasi organ seksual dan perasaan cinta terhadap orang tua. Pada tahap ini, anak-anak mulai mengalami perasaan kompleks terkait dengan seksualitas, yang dikenal sebagai kompleks Oedipus untuk anak laki-laki dan kompleks Electra untuk anak perempuan. Freud berpendapat bahwa konflik atau ketegangan yang tidak terselesaikan pada tahap ini dapat membentuk kepribadian yang tertarik pada hubungan yang tidak seimbang dengan orang tua atau ketidakmampuan untuk membentuk hubungan yang sehat di masa depan²⁹¹.

Tahap latent, yang berlangsung antara usia 6 hingga 12 tahun, berfokus pada perkembangan keterampilan sosial dan intelektual.

Pada tahap ini, kecenderungan seksual menjadi kurang menonjol, dan anak mulai lebih fokus pada hubungan sosial dengan teman sebaya serta prestasi akademik. Meskipun aktivitas seksual menjadi terpendam pada tahap ini, Freud berpendapat bahwa perkembangan pada tahap latent sangat penting untuk pembentukan kepribadian yang sehat. Ketidakmampuan untuk mengembangkan hubungan sosial yang positif atau kurangnya minat pada aktivitas yang membangun dapat berujung pada kesulitan interpersonal di masa depan²⁹².

Tahap genital, yang terjadi setelah pubertas, berfokus pada pencarian hubungan seksual yang matang dan memuaskan. Pada tahap ini, individu sudah siap untuk membentuk hubungan yang lebih kompleks dan mencari pemenuhan seksual yang lebih dalam. Jika individu berhasil melewati konflik-konflik psikoseksual sebelumnya, ia akan mampu mengembangkan hubungan yang sehat dan mampu menyeimbangkan kebutuhan seksual dengan kebutuhan sosial dan emosional lainnya. Namun, jika individu gagal dalam menyelesaikan konflik-konflik pada tahapan sebelumnya, ia mungkin mengalami kesulitan dalam membangun hubungan intim yang stabil dan memuaskan²⁹³.

Teori Freud tentang tahapan perkembangan psikoseksual mengusulkan bahwa pengalaman yang dialami selama masa-masa awal kehidupan memiliki dampak jangka panjang terhadap pembentukan kepribadian seseorang. Ketegangan atau konflik yang tidak terselesaikan pada salah satu tahapan dapat memengaruhi perilaku dan interaksi sosial individu di masa depan. Pemahaman

tentang tahapan perkembangan ini sangat penting dalam psikologi untuk memahami bagaimana kepribadian terbentuk dan mengapa individu bertindak dengan cara tertentu di berbagai situasi kehidupan.

Hubungan antara Tahap-Tahap Perkembangan dan Konflik Internal

Hubungan antara tahap-tahap perkembangan dan konflik internal merupakan salah satu konsep utama dalam teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud. Menurut Freud, perkembangan psikoseksual individu berlangsung dalam lima tahap yang melibatkan fokus pada area tubuh yang berbeda pada setiap fase kehidupan, yaitu tahap oral, anal, phallic, latent, dan genital. Setiap tahap ini bukan hanya melibatkan perkembangan fisik, tetapi juga pemenuhan kebutuhan psikologis yang mempengaruhi pembentukan kepribadian. Konflik internal muncul ketika individu mengalami ketegangan atau ketidakpuasan pada salah satu tahap tersebut, yang dapat menimbulkan dampak psikologis jangka panjang. Konflik-konflik ini, jika tidak diselesaikan, dapat terus berlanjut hingga dewasa dan memengaruhi perilaku serta hubungan sosial individu²⁹⁴.

Pada tahap oral, yang terjadi pada usia bayi hingga sekitar satu tahun, fokus pemenuhan kebutuhan terletak pada mulut, baik melalui menyusui maupun aktivitas menggigit. Freud berpendapat bahwa jika bayi tidak mendapatkan pemenuhan yang cukup atau jika terdapat ketegangan antara kebutuhan oral dan cara orang tua memenuhi kebutuhan tersebut, individu dapat mengalami ketidakpuasan yang berlarut-larut. Hal ini dapat mengarah pada

pembentukan perilaku oral yang terganggu di masa dewasa, seperti kecanduan atau perilaku bergantung pada orang lain. Konflik internal yang terjadi pada tahap ini berkaitan dengan dorongan kebutuhan yang mendalam, yang jika tidak teratasi, dapat menghasilkan perasaan tidak aman dan ketergantungan pada orang lain²⁹⁵.

Tahap anal, yang terjadi antara usia satu hingga tiga tahun, melibatkan kontrol terhadap buang air besar dan pengembangan rasa aman serta kontrol diri. Jika pengajaran orang tua mengenai kontrol diri terlalu ketat atau terlalu longgar, hal ini dapat menyebabkan ketegangan psikologis yang mempengaruhi kepribadian anak. Anak yang mengalami tekanan berlebihan dalam belajar mengontrol kebiasaan buang air besar bisa mengembangkan karakter yang terlalu perfeksionis, sementara anak yang diberikan kebebasan terlalu banyak bisa menjadi kurang mampu mengontrol dirinya di masa depan. Konflik internal pada tahap ini dapat berkaitan dengan perasaan cemas mengenai kontrol dan otonomi, serta pengaruh orang tua terhadap perkembangan kepribadian²⁹⁶.

Pada tahap phallic, yang terjadi pada usia tiga hingga enam tahun, individu mulai menghadapi perasaan seksual yang lebih berkembang. Konflik internal yang muncul pada tahap ini sangat erat kaitannya dengan kompleks Oedipus pada anak laki-laki dan kompleks Electra pada anak perempuan, di mana anak-anak mulai mengembangkan perasaan cinta dan kecemburuan terhadap orang tua lawan jenis dan perasaan bersaing dengan orang tua sejenis. Jika konflik ini tidak diselesaikan dengan baik, anak dapat

mengembangkan masalah psikologis terkait dengan identitas gender dan hubungan interpersonal di kemudian hari. Freud berpendapat bahwa penyelesaian konflik di tahap ini sangat penting untuk pembentukan identitas seksual yang sehat dan hubungan sosial yang harmonis di masa depan²⁹⁷.

Tahap latent, yang terjadi antara usia enam hingga dua belas tahun, berfokus pada perkembangan keterampilan sosial dan intelektual. Pada tahap ini, anak lebih fokus pada interaksi dengan teman sebaya dan prestasi akademik, sementara dorongan seksual cenderung menjadi terpendam. Konflik internal pada tahap ini dapat muncul apabila anak tidak dapat mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan atau tidak dapat menemukan jalur ekspresi diri yang sehat. Meskipun tidak ada ketegangan psikoseksual yang mencolok pada tahap ini, ketidakmampuan dalam mengelola hubungan sosial atau pencapaian dalam aktivitas sosial dapat berujung pada perasaan kecemasan atau ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan orang lain di masa dewasa²⁹⁸.

Pada tahap genital, yang terjadi setelah pubertas, individu menghadapi perkembangan kebutuhan seksual yang lebih matang dan lebih kompleks. Konflik internal pada tahap ini berkaitan dengan pencarian hubungan seksual yang stabil dan memuaskan. Freud mengemukakan bahwa jika konflik-konflik dari tahap-tahap sebelumnya tidak diselesaikan dengan baik, individu dapat menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan intim yang sehat dan memuaskan. Ketidakseimbangan dalam hubungan ini dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih besar, seperti

kecemasan dalam hubungan romantis atau kesulitan dalam pencapaian pemenuhan emosional yang sehat. Penyelesaian konflik-konflik internal yang muncul di seluruh tahapan sebelumnya menjadi sangat penting dalam tahap genital, guna mencapai keseimbangan psikoseksual dan pemenuhan kebutuhan emosional yang matang²⁹⁹.

Teori Freud mengenai hubungan antara tahapan perkembangan psikoseksual dan konflik internal memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana pengalaman-pengalaman masa kecil dapat membentuk kepribadian seseorang di masa dewasa. Ketegangan atau konflik yang tidak terselesaikan pada tahap-tahap perkembangan ini dapat berlanjut dalam bentuk masalah psikologis yang mempengaruhi perilaku dan hubungan interpersonal individu.

e. Konflik Psikis

Konflik psikis merupakan konsep utama dalam teori psikoanalisis Sigmund Freud, yang menjelaskan bagaimana ketegangan antara tiga komponen struktural kepribadian id, ego, dan superego dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dalam model Freud, id mewakili dorongan dasar dan naluriah yang mencari pemuasan instingtual tanpa mempertimbangkan norma sosial atau moral, sementara ego berperan sebagai mediator yang mencoba untuk memenuhi kebutuhan id dengan cara yang realistis dan dapat diterima oleh dunia luar. Superego, berfungsi sebagai pengawas moral yang menegakkan prinsip-prinsip etika dan norma sosial yang diterima oleh individu. Konflik antara ketiganya sering kali memicu

kecemasan dan ketegangan yang dapat berujung pada gangguan psikologis jika tidak dikelola dengan baik³⁰⁰.

Konflik antara id dan ego sering muncul ketika dorongan atau keinginan yang tidak dapat dipenuhi secara langsung, seperti kebutuhan untuk mendapatkan kepuasan seksual atau agresi, bertabrakan dengan realitas sosial yang membatasi ekspresi dorongan tersebut. Seseorang mungkin merasa dorongan untuk berperilaku agresif atau impulsif dalam menghadapi situasi yang menantang, namun ego berusaha untuk menunda pemuasan dorongan tersebut dan mencari cara yang lebih realistis untuk menanganinya. Ketegangan yang timbul akibat pengekangan dorongan ini bisa menyebabkan kecemasan, stres, atau perilaku kompulsif yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan untuk mengurangi kecemasan yang dihasilkan oleh konflik antara id dan ego³⁰¹.

Superego yang terlalu dominan juga dapat menyebabkan gangguan psikologis. Ketika superego memberikan standar moral yang sangat tinggi atau tidak realistis, individu dapat merasa cemas, bersalah, atau tidak pernah merasa cukup baik. Konflik ini sering kali muncul sebagai perasaan gagal memenuhi harapan atau standar yang telah ditetapkan oleh superego. Individu yang terlalu kritis terhadap diri sendiri karena tidak mampu memenuhi standar moral atau etika yang ketat dapat mengalami gangguan kecemasan atau depresi. Superego yang terlalu menekan juga dapat menyebabkan perasaan rendah diri atau ketidakmampuan untuk menerima diri

sendiri, meskipun individu tersebut mungkin tidak melakukan kesalahan atau pelanggaran apapun³⁰².

Apabila id, ego, dan superego tidak berfungsi secara harmonis, individu dapat mengalami gangguan psikologis yang lebih kompleks. Jika id mendominasi dan ego tidak cukup kuat untuk mengendalikan dorongan tersebut, perilaku impulsif dan destruktif dapat muncul, yang mungkin berujung pada kecanduan atau tindakan kekerasan. Sebaliknya, jika superego terlalu kuat, individu mungkin mengalami kecemasan atau gangguan obsesif-kompulsif (OCD), di mana mereka merasa terjebak dalam pola pikir dan perilaku yang berfokus pada pemenuhan aturan moral yang ketat. Konflik-konflik internal ini, jika dibiarkan tanpa pengelolaan yang tepat, dapat mempengaruhi kualitas hidup individu dan menyebabkan gangguan psikologis yang berkelanjutan³⁰³.

Dalam rangka mengatasi konflik psikis ini, terapi psikoanalisis menawarkan pendekatan untuk mengeksplorasi dan menyelesaikan ketegangan antara id, ego, dan superego. Tujuan terapi ini adalah untuk membawa isi yang tersembunyi dalam alam bawah sadar individu ke dalam kesadaran sehingga konflik internal dapat dihadapi dan diatasi. Dengan memahami dinamika konflik ini, individu dapat memperoleh wawasan yang lebih baik tentang penyebab gangguan psikologis mereka dan bekerja menuju penyembuhan³⁰⁴. Lebih lanjut, gangguan psikologis yang muncul akibat konflik psikis ini tidak hanya mempengaruhi aspek emosional, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku. Individu yang mengalami ketegangan antara id, ego, dan superego yang tidak teratasi dengan

baik sering kali menunjukkan perilaku yang tidak konsisten atau mengarah pada penghindaran masalah, yang pada gilirannya memperburuk kondisi psikologis mereka. Penanganan gangguan semacam ini melalui terapi psikoanalitik bertujuan untuk membantu individu mengakses konflik bawah sadar dan memahami bagaimana ketiga komponen ini bekerja sama, sehingga mereka dapat menyelesaikan konflik tersebut dengan cara yang lebih adaptif³⁰⁵. Konflik psikis yang muncul antara id, ego, dan superego adalah elemen penting dalam pemahaman psikoanalitik tentang gangguan psikologis. Ketegangan antara dorongan primitif, kontrol moral, dan realitas eksternal dapat menyebabkan gangguan yang serius jika tidak dikelola dengan baik.

D. Pengaruh Alam Bawah Sadar Dalam Pembentukan Jiwa

a. Alam Bawah Sadar

Alam bawah sadar merupakan konsep penting dalam teori psikoanalisis yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud. Freud mendefinisikan alam bawah sadar sebagai bagian dari pikiran manusia yang menyimpan ingatan, perasaan, kenangan, serta dorongan-dorongan yang tertekan dan tidak dapat diakses secara langsung oleh kesadaran sehari-hari. Meskipun tidak berada dalam kesadaran, pengaruh alam bawah sadar sangat kuat dan sering kali memengaruhi perilaku, pikiran, serta keputusan individu. Freud berpendapat bahwa banyak perilaku manusia yang tampaknya tidak rasional atau tidak terkendali sebenarnya berasal dari dorongan bawah sadar yang tidak disadari oleh individu itu sendiri³⁰⁶.

Menurut Freud, alam bawah sadar berfungsi sebagai tempat penyimpanan keinginan dan dorongan yang terabaikan atau ditindas oleh kesadaran karena bertentangan dengan norma sosial atau moral. Proses ini disebut represi, di mana individu menekan kenangan atau dorongan yang dianggap tidak diterima oleh masyarakat ke dalam alam bawah sadar untuk mencegah mereka muncul ke permukaan. Meskipun kenangan atau dorongan tersebut tidak dapat diakses secara langsung, mereka tetap memengaruhi perilaku dan dapat muncul dalam bentuk gangguan psikologis, mimpi, atau perilaku spontan yang tidak disadari³⁰⁷.

Freud juga berpendapat bahwa alam bawah sadar memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian individu, dalam pandangan psikoanalitik, trauma atau pengalaman yang ditekan pada masa kanak-kanak akan terus memengaruhi individu sepanjang hidup mereka, meskipun mereka tidak menyadarinya. Gangguan psikologis yang muncul, seperti kecemasan atau neurosis, sering kali terkait dengan ketegangan antara dorongan bawah sadar yang ditekan dan kebutuhan ego untuk berfungsi secara realistis dalam dunia nyata³⁰⁸.

Meskipun konsep alam bawah sadar yang diajukan oleh Freud memiliki pengaruh besar dalam perkembangan teori psikologi, konsep ini juga mendapatkan kritik dari beberapa aliran psikologi lain. Beberapa psikolog, seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow dalam psikologi humanistik, menganggap bahwa individu memiliki potensi untuk berkembang secara positif dan bahwa pengalaman sadar, bukan hanya yang bawah sadar, memainkan peran yang lebih

besar dalam perkembangan diri. Namun, meskipun demikian, banyak praktisi psikoanalisis masih berpegang pada pemahaman bahwa alam bawah sadar memainkan peran yang sangat besar dalam mengarahkan perilaku manusia, bahkan jika itu tidak selalu disadari oleh individu itu sendiri³⁰⁹.

Alam bawah sadar juga dipahami lebih luas dalam beberapa pendekatan lain dalam psikologi, seperti dalam teori psikologi kognitif dan behavioristik, yang menganggap faktor-faktor lingkungan dan pengalaman belajar sebagai pengaruh utama dalam membentuk perilaku. Meskipun demikian, konsep alam bawah sadar tetap menjadi salah satu pilar utama dalam pendekatan psikoanalisis, yang memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana konflik internal yang tersembunyi dapat memengaruhi kehidupan individu secara signifikan³¹⁰.

Alam bawah sadar dalam psikoanalisis berperan sebagai tempat penyimpanan dorongan-dorongan yang tidak disadari, dan meskipun tidak langsung dapat diakses, pengaruhnya sangat besar terhadap perilaku, keputusan, dan perkembangan psikologis individu. Pengetahuan tentang alam bawah sadar, terutama melalui terapi psikoanalitik, dapat membantu individu memahami lebih dalam konflik-konflik internal mereka dan mencapai penyembuhan psikologis.

b. Pengalaman Dan Kenangan

Pengalaman dan kenangan yang tertekan atau terpendam memiliki peran penting dalam pembentukan alam bawah sadar,

sebuah konsep yang pertama kali dikemukakan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya. Menurut Freud, pengalaman-pengalaman yang menyakitkan atau menekan sering kali ditekan ke dalam alam bawah sadar individu sebagai respons terhadap ketidakmampuan untuk menghadapi atau menerima perasaan atau kenangan tersebut secara sadar. Proses penekanan ini yang dikenal dengan istilah *repression* merupakan salah satu mekanisme pertahanan yang memungkinkan individu untuk menghindari kecemasan atau rasa sakit emosional yang berhubungan dengan kenangan tersebut³¹¹. Meskipun kenangan atau pengalaman ini terhapus dari kesadaran sadar, mereka tetap ada dalam alam bawah sadar dan dapat memengaruhi perilaku, emosi, dan respons individu dalam kehidupan sehari-hari tanpa disadari.

Menurut teori Freud, kenangan-kenangan yang tertekan dalam alam bawah sadar seringkali muncul dalam bentuk mimpi, gejala fisik atau emosional, dan bahkan dalam perilaku yang tidak dapat dijelaskan. Seseorang yang mengalami trauma di masa kanak-kanak mungkin tidak ingat dengan jelas peristiwa tersebut, tetapi ketegangan emosional atau kecemasan yang muncul secara tiba-tiba dalam situasi tertentu dapat menjadi manifestasi dari kenangan tertekan yang mempengaruhi alam bawah sadar³¹². Mimpi, dalam pandangan Freud, berfungsi sebagai saluran untuk mengungkapkan isi alam bawah sadar yang telah tertekan. Melalui simbolisme dalam mimpi, individu dapat mendapatkan wawasan tentang perasaan atau keinginan yang tidak terungkapkan yang telah terkubur jauh di dalam pikiran mereka.

Lebih lanjut, Carl Jung, seorang murid Freud yang kemudian mengembangkan teori psikologi analitiknya, menambahkan dimensi baru pada pemahaman ini dengan konsep alam bawah sadar kolektif. Jung mengemukakan bahwa selain pengalaman pribadi yang tertekan, alam bawah sadar juga menyimpan arketipe atau pola simbolis yang diwariskan secara kolektif oleh umat manusia. Arketipe ini mencakup simbol-simbol dan citra-citra universal yang muncul dalam mitos, agama, dan budaya, serta dapat muncul dalam mimpi dan pengalaman pribadi individu. Bagi Jung, kenangan dan pengalaman yang tertekan tidak hanya bersifat personal, tetapi juga mencerminkan pola-pola universal yang lebih besar dalam jiwa manusia³¹³

Konsep ini menunjukkan bagaimana pengalaman traumatis atau perasaan yang tertekan membentuk alam bawah sadar dan mempengaruhi cara individu merespons dunia di sekitar mereka. Pengalaman yang tidak dapat diproses atau diterima oleh kesadaran sering kali tercatat dalam pikiran bawah sadar, dan meskipun individu tidak selalu menyadari pengaruhnya, kenangan-kenangan ini dapat memengaruhi sikap, keputusan, dan hubungan interpersonal mereka. Gangguan psikologis seperti kecemasan, fobia, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) sering kali terjadi ketika pengalaman yang tertekan kembali muncul dalam kehidupan individu, baik melalui mimpi, ingatan yang tiba-tiba, atau reaksi emosional yang berlebihan terhadap situasi yang seharusnya tidak menimbulkan respons tersebut³¹⁴.

Penting untuk dicatat bahwa meskipun kenangan tertekan bisa membawa dampak negatif dalam kehidupan individu, pendekatan terapeutik, seperti terapi psikoanalitik atau terapi berbasis kesadaran, bertujuan untuk membantu individu mengakses dan mengatasi kenangan-kenangan tersebut. Dengan memproses kenangan yang tertekan, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka dan bagaimana pengalaman masa lalu mereka membentuk cara mereka berperilaku di masa kini³¹⁵.

c. Represi Sebagai Mekanisme Pertahanan Utama

Represi adalah salah satu mekanisme pertahanan psikologis yang paling dasar dan pertama kali dikemukakan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya. Mekanisme ini berfungsi untuk menekan atau mengusir pengalaman, perasaan, atau kenangan yang dianggap tidak dapat diterima oleh kesadaran individu, sehingga menjadi bagian dari alam bawah sadar³¹⁶. Dalam proses ini, individu menghindari atau menekan perasaan yang dianggap mengancam atau menimbulkan kecemasan yang berlebihan, dengan tujuan untuk melindungi diri dari perasaan yang tidak nyaman atau mengganggu kesejahteraan emosional mereka. Freud menyatakan bahwa represi ini tidak hanya melibatkan penghindaran dari kenangan atau perasaan yang menyakitkan, tetapi juga mencegah dorongan atau insting yang bertentangan dengan norma sosial atau moralitas yang dipegang oleh individu.

Meskipun represi berfungsi sebagai mekanisme perlindungan yang penting, Freud percaya bahwa pengalaman atau perasaan yang tertekan dalam alam bawah sadar tidak hilang begitu saja; mereka tetap ada dan dapat memengaruhi perilaku dan kehidupan emosional individu dalam cara yang tidak disadari. Kenangan atau dorongan yang ditekan ini dapat muncul kembali dalam bentuk gejala-gejala psikologis, seperti kecemasan, fobia, atau bahkan gangguan somatik³¹⁷. Represi dapat membantu individu menghindari kecemasan jangka pendek, dalam jangka panjang, penekanan perasaan atau kenangan tersebut dapat menimbulkan ketegangan internal yang mengarah pada gangguan psikologis.

Carl Jung, seorang murid Freud yang kemudian mengembangkan teori psikologi analitik, menambahkan dimensi baru pada konsep represi. Jung berpendapat bahwa represi tidak hanya melibatkan penekanan kenangan atau perasaan yang bertentangan dengan kesadaran, tetapi juga terkait dengan ketidaksesuaian antara bagian-bagian diri individu dan keinginan mereka untuk mempertahankan citra diri yang lebih ideal atau diterima oleh masyarakat³¹⁸. Dalam pandangannya, represi juga berfungsi untuk menyembunyikan bagian-bagian diri yang dianggap tidak sesuai dengan idealisasi diri atau norma sosial yang dominan. Jung menyebut bagian-bagian diri yang tertekan ini sebagai *bayangan* (shadow), yang dapat mengungkapkan sisi-sisi gelap dan terabaikan dari kepribadian individu. Proses integrasi *bayangan* menjadi bagian dari diri yang lebih utuh adalah bagian penting dari perjalanan

psikologis individu, yang memerlukan pemahaman dan penerimaan terhadap sisi-sisi yang tersembunyi ini³¹⁹.

Represi juga memainkan peran penting dalam pengembangan gangguan psikologis, terutama jika mekanisme ini digunakan secara berlebihan atau tanpa penyelesaian. Individu yang terus-menerus menekan perasaan atau pengalaman mereka dapat mengembangkan gangguan kecemasan, depresi, atau bahkan gangguan kepribadian. Salah satu pendekatan terapeutik yang digunakan untuk mengatasi represi adalah terapi psikoanalitik, yang bertujuan untuk menggali dan membawa ke permukaan perasaan atau kenangan yang tertekan agar individu dapat menghadapinya secara sadar. Dengan cara ini, individu dapat mengurangi ketegangan internal dan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka³²⁰.

d. Mimpi

Mimpi telah lama dianggap sebagai jendela yang menghubungkan kesadaran dengan alam bawah sadar, yang berfungsi untuk mengungkapkan keinginan, ketakutan, dan konflik yang tersembunyi di dalam pikiran individu. Menurut Sigmund Freud, mimpi adalah cara alam bawah sadar mengekspresikan dorongan dan keinginan yang ditekan, yang tidak dapat disampaikan melalui pikiran sadar karena dianggap tabu atau tidak sesuai dengan norma sosial. Dalam teorinya yang terkenal, *The Interpretation of Dreams*, Freud menjelaskan bahwa mimpi adalah bentuk simbolis dari keinginan yang tidak dapat dipenuhi dalam kehidupan nyata.

Mimpi memberikan ruang bagi dorongan yang tertekan untuk muncul, namun dalam bentuk yang disamarkan melalui simbol-simbol yang dapat diinterpretasikan oleh terapis atau individu itu sendiri³²¹.

Freud membagi mimpi menjadi dua komponen utama: manifestasi dan latent. Manifestasi mimpi adalah bentuk atau isi mimpi yang terlihat, seperti adegan atau peristiwa yang dialami dalam mimpi. Sedangkan latent adalah makna tersembunyi di balik manifestasi tersebut, yang merepresentasikan keinginan atau dorongan yang tidak disadari oleh individu. Freud berpendapat bahwa simbol-simbol dalam mimpi bukanlah kebetulan, melainkan sarana untuk mengatasi konflik emosional dan dorongan yang terpendam. Mimpi tentang jatuh bisa menjadi simbol dari rasa cemas atau kehilangan kontrol dalam kehidupan nyata, sementara mimpi tentang terbang bisa menunjukkan keinginan untuk kebebasan atau pelarian dari tanggung jawab.

Fungsi mimpi dalam psikoanalisis tidak hanya sebagai cara untuk memahami konflik internal, tetapi juga sebagai proses pemulihan atau penyelesaian dari ketegangan psikologis yang tidak dapat diselesaikan dalam kehidupan sehari-hari. Freud menganggap mimpi sebagai bentuk pemenuhan keinginan yang tidak terpenuhi, yang memberikan kesempatan bagi individu untuk "menghidupkan" kembali keinginan-keinginan tersebut dalam bentuk yang lebih aman atau simbolik. Mimpi berfungsi sebagai mekanisme pertahanan yang membantu individu untuk menjaga keseimbangan

emosionalnya dengan memberikan ekspresi terhadap dorongan yang tidak dapat diterima dalam kesadaran sehari-hari³²².

Meskipun teori Freud tentang mimpi sangat berpengaruh, pendekatan modern terhadap mimpi juga mengembangkan pemahaman yang lebih kompleks tentang peran mimpi dalam psikologi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mimpi tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pemenuhan keinginan, tetapi juga sebagai sarana untuk mengatasi stres atau masalah yang dihadapi individu. Teori kognitif berpendapat bahwa mimpi berfungsi untuk membantu memproses informasi dan pengalaman sehari-hari, yang memungkinkan individu untuk mengintegrasikan emosi dan memori dalam bentuk yang lebih terstruktur³²³. Dalam pandangan ini, mimpi berfungsi untuk memfasilitasi pemecahan masalah dan meningkatkan adaptasi terhadap stres, yang dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Pendekatan neurobiologis juga menyoroti bahwa mimpi berfungsi sebagai cara otak untuk memproses informasi yang tidak diselesaikan dalam kondisi terjaga. Penelitian tentang tidur dan mimpi menunjukkan bahwa mimpi, terutama dalam fase tidur REM (Rapid Eye Movement), memainkan peran penting dalam konsolidasi memori dan pengolahan emosional. Dalam hal ini, mimpi tidak hanya mencerminkan konflik bawah sadar, tetapi juga berfungsi untuk memperkuat atau menyesuaikan ingatan serta mengatur respons emosional terhadap pengalaman hidup³²⁴.

Mimpi tetap menjadi salah satu aspek penting dalam pemahaman alam bawah sadar dan proses psikologis manusia.

Melalui mimpi, kita dapat melihat bagaimana dorongan, ketakutan, dan keinginan yang tersembunyi dalam diri kita berusaha untuk keluar ke permukaan dalam bentuk simbolik. Meskipun interpretasi mimpi tetap menjadi area yang diperdebatkan dalam psikologi, peran mimpi sebagai jendela untuk memahami konflik emosional dan keinginan bawah sadar terus mendapat perhatian dalam berbagai aliran psikologi.

E. Mekanisme Pertahanan Diri Dan Dampaknya

a. Definisi Dan Fungsi Mekanisme Pertahanan

Mekanisme pertahanan adalah konsep yang pertama kali diperkenalkan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya sebagai proses psikologis yang digunakan oleh individu untuk mengatasi konflik internal, kecemasan, dan stres emosional. Mekanisme ini berfungsi untuk melindungi individu dari pengalaman yang terlalu mengancam atau merugikan secara emosional dengan cara memodifikasi persepsi mereka terhadap realitas. Pada dasarnya, mekanisme pertahanan beroperasi di tingkat bawah sadar dan berperan untuk mempertahankan keseimbangan mental individu dengan mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh dorongan atau perasaan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran³²⁵.

Dalam pengertiannya yang lebih luas, mekanisme pertahanan bekerja untuk menekan, mengalihkan, atau mendistorsi realitas dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan atau rasa terancam. Mekanisme ini sangat bervariasi, dari yang sederhana hingga yang

lebih kompleks, dan berfungsi untuk menjaga integritas diri serta memberikan rasa aman kepada individu dalam menghadapi tekanan atau konflik yang muncul. Contoh-contoh mekanisme pertahanan yang sering dijumpai adalah represi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, dan regresi. Setiap mekanisme ini berfokus pada cara-cara yang berbeda dalam mengatasi ketegangan internal yang disebabkan oleh dorongan atau perasaan yang tidak dapat diterima³²⁶. Represi adalah salah satu mekanisme pertahanan yang paling umum, yang berfungsi untuk menekan kenangan atau perasaan yang dianggap terlalu menyakitkan atau mengancam dari kesadaran. Dengan menekan perasaan atau pengalaman tersebut ke dalam alam bawah sadar, individu dapat melindungi diri dari kecemasan yang berlebihan. Mekanisme seperti rasionalisasi mengarah pada pembenaran atau pencarian alasan untuk perilaku yang mungkin tidak dapat diterima, sementara proyeksi melibatkan pemindahan perasaan atau dorongan negatif dari diri sendiri kepada orang lain³²⁷.

Fungsi utama mekanisme pertahanan adalah untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh konflik psikologis, dengan cara yang memungkinkan individu untuk mengatasi situasi yang menantang tanpa merasa terlampaui. Meskipun mekanisme pertahanan ini dapat bermanfaat dalam jangka pendek untuk meredakan ketegangan, penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dari mekanisme ini dapat mengarah pada masalah psikologis yang lebih besar. Dalam jangka panjang, penekanan atau distorsi

terhadap realitas dapat menghambat perkembangan pribadi dan kemampuan individu untuk menghadapi kenyataan secara efektif³²⁸.

Mekanisme pertahanan memainkan peran yang sangat penting dalam melindungi individu dari kecemasan akut, penting untuk menyadari bahwa mekanisme ini hanya dapat bekerja secara efektif dalam kondisi yang seimbang. Penggunaan mekanisme pertahanan yang berlebihan atau tidak adaptif dapat menahan individu dalam pola perilaku yang tidak sehat, sehingga menghambat proses psikologis yang lebih mendalam seperti pemahaman diri, pertumbuhan emosional, dan pemecahan masalah yang lebih efektif. Pemahaman dan refleksi terhadap mekanisme pertahanan individu menjadi penting dalam terapi psikologis untuk memungkinkan individu mengatasi konflik dan tantangan emosional dengan cara yang lebih konstruktif³²⁹.

b. Jenis-Jenis Mekanisme Pertahanan

1. Represi

Represi adalah salah satu mekanisme pertahanan yang paling sering dikaitkan dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud. Konsep represi merujuk pada proses mental di mana perasaan, kenangan, atau dorongan yang dianggap tidak dapat diterima atau mengancam bagi individu ditekan atau disembunyikan dari kesadaran. Dengan kata lain, represi berfungsi untuk melindungi individu dari kecemasan yang timbul akibat penguasaan atau perasaan yang menyakitkan atau tidak sesuai dengan norma dan nilai yang ada dalam diri seseorang. Kenangan atau perasaan tersebut kemudian dipindahkan ke dalam alam bawah sadar, di mana mereka tetap ada

tetapi tidak dapat diakses atau dikenali secara langsung oleh individu tersebut³³⁰.

Represi, meskipun berfungsi sebagai pelindung jangka pendek terhadap kecemasan, memiliki dampak jangka panjang yang kompleks. Meskipun perasaan atau kenangan yang ditekan tidak dapat diakses oleh kesadaran, mereka tetap memengaruhi perilaku individu. Proses ini menyebabkan individu berfungsi dalam kehidupan sehari-hari tanpa kesadaran penuh akan pengaruh perasaan atau kenangan yang terkubur tersebut. Ini dapat berujung pada gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, atau bahkan gangguan fisik, karena perasaan yang ditekan cenderung mencari cara untuk muncul kembali melalui gejala fisik atau perilaku tertentu³³¹, seseorang yang pernah mengalami trauma masa kecil, seperti kekerasan atau pengabaian, mungkin akan menekan kenangan tersebut sebagai upaya untuk menghindari rasa sakit emosional. Meskipun individu tersebut tidak sadar akan trauma itu, dampak emosional dan psikologis dari peristiwa tersebut tetap ada dan bisa memengaruhi kehidupannya dalam bentuk kecemasan atau ketegangan yang tidak dapat dijelaskan secara langsung. Dalam banyak kasus, kenangan atau perasaan yang tertekan ini dapat muncul kembali melalui mimpi, keluhan fisik, atau perilaku yang tidak terduga³³².

Namun, meskipun represi memiliki fungsi perlindungan dalam menghadapi kecemasan, apabila terlalu sering digunakan, mekanisme ini dapat menjadi maladaptif dan menghambat individu untuk mengatasi masalah atau trauma yang belum terselesaikan.

Dalam terapi psikologis, seperti terapi psikoanalisis, proses "pembukaan kembali" kenangan atau perasaan yang tertekan menjadi kunci untuk membantu individu memahami dan mengatasi konflik internal mereka. Dengan memahami dan menerima perasaan yang ditekan tersebut, individu dapat mulai menyembuhkan luka emosional dan mengembangkan strategi untuk mengelola kecemasan atau trauma yang ada³³³.

Penting untuk dicatat bahwa meskipun represi dapat menawarkan perlindungan sementara terhadap kecemasan, mekanisme pertahanan ini tidak dapat selalu diandalkan dalam jangka panjang. Jika perasaan dan kenangan yang ditekan tidak dihadapi atau diproses dengan cara yang sehat, mereka bisa tetap berakar dalam kehidupan bawah sadar individu, menciptakan pola perilaku yang tidak adaptif dan memperburuk masalah psikologis. Pendekatan terapeutik yang membantu individu mengakses dan memproses perasaan atau kenangan yang tertekan merupakan bagian penting dalam mendukung kesehatan mental dan emosional mereka³³⁴.

a. Pengaruh Represi Terhadap Perilaku dan Kondisi Psikologis

Represi memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku dan kondisi psikologis seseorang. Sebagai mekanisme pertahanan utama, represi berfungsi untuk menekan kenangan atau perasaan yang dianggap tidak dapat diterima atau mengancam kesadaran individu. Namun, meskipun represi dapat memberikan perlindungan jangka pendek terhadap kecemasan, efek jangka panjangnya sering kali berkontribusi pada gangguan psikologis yang

lebih kompleks. Ketika perasaan atau kenangan yang ditekan tidak bisa diproses, mereka tetap ada dalam alam bawah sadar dan memengaruhi individu tanpa mereka sadari³³⁵.

Perilaku yang dipengaruhi oleh represi sering kali tidak mencerminkan kondisi atau perasaan yang sebenarnya. Individu yang menekan perasaan marah atau kecewa mungkin menunjukkan perilaku yang tampak tenang atau tidak peduli, padahal perasaan yang terpendam tersebut dapat muncul dalam bentuk kecemasan, depresi, atau gangguan fisik, seperti sakit kepala atau gangguan tidur. Seiring waktu, akumulasi dari perasaan yang ditekan ini dapat menyebabkan individu merasa terisolasi atau kehilangan kontrol atas perasaan mereka³³⁶.

Dalam konteks psikologi klinis, efek represi dapat dilihat dalam berbagai bentuk gangguan psikologis. Salah satu dampak utama dari represi adalah kecemasan, yang sering kali muncul karena perasaan atau kenangan yang terpendam berusaha untuk muncul ke permukaan, tetapi tidak dapat diproses oleh kesadaran individu. Proses ini menyebabkan ketegangan emosional yang konstan, yang pada gilirannya mengarah pada gejala fisik atau mental seperti kecemasan berlebihan, depresi, atau gangguan makan. Represi juga dapat mempengaruhi hubungan sosial individu, karena mereka mungkin kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain secara autentik, akibat dari penindasan perasaan yang tidak dipahami atau tidak terungkap³³⁷.

Dalam terapi psikoanalisis, salah satu tujuan utama adalah untuk membantu individu mengakses dan mengintegrasikan perasaan

atau kenangan yang tertekan agar dapat diproses secara konstruktif. Dengan mengenali dan mengungkapkan perasaan yang tertekan, individu dapat memulai proses penyembuhan dan mengurangi dampak negatif represi terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Penanganan yang tepat terhadap perasaan yang ditekan memungkinkan individu untuk mengurangi kecemasan dan memperbaiki kualitas hidup mereka, baik secara emosional maupun sosial³³⁸.

Dalam banyak kasus, individu yang mengandalkan represi sebagai mekanisme pertahanan utama dapat merasakan perbaikan kondisi psikologis mereka ketika mereka berhasil menghadapi dan menerima perasaan yang telah lama ditekan. Represi memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan jangka pendek, pengelolaan perasaan yang lebih sehat dan kesadaran diri yang lebih besar sangat penting untuk mencegah gangguan psikologis yang lebih serius³³⁹.

b. Represi dalam Perspektif Psikoterapi dan Pengobatan

Represi, sebagai mekanisme pertahanan yang mengarah pada penekanan perasaan atau kenangan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran, memainkan peran penting dalam banyak gangguan psikologis dan dapat menjadi titik fokus dalam psikoterapi. Dalam perspektif psikoterapi, represi dipandang sebagai cara individu menghindari kecemasan yang berlebihan atau perasaan yang mengganggu, tetapi dampaknya dapat lebih merugikan dalam jangka panjang. Banyak pendekatan terapi, khususnya terapi psikoanalitik, berfokus pada membantu individu mengakses

perasaan dan kenangan yang telah ditekan agar dapat diproses dan diselesaikan³⁴⁰.

Pada terapi psikoanalitik, penekanan diberikan pada pengungkapan perasaan atau kenangan yang tertekan melalui teknik asosiasi bebas, interpretasi mimpi, dan analisis perilaku. Terapi ini berusaha untuk membuka pintu bagi alam bawah sadar individu, memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi dan menghadapi pengalaman traumatis atau perasaan yang tidak disadari yang telah tertekan dalam diri mereka selama bertahun-tahun. Ketika perasaan ini akhirnya ditemukan dan dipahami, individu dapat mulai bekerja untuk menyelesaikan konflik internal yang sebelumnya menahan mereka, mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka³⁴¹.

Namun, represi juga dapat diatasi dengan menggunakan pendekatan terapi lain, seperti terapi perilaku dan terapi kognitif. Dalam terapi perilaku, fokusnya adalah untuk mengidentifikasi dan mengubah pola perilaku yang tidak sehat, termasuk pola yang mungkin berkaitan dengan penekanan emosi atau perasaan yang ditekan. Melalui teknik seperti desensitisasi sistematis atau penguatan perilaku positif, terapi ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh represi dengan cara menghadapi ketakutan atau kecemasan secara bertahap³⁴². Dalam terapi kognitif, represi dilihat dalam konteks pemikiran negatif yang ditekan dan tidak disadari, yang dapat mengarah pada perasaan tidak berdaya atau keputusan. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu

mengenali pola pikir yang tidak sehat dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif³⁴³.

Represi dapat diatasi melalui pendekatan integratif yang menggabungkan berbagai teknik dari berbagai sekolah terapi. Pendekatan ini lebih fleksibel dan memungkinkan terapis untuk menyesuaikan metode sesuai dengan kebutuhan individu, baik melalui eksplorasi emosional, penanganan perilaku yang tertekan, atau perubahan pola pikir. Penanganan yang komprehensif memungkinkan individu untuk mengelola emosi dan perasaan yang ditekan secara sehat, mengurangi potensi gangguan psikologis yang dapat timbul akibat penekanan perasaan atau pengalaman yang tidak dapat diterima oleh kesadaran³⁴⁴.

Pentingnya mengatasi represi dalam pengobatan psikoterapi adalah untuk mencegah dampak jangka panjang yang dapat mengarah pada gangguan psikologis yang lebih kompleks, seperti kecemasan, depresi, atau gangguan stres pascatrauma (PTSD). Dengan mengakses perasaan yang ditekan, individu dapat mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan memperbaiki kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Proses ini tidak hanya membantu dalam penyembuhan psikologis tetapi juga berperan penting dalam memperbaiki hubungan sosial dan kesejahteraan emosional mereka³⁴⁵.

2. Rasionalisasi

Rasionalisasi merupakan salah satu mekanisme pertahanan yang memainkan peran penting dalam mengelola kecemasan dan ketegangan emosional dalam diri individu. Proses ini melibatkan

upaya untuk memberikan penjelasan atau alasan yang rasional atau logis terhadap perilaku atau dorongan yang sebenarnya lebih dipengaruhi oleh faktor emosional atau tidak rasional. Rasionalisasi bertujuan untuk mengurangi perasaan bersalah atau kecemasan yang dapat muncul akibat perilaku atau pikiran yang dianggap tidak diterima secara sosial atau moral. Individu yang menggunakan rasionalisasi seringkali merasa lebih nyaman dengan perilaku atau keputusan mereka karena alasan yang mereka buat seolah memberikan pembenaran bagi tindakan tersebut. Seseorang yang gagal mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan mungkin merasionalisasi kegagalan tersebut dengan menyatakan bahwa "tujuan itu sebenarnya tidak terlalu penting bagi saya," meskipun di dalam hati mereka sangat menginginkan pencapaian tersebut. Mekanisme pertahanan ini memungkinkan individu untuk tetap merasa baik tentang diri mereka sendiri meskipun tindakan mereka tidak sesuai dengan standar yang mereka harapkan. Dalam hal ini, rasionalisasi berfungsi untuk melindungi diri dari rasa malu atau penyesalan yang dapat timbul akibat kegagalan atau tindakan yang kurang optimal.

Rasionalisasi juga sering kali muncul dalam situasi interpersonal di mana individu ingin menghindari pertentangan atau konflik. Jika seseorang terlambat dalam memenuhi janji, mereka mungkin merasionalisasikan keterlambatannya dengan mengatakan bahwa "Saya hanya terlambat karena lalu lintas yang buruk," meskipun alasan sesungguhnya adalah mereka tidak mempersiapkan diri dengan baik. Hal ini membantu individu merasa bahwa tindakan

mereka dapat dipahami dan diterima oleh orang lain, bahkan jika tindakan tersebut sebenarnya tidak sepenuhnya sesuai dengan kenyataan.

Mekanisme rasionalisasi ini berfungsi untuk mengurangi kecemasan yang timbul akibat perasaan tidak cukup baik atau ketidakmampuan untuk memenuhi harapan diri sendiri atau orang lain. Namun, meskipun rasionalisasi dapat memberikan kenyamanan sementara, penggunaan berlebihan dari mekanisme ini dapat menghambat individu dalam menghadapi realitas dan menerima tanggung jawab atas tindakan mereka. Ini bisa menyebabkan penghindaran terhadap perubahan yang diperlukan dalam pola pikir atau perilaku mereka. Dalam psikoterapi, salah satu tujuan penting adalah membantu individu untuk mengenali dan mengatasi rasionalisasi yang berlebihan, sehingga mereka dapat menghadapi situasi secara lebih realistis dan bertanggung jawab.

Pentingnya memahami rasionalisasi dalam konteks pengobatan psikoterapi terletak pada kemampuannya untuk mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif, dalam terapi kognitif, terapis bekerja dengan klien untuk menggali alasan di balik perilaku atau keputusan yang rasional, membantu mereka menyadari mekanisme pertahanan ini, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan jujur terhadap diri sendiri³⁴⁶. Terapi psikoanalitik juga melihat rasionalisasi sebagai salah satu cara untuk mempertahankan integritas ego, yang mencegah individu dari perasaan cemas atau

rasa bersalah yang berlebihan akibat konflik internal yang belum terpecahkan³⁴⁷ .

3. Proyeksi

Proyeksi adalah salah satu mekanisme pertahanan yang penting dalam psikologi, di mana individu mengalihkan perasaan, dorongan, atau keinginan yang tidak disadari ke orang lain. Dalam proyeksi, seseorang tidak ingin menerima atau menghadapi perasaan atau pikiran negatif yang ada dalam diri mereka, sehingga mereka menyalahkan atau melihat sifat-sifat tersebut pada orang lain. Proyeksi berfungsi untuk mengurangi kecemasan atau ketidaknyamanan yang dapat timbul ketika individu menghadapi perasaan atau dorongan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran mereka. Seseorang yang merasa marah atau cemas mungkin merasa bahwa orang lain, seperti rekan kerja atau teman, sebenarnya yang merasa marah atau cemas, padahal perasaan tersebut adalah milik mereka sendiri.

Proses ini dapat terjadi pada berbagai tingkat kesadaran dan sering kali tidak disadari oleh individu yang melakukan proyeksi. Seorang individu yang merasa sangat tidak aman dengan penampilannya mungkin mulai melihat orang lain di sekitar mereka sebagai "terlalu memperhatikan penampilan" atau "terlalu fokus pada penampilan," meskipun kenyataannya, perasaan tersebut adalah cerminan dari ketidakamanan mereka sendiri. Dalam hal ini, proyeksi memungkinkan individu untuk melindungi diri dari perasaan negatif yang tidak dapat diterima oleh ego mereka.

Mekanisme ini juga dapat muncul dalam hubungan interpersonal, di mana individu memproyeksikan ketakutan atau kecemasan mereka pada orang lain. Seseorang yang merasa cemburu atau takut kehilangan perhatian pasangan mereka mungkin mulai menuduh pasangan tersebut berselingkuh, meskipun tidak ada bukti yang mendukung perasaan tersebut. Proyeksi ini mengalihkan perasaan ketidakamanan mereka ke pasangan, sehingga mereka tidak perlu menghadapi perasaan cemas atau takut tersebut dalam diri mereka sendiri.

Proyeksi dapat menjadi penghalang bagi perkembangan pribadi yang sehat, karena individu yang terlalu sering menggunakan mekanisme ini cenderung menghindari introspeksi dan mengatasi konflik internal mereka secara konstruktif. Dalam konteks psikoterapi, terapis bekerja dengan klien untuk mengenali pola proyeksi ini dan membantu mereka menghadapi perasaan dan keinginan yang tidak disadari, dengan tujuan agar individu dapat menerima dan mengintegrasikan perasaan mereka tanpa perlu mengalihkannya ke orang lain³⁴⁸. Terapi psikodinamik, khususnya, seringkali berfokus pada membantu klien memahami bagaimana proyeksi berfungsi dalam hubungan mereka, dan bagaimana pola tersebut dapat dihentikan untuk menciptakan pemahaman diri yang lebih baik³⁴⁹.

a. Pengaruh Proyeksi terhadap Perilaku dan Hubungan Sosial

Proyeksi sebagai mekanisme pertahanan memiliki dampak signifikan terhadap perilaku individu dan hubungan sosial mereka. Ketika seseorang memproyeksikan perasaan, dorongan, atau

ketidakamanan mereka ke orang lain, mereka secara tidak sadar mengalihkan beban emosional mereka ke individu lain, yang dapat mengganggu hubungan interpersonal dan menciptakan ketegangan dalam interaksi sosial. Seseorang yang merasa cemas atau tidak aman mengenai kinerja profesional mereka dapat mulai merasakan bahwa rekan kerja mereka juga meragukan kemampuan mereka, meskipun itu adalah perasaan mereka sendiri yang diproyeksikan ke orang lain. Ini bisa menyebabkan ketegangan dan konflik dalam hubungan kerja, bahkan jika tidak ada dasar yang objektif untuk perasaan tersebut.

Proyeksi juga dapat memengaruhi perilaku sosial individu dengan menciptakan ketidakmampuan untuk menerima tanggung jawab pribadi atas tindakan atau perasaan mereka sendiri. Dalam hubungan pribadi, Seseorang yang merasa bersalah atau cemas mungkin mulai menyalahkan pasangannya atas masalah dalam hubungan tersebut, alih-alih mengakui perasaan atau kesalahan pribadi mereka. Akibatnya, individu yang sering menggunakan proyeksi mungkin kesulitan untuk berinteraksi secara sehat dengan orang lain, karena mereka cenderung melihat dunia luar melalui lensa distorsi emosional mereka sendiri.

Proyeksi dapat menyebabkan individu gagal mengenali atau mengatasi masalah internal mereka, karena mereka terus-menerus mengalihkan perhatian mereka ke orang lain. Hal ini menghalangi perkembangan pribadi dan bisa memperburuk perasaan terasing atau terisolasi. Dalam hubungan sosial, proyeksi bisa menyebabkan salah pengertian, di mana individu yang mengalami proyeksi

mungkin merasakan ketidakadilan atau kecurigaan tanpa alasan yang jelas. Seseorang yang merasa terancam oleh seseorang dalam lingkungan sosialnya dapat mulai melihat orang itu sebagai musuh atau ancaman, meskipun orang tersebut tidak memiliki niat buruk.

Pengaruh proyeksi terhadap hubungan interpersonal juga tampak dalam dinamika keluarga. Seorang orang tua yang merasa tidak aman dengan kemampuan mereka dalam mendidik anak-anaknya mungkin memproyeksikan rasa cemas tersebut ke anak-anak mereka, dengan harapan anak-anak tersebut menunjukkan ketidakmampuan atau masalah perilaku yang tidak sesuai dengan kenyataan. Proyeksi seperti ini bisa menyebabkan gangguan komunikasi dan pemahaman dalam keluarga, karena individu yang terlibat tidak dapat melihat masalah secara objektif dan terjebak dalam pemikiran yang didorong oleh perasaan pribadi yang tidak disadari. Dalam psikoterapi, pengenalan dan pemahaman tentang proyeksi menjadi langkah penting dalam pemulihan dan pengembangan hubungan sosial yang sehat. Terapi berusaha untuk membantu individu menyadari kapan mereka menggunakan mekanisme proyeksi dan bagaimana hal itu mempengaruhi interaksi mereka dengan orang lain. Proses ini memungkinkan individu untuk memecahkan pola perilaku yang destruktif dan menggantinya dengan cara yang lebih adaptif dalam berhubungan dengan diri mereka sendiri dan orang lain³⁵⁰.

b. Proyeksi dalam Konteks Psikoterapi

Dalam konteks psikoterapi, proyeksi merupakan salah satu mekanisme pertahanan yang sering dijumpai dan dipelajari dengan

tujuan untuk membantu klien mengenali dan mengatasi perasaan dan ketidakamanan yang tidak disadari. Proyeksi terjadi ketika individu mengalihkan perasaan, dorongan, atau ketakutan mereka yang tidak dapat diterima oleh kesadaran ke orang lain. Dalam praktik terapi, terapis membantu klien menyadari kapan mereka mulai memproyeksikan perasaan mereka ke orang lain, yang sering kali berakar pada pengalaman atau kecemasan yang tidak diselesaikan. Melalui pendekatan yang bersifat eksploratif, terapis dapat memandu klien untuk memeriksa pola-pola proyeksi ini dan menghubungkannya dengan pengalaman emosional atau konflik masa lalu yang belum diselesaikan. Seseorang yang memiliki rasa tidak aman tentang kemampuannya untuk diterima dalam kelompok sosial mungkin memproyeksikan ketidakamanan tersebut ke orang lain, merasa bahwa mereka diabaikan atau tidak dihargai, meskipun ini tidak selalu sesuai dengan kenyataan. Dalam sesi terapi, melalui teknik seperti interpretasi atau pemrosesan perasaan, terapis dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan-perasaan tersebut, yang memungkinkan klien untuk memisahkan antara perasaan internal mereka dengan persepsi terhadap orang lain.

Proses ini juga memberikan ruang bagi individu untuk melihat bagaimana proyeksi dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan orang lain, baik dalam hubungan pribadi, profesional, atau sosial. Terapis dapat mendukung klien untuk mengatasi ketegangan yang ditimbulkan oleh proyeksi dan memperkenalkan cara-cara yang lebih sehat untuk menanggapi perasaan atau kecemasan

internal tanpa mengalihkan beban tersebut kepada orang lain. Terapi yang berfokus pada proyeksi bertujuan untuk membawa kesadaran terhadap perasaan dan reaksi yang tidak disadari, dengan tujuan akhir untuk membantu klien memperoleh wawasan yang lebih baik mengenai diri mereka dan meningkatkan interaksi sosial mereka dengan cara yang lebih otentik dan berempati.

Sebagai tambahan, proyeksi dalam terapi tidak hanya terfokus pada individu yang mengalami proyeksi, tetapi juga pada hubungan terapeutik itu sendiri. Terapis yang memahami mekanisme proyeksi dapat memperhatikan bagaimana klien mungkin memproyeksikan perasaan mereka terhadap terapis atau bahkan dinamika antara terapis dan klien. Klien dapat merasa bahwa terapis tidak mendengarkan mereka dengan cukup, meskipun kenyataannya terapis telah memberikan perhatian penuh. Hal ini bisa jadi merupakan proyeksi dari ketidakmampuan klien untuk menerima pendapat atau kritik yang tidak disadari tentang dirinya sendiri.

Proses pemahaman tentang proyeksi ini adalah bagian integral dalam membantu klien untuk menciptakan kesadaran diri yang lebih besar dan berkontribusi pada proses penyembuhan serta perbaikan hubungan sosial mereka. Seperti yang dicatat oleh Freud, "Dalam proyeksi, kita sering kali menanggalkan perasaan-perasaan kita yang tak diterima, dan membebankan perasaan tersebut kepada orang lain"³⁵¹. Pendekatan terapeutik ini menjadi bagian penting dalam pembentukan keterampilan psikologis yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal klien dalam kehidupan sehari-hari.

4. Sublimasi

Sublimasi adalah salah satu mekanisme pertahanan yang dijelaskan oleh Sigmund Freud, di mana individu mengalihkan dorongan-dorongan negatif atau tidak dapat diterima seperti dorongan agresif atau seksual menjadi bentuk aktivitas yang lebih diterima oleh masyarakat dan sering kali menghasilkan pencapaian positif atau kreatif. Dalam proses sublimasi, energi yang sebelumnya terfokus pada dorongan yang lebih destruktif dialihkan ke dalam tindakan atau aktivitas yang lebih konstruktif, seperti seni, olahraga, atau pekerjaan profesional. Sublimasi dianggap sebagai mekanisme pertahanan yang paling adaptif dan sehat, karena meskipun individu mungkin tidak dapat memenuhi dorongan mereka dengan cara yang langsung atau eksplisit, mereka tetap dapat menyalurkan energi tersebut dalam cara yang bermanfaat dan diterima sosial³⁵². Seseorang yang merasa frustrasi atau marah mungkin mengalihkan energi negatif mereka ke dalam aktivitas fisik seperti berolahraga, yang tidak hanya memberikan saluran untuk melepaskan ketegangan tetapi juga memberikan manfaat kesehatan. Begitu pula, dorongan kreatif yang berasal dari ketegangan emosional atau konflik internal sering kali menghasilkan karya seni yang luar biasa, di mana seniman dapat mengekspresikan perasaan mereka melalui media yang diterima secara sosial. Dalam hal ini, sublimasi memungkinkan individu untuk mengelola dorongan internal mereka dengan cara yang tidak merusak diri sendiri atau orang lain³⁵³.

Freud melihat sublimasi sebagai salah satu cara yang paling positif dalam menghadapi konflik internal. Alih-alih melampiaskan

dorongan agresif atau seksual secara destruktif, individu yang berhasil mensublimasi dorongan tersebut akan mampu menciptakan karya seni, berinovasi, atau bekerja dengan cara yang membawa manfaat sosial dan pribadi. Dalam psikoanalisis, sublimasi berfungsi sebagai cara untuk mengatasi ketegangan antara dorongan dasar yang datang dari id dan norma sosial yang ditekan oleh superego. Dengan cara ini, sublimasi dapat membantu individu mencapai keseimbangan yang lebih sehat antara kebutuhan instingtual dan aturan sosial yang ada³⁵⁴.

Namun, sublimasi bukan hanya sebuah mekanisme yang terjadi dalam konteks kegiatan artistik atau fisik. Ini juga bisa berlaku dalam berbagai aspek kehidupan, seperti dalam dunia bisnis atau profesi lainnya, di mana dorongan ambisius atau kompetitif bisa diarahkan untuk mencapai tujuan yang lebih besar dan produktif. Seseorang yang memiliki dorongan kompetitif yang kuat mungkin akan mengalihkan energi tersebut ke dalam karier yang sukses atau pencapaian akademik yang luar biasa. Dalam konteks ini, sublimasi tidak hanya membantu individu untuk mencapai kepuasan pribadi, tetapi juga memberikan kontribusi positif bagi masyarakat³⁵⁵.

Sebagai mekanisme pertahanan yang lebih tinggi, sublimasi memungkinkan individu untuk menggunakan dorongan mereka dengan cara yang meningkatkan kualitas hidup mereka dan lingkungan sekitar. Dalam terapi, membantu klien mengenali dan memanfaatkan proses sublimasi bisa menjadi alat yang efektif dalam pengelolaan stres, kecemasan, atau konflik internal yang dialami oleh individu. Terapi ini berfokus pada membantu individu

menemukan cara-cara kreatif dan produktif untuk menyalurkan dorongan dan emosi mereka, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan psikologis mereka³⁵⁶.

5. Denial (Penolakan)

Denial atau penolakan adalah salah satu mekanisme pertahanan diri yang pertama kali diperkenalkan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisis. Penolakan merujuk pada proses di mana individu menolak atau mengabaikan kenyataan yang tidak menyenangkan atau emosi yang tidak nyaman, baik yang berkaitan dengan perasaan pribadi, kejadian traumatis, atau informasi yang bertentangan dengan keyakinan mereka. Dalam proses penolakan, individu memilih untuk tidak mengakui atau menanggapi kenyataan tersebut, sehingga memungkinkan mereka untuk menghindari kecemasan atau ketidaknyamanan yang mungkin ditimbulkan.³⁵⁷ Seseorang yang didiagnosis dengan penyakit terminal mungkin secara sadar mengabaikan kenyataan bahwa mereka sedang sakit parah dan terus hidup seolah-olah tidak ada masalah. Mereka mungkin menghindari berkonsultasi dengan dokter lebih lanjut atau menolak untuk menerima kenyataan bahwa mereka memiliki kondisi yang serius. Dalam kasus ini, penolakan memberikan rasa aman sementara, karena individu merasa tidak perlu menghadapi kenyataan yang dapat menimbulkan perasaan takut atau putus asa.³⁵⁸

Penolakan tidak hanya berlaku untuk masalah yang bersifat fisik, tetapi juga emosional. Individu yang mengalami kehilangan atau perpisahan mungkin menolak untuk merasakan kesedihan atau rasa sakit yang datang akibat kehilangan tersebut. Mereka dapat

berusaha untuk tetap menjalani kehidupan sehari-hari tanpa memproses emosi mereka, dengan harapan bahwa dengan mengabaikan perasaan tersebut, rasa sakit akan hilang dengan sendirinya. Dalam jangka pendek, penolakan dapat memberikan rasa perlindungan, namun dalam jangka panjang, penolakan dapat menghambat individu untuk menghadapi perasaan mereka dan memprosesnya dengan cara yang sehat.³⁵⁹

a. Fungsi Penolakan dalam Psikologi

Penolakan sebagai mekanisme pertahanan berfungsi untuk mengurangi atau mencegah kecemasan yang timbul dari kenyataan atau perasaan yang tidak dapat diterima. Ketika seseorang menghadapi situasi atau perasaan yang terlalu berat untuk diterima oleh kesadarannya, penolakan berfungsi sebagai cara untuk melindungi individu dari perasaan cemas atau tidak nyaman. Dalam konteks ini, penolakan memberikan waktu bagi individu untuk beradaptasi secara emosional dan memungkinkan mereka untuk menangani kenyataan tersebut secara bertahap.³⁶⁰

Namun, meskipun penolakan dapat memberikan perlindungan jangka pendek, penolakan yang berkelanjutan atau berlebihan dapat menimbulkan masalah psikologis lebih lanjut. Ketika individu terus-menerus menolak kenyataan atau emosi yang tidak nyaman, mereka mungkin tidak dapat mengatasi perasaan atau konflik yang ada dalam diri mereka. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan internal, stres, dan gangguan psikologis, karena perasaan yang ditekan tidak dapat diproses dengan cara yang sehat. Dalam beberapa kasus, penolakan dapat menyebabkan individu terjebak dalam pola penghindaran, yang menghalangi mereka untuk

menerima kenyataan atau untuk mencari solusi terhadap masalah yang ada.³⁶¹

b. Penolakan dalam Konteks Psikoterapi

Dalam terapi psikologis, penolakan sering kali menjadi topik penting yang perlu diatasi. Terapis akan membantu individu untuk menyadari pola penolakan mereka dan bekerja dengan mereka untuk memproses perasaan atau kenyataan yang selama ini dihindari. Salah satu teknik yang digunakan dalam terapi adalah pendekatan berbicara atau konseling, di mana individu diminta untuk menggali dan mengungkapkan perasaan yang telah lama ditekan atau ditolak. Dengan melakukan ini, individu dapat mulai menerima kenyataan yang sebelumnya dihindari, mengurangi kecemasan, dan menyembuhkan perasaan yang tidak diselesaikan.³⁶²

Pada akhirnya, penting untuk diingat bahwa meskipun penolakan adalah mekanisme pertahanan yang alami, penting bagi individu untuk mengenali kapan mekanisme ini menjadi maladaptif, atau merugikan diri mereka sendiri. Dalam banyak kasus, melalui proses terapi dan refleksi diri, individu dapat belajar untuk menerima kenyataan yang tidak nyaman dan menghadapinya dengan cara yang lebih sehat, untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis mereka.³⁶³

c. Dampak Mekanisme Pertahanan Terhadap Stabilitas Psikologis Dan Dinamika Internal

Mekanisme pertahanan psikologis berperan penting dalam melindungi individu dari kecemasan dan ketegangan emosional yang mungkin timbul akibat konflik internal atau tekanan eksternal. Mekanisme ini, meskipun pada awalnya bermanfaat dalam mempertahankan kestabilan psikologis, jika digunakan secara berlebihan atau tidak terkendali, dapat memiliki dampak yang negatif terhadap kesejahteraan emosional dan dinamis internal individu. Ketika mekanisme pertahanan seperti represi, rasionalisasi, atau proyeksi digunakan untuk menghindari kenyataan atau konflik yang tidak nyaman, mereka bisa menyebabkan penundaan dalam pemrosesan perasaan dan pengalaman yang pada akhirnya dapat memperburuk masalah psikologis yang mendalam. Represi yang berlebihan yaitu proses menekan perasaan atau kenangan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran dapat mengarah pada penurunan kemampuan individu untuk mengakses perasaan mereka secara sehat. Hal ini bisa menyebabkan penurunan dalam kemampuan individu untuk berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain secara otentik. Individu yang terlalu mengandalkan mekanisme ini sering kali mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka, yang pada gilirannya dapat mengganggu hubungan interpersonal dan menciptakan rasa terisolasi. Dalam jangka panjang, ini dapat menimbulkan gangguan kecemasan, depresi, atau bahkan gangguan

somatik, yang menggambarkan dampak buruk dari penghindaran emosi yang tidak diolah³⁶⁴.

Begitu pula, penggunaan rasionalisasi untuk memberi alasan yang logis terhadap tindakan atau perasaan yang lebih emosional dapat menghambat individu untuk menghadapi dan memproses konflik internal mereka secara langsung. Rasionalisasi memberikan kenyamanan sementara, tetapi tanpa penyelesaian yang nyata terhadap masalah yang mendalam, individu dapat terjebak dalam pola pikir yang tidak realistis. Ketika seseorang hanya mengandalkan rasionalisasi, mereka mungkin mengabaikan atau menyangkal realitas, yang memperburuk ketegangan emosional dan menghalangi pertumbuhan pribadi. Individu yang secara terus-menerus merasionalisasi kegagalannya dengan alasan eksternal ("Saya gagal karena orang lain tidak mendukung saya") mungkin kehilangan kemampuan untuk melihat peran mereka sendiri dalam situasi tersebut dan memperbaiki perilaku mereka.

Proyeksi juga dapat mengarah pada distorsi realitas yang memengaruhi hubungan sosial seseorang. Dalam proyeksi, individu mengalihkan perasaan atau dorongan internal mereka yang tidak disadari kepada orang lain, yang bisa memicu ketegangan dan konflik dalam hubungan interpersonal. Seseorang yang merasa cemas tentang kegagalannya di tempat kerja mungkin secara tidak sadar menganggap bahwa rekan-rekannya tidak peduli atau tidak memperhatikan kinerjanya, meskipun ini bukanlah kenyataannya. Hal ini tidak hanya menciptakan ketegangan dalam hubungan sosial, tetapi juga menghambat proses pemahaman diri yang lebih baik,

yang penting untuk perkembangan pribadi dan emosional individu³⁶⁵ .

Mekanisme pertahanan psikologis seperti represi, rasionalisasi, dan proyeksi berfungsi untuk melindungi individu dari perasaan cemas atau tidak nyaman, ketergantungan yang berlebihan pada mekanisme ini dapat mengganggu kemampuan individu untuk berkembang secara emosional dan sosial. Dalam jangka panjang, ketidakseimbangan dalam penggunaan mekanisme pertahanan ini dapat merusak stabilitas psikologis individu dan menciptakan dinamika internal yang disfungsi, yang berpotensi memicu gangguan psikologis yang lebih serius.

F. Pengaruh Alam Bawah Sadar Dalam Perilaku Manusia

a. Perilaku Otomatis

Perilaku otomatis merujuk pada tindakan atau respons yang dilakukan tanpa kesadaran penuh atau perhatian, yang dipengaruhi oleh proses bawah sadar. Banyak dari kebiasaan, reaksi emosional, atau kecenderungan yang kita tunjukkan dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya dipengaruhi oleh pembelajaran dan pengalaman yang terjadi pada tingkat bawah sadar. Freud, dalam teori psikoanalisisnya, berpendapat bahwa banyak perilaku otomatis berasal dari dorongan atau keinginan yang ditekan ke dalam alam bawah sadar, yang kemudian muncul sebagai kebiasaan atau reaksi tanpa disadari. Dalam hal ini, perilaku otomatis berfungsi sebagai mekanisme pertahanan untuk mengatasi ketegangan emosional atau konflik internal yang sulit dihadapi dalam keadaan sadar.

Kebiasaan merokok atau makan berlebihan sering kali menjadi perilaku otomatis yang terbentuk seiring waktu. Perilaku ini mungkin terkait dengan kebutuhan emosional atau dorongan bawah sadar yang tidak diatasi secara langsung. Seseorang yang merokok, Bisa jadi melakukannya sebagai respons terhadap kecemasan atau stres yang mereka tidak sepenuhnya sadari. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan tersebut berfungsi sebagai cara untuk mengurangi ketegangan emosional tanpa kesadaran penuh akan penyebabnya³⁶⁶. Proses ini memperlihatkan bagaimana alam bawah sadar berperan dalam membentuk perilaku yang tampaknya disengaja, padahal sesungguhnya dipicu oleh pengalaman atau pola yang terbentuk di luar kesadaran.

Reaksi emosional juga sering kali merupakan hasil dari pengaruh bawah sadar. Seseorang yang merasakan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan terhadap situasi tertentu, mungkin tidak sepenuhnya menyadari bahwa reaksi tersebut berasal dari pengalaman masa lalu atau konflik yang tidak terselesaikan. Proses ini menunjukkan bagaimana emosi yang kita rasakan dapat dipengaruhi oleh ingatan atau perasaan yang tersembunyi dalam alam bawah sadar³⁶⁷. Tanpa pengetahuan atau pengakuan atas akar penyebab emosi tersebut, individu bisa saja bertindak atau merespons dengan cara yang tampaknya tidak rasional atau berlebihan.

Lebih lanjut, teori tentang kecenderungan atau pola perilaku otomatis ini juga terkait dengan pengaruh pengalaman masa kecil dalam membentuk reaksi emosional dan respons otomatis di

kemudian hari. Freud mengemukakan bahwa pengalaman-pengalaman yang tertanam dalam alam bawah sadar, terutama pada masa kanak-kanak, dapat menentukan pola perilaku yang muncul dalam kehidupan dewasa³⁶⁸. Pola perilaku otomatis sering kali terhubung dengan pengalaman emosional atau trauma yang terjadi dalam kehidupan awal yang kemudian tidak disadari, namun tetap berpengaruh sepanjang hidup individu.

Meskipun konsep perilaku otomatis ini dipengaruhi oleh teori psikoanalitik, pendekatan kognitif-behavioral juga memberikan perspektif penting. Dalam psikologi kognitif-behavioral, perilaku otomatis dianggap sebagai hasil dari pola pikir dan pengalaman yang berulang, yang diperkuat oleh kebiasaan dan asosiasi yang terbentuk di alam bawah sadar. Teori ini menekankan pentingnya identifikasi dan modifikasi pola-pola perilaku otomatis ini melalui intervensi seperti terapi perilaku kognitif, yang bertujuan untuk memecah kebiasaan buruk dan menggantinya dengan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif. Melalui proses ini, individu dapat memperoleh kesadaran yang lebih besar tentang perilaku otomatis mereka dan mulai mengubahnya dengan cara yang lebih sadar.

Perilaku otomatis menunjukkan bagaimana proses bawah sadar membentuk banyak aspek kehidupan kita yang tidak kita sadari. Kebiasaan, reaksi emosional, dan kecenderungan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari sering kali memiliki akar yang dalam dalam pengalaman dan dorongan bawah sadar, yang mempengaruhi tindakan kita tanpa kita sadari. Memahami peran bawah sadar dalam perilaku otomatis ini memungkinkan individu

untuk lebih sadar akan pola-pola yang tidak menguntungkan dan berusaha untuk menggantinya dengan perilaku yang lebih sadar dan terkontrol.

b. Asosiasi Bebas Dalam Terapi Psikoanalitik

Asosiasi bebas adalah teknik yang digunakan dalam terapi psikoanalitik untuk menggali hubungan antara pemikiran sadar dan bawah sadar. Teknik ini melibatkan meminta klien untuk berbicara secara bebas, tanpa menyaring atau mengedit pemikirannya, untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan ingatan yang mungkin tersembunyi dalam alam bawah sadar. Sigmund Freud, yang pertama kali mengembangkan teknik ini, meyakini bahwa dengan mengizinkan klien untuk berbicara tanpa hambatan, ide-ide yang tersembunyi di dalam alam bawah sadar akan muncul ke permukaan, memberikan wawasan tentang konflik internal yang memengaruhi perilaku dan perasaan klien. Dalam teori psikoanalitik, asosiasi bebas membantu individu menyadari koneksi antara dorongan bawah sadar dan perasaan atau perilaku yang tampaknya tidak terhubung dengan alasan sadar³⁶⁹.

Freud menekankan pentingnya asosiasi bebas dalam proses analisis, karena ia memungkinkan pasien untuk mengungkapkan pikiran atau kenangan yang tidak disadari, yang sering kali terhubung dengan trauma masa lalu atau konflik emosional. Klien yang mungkin tidak secara sadar menyadari bahwa perasaan cemas yang mereka alami terkait dengan kejadian traumatis di masa kecil dapat melalui teknik ini menghubungkan kecemasan tersebut

dengan memori atau perasaan yang terlupakan. Proses ini memberikan wawasan lebih dalam tentang bagaimana pengalaman yang tertekan berperan dalam membentuk perilaku dan emosi mereka di masa kini.

Asosiasi bebas juga berfungsi untuk mengatasi hambatan-hambatan yang menghalangi klien untuk mengakses alam bawah sadar mereka. Dalam proses terapi, hambatan-hambatan ini sering disebut sebagai resistensi, yang merujuk pada penolakan atau kesulitan yang dihadapi klien untuk mengungkapkan pemikiran atau perasaan yang menekan. Resistensi ini biasanya muncul ketika klien merasa takut atau cemas untuk menghadapi kenyataan yang menyakitkan yang tersembunyi di dalam diri mereka. Teknik asosiasi bebas berusaha untuk mengurangi resistensi ini dengan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, yang memungkinkan klien untuk mengekspresikan diri mereka secara bebas dan terbuka.

Teknik asosiasi bebas sangat berpengaruh dalam psikoanalisis, perkembangan teori psikoterapi modern menunjukkan bahwa pendekatan ini telah diperluas dan dimodifikasi dalam berbagai bentuk terapi lain. Terapi kognitif-behavioral, Berfokus pada pengidentifikasian dan pengubahan pola pikir yang tidak rasional, serta penekanan pada pemecahan masalah secara sadar. Meskipun teknik asosiasi bebas tidak secara langsung digunakan dalam terapi ini, prinsip dasar dari memperkenalkan kesadaran terhadap proses bawah sadar tetap penting, dengan tujuan membantu individu

memahami dan mengubah pola pikir dan perilaku yang merugikan³⁷⁰

Dalam prakteknya, asosiasi bebas digunakan oleh terapis psikoanalitik untuk menilai hubungan antara ingatan atau perasaan yang muncul selama sesi terapi dengan pengalaman atau perasaan yang lebih dalam yang mungkin ada dalam alam bawah sadar. Dengan teknik ini, pasien diharapkan dapat lebih memahami pengaruh dari pikiran dan perasaan yang tidak disadari terhadap kehidupan mereka, yang pada akhirnya dapat membantu mereka untuk meresapi dan mengatasi konflik emosional yang tersembunyi. Dengan kata lain, asosiasi bebas berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan dunia sadar dan bawah sadar dalam upaya untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan proses penyembuhan

Teknik asosiasi bebas adalah alat yang sangat berharga dalam terapi psikoanalitik untuk menggali dan memahami hubungan antara pemikiran sadar dan bawah sadar. Melalui teknik ini, terapis dapat membantu klien mengeksplorasi bagian-bagian tersembunyi dari diri mereka dan menghadapi konflik bawah sadar yang mungkin mempengaruhi kehidupan mereka, membuka jalan untuk penyembuhan dan pertumbuhan pribadi.

c. Peran Mimpi Dalam Perilaku

Mimpi telah lama menjadi objek perhatian dalam psikologi, terutama dalam konteks analisis psikoanalitik yang dipelopori oleh Sigmund Freud. Freud berpendapat bahwa mimpi merupakan “jalan

menuju alam bawah sadar” dan bahwa melalui mimpi, konflik internal dan dorongan yang terpendam dalam diri individu dapat ditemukan. Dalam teori Freud, mimpi memiliki dua aspek utama: konten manifest (apa yang tampak dalam mimpi itu sendiri) dan konten laten (makna tersembunyi yang mendalam di balik mimpi tersebut). Freud menganggap mimpi sebagai cara bagi alam bawah sadar untuk mengekspresikan dorongan yang ditekan oleh kesadaran. Konflik-konflik yang tidak dapat diselesaikan dalam kehidupan sehari-hari sering kali muncul dalam bentuk simbolik dalam mimpi, yang berfungsi untuk meredakan kecemasan yang dialami individu.

Dorongan seksual atau agresif yang ditekan oleh ego dan superego dapat terwujud dalam mimpi sebagai simbol-simbol yang tampaknya tidak terkait dengan dorongan tersebut, tetapi tetap mengandung pesan yang dapat diinterpretasikan. Freud juga menjelaskan bahwa simbolisme dalam mimpi merupakan mekanisme pertahanan untuk menyembunyikan dorongan-dorongan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran, yang jika terungkap dapat menyebabkan kecemasan besar. Melalui interpretasi mimpi, seorang individu dapat memperoleh wawasan tentang konflik-konflik internal yang mendalam yang mempengaruhi perilaku dan pola pikir mereka.

Mimpi tidak hanya berfungsi sebagai cerminan dari konflik internal yang tidak disadari, tetapi juga sebagai cara bagi individu untuk mengatasi ketegangan emosional dan psikologis. Melalui proses ini, individu dapat menemukan pemahaman tentang

perasaan, ketakutan, atau kebutuhan yang mungkin terpendam dan tidak diakui dalam kehidupan sadar mereka. Mimpi dapat dianggap sebagai bentuk komunikasi antara alam sadar dan bawah sadar, yang memungkinkan individu untuk merespons perasaan dan dorongan yang selama ini tidak dapat diungkapkan³⁷¹.

Carl Jung, seorang murid Freud yang kemudian mengembangkan teori psikologi analitik, juga memiliki pandangan mengenai peran mimpi dalam mengungkapkan konflik internal. Jung berpendapat bahwa mimpi bukan hanya mencerminkan dorongan-dorongan pribadi yang tertekan, tetapi juga mengungkapkan pola psikologis kolektif, yang ia sebut sebagai arketipe. Arketipe-arketipe ini, menurut Jung, muncul dalam mimpi sebagai simbol-simbol universal yang mewakili pengalaman manusia sepanjang sejarah, seperti simbol ibu, pahlawan, atau bayangan. Dengan memahami simbolisme ini, individu dapat memperoleh wawasan lebih dalam mengenai diri mereka dan proses individuation, yaitu pencapaian kesatuan dalam diri mereka³⁷². Mimpi, menurut Jung, memberikan gambaran tentang cara individu berinteraksi dengan konflik batin mereka, dan merupakan alat penting untuk memahami psikologi diri. Maka dari itu, baik menurut Freud maupun Jung, mimpi memainkan peran penting dalam perilaku manusia, karena memungkinkan individu untuk menghadapi dan memproses konflik internal dan dorongan yang terpendam dalam diri mereka, yang mungkin tidak dapat diterima oleh kesadaran. Melalui pemahaman dan interpretasi mimpi, individu dapat lebih mendalam mengenali aspek-aspek diri mereka yang tersembunyi dan mengintegrasikan

berbagai elemen ini untuk mencapai pemahaman diri yang lebih baik.

d. Simbolisme Dan Metafora

Simbolisme dan metafora memainkan peran penting dalam perilaku yang dihasilkan dari alam bawah sadar. Dalam psikoanalisis, simbol sering dianggap sebagai representasi dari dorongan, keinginan, atau konflik yang ada dalam alam bawah sadar yang tidak dapat diekspresikan secara langsung. Sigmund Freud, dalam teorinya tentang mimpi, mengemukakan bahwa simbolisme dalam mimpi atau perilaku yang tidak sadar adalah cara untuk mengekspresikan dorongan atau perasaan yang tertekan. Simbol-simbol ini memungkinkan individu untuk menghadapi perasaan atau pikiran yang tidak dapat diterima oleh kesadaran, sehingga menyalurkan perasaan tersebut dalam bentuk yang lebih dapat diterima oleh kesadaran.

Metafora, sebagai bentuk bahasa yang sering digunakan dalam komunikasi sehari-hari, juga berfungsi sebagai jembatan antara kesadaran dan alam bawah sadar. Dalam konteks terapi psikoanalitik, simbolisme dan metafora digunakan untuk membantu terapis dan klien memahami pesan yang tersembunyi di balik perilaku atau mimpi yang muncul. Seseorang yang sering menggambarkan rasa takutnya dengan kata-kata seperti "seperti terjebak di dalam labirin" mungkin menggunakan metafora untuk menggambarkan perasaan terperangkap atau bingung dalam kehidupan nyata, yang berakar dari konflik emosional yang belum

terselesaikan dalam alam bawah sadar³⁷³. Metafora berfungsi untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman emosional yang tidak sepenuhnya disadari.

Menurut Carl Jung, yang juga mengembangkan konsep alam bawah sadar kolektif, simbolisme dan metafora juga terkait erat dengan arketipe, yang merupakan pola dasar dalam pikiran manusia yang terbentuk secara universal. Arketipe ini muncul dalam bentuk simbol atau metafora yang melambangkan pengalaman universal manusia, seperti ibu, pahlawan, atau bayangan, yang kemudian dapat muncul dalam mimpi, perasaan, atau bahkan dalam perilaku sehari-hari. Simbol-simbol ini tidak hanya mewakili konflik pribadi atau individu, tetapi juga dapat mencerminkan tema-tema universal yang lebih besar dalam pengalaman manusia.

Metafora dalam perilaku, baik yang disadari atau tidak, sering kali juga mencerminkan cara seseorang mengatasi konflik bawah sadar. Seseorang yang merasa tertekan mungkin secara tidak sadar menggunakan simbol atau metafora untuk mengekspresikan perasaan tertekan tersebut, seperti dengan meremas tangan atau menarik napas panjang. Tindakan ini, meskipun tampaknya sederhana, dapat memiliki makna yang lebih dalam yang berkaitan dengan perasaan atau konflik yang tersembunyi dalam alam bawah sadar. Simbolisme dan metafora berfungsi sebagai cara bagi individu untuk mengekspresikan atau mengatasi perasaan dan dorongan yang ada di luar kesadaran mereka.

Melalui teknik asosiasi bebas dalam terapi psikoanalitik, terapis dapat mengungkapkan simbolisme dan metafora ini untuk

membantu individu mengidentifikasi dorongan bawah sadar yang mendasari perilaku atau reaksi emosional mereka. Dengan menggali makna simbolik dalam perilaku dan mimpi, terapi psikoanalitik bertujuan untuk membantu klien mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka, serta konflik-konflik emosional yang mungkin tersembunyi di bawah permukaan kesadaran mereka³⁷⁴. Simbolisme dan metafora tidak hanya digunakan sebagai alat untuk mengekspresikan perasaan atau dorongan bawah sadar, tetapi juga sebagai sarana untuk mengungkapkan konflik yang lebih dalam dalam diri individu yang membutuhkan pemahaman dan penyelesaian.

G. Kritik Dan Perkembangan Dalam Pandangan Psikoanalisis

a. Kritik Terhadap Pandangan Freud

Pandangan Sigmund Freud tentang seksualitas dan teori perkembangan psikoseksual sering mendapatkan kritik dari berbagai kalangan dalam bidang psikologi, baik pada masanya maupun di era modern. Salah satu kritik utama adalah terkait dengan penekanan Freud yang sangat kuat pada seksualitas sebagai faktor yang menentukan dalam pembentukan kepribadian. Dalam teori psikoseksualnya, Freud mengemukakan bahwa perkembangan individu sangat dipengaruhi oleh tahap-tahap yang terkait dengan dorongan seksual, mulai dari fase oral hingga fase genital. Penekanan ini dinilai oleh beberapa ahli sebagai reduksi terhadap kompleksitas pengalaman manusia yang jauh lebih luas dan tidak semata-mata berfokus pada aspek seksual³⁷⁵.

Beberapa kritikus berpendapat bahwa pandangan Freud tentang seksualitas terlalu bersifat kultural dan tidak mengakomodasi variasi dalam perkembangan individu di luar kerangka seksual. Konflik psikologis yang muncul pada tahap-tahap perkembangan seksual sangat terkait dengan ketidaksesuaian antara dorongan id dan tuntutan sosial. Namun, para psikolog kontemporer menganggap bahwa banyak faktor lain, seperti pengalaman sosial, budaya, dan lingkungan, memiliki peran yang lebih besar dalam pembentukan kepribadian dan perilaku seseorang daripada hanya faktor seksual belaka³⁷⁶. Karenanya, kritik ini menekankan bahwa Freud cenderung mengabaikan peran budaya, relasi sosial, dan aspek emosional yang juga mempengaruhi perkembangan psikologis seseorang.

Teori perkembangan psikoseksual Freud juga mendapat kritik terkait dengan klaimnya mengenai universalitas tahapan-tahapan perkembangan psikoseksual. Freud menganggap bahwa semua individu, tanpa memandang latar belakang budaya atau sosial mereka, akan melalui tahapan yang sama, yaitu fase oral, anal, falik, laten, dan genital. Kritik ini menyoroti kurangnya pertimbangan terhadap keberagaman budaya dan sosial yang dapat memengaruhi perkembangan individu³⁷⁷. Beberapa budaya mungkin tidak menekankan seksualitas atau perkembangan seksual sebagai faktor utama dalam pertumbuhan psikologis, sehingga teori Freud dianggap tidak universal dan terlalu terikat pada norma-norma sosial yang berlaku di budaya Barat pada masanya.

Erik Erikson, yang mengembangkan teori perkembangan psikososial, menanggapi pandangan Freud dengan menekankan

bahwa perkembangan individu tidak hanya terbatas pada dimensi psikoseksual, tetapi juga mencakup dimensi sosial dan emosional yang lebih luas. Erikson memperkenalkan konsep tahapan perkembangan yang lebih luas, yang berfokus pada hubungan sosial dan tantangan kehidupan, seperti identitas, kepercayaan, dan hubungan dengan orang lain. Menurut Erikson, tiap tahapan perkembangan manusia dipengaruhi oleh interaksi sosial dan lingkungan yang lebih luas, bukan hanya oleh dorongan seksual atau konflik internal antara id, ego, dan superego³⁷⁸. Pandangan Freud mengenai universalisme teori perkembangan psikoseksualnya dianggap terlalu sempit dan mengabaikan faktor sosial yang lebih luas dalam kehidupan manusia.

Kritik lain yang sering muncul terhadap teori Freud adalah aspek deterministik yang terkandung dalam pandangannya, yang menganggap bahwa perkembangan manusia sangat dipengaruhi oleh peristiwa masa kecil, terutama yang terkait dengan konflik seksual. Pendekatan ini tidak memberikan ruang untuk perubahan atau perkembangan individu di luar pengaruh awal tersebut. Dalam hal ini, kritik terhadap Freud mencatat bahwa pandangannya tidak sepenuhnya memperhitungkan kemampuan individu untuk berubah atau berkembang seiring waktu berdasarkan pengalaman baru dan refleksi diri³⁷⁹.

Pandangan Freud yang sangat terfokus pada aspek seksual dalam perkembangan manusia juga mendapat kritik dari para feminis. Mereka berpendapat bahwa teori Freud terlalu patriarkal dan cenderung mengabaikan peran perempuan dalam perkembangan

psikologis. Freud sering kali menggambarkan perempuan sebagai individu yang mengalami “peninggalan” atau kekurangan dalam perkembangan psikoseksual mereka, yang menyebabkan ketidaksetaraan dalam peran gender dan seksual³⁸⁰. Pandangan Freud ini, yang menggambarkan wanita sebagai “*inferior*” dalam konteks perkembangan psikoseksual, tidak diterima oleh banyak kalangan feminis yang menentang ide-ide tersebut sebagai bentuk diskriminasi terhadap perempuan.

b. Perkembangan Psikoanalisis Modern

Psikoanalisis, yang pertama kali dipelopori oleh Sigmund Freud, telah mengalami perkembangan signifikan dalam konteks penelitian psikologi modern. Meskipun teori Freud banyak mengandalkan penekanan pada alam bawah sadar, dorongan seksual, dan konflik batin, banyak peneliti kontemporer telah mengadaptasi dan mengembangkan pendekatan psikoanalitik dengan mempertimbangkan temuan terbaru dalam neuropsikologi dan psikologi kognitif. Perkembangan neuropsikologi telah mengungkapkan bagaimana struktur dan fungsi otak manusia dapat mempengaruhi pola perilaku yang sebelumnya dianggap sebagai produk semata-mata dari alam bawah sadar.

Peneliti modern dalam bidang neuropsikologi, seperti Allan Schore (2003), berpendapat bahwa pengalaman awal dalam kehidupan, termasuk pengalaman yang tidak disadari atau ditekan, memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan otak, terutama dalam konteks pengaturan emosi dan interaksi sosial.

Schore menekankan pentingnya pengaruh perkembangan neurobiologis pada pembentukan struktur psikoanalitik yang lebih besar, seperti ego, yang dalam kerangka psikoanalitik bertanggung jawab untuk mengelola konflik internal dan mengendalikan impuls³⁸¹. Hal ini menunjukkan bahwa teori psikoanalitik dapat diintegrasikan dengan temuan tentang neurobiologi yang semakin berkembang, yang menyoroti betapa otak memainkan peran dalam memproses pengalaman dan emosi yang dikendalikan oleh kesadaran dan alam bawah sadar.

Integrasi psikologi kognitif dengan psikoanalisis telah membuka ruang untuk pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana proses kognitif, seperti persepsi, perhatian, dan ingatan, dapat mempengaruhi pola perilaku dan pengalaman mental. Teori psikologi kognitif menekankan bahwa informasi yang kita terima dari lingkungan diproses secara aktif oleh sistem kognitif kita, dan dapat dipengaruhi oleh bias-bias dan skema mental yang telah terbentuk sebelumnya. Kognisi ini memiliki hubungan yang erat dengan mekanisme psikoanalitik, seperti penekanan perasaan atau perasaan tidak disadari, yang akhirnya membentuk pola pikir dan perilaku.

Pendekatan modern seperti terapi psikodinamik kontemporer, yang menggabungkan elemen-elemen psikoanalisis dengan konsep psikologi kognitif, menekankan pentingnya pemahaman individu terhadap pola pikir otomatis dan skema mental yang terbentuk sejak masa kanak-kanak. Hal ini membantu individu memahami bagaimana pengalaman awal dan ketegangan internal dapat

membentuk struktur kognitif yang berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari mereka, serta bagaimana cara mengubah pola perilaku atau cara berpikir yang maladaptif³⁸².

Perkembangan psikoanalisis modern telah memperluas pandangan tradisional yang dikemukakan oleh Freud dengan melibatkan temuan-temuan terkini dalam neuropsikologi dan psikologi kognitif. Penggabungan dua disiplin ilmu ini memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang cara alam bawah sadar dan kesadaran berinteraksi, serta bagaimana faktor-faktor biologi dan kognitif dapat berperan dalam pembentukan perilaku dan pengalaman psikologis.

c. Kontradiksi Internal dan Sumber Aktivitas Bawah Sadar

Kontradiksi internal dalam jiwa manusia merupakan suatu tema yang kompleks, mencakup berbagai elemen psikologis yang saling berinteraksi. Sumber aktivitas bawah sadar, yang sering kali tidak disadari oleh individu, memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku dan kepribadian.

1. Carl Jung: Alam Bawah Sadar Kolektif dan Arketipe

Carl Jung, yang awalnya adalah murid Freud, mengembangkan pandangan yang berbeda mengenai alam bawah sadar. Ia memperkenalkan konsep "*alam bawah sadar kolektif*," yang berisi *arketipe* simbol dan tema universal yang muncul dalam mitos, cerita rakyat, dan mimpi di berbagai budaya. Jung berargumen bahwa alam bawah sadar bukan hanya tempat untuk menekan kenangan, tetapi juga sumber kreativitas dan kebijaksanaan.

"The collective unconscious is the source of all knowledge that is deeper and broader than personal experience" ("Alam bawah sadar kolektif adalah sumber dari segala pengetahuan yang lebih dalam dan lebih luas daripada pengalaman pribadi")³⁸³.

Dalam pandangan Jung, kontradiksi internal terjadi ketika individu tidak mampu mengintegrasikan arketipe tersebut ke dalam kesadaran mereka, yang dapat menyebabkan krisis identitas dan konflik psikologis.

Jung juga menekankan pentingnya proses individuasi, di mana individu mengembangkan kepribadian mereka dengan mengintegrasikan bagian-bagian yang tertekan dari diri mereka.

"Acceptance and integration of the shadow (the dark part of the personality) is an important step towards full awareness" ("penerimaan dan integrasi dari bayangan (bagian gelap dari kepribadian) adalah langkah penting menuju kesadaran yang utuh")³⁸⁴.

2. Franz Brentano: Aktivitas Bawah Sadar dan Pandangan Filosofis

Franz Brentano menawarkan perspektif yang berbeda dengan menekankan pentingnya aktivitas bawah sadar sebagai sumber motivasi dan tindakan. Ia percaya bahwa pikiran tidak hanya bersifat represif, tetapi juga dapat berfungsi sebagai kekuatan yang menggerakkan individu untuk bertindak.

"every mental experience has an object to which it refers, and unconscious activity can be directed towards certain goals" ("setiap pengalaman mental memiliki objek yang dirujuk, dan aktivitas bawah sadar dapat diarahkan pada tujuan tertentu")³⁸⁵.

Pandangan ini menekankan pentingnya tujuan dalam aktivitas mental, bertentangan dengan pandangan Freud yang lebih fokus pada represi dan konflik.

Brentano juga berargumen bahwa pengalaman bawah sadar dapat memberikan kontribusi positif terhadap tindakan sadar, dan bahwa manusia sering kali tidak menyadari potensi yang ada dalam alam bawah sadar mereka.

"humans must recognize the existence of a deeper power within themselves that can guide them toward a higher purpose" ("manusia harus mengakui adanya kekuatan yang lebih dalam dalam diri mereka yang dapat membimbing mereka ke arah tujuan yang lebih tinggi")³⁸⁶.

3. Dr. Yedi Supriadi, M.Pd : Alam Bawah Sadar adalah Jiwa

Dr. Yedi Supriadi, M.Pd, seorang pakar spiritual tasawuf. Berpendapat bahwa alam bawah sadar adalah jiwa yang tercahayai, tempat di mana energi spiritual mengalir dan menghubungkan individu dengan potensi terdalamnya. Hal ini menunjukkan bahwa alam bawah sadar sebagai sumber kekuatan spiritual dan potensi yang bisa dieksplorasi³⁸⁷.

Melalui transformasi hati, jiwa, dan ruh dengan metode spiritual puasa, khalwat, dzikir, shalat, refleksi, dan berbagai aktivitas spiritual lainnya, subjek bisa menangkap esensi yang sebenarnya dari objek, dan sebaliknya objek mampu menghadirkan essensinya pada subjek, serta dapat mengakses dan memanfaatkan alam bawah sadar ini untuk mencapai keseimbangan dan pemahaman diri yang lebih dalam³⁸⁸.

Meditasi, khususnya, dapat dianggap sebagai jendela yang membuka akses ke dalam jiwa, memungkinkan individu untuk menghubungkan diri dengan energi yang lebih besar dan mengatasi konflik internal yang mungkin muncul dari ketidaksadaran.

Pentingnya mengenali bahwa setiap individu memiliki potensi yang mendalam, yang sering kali terhalang oleh konflik dan ketakutan yang tidak disadari. Dengan menjelajahi alam bawah sadar melalui praktik spiritual, seseorang dapat membersihkan energi negatif yang terpendam dan mengalirkan energi positif yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan diri.

Menggabungkan pandangan psikologis tentang alam bawah sadar dengan perspektif spiritual, seperti yang diusulkan oleh Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd membuka jalan baru dalam memahami kompleksitas jiwa manusia. Alam bawah sadar dapat dilihat bukan hanya sebagai arena konflik dan penekanan, tetapi juga sebagai sumber cahaya yang memberi energi bagi pertumbuhan spiritual dan kesadaran diri yang lebih tinggi. Dengan mengakui dan mengakses potensi ini, individu dapat menciptakan keseimbangan dalam hidupnya dan mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka dan hubungan mereka dengan dunia, sehingga hati, pikiran, ucapan, dan perbuatan bergerak secara sinergis sesuai apa-apa yang Allah kehendaki digaris takdir.

d. Sigmund Freud VS Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

1. Persamaan Dan Perbedaan

Bagi banyak orang, Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd dan Sigmund Freud mendefinisikan dunia psikologi dengan cara yang sangat

mendalam, meskipun dengan pendekatan yang berbeda. Teori-teori yang dikemukakan oleh keduanya, baik dalam konteks psikologi maupun pengembangan kesadaran spiritual, telah memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap pemahaman kita tentang pikiran manusia, serta proses psikologis yang mendasarinya. Meskipun mereka datang dari latar belakang yang berbeda Freud dengan psikoanalisisnya dan Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd dengan pendekatan spiritual keduanya memiliki dampak yang besar pada persepsi kita tentang kesadaran, alam bawah sadar, dan bagaimana cara-cara tertentu bisa digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis.

a. Sigmund Freud Secara Singkat

Sigmund Freud, lahir dengan nama Sigismund Freud, adalah seorang ahli saraf Austria yang lahir pada tanggal 6 Mei 1856, di sebuah kota kecil bernama Freiberg, Moravia (sekarang Republik Ceko). Meskipun dibesarkan oleh keluarga Yahudi yang relatif miskin, Freud berencana untuk belajar hukum di Universitas Wina. Ia kemudian berubah pikiran dan memilih kedokteran. Setelah lulus, Freud mulai bekerja di sebuah klinik psikiatri di Rumah Sakit Umum Wina. Oleh: Enrico Psikiatri pada saat itu tidak tertarik pada komponen psikologis kesehatan mental, tetapi hanya melihat perilaku berdasarkan struktur anatomi otak. Setelah menghabiskan empat bulan di luar negeri untuk penempatan di klinik Salpêtrière di Paris, Freud mulai menaruh minat pada

"*histeria*", dan khususnya metode hipnosis dari ahli saraf terkemuka, Jean Martin Charcot. Sekembalinya ke Wina, Freud meninggalkan Rumah Sakit Umum dan mendirikan praktik swasta yang mengkhususkan diri pada "gangguan saraf dan otak". Bersama dengan rekannya Joseph Breuer, ia mulai mengeksplorasi riwayat hidup traumatis klien dengan histeria, yang mengarah pada pandangan bahwa berbicara adalah cara "katarsis" untuk melepaskan "emosi yang terpendam".

Breuer dan Freud bersama-sama menerbitkan "*Studies on Hysteria*" (1895) dan mulai mengembangkan ide-ide yang mengarah pada psikoanalisis. Kira-kira pada saat inilah Freud mulai menganalisis dirinya sendiri, menganalisis mimpinya dengan cermat berdasarkan proses bawah sadar yang berpuncak pada karya besar berikutnya, "*The Interpretation of Dreams*" (1901). Freud kini juga telah mengembangkan teknik terapi asosiasi bebas dan tidak lagi mempraktikkan hipnosis. Dari sini, ia mulai mengeksplorasi pengaruh proses berpikir bawah sadar pada berbagai aspek perilaku manusia dan merasa bahwa di antara kekuatan-kekuatan ini, yang paling kuat adalah hasrat seksual di masa kanak-kanak yang ditekan dari pikiran sadar.

b. Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd Secara Singkat

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd (Syekh Gozzali) beliau seorang Mursyid (Guru Pembimbing Spiritual) dan Pakar Tasawuf

(Psikoterapi Islam). Pendiri dari Pondok Pesantren Rijalullah berbasis Psikoterapi Islam dan pembimbing Majelis Dzikir Rijalullah Buniwangi, Majalengka

Tidak terlepas dari perjalanan pimpinan yang telah memilih suluk dimulai dari semenjak aqil baligh. Sehingga saat duduk di bangku SMA beliau sudah kassaf. Perjalanan suluk terus beliau lalui sampai sekarang. Setelah menjalani metode dzikir dengan metode Thareqat Qadiriyyah Naqsabandhiyyah dari tahun 1995 sampai pada tahun 2010, pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah menyatakan mulai menerapkan metode baru hasil temuannya dari perjalanannya selama kurang lebih 15 tahun yaitu dengan memadukan berbagai pendapat dan pemikiran dari para ulama tasawuf dan ulama ahli hikmah ualam tasawuf diantaranya : Abah Anom, Suryalaya, dan K. H Ahmad Mufasir, Ciomas Banten. Ahli hikmah diantara Kyai Maktum Hanan Babakan Ciwaringin, Cirebon, Ajengan Gentur Cianjur, Mama Sholohin, Indramayu. Yang kesemuanya mendorong lahirnya dzikir Rijalullah dengan tidak terlepas dari metode yang diajarkan dari para ulama terdahulu.

Pada tahun 2014 akhirnya mendirikan yayasan dengan nama Yayasan Syeikh Gozzali Al-Wahhab Tanggal 19 Mei 2014 No. 03 Akta Notaris Titin Umari, SH.,M.Kn, yang membawahi beberapa kegiatan diantaranya :

1. Raudhatul Athfal (RA) Rijalullah No Statistik : 101233210270

2. Taman kana-kanak Al-Qur'an (TKQ) No Statistik : 401232100001
3. Pondok Pesantren Rijalullah Berbasis Psikoterapis Islam No. Statistik 510032100354
4. Majelis Ta'lim Rijalullah No Statistik : 431232101500
5. Majelis Dzikir Rijalullah
6. Program Tahfidz Sadesha

2. Perbedaan & Perselisihan Utama

a. Ketidaksetujuan 1: Pikiran Bawah Sadar

Salah satu perbedaan pendapat utama antara Jung dan Freud adalah perbedaan konsep mereka tentang alam bawah sadar.

Pandangan Freud: Freud percaya bahwa pikiran bawah sadar adalah pusat dari pikiran-pikiran yang tertekan, kenangan traumatis, dan dorongan-dorongan mendasar untuk melakukan seks dan agresi. Ia melihatnya sebagai tempat penyimpanan semua hasrat seksual yang tersembunyi, yang mengakibatkan neurosis, atau apa yang sekarang kita sebut sebagai penyakit mental. Ia menyatakan bahwa pikiran manusia berpusat pada tiga struktur – id, ego, dan superego. Id membentuk dorongan bawah sadar kita (terutama seks), dan tidak terikat oleh moralitas, tetapi hanya berusaha untuk memuaskan kesenangan. Ego adalah persepsi, ingatan, dan pikiran sadar kita yang memungkinkan kita untuk menghadapi kenyataan secara efektif. Superego mencoba

memediasi dorongan id melalui perilaku yang dapat diterima secara sosial.

Posisi Dr. Yedi Supriadi, M.Pd : Alam bawah sadar adalah jiwa. Dalam konteks ini, beliau menggambarkan perjalanan spiritual manusia sebagai suatu proses pembentukan Jati Diri yang melibatkan pemahaman dan pengembangan diri secara mendalam. Pemahaman mengenai perjalanan spiritual tersebut melalui tiga proses fase kepribadian untuk mencapai kedewasaan spiritual dan pemahaman tentang Jati Diri. Fase-fase ini adalah :

1. Fase Alam Samar

Pada fase alam samar berfikir dan bertindak hanya menggunakan akalnya (kognitif)

2. Fase Alam Sadar

Pada fase alam sadar sudah mulai menggunakan akal (kognitif) yang dibarengi dengan hatinya dalam proses pencarian jati dirinya.

3. Fase Alam Fitrah

Pada fase alam fitrah dalam proses pencarian jati dirinya sudah menggunakan hatinya (qalbu) yang terfokus pada hubungan vertikal dengan Tuhannya sehingga menghasilkan kesadaran (neosis) yang datang dari Tuhan (Intuisi) mengenai kehidupan dan jati dirinya.

Dalam proses perjalanan spiritual yang mencakup fase ketiga tersebut, Dr.Yedi Supriadi,M.Pd menekankan pentingnya pencapaian "*Nurrunnafs*" atau "*Cahaya Jiwa*", yaitu cahaya ilahi

yang terkandung dalam setiap jiwa dan merupakan potensi sejati dalam diri setiap individu, yang bersumber dari Tuhan.

Untuk mengaktualisasikan potensi ini, individu harus melalui proses transformasi dan iluminasi, yang melibatkan pembersihan jiwa dari segala bentuk ketidaktahuan dan keberadaan duniawi.

Setelah mengalami proses transformasi hati, jiwa, dan ruh terbangkitlah alam bawah sadar di mana cahaya Tuhan memasuki diri manusia, menghasilkan iluminasi lima bentuk cahaya yang melambangkan kualitas spiritual yang lebih tinggi. Cahaya kelima tersebut adalah:

1. *Nurul Qolbi* (Cahaya Hati) Ketika hati dibersihkan, ia memancarkan cahaya yang menghasilkan pikiran dan memikirkan hal-hal ketuhanan. Cahaya hati ini membuat individu merasa bahwa Allah selalu mengawasi dan mendekatkan diri kepada-Nya.
2. *Nurunnafsi* (Cahaya Jiwa) Jiwa, seperti tubuh yang membutuhkan makanan, juga memerlukan latihan spiritual seperti sholat, dzikir, dan puasa. Dengan tazkiyat al-Nafs, jiwa akan terhubung dengan Tuhan dan kembali pada potensi sejatinya.
3. *Nurul Akli* (Cahaya Akal) Akal berfungsi dengan sempurna ketika diberi cahaya iman dan Al-Qur'an. Akal yang dipenuhi cahaya akan dapat memahami kebenaran dengan lebih jelas dan digunakan untuk beramal dengan baik.

4. *Nurul Qauli* (Cahaya Ucapan) Ucapan yang bijaksana, seperti yang disampaikan oleh Nabi dan sahabat, memiliki kekuatan untuk menyebarkan kebenaran dan mendidik orang lain. Kata-kata yang disampaikan dengan penuh kesadaran mengandung cahaya yang dapat memberikan pencerahan.
5. *Nurul Af'ali* (Cahaya Perbuatan) Perbuatan yang dilakukan dengan kesadaran akan kehendak Allah menampilkan cahaya-Nya. Perbuatan ini lahir dari iradah Allah dan menjadi wujud nyata dari kehendak-Nya.

Melalui proses pembersihan , pencerahan , dan penyatuan ini, manusia dapat mencapai pemahaman yang lebih tinggi tentang dirinya dan menyelaraskan hidupnya dengan kehendak Tuhan. Dalam keadaan tersebut, *Nurrunnafs* atau Cahaya Jiwa akan terus bersinar dan memandu setiap langkah dalam hidup manusia, sehingga hati, pikiran, ucapan, dan perbuatan bergerak secara sinergis sesuai apa-apa yang Allah kehendaki digaris takdir. *Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya)* (Q.S. Asy-Syams : 7)³⁸⁹

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan bahwa Allah SWT mengilhamkan kepada jiwa manusia kedua pilihan: jalan ketakwaan dan jalan kefasikan. Ini menunjukkan bahwa manusia diciptakan dengan potensi untuk memilih, baik atau buruk, serta memiliki kapasitas untuk berkembang dalam kebaikan jika ia mengikuti petunjuk-Nya. Penyempurnaan jiwa adalah proses spiritual yang berkelanjutan, di mana setiap

individu memiliki kesempatan untuk memperbaiki dan menyucikan dirinya.

Ibnu Katsir juga mempunyai konsep penyempurnaan jiwa ini dengan pentingnya tazkiyah (penyucian jiwa), di mana individu berusaha untuk membersihkan diri dari sifat-sifat negatif dan mengarah pada kebaikan dengan menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Ayat ini menggarisbawahi bahwa penciptaan jiwa manusia adalah suatu proses yang mengandung potensi besar untuk perkembangan spiritual dan moral.

Dr. Yedi Supiadi, M.Pd memandang bahwa “jiwa” yang dimaksud dalam ayat ini adalah “Nafs” yang memiliki potensi untuk berkembang menuju kesempurnaan spiritual melalui proses penyucian dan transformasi. Dalam penerapannya, jiwa manusia diciptakan dengan kecenderungan untuk mengenal dan mendekatkan diri kepada Allah (fitrah), yang menjadi dasar dalam perjalanan spiritualnya.

Dr. Yedi Supiadi, M.Pd menekankan bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk mencapai "Nurrunnafi" atau Cahaya Jiwa, yang merupakan bentuk penyempurnaan jiwa yang bersumber dari Allah. Melalui tahapan-tahapan spiritual, seperti proses pembersihan jiwa (tazkiyah) dan pencapaian kesadaran yang lebih tinggi (neosis), manusia dapat memperoleh dirinya dari aspek-aspek duniawi yang menyelimuti dan mencapai kedamaian batin serta keselarasan dengan kehendak Tuhan.

Jiwa bukan hanya sebagai entitas spiritual, tetapi juga sebagai inti dari kehidupan manusia yang perlu dijaga dan dipelihara dengan baik sesuai dengan ajaran syariat.

3. Ketidaksetujuan 2: Agama

Posisi Freud: Meskipun beragama Yahudi, Freud merasa bahwa agama merupakan pelarian bagi kebanyakan orang. Seperti Karl Marx, ia merasa bahwa agama merupakan 'candu' bagi masyarakat dan tidak boleh disebarkan. Meski demikian, Freud bergulat dengan masalah mitologi dan lembaga keagamaan hampir sepanjang hidupnya. Ia mengoleksi banyak barang antik, yang sebagian besar bersifat religius, dan kartun Leonardo, 'Madonna and Child with St Anne' terpajang di rumahnya. Beberapa cendekiawan berpendapat bahwa Freud memandang agama sebagai kebenaran psikologis terselubung yang menurutnya berada di jantung tekanan mental manusia.

Posisi Dr.Yedi Supriadi,M.Pd : Dr.Yedi Supriadi,M.Pd memandang Agama sebagai "*petunjuk yang diturunkan ke manusia sebagai wahyu illahi*" memberikan gambaran yang mendalam tentang peran agama sebagai sarana untuk memahami dan mengikuti kehendak Tuhan. Agama bukan hanya sekadar sistem kepercayaan, tetapi juga sebagai jalan untuk menghubungkan diri dengan sesuatu yang lebih tinggi (*Transendensi*). Agama memberikan panduan hidup, makna eksistensi, dan tujuan akhir kehidupan, membantu individu untuk memahami peran mereka dalam konteks yang lebih luas dan memandu mereka baik dalam kehidupan ini maupun dalam kehidupan setelah mati. Agama

membentuk cara hidup dan nilai-nilai sosial, menyediakan pedoman moral dan etika, serta menawarkan perspektif yang mendalam tentang tujuan dan makna hidup manusia.

Sejak lahir manusia telah mempunyai jiwa agama yaitu jiwa yang mengakui keberadaan Zat Yang Maha Pencipta; Allah SWT. Dan perlu di garisbawahi, karena di dalam roh manusia telah mempunyai komitmen bahwa secara fitrah manusia meyakini (mengakui) keberadaan Allah.

Demi jiwa dan penyempurnaan (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya. (Q. S. al-Syams [91]: 7-10).³⁹⁰

Dalam tafsir Ibnu Katsir, bagian ini menekankan watak alami jiwa manusia, yang telah diciptakan Allah dengan potensi untuk berbuat benar (taqwa) dan berbuat salah (fasiq). "Penyempurnan" (kesempurnaan) jiwa mengacu pada pemurniannya melalui kesadaran diri dan berjuang menuju keunggulan moral dengan mengikuti bimbingan ilahi. Ibnu Katsir mencatat bahwa Allah telah menganugerahi jiwa dengan kemampuan untuk membedakan antara yang baik dan yang jahat. Mereka yang membersihkan dan menyucikan jiwa mereka dengan mengikuti perintah Allah akan mencapai kesuksesan, sementara mereka yang membiarkan jiwa mereka tetap ternoda oleh dosa akan menghadapi kehancuran. Ayat tersebut

menyoroti pentingnya pemurnian spiritual sebagai sarana untuk menyelaraskan diri dengan kehendak ilahi.

Dalam pandangan Dr. Yedi Supiadi, M.Pd, ayat ini sangat penting untuk memahami proses pengembangan spiritual. Ia sejalan dengan gagasan bahwa jiwa (nafs) memiliki kecenderungan bawaan terhadap kebaikan (taqwa) dan kejahatan (fasiq). Dualitas ini merupakan bagian dari sifat jiwa, dan proses pemurnian melibatkan penyelarasan diri dengan kehendak ilahi melalui introspeksi, praktik spiritual, dan kehidupan etis. Dr. Yedi Supiadi, M.Pd menekankan bahwa pemurnian jiwa merupakan elemen penting dari individuasi (proses pengembangan pribadi dan spiritual) di mana seseorang menjadi lebih sadar akan esensi sejati mereka, berhubungan kembali dengan cahaya ilahi (Nur). Ia menghubungkan ini dengan konsep yang lebih luas tentang lima cahaya (Nurul Qolbi, Nurunnafsi, Nurul Akli, Nurul Qauli, dan Nurul Af'ali) yang mewakili kebajikan spiritual, dengan pemurnian menjadi sarana seseorang untuk lebih dekat dengan Allah dan mencapai pencerahan spiritual.

Kedua penafsiran tersebut menekankan perlunya pemurnian diri dan kesadaran dalam perjalanan pertumbuhan spiritual. Sementara Ibnu Katsir berfokus pada potensi ganda jiwa untuk kebaikan dan kejahatan, Dr. Yedi Supiadi, M.Pd mbingkainya dalam konteks pencerahan spiritual yang lebih luas dan perjalanan menuju realisasi diri, di mana pemurnian jiwa mengarah pada kedekatan yang lebih besar dengan Allah.

4. Ketidaksetujuan 3: Para-Psikologi

Posisi Freud: Dia seorang skeptis total terhadap semua hal paranormal.

Posisi Dr.Yedi Supriadi,M.Pd : Menghadirkan perspektif unik tentang bagaimana manusia dapat mengembangkan dan meningkatkan potensi jiwa, dengan berpegang teguh pada ajaran Islam melalui Psikologi Tasawuf. Psikologi Tasawuf adalah ilmu psikologi yang dibedah dan dianalisis berdasarkan kaedah-kaedah Al-Quran dan Hadist untuk mencapai hakekat manusia itu sendiri.

Manusia sebagai kholifah bumi, menjadi sumber daya dan pengendali seluruh potensi bumi yang berupa suatu sistem (sunnatullah) yang letaknya berada di dalam jiwa (Al-Nafs) manusia. Psikologi tasawuf mengacu pada pendekatan psikologis yang menggunakan Al-Quran dan Hadist sebagai sumber utama untuk memahami dan menganalisis keadaan manusia serta perjalanan spiritualnya. Ini membantu individu untuk mencapai kedamaian dalam hati, keseimbangan dalam hidup, keberkahan serta membangkitkan alam bawah sadar.

Tergalinya potensi jiwa akan membangkitkan alam bawah sadar, hal ini terjadi setelah melalui proses manusia yang teriluminasi, yaitu fase dimana manusia memperoleh Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*), Cahaya Jiwa (*Nuruunnafsi*), Cahaya Akal (*Nurul Aqli*), Cahaya Ucapan (*Nurul Qauli*), dan Cahaya Perilaku (*Nurul Af'ali*), sehingga hati, pikiran, ucapan, dan perbuatan bergerak secara sinergis sesuai apa-apa yang Allah kehendaki digaris

takdir, sehingga dapat disimpulkan bahwa Alam Bawah Sadar adalah Jiwa (*Soul/Jiwa yang tercahayai/ Nafsul Mutmainah*).

Perkembangan manusia mengacu pada proses transformasi dan pertumbuhan yang dialami individu sepanjang rentang kehidupannya. Setiap fase dalam kehidupan dipandang sebagai kesempatan untuk menghadapi tantangan perkembangan yang khas dan memenuhi tugas-tugas untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam terhadap hakikat atau esensi diri.

Ruh yang Allah tanamkan dalam tubuh manusia merupakan bagian dari kebesaran-Nya yang menciptakan manusia dengan segala kompleksitasnya. Manusia diciptakan sebagai khalifah (wakil) Allah di bumi, yang memiliki tanggung jawab untuk mengatur dan merawat alam semesta ini dengan bijaksana. Dengan memahami bahwa ruh yang diberikan oleh Allah adalah bagian dari kebesaran-Nya, umat Islam diharapkan untuk hidup dalam kesadaran akan tanggung jawab moral dan spiritual mereka sebagai khalifah di bumi ini.

Menurut beberapa ayat Al-Quran dan penelitian di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka, kehidupan ruh manusia itu dapat diidentifikasi dan menjadi bahan pengalaman untuk memperdalam kepribadian diri dalam meningkatkan alam bawah sadar, sehingga betul-betul tumbuh terbangkitkan sesuai dengan tuntunan Allah dan rasul-Nya yang bergerak sinergis dengan apa yang Allah kehendaki.

Mencerminkan pandangan yang mengintegrasikan ajaran Al-Quran dengan pemahaman tentang kehidupan ruh manusia dan

pengaruhnya terhadap terbangkitnya alam bawah sadar, yang meliputi :

1. Al-Quran menyampaikan bahwa ruh manusia adalah karunia dari Allah SWT yang memberikan kehidupan dan kesadaran kepada manusia. Ruh ini juga dipandang sebagai entitas yang memiliki kualitas dan potensi spiritual yang mendalam.
2. Konsep bahwa kehidupan ruh manusia dapat diidentifikasi dan menjadi bahan pengalaman untuk memperdalam kepribadian, yang merujuk pada upaya untuk memahami dimensi spiritual dan psikologis dalam diri manusia. Ini mencakup pengenalan terhadap nilai-nilai, kekuatan, dan potensi yang ada dalam diri.
3. Psikologi modern mengakui pentingnya pembangkitan alam bawah sadar dalam membentuk potensi jiwa, perilaku dan kepribadian seseorang. Dalam konteks ini, memperdalam pemahaman tentang kehidupan ruh dan nilai-nilai spiritual dapat membantu memperkuat, mengarahkan dan meningkatkan alam bawah sadar.
4. Memahami dan menghayati ajaran Al-Quran serta tuntunan Rasulullah merupakan landasan utama dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan kehendak Allah SWT. Sinergi antara pengalaman kehidupan ruh, pemahaman diri yang mendalam, dan tuntunan agama memberikan landasan yang kokoh untuk membangun kepribadian yang seimbang dan bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat.

Penggabungan pemahaman Al-Quran dan hadist tentang kehidupan ruh manusia melalui penelitian dan pengalaman spiritual dalam Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka mencerminkan usaha untuk menjalani kehidupan yang bermakna, sejalan dengan ajaran agama Islam dan dalam rangka mencapai potensi spiritual yang lebih tinggi.

5. Sebagai Kesimpulan

Kesimpulan yang lebih mendetail mengenai perbedaan antara pandangan Sigmund Freud dan Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd mencerminkan pendekatan mendasar yang berlawanan dalam memahami jiwa manusia, agama, serta tujuan akhir kehidupan. Berikut ini adalah ringkasan yang mendalam dari perbedaan pandangan keduanya:

1. Agama sebagai Konstruksi Psikologis vs. Peta Jalan Spiritualitas

Freud melihat agama sebagai konstruksi psikis yang berfungsi untuk meredakan kecemasan eksistensial manusia. Dalam pandangannya, agama adalah ilusi yang bersumber dari ketakutan dan kebutuhan akan perlindungan. Freud menilai bahwa agama berkembang dari proyeksi ketakutan manusia terhadap figur orang tua menjadi keyakinan akan figur Tuhan. Ia beranggapan bahwa agama menghambat kedewasaan psikologis, karena memperpanjang ketergantungan manusia pada figur pengasuh yang transendental, sehingga membatasi kebebasan individu untuk menemukan makna hidup secara mandiri.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd memandang agama sebagai wahyu ilahi yang membimbing manusia pada kesempurnaan spiritual. Bagi Dr. Yedi Supriadi, M.Pd, agama adalah peta jalan yang diwahyukan oleh Tuhan sebagai panduan hidup. Agama tidak hanya menawarkan rasa aman tetapi membuka jalan menuju realitas transendental, memperdalam pemahaman individu tentang makna kehidupan, eksistensi, serta kedekatan dengan Tuhan. Agama bagi Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd adalah sarana untuk mengaktualisasikan potensi spiritual manusia dan menjalani kehidupan yang selaras dengan nilai-nilai ilahiah.

2. Dimensi Psikis dan Spiritual pada Jiwa: Konflik vs. Potensi Pencerahan

Freud melihat jiwa manusia sebagai medan pertempuran antara id, ego, dan superego. Menurutnya, jiwa didorong oleh dorongan seksual (libido) dan agresi, dengan ego berperan sebagai penyeimbang yang mencoba menjaga keharmonisan antar dorongan tersebut. Dalam teori Freud, tidak ada ruang untuk dimensi spiritual; konflik dalam diri manusia tidak bersumber dari upaya mencapai kedekatan dengan Tuhan, melainkan dari perjuangan untuk mengendalikan hasrat dasar yang sering kali bersifat destruktif.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd memahami jiwa manusia sebagai entitas spiritual dengan potensi untuk mencapai pencerahan dan kedekatan dengan Tuhan. Jiwa bukanlah

sekadar arena konflik tetapi adalah bagian dari diri yang diberi ilham oleh Tuhan, memiliki fitrah yang suci, dan potensi bawaan untuk mengenal serta menyembah Sang Pencipta. Dalam konsep Dr. Yedi Supriadi, M.Pd, perjalanan spiritual melalui Tiga Proses Fase Kepribadian dalam Pembentukan Jati Diri, terdiri dari Fase Alam Samar, Fase Alam Sadar dan Fase Alam Fitrah merupakan proses internal yang mendalam, di mana individu bertujuan untuk menyelaraskan diri dengan kehendak Ilahi dan mencapai keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan. Jiwa berperan sebagai wahana menuju kesucian yang ditandai oleh lima jenis Cahaya atau Nur (*Nurul Qolbi, Nurunnafsi, Nurul Akli, Nurul Qauli, dan Nurul Af'ali*) yang mencerminkan kedalaman spiritual dan kualitas moral seseorang.

3. Dorongan Psikis: Seks dan Agresi vs. Dorongan Fitrah Menuju Tuhan

Freud berpendapat bahwa dorongan utama dalam diri manusia adalah dorongan seksual dan agresi. Menurutnya, motivasi hidup manusia terutama didorong oleh hasrat untuk mencapai kepuasan seksual dan menghindari rasa sakit, yang sering kali menimbulkan konflik. Manusia menghabiskan hidupnya untuk menyeimbangkan dorongan-dorongan ini melalui mekanisme ego, dan tujuan hidup adalah mencapai harmoni psikologis.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd percaya bahwa dorongan yang paling mendasar dalam diri manusia adalah dorongan

untuk mencari Tuhan. Dorongan fitrah ini sudah tertanam dalam jiwa manusia sejak lahir, dan ia mencerminkan kebutuhan manusia untuk berhubungan dengan penciptanya. Menurut Dr. Yedi Supriadi, M.Pd, dorongan ini bukan hanya sekadar kebutuhan psikis, tetapi adalah kebutuhan spiritual yang membantu manusia menemukan makna hidup yang lebih dalam dan mengarah pada ketenangan batin melalui hubungan dengan Tuhan.

4. Tujuan Kehidupan: Keseimbangan Psikologis vs. Penyucian dan Kesempurnaan Spiritual

Freud memandang tujuan kehidupan sebagai pencapaian keseimbangan psikologis di mana individu mampu mengelola dorongan-dorongan bawah sadar dengan cara yang sehat dan seimbang. Freud melihat kehidupan manusia sebagai perjuangan untuk mengatasi konflik internal, di mana keseimbangan psikologis dicapai melalui pengembangan ego yang kuat dan kontrol atas superego. Kehidupan manusia menurut Freud berhenti pada kematian, tanpa ada kelanjutan spiritual.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd menempatkan tujuan kehidupan manusia pada penyucian diri dan pencapaian kesempurnaan spiritual. Bagi Dr. Yedi Supriadi, M.Pd, hidup adalah perjalanan menuju penyucian hati dan jiwa. Melalui proses transformasi spiritual, manusia dapat mendekatkan diri pada Tuhan dan meraih kesempurnaan sebagai makhluk ciptaan. Dalam pandangannya, kehidupan ini adalah

persiapan untuk kehidupan setelah mati, di mana penyucian jiwa dan pencapaian kedekatan dengan Tuhan menjadi tujuan utama.

5. Kebebasan Diri: Terbatas oleh Bawah Sadar vs. Dibimbing oleh Nilai Ilahi

Freud melihat manusia sebagai makhluk yang sangat dibatasi oleh konflik bawah sadar yang mendikte banyak aspek kehidupan mereka. Meskipun Freud menekankan pentingnya kesadaran dan kekuatan ego untuk mengontrol dorongan bawah sadar, manusia tetap dibatasi oleh trauma dan konflik internal yang sulit diatasi.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd melihat manusia sebagai makhluk dengan kebebasan yang terarah oleh nilai-nilai ilahi. Dalam pandangan ini, agama memberikan struktur dan nilai yang menuntun manusia menuju kebebasan spiritual yang sejati. Kebebasan ini bukan berarti kebebasan untuk memenuhi semua keinginan ego, melainkan kebebasan untuk mencapai potensi tertinggi melalui petunjuk agama. Agama tidak dilihat sebagai pembatas, tetapi sebagai jalan menuju kesucian dan kedekatan dengan Tuhan.

6. Kedewasaan Psikologis vs. Kedewasaan Spiritual

Freud menganggap kedewasaan sebagai kemampuan untuk mengendalikan dan menyeimbangkan dorongan psikoseksual dan konflik internal melalui pengembangan ego yang sehat. Kedewasaan psikologis dicapai ketika seseorang

dapat menghadapi konflik secara rasional tanpa tergantung pada ilusi atau mekanisme pertahanan yang maladaptif.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd menilai bahwa kedewasaan sejati adalah kedewasaan spiritual yang hanya bisa dicapai melalui proses penyucian dan pencerahan. Bagi Dr. Yedi Supriadi, M.Pd, kedewasaan adalah kesadaran tinggi akan kedekatan dengan Tuhan dan pemahaman akan tujuan eksistensial dalam konteks ilahi. Kedewasaan spiritual memungkinkan seseorang menjalani hidup dengan keikhlasan, cinta, dan kedamaian yang mendalam, yang mencerminkan harmoni antara kehendak manusia dan kehendak Tuhan.

7. Kesimpulan Akhir

Pandangan **Freud** dan **Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd** tentang jiwa, agama, dan tujuan hidup memperlihatkan perbedaan fundamental yang tajam.

Freud mendekati jiwa dan agama dari perspektif psikodinamis yang menekankan konflik internal dan dorongan bawah sadar, melihat agama sebagai ilusi yang menghambat kebebasan psikologis.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd justru melihat agama sebagai sumber pencerahan yang mendalam, panduan untuk mencapai kesempurnaan spiritual, dan wahyu yang membimbing manusia dalam perjalanan transendensi menuju Tuhan. Sementara **Freud** menganggap agama sebagai penghalang kedewasaan, **Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd** memandang agama sebagai kunci kedewasaan spiritual,

memberikan makna dan nilai yang lebih tinggi pada eksistensi manusia di dunia dan di akhirat.

Perbedaan ini mencerminkan dua perspektif yang berlawanan: materialisme Freud yang memandang manusia sebagai makhluk biologis dan psikologis yang didorong oleh konflik internal, dan spiritualisme.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd yang melihat manusia sebagai makhluk ilahi dengan potensi transendensi yang diwujudkan melalui perjalanan spiritual, kedekatan dengan Tuhan, dan penerapan nilai-nilai ilahi.

ALAM BAWAH SADAR DALAM TASAWUF

A. Tasawuf

Tasawuf adalah cabang dari ajaran Islam yang berfokus pada dimensi spiritual, moral, dan personal dalam mendekati diri kepada Tuhan. Secara harfiah, tasawuf berasal dari kata "suf" yang berarti wol, yang merujuk pada pakaian yang dikenakan oleh para sufi pada masa awal perkembangan tasawuf, sebagai simbol kesederhanaan dan perpisahan dari kehidupan materialistik. Dalam pengertian yang lebih dalam, tasawuf mengarah pada pencarian batin yang lebih tinggi, dengan tujuan untuk mencapai kedekatan dengan Allah melalui penyucian jiwa, disiplin rohani, dan pemahaman diri yang lebih mendalam.

Dalam tradisi tasawuf, jiwa dianggap sebagai inti dari manusia yang dapat dipengaruhi oleh berbagai hal duniawi, seperti nafsu dan keinginan. Praktik tasawuf menekankan pentingnya membersihkan hati dan pikiran dari kecemaran duniawi agar dapat merasakan kehadiran Tuhan dengan lebih dekat. Salah satu pendekatan utama dalam tasawuf adalah dzikir (ingat Allah), yang merupakan praktik mengingat Tuhan dengan menyebut nama-Nya secara berulang untuk membantu seseorang terhubung dengan Tuhan dan menenangkan hati. Terdapat pula praktik tafakur (kontemplasi), di

mana seorang individu merenung dan mencoba untuk mencapai pemahaman lebih dalam tentang eksistensi, kehidupan, dan kedekatan dengan Tuhan.

Konsep tasawuf sering kali berfokus pada pengalaman pribadi individu dalam merasakan kehadiran Tuhan, serta pencapaian ketenangan batin dan pemahaman yang lebih mendalam tentang kehidupan. Para sufi percaya bahwa dengan mencapai kesucian jiwa dan ketakwaan yang lebih tinggi, seorang individu dapat mencapai tingkat spiritual yang lebih tinggi dan mengalami "ma'rifah" atau pengetahuan langsung tentang Tuhan³⁹¹. Dalam konteks ini, tasawuf berfungsi sebagai jalur spiritual yang menuntun individu untuk melepaskan diri dari pengaruh nafsu dan mencapai kedamaian batin serta hubungan yang lebih intim dengan Tuhan.

B. Konsep-Konsep Utama Dalam Tasawuf

Tasawuf, atau mistisisme Islam, merupakan aspek yang sangat penting dalam tradisi spiritual Islam. Konsep-konsep utama dalam tasawuf mengarah pada pencapaian kedekatan yang mendalam dengan Tuhan melalui pengalaman batin yang melibatkan pemurnian jiwa dan pengendalian nafsu. Beberapa konsep utama dalam tasawuf yang sering dibahas dalam literatur adalah ma'rifat, zuhud, tawakal, dan fana.

1. Pertama, **ma'rifat** merujuk pada pengetahuan langsung atau pengalaman batin terhadap Tuhan. Dalam tasawuf, ma'rifat lebih ditekankan pada pengalaman intuitif dan pencerahan jiwa, bukan sekadar pengetahuan intelektual. Hal ini dicapai melalui

latihan spiritual yang intens, meditasi, dan dzikir (mengingat Tuhan). Konsep ini diungkapkan dengan jelas oleh Imam al-Ghazali yang menyatakan bahwa pengetahuan yang sejati adalah pengetahuan yang datang dari hati, bukan hanya dari akal³⁹².

2. Kedua, **zuhud** merujuk pada sikap tidak terikat dengan duniawi dan keinginan-keinginan materi. Bagi para sufi, zuhud bukan berarti meninggalkan dunia secara total, melainkan menjauhkan hati dari ketergantungan pada dunia dan hanya fokus pada Tuhan. Al-Ghazali juga menekankan bahwa zuhud adalah penghindaran dari kecintaan yang berlebihan terhadap dunia agar seseorang dapat lebih fokus pada spiritualitas dan kedekatan dengan Tuhan³⁹³.
3. **Tawakal** adalah konsep ketiga yang sangat mendalam dalam tasawuf. Tawakal berarti penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan setelah berusaha sebaik mungkin. Dalam pandangan para sufi, tawakal bukan hanya tentang menyerahkan nasib kepada Tuhan, tetapi juga mencakup usaha maksimal dengan keyakinan bahwa hasil akhirnya adalah takdir Tuhan. Tawakal mengajarkan bahwa manusia harus bekerja keras namun tetap menyerahkan hasilnya kepada kehendak Tuhan, tanpa merasa terlalu terikat pada hasilnya. Hal ini menjadi inti dari ajaran tasawuf yang lebih menekankan pada hubungan langsung dengan Tuhan, bukan pada hasil materi atau duniawi³⁹⁴.
4. Keempat, **fana** adalah konsep yang menggambarkan proses peniadaan diri untuk mencapai penyatuan dengan Tuhan. Fana berarti melepaskan segala bentuk ego dan keakuan yang

menghalangi kedekatan dengan Tuhan. Dalam tahap fana, seorang sufi menganggap dirinya tidak lebih dari saluran bagi kehendak Tuhan. Proses fana ini merupakan bagian dari perjalanan spiritual yang lebih tinggi yang berakhir pada **baqa**, yaitu keberadaan dalam Tuhan setelah fana. Proses ini mengarah pada penghapusan segala bentuk perbedaan antara diri individu dan Tuhan, yang membawa seorang sufi kepada kesadaran yang lebih tinggi tentang realitas ilahi³⁹⁵.

Konsep-konsep ini saling berhubungan satu sama lain dalam praktik tasawuf, yang mengajarkan bahwa untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan, seseorang perlu membersihkan hati, meninggalkan keinginan duniawi, bertawakal, dan akhirnya mencapai fana dalam diri Tuhan. Dengan melalui semua tahapan ini, seorang sufi diharapkan dapat mencapai tingkat spiritual yang lebih tinggi yang penuh dengan kedamaian dan kebijaksanaan batin. Tasawuf lebih dari sekadar ajaran agama, tetapi juga sebuah cara hidup yang berfokus pada pengembangan spiritualitas yang mendalam.

a. Tazkiyah (Pemurnian Jiwa)

Tazkiyah adalah konsep dalam ajaran Islam yang merujuk pada pemurnian jiwa atau penyucian diri dari segala bentuk kotoran batin, seperti nafsu, kebencian, iri hati, dan sifat-sifat negatif lainnya. Konsep ini berhubungan erat dengan tasawuf dan merupakan salah satu tujuan utama dalam perjalanan spiritual seorang Muslim. Dalam pengertian yang lebih luas, tazkiyah mencakup usaha untuk

membersihkan hati dan pikiran dari segala bentuk kejahatan moral dan mengarahkan diri kepada Tuhan dengan ikhlas, sehingga seseorang dapat mencapai kedamaian batin dan kedekatan dengan Allah.

Secara esensial, tazkiyah adalah proses pembersihan jiwa yang melibatkan penanganan terhadap nafsu dan keinginan duniawi. Proses ini menuntut individu untuk mengembangkan sifat-sifat positif seperti sabar, tawakal, rendah hati, dan pemaaf, serta menjauhi kebencian, keserakahan, dan kedengkian. Dalam ajaran Islam, tazkiyah dijelaskan dalam banyak ayat Al-Qur'an, seperti dalam Surah Ash-Shams (91:9-10) yang menyatakan bahwa orang yang berhasil membersihkan jiwanya akan memperoleh kesuksesan, sementara orang yang mengotorinya akan merugi.

Proses tazkiyah tidak hanya terbatas pada penghindaran dosa atau perbuatan buruk, tetapi juga mencakup kesadaran yang lebih dalam akan hakikat diri, serta pemahaman tentang keberadaan Allah yang melingkupi kehidupan. Salah satu cara untuk mencapai tazkiyah adalah dengan melakukan dzikir (mengingat Allah) secara rutin, beribadah dengan sungguh-sungguh, dan menjalani kehidupan yang sesuai dengan nilai-nilai moral dalam Islam. Dengan melalui proses tazkiyah, seseorang diharapkan dapat mencapai tingkat spiritual yang lebih tinggi, serta meraih kedamaian hati dan keseimbangan dalam kehidupannya.

Tazkiyah juga terkait dengan konsep penting dalam tasawuf, yaitu *ithar* (memprioritaskan orang lain), yang mengajarkan tentang pentingnya mengutamakan kepentingan orang lain daripada diri

sendiri. Hal ini diyakini dapat membersihkan hati dari sifat egois dan memperkuat ikatan sosial antar sesama. Melalui proses ini, seorang individu dapat mencapai tazkiyah yang bukan hanya mengarah pada penyucian jiwa tetapi juga perbaikan hubungan dengan Tuhan dan sesama manusia³⁹⁶.

b. Ma'rifah (Pengenalan Terhadap Tuhan)

Dalam tasawuf, **ma'rifah** merujuk pada pengenalan mendalam atau pengetahuan batin terhadap Tuhan. Berbeda dengan pengetahuan intelektual yang didapat melalui proses belajar dan pengajaran, ma'rifah dalam konteks tasawuf lebih kepada pengalaman langsung yang datang dari pencerahan spiritual dan pembukaan hati. Para sufi percaya bahwa ma'rifah hanya dapat dicapai melalui pengalaman batin yang mendalam, di mana seseorang dapat merasakan kehadiran Tuhan dalam kehidupannya. Imam al-Ghazali menyatakan bahwa ma'rifah adalah pengetahuan yang datang dari hati yang suci, yang melampaui sekadar pengetahuan rasional atau teoritis³⁹⁷.

Proses untuk mencapai ma'rifah ini melibatkan latihan spiritual yang intens, seperti dzikir (mengingat Tuhan), tafakkur (merenung), dan mujahadah (berjuang melawan hawa nafsu). Dalam hal ini, pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman ini adalah pengetahuan yang tidak dapat dipahami sepenuhnya oleh akal, tetapi lebih kepada pengalaman yang dirasakan oleh hati yang telah dibersihkan dari kotoran duniawi. Al-Ghazali menekankan bahwa pencapaian ma'rifah ini sangat bergantung pada kemampuan

individu untuk membersihkan hatinya dan mengarahkan dirinya sepenuhnya kepada Tuhan³⁹⁸.

Ma'rifah juga sering kali dipandang sebagai puncak dari perjalanan spiritual seseorang. Para sufi seperti Ibn Arabi dan Rumi menggambarkan bahwa ma'rifah merupakan bentuk kesadaran akan kesatuan Tuhan dan alam semesta. Bagi mereka, pencapaian ma'rifah berarti bahwa seorang individu mulai melihat dunia ini melalui pandangan Tuhan, memahami bahwa segala sesuatu yang ada di alam semesta ini adalah manifestasi dari Tuhan yang Maha Esa. Ma'rifah bukan hanya sekadar pengenalan teoritis, tetapi juga pencapaian spiritual yang memungkinkan seorang hamba untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan mereka³⁹⁹.

Konsep ma'rifah ini juga menyentuh aspek ontologis, di mana pengenalan terhadap Tuhan dianggap sebagai pemahaman yang sangat mendalam mengenai realitas sejati di balik dunia fisik. Dalam tradisi tasawuf, pencapaian ma'rifah memerlukan pembersihan jiwa dan pelepasan diri dari segala bentuk keinginan duniawi, agar individu dapat melihat dunia dengan mata spiritual yang lebih tinggi. Ma'rifah bukan hanya sekadar pemahaman intelektual, tetapi merupakan pengalaman transendental yang memungkinkan individu untuk mengalami kedekatan yang sejati dengan Tuhan⁴⁰⁰.

c. Fana dan Baqa

Fana dan Baqa adalah dua konsep penting dalam tasawuf yang menggambarkan perjalanan spiritual seorang individu dalam mendekati diri kepada Allah dan mencapai kesempurnaan

rohani. Kedua konsep ini memiliki makna mendalam yang terkait dengan pemahaman tentang pencapaian kesadaran spiritual yang tinggi.

Fana secara harfiah berarti "kehancuran" atau "kebinasaan." Dalam konteks tasawuf, fana merujuk pada pengalaman spiritual di mana seorang salik (pengikut tasawuf) "menghilangkan" atau "memusnahkan" ego dan keakuan (nafs) mereka, sehingga mereka hanya dapat merasakan keberadaan Tuhan tanpa ada lagi perasaan terpisah dari-Nya. Fana menggambarkan keadaan ketika seorang individu meleburkan diri dalam kesatuan dengan Allah, melepaskan segala bentuk identitas dan keinginan duniawi yang menutupi kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Dalam kondisi fana, individu tidak lagi melihat diri mereka sebagai entitas terpisah, melainkan merasa menyatu dengan Tuhan dalam kesadaran yang murni. Proses fana ini adalah tahap yang sangat penting dalam perjalanan spiritual seorang sufi, di mana mereka berusaha mencapai "kehilangan diri" (annihilation of self) demi memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang keberadaan Allah.

Fana bukanlah kehancuran dalam arti fisik, tetapi lebih kepada kehancuran atau "kemusnahan" dalam dimensi spiritual dan psikologis. Dalam proses ini, segala keterikatan pada dunia materi dan hawa nafsu harus ditanggalkan untuk mencapai kesucian batin. Fenomena fana ini sering dihubungkan dengan pengalaman-pengalaman mistik yang dialami oleh para sufi, di mana mereka merasa seperti hilang dalam keberadaan Tuhan, atau merasakan kedekatan yang luar biasa dengan-Nya.

Baqa, berarti "keabadian" atau "keberlanjutan." Setelah mencapai fana, individu memasuki tahap baqa, yang merujuk pada kondisi setelah "kehancuran diri" dalam fana, di mana seseorang tetap ada dalam kesadaran dan hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan. Baqa mengacu pada kelanjutan eksistensi rohani dalam keberadaan yang abadi dan mulia bersama Allah. Dalam kondisi baqa, meskipun individu telah "hilang" dalam fana, mereka tetap ada dengan cara yang lebih sempurna dan murni, hanya terfokus pada keberadaan dan kebesaran Allah. Ini adalah tahap yang menunjukkan bahwa meskipun individu telah mengalami fana (menghilangkan keakuannya), mereka tetap berada dalam kesatuan dengan Tuhan dan membawa pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Konsep fana dan baqa ini menggambarkan perjalanan rohani yang penuh transformasi dan pencerahan, di mana seorang individu tidak hanya menghapuskan segala bentuk ego dan keinginan pribadi, tetapi juga merasakan keberadaan Tuhan dengan cara yang lebih murni dan langsung. Fana merupakan tahap pembersihan diri, sementara baqa adalah tahap kelangsungan hidup dalam kesadaran yang lebih tinggi. Kedua konsep ini tidak hanya relevan dalam konteks mistik, tetapi juga dalam usaha manusia untuk mencari kebenaran yang lebih dalam dan kehidupan yang lebih bermakna⁴⁰¹.

C. Hubungan antara Tasawuf dan Alam Bawah Sadar

Tasawuf dan alam bawah sadar memiliki hubungan yang mendalam, karena keduanya berfokus pada pengembangan aspek-aspek non-rasional dari jiwa manusia. Dalam tasawuf, tujuan utama adalah mencapai kedekatan dengan Tuhan dan memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai diri serta alam semesta melalui proses pembersihan jiwa. Hal ini melibatkan pengendalian diri, penghapusan nafsu, dan pembukaan kesadaran yang lebih tinggi. Alam bawah sadar adalah wilayah dalam pikiran manusia yang berisi ingatan, perasaan, dan dorongan yang tidak sepenuhnya disadari oleh individu tetapi tetap memengaruhi tindakan dan keputusan mereka.

Secara garis besar, tasawuf menekankan pentingnya penyingkapan dan pemahaman lapisan-lapisan terdalam dalam jiwa, termasuk lapisan bawah sadar. Salah satu konsep utama dalam tasawuf adalah "ma'rifah" atau pengetahuan batin, yang memungkinkan seseorang untuk mengenal Tuhan dan dirinya secara lebih mendalam. Dalam proses ini, individu sering kali harus mengakses bagian-bagian terdalam dari jiwa mereka, yang tidak selalu dapat dijangkau oleh kesadaran biasa. Tasawuf dan alam bawah sadar berinteraksi dalam bentuk pencapaian spiritual melalui proses pembersihan dan pemahaman diri yang lebih dalam⁴⁰².

Salah satu aspek penting dalam hubungan ini adalah latihan dzikir dan tafakkur yang sering digunakan dalam praktik tasawuf. Dzikir, atau mengingat Tuhan, dan tafakkur, atau meditasi batin, adalah metode yang bertujuan untuk mencapai kesadaran yang

lebih tinggi. Proses ini sering kali melibatkan akses ke lapisan bawah sadar, di mana berbagai perasaan, ingatan, dan keinginan yang terpendam muncul. Dalam konteks tasawuf, ini dianggap sebagai bagian dari proses pemurnian jiwa, di mana seseorang mengatasi dan melepaskan diri dari ikatan-ikatan duniawi dan dorongan-dorongan negatif yang berasal dari alam bawah sadar⁴⁰³.

Fenomena seperti mimpi dalam tasawuf juga menunjukkan hubungan erat antara dunia bawah sadar dan pencarian spiritual. Para sufi sering kali mempercayai bahwa mimpi dapat menjadi wahyu atau petunjuk dari Tuhan yang membawa individu lebih dekat kepada pemahaman spiritual. Mimpi dianggap sebagai jendela untuk melihat bagian-bagian alam bawah sadar yang terpendam dan juga sebagai sarana untuk memperoleh petunjuk ilahi yang mungkin tidak dapat dijangkau oleh kesadaran sehari-hari⁴⁰⁴. Alam bawah sadar bukan hanya sebagai ruang yang penuh dengan kenangan dan dorongan yang tertekan, tetapi juga sebagai tempat yang dapat digunakan untuk memperoleh pencerahan dan pengetahuan spiritual.

Tasawuf mengajarkan bahwa untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan dan mencapai ma'rifah (pengetahuan batin), seseorang perlu membersihkan lapisan-lapisan jiwa, termasuk yang ada dalam alam bawah sadar. Proses ini mengharuskan individu untuk menggali lebih dalam ke dalam diri mereka, mengenali dan mengatasi berbagai kecenderungan negatif dan nafsu yang mungkin terpendam dalam alam bawah sadar. Ini adalah bagian dari perjalanan spiritual yang mengarah pada penghapusan ego dan fana

(penyatuan dengan Tuhan), yang merupakan tujuan utama dalam tasawuf.

D. Manusia Sebagai Makhluk Spiritual

a. Penciptaan Manusia Dan Posisi Hatinya

Manusia dalam pandangan Islam dan tasawuf dipandang sebagai makhluk dengan dimensi spiritual yang sangat tinggi. Dalam ajaran Islam, manusia diciptakan oleh Tuhan untuk menjadi khalifah di bumi, yang menunjukkan bahwa eksistensi manusia bukan hanya terbatas pada aspek duniawi, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Salah satu tujuan utama penciptaan manusia adalah untuk mengenal Tuhan dan mencapai kesempurnaan spiritual, sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an, Surah Adh-Dharyat (51:56), yang menyatakan: "*Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka menyembah-Ku.*" Ayat ini menunjukkan bahwa tujuan hidup manusia adalah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan menjalankan peran spiritual sebagai khalifah di bumi⁴⁰⁵.

Dalam ajaran tasawuf, konsep hati memiliki posisi yang sangat penting sebagai pusat spiritualitas manusia. Hati dalam tasawuf bukan hanya dipandang sebagai organ fisik, melainkan sebagai entitas spiritual yang mencerminkan keadaan jiwa seseorang. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* menjelaskan bahwa hati adalah tempat bersemayamnya cahaya Tuhan, yang akan bersinar terang jika dibersihkan dari hawa nafsu dan dosa. Hati yang bersih dianggap mampu menerima cahaya Tuhan, sementara hati yang kotor akan

terhalang oleh hawa nafsu dan perbuatan dosa. Tasawuf mengajarkan berbagai praktik spiritual untuk membersihkan hati, seperti dzikir (mengingat Allah) dan tafakur (kontemplasi), yang bertujuan untuk mengarahkan jiwa pada kebaikan dan ketenangan batin. Praktik-praktik ini diharapkan dapat mengantarkan individu pada tingkat kesucian jiwa yang lebih tinggi, yang memungkinkan mereka untuk merasakan kedekatan dengan Tuhan⁴⁰⁶.

Selanjutnya, Al-Qushayri dalam *Al-Risala al-Qushayriyya* menyatakan bahwa dalam tasawuf, pembersihan hati melalui dzikir dan tafakur adalah kunci utama dalam pencapaian kesempurnaan jiwa dan kedekatan dengan Tuhan. Dzikir yang dilakukan dengan konsisten akan mengingatkan individu akan keberadaan Tuhan, sementara tafakur memungkinkan mereka untuk merenungkan hakikat hidup dan tujuan penciptaan mereka. Hal ini menjadi dasar dari ajaran tasawuf yang mengarahkan para pengikutnya untuk senantiasa menjaga keseimbangan batin dan mencari pemahaman yang lebih dalam tentang Tuhan⁴⁰⁷. Ajaran tasawuf mengajarkan bahwa pembersihan hati melalui praktik spiritual yang mendalam adalah langkah esensial untuk mencapai kedamaian batin dan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan.

b. Konsep "Nafs" Dalam Tasawuf

Dalam tradisi tasawuf, konsep "nafs" mengacu pada aspek jiwa manusia yang terhubung dengan dorongan-dorongan duniawi dan hawa nafsu, yang dapat menghalangi seseorang dalam mencapai kesucian spiritual dan kedekatan dengan Tuhan. Nafs dalam tasawuf

umumnya dibagi menjadi empat tingkatan, yang menggambarkan perkembangan jiwa dari kondisi yang sangat dipengaruhi oleh kecenderungan buruk hingga mencapai kedamaian dan ketenangan batin yang sempurna. Tingkatan pertama, *nafs al-ammara*, adalah kondisi jiwa yang cenderung pada keburukan dan dominasi hawa nafsu. Pada tingkat ini, seseorang terjebak dalam tindakan yang bertentangan dengan ajaran moral dan spiritual, dan sering kali tidak menyadari akibat dari perbuatannya⁴⁰⁸.

Seiring berjalannya waktu, proses penyucian jiwa dimulai, dan seseorang mulai memasuki tingkatan kedua, yaitu *nafs al-lawwama*. Pada tahap ini, jiwa merasakan penyesalan dan kesadaran atas perbuatan buruk yang telah dilakukan, dan ada keinginan untuk memperbaiki diri. Penyesalan ini mendorong individu untuk berusaha memperbaiki dirinya dan lebih berhati-hati dalam tindakannya, memperlihatkan adanya perkembangan kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Ini adalah tahap yang sangat penting dalam proses transformasi spiritual, di mana seseorang mulai menghadapi dan mengatasi keburukan dalam dirinya⁴⁰⁹.

Melalui perjuangan yang panjang, individu yang berhasil membersihkan jiwa mereka akan mencapai tingkatan *nafs al-mulhamah*, di mana jiwa mulai terinspirasi untuk melakukan perbuatan baik dan mengikuti petunjuk Tuhan. Pada tahap ini, seseorang merasa lebih dekat dengan Tuhan dan lebih peka terhadap petunjuk spiritual, serta lebih terdorong untuk melakukan kebaikan⁴¹⁰. Pada tingkatan terakhir, *nafs al-mutmainnah*, jiwa mencapai ketenangan dan kedamaian yang sempurna, sepenuhnya

tunduk kepada kehendak Tuhan, dan mencerminkan kesempurnaan spiritual. Pada tingkat ini, seseorang telah berhasil mengatasi nafsu buruk dan mencapai kondisi batin yang murni serta damai.

Konsep tingkatan-tingkatan nafs ini menggambarkan perjalanan panjang yang harus dilalui oleh individu dalam mencapai kedekatan dengan Tuhan, sebuah proses yang membutuhkan usaha terus-menerus untuk menyucikan jiwa dari kecenderungan negatif dan duniawi. Sebagai bagian dari ajaran tasawuf, perjalanan ini mengajarkan pentingnya pengendalian diri, kesabaran, dan keteguhan dalam menjalani proses spiritual menuju kedamaian batin yang sejati.

c. Mengarahkan Alam Bawah Sadar

Alam bawah sadar manusia memegang peran yang sangat signifikan dalam pembentukan perilaku dan keputusan yang sering kali tidak disadari oleh individu. Dalam perspektif psikologi, alam bawah sadar dipandang sebagai sumber dorongan internal yang dapat mempengaruhi reaksi emosional, pola pikir, serta tindakan yang diambil oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Banyak keputusan yang diambil oleh individu tidak sepenuhnya disadari, karena sebagian besar proses kognitif yang berhubungan dengan pengambilan keputusan terjadi di bawah tingkat kesadaran. Memahami dan mengarahkan alam bawah sadar menjadi penting untuk mencapai perubahan yang positif dalam kehidupan seseorang.

Dalam berbagai pendekatan psikoterapi, seperti hipnoterapi dan terapi regresi, teknik-teknik yang bertujuan untuk mengakses alam bawah sadar digunakan untuk mengidentifikasi, mengatasi, dan menyembuhkan luka batin atau pengalaman traumatis yang telah lama terpendam dan menghambat perkembangan diri. Terapi regresi, sering digunakan untuk menggali ingatan masa lalu yang mungkin telah menanamkan pola pikir atau perilaku negatif yang tidak disadari, yang dapat mempengaruhi kehidupan saat ini. Mulyadi (2017) menyatakan bahwa dengan mengakses alam bawah sadar, terapis dapat membantu individu untuk menyembuhkan luka emosional yang tersembunyi, yang sering kali menjadi hambatan dalam perkembangan spiritual dan psikologis mereka⁴¹¹. Proses ini memungkinkan individu untuk mengatasi trauma masa lalu yang mungkin telah membentuk pola pikir dan perilaku yang tidak lagi relevan dengan kehidupan mereka saat ini.

Dalam tasawuf, yang merupakan cabang dari tradisi spiritual Islam, alam bawah sadar dianggap sebagai bagian integral dari proses penyucian jiwa. Dalam ajaran tasawuf, penyucian jiwa dianggap sebagai langkah yang penting untuk mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi, yang memungkinkan individu untuk lebih dekat dengan Tuhan. Proses ini dapat melibatkan latihan-latihan spiritual seperti dzikir (mengulang-ulang nama Tuhan), tafakur (mendalamkan pemikiran), dan meditasi. Al-Qushayri (2007) menjelaskan bahwa dalam tasawuf, alam bawah sadar tidak hanya berfungsi sebagai wadah bagi perasaan dan pikiran yang terpendam, tetapi juga sebagai tempat di mana kesadaran spiritual

dapat dibentuk melalui latihan yang intensif dan terarah⁴¹². Melalui proses ini, individu diharapkan dapat mencapai *maqamat* (tahapan-tahapan spiritual) yang lebih tinggi, yang berujung pada kesucian jiwa dan kedamaian batin.

Alam bawah sadar memiliki peran yang sangat penting dalam memengaruhi perilaku, keputusan, dan perkembangan pribadi seseorang, baik dalam konteks psikologis maupun spiritual. Dalam psikologi, pendekatan seperti hipnoterapi dan terapi regresi memberikan kesempatan bagi individu untuk mengakses bagian-bagian dari diri mereka yang tidak disadari dan menyembuhkan luka batin yang terpendam. Pengelolaan alam bawah sadar melalui latihan spiritual bertujuan untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan kesucian jiwa. Keduanya, meskipun berbeda pendekatan, menunjukkan bahwa pemahaman dan pengelolaan alam bawah sadar dapat membawa perubahan signifikan dalam kehidupan seseorang, baik dalam aspek psikologis maupun spiritual.

d. Menyelaraskan Alam Sadar Dan Alam Bawah Sadar

Proses menyelaraskan alam sadar dan alam bawah sadar merupakan langkah penting dalam perkembangan spiritual manusia, baik dalam perspektif psikologi maupun dalam ajaran spiritual. Konflik antara alam sadar dan alam bawah sadar sering kali menciptakan ketegangan batin yang menghambat pertumbuhan diri. Dalam psikologi, ketegangan ini terjadi ketika terdapat perbedaan antara apa yang disadari individu dan dorongan atau perasaan yang tersembunyi dalam alam bawah sadar. Konflik ini bisa

muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan, kebingungan, atau ketidakpuasan dalam hidup sehari-hari. Menurut Freud, ketidakseimbangan antara alam sadar dan bawah sadar dapat menyebabkan gangguan emosional yang signifikan, yang mempengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan⁴¹³. Penting bagi individu untuk mengintegrasikan kedua alam ini agar dapat mencapai kedamaian batin yang lebih dalam. Salah satu cara untuk melakukannya adalah melalui latihan meditasi, introspeksi, dan kesadaran penuh (mindfulness). Goleman berpendapat bahwa kesadaran penuh adalah kunci untuk mengintegrasikan pikiran dan perasaan, membantu individu mencapai kedamaian batin dengan menyalurkan alam sadar dan bawah sadar⁴¹⁴.

Dalam konteks tasawuf, penyaluran antara alam sadar dan bawah sadar dipandang sebagai bagian dari upaya spiritual untuk menjaga kebersihan hati dan ketenangan pikiran. Tasawuf mengajarkan bahwa setiap individu harus berusaha untuk menyucikan hati (tazkiyah) dan menenangkan pikiran agar dapat lebih mudah mendekatkan diri kepada Tuhan. Dalam pandangan tasawuf, hati yang bersih adalah kunci untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam hidup, dan untuk itu, seseorang harus menghindari gangguan-gangguan dari nafsu dan pikiran-pikiran yang tidak seimbang. Al-Ghazali menyatakan bahwa tazkiyah dan praktik-praktik spiritual seperti dzikir adalah sarana untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan dan ketenangan jiwa yang sejati⁴¹⁵. Penyaluran alam sadar dan bawah sadar melalui praktik-praktik spiritual sangat penting dalam mencapai tujuan akhir tasawuf: kedekatan dengan Tuhan dan kehidupan yang lebih harmonis⁴¹⁶.

TRANSFORMASI HATI, JIWA, DAN RUH

A. Latar Belakang Pemikiran Robert Frager

Robert Frager adalah seorang psikolog yang dikenal dengan pendekatan transpersonal dalam psikologi, sebuah cabang psikologi yang menggabungkan dimensi spiritual dalam memahami pengalaman manusia. Pemikiran Frager sangat dipengaruhi oleh psikologi humanistik, yang berfokus pada potensi individu untuk berkembang menuju pemenuhan diri dan pencapaian makna hidup yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, Frager mengembangkan konsep *self-actualization* atau pemenuhan diri, yang menurutnya melibatkan pemahaman diri pada level yang lebih dalam, melampaui kebutuhan dasar fisik dan psikologis yang biasa digambarkan dalam teori Maslow tentang hierarki kebutuhan⁴¹⁷.

Frager mengaitkan teori pemenuhan diri dengan ajaran-ajaran spiritual yang menekankan pentingnya kesadaran yang lebih tinggi. Ia percaya bahwa manusia memiliki potensi untuk mengalami transformasi diri yang mendalam, yang dapat dicapai melalui pencarian spiritual dan praktik-praktik seperti meditasi dan kontemplasi. Dalam pandangan Frager, pemahaman diri yang lebih dalam tidak hanya mencakup pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga melibatkan pencapaian makna hidup yang lebih besar serta hubungan yang lebih harmonis dengan diri sendiri, orang lain, dan

alam semesta. Pendekatan ini menekankan pentingnya aspek spiritual dalam kehidupan manusia sebagai kunci untuk mencapai kesejahteraan dan kesadaran yang lebih tinggi. Frager mengajak individu untuk menggali potensi spiritual mereka, bukan hanya untuk mencapai kebahagiaan pribadi, tetapi juga untuk memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan.

Pemikiran Frager juga sejalan dengan aliran psikologi transpersonal yang lebih luas, yang melihat pencapaian spiritual dan kesadaran lebih tinggi sebagai bagian integral dari perkembangan manusia. Ia mengintegrasikan konsep-konsep spiritual dengan psikologi modern, mengajak manusia untuk melihat kehidupan mereka sebagai perjalanan menuju pemenuhan diri yang melibatkan aspek fisik, emosional, dan spiritual. Hal ini memberikan dimensi yang lebih holistik dalam pemahaman manusia, menjadikannya sebagai makhluk yang tidak hanya terhubung dengan dunia fisik, tetapi juga dengan dimensi-dimensi transenden yang lebih tinggi⁴¹⁸.

a. Konsep Hati, Jiwa, Dan Ruh Perspektif Psikologi Dan Spiritual

Dalam banyak tradisi spiritual serta dalam beberapa pandangan psikologi, hati dianggap sebagai pusat dari emosi dan perasaan. Lebih dari sekadar organ fisik, hati sering kali diartikan sebagai simbol dari dimensi emosional dan hubungan sosial dalam diri manusia. Dalam psikologi, hati sering kali dikaitkan dengan kedalaman perasaan, empati, dan kasih sayang, yang mendasari kualitas hubungan interpersonal yang lebih sehat dan bermakna. Penekanan pada hati dalam konteks ini menunjukkan pentingnya

koneksi emosional yang kuat dengan diri sendiri dan orang lain. Sebagai contoh, dalam tradisi humanistik, yang dipelopori oleh tokoh seperti Carl Rogers, hati dianggap sebagai pusat dari kapasitas manusia untuk merasakan kasih sayang dan empati, dua elemen yang penting dalam pembangunan hubungan yang otentik dan penuh pengertian⁴¹⁹. Dalam banyak budaya dan agama, hati juga dianggap sebagai sumber kebijaksanaan batin, yang dapat membimbing individu dalam menemukan kebenaran dan makna hidup yang lebih dalam.

Jiwa, dalam perspektif psikologi, sering kali dipahami sebagai dimensi psikologis yang mencakup pikiran, perasaan, dan pengalaman internal seseorang. Konsep ini lebih menekankan pada esensi personalitas dan motivasi individu, yang membentuk perilaku dan respons mereka terhadap lingkungan. Jiwa dalam psikologi modern juga sering dihubungkan dengan konsep kesadaran dan ketidaksadaran, yang mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan dunia mereka. Sebaliknya, dalam perspektif spiritual, jiwa dianggap sebagai inti sejati dari keberadaan manusia yang menghubungkan individu dengan tujuan hidup yang lebih tinggi, serta dengan kesadaran universal yang lebih besar. Ajaran-ajaran dalam tradisi spiritual, seperti yang ditemukan dalam ajaran-ajaran Hindu dan Sufi, menggambarkan jiwa sebagai unsur yang mengarah pada pencapaian kesempurnaan dan kebijaksanaan⁴²⁰.

Ruh, sering kali dipandang sebagai aspek spiritual yang paling mendalam dari diri manusia. Dalam banyak tradisi agama dan spiritual, ruh dianggap sebagai bagian yang kekal dan abadi, yang membawa manusia menuju kesadaran yang lebih tinggi atau bahkan

tujuan ilahi. Ruh sering kali dikaitkan dengan pencapaian transformasi spiritual yang dapat membawa individu pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai tujuan hidup dan eksistensinya dalam alam semesta. Dalam psikologi transpersonal, ruh dipahami sebagai elemen yang memungkinkan individu untuk mengalami makna yang lebih besar dalam kehidupan dan memiliki kapasitas untuk menjalani transformasi spiritual yang mendalam. Psikologi transpersonal, yang banyak dipengaruhi oleh tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow dan Stanislav Grof, melihat ruh sebagai bagian dari dimensi spiritual yang memungkinkan seseorang untuk melampaui batasan-batasan fisik dan psikologis mereka⁴²¹.

Ketiga konsep ini hati, jiwa, dan ruh merupakan unsur-unsur yang saling berinteraksi dan membentuk keseluruhan pemahaman tentang manusia dalam perspektif psikologi dan spiritual. Pemahaman tentang hati, jiwa, dan ruh ini sangat penting dalam membantu individu mengeksplorasi potensi mereka, baik dari segi emosional, psikologis, maupun spiritual. Dengan menyelaraskan ketiga dimensi ini, individu dapat mencapai keseimbangan dan makna hidup yang lebih dalam, yang tidak hanya mengarah pada kesehatan mental dan emosional, tetapi juga pada kesadaran spiritual yang lebih tinggi.

B. Dasar-Dasar Transformasi

a. Pemahaman Hati, Jiwa, Dan Ruh Dalam Tradisi Spiritual

Dalam banyak tradisi spiritual, pemahaman tentang hati, jiwa, dan ruh memiliki kedalaman yang melampaui sekadar konsep fisik atau psikologis. Masing-masing elemen ini dilihat sebagai aspek

integral dari keberadaan manusia yang memiliki hubungan erat dengan pengalaman spiritual dan pencapaian kesadaran yang lebih tinggi. Dalam ajaran-ajaran spiritual seperti dalam Islam, Hindu, dan Sufisme, hati, jiwa, dan ruh dipahami bukan hanya sebagai bagian dari tubuh atau kepribadian, tetapi juga sebagai saluran bagi pencapaian kedekatan dengan Tuhan dan pengertian yang lebih dalam mengenai makna hidup.

Hati dalam tradisi spiritual sering dipandang sebagai pusat dari perasaan, emosi, dan hubungan yang lebih dalam dengan Sang Pencipta. Sebagai contoh, dalam ajaran Sufisme, hati dianggap sebagai tempat di mana cahaya Tuhan dapat masuk, namun hati ini harus dibersihkan dari hawa nafsu dan kotoran duniawi agar dapat menerima cahaya-Nya. Al-Ghazali, seorang tokoh penting dalam tasawuf, menjelaskan bahwa hati yang bersih adalah kunci untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan dan pemahaman spiritual yang lebih tinggi⁴²². Hati bukan hanya dipandang sebagai organ fisik, tetapi lebih sebagai pusat kesadaran dan koneksi spiritual yang mendalam. Praktik-praktik seperti dzikir dan tafakur digunakan dalam tradisi ini untuk menyucikan hati dan menghubungkan individu dengan Tuhan.

Jiwa, dalam banyak tradisi spiritual, dianggap sebagai inti sejati dari individu yang menghubungkannya dengan tujuan hidup yang lebih tinggi dan dengan kesadaran universal. Dalam pandangan Hindu, jiwa (atau *atman*) dianggap sebagai bagian dari kesadaran yang lebih besar, yang tidak terpisah dari Tuhan (*Brahman*). Jiwa dalam tradisi ini bersifat kekal dan tidak berubah, mengalami siklus

kelahiran dan kematian sebagai bagian dari perjalanan spiritual menuju pembebasan (*moksha*)⁴²³. Dalam Sufisme, jiwa juga dianggap sebagai bagian yang bersifat abadi, yang memiliki tujuan untuk menyucikan diri dan mencapai pengenalan langsung kepada Tuhan. Perjalanan jiwa adalah perjalanan menuju pencerahan dan penyatuan dengan Tuhan.

Ruh, sebagai unsur yang lebih dalam dan lebih tinggi dari jiwa, sering dianggap dalam tradisi spiritual sebagai bagian yang kekal dan ilahi dalam diri manusia. Dalam Islam, ruh dipahami sebagai unsur yang diberikan oleh Tuhan kepada setiap makhluk, yang menghubungkan individu dengan dimensi yang lebih tinggi dan memungkinkan pencapaian spiritual. Sebagaimana diungkapkan dalam Al-Qur'an, "Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: 'Roh itu urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit'" (*Al-Isra'*, 17:85)⁴²⁴. Dalam pandangan ini, ruh adalah aspek yang tidak dapat dipahami sepenuhnya oleh akal manusia, karena ia merupakan urusan Tuhan yang transenden. Dalam ajaran-ajaran Sufisme, ruh dipandang sebagai unsur yang dapat membawa manusia menuju pengalaman langsung dengan Tuhan, membuka kesadaran yang lebih dalam tentang tujuan ilahi dan realitas yang lebih tinggi.

Hati, jiwa, dan ruh tidak hanya dianggap sebagai aspek fisik atau psikologis, tetapi juga sebagai dimensi spiritual yang sangat penting dalam perjalanan hidup manusia. Pengertian mendalam tentang ketiganya membantu individu untuk mencapai keseimbangan batin dan memahami tujuan hidup mereka yang lebih tinggi. Praktik-

praktik seperti meditasi, dzikir, dan refleksi diri digunakan untuk menyucikan hati, jiwa, dan ruh, sehingga individu dapat merasakan kedekatan dengan Tuhan dan mencapai pencerahan spiritual.

b. Konsep Transformasi Dalam Psikologi Dan Spiritualitas

Konsep transformasi dalam psikologi dan spiritualitas adalah salah satu tema utama yang sering dibahas dalam kajian tentang perkembangan manusia, baik secara psikologis maupun spiritual. Dalam psikologi, transformasi merujuk pada perubahan mendalam dalam cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku. Proses ini sering kali melibatkan krisis atau pengalaman yang mengguncang kehidupan, yang memicu individu untuk melihat dunia dan dirinya sendiri dengan cara yang baru. Transformasi psikologis ini dapat mencakup proses penyembuhan dari trauma, pengembangan identitas yang lebih sehat, atau pencapaian pemahaman yang lebih mendalam tentang diri dan kehidupan. Sebagai contoh, Carl Jung, seorang tokoh penting dalam psikologi analitik, menekankan pentingnya "individuation," yaitu proses transformasi diri yang melibatkan integrasi aspek-aspek yang berbeda dalam diri manusia untuk mencapai keseimbangan dan kedamaian batin. Jung menyatakan bahwa individu yang berhasil melalui proses ini akan mencapai kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, yang tercermin dalam pemahaman yang lebih holistik tentang diri mereka⁴²⁵.

Transformasi sering kali dihubungkan dengan perjalanan menuju pencerahan atau kedekatan dengan Tuhan. Dalam banyak tradisi

spiritual, transformasi dianggap sebagai proses yang mengarah pada pemurnian jiwa, pemahaman yang lebih dalam tentang eksistensi, dan pencapaian kedamaian batin. Transformasi spiritual adalah upaya untuk membersihkan hati dari kecemaran duniawi dan nafsu, serta mencapai kesucian jiwa melalui praktik-praktik seperti dzikir, tafakur, dan pengendalian diri. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* menyatakan bahwa transformasi spiritual melibatkan proses pemurnian hati, di mana seseorang melepaskan diri dari keterikatan duniawi untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan⁴²⁶. Dalam pandangan ini, transformasi spiritual lebih dari sekadar perubahan pemikiran, tetapi mencakup perubahan mendalam dalam cara individu berhubungan dengan Tuhan dan dengan sesama.

Konsep transformasi dalam psikologi dan spiritualitas memiliki kesamaan dalam hal perubahan mendalam yang mengarah pada pemahaman diri yang lebih baik dan kehidupan yang lebih bermakna. Namun, keduanya juga memiliki perbedaan yang signifikan, di mana psikologi lebih menekankan pada pemahaman dan perbaikan aspek psikologis individu, sementara spiritualitas lebih berfokus pada pencapaian pemurnian jiwa dan kedekatan dengan kekuatan yang lebih tinggi, seperti Tuhan. Integrasi keduanya, seperti yang dikemukakan oleh beberapa pemikir kontemporer, dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik untuk memahami proses transformasi manusia. Pemikiran kontemporer seperti yang dikembangkan oleh Ken Wilber dalam *Integral Psychology* menggabungkan aspek psikologis dan spiritual dalam pendekatannya, yang melihat transformasi sebagai proses

yang melibatkan dimensi fisik, psikologis, dan spiritual yang saling terkait⁴²⁷.

c. Teori Freager Tentang Dinamika Hati, Jiwa, Dan Ruh

Psikologi dapat diartikan dengan ilmu yang mempelajari tentang jiwa yang diperoleh dengan pendekatan ilmiah, kajian-kajian ilmiah yang dijalankan yang dijalankan secara terencana, sistematis, terkontrol berdasarkan data empiris⁴²⁸.

Disiplin ilmu psikologi dapat dipakai untuk sifat dan keberagaman masyarakat atau manusia, yang di dalamnya terdapat masyarakat/manusia yang beragama. Aspek-aspek yang sangat mempengaruhi kejiwaan manusia, diantaranya adalah agama. Mayoritas dari manusia menganut agama sebagai kebutuhannya yang dijalankan melalui pelaksanaan ibadah, dimana masing-masing agama berbeda dalam tata cara pelaksanaannya⁴²⁹.

Selanjutnya sebagai disiplin ilmu yang otonom, psikologi agama mempunyai lokasi tersendiri dalam ruang lingkup penelitiannya. Psikologi agama yang dibahas dalam tulisan ini disini hanya meneliti bagaimana sikap batin seseorang terhadap keyakinannya kepada Tuhan atau Allah SWT, hari kemudian, dan masalah ghaib lainnya. Melainkan membahas juga bagaimana keyakinan tersebut mempengaruhi penghayatan batinnya, dan apa saja pengaruh terbesarnya dalam sikap manusia tersebut, sehingga menimbulkan berbagai perasaan seperti tenang, tenteram, pasrah dan sebagainya, yang mana semua itu dapat dilihat dalam sikap dan tingkah-lakunya⁴³⁰.

Lebih terperinci dan untuk menjelaskan lebih lanjut mengenai batas-batas yang menjadi pendalaman penelitian psikologi agama, maka digunakanlah dua istilah yaitu kesadaran beragama (*religious conciousness*) dan pengalaman beragama (*religious experience*)⁴³¹.

1. Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh

Heart, Self, and Soul merupakan salah satu karya fenomenal Robert Frager. Karyanya sering dibicarakan dalam dunia tasawuf akhir-akhir ini. Terdapat beberapa pokok pikiran yang ada dalam karya Frager; *Heart, Self, and Soul*. Dalam pandangan Frager terdapat tiga konsep sentral dalam psikologi sufi, yaitu; hati, nafs, dan ruh (jiwa)⁴³².

Adapun yang dimaksud hati menurut Frager disini adalah hati spiritual⁴³³ atau seperti yang diungkapkan Ruzbihan Baqli dalam *Masyrab al-Arwah*; hati yang asli adalah realitas yang diberkati suci dan halus. Realitas yang halus ini adalah tempat dimana terlihat cahaya yang tak terlihat dan bersumber dari ketentuan ilahi. Bentuk hati bersifat jasmaniyah, namun realitas hati bersifat surgawi, ruhaniyah berkaitan dengan “dominion” (alam malaikat)⁴³⁴, bercahaya dan ilahiyah.

Dalam psikolog Sufi hati memuat kecerdasan dan kearifan yang lebih dalam. Hati adalah tempat *ma’rifat*, dan merupakan kecerdasan yang lebih dalam dan lebih dasar dari pada kecerdasan abstrak kepada (otak). Misi seorang Sufi adalah mengembangkan hati yang lembut, berperasaan dan memilki kasih-sayang dan untuk mengembangkan kecerdasan hati.

Dikatakan bahwa ketika mata hati kita terbuka, maka kita bisa melihat sesuatu yang ada dibalik kulit luar dari sesuatu, dan ketika telinga hati kita terbuka kita bisa mendengar kebenaran yang tersembunyi dibalik kata-kata.⁴³⁵

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 terjangkiti sifat-sifat buruk *nafs* tirani⁴³⁶. Namun, dada dapat dipenuhi cahaya dan menjadi kawan dalam melawan sifat-sifat buruk *nafs*.

Hubungan Nafs dan Hati adalah medan pertempuran antara kecendrungan positif dan negatif *nafs*. Tingkatan terdalam hati adalah sekutu kecederungan positif *nafs*, dan semakin kita berhubungan dengan tingkatan-tingkatan ini, maka semakin kita memiliki kekuatan untuk mentransformasikan *nafs*.⁴³⁷

Robert Frager menjelaskan dalam bukunya yang sangat *terkenal Heart, Self, & Soul, bahwa ada tiga unsur mendasar* dalam diri manusia yakni hati, diri (nafsu), dan ruh

a. Hati

Seperti yang telah penulis jelaskan di atas, **hati** yang dimaksud oleh Robert Frager adalah hati spiritual. Dalam pemikirannya, seseorang yang tulus dan memiliki niat baik dianggap sebagai orang yang "memiliki hati." Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki

belas kasih dianggap tidak memiliki hati. Dalam psikologi transpersonal yang dipelopori oleh Frager, hati bukan hanya sekadar organ fisik, melainkan simbol dari kedalaman perasaan, emosi, dan koneksi spiritual dengan dunia sekitar⁴³⁸. Frager melihat hati sebagai pusat dari perkembangan kesadaran yang lebih tinggi, yang mampu menciptakan hubungan yang lebih otentik antara individu dengan Tuhan dan sesama manusia.

Hati, dalam konteks psikologi Sufi, memiliki peran yang sangat penting sebagai tempat penyimpanan kecerdasan dan kearifan terdalam. Dalam tradisi Sufi, hati dianggap sebagai pusat dari segala potensi batiniah dan spiritual, yang menjadi landasan untuk mencapai pencerahan dan kesatuan dengan Tuhan. Salah satu dasar dari disiplin spiritual Sufi adalah cinta, yang dipercaya sebagai kekuatan utama dalam menyucikan hati. Rumah dari cinta itu sendiri adalah hati. Dalam ajaran ini, semakin seseorang belajar untuk mencintai orang lain dengan tulus, maka mereka juga akan semakin mampu untuk mencintai Tuhan dengan penuh kesadaran dan keikhlasan. Hal ini sejalan dengan pandangan Ibn Arabi, seorang tokoh besar dalam Sufisme, yang menekankan bahwa cinta adalah jalan menuju pemahaman diri yang lebih dalam dan penyatuan dengan Tuhan⁴³⁹.

Hati yang bersih adalah kunci untuk membuka jalan menuju pengenalan ilahi. Praktik-praktik seperti dzikir (mengingat Tuhan) dan tafakur (kontemplasi) digunakan untuk menyucikan hati, menghilangkan kotoran nafsu, dan membebaskan jiwa dari keterikatan duniawi. Hati yang penuh dengan cinta dan belas kasih,

baik terhadap sesama maupun terhadap Tuhan, dianggap sebagai refleksi dari jiwa yang murni dan siap untuk menerima cahaya-Nya. Proses ini menunjukkan bahwa dalam ajaran Sufi, hati bukan hanya berfungsi sebagai pusat emosional, tetapi juga sebagai alat spiritual yang mendalam untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan⁴⁴⁰.

b. *Diri (Jiwa)*

Dalam psikologi Sufi, Robert Frager mengemukakan pandangannya mengenai diri, jiwa, atau nafs sebagai aspek psikis yang sangat penting, namun sekaligus menjadi musuh terbesar bagi setiap individu. Frager menyatakan bahwa tingkat terendah dari nafs adalah nafs tirani, yang mencerminkan kecenderungan jiwa manusia untuk terjerumus dalam kejahatan atau perilaku yang merusak. Frager menafsirkan nafs tirani sebagai nafs yang memerintah dengan cara yang otoriter, seperti seorang tiran yang memiliki kekuasaan absolut, yang mengontrol dan mendominasi tindakan individu, sehingga menjauhkan mereka dari jalan spiritual yang lebih tinggi⁴⁴¹. Nafs tirani ini sering kali terwujud dalam bentuk kecenderungan-kecenderungan negatif, seperti egoisme, kebencian, dan ketamakan, yang dapat menghalangi proses pencerahan spiritual dan mengarahkan individu untuk terjebak dalam penderitaan batin yang mendalam. Kekuatan negatif dalam nafs tirani tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan emosional dalam diri individu, tetapi juga dapat merusak hubungan dengan orang-orang di sekitar mereka, mendorong tindakan-tindakan yang dapat menyakiti orang yang mereka cintai.

Frager juga mengemukakan adanya nafs yang suci, yang dikenal sebagai tingkat tertinggi dari nafs, di mana jiwa seseorang telah

mengalami penyucian yang mendalam dan mampu mencerminkan cahaya ilahi. Pada tingkat ini, kepribadian individu menjadi seperti kristal murni yang hampir tanpa cacat, memantulkan cahaya spiritual dengan kesucian dan kesempurnaan. Nafs yang suci ini menggambarkan keadaan spiritual yang sangat tinggi, di mana seseorang tidak hanya mampu mengendalikan hawa nafsunya, tetapi juga dapat hidup sesuai dengan prinsip-prinsip ketuhanan, kebijaksanaan, dan kasih sayang. Dalam pandangan Sufi, proses menuju nafs yang suci adalah hasil dari perjalanan panjang dalam penyucian jiwa, yang melibatkan pengendalian diri, refleksi batin, dan pengabdian total kepada Tuhan⁴⁴².

Pentingnya nafs dalam perjalanan spiritual manusia tercermin dalam ajaran tasawuf, di mana pengendalian atas nafs yang rendah dan penyucian nafs merupakan langkah-langkah penting untuk mencapai kedamaian batin dan penyatuan dengan Tuhan. Pemahaman terhadap nafs tirani dan nafs suci menjadi elemen utama dalam transformasi spiritual individu, yang memerlukan kesadaran penuh dan usaha keras untuk membersihkan jiwa dari pengaruh negatif dan mengarahkannya menuju kesucian dan kedekatan dengan Tuhan⁴⁴³.

c. *Ruh*

Ruh dalam psikologi Sufi tidak hanya dipandang sebagai aspek spiritual yang lebih tinggi, tetapi juga mencakup prinsip evolusi yang menyeluruh. Dalam pandangan ini, ruh manusia terdiri dari tujuh aspek atau dimensi yang meliputi: mineral, nabati, hewani, pribadi, insani, rahasia, dan maharahasia. Setiap dimensi tersebut mencerminkan perkembangan dan perjalanan spiritual manusia,

dari tingkat yang paling rendah, yaitu mineral, hingga mencapai tingkat yang paling tinggi, yaitu maharahasia, yang merupakan aspek rahasia dan sangat mendalam dari ruh yang hanya bisa dijangkau oleh individu yang telah mencapai tingkat kesadaran spiritual tertinggi⁴⁴⁴. Dimensi mineral mengacu pada aspek dasar eksistensi, sementara dimensi nabati dan hewani menggambarkan evolusi kehidupan menuju kesadaran yang lebih tinggi. Dimensi pribadi mencakup kesadaran individu yang lebih terfokus pada ego dan kecerdasan personal, sedangkan dimensi insani berkaitan dengan kemampuan manusia untuk mengalami spiritualitas dan hubungan dengan Tuhan.

Dalam ajaran tasawuf, keseimbangan emosi, hubungan yang sehat, serta kesehatan fisik dan spiritual dipandang sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Hal ini mencerminkan pandangan bahwa untuk mencapai kehidupan yang seimbang, seseorang harus menjaga keharmonisan antara jasmani dan rohani, serta memastikan bahwa emosi dan pikiran tidak mendominasi kehidupan spiritual⁴⁴⁵. Tujuan utama dalam ajaran Sufi adalah hidup sepenuhnya di dunia, namun tanpa merasa terikat atau terlarut dalam dunia material tersebut. Seseorang yang telah mencapai tingkat kesadaran tinggi tidak akan terlena oleh godaan duniawi dan tetap memfokuskan hidupnya pada tujuan spiritual yang lebih besar.

Salah satu aspek penting dari ruh dalam psikologi Sufi adalah ruh pribadi, yang menurut Frager berlokasi di otak. Ruh pribadi ini menjadi tempat bernaungnya kecerdasan, ego, dan segala bentuk kesadaran pribadi manusia (Frager, 1997, hlm. 92). Sebagai pusat

dari pemikiran dan pengambilan keputusan, ruh pribadi memegang peranan besar dalam pembentukan karakter dan perilaku individu. Namun, meskipun menjadi pusat ego, ruh pribadi juga bisa berfungsi sebagai penghubung untuk menyadari dimensi-dimensi lain dari ruh yang lebih tinggi, seperti ruh insani yang berhubungan langsung dengan Tuhan dan pencarian makna hidup yang lebih mendalam. Penyucian ruh pribadi melalui berbagai praktik spiritual, seperti meditasi dan introspeksi, sangat penting untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan mendekatkan diri kepada Tuhan.

d. Hubungan Antara Hati, Jiwa, Dan Ruh Dalam Proses Transformasi

Dalam kajian tentang transformasi manusia, hubungan antara hati, jiwa, dan ruh memiliki peranan yang sangat penting dalam memahami perubahan mendalam yang terjadi pada individu. Dalam berbagai tradisi spiritual, termasuk dalam tasawuf, hati, jiwa, dan ruh dipandang sebagai aspek-aspek yang saling terkait dan berkontribusi dalam perjalanan transformasi spiritual. Hati, dalam pandangan tasawuf, bukan hanya organ fisik, tetapi juga pusat dari spiritualitas manusia. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* menjelaskan bahwa hati adalah tempat bersemayamnya cahaya Tuhan, dan hati yang bersih akan mampu menerima petunjuk-Nya, sementara hati yang kotor akan terhalang oleh nafsu dan dosa. Salah satu langkah utama dalam transformasi spiritual adalah membersihkan hati dari kecemaran duniawi dan hawa nafsu, yang memungkinkan individu untuk merasakan kedekatan dengan Tuhan⁴⁴⁶.

Jiwa, merupakan aspek diri yang lebih luas, yang mencakup perasaan, pikiran, dan hasrat. Dalam tradisi psikologi, jiwa sering kali dipandang sebagai pusat dari konflik batin dan proses pengembangan diri. Carl Jung dalam karya-karyanya menekankan pentingnya integrasi berbagai aspek diri, termasuk bayangan (bagian diri yang terabaikan atau ditekan) dan persona (identitas yang ditampilkan kepada dunia luar), dalam rangka mencapai individuasi, yakni transformasi jiwa menuju kesatuan dan keseimbangan batin. Jung menilai bahwa proses ini akan membawa individu pada pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka dan dunia di sekitar mereka, yang pada akhirnya menghasilkan transformasi psikologis yang signifikan⁴⁴⁷.

Ruh, dalam banyak tradisi spiritual, dipandang sebagai inti dari eksistensi manusia, yang menghubungkan individu dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi. Ruh dianggap sebagai sumber kehidupan dan esensi dari penciptaan manusia. Dalam pandangan Islam, ruh adalah ciptaan Tuhan yang tidak tampak secara fisik, namun berperan sebagai penggerak dan penyubur kehidupan spiritual manusia. Ruh dipandang sebagai aspek yang paling mulia dalam diri manusia, yang memberikan arah dan tujuan dalam kehidupan spiritual. Dalam tasawuf, transformasi ruhani melibatkan proses pengembalian ruh kepada Tuhan melalui penyucian jiwa dan hati, serta pengendalian nafsu, yang memungkinkan ruh untuk berfungsi sebagai penghubung langsung dengan Tuhan⁴⁴⁸.

Hati, jiwa, dan ruh saling berinteraksi dalam proses transformasi manusia. Hati, sebagai pusat spiritualitas, harus dibersihkan agar

jiwa bisa berkembang dengan baik, dan ruh dapat terhubung dengan Tuhan. Proses ini melibatkan dimensi psikologis dan spiritual yang mendalam, di mana individu tidak hanya mengalami perubahan dalam cara berpikir dan merasa, tetapi juga dalam hubungan mereka dengan Tuhan dan eksistensi yang lebih tinggi. Transformasi yang sejati mencakup perubahan dalam seluruh aspek diri fisik, psikologis, dan spiritual yang membawa individu pada pemahaman yang lebih holistik tentang diri dan tujuan hidup mereka.

C. Proses Transformasi Hati Menurut Robert Freager

a. Pengertian Hati Dalam Konteks Psikologi Freager

Dalam konteks psikologi Robert Freager, hati tidak hanya dipandang sebagai organ biologis yang berfungsi dalam sistem tubuh, tetapi juga sebagai simbol yang mencerminkan kedalaman emosional dan spiritual seseorang. Freager memandang hati sebagai pusat dari emosi dan perasaan, yang berperan penting dalam mendorong pemahaman diri serta memperkuat hubungan dengan orang lain. Bagi Freager, hati melibatkan kemampuan individu untuk merasakan, mengatasi, dan mengintegrasikan perasaan, sehingga membentuk dasar bagi perkembangan kecerdasan emosional yang sehat. Lebih jauh, hati memiliki kapasitas untuk mengalami cinta, empati, dan kasih sayang, yang merupakan elemen-elemen fundamental dalam membangun hubungan yang sehat dan mendalam antara individu dengan sesama, serta dengan Tuhan⁴⁴⁹.

Dalam psikologi transpersonal yang dikembangkan oleh Freager, hati juga terkait erat dengan kesadaran batin yang lebih tinggi. Kesadaran ini memungkinkan individu untuk terhubung dengan dirinya sendiri serta dengan tujuan hidup yang lebih besar. Hal ini menunjukkan bahwa hati bukan sekadar pusat perasaan dasar, tetapi juga merupakan sarana untuk mengenal diri secara spiritual, yang membuka jalan bagi individu untuk mengeksplorasi aspek-aspek terdalam dari keberadaannya. Freager menekankan bahwa dengan membersihkan hati dari perasaan negatif dan membangkitkan kualitas-kualitas positif seperti cinta dan empati, individu dapat mencapai pencerahan spiritual yang membawa kedamaian batin dan kedekatan dengan tujuan hidup yang lebih luhur⁴⁵⁰.

Hati bukan hanya sekedar pusat perasaan dan emosi, tetapi juga berfungsi sebagai gerbang untuk mencapai pemahaman diri yang lebih dalam, serta untuk mengarahkan individu pada pencapaian tujuan hidup yang lebih besar dan lebih spiritual. Hati berperan sentral dalam mendukung integrasi antara kesehatan emosional, relasi sosial yang sehat, dan pertumbuhan spiritual, yang semuanya penting dalam proses transformasi diri menuju kesadaran yang lebih tinggi.

b. Peran Hati Dalam Proses Penyembuhan Dan Pencerahan

Hati memiliki peran yang sangat penting dalam proses penyembuhan dan pencerahan, yang telah banyak dibahas dalam literatur psikologi dan spiritualitas. Dalam pandangan Freager, transformasi emosional dan psikologis yang terjadi pada individu

sering kali dimulai dengan penyembuhan hati. Freager berpendapat bahwa hati adalah pusat dari emosi dan perasaan yang terpendam, dan saat individu dapat membuka hati mereka untuk menghadapi perasaan-perasaan tersebut, mereka dapat mulai mengatasi hambatan-hambatan psikologis yang menghalangi pertumbuhan pribadi dan spiritual. Hati, menurutnya, berfungsi sebagai pintu gerbang menuju kesadaran yang lebih tinggi, yang dapat membawa seseorang pada pencerahan ketika mereka belajar untuk menyembuhkan luka emosional mereka. Penyembuhan hati dalam hal ini bukan hanya berkaitan dengan mengatasi rasa sakit emosional yang ada, tetapi juga berkaitan dengan pembebasan diri dari ketakutan, penolakan, dan hambatan batin lainnya yang menghalangi ekspresi diri yang sepenuhnya. Proses penyembuhan hati juga menjadi langkah pertama menuju integrasi diri yang lebih utuh, di mana individu dapat menemukan kedamaian batin dan meraih pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka dan dunia di sekitar mereka⁴⁵¹.

Penyembuhan hati, menurut Freager, memiliki dampak yang mendalam pada seluruh aspek kehidupan seseorang, termasuk kehidupan spiritual mereka. Hati yang terluka atau tertutup oleh ketakutan dan trauma dapat menghalangi perkembangan spiritual, sementara hati yang terbuka memungkinkan individu untuk mengalami kedamaian batin yang memungkinkan pencerahan terjadi. Dalam tradisi tasawuf, konsep serupa juga diterima, di mana hati dianggap sebagai tempat bersemayamnya cahaya Tuhan. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* mengajarkan bahwa untuk

mencapai kedekatan dengan Tuhan, seseorang harus membersihkan hati dari segala kecemaran duniawi dan nafsu, yang sering kali menjadi penghalang bagi penyembuhan dan pencerahan spiritual. Dengan membersihkan hati, seseorang dapat merasakan kehadiran Tuhan yang lebih nyata dan mengalami transformasi spiritual yang lebih mendalam⁴⁵².

Sebagai langkah awal dalam transformasi spiritual dan psikologis, penyembuhan hati memungkinkan individu untuk mencapai kedamaian batin, yang pada gilirannya membuka jalan menuju kesadaran yang lebih tinggi. Dalam banyak tradisi spiritual, pencerahan dianggap sebagai proses pemurnian hati yang membawa individu pada pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka dan hubungan mereka dengan Tuhan atau realitas yang lebih tinggi. Proses penyembuhan hati tidak hanya berfungsi sebagai bagian dari pemulihan emosional, tetapi juga sebagai komponen utama dalam pencapaian pencerahan spiritual yang sejati.

c. Dinamika Perubahan Emosional Dan Psikologis

Dalam pemikiran Robert Freager, perubahan emosional yang terjadi pada hati tidak hanya mencerminkan transformasi perasaan, tetapi juga proses yang melibatkan pemahaman dan pengenalan terhadap pola-pola lama yang membentuk respons emosional individu. Freager menjelaskan bahwa perubahan ini sering kali terjadi sebagai bagian dari proses penyembuhan, di mana individu mulai mengenali dan melepaskan emosi negatif yang telah lama terpendam, seperti kemarahan, kesedihan, atau kecemasan. Pola-

pola emosional ini, yang sebelumnya dapat mendominasi perilaku individu, digantikan oleh perasaan-perasaan yang lebih sehat, seperti penerimaan, kedamaian, dan kebahagiaan. Proses pelepasan ini tidak hanya terjadi pada tingkat emosi, tetapi juga berkaitan dengan pembebasan dari pola pikir negatif yang menghambat pertumbuhan pribadi dan spiritual.

Secara psikologis, perubahan ini berhubungan dengan peningkatan kesadaran diri yang lebih tinggi, yang memungkinkan individu untuk lebih menerima perasaan mereka tanpa rasa takut untuk menghakimi atau menilai diri sendiri. Dengan integrasi kesadaran yang lebih mendalam, individu mulai mengembangkan kemampuan untuk menghadapi perasaan secara jujur, tanpa terjebak dalam reaksi otomatis yang bersifat negatif atau destruktif. Freager berpendapat bahwa proses ini memungkinkan individu untuk mengembangkan kualitas-kualitas seperti empati, rasa syukur, dan pemahaman yang lebih dalam terhadap orang lain dan kehidupan secara keseluruhan. Hati yang telah sembuh adalah hati yang mampu merasakan perasaan secara autentik dan menghadapinya dengan kesadaran yang lebih tinggi.

Perubahan psikologis yang terjadi pada hati juga melibatkan pengembangan hubungan yang lebih sehat dengan orang lain, yang tercermin dalam peningkatan kemampuan individu untuk berempati dan menciptakan hubungan yang lebih mendalam dan penuh kasih sayang. Dengan proses penyembuhan hati ini, individu mengalami kebebasan emosional, yang memungkinkan mereka untuk hidup lebih autentik dan lebih dekat dengan tujuan hidup

yang lebih besar. Hati yang sehat dan sembuh bukan hanya sekadar kondisi emosional yang stabil, tetapi juga mencerminkan integrasi spiritual yang membawa kedamaian batin dan harmoni dalam hidup⁴⁵³.

d. Metode Untuk Mengembangkan Hati

Freager menyarankan berbagai metode yang dapat digunakan untuk mengembangkan hati dalam proses transformasi, dengan fokus utama pada pemrograman ulang mental dan peningkatan kesadaran batin. Salah satu metode yang sangat penting dalam pendekatan ini adalah meditasi dan refleksi diri. Melalui meditasi, individu diberi kesempatan untuk membuka hati mereka dan mengalami perasaan secara lebih mendalam dan jujur. Freager berpendapat bahwa meditasi tidak hanya membantu dalam menenangkan pikiran, tetapi juga dalam mengatasi kecemasan, stres, dan emosi negatif lainnya, yang sering kali menjadi penghalang dalam perjalanan penyembuhan hati. Meditasi memungkinkan individu untuk terhubung dengan kedamaian batin yang lebih dalam dan membuka jalan bagi perasaan-perasaan positif untuk berkembang.

Selain meditasi, Freager menekankan pentingnya pengampunan sebagai kunci utama dalam proses penyembuhan hati. Pengampunan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, memungkinkan individu untuk melepaskan energi negatif yang terpendam dan memberi ruang bagi perasaan cinta dan kasih sayang untuk tumbuh. Menurut Freager, tanpa pengampunan, hati

akan terperangkap dalam perasaan marah, kecewa, atau dendam, yang dapat menghalangi pertumbuhan emosional dan spiritual seseorang. Belajar untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain adalah langkah penting dalam mengembangkan hati dan mengalami transformasi batin yang mendalam.

Metode lain yang juga disarankan adalah peningkatan kesadaran diri dan ekspresi emosional. Freager menyatakan bahwa meningkatkan kesadaran diri dan belajar untuk mengungkapkan perasaan secara terbuka adalah langkah penting dalam proses pengembangan hati. Ketika seseorang mengenali dan menerima emosi mereka dengan cara yang jujur, mereka lebih mampu untuk memahami diri mereka sendiri dan menghadapi tantangan emosional dengan cara yang lebih sehat. Proses ini juga memungkinkan individu untuk melepaskan perasaan yang terkekang, yang dapat mempercepat perubahan emosional yang positif dan membuka jalan menuju kedamaian batin.

Berlatih cinta dan empati juga menjadi bagian penting dalam mengembangkan hati. Freager berpendapat bahwa mengembangkan kasih sayang terhadap diri sendiri dan orang lain adalah aspek yang sangat penting dalam proses transformasi. Latihan empati, yakni kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain, tidak hanya memperkuat hubungan sosial, tetapi juga meningkatkan kualitas kehidupan batin seseorang. Empati memungkinkan individu untuk melihat dunia dari perspektif orang lain, yang dapat membawa rasa kedamaian dan keterhubungan yang lebih dalam dengan sesama.

Terapi psikologis atau konseling spiritual juga disarankan untuk membantu individu mengatasi trauma masa lalu dan memahami pola emosional mereka. Dengan bimbingan seorang profesional, individu dapat lebih mudah mengakses dan mengatasi perasaan-perasaan yang selama ini terpendam dalam hati. Freager mengakui bahwa terapi atau konseling dapat memberikan wawasan yang berharga tentang pola emosional yang tidak disadari, serta memberikan dukungan yang diperlukan untuk penyembuhan hati dan pengembangan diri.

Metode-metode ini saling melengkapi dan memberikan pendekatan yang holistik untuk mengembangkan hati. Dengan mengintegrasikan meditasi, pengampunan, kesadaran diri, empati, dan dukungan terapi, individu dapat membuka jalan untuk transformasi emosional dan spiritual yang lebih mendalam, yang pada gilirannya membawa kedamaian batin dan kedekatan dengan diri mereka yang lebih autentik.

D. Proses Transformasi Jiwa Menurut Robert Freager

a. Definisi Jiwa Dalam Perspektif Freager

Dalam perspektif Robert Freager, jiwa merujuk pada dimensi terdalam dari keberadaan manusia, yang melampaui aspek fisik dan psikologis. Freager berpendapat bahwa jiwa adalah inti sejati dari diri seseorang yang menghubungkan individu dengan dimensi spiritual yang lebih tinggi. Ia melihat jiwa sebagai elemen yang tak terpisahkan dari pengalaman spiritual dan kesadaran yang lebih tinggi, yang memungkinkan manusia untuk merasakan hubungan

dengan kekuatan atau sumber yang lebih besar dari diri mereka sendiri, serta merasakan kesatuan dengan alam semesta.

Jiwa, menurut Freager, berfungsi sebagai pusat dari identitas sejati seseorang dan menjadi dasar bagi pencarian makna yang lebih mendalam dalam hidup. Ini merupakan bagian yang mengarahkan individu dalam pencarian mereka akan tujuan hidup yang lebih besar, yang melibatkan peran jiwa dalam proses pencerahan dan pertumbuhan spiritual. Freager menegaskan bahwa melalui pengembangan dan pemahaman jiwa, seseorang dapat mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi, yang membuka potensi untuk mencapai tujuan hidup yang lebih mendalam dan autentik⁴⁵⁴. Jiwa adalah kunci utama dalam proses transformasi spiritual dan psikologis yang berfokus pada integrasi antara dimensi fisik, mental, dan spiritual manusia.

b. Peran Jiwa Dalam Pengalaman Spiritual Dan Pertumbuhan Pribadi

Dalam pemikiran Robert Freager, jiwa memainkan peran yang sangat penting dalam pengalaman spiritual dan pertumbuhan pribadi individu. Freager percaya bahwa proses transformasi jiwa merupakan bagian integral dari perjalanan spiritual seseorang, di mana jiwa membawa individu untuk menyadari dan merasakan kedekatan mereka dengan alam semesta, Tuhan, atau kekuatan yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, jiwa tidak hanya berfungsi sebagai aspek psikologis, tetapi juga sebagai katalisator yang

mendorong individu untuk mencari pemahaman spiritual yang lebih dalam dan pencerahan yang lebih tinggi.

Jiwa, menurut Freager, berperan sebagai sumber kekuatan batin yang menggerakkan individu untuk melampaui keterbatasan duniawi dan membuka diri terhadap wawasan spiritual yang lebih luas. Transformasi jiwa ini memungkinkan individu untuk mengatasi keterikatan pada aspek-aspek duniawi yang sempit, dan untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi yang menyatukan mereka dengan yang transenden. Proses ini memungkinkan individu untuk menemukan kedamaian batin, dan mendekatkan mereka pada pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka dan dunia di sekitar mereka.

Jiwa memainkan peran kunci dalam pertumbuhan pribadi, di mana ia membantu individu untuk mengatasi ego yang membatasi dan membuka jalan bagi transformasi pribadi yang lebih autentik. Melalui proses ini, individu belajar untuk mengintegrasikan pengalaman hidup baik yang menyakitkan maupun yang menggembirakan dengan cara yang bijaksana, yang pada akhirnya memungkinkan mereka untuk merespons kehidupan dengan lebih penuh kasih, empati, dan kebijaksanaan. Freager menyatakan bahwa dengan mengintegrasikan pengalaman hidup, jiwa berkembang menuju kedamaian batin yang sejati, di mana individu menjadi lebih peka terhadap makna hidup yang lebih besar dan lebih terhubung dengan tujuan spiritual mereka⁴⁵⁵.

jiwa memiliki kemampuan untuk memfasilitasi penyembuhan luka emosional dan mental melalui energi spiritual yang dimilikinya.

Ia menyatakan bahwa *"jiwa adalah sumber kekuatan dan ketahanan yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan keberanian dan keikhlasan"* (Frager, 2009). Proses ini sering melibatkan pengakuan dan pelepasan emosi negatif, serta pengembangan sifat-sifat positif seperti cinta, kasih sayang, dan kerendahan hati.

Dalam konteks pertumbuhan pribadi, Frager melihat jiwa sebagai pendorong utama evolusi spiritual. Ia menjelaskan bahwa setiap pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, adalah bagian dari proses pembelajaran jiwa untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Frager menulis, *"jiwa belajar melalui pengalaman duniawi, dan setiap tantangan adalah kesempatan untuk tumbuh dan berkembang menuju kesadaran yang lebih tinggi"* (Frager, 2009). Jiwa tidak hanya berperan sebagai pemandu, tetapi juga sebagai kekuatan yang mendorong individu untuk terus berkembang.

Frager juga menekankan pentingnya koneksi jiwa dengan yang Ilahi sebagai sumber kedamaian dan kepenuhan hidup. Dalam tradisi Sufi, hubungan ini diwujudkan melalui praktik dzikir (mengingat Tuhan) dan meditasi, yang membantu individu untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan. Frager menjelaskan bahwa *"dengan merawat jiwa, seseorang dapat merasakan kedamaian batin yang mendalam dan hidup yang selaras dengan kehendak Ilahi"* (Frager, 2009).

Pemikiran Robert Frager tentang peran jiwa dalam pengalaman spiritual dan pertumbuhan pribadi menawarkan pandangan yang

holistik dan mendalam. Jiwa tidak hanya dipandang sebagai entitas spiritual, tetapi juga sebagai kekuatan transformatif yang memengaruhi setiap aspek kehidupan manusia. Melalui pemahaman dan pengembangan jiwa, individu dapat mencapai pertumbuhan pribadi yang seimbang, harmoni batin, dan kedekatan dengan yang Ilahi.

c. Dinamika Perubahan Dalam Jiwa Dan Dampaknya

Freager menyatakan bahwa dinamika perubahan dalam jiwa sangat terkait dengan proses spiritual dan psikologis yang mendalam. Proses transformasi ini dimulai dengan kesadaran baru mengenai realitas spiritual, perasaan diri, dan hubungan dengan orang lain. Menurutnya, perubahan dalam jiwa bukan hanya berkaitan dengan perubahan mental, tetapi juga dengan pemahaman yang lebih dalam tentang eksistensi manusia dan hubungan spiritualnya dengan dunia di sekitar mereka. Proses ini sering kali ditandai dengan peningkatan kesadaran diri, yang memungkinkan individu untuk merasakan kedekatan yang lebih dalam dengan Tuhan, diri mereka sendiri, dan orang lain.

Transformasi jiwa ini dapat terlihat dalam berbagai perubahan sikap terhadap kehidupan, yang meliputi peningkatan empati, peningkatan kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dan kedamaian batin, serta pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup itu sendiri. Individu yang mengalami perubahan jiwa ini mungkin menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman hidup dan lebih mampu menunjukkan kasih sayang kepada diri mereka sendiri

maupun orang lain. Hal ini membawa mereka untuk memiliki pandangan yang lebih luas dan lebih positif tentang dunia, serta memperkuat hubungan mereka dengan orang lain. Dalam proses transformasi jiwa, individu juga mengembangkan kemampuan untuk lebih menerima perbedaan dan melihat keindahan dalam setiap aspek kehidupan.

Dampak dari perubahan jiwa ini terhadap kehidupan sehari-hari sangat signifikan. Salah satu dampaknya adalah berkurangnya konflik internal yang sebelumnya mungkin muncul akibat ketidakseimbangan emosi atau ketegangan dalam diri. Dengan perubahan ini, individu cenderung merasa lebih damai secara batin, yang mengarah pada peningkatan ketenangan dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Ketika seseorang telah mengalami transformasi jiwa, mereka mampu mengatasi tantangan hidup dengan kebijaksanaan yang lebih tinggi, karena mereka memiliki pandangan yang lebih luas dan lebih dalam terhadap situasi yang dihadapi. Individu yang mengalami perubahan jiwa ini lebih cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dan harmonis dengan orang lain. Sebab, mereka sudah mampu melihat dunia melalui lensa cinta, pengertian, dan pemahaman yang lebih tinggi, yang memungkinkan mereka untuk berinteraksi dengan lebih empatik dan penuh kasih⁴⁵⁶.

Dinamika perubahan dalam jiwa yang terjadi dalam proses transformasi emosional dan spiritual membawa dampak positif yang besar terhadap kehidupan sehari-hari. Transformasi ini tidak

hanya meningkatkan kualitas hubungan sosial, tetapi juga mengarah pada kehidupan yang lebih seimbang, damai, dan bermakna.

d. Praktik Dan Teknik Untuk Menyembuhkan Jiwa

Untuk menyembuhkan jiwa dan meningkatkan kesadaran, Freager mengusulkan beberapa praktik dan teknik yang dapat membantu individu dalam proses transformasi spiritual dan psikologis. Beberapa di antaranya adalah:

a. Meditasi dan Kontemplasi

Freager sangat menganjurkan meditasi sebagai cara untuk mendekatkan diri pada jiwa. Melalui meditasi, seseorang dapat mencapai keadaan kesadaran yang lebih tinggi dan merasakan kedamaian batin. Meditasi juga membantu individu untuk melepaskan kekhawatiran dan beban mental yang menghalangi transformasi jiwa. Dengan melakukan meditasi secara rutin, individu dapat mencapai ketenangan batin yang mendalam dan mengurangi pengaruh negatif dari stres serta kecemasan yang sering kali menghalangi proses penyembuhan jiwa⁴⁵⁷.

Meditasi dan kontemplasi adalah dua praktik spiritual yang telah dipelajari secara mendalam dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, filsafat, dan studi agama. Kedua praktik ini sering dianggap sebagai alat penting untuk mencapai ketenangan batin, peningkatan kesadaran diri, dan pertumbuhan spiritual. Berikut adalah penjelasan terperinci tentang meditasi dan kontemplasi, dilengkapi dengan referensi akademis yang relevan.

Meditasi adalah praktik yang melibatkan fokus dan perhatian yang terarah, sering kali dengan tujuan mencapai keadaan kesadaran yang lebih tinggi atau ketenangan batin. Menurut Jon Kabat-Zinn, seorang pelopor dalam bidang mindfulness, meditasi adalah *"proses menyadari momen saat ini tanpa penilaian, yang membantu individu untuk melepaskan diri dari pola pikir otomatis dan reaktif"* (Kabat-Zinn, 1994). Praktik ini telah diadopsi dalam berbagai tradisi spiritual, termasuk Buddhisme, Hinduisme, dan Sufisme, serta dalam konteks modern seperti terapi psikologis.

Penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa meditasi memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental dan fisik. Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Journal of Clinical Psychology* menyatakan bahwa *"meditasi secara teratur dapat mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan"* (Shapiro et al., 2005,). Selain itu, meditasi juga dikaitkan dengan peningkatan fungsi kognitif, seperti peningkatan konsentrasi dan memori (Lutz et al.,).

Kontemplasi, di sisi lain, adalah praktik yang lebih reflektif dan mendalam, sering kali melibatkan pemikiran yang mendalam tentang makna hidup, tujuan eksistensial, atau hubungan dengan yang Ilahi. Dalam tradisi Kristen, kontemplasi dianggap sebagai bentuk doa yang mendalam, di mana individu merenungkan kehadiran Tuhan dalam hidup mereka. Menurut Thomas Merton, seorang biarawan dan penulis terkenal, *"kontemplasi adalah cara untuk mencapai kesatuan dengan Tuhan melalui keheningan dan refleksi mendalam"* (Merton, 1961).

Kontemplasi juga memainkan peran penting dalam tradisi filosofis, seperti dalam pemikiran Stoik dan Neoplatonis. Marcus Aurelius, seorang filsuf Stoik, menekankan pentingnya kontemplasi dalam mencapai kebijaksanaan dan ketenangan batin. Ia menulis, *"dengan merenungkan alam semesta dan tempat kita di dalamnya, kita dapat menemukan kedamaian dan penerimaan terhadap takdir"* (Aurelius, *Meditations*, Buku 4).

Meskipun meditasi dan kontemplasi memiliki tujuan yang serupa, yaitu mencapai ketenangan batin dan peningkatan kesadaran, keduanya berbeda dalam pendekatan dan fokus. Meditasi cenderung lebih terstruktur dan sering melibatkan teknik tertentu, seperti fokus pada napas atau mantra. Sementara itu, kontemplasi lebih bersifat reflektif dan terbuka, memungkinkan individu untuk merenungkan pertanyaan-pertanyaan mendalam tentang hidup dan spiritualitas.

Namun, kedua praktik ini saling melengkapi. Seperti yang dijelaskan oleh Ken Wilber, seorang filsuf dan penulis terkemuka, *"meditasi dan kontemplasi adalah dua sisi dari mata uang yang sama, di mana meditasi membersihkan pikiran, dan kontemplasi mengisi jiwa dengan makna dan tujuan"* (Wilber, 2000,).

Dalam konteks modern, meditasi dan kontemplasi telah diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan individu dalam masyarakat yang serba cepat. Program-program berbasis mindfulness, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), telah menjadi populer dalam dunia psikologi klinis. Menurut Kabat-Zinn, *"praktik*

mindfulness membantu individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan efektif" (Kabat-Zinn, 1994).

Sementara itu, kontemplasi tetap relevan sebagai alat untuk menemukan makna hidup di tengah kompleksitas dunia modern. Seperti yang diungkapkan oleh Viktor Frankl, seorang psikolog eksistensial, "*manusia mencari makna dalam hidup, dan kontemplasi adalah jalan untuk menemukannya*" (Frankl, 1984).

b. Penerimaan dan Pengampunan

Untuk menyembuhkan jiwa, Frager menyarankan praktik penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Penerimaan ini melibatkan penghargaan terhadap perjalanan hidup yang telah dilalui, dengan semua tantangan dan kegagalannya. Pengampunan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, merupakan langkah penting untuk melepaskan beban emosional yang dapat menghalangi pertumbuhan jiwa. Pengampunan memungkinkan individu untuk membebaskan diri dari rasa dendam atau penyesalan yang menghalangi perkembangan pribadi dan spiritual⁴⁵⁸.

Robert Frager, dalam bukunya "*Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*" (2009), menekankan pentingnya penerimaan dan pengampunan sebagai bagian integral dari proses penyembuhan jiwa. Frager, yang menggabungkan wawasan psikologi transpersonal dengan ajaran spiritual Sufisme, menjelaskan bahwa kedua konsep ini tidak hanya membantu individu untuk mencapai keseimbangan emosional, tetapi juga membuka jalan menuju pertumbuhan spiritual yang lebih dalam.

Berikut adalah penjelasan terperinci tentang peran penerimaan dan pengampunan dalam menyembuhkan jiwa menurut perspektif Frager, dilengkapi dengan referensi akademis yang relevan.

Penerimaan, menurut Frager, adalah langkah pertama yang penting dalam proses penyembuhan jiwa. Ia mendefinisikan penerimaan sebagai "kemampuan untuk mengakui dan menerima kenyataan hidup apa adanya, tanpa penolakan atau penghakiman" (Frager, 2009,). Dalam konteks ini, penerimaan bukanlah sikap pasif, melainkan suatu kesadaran aktif yang memungkinkan individu untuk menghadapi pengalaman hidup dengan kejujuran dan keberanian. Frager menjelaskan bahwa "*tanpa penerimaan, jiwa tetap terbelenggu oleh ilusi dan penolakan, yang menghambat pertumbuhan pribadi dan spiritual*".

Penerimaan juga memainkan peran kunci dalam mengatasi penderitaan emosional. Menurut Frager, banyak penderitaan manusia berasal dari ketidakmampuan untuk menerima kenyataan, baik itu kegagalan, kehilangan, atau ketidaksempurnaan diri. Dengan menerima kenyataan, individu dapat melepaskan diri dari siklus penderitaan dan membuka diri terhadap transformasi yang lebih dalam. Frager menulis, "*penerimaan adalah pintu gerbang menuju kedamaian batin, karena ia membebaskan kita dari belenggu penolakan dan perlawanan*".

Pengampunan, di sisi lain, adalah proses yang memungkinkan individu untuk melepaskan dendam, kemarahan, dan luka emosional yang menghambat pertumbuhan jiwa. Frager menjelaskan bahwa pengampunan bukanlah tentang melupakan

atau membenarkan tindakan yang menyakitkan, melainkan tentang membebaskan diri dari beban emosional yang terkait dengan pengalaman tersebut. Ia menyatakan, "*pengampunan adalah tindakan pembebasan, di mana kita melepaskan diri dari belenggu masa lalu dan membuka hati untuk masa depan yang lebih cerah*".

Dalam tradisi Sufi, pengampunan dianggap sebagai bentuk ibadah yang mendalam, karena ia mencerminkan sifat-sifat Ilahi, seperti kasih sayang dan belas kasih. Frager menekankan bahwa "pengampunan adalah jalan menuju penyembuhan jiwa, karena ia memulihkan keseimbangan dan harmoni dalam diri". Proses ini sering kali melibatkan pengakuan terhadap rasa sakit yang dialami, pemahaman terhadap konteks yang lebih luas, dan akhirnya, pelepasan emosi negatif yang menghambat pertumbuhan.

Frager menjelaskan bahwa penerimaan dan pengampunan saling terkait erat dalam proses penyembuhan jiwa. Penerimaan adalah langkah awal yang memungkinkan individu untuk mengakui dan menghadapi kenyataan, sementara pengampunan adalah langkah berikutnya yang memungkinkan individu untuk melepaskan beban emosional dan melanjutkan hidup dengan hati yang lebih ringan. Ia menulis, "*penerimaan membuka pintu bagi pengampunan, dan pengampunan membawa kita pada kedamaian dan kebebasan yang sejati*".

Contoh konkret dari hubungan ini dapat dilihat dalam kasus trauma emosional. Tanpa penerimaan, individu mungkin terus menyangkal atau menekan pengalaman traumatis, yang menghambat proses penyembuhan. Namun, dengan menerima kenyataan dan mengampuni diri sendiri maupun orang lain, individu

dapat memulai proses pemulihan yang mendalam. Frager menjelaskan bahwa "pengampunan adalah bentuk tertinggi dari penerimaan, karena ia melibatkan penerimaan terhadap ketidaksempurnaan manusia dan kehendak Ilahi".

Dalam konteks kehidupan modern, di mana stres dan konflik sering kali menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, praktik penerimaan dan pengampunan menjadi semakin relevan. Frager menyarankan bahwa individu dapat mengembangkan kedua kualitas ini melalui praktik spiritual seperti meditasi, doa, dan refleksi diri. Ia juga menekankan pentingnya komunitas spiritual dalam mendukung proses ini, karena "dalam komunitas, kita belajar untuk menerima dan mengampuni diri sendiri maupun orang lain".

Selain itu, penerimaan dan pengampunan juga memiliki implikasi yang signifikan bagi kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu menerima dan mengampuni cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kesejahteraan emosional yang lebih tinggi, dan hubungan interpersonal yang lebih harmonis (Worthington et al., 2007).

c. Jurnal Spiritual dan Refleksi Diri

Frager juga merekomendasikan praktik menulis jurnal spiritual sebagai cara untuk memahami dan merefleksikan perjalanan jiwa seseorang. Dengan menulis, seseorang dapat mengekspresikan perasaan dan pemikiran terdalam mereka, yang dapat mempercepat proses penyembuhan dan pemahaman diri. Melalui jurnal, individu dapat melihat pola-pola tertentu dalam pikiran dan perasaan mereka, yang memberikan wawasan berharga mengenai

langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapai keseimbangan emosional dan spiritual⁴⁵⁹.

Jurnal spiritual dan refleksi diri adalah praktik yang telah lama digunakan dalam berbagai tradisi spiritual dan psikologis sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran diri, memfasilitasi pertumbuhan pribadi, dan memperdalam hubungan dengan dimensi spiritual. Praktik ini melibatkan penulisan pengalaman, pemikiran, dan perasaan secara teratur, dengan tujuan untuk merenungkan makna hidup, mengidentifikasi pola-pola emosional, dan mengintegrasikan pelajaran spiritual ke dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah penjelasan terperinci tentang peran jurnal spiritual dan refleksi diri, dilengkapi dengan referensi akademis yang relevan.

Jurnal spiritual dapat didefinisikan sebagai catatan tertulis yang berfokus pada pengalaman, pemikiran, dan perasaan yang berkaitan dengan kehidupan spiritual seseorang. Menurut Kathleen Adams, seorang ahli dalam terapi penulisan jurnal, "jurnal spiritual adalah alat yang memungkinkan individu untuk mengeksplorasi hubungan mereka dengan yang Ilahi, memahami makna hidup, dan mencatat perjalanan spiritual mereka" (Adams, 1990). Tujuan utama dari jurnal spiritual adalah untuk menciptakan ruang refleksi yang aman, di mana individu dapat mengekspresikan diri secara jujur dan mendalam.

Dalam konteks tradisi spiritual, jurnal sering digunakan sebagai sarana untuk mendokumentasikan pengalaman mistik, doa, atau wawasan spiritual. Misalnya, dalam tradisi Kristen, para biarawan dan biarawati sering menulis jurnal rohani untuk merefleksikan

pengalaman mereka dengan Tuhan. Thomas Merton, seorang biarawan Trappist, menulis dalam bukunya "*The Sign of Jonas*" bahwa "menulis jurnal adalah cara untuk melacak kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari dan memahami panggilan spiritual".

Refleksi diri adalah proses introspeksi yang memungkinkan individu untuk mengevaluasi pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Menurut John Dewey, seorang filsuf dan pendidik, "refleksi diri adalah alat penting untuk pembelajaran dan pertumbuhan, karena ia memungkinkan individu untuk memahami pengalaman mereka dan mengintegrasikan pelajaran ke dalam kehidupan" (Dewey, 1933). Dalam konteks spiritual, refleksi diri sering digunakan untuk mengidentifikasi hambatan emosional atau mental yang menghambat pertumbuhan spiritual.

Fragar, dalam bukunya "*Heart, Self, and Soul*" (2009), menjelaskan bahwa refleksi diri adalah langkah penting dalam proses penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*), yang merupakan konsep sentral dalam Sufisme. Ia menulis, "*dengan merenungkan tindakan dan niat kita, kita dapat membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif dan mendekatkan diri kepada Tuhan*". Refleksi diri juga membantu individu untuk mengembangkan sifat-sifat positif, seperti kesabaran, kerendahan hati, dan kasih sayang.

Penelitian menunjukkan bahwa praktik menulis jurnal dan refleksi diri memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual. Sebuah studi yang diterbitkan *dalam Journal of Clinical Psychology* menemukan bahwa "menulis jurnal secara teratur dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta

meningkatkan kesejahteraan emosional" (Pennebaker & Seagal, 1999) Selain itu, jurnal spiritual juga membantu individu untuk menemukan makna hidup dan mengembangkan rasa syukur, yang merupakan komponen penting dari kebahagiaan spiritual (Emmons & McCullough, 2003).

Dalam konteks pertumbuhan spiritual, jurnal dan refleksi diri memungkinkan individu untuk melacak perkembangan mereka dan mengidentifikasi area yang membutuhkan perhatian lebih. Misalnya, seseorang dapat menggunakan jurnal untuk mencatat pengalaman meditasi, doa, atau wawasan spiritual, serta merefleksikan tantangan dan keberhasilan mereka dalam perjalanan spiritual. Frager menekankan bahwa "jurnal spiritual adalah alat yang kuat untuk mengintegrasikan pengalaman spiritual ke dalam kehidupan sehari-hari"

Untuk memulai praktik menulis jurnal spiritual dan refleksi diri, individu dapat mengikuti beberapa langkah berikut:

1. Tetapkan Tujuan: Tentukan tujuan menulis jurnal, apakah itu untuk meningkatkan kesadaran diri, mendokumentasikan perjalanan spiritual, atau mengatasi tantangan emosional.
2. Buat Rutinitas: Luangkan waktu setiap hari atau minggu untuk menulis jurnal, sehingga praktik ini menjadi bagian dari rutinitas harian.
3. Gunakan Pertanyaan Reflektif: Ajukan pertanyaan reflektif, seperti "Apa yang saya pelajari hari ini?" atau "Bagaimana saya dapat lebih dekat dengan Tuhan?" untuk memandu proses refleksi.

4. Jujur dan Terbuka: Tulis dengan jujur dan terbuka, tanpa takut dihakimi atau dikritik.
5. Tinjau dan Renungkan: Secara teratur tinjau catatan jurnal dan renungkan pola-pola yang muncul, serta pelajaran yang dapat diambil.

d. Terapi atau Konseling Spiritual

Mengikuti sesi terapi atau konseling dengan seorang profesional yang memahami dimensi spiritual dapat membantu individu untuk mengatasi hambatan-hambatan dalam jiwa dan mengintegrasikan pengalaman hidup yang sulit. Ini juga memberikan ruang untuk memperdalam pemahaman tentang diri dan tujuan hidup yang lebih besar. Terapi spiritual memungkinkan individu untuk mendapatkan dukungan dalam mengelola tantangan hidup dan meningkatkan kesadaran diri mereka dalam konteks yang lebih luas⁴⁶⁰.

Terapi atau konseling spiritual adalah pendekatan yang menggabungkan prinsip-prinsip spiritual dengan teknik-teknik psikologis untuk membantu individu mencapai keseimbangan emosional, mental, dan spiritual. Praktik ini berakar pada keyakinan bahwa manusia tidak hanya terdiri dari tubuh dan pikiran, tetapi juga jiwa, yang membutuhkan perhatian dan perawatan. Terapi spiritual telah digunakan dalam berbagai tradisi keagamaan dan budaya, serta diintegrasikan ke dalam praktik psikologi modern. Berikut adalah penjelasan terperinci tentang terapi atau konseling spiritual, dilengkapi dengan referensi akademis yang relevan.

Terapi spiritual dapat didefinisikan sebagai "proses penyembuhan yang memadukan dimensi spiritual dengan pendekatan psikologis untuk membantu individu menemukan makna, tujuan, dan kedamaian dalam hidup" (Pargament, 2007). Pendekatan ini berlandaskan pada pemahaman bahwa spiritualitas adalah aspek fundamental dari pengalaman manusia, yang memengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka. Menurut Kenneth Pargament, seorang ahli dalam psikologi agama dan spiritualitas, "spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dan ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup".

Dalam tradisi keagamaan, terapi spiritual sering kali melibatkan praktik-praktik seperti doa, meditasi, dan refleksi diri. Misalnya, dalam tradisi Kristen, konseling pastoral menggunakan prinsip-prinsip Alkitab untuk membantu individu mengatasi masalah emosional dan spiritual. Dalam tradisi Sufisme, terapi spiritual melibatkan praktik dzikir (mengingat Tuhan) dan penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan.

Penelitian menunjukkan bahwa terapi spiritual memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Sebuah meta-analisis yang dilakukan oleh Smith et al. (2007) menemukan bahwa "intervensi berbasis spiritual dapat mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan". Selain itu, terapi spiritual juga membantu individu untuk menemukan makna hidup, yang

merupakan faktor penting dalam menghadapi penderitaan dan tantangan eksistensial.

Dalam konteks spiritual, terapi ini membantu individu untuk mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan yang Ilahi atau kekuatan yang lebih tinggi. Menurut Frager, "terapi spiritual memungkinkan individu untuk menyelaraskan diri dengan nilai-nilai spiritual mereka, yang dapat membawa kedamaian dan kepuasan batin".

Beberapa pendekatan umum dalam terapi spiritual meliputi:

1. **Konseling Pastoral:** Pendekatan ini digunakan dalam konteks keagamaan, di mana konselor (sering kali seorang pemimpin agama) menggunakan prinsip-prinsip agama untuk membantu individu mengatasi masalah spiritual dan emosional. Misalnya, konseling pastoral Kristen melibatkan doa, pembacaan Alkitab, dan refleksi tentang iman.
2. **Psikologi Transpersonal:** Pendekatan ini menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dengan praktik spiritual, seperti meditasi dan visualisasi, untuk membantu individu mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Menurut Ken Wilber, "psikologi transpersonal bertujuan untuk mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam pemahaman psikologis tentang diri".
3. **Terapi Berbasis Mindfulness:** Pendekatan ini melibatkan praktik mindfulness (kesadaran penuh) untuk membantu individu fokus pada momen saat ini dan mengurangi stres. Jon Kabat-Zinn menjelaskan bahwa "mindfulness dapat menjadi jembatan

antara psikologi dan spiritualitas, karena ia melibatkan kesadaran yang mendalam tentang diri dan dunia".

4. Penyucian Jiwa (Tazkiyat al-Nafs): Dalam tradisi Sufi, pendekatan ini melibatkan proses penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif, seperti kemarahan, keserakahan, dan keegoisan, untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan. Frager menjelaskan bahwa "penyucian jiwa adalah inti dari terapi spiritual dalam Sufisme".

Dalam konteks modern, terapi spiritual telah diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan individu dalam masyarakat yang serba cepat. Misalnya, program berbasis mindfulness, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), telah menjadi populer dalam dunia psikologi klinis. Kabat-Zinn menekankan bahwa "praktik mindfulness dapat membantu individu menghadapi stres dan kecemasan dengan lebih efektif".

Selain itu, terapi spiritual juga digunakan dalam konteks trauma dan pemulihan. Misalnya, individu yang mengalami trauma emosional dapat menggunakan terapi spiritual untuk menemukan makna dalam penderitaan mereka dan mengembangkan rasa syukur atas kehidupan yang mereka miliki.

e. Praktik Cinta Kasih dan Empati

Untuk meningkatkan kesadaran jiwa, Frager menekankan pentingnya melatih cinta kasih dan empati terhadap diri sendiri dan orang lain. Berlatih menunjukkan rasa kasih sayang dalam tindakan sehari-hari, serta berusaha untuk memahami perasaan orang lain, dapat memperkaya pengalaman spiritual dan memperkuat jiwa.

Melalui empati, individu dapat membangun hubungan yang lebih sehat dan mendalam dengan orang lain, yang mendukung penyembuhan jiwa serta perkembangan spiritual⁴⁶¹.

Cinta kasih (*compassion*) dan empati adalah dua kualitas fundamental yang memainkan peran penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mendorong pertumbuhan spiritual. Kedua praktik ini tidak hanya bermanfaat bagi penerima, tetapi juga bagi pelakunya, karena mereka membantu mengembangkan kesadaran diri, kedamaian batin, dan hubungan yang lebih dalam dengan orang lain serta dengan yang Ilahi.

Cinta kasih dapat didefinisikan sebagai "keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain, disertai dengan tindakan nyata untuk membantu" (Neff, 2011). Sementara itu, empati adalah "kemampuan untuk merasakan dan memahami emosi orang lain, seolah-olah kita berada dalam posisi mereka" (Decety & Jackson, 2004). Meskipun keduanya terkait, cinta kasih melibatkan komponen tindakan yang lebih kuat, sedangkan empati lebih fokus pada pemahaman emosional.

Dalam konteks spiritual, cinta kasih dan empati sering dianggap sebagai manifestasi dari nilai-nilai universal, seperti kasih sayang, kerendahan hati, dan pengorbanan diri. Misalnya, dalam ajaran Buddha, *metta* (cinta kasih) adalah praktik meditasi yang bertujuan untuk mengembangkan kasih sayang tanpa syarat terhadap semua makhluk (Salzberg, 1995). Demikian pula, dalam tradisi Kristen, cinta

kasih diwujudkan melalui ajaran Yesus untuk "mengasihi sesama seperti dirimu sendiri" (Markus 12:31).

Penelitian menunjukkan bahwa praktik cinta kasih dan empati memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Sebuah studi yang dilakukan oleh Neff dan Germer (2013) menemukan bahwa "latihan cinta kasih terhadap diri sendiri dan orang lain dapat mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kepuasan hidup" (Neff & Germer, 2013). Selain itu, empati juga dikaitkan dengan peningkatan kualitas hubungan interpersonal dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif.

Dalam konteks spiritual, cinta kasih dan empati membantu individu untuk mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan yang Ilahi atau kekuatan yang lebih tinggi. Menurut Frager, "cinta kasih adalah jalan menuju penyatuan dengan Tuhan, karena ia mencerminkan sifat-sifat Ilahi, seperti kasih sayang dan belas kasih". Dengan mengembangkan cinta kasih dan empati, individu dapat merasakan kedamaian batin yang lebih dalam dan hubungan yang lebih harmonis dengan sesama.

Beberapa praktik yang dapat membantu individu mengembangkan cinta kasih dan empati meliputi:

1. **Meditasi Cinta Kasih (*Metta*):** Praktik ini melibatkan pengulangan frasa-frasa positif, seperti "Semoga semua makhluk berbahagia," untuk mengembangkan kasih sayang tanpa syarat. Menurut Salzberg, "meditasi metta dapat membantu individu untuk

mengatasi perasaan negatif dan mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain".

2. Refleksi Empati: Meluangkan waktu untuk merenungkan perasaan dan pengalaman orang lain dapat membantu meningkatkan empati. Misalnya, seseorang dapat membayangkan diri mereka dalam posisi orang lain dan merenungkan bagaimana perasaan mereka.

3. Tindakan Kebaikan: Melakukan tindakan kebaikan secara sengaja, seperti membantu orang lain atau menjadi relawan, dapat memperkuat rasa cinta kasih. Sebuah studi menunjukkan bahwa "tindakan kebaikan dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup".

4. Praktik Syukur: Mengungkapkan rasa syukur kepada orang lain dapat memperkuat hubungan interpersonal dan meningkatkan perasaan positif. Misalnya, menulis surat syukur kepada seseorang yang telah membantu kita dapat meningkatkan rasa empati dan cinta kasih.

5. Penyucian Jiwa (Tazkiyat al-Nafs): Dalam tradisi Sufi, praktik ini melibatkan membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif, seperti kemarahan dan keegoisan, untuk mengembangkan cinta kasih dan empati. Frager menjelaskan bahwa "penyucian jiwa adalah langkah penting dalam mengembangkan sifat-sifat positif, seperti kasih sayang dan kerendahan hati".

Dalam konteks modern, praktik cinta kasih dan empati telah diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan individu dalam masyarakat yang serba cepat. Misalnya, program berbasis mindfulness, seperti

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), telah mengintegrasikan praktik cinta kasih untuk membantu individu menghadapi stres dan kecemasan (Kabat-Zinn, 1994). Selain itu, terapi berbasis cinta kasih (*compassion-focused therapy*) telah dikembangkan untuk membantu individu yang mengalami rasa malu dan kritik diri yang berlebihan (Gilbert, 2010).

f. Menumbuhkan Rasa Syukur

Latihan rasa syukur atau gratitude adalah teknik yang efektif untuk memperkaya jiwa. Dengan berfokus pada hal-hal positif dalam hidup dan mengungkapkan rasa terima kasih, seseorang dapat menciptakan energi positif yang mendukung pertumbuhan dan penyembuhan jiwa. Freager mengajukan bahwa dengan menumbuhkan rasa syukur, individu dapat membebaskan diri dari perasaan kekurangan dan ketidakpuasan, serta menciptakan ruang untuk kedamaian dan keseimbangan dalam jiwa⁴⁶².

Rasa syukur adalah salah satu kualitas spiritual dan psikologis yang paling transformatif, dengan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional, hubungan interpersonal, dan pertumbuhan spiritual. Dalam berbagai tradisi spiritual, rasa syukur dianggap sebagai jalan menuju kebahagiaan dan kedamaian batin. Penelitian modern juga menunjukkan bahwa praktik syukur dapat meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, dan memperkuat hubungan sosial. Berikut adalah penjelasan terperinci tentang pentingnya menumbuhkan rasa syukur, dilengkapi dengan referensi akademis yang relevan.

Rasa syukur dapat didefinisikan sebagai sikap menghargai dan mengakui kebaikan yang diterima, baik dari orang lain, alam, atau Tuhan. Menurut Robert Emmons, seorang psikolog terkemuka dalam studi tentang syukur, "syukur adalah pengakuan akan kebaikan dalam hidup kita dan pengakuan bahwa sumber kebaikan tersebut berada di luar diri kita" (Emmons, 2007). Dalam konteks spiritual, rasa syukur sering dianggap sebagai bentuk ibadah atau penghormatan kepada yang Ilahi, karena ia mencerminkan kesadaran akan berkat dan anugerah yang diterima.

Dalam tradisi agama, rasa syukur memiliki tempat yang sentral. Misalnya, dalam Islam, konsep *shukr* (syukur) dianggap sebagai salah satu bentuk ibadah yang paling mulia. Al-Ghazali, seorang filsuf dan teolog Muslim, menjelaskan bahwa "syukur adalah pengakuan akan nikmat Tuhan dan penggunaan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak-Nya". Demikian pula, dalam tradisi Kristen, rasa syukur diungkapkan melalui doa dan pujian, seperti dalam Mazmur 107:1, "Bersyukurlah kepada Tuhan, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya."

Penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa rasa syukur memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Sebuah studi yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003) menemukan bahwa "individu yang secara teratur mempraktikkan rasa syukur mengalami peningkatan kebahagiaan, penurunan gejala depresi, dan peningkatan kepuasan hidup". Selain itu, rasa syukur juga dikaitkan dengan peningkatan ketahanan terhadap stres dan peningkatan kualitas tidur (Wood et al., 2009).

Dalam konteks spiritual, rasa syukur membantu individu untuk mengembangkan kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan. Frager, menjelaskan bahwa "syukur adalah kunci untuk membuka hati dan jiwa, karena ia mengingatkan kita akan ketergantungan kita pada Tuhan dan kebaikan-Nya". Dengan mengembangkan rasa syukur, individu dapat merasakan kedamaian batin yang lebih dalam dan hubungan yang lebih harmonis dengan yang Ilahi.

Menumbuhkan rasa syukur membutuhkan kesadaran dan latihan yang konsisten. Berikut adalah beberapa praktik yang dapat membantu individu mengembangkan rasa syukur:

1. Jurnal Syukur : Menuliskan tiga hingga lima hal yang disyukuri setiap hari dapat membantu individu untuk fokus pada hal-hal positif dalam hidup. Menurut Emmons, "menulis jurnal syukur secara teratur dapat meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi perasaan negatif".
2. Refleksi Harian : Meluangkan waktu setiap hari untuk merenungkan berkat dan anugerah yang diterima dapat memperkuat rasa syukur. Misalnya, sebelum tidur, seseorang dapat merenungkan peristiwa positif yang terjadi selama hari itu.
3. Ekspresi Syukur : Mengungkapkan rasa syukur kepada orang lain, baik melalui kata-kata atau tindakan, dapat memperkuat hubungan interpersonal dan meningkatkan perasaan positif. Sebuah studi menunjukkan bahwa "mengungkapkan syukur kepada orang lain dapat meningkatkan kepuasan dalam hubungan".

4. Meditasi Syukur : Praktik meditasi yang berfokus pada rasa syukur dapat membantu individu untuk merasakan kedamaian dan kebahagiaan yang lebih dalam. Misalnya, meditasi dengan fokus pada napas sambil mengucapkan kata-kata syukur dapat menenangkan pikiran dan jiwa.
5. Mengakui Hal Kecil : Rasa syukur tidak hanya terbatas pada hal-hal besar, tetapi juga pada hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari, seperti udara segar, makanan, atau senyuman dari orang lain. Mengakui hal-hal kecil ini dapat membantu individu untuk lebih menghargai hidup.

Salah satu aspek yang paling menantang dari rasa syukur adalah mempraktikkannya dalam situasi sulit atau penuh penderitaan. Namun, banyak tradisi spiritual mengajarkan bahwa rasa syukur dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan. Viktor Frankl, seorang psikolog eksistensial, menulis dalam bukunya "*Man's Search for Meaning*" bahwa "bahkan dalam situasi yang paling sulit, manusia dapat menemukan makna dan alasan untuk bersyukur" (Frankl, 1984). Dengan mengubah perspektif dan mencari pelajaran atau hikmah dalam kesulitan, individu dapat mengembangkan rasa syukur yang mendalam.

E. Proses Transformasi Ruh Menurut Robert Freager

a. Pengertian Ruh Dalam Perspektif Psikologi Dan Spiritual

Ruh, dalam perspektif psikologi dan spiritual, memiliki makna yang lebih luas dan mendalam dibandingkan dengan konsep jiwa atau hati. Dalam konteks psikologi, ruh sering kali diartikan sebagai aspek terdalam dari manusia yang berhubungan dengan esensi

kehidupan dan kesadaran yang lebih tinggi. Ruh dipandang sebagai pusat energi dan kekuatan yang mempengaruhi seluruh aspek keberadaan individu, baik secara fisik, emosional, maupun spiritual. Robert Freager mengemukakan bahwa ruh adalah dimensi yang menghubungkan individu dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, seperti kekuatan universal atau sumber yang transendental. Freager juga menekankan bahwa ruh adalah sumber dari segala pencerahan, memberikan arah bagi individu dalam mencapai tujuan spiritual dan transendensi diri⁴⁶³.

Secara spiritual, ruh dipandang sebagai elemen yang tidak terpisahkan dari pencarian makna hidup dan pengalaman transenden. Ruh memungkinkan individu untuk merasakan hubungan yang lebih dalam dengan alam semesta dan kekuatan yang lebih besar, serta menjadi pusat dari pengalaman spiritual yang mendalam. Bagi Freager, ruh juga memainkan peran penting dalam proses transformasi pribadi dan spiritual, karena hanya melalui pemahaman dan pengembangan ruh, individu dapat mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi dan mengalami kehidupan yang lebih penuh makna⁴⁶⁴. Pengertian ruh dalam perspektif psikologi dan spiritual ini mencakup hubungan yang erat antara dimensi fisik, psikologis, dan spiritual manusia, yang semuanya saling berinteraksi untuk menciptakan keseimbangan dan harmoni dalam kehidupan seseorang.

b. Ruh Sebagai Sumber Kekuatan Dan Pencerahan

Ruh dalam pemikiran Robert Freager dianggap sebagai sumber kekuatan dan pencerahan utama dalam proses transformasi

spiritual individu. Freager berpendapat bahwa ruh berfungsi sebagai kekuatan transformatif yang memungkinkan individu untuk melampaui keterbatasan fisik dan mental, serta menyatukan mereka dengan kesadaran yang lebih tinggi dan kekuatan transenden. Dalam konteks ini, ruh tidak hanya merupakan aspek yang menghubungkan individu dengan kekuatan ilahi, tetapi juga sebagai pusat yang mendorong pencarian makna dan tujuan hidup yang lebih dalam.

Menurut Freager, proses transformasi ruh melibatkan kemampuan untuk mengakses kekuatan batin yang ada dalam diri setiap individu, yang berfungsi untuk mendalami kesadaran diri dan hubungan dengan Tuhan. Ruh sebagai sumber kekuatan juga memainkan peran penting dalam membimbing individu melewati berbagai tantangan hidup, memberikan pencerahan dalam menghadapi penderitaan, serta memungkinkan individu untuk menemukan kedamaian batin yang sejati. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa ruh adalah asas spiritual yang menghubungkan manusia dengan dimensi yang lebih luas, melampaui dunia fisik.

Freager juga menekankan bahwa dalam perjalanan spiritual, ruh bukan hanya sebagai kekuatan pasif, tetapi juga sebagai agen aktif yang mendorong individu untuk bertransformasi secara keseluruhan. Ketika seseorang terhubung dengan ruh mereka secara mendalam, mereka mampu melewati hambatan-hambatan batin yang menghalangi perkembangan spiritual dan mencapai pencerahan yang membawa mereka lebih dekat kepada kesadaran ilahi. Freager mengajarkan bahwa melalui proses ini, individu

mampu merasakan pengalaman spiritual yang lebih tinggi, menemukan harmoni dalam kehidupan, dan berkembang menuju kesadaran penuh tentang tujuan hidup mereka yang lebih besar⁴⁶⁵.

c. Hubungan Ruh Dengan Hati Dan Jiwa Mencapai Tujuan Spiritual

Dalam tradisi spiritual, hubungan antara ruh, hati, dan jiwa dianggap sebagai inti dari perjalanan spiritual yang menuju pencapaian tujuan spiritual yang lebih tinggi. Ruh, sebagai esensi terdalam dalam diri manusia, diyakini memiliki potensi untuk membawa individu menuju kedekatan dengan Tuhan, sedangkan hati dan jiwa berfungsi sebagai saluran atau medium untuk mewujudkan transformasi spiritual ini. Freager (1996) mengemukakan bahwa ruh adalah sumber energi yang menghidupkan hati dan jiwa, dan untuk mencapai tujuan spiritual, ketiganya harus dalam keadaan harmoni dan seimbang. Ruh berfungsi sebagai kekuatan pendorong yang mengarahkan hati dan jiwa untuk mencari pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan dan eksistensi, serta untuk merasakan kedamaian batin yang sejati.

Hati dalam pandangan Freager (1996) berperan sebagai pusat spiritual yang menjadi tempat bersemayamnya energi ruhani. Hati yang bersih dan terbuka dapat menerima cahaya dari ruh, yang memungkinkan individu merasakan kedekatan yang lebih mendalam dengan Tuhan dan dengan sesama. Sebaliknya, hati yang penuh dengan emosi negatif dan keterikatan duniawi akan menghalangi kemampuan hati untuk merasakan kehadiran ruhani

yang lebih tinggi. Pembersihan hati melalui praktik-praktik spiritual seperti meditasi, dzikir, atau refleksi diri menjadi kunci untuk memungkinkan hubungan yang lebih kuat antara ruh dan hati. Freager menyarankan agar individu secara aktif bekerja untuk membebaskan hati dari perasaan-perasaan negatif, seperti dendam, rasa takut, atau kebencian, karena perasaan tersebut dapat menutupi cahaya ruh yang ingin memancar dalam diri seseorang.

Jiwa juga memegang peranan penting dalam menyelaraskan hubungan antara ruh dan hati. Jiwa adalah tempat bersemayamnya kesadaran individu, yang menentukan bagaimana seseorang merespons dunia luar dan pengalaman hidupnya. Transformasi jiwa terjadi ketika individu membuka dirinya untuk menerima pencerahan spiritual yang datang dari ruh dan memungkinkan hati untuk merasakan kedamaian batin yang lebih mendalam. Dalam pandangan Freager (1996), ketika jiwa mengalami pembersihan dan penyembuhan, ia akan lebih mampu mengarahkan individu untuk mencapai tujuan spiritual yang lebih tinggi, seperti kesucian hati dan pemahaman hakikat kehidupan⁴⁶⁶.

Hubungan yang harmonis antara ruh, hati, dan jiwa menjadi kunci utama dalam mencapai tujuan spiritual. Ruh sebagai sumber energi spiritual mengarahkan hati untuk membuka diri dan merasakan kedekatan dengan Tuhan, sementara jiwa berperan dalam mengarahkan pikiran dan perilaku seseorang menuju tujuan spiritual yang lebih tinggi. Dalam perjalanan spiritual ini, individu dituntut untuk terus-menerus memperbaiki kualitas hati dan jiwa mereka agar dapat merasakan dan menyambut kehadiran ruh yang

lebih murni, yang pada akhirnya akan membawa mereka pada pencerahan dan pemahaman hidup yang lebih mendalam.

d. Teknik Dan Metode Untuk Mengakses Dan Meningkatkan Kualitas Ruh

Dalam upaya mengakses dan meningkatkan kualitas ruh, Freager mengusulkan beberapa teknik dan metode yang terbukti efektif dalam memperdalam pengalaman spiritual dan mendekatkan individu pada dimensi yang lebih tinggi dalam dirinya. Teknik-teknik ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kesadaran diri, tetapi juga mengintegrasikan praktik-praktik yang membantu individu mencapai keharmonisan dan kedamaian dalam kehidupan mereka.

Meditasi Mendalam dan Penggunaan Teknik Pernapasan. Freager menekankan pentingnya meditasi sebagai teknik utama untuk mengakses kualitas ruh yang lebih dalam. Melalui meditasi, individu dapat mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi yang memungkinkan mereka merasakan keterhubungan yang lebih besar dengan diri mereka sendiri serta dengan alam semesta. Teknik pernapasan yang terkendali juga berperan penting dalam mempercepat proses ini. Dengan mengatur ritme pernapasan, seseorang dapat menenangkan pikiran dan membuka jalur energi yang memperkaya kualitas ruh.

Visualisasi dan Pencitraan Mental. Salah satu metode yang diusulkan oleh Freager untuk meningkatkan kualitas ruh adalah visualisasi. Teknik ini melibatkan penciptaan gambar mental yang positif dan konstruktif untuk mengubah kondisi emosional dan spiritual individu. Dengan membayangkan gambaran tentang

kedamaian, cahaya, atau energi penyembuhan, individu dapat memperkuat koneksi dengan dimensi ruhani mereka dan memfasilitasi penyembuhan jiwa secara menyeluruh.

Penguatan Intuisi dan Pendalaman Kesadaran. Untuk mengakses kualitas ruh yang lebih tinggi, Freager juga menyarankan individu untuk mengembangkan intuisi mereka melalui praktik yang dapat melatih kemampuan mendengarkan suara batin. Ini dapat dilakukan dengan meluangkan waktu untuk merenung dan berdiam diri, serta mendengarkan respons dari dalam diri yang berasal dari kedalaman jiwa. Dengan melatih pendengaran batin, individu dapat memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang tujuan hidup mereka dan hubungan mereka dengan dimensi spiritual yang lebih tinggi.

Penyembuhan Energi dan Chakra. Freager juga membahas pentingnya penyembuhan energi dalam proses peningkatan kualitas ruh. Penggunaan teknik seperti pemrograman energi, penyembuhan melalui chakra, dan penggunaan kristal atau elemen alam lainnya dapat membantu membersihkan blok energi yang menghambat aliran energi positif dalam tubuh. Dengan membuka dan menyeimbangkan chakra, individu dapat meningkatkan kualitas ruh mereka, membawa keseimbangan emosional dan spiritual, serta meningkatkan kedamaian batin.

Koneksi dengan Alam dan Ritual Spiritual. Menghubungkan diri dengan alam dan melibatkan diri dalam ritual spiritual juga menjadi bagian dari metode yang diajukan oleh Freager untuk meningkatkan kualitas ruh. Alam memberikan ruang untuk merefleksikan

kehidupan yang lebih besar, sementara ritual spiritual baik yang bersifat pribadi atau kelompok membantu individu merasakan koneksi yang lebih mendalam dengan kekuatan yang lebih besar. Ritual ini dapat berupa doa, puja, atau meditasi bersama yang memperkuat rasa kesatuan dan keterhubungan dengan dunia spiritual⁴⁶⁷.

TEOSOFI ILUMINASI SYEKH SUHRAWARDI

A. Latar Belakang Pemikiran Syekh Suhrawardi

Syekh Suhrawardi (1154–1191 M) adalah seorang filsuf dan mistikus Persia yang dikenal sebagai pendiri aliran Iluminasionisme atau Hikmah al-Ishraq. Pemikirannya berfokus pada penggabungan antara filsafat Yunani, terutama Neoplatonisme, dengan elemen-elemen mistik dan spiritual dari tradisi Islam. Suhrawardi banyak dipengaruhi oleh tradisi filsafat Islami yang telah berkembang sebelumnya, seperti pemikiran Ibn Sina (Avicenna), tetapi ia melangkah lebih jauh dengan mengembangkan konsep-konsep yang lebih berfokus pada pencerahan batin dan pengalaman langsung dengan Cahaya Ilahi (Nur)⁴⁶⁸. Dalam pemikirannya, Suhrawardi berupaya mengintegrasikan filsafat dan spiritualitas dalam cara yang mengutamakan pengetahuan batin, bukan hanya pengetahuan yang diperoleh melalui akal atau penalaran rasional semata⁴⁶⁹.

Suhrawardi menekankan pentingnya pengetahuan yang berasal dari pengalaman langsung atau iluminasi, berlawanan dengan pendekatan rasionalisme murni yang lebih kering dan terpisah dari realitas spiritual. Menurutnya, pemahaman sejati tentang realitas hanya bisa dicapai melalui pengalaman spiritual yang bersifat langsung dan transendental, yang menghubungkan manusia dengan

Cahaya Ilahi (Nur), yang dianggap sebagai sumber segala pengetahuan dan kebenaran⁴⁷⁰. Ia berpendapat bahwa manusia tidak hanya dapat memahami dunia melalui akal saja, tetapi juga perlu membuka hati dan jiwa mereka untuk menerima cahaya yang mengungkapkan kebenaran yang lebih tinggi.

Pemikirannya juga menekankan peran cahaya sebagai simbol pengetahuan dan kebenaran dalam dunia spiritual. Suhrawardi memandang dunia ini sebagai tempat bagi jiwa untuk mencapai pencerahan melalui hubungan langsung dengan Cahaya Ilahi. Pencerahan spiritual bagi Suhrawardi adalah suatu proses transendental yang melibatkan pemahaman tentang esensi alam semesta dan posisi manusia di dalamnya, yang terhubung erat dengan cahaya yang tidak tampak secara fisik, namun memiliki kekuatan untuk membawa jiwa menuju kesadaran yang lebih tinggi⁴⁷¹. Ia juga mengintegrasikan konsep-konsep dari filsafat mistik Persia, serta tradisi-tradisi spiritual lainnya dalam Islam yang mencakup unsur esoterik dan transendental, menjadikannya sebagai tokoh penting dalam sejarah pemikiran Islam dan filsafat mistik.

a. Pengertian Teosofi Iluminasi Syekh Suhrawardi

Teosofi iluminasi dalam konteks Syekh Suhrawardi merujuk pada pemahaman bahwa pencerahan atau iluminasi adalah pengalaman pengetahuan spiritual yang diperoleh melalui pengungkapan cahaya ilahi yang menyinari jiwa manusia. Dalam pandangan Suhrawardi, pencerahan bukanlah hasil dari proses intelektual atau rasional

murni, melainkan datang melalui penerimaan dan penyatuan dengan cahaya batin yang lebih tinggi, yang menghubungkan manusia dengan sumber dari segala eksistensi, yaitu Tuhan. Pencerahan ini, bagi Suhrawardi, adalah pengalaman spiritual yang melampaui kapasitas akal dan rasio, serta memerlukan penyucian batin dan pengendalian diri untuk memperoleh pemahaman sejati.

Suhrawardi membedakan antara pengetahuan yang diperoleh secara rasional (ilm al-aqli) dan pengetahuan yang diperoleh melalui cahaya spiritual (ilmunurani). Pengetahuan melalui cahaya ini, menurutnya, adalah pengetahuan sejati yang datang dari Tuhan dan hanya dapat diperoleh melalui kontemplasi, meditasi, dan pengalaman spiritual yang mendalam. Proses iluminasi ini dapat dianggap sebagai bentuk pencerahan jiwa yang mengarah pada pemahaman hakikat yang lebih tinggi tentang realitas, yang bukan hanya sekadar dunia material, melainkan juga dunia spiritual yang lebih luas. Iluminasi ini memungkinkan seseorang untuk merasakan kesatuan dengan Tuhan dan memandang dunia melalui lensa cahaya ilahi.

Bagi Suhrawardi, alam semesta adalah manifestasi dari cahaya, dan pengetahuan tentang dunia ini bisa diperoleh melalui penerangan batin yang datang dari Tuhan. Maka, iluminasi (atau pencerahan) bukan hanya sekadar mendapatkan informasi baru, tetapi sebuah proses transformasi jiwa yang membawa seseorang untuk lebih mendekatkan diri dengan Tuhan melalui pemahaman yang lebih dalam dan murni. Pengetahuan yang diperoleh melalui

iluminasi ini bukan hanya untuk kepentingan duniawi, melainkan untuk penyucian jiwa dan pencapaian kebahagiaan yang abadi⁴⁷².

b. Penempatan Teosofi Dalam Pemikiran Islam

Teosofi dalam pemikiran Islam, khususnya dalam tradisi mistisisme (Sufisme) dan filsafat Islam, mendapatkan tempat penting melalui kontribusi Syekh Suhrawardi. Pemikiran teosofis yang dikembangkan oleh Suhrawardi menempatkan Tuhan sebagai sumber utama dari segala pengetahuan dan kebenaran, yang mana pengetahuan sejati hanya dapat diperoleh melalui cahaya Ilahi. Cahaya ini menjadi unsur esensial dalam ajaran teosofi Suhrawardi, yang mengarah pada pencerahan batin dan pemahaman spiritual yang lebih dalam tentang eksistensi Tuhan. Teosofi bukan hanya berhubungan dengan pencarian pengetahuan intelektual, tetapi juga merupakan jalur menuju pengalaman spiritual langsung dengan Tuhan.

Teosofi Suhrawardi berinteraksi dengan dua tradisi besar dalam pemikiran Islam: filsafat Neoplatonis dan Sufisme. Dalam pengaruh Neoplatonisme, Suhrawardi mengadaptasi gagasan Plato mengenai dunia ide dan konsep cahaya sebagai simbol pengetahuan yang menghubungkan manusia dengan yang Ilahi. Menurut Plato dan para pengikut Neoplatonisme, dunia ide merupakan dunia yang lebih sempurna dan lebih nyata dibandingkan dunia material yang bersifat sementara dan terfragmentasi. Suhrawardi mengadopsi pemahaman ini dengan menyatakan bahwa cahaya Ilahi adalah sumber dari segala kebenaran dan pengetahuan, dan bahwa

pencapaian pengetahuan sejati hanya dapat terjadi melalui penerimaan cahaya Ilahi tersebut. Ia menekankan bahwa setiap individu harus melalui proses iluminasi, yakni penerangan hati dan jiwa melalui cahaya Ilahi, untuk mencapai kesatuan dengan Tuhan.

Suhrawardi menggali konsep-konsep seperti *tahqiq* (pencapaian pencerahan) dan *fana* (pemberhentian ego atau pemusnahan diri) yang sangat mendalam dalam tradisi spiritual ini. Dalam Sufisme, perjalanan spiritual diarahkan menuju penyatuan dengan Tuhan melalui pengalaman langsung dan batin yang murni. Suhrawardi memperkaya ajaran Sufi dengan menekankan bahwa perjalanan spiritual adalah perjalanan menuju cahaya Ilahi yang tidak hanya menuntun jiwa menuju pencerahan tetapi juga memungkinkan individu untuk merasakan kedekatan yang langsung dengan Tuhan. Pemikiran Suhrawardi sangat berkesinambungan dengan prinsip-prinsip Sufi, yang menekankan bahwa pengetahuan dan pengalaman spiritual yang sesungguhnya tidak hanya ditemukan melalui intelektualitas, melainkan melalui pengalaman batin yang mendalam dan penerimaan cahaya Ilahi.

Teosofi iluminasi yang dikembangkan oleh Suhrawardi dapat dianggap sebagai jalan praktis menuju pemahaman yang lebih tinggi mengenai Tuhan dan eksistensi manusia. Dalam pandangan Suhrawardi, pengetahuan yang dicapai melalui iluminasi memungkinkan individu untuk mengatasi keterbatasan dunia material dan mencapai kesatuan dengan Tuhan. Hal ini sangat relevan dengan tujuan akhir spiritual dalam Islam, yakni mencapai kesempurnaan jiwa dan kedekatan dengan Sang Pencipta.

Suhrawardi percaya bahwa dengan mengalami iluminasi batin, individu dapat melampaui pengetahuan intelektual dan mengalami pemahaman langsung tentang kebenaran Ilahi. Ini menunjukkan bahwa dalam pemikiran Islam yang mistis dan transendental, teosofi Suhrawardi membuka pintu menuju pemahaman yang lebih dalam dan transformasi spiritual, yang tidak hanya mencakup teori atau ajaran tetapi juga pengalaman pribadi yang mendalam dalam relasi dengan Tuhan⁴⁷³.

B. Dasar-Dasar Teosofi Iluminasi Syekh Suhrawardi

a. Konsep Iluminasi Dalam Filsafat Suhrawardi

Konsep iluminasi dalam filsafat Syekh Suhrawardi merujuk pada penerimaan cahaya batin yang membawa pengetahuan spiritual langsung, yang tidak bisa dicapai melalui metode intelektual atau rasional biasa. Dalam pandangan Suhrawardi, iluminasi adalah proses pencerahan jiwa melalui pengalaman langsung dengan "Cahaya Ilahi" (Nur al-Haqq), yang dianggap sebagai sumber pengetahuan sejati. Cahaya ini bukan sekadar sinar fisik, melainkan simbol dari pengetahuan dan kebenaran yang berasal dari Tuhan. Cahaya Ilahi, menurut Suhrawardi, adalah kekuatan transendental yang menyinari jiwa manusia, memberikan pemahaman yang tidak dapat dicapai melalui akal rasional atau proses intelektual semata, dan memungkinkan jiwa untuk terhubung dengan dimensi spiritual yang lebih tinggi.

Menurut Suhrawardi, dunia ini terdiri dari berbagai tingkat cahaya, dan setiap tingkat pencapaian spiritual membawa individu lebih dekat kepada kebenaran yang lebih tinggi. Iluminasi adalah

pengalaman spiritual yang membimbing individu untuk menyadari realitas yang lebih dalam dan melampaui batasan dunia materi. Pencerahan ini bukanlah produk dari perenungan filosofis atau teori, melainkan datang langsung dari wahyu atau pengungkapan spiritual oleh cahaya yang lebih tinggi. Iluminasi bagi Suhrawardi adalah cara utama bagi jiwa untuk memahami hakikat Tuhan dan penciptaan, mengatasi keterbatasan intelektual manusia dalam mencari kebenaran yang hakiki.

Iluminasi, dalam filsafat Suhrawardi, merupakan jalan menuju kesadaran yang lebih tinggi, yang memungkinkan jiwa untuk merasakan dan menghayati kebenaran secara langsung dan intuitif. Pengalaman ini membawa jiwa menuju pencerahan batin yang menghubungkan manusia dengan Tuhan, memberikan pemahaman spiritual yang melampaui batasan-batasan rasional. Dengan iluminasi, manusia tidak hanya memperoleh pengetahuan yang lebih dalam mengenai Tuhan dan alam semesta, tetapi juga mengalami transformasi jiwa yang mengarah pada kesatuan dengan sumber Ilahi⁴⁷⁴.

b. Hubungan Antara Cahaya Dan Kegelapan

Dalam teosofi iluminasi, Syekh Suhrawardi menjelaskan adanya hubungan yang erat antara cahaya dan kegelapan, yang berfungsi sebagai dua kutub eksistensial dalam pemahaman spiritual. Cahaya, dalam ajaran Suhrawardi, adalah simbol dari pengetahuan, kebenaran, dan keberadaan Tuhan, sedangkan kegelapan mewakili kebodohan, kesalahan, dan keterpisahan dari Tuhan. Cahaya

diartikan sebagai energi atau daya yang mengungkapkan kebenaran dan memberikan panduan bagi jiwa yang ingin mencapai pencerahan. Cahaya ini adalah manifestasi dari pengetahuan ilahi yang membawa terang kepada jiwa yang telah terbuka untuk menerimanya.

Sebaliknya, kegelapan merujuk pada ketidaktahuan, kebingungan, dan keterbatasan jiwa yang terikat oleh dunia material dan ego. Keggelapan ini merupakan ketidakhadiran cahaya, yang dalam konteks spiritual menggambarkan ketidaksiapan jiwa untuk menerima cahaya pencerahan dari Tuhan. Keggelapan bukan hanya menggambarkan ketiadaan fisik, melainkan lebih kepada spiritual blindness atau ketidakmampuan jiwa untuk memahami hakikat yang lebih tinggi dari kehidupan dan eksistensi. Keggelapan ini adalah gambaran dari keterbatasan manusia yang terjebak dalam ilusi duniawi dan pengaruh ego yang kuat.

Namun, Suhrawardi juga mengajarkan bahwa kegelapan ini bukanlah sesuatu yang absolut atau permanen. Keggelapan bisa diubah menjadi cahaya melalui proses spiritual, seperti melalui meditasi, penyucian diri, dan pencarian batin yang mendalam. Melalui iluminasi, jiwa yang berada dalam kegelapan akan memperoleh cahaya, yang membawa transformasi batin dan mengarahkannya menuju pemahaman yang lebih dalam akan eksistensi Tuhan dan alam semesta. Proses iluminasi ini adalah jalan untuk mencapai kesatuan dengan Tuhan dan pengetahuan sejati, yang menggantikan kegelapan dengan terang yang membimbing jiwa menuju pencerahan yang lebih tinggi⁴⁷⁵.

c. Teosofi Dan Makna Spiritualitas Tradisi Syekh Suhrawardi

Teosofi dalam tradisi Syekh Suhrawardi memegang peranan penting dalam membangun hubungan yang mendalam antara pengetahuan dan spiritualitas. Menurut Suhrawardi, teosofi bukan sekadar ajaran intelektual tentang Tuhan dan alam semesta, melainkan juga sebuah jalur praktis yang membawa individu untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi melalui pengalaman langsung dengan Cahaya Ilahi. Suhrawardi mengajarkan bahwa untuk memahami hakikat dunia dan realitas Ilahi, seseorang harus melalui jalan spiritual yang melibatkan pencerahan batin yang hanya bisa dicapai melalui iluminasi. Konsep ini mengingatkan kita pada pandangan mistis, di mana pengetahuan sejati bukan hanya diperoleh melalui akal atau intelektualitas, tetapi melalui pengalaman langsung yang melibatkan penghayatan batin.

Spiritualitas dalam tradisi Suhrawardi, tidak terlepas dari pencarian pengalaman batin yang transendental. Ia memandang bahwa jiwa manusia memiliki potensi untuk mencapai pencerahan, namun untuk mencapainya, jiwa tersebut perlu dibimbing oleh cahaya Ilahi. Cahaya ini, dalam pandangan Suhrawardi, bukan hanya simbol pengetahuan, melainkan juga sumber dari kesempurnaan spiritual. Pencarian spiritual ini menuntut individu untuk menghilangkan sifat-sifat duniawi, termasuk ego yang menjadi penghalang utama bagi pencapaian kedekatan dengan Tuhan yang lebih nyata. Proses ini mencakup penguatan dimensi spiritual individu, yang pada akhirnya memungkinkannya untuk merasakan pengalaman Ilahi secara langsung.

Suhrawardi menekankan dua konsep utama dalam proses spiritual yang mendalam: *tahqiq* (pencapaian kebenaran yang sesungguhnya) dan *fana* (penghilangan ego). *Tahqiq* mengacu pada pencapaian pencerahan yang sejati, di mana individu mampu merasakan dan memahami kenyataan Ilahi. *Fana* adalah penghilangan segala penghalang dalam diri manusia termasuk ego dan keterikatan duniawi yang memisahkan mereka dari pencapaian spiritual yang murni. Melalui *tahqiq* dan *fana*, individu bergerak menuju keadaan spiritual yang lebih tinggi dan mencapai kesatuan dengan Tuhan.

Dalam konteks ini, teosofi dalam tradisi Suhrawardi menyiratkan bahwa spiritualitas dan pengetahuan bukanlah dua hal yang terpisah. Sebaliknya, keduanya berjalan beriringan dalam proses pencapaian kesadaran yang lebih tinggi. Pengetahuan yang sejati hanya dapat dicapai melalui pencapaian spiritual, yang melibatkan pengalaman langsung dengan Cahaya Ilahi. Dalam hal ini, Suhrawardi menekankan bahwa pengetahuan tentang Tuhan dan alam semesta tidak dapat dipisahkan dari transformasi batin yang mendalam, yang memungkinkan individu untuk menyatu dengan realitas Ilahi. Ajaran teosofi Suhrawardi, pencarian akan pengetahuan sejati dan pencapaian spiritual adalah dua sisi dari perjalanan yang sama, yang saling melengkapi dan memandu individu menuju pencerahan.

d. Pengenalan Dunia Transendental Dan Alam Cahaya

Suhrawardi mengembangkan pandangan yang sangat kaya tentang dunia transendental dan alam cahaya. Bagi Suhrawardi, dunia ini adalah manifestasi dari cahaya, dan pemahaman tentang alam semesta tidak dapat dicapai hanya dengan melihatnya melalui lensa fisik atau intelektual semata. Menurutnya, pemahaman yang lebih dalam tentang dunia hanya dapat diperoleh melalui pencapaian pencerahan spiritual yang mengungkap realitas yang lebih tinggi dari dunia material. Suhrawardi mengajarkan bahwa untuk benar-benar memahami hakikat dunia, seseorang harus mampu memahami alam cahaya yang lebih tinggi.

Dunia transendental, menurut Suhrawardi, adalah dunia yang melampaui dunia materi dan tidak dapat dijangkau oleh indra manusia. Alam ini hanya dapat diakses melalui pencerahan spiritual dan pengalaman batin. Dalam pandangannya, dunia transendental adalah dunia yang lebih murni dan lebih tinggi, di mana segala sesuatu berada dalam bentuk cahaya yang tidak dapat terdeteksi oleh penginderaan fisik. Pencapaian pencerahan membawa jiwa manusia menuju dunia ini, di mana mereka akan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang kebenaran yang tersembunyi di balik realitas fisik. Dunia ini, menurut Suhrawardi, adalah tempat di mana jiwa mencapai kesatuan dengan Tuhan melalui pengenalan diri yang sejati dan pengalaman langsung akan cahaya Ilahi.

Alam cahaya adalah inti dari pemikiran Suhrawardi. Bagi Suhrawardi, cahaya bukan hanya simbol spiritual, melainkan juga merupakan bagian dari realitas ontologis yang memengaruhi dunia

fisik dan spiritual. Alam cahaya ini terdiri dari berbagai tingkat cahaya yang menggambarkan tingkat kesadaran dan pengetahuan yang lebih tinggi. Semakin dekat jiwa dengan Cahaya Ilahi, semakin tinggi tingkat spiritualitasnya, dan semakin jelas pemahamannya tentang alam semesta dan Tuhan. Perjalanan menuju pemahaman sejati dan pencerahan hanya dapat dilakukan dengan meningkatkan kualitas spiritual dan mendekati diri pada Cahaya Ilahi, yang dianggap sebagai sumber dari segala pengetahuan dan kebenaran.

Suhrawardi mengajarkan bahwa jiwa manusia, yang terlahir dalam keadaan cahaya, harus melalui perjalanan panjang untuk kembali kepada sumber cahaya tersebut. Perjalanan ini melibatkan proses penyucian diri dan penyingkapan berbagai lapisan kegelapan yang menutupi jiwa. Ketika jiwa berhasil melepaskan diri dari kegelapan dan menerima cahaya, ia akan memperoleh pemahaman yang lebih dalam yang mengarah pada kesatuan dengan Tuhan. Dalam proses tersebut, jiwa mencapai pencerahan yang membawanya untuk memahami kebenaran sejati tentang alam semesta dan Tuhan, sehingga mengarah pada kesatuan yang sempurna antara jiwa dengan penciptanya.

Pemikiran Suhrawardi tentang dunia transendental dan alam cahaya menggambarkan bagaimana proses iluminasi membawa jiwa menuju pemahaman spiritual yang lebih tinggi, yang pada gilirannya membawa mereka untuk memahami kebenaran yang lebih besar dan menjadi lebih dekat dengan Tuhan. Proses ini tidak hanya merupakan pencapaian intelektual, tetapi lebih kepada perjalanan spiritual yang melibatkan penyucian diri dan

pengungkapan kebenaran Ilahi yang ada dalam diri setiap individu⁴⁷⁶.

C. Proses Iluminasi Dalam Pandangan Syekh Suhrawardi

a. Tahapan-Tahapan Iluminasi Menurut Suhrawardi

Dalam pandangan Syekh Suhrawardi, iluminasi bukanlah proses yang tiba-tiba atau instan, melainkan melalui beberapa tahapan yang harus dilalui oleh jiwa untuk mencapai pencerahan. Iluminasi dipahami sebagai perjalanan spiritual menuju kesadaran yang lebih tinggi, yang melibatkan perubahan mendalam dalam cara seseorang melihat dunia dan dirinya sendiri. Tahapan-tahapan iluminasi menurut Suhrawardi dapat dijelaskan sebagai berikut.

Tahapan pertama adalah Penyucian Jiwa (*Tazkiyah al-Nafs*). Sebelum mencapai pencerahan, jiwa harus melalui proses penyucian dari segala kotoran duniawi dan ego. Ini mencakup penghilangan kebiasaan buruk, nafsu yang mengikat, dan ketidaktahuan yang menghalangi jiwa untuk menerima cahaya ilahi. Proses ini sangat penting untuk membebaskan jiwa dari segala hal yang dapat menghalangi penerimaan pengetahuan spiritual yang lebih tinggi.

Setelah jiwa disucikan, tahap berikutnya adalah Penerimaan Cahaya Pertama (*Nur al-Awwal*). Pada tahap ini, jiwa mulai merasakan cahaya ilahi yang pertama kali masuk ke dalam dirinya. Cahaya ini bersifat lembut dan halus, memberikan petunjuk pertama bagi jiwa untuk membuka dirinya terhadap pencerahan yang lebih dalam. Cahaya ini belum sepenuhnya mengungkapkan

kebenaran, tetapi memberikan awal yang penting dalam perjalanan spiritual jiwa.

Tahap selanjutnya adalah Penerimaan Cahaya Lebih Tinggi (Nur al-Thani), di mana jiwa mulai menerima cahaya yang lebih terang dan lebih murni. Cahaya ini membawa jiwa lebih dekat kepada pemahaman yang lebih dalam tentang realitas dan hakikat penciptaan. Pada tahap ini, cahaya yang diterima oleh jiwa semakin membimbingnya untuk terhubung dengan alam metafisik dan memahami kebenaran yang lebih universal. Jiwa mulai memahami bahwa kebenaran tidak hanya terletak pada dunia fisik, tetapi juga di luar batas-batas materialitas yang biasa.

Pada tahap terakhir, yaitu Kesatuan dengan Cahaya Ilahi (Ittihad bi Nur al-Haqq), jiwa mencapai kesatuan sepenuhnya dengan Cahaya Ilahi, yang merupakan sumber segala penciptaan. Jiwa yang telah mencapai tahap ini menyadari bahwa segala sesuatu di alam semesta adalah manifestasi dari cahaya Tuhan. Pada tahap ini, pencerahan yang sesungguhnya tercapai, dan jiwa merasakan kedamaian, pengetahuan murni, serta kesadaran yang mendalam tentang hakikat Tuhan dan alam semesta. Pencerahan penuh ini memungkinkan jiwa untuk merasakan dan memahami realitas tertinggi dan menghubungkan dirinya dengan Tuhan secara langsung dan intim.

b. Meditasi Dan Praktik Spiritualitas

Untuk mencapai iluminasi, Syekh Suhrawardi mengajarkan bahwa individu harus melalui praktik-praktik spiritual tertentu, di

antaranya adalah meditasi dan bentuk kontemplasi lainnya. Meditasi dalam tradisi Suhrawardi bukan hanya sekadar menenangkan pikiran, tetapi juga merupakan latihan untuk mengarahkan jiwa kepada Cahaya Ilahi. Praktik spiritual ini mencakup beberapa aspek penting dalam perjalanan menuju pencerahan.

Pertama, kontemplasi tentang Cahaya. Seorang praktisi meditasi dalam tradisi Suhrawardi akan merenungkan cahaya sebagai simbol dari Tuhan dan alam semesta. Cahaya ini dilihat sebagai manifestasi dari pengetahuan ilahi dan kebenaran yang harus ditemukan dan diterima oleh jiwa. Kontemplasi tentang cahaya ini membantu praktisi untuk mengarahkan pikirannya dan membuka hati agar jiwa dapat menerima pencerahan yang datang dari Tuhan.

Kedua, isolasi dan penyucian jiwa. Suhrawardi menekankan pentingnya menyendiri dalam kesunyian untuk memfokuskan diri pada pencarian spiritual. Kesendirian ini memberikan kesempatan bagi jiwa untuk melepaskan diri dari gangguan duniawi, serta membuka ruang untuk cahaya ilahi masuk. Penyucian jiwa dalam isolasi adalah cara untuk menyingkirkan kotoran-kotoran spiritual dan menciptakan ruang yang lebih murni untuk pengalaman transendental.

Ketiga, zikir dan doa. Berdoa dan berzikir, yaitu mengingat Tuhan, merupakan bagian integral dari latihan spiritual dalam tradisi Suhrawardi. Dalam meditasi, berzikir adalah cara untuk meresapi dan menerima cahaya ilahi. Praktik berzikir menghubungkan jiwa dengan Tuhan dan membantu jiwa tetap terjaga dalam kesadaran

spiritual yang tinggi. Zikir ini menjadi jembatan untuk mengalirkan energi ilahi ke dalam jiwa yang membutuhkan pencerahan dan penyucian.

Melalui meditasi dan praktik-praktik spiritual lainnya, individu dapat membangun kapasitas untuk membuka diri terhadap pengalaman iluminasi yang lebih tinggi. Praktik-praktik ini mengalirkan cahaya ilahi ke dalam jiwa, yang memungkinkan individu untuk menyadari kebenaran yang lebih besar tentang Tuhan, alam semesta, dan eksistensinya sendiri. Sebagai hasilnya, praktisi mengalami transformasi batin yang mendalam, yang membawa mereka lebih dekat pada tujuan spiritual yang sejati⁴⁷⁷.

c. Proses Transformasi Jiwa dan Kesadaran

Iluminasi dalam teosofi Suhrawardi melibatkan transformasi jiwa yang mendalam, yang tidak hanya mencakup peningkatan pengetahuan tetapi juga perubahan yang signifikan dalam kesadaran diri dan pemahaman tentang realitas. Proses ini mengarah pada pencerahan yang menyatukan jiwa dengan Tuhan melalui pengalaman langsung dengan cahaya Ilahi. Transformasi ini terdiri dari beberapa tahapan yang saling terkait dan mendalam, yang diungkapkan dalam konsep-konsep penting seperti *fana*, *haqiqah*, dan *waqi'ah*.

Tahap pertama dalam proses iluminasi adalah penyerahan diri atau *fana*, yang mengacu pada pembubaran ego. Dalam tradisi Suhrawardi, sebelum mencapai iluminasi, jiwa harus melepaskan keterikatan terhadap ego dan dunia material. Proses *fana*

melibatkan pengosongan diri dari keinginan-keinginan duniawi, yang dianggap sebagai hambatan bagi penerimaan cahaya Ilahi. *Fana* bukan sekadar penghapusan sifat ego, tetapi juga merupakan pembebasan jiwa dari segala sesuatu yang menghalangi penglihatan spiritual. Menurut Suhrawardi, hanya dengan melepaskan ego, jiwa dapat menerima pencerahan Ilahi yang murni dan tidak terdistorsi.

Setelah proses *fana*, tahap selanjutnya adalah pengungkapan kebenaran atau *haqiqah*. Pada titik ini, jiwa yang telah dibebaskan dari ego mulai mengalami pencerahan dengan pengungkapan kebenaran yang lebih tinggi. *Haqiqah* melibatkan pengalaman langsung dengan cahaya Ilahi yang menyinari jiwa, membuka pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat Tuhan dan ciptaan-Nya. Dalam proses ini, jiwa memperoleh wawasan tentang realitas yang lebih tinggi dan mengalami pencerahan batin yang menyeluruh, yang tidak dapat dicapai hanya dengan pengetahuan intelektual. *Haqiqah* adalah puncak dari pencarian spiritual, di mana jiwa menyadari kebenaran sejati yang melampaui pengetahuan duniawi.

Tahap terakhir dalam proses iluminasi adalah kesadaran yang lebih tinggi atau *waqi'ah*, yang mengacu pada peningkatan kesadaran individu yang melampaui batasan dunia material. Selama proses transformasi ini, jiwa mulai menyadari dirinya sebagai bagian dari alam metafisik yang lebih tinggi, dan pencerahan membawa pemahaman yang lebih dalam tentang keterhubungan semua hal dalam alam semesta. *Waqi'ah* tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang eksistensi, tetapi juga mengubah cara individu

berhubungan dengan dunia dan segala sesuatu yang ada di dalamnya. Dengan kesadaran ini, jiwa yang tercerahkan mampu melihat dunia melalui lensa yang lebih spiritual, yang melampaui batasan-batasan fisik dan material yang biasa.

Iluminasi dalam teosofi Suhrawardi adalah sebuah perjalanan yang mencakup pembersihan ego, pengungkapan kebenaran spiritual yang lebih tinggi, dan pencapaian kesadaran yang melampaui dunia material. Proses transformasi ini mengarah pada kesatuan jiwa dengan Tuhan, yang memungkinkan individu untuk memahami hakikat diri dan alam semesta secara lebih mendalam dan holistik. Dalam konteks ini, iluminasi tidak hanya sekadar pencapaian pengetahuan, tetapi juga pengalaman spiritual yang membawa individu pada pencerahan dan kesadaran yang lebih tinggi

d. Peran Cahaya Ilahi Dalam Mencapai Pencerahan Spiritual

Cahaya Ilahi merupakan konsep sentral dalam teosofi iluminasi Suhrawardi, yang menganggap cahaya sebagai esensi dari keberadaan Tuhan serta manifestasi-Nya dalam dunia ini. Dalam pandangan Suhrawardi, cahaya bukan hanya simbol pengetahuan, melainkan juga bagian tak terpisahkan dari realitas spiritual yang menghubungkan dunia manusia dengan dunia transendental. Cahaya Ilahi memiliki beberapa peran yang sangat penting dalam proses mencapai pencerahan spiritual, yang menggambarkan bagaimana proses ini membawa jiwa dari kegelapan ketidaktahuan menuju pemahaman yang lebih tinggi dan kesatuan dengan Tuhan.

Penerangan Jiwa. Cahaya Ilahi memiliki peran utama sebagai penerang bagi jiwa yang sebelumnya terkungkung dalam kegelapan ketidaktahuan dan keterbatasan duniawi. Dalam konteks ini, cahaya bukan hanya memberikan pemahaman tentang dunia fisik, tetapi juga memungkinkan jiwa untuk merasakan dan memahami kebenaran yang tidak dapat dicapai melalui indra fisik. Cahaya ini mengungkapkan hakikat yang lebih dalam dari keberadaan Tuhan dan dunia, dan memberikan pemahaman yang melampaui batasan dunia material. Cahaya menjadi sumber pencerahan yang membawa jiwa kepada pemahaman spiritual yang lebih tinggi.

Penunjuk Jalan Spiritual. Selain sebagai penerang jiwa, Cahaya Ilahi juga berfungsi sebagai petunjuk yang mengarahkan individu dalam perjalanan spiritualnya. Cahaya ini tidak hanya menunjukkan jalan yang benar tetapi juga membawa jiwa untuk memahami hakikat kehidupan yang lebih dalam. Dalam pencarian spiritual, manusia sering kali terjebak dalam kebingungan dan keterbatasan duniawi, namun dengan cahaya Ilahi, jiwa dapat menemukan arah yang jelas dan tepat dalam upayanya untuk memahami Tuhan dan kehidupan spiritual. Cahaya Ilahi, menjadi kompas spiritual yang membawa jiwa menuju kesadaran yang lebih tinggi dan pemahaman yang lebih mendalam.

Transformasi Rohani. Lebih jauh lagi, Cahaya Ilahi memiliki kemampuan untuk mengubah jiwa secara rohani. Cahaya ini tidak hanya memberikan pengetahuan atau pemahaman semata, tetapi juga mentransformasi jiwa dengan cara yang lebih mendalam. Setiap tingkat cahaya yang diterima oleh jiwa membawa

pembersihan dan penyucian dari noda-noda batin, meningkatkan kualitas spiritualnya. Proses ini memungkinkan jiwa untuk semakin dekat dengan Tuhan dan semakin terbuka terhadap pencerahan yang murni. Melalui penyucian diri ini, jiwa mengalami transformasi yang membawa pada kedamaian batin dan pemahaman yang lebih tinggi mengenai esensi Tuhan.

Kesatuan dengan Tuhan. Pada akhirnya, tujuan utama dari penerimaan Cahaya Ilahi adalah mencapai kesatuan dengan Tuhan. Penerimaan cahaya Ilahi yang murni dan tanpa batas akan membawa jiwa menuju persatuan penuh dengan Tuhan, yang merupakan tujuan tertinggi dari pencerahan spiritual. Dalam kesatuan ini, jiwa tidak hanya merasakan kedamaian dan pemahaman yang mendalam, tetapi juga menyadari bahwa segala sesuatu adalah manifestasi dari Cahaya Ilahi itu sendiri. Cahaya Ilahi bukan hanya jalan menuju pencerahan, tetapi juga merupakan jalan menuju kesatuan dengan Tuhan, yang dalam pemikiran Suhrawardi adalah tujuan akhir dari perjalanan spiritual.

e. Hubungan Antara Jiwa Dan Alam Metafisik

Dalam pandangan Syekh Suhrawardi, jiwa tidak terpisah dari alam metafisik. Sebaliknya, jiwa merupakan bagian dari realitas yang lebih tinggi dan transendental, yang melampaui dunia material. Alam metafisik ini, menurut Suhrawardi, adalah dunia yang terdiri dari berbagai tingkat cahaya, dan jiwa berada di antara cahaya duniawi yang terbatas dan Cahaya Ilahi yang lebih tinggi. Jiwa memiliki kapasitas untuk mengakses alam metafisik, di mana

pengetahuan yang lebih tinggi dan lebih murni tersedia, sehingga memungkinkan jiwa untuk mengalami iluminasi.

Jiwa sebagai Medium: Jiwa manusia berfungsi sebagai medium yang menghubungkan dunia material dengan dunia metafisik. Dalam proses iluminasi, jiwa membuka dirinya untuk menerima pengetahuan dan pemahaman yang berasal dari alam metafisik, yang tidak dapat dicapai melalui pemikiran rasional biasa. Melalui cahaya ilahi yang menyinari jiwa, pengetahuan tentang hakikat Tuhan dan penciptaan secara langsung dapat diterima. Sebagai medium, jiwa adalah tempat di mana pengalaman spiritual terjadi, memungkinkan individu untuk mengakses realitas yang lebih tinggi, yang membawa jiwa pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai eksistensi dan tujuan hidup.

Penyatuan dengan Alam Metafisik: Dalam perjalanan spiritual, jiwa bergerak menuju kesatuan dengan alam metafisik. Setelah melalui tahapan penyucian dan penerimaan cahaya ilahi, jiwa semakin menyatu dengan dunia metafisik, yang merupakan alam cahaya yang lebih murni. Pada tahap ini, jiwa yang telah mencapai pencerahan melihat dunia bukan hanya sebagai entitas fisik, melainkan sebagai manifestasi dari realitas yang lebih tinggi. Jiwa yang telah diterangi dengan cahaya ilahi akan mengerti bahwa alam semesta ini adalah cerminan dari kekuatan metafisik yang mengatur segala sesuatu. Dalam pandangan Suhrawardi, pencerahan ini memungkinkan jiwa untuk menyadari bahwa seluruh eksistensi adalah satu kesatuan yang berasal dari Cahaya Ilahi.

Alam Metafisik sebagai Cermin Jiwa: Setelah jiwa menyatu dengan alam metafisik, segala sesuatu di dunia ini dilihat sebagai refleksi dari cahaya yang lebih tinggi. Alam metafisik, yang merupakan tempat bagi jiwa untuk menemukan kebenaran sejati, menjadi cermin bagi jiwa yang telah mencapai pencerahan. Sebagai cermin, alam ini merefleksikan pengetahuan dan kebenaran yang mengalir langsung dari sumber ilahi. Jiwa yang telah terhubung dengan alam metafisik akan merasakan kedamaian batin yang mendalam, karena semua pertanyaan eksistensial dan pencarian spiritual telah dijawab melalui pencerahan langsung dari cahaya Tuhan.

D. Konsep Hikmah, Cinta, Dan Keabadian

a. Hikmah Sebagai Sumber Iluminasi Dan Pencerahan

Dalam pemikiran Syekh Suhrawardi, *Hikmah* (kebijaksanaan) memainkan peran sentral sebagai sumber iluminasi dan pencerahan. Suhrawardi menekankan bahwa *Hikmah* bukan sekadar pengetahuan intelektual yang dicapai melalui metode rasional atau logika, melainkan pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman batin dan penerimaan cahaya ilahi. *Hikmah* adalah cahaya yang berasal dari Tuhan, yang menyinari jiwa dan mengarahkannya pada kebenaran tertinggi. Dalam pandangannya, *Hikmah* bukan hanya berkaitan dengan kebijaksanaan praktis dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga dengan pemahaman yang mendalam tentang hakikat Tuhan dan alam semesta, yang tidak dapat dicapai melalui upaya intelektual biasa.

Menurut Suhrawardi, *Hikmah* adalah medium yang menghubungkan jiwa manusia dengan alam metafisik. Ia memandang *Hikmah* sebagai cahaya yang tidak hanya mengungkapkan kebenaran duniawi, tetapi juga kebenaran yang bersifat transendental, yang mengarah pada kesadaran yang lebih tinggi. Cahaya *Hikmah* ini memberi jiwa kemampuan untuk melihat lebih jauh dari dunia fisik dan mengakses realitas yang lebih tinggi, yang penuh dengan kebenaran dan pengetahuan yang lebih dalam tentang eksistensi. Dengan mengembangkan *Hikmah*, jiwa dapat mengalami iluminasi yang membawa pencerahan batin dan membimbingnya untuk menyadari hakikat Tuhan serta tujuan sejati dari penciptaan.

Sebagai sumber iluminasi, *Hikmah* dalam filsafat Suhrawardi juga mengandung dimensi esoterik yang mengarah pada pengetahuan yang lebih rahasia dan hanya dapat dipahami oleh mereka yang telah menyucikan jiwa dan mencapai tingkat spiritual tertentu. Suhrawardi menggambarkan *Hikmah* ini sebagai jalan menuju pencerahan yang hanya bisa dicapai oleh individu yang mampu membuka hatinya terhadap cahaya ilahi dan menyingkirkan hambatan-hambatan ego serta ketidaktahuan. *Hikmah* memimpin individu menuju pencerahan, yang memungkinkan jiwa untuk merasakan kedamaian yang sejati, kesatuan dengan alam semesta, dan kesadaran yang lebih tinggi tentang keberadaan Tuhan dan alam semesta.

Bagi Suhrawardi, iluminasi melalui *Hikmah* membawa transformasi dalam diri individu. Ketika jiwa menerima *Hikmah*, ia

tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengalami perubahan dalam cara pandang dan pengalaman spiritualnya. *Hikmah* mengarah pada pembebasan jiwa dari keterikatan duniawi dan memungkinkan jiwa untuk bergerak lebih dekat kepada Tuhan, mencapainya melalui pencerahan yang mengarah pada kesatuan yang murni dengan sumber cahaya yang lebih tinggi.

b. Peran Cinta Ilahi Dalam Proses Iluminasi

Dalam pemikiran Syekh Suhrawardi, Cinta Ilahi memegang peranan yang sangat penting dalam proses iluminasi. Cinta ini bukan sekadar perasaan romantis atau afeksi, melainkan merupakan energi spiritual yang menggerakkan jiwa menuju pencerahan dan pengetahuan ilahi. Menurut Suhrawardi, cinta adalah jembatan yang menghubungkan jiwa manusia dengan Tuhan, yang memungkinkan penerimaan cahaya batin yang sejati. Cinta Ilahi ini dilihat sebagai energi kosmik yang ada di seluruh alam semesta, yang bukan hanya meliputi hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga dengan seluruh makhluk dan ciptaan-Nya.

Suhrawardi mengajarkan bahwa cinta yang sejati adalah cinta yang mampu menyatukan jiwa dengan cahaya ilahi. Dalam proses iluminasi, cinta berfungsi sebagai penarik yang mengarahkan perhatian jiwa dari hal-hal duniawi menuju kesatuan dengan Tuhan. Ketika seseorang berlatih untuk mengembangkan cinta ilahi, ia tidak hanya mengasihi Tuhan, tetapi juga mencintai diri sendiri dan seluruh ciptaan-Nya. Ini membawa jiwa untuk melepaskan ego dan

keterikatan duniawi, sehingga memungkinkan jiwa merasakan kedamaian dan kesatuan dengan Tuhan.

Melalui kontemplasi dan meditasi, individu dapat lebih mendalam dalam mencintai Tuhan dan mengenal-Nya sebagai sumber cahaya yang memberi kehidupan dan pencerahan. Dalam ajaran Suhrawardi, cinta ilahi juga diartikan sebagai proses penyucian jiwa yang membebaskan individu dari keterikatan ego, sehingga jiwa dapat bersinar dengan cahaya Tuhan yang murni. Cinta ini adalah kekuatan yang mengubah jiwa dari kegelapan menuju cahaya, membawa jiwa untuk meresapi kebenaran spiritual dan mengalami transformasi batin yang mendalam.

Cinta Ilahi dalam proses iluminasi berfungsi sebagai katalisator yang mempercepat perjalanan spiritual individu. Melalui cinta, jiwa menemukan makna yang lebih dalam tentang eksistensinya dan mengalami kebersatuan dengan Tuhan. Cinta dalam ajaran Suhrawardi bukan hanya sekadar perasaan, tetapi merupakan kekuatan transformatif yang memungkinkan jiwa untuk mencapai kesempurnaan spiritual dan iluminasi sejati.

c. Pemahaman Tentang Keabadian Jiwa Dalam Pemikiran Suhrawardi

Dalam pemikiran Syekh Suhrawardi, keabadian jiwa merupakan konsep yang sangat mendalam dan fundamental dalam proses pemahaman spiritual. Menurut Suhrawardi, jiwa memiliki hakikat yang abadi, yang tidak terpengaruh oleh kematian fisik atau peristiwa duniawi lainnya. Jiwa, dalam pandangannya, adalah

entitas yang tak ternoda oleh waktu dan ruang, serta merupakan bagian dari realitas metafisik yang lebih tinggi. Keabadian jiwa ini berkaitan erat dengan cahaya Ilahi, yang menjadi sumber kehidupan dan pengetahuan bagi jiwa itu sendiri. Suhrawardi mengajarkan bahwa meskipun tubuh fisik akan mengalami kematian, jiwa yang merupakan bagian dari alam yang lebih tinggi tetap abadi dan akan melanjutkan perjalanannya menuju kesempurnaan spiritual.

Menurut ajaran Suhrawardi, jiwa tidak hanya bertahan setelah kematian, tetapi juga terhubung dengan alam cahaya yang lebih tinggi, yang merupakan sumber dari segala pengetahuan dan kehidupan. Dalam pandangannya, cahaya Ilahi mengalir melalui jiwa, dan jiwa yang murni akan semakin dekat dengan cahaya ini, menyatu dengan Tuhan dalam kesempurnaan spiritual. Proses pembersihan jiwa, seperti yang diajarkan melalui *fana* (penghilangan ego) dan *tahqiq* (pencapaian kebenaran sejati), adalah cara untuk mencapai kesatuan jiwa dengan cahaya Ilahi. Dalam proses ini, jiwa yang telah mengalami pencerahan dapat mengatasi batasan dunia material dan mencapai kesadaran yang lebih tinggi, yang akan membawa pada pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan setelah kematian dan keberadaan jiwa yang abadi.

Lebih lanjut, Suhrawardi berpendapat bahwa kehidupan setelah mati adalah kelanjutan dari perjalanan spiritual jiwa menuju kedekatannya dengan Tuhan. Kehidupan duniawi hanya merupakan fase sementara, yang seharusnya menjadi kesempatan bagi jiwa untuk memurnikan dirinya melalui pengetahuan dan cahaya Ilahi.

Kehidupan abadi jiwa, menurutnya, adalah tentang mencapai kesempurnaan yang lebih tinggi melalui pengalaman batin dan pengungkapan kebenaran Ilahi. Jiwa yang mampu mencapai pencerahan dan kedekatan dengan Tuhan di dunia ini akan melanjutkan perjalanan spiritualnya menuju kesempurnaan abadi setelah kematian.

Pemahaman tentang keabadian jiwa dalam pemikiran Suhrawardi tidak hanya terkait dengan eksistensi jiwa setelah kematian, tetapi juga dengan proses transformasi spiritual yang dimulai di dunia ini. Jiwa yang mengikuti jalan cahaya Ilahi akan mengalami kehidupan abadi dalam kesatuan dengan Tuhan, yang merupakan tujuan akhir dari setiap pencarian spiritual dalam pemikiran Suhrawardi.

d. Iluminasi Sebagai Jalan Menuju Kesatuan Dengan Tuhan

Iluminasi, dalam pandangan Suhrawardi, adalah proses spiritual yang sangat penting dalam perjalanan menuju kesatuan dengan Tuhan. Bagi Suhrawardi, iluminasi bukan hanya sekadar pencapaian pengetahuan intelektual atau pemahaman filosofis, tetapi merupakan pengalaman langsung yang mengarah pada transformasi batin dan pengenalan Tuhan secara mendalam. Proses ini melibatkan pencerahan jiwa melalui penyucian diri dan penerimaan Cahaya Ilahi, yang membawa jiwa untuk menyadari kebenaran sejati dan mencapai kesatuan dengan Tuhan.

Menurut Suhrawardi, iluminasi dimulai dengan pertemuan jiwa dengan Cahaya Ilahi, yang bertindak sebagai sumber pencerahan.

Cahaya ini mengungkapkan realitas yang lebih tinggi, di luar dunia material yang dapat dipahami oleh indra. Ketika jiwa menerima cahaya ini, ia tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mengalami transformasi spiritual yang mendalam, yang membawa jiwa lebih dekat kepada Tuhan. Iluminasi tidak hanya membuka pemahaman yang lebih dalam tentang Tuhan dan alam semesta, tetapi juga membersihkan jiwa dari kegelapan ketidaktahuan dan keterbatasan duniawi.

Proses iluminasi ini melibatkan beberapa tahapan penting. Pertama, jiwa harus melalui perjalanan penyucian diri, yang berarti melepaskan diri dari segala hal yang menghalangi hubungan langsung dengan Cahaya Ilahi. Penyucian ini melibatkan penghapusan kegelapan batin, seperti kebencian, keserakahan, dan kebodohan, yang menyelimuti jiwa. Sebagai hasilnya, jiwa menjadi lebih terbuka dan siap menerima pencerahan yang datang dari sumber Cahaya Ilahi. Setelah penyucian, jiwa mengalami pencerahan yang membawa pengetahuan yang lebih tinggi dan pemahaman yang mendalam mengenai Tuhan dan realitas transendental.

Iluminasi tidak hanya sekadar perjalanan intelektual atau filosofis, tetapi juga merupakan pengalaman spiritual yang mengarah pada kesatuan dengan Tuhan. Dalam pemikiran Suhrawardi, Tuhan adalah Cahaya Ilahi yang mutlak, dan seluruh penciptaan merupakan manifestasi dari Cahaya-Nya, untuk mencapai kesatuan dengan Tuhan, jiwa harus kembali ke sumber Cahaya tersebut, melalui proses penyucian dan penerimaan cahaya

yang murni. Kesatuan ini bukan hanya pemahaman intelektual, tetapi juga penghayatan spiritual yang membawa jiwa untuk merasakan persatuan yang intim dan mendalam dengan Tuhan.

Akhirnya, tujuan dari iluminasi adalah mencapai kesatuan sempurna dengan Tuhan. Dalam keadaan ini, jiwa tidak hanya mengetahui Tuhan melalui pemahaman teoretis, tetapi merasakan kesatuan batin yang murni dan tanpa batas. Pencerahan membawa jiwa untuk mengatasi dualitas dan mencapai kesatuan yang sejati, di mana jiwa menyatu dengan Cahaya Ilahi yang tak terpisahkan. Ini adalah tujuan akhir dari setiap perjalanan spiritual dalam pemikiran Suhrawardi, yang menggambarkan iluminasi sebagai jalan utama menuju kesatuan dengan Tuhan, dan mencapai kedamaian dan pemahaman yang lebih dalam tentang keberadaan dan hakikat alam semesta.

e. Aplikasi Teosofi Iluminasi Dalam Kehidupan Spiritual Muslim

Aplikasi teosofi iluminasi dalam kehidupan spiritual Muslim mengacu pada penerapan prinsip-prinsip iluminasi dan pencerahan yang terkandung dalam ajaran teosofi (ilmu kebijaksanaan) untuk memperdalam pemahaman spiritual seseorang dan mencapai kesadaran yang lebih tinggi⁴⁷⁸. Dalam konteks Islam, iluminasi tidak hanya dimaknai sebagai pencerahan intelektual, tetapi sebagai pengalaman langsung dengan cahaya ilahi yang mengarahkan individu pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai Tuhan, penciptaan, dan tujuan hidup. Konsep iluminasi ini sejalan dengan

ajaran sufisme, yang menekankan perjalanan batin dan penyucian jiwa dalam mencari kedekatan dengan Allah (Tuhan).

Menurut ajaran teosofi Islam, setiap individu dilahirkan dengan potensi untuk mencapai pencerahan spiritual, yang disebut sebagai *fitrah* atau sifat alami manusia yang suci. Namun, untuk mencapai pencerahan tersebut, individu harus membersihkan dirinya dari nafsu dan keterikatan duniawi. Proses ini mirip dengan ajaran sufisme mengenai *tazkiyah* (penyucian jiwa), yang menekankan perlunya menghilangkan sifat-sifat buruk seperti kesombongan, kebencian, dan kemarahan, serta menggantinya dengan sifat-sifat yang lebih mulia, seperti kesabaran, syukur, dan cinta kasih. Dalam pandangan ini, iluminasi bukanlah sesuatu yang datang secara otomatis, melainkan merupakan hasil dari perjalanan spiritual yang panjang dan penuh pengorbanan⁴⁷⁹.

Iluminasi, dalam perspektif Muslim, juga sangat dipengaruhi oleh konsep *nur* (cahaya) dalam Al-Qur'an, yang dianggap sebagai sumber petunjuk dan pencerahan bagi umat manusia. Dalam banyak ayat, Allah disebut sebagai *Nur al-Samawati wa al-Ardh* (Cahaya langit dan bumi), yang menunjukkan bahwa segala bentuk pengetahuan sejati dan kebijaksanaan berasal dari-Nya. Sebagai contoh, dalam surah An-Nur ayat 35, Allah menggambarkan diri-Nya sebagai cahaya yang menerangi hati hamba-Nya yang beriman: "Allah adalah cahaya langit dan bumi; perumpamaan cahaya-Nya adalah seperti sebuah mihrab di dalam sebuah rumah, yang di dalamnya ada pelita besar." (QS. An-Nur, 24:35)⁴⁸⁰. Ayat ini menunjukkan bahwa pencerahan spiritual dalam Islam datang dari

penerimaan cahaya ilahi yang menerangi hati dan pikiran seseorang, mengarahkannya untuk memahami kebenaran yang lebih tinggi tentang Tuhan dan alam semesta.

Dalam konteks ini, iluminasi dalam kehidupan spiritual Muslim bisa dicapai melalui *ibadah* (penyembahan), *dhikr* (mengingat Allah), dan *tafakur* (merenung), yang memungkinkan individu untuk membuka hati dan jiwa mereka untuk menerima cahaya ilahi. Seiring dengan pengembangan spiritual, seorang Muslim yang mengalami iluminasi akan lebih mampu melihat realitas dunia ini sebagai refleksi dari kehadiran Allah, sehingga kehidupannya akan dipenuhi dengan kedamaian, kebijaksanaan, dan rasa syukur. Dalam perjalanan spiritual ini, seorang Muslim juga akan mengalami perubahan dalam cara pandanginya terhadap dunia, dari yang bersifat materialistik menuju pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat kehidupan yang sebenarnya bersifat transendental dan spiritual.

Aplikasi teosofi iluminasi dalam kehidupan spiritual Muslim berfokus pada pencapaian kesadaran yang lebih tinggi melalui penyucian jiwa dan penerimaan cahaya ilahi. Melalui pengamalan ajaran ini, seorang Muslim dapat mencapai pencerahan spiritual yang membawa mereka lebih dekat dengan Tuhan, serta memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan hidup dan hakikat penciptaan.

DINAMIKA PEMBANGKITAN ALAM BAWAH SADAR

A. Langkah-Langkah Dalam Pembangkitan Alam Bawah Sadar

Pembangkitan alam bawah sadar adalah sebuah proses yang bertujuan untuk menyentuh dan mengaktifkan potensi tersembunyi dalam diri individu, yang sering kali mengarah pada perubahan psikologis dan spiritual yang mendalam. Alam bawah sadar berfungsi sebagai reservoir untuk ingatan, pengalaman, perasaan, dan keyakinan yang tidak disadari, yang membentuk cara individu merespons dunia. Membangkitkan dan mengakses alam bawah sadar dapat membuka pintu untuk transformasi pribadi dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri. Dalam konteks ini, langkah-langkah tertentu digunakan untuk memfasilitasi pembangkitan tersebut dan mengoptimalkan kemampuan individu untuk mencapai potensi tertinggi mereka.

1. Relaksasi dan Penerimaan Diri

Langkah pertama dalam membangkitkan alam bawah sadar adalah melalui teknik relaksasi yang mendalam, seperti meditasi atau latihan pernapasan. Tujuannya adalah untuk menenangkan pikiran dan tubuh sehingga individu dapat lebih terbuka dan menerima masuknya informasi dari alam bawah sadar mereka.

Relaksasi ini memungkinkan pengurangan hambatan mental dan emosional, memfasilitasi penerimaan diri yang lebih dalam. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Jung (1961), proses ini memungkinkan individu untuk "mempertemukan bayangan diri mereka" dengan cara yang lebih terbuka, yang menjadi langkah pertama dalam pencapaian kesadaran yang lebih tinggi⁴⁸¹.

2. **Penggunaan Teknik Visualisasi**

Visualisasi adalah salah satu teknik yang sangat efektif dalam membangkitkan alam bawah sadar. Dengan membayangkan gambar atau situasi yang diinginkan, individu dapat mulai menyelaraskan pikiran sadar mereka dengan isi alam bawah sadar mereka. Teknik ini menciptakan sebuah saluran bagi alam bawah sadar untuk "merespons" perintah-perintah yang diterima dari pikiran sadar. Menurut Maxwell Maltz (1960), visualisasi dapat merangsang potensi tersembunyi dalam diri individu, dan jika dilakukan dengan konsistensi, dapat mengarah pada perubahan perilaku dan sikap yang lebih positif⁴⁸². Visualisasi ini juga dapat digunakan untuk mengatasi ketakutan, kecemasan, atau bahkan kebiasaan yang menghambat kemajuan pribadi.

3. **Afirmasi Positif**

Afirmasi positif merupakan langkah penting dalam pembangkitan alam bawah sadar. Dengan menggunakan kalimat-kalimat positif dan konstruktif, individu dapat memprogram ulang pikiran bawah sadar mereka untuk mengubah persepsi negatif yang mungkin telah terinternalisasi

selama bertahun-tahun. Teknik ini didasarkan pada gagasan bahwa pikiran positif dapat menggantikan pikiran dan pola-pola lama yang merugikan. Wayne Dyer (1976) berpendapat bahwa afirmasi positif dapat mengarah pada peningkatan kualitas hidup, karena membantu individu untuk memusatkan perhatian mereka pada potensi yang tak terbatas dalam diri mereka⁴⁸³. Afirmasi seperti "Saya mampu meraih tujuan saya" dapat membantu individu melepaskan ketakutan dan rasa tidak percaya diri yang mungkin selama ini membatasi perkembangan mereka.

4. Menulis atau Jurnal Refleksi

Menulis atau melakukan jurnal refleksi adalah cara lain untuk mengakses alam bawah sadar. Dengan mencurahkan perasaan, pikiran, dan pengalaman ke dalam tulisan, individu dapat memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang kondisi mental dan emosional mereka yang tidak disadari. Sigmund Freud (1917) dalam teorinya tentang psikologi mendalam menyatakan bahwa proses menulis dapat menggali aspek-aspek bawah sadar yang tersembunyi dan memberikan ruang bagi integrasi pengalaman-pengalaman emosional yang terpendam⁴⁸⁴. Teknik ini membantu individu untuk mengenali dan menyembuhkan trauma atau luka batin yang sebelumnya tidak disadari.

5. Penerimaan dan Integrasi Pola Baru

Langkah terakhir adalah penerimaan dan integrasi pola-pola baru yang terungkap selama proses pembangkitan alam bawah sadar. Setelah individu dapat mengakses lapisan-lapisan bawah

sadar mereka, langkah penting berikutnya adalah mengintegrasikan wawasan dan pemahaman yang diperoleh ke dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini melibatkan perubahan sikap, kebiasaan, dan cara berpikir yang lebih konstruktif dan sehat. Carl Rogers (1961) dalam teori terapi humanistiknya menyatakan bahwa integrasi pola baru ini adalah kunci untuk mencapai aktualisasi diri, karena hanya dengan menerima perubahan tersebut secara menyeluruh, individu dapat mengembangkan potensi sepenuhnya⁴⁸⁵.

B. Pengaruh Pembangkitan Alam Bawah Sadar Dalam Kehidupan Spiritual

Pembangkitan alam bawah sadar dalam kehidupan spiritual, menurut Robert Frager, memiliki dampak yang signifikan terhadap proses transformasi jiwa dan penyucian batin. Frager, dalam kajian psikologi transpersonal, menjelaskan bahwa alam bawah sadar menyimpan banyak pengalaman dan keyakinan tersembunyi yang seringkali membentuk pola-pola perilaku dan reaksi emosional dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi, penting bagi individu untuk mengakses dan membersihkan alam bawah sadar ini. Frager berpendapat bahwa melalui praktik spiritual seperti meditasi, kontemplasi, dan penyucian diri, seseorang dapat membuka akses ke alam bawah sadar mereka dan menghadapi konflik internal yang terpendam. Transformasi spiritual yang lebih mendalam dapat tercapai.

Proses pembangkitan alam bawah sadar juga membuka kesempatan untuk mengintegrasikan pengalaman emosional yang

sebelumnya terabaikan atau ditekan. Frager menekankan bahwa penerimaan terhadap perasaan dan pengalaman masa lalu sangat penting dalam mencapai penyembuhan batin. Hal ini berhubungan dengan pengembangan kesadaran diri yang lebih besar, yang memungkinkan individu untuk menerima diri mereka dengan penuh kasih, tanpa penilaian atau rasa malu. Pembangkitan alam bawah sadar dalam praktik spiritual juga berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan jiwa dengan cahaya ilahi, membawa individu menuju pencerahan yang lebih autentik. Dalam konteks ini, Frager menjelaskan bahwa kesadaran bawah sadar yang terbangkitkan memungkinkan individu untuk menyingkap lapisan-lapisan tersembunyi dari diri mereka dan mengenali potensi spiritual yang lebih besar.

Dalam tradisi spiritual sufi, pembangkitan alam bawah sadar diartikan sebagai upaya untuk mengakses kedalaman jiwa yang lebih murni, yang bebas dari keterikatan duniawi dan ego. Proses ini sering kali melibatkan perjalanan batin yang membebaskan individu dari kecemasan dan ketakutan yang selama ini menghambat pertumbuhan spiritual mereka. Sebagai hasilnya, individu yang telah mengalami pembangkitan alam bawah sadar ini cenderung merasakan keterhubungan yang lebih mendalam dengan diri mereka sendiri, orang lain, dan Tuhan, yang pada gilirannya mempercepat proses iluminasi dan pencerahan.

Pembangkitan alam bawah sadar memainkan peran penting dalam kehidupan spiritual karena memungkinkan individu untuk menyelami dan mengatasi konflik batin, serta membuka jalan bagi

pertumbuhan spiritual yang lebih autentik dan mendalam. Frager mengingatkan bahwa penyucian diri melalui pemahaman terhadap alam bawah sadar adalah langkah yang tak terpisahkan dari perjalanan menuju kesadaran spiritual yang lebih tinggi⁴⁸⁶.

C. Proses Penyucian Dan Pembukaan

Proses penyucian dan pembukaan hati dalam pemikiran mistik Syekh Suhrawardi sangat berkaitan dengan pembangkitan alam bawah sadar individu, yang menurutnya merupakan aspek penting dalam mencapai pencerahan spiritual. Pembangkitan alam bawah sadar ini melibatkan pengungkapan dan pemurnian segala perasaan dan emosi yang terpendam dalam diri seseorang, yang dapat menghalangi pencapaian cahaya Ilahi dan pengalaman spiritual yang lebih dalam. Bagi Suhrawardi, proses ini bukan hanya sekedar mengenali pikiran dan perasaan sadar, tetapi juga memasuki dimensi yang lebih dalam dari jiwa yang tersembunyi dalam alam bawah sadar, di mana penghalang-penghalang spiritual dan emosional sering kali terpendam. Suhrawardi berpendapat bahwa melalui pembangkitan dan penyucian aspek-aspek tersembunyi ini, individu dapat membersihkan hati mereka dan membuka diri untuk menerima cahaya Ilahi yang akan memimpin mereka menuju kesempurnaan jiwa.

Pembangkitan alam bawah sadar ini membutuhkan pendekatan yang lebih mendalam, yang mengharuskan individu untuk menggali lapisan-lapisan terdalam dari perasaan dan pemikiran yang belum disadari. Suhrawardi menekankan pentingnya pencarian batin yang

membawa seseorang pada pencerahan, di mana perasaan dan pemikiran bawah sadar yang gelap dan tertutup dapat terungkap dan disucikan. Proses ini melibatkan meditasi dan introspeksi yang mendalam, yang berfungsi sebagai alat untuk menyelam lebih jauh ke dalam kedalaman diri, menyadari ketidaksadaran yang sebelumnya terabaikan, serta merangkulnya dalam kesadaran yang lebih tinggi. Pembukaan hati melalui pembangkitan alam bawah sadar ini menjadi sangat penting dalam menghilangkan kekotoran spiritual yang menghalangi individu dari hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan.

Dalam konteks ini, pemurnian hati bukanlah semata-mata untuk menghilangkan emosi negatif atau kecemasan yang hadir di permukaan, tetapi juga untuk membersihkan lapisan-lapisan terdalam dari jiwa yang menghalangi cahaya Ilahi. Melalui proses pembangkitan dan penyucian alam bawah sadar, individu secara bertahap mencapai tahap lebih tinggi dalam pemahaman spiritual dan kesadaran yang lebih luas, yang memungkinkan mereka untuk merasakan kedamaian batin yang sejati dan mengalami kedekatan dengan Tuhan. Pembangkitan alam bawah sadar menjadi salah satu metode utama dalam proses penyucian hati yang akan membuka jalan bagi perjalanan spiritual menuju iluminasi⁴⁸⁷.

a. Penyucian Hati (Tazkiyah) Dalam Tasawuf

Dalam tradisi Tasawuf, penyucian hati atau *tazkiyah* adalah proses yang sangat penting untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan dan kesempurnaan spiritual. Tazkiyah merujuk pada usaha

untuk membersihkan jiwa dari segala bentuk kotoran batin seperti dosa, nafsu yang tercela, dan sifat-sifat buruk yang menghalangi individu untuk mendekat kepada Tuhan. Proses ini melibatkan disiplin spiritual yang mendalam, yang tidak hanya mengarah pada perubahan perilaku, tetapi juga perubahan mendalam dalam sikap hati dan pandangan hidup. Sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazali, *tazkiyah* adalah usaha untuk membersihkan jiwa agar dapat menerima cahaya Tuhan dengan sempurna, menjadikan hati yang bersih sebagai wadah bagi pencerahan spiritual yang lebih tinggi⁴⁸⁸.

Penyucian hati dalam *tazkiyah* tidak bisa dipisahkan dari aspek batiniah yang lebih dalam. Menurut al-Raghib al-Isfahani, penyucian hati melibatkan pengosongan hati dari segala godaan duniawi dan niat buruk, serta pengisian hati dengan rasa cinta kepada Tuhan. Hati yang telah dibersihkan akan menjadi tempat bagi hikmah dan pengetahuan ilahi yang tidak terhalang oleh ego dan hawa nafsu⁴⁸⁹. *Tazkiyah* bukan hanya tentang penghindaran dosa atau kesalahan, tetapi juga tentang pengembangan kualitas-kualitas positif dalam diri, seperti ketulusan, rasa syukur, sabar, dan tawakkul.

Tazkiyah juga berkaitan erat dengan kesadaran diri (*muraqabah*), yaitu kemampuan untuk terus memantau kondisi batin dan hati. Proses penyucian hati tidak hanya melibatkan tindakan-tindakan lahiriah, tetapi juga kesadaran yang tinggi terhadap keadaan batin, serta keterbukaan terhadap bimbingan spiritual. Sebagai bagian dari perjalanan ini, seorang murid atau salik akan melibatkan diri dalam amalan-amalan spiritual seperti dzikir (ingat kepada Tuhan), doa, dan tafakur (renungan) untuk menjaga hati agar tetap bersih dan

terfokus pada Tuhan⁴⁹⁰. Proses tazkiyah ini akan terus berlanjut sepanjang kehidupan seseorang, karena dalam tasawuf, penyucian hati adalah perjalanan yang tidak pernah selesai hingga jiwa mencapai kesempurnaan.

Penyucian hati dalam Tasawuf mengarah pada pencapaian ketenangan jiwa dan keharmonisan batin, yang menjadi kondisi yang ideal bagi seseorang untuk merasakan kedekatan yang lebih dalam dengan Tuhan. Hati yang telah disucikan akan mampu memantulkan cahaya ilahi yang membawa pencerahan, dan membuka jalan bagi pengalaman spiritual yang lebih tinggi. Tazkiyah bukan hanya sekadar proses pribadi, tetapi juga merupakan sebuah proses transendental yang menghubungkan individu dengan Tuhan secara langsung. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengalami kedamaian batin dan kebahagiaan yang tidak tergantung pada dunia luar, yang merupakan tujuan akhir dari perjalanan spiritual dalam Tasawuf⁴⁹¹.

b. Proses Mengatasi Nafs Ammarah

Nafs Ammarah adalah istilah yang digunakan dalam tradisi Islam untuk menggambarkan aspek diri manusia yang terhubung dengan dorongan-dorongan negatif dan perilaku yang merusak. Dalam konteks psikologis dan spiritual, Nafs Ammarah merujuk pada bagian dari jiwa manusia yang cenderung mengarahkan individu pada perbuatan buruk dan godaan duniawi. Mengatasi Nafs Ammarah adalah langkah pertama yang sangat penting dalam perjalanan spiritual menuju kedamaian batin. Proses ini melibatkan

pemahaman diri, pengendalian dorongan-dorongan negatif, serta pengembangan kesadaran yang lebih tinggi untuk menyelaraskan tindakan dengan nilai-nilai spiritual dan moral yang lebih luhur.

Langkah pertama dalam mengatasi Nafs Ammarah adalah dengan mengenali dan menerima keberadaannya. Tanpa pengakuan terhadap sifat dasar ini, individu akan terus terjebak dalam perasaan tidak puas, cemas, dan tidak terkendali. Menurut Al-Ghazali (2000), pengenalan terhadap sifat-sifat buruk dalam diri adalah langkah pertama dalam perjalanan menuju penyucian jiwa. Melalui penerimaan dan kesadaran ini, individu mulai memahami akar permasalahan dan bisa lebih bijak dalam merespons dorongan-dorongan tersebut. Seperti yang ditegaskan oleh Al-Ghazali, "Penyucian jiwa dimulai dari mengenali keburukan dalam diri sendiri, dan dari sana kita bisa memulai proses perbaikan"⁴⁹².

Setelah mengenali dan menerima Nafs Ammarah, langkah kedua adalah dengan melakukan pengendalian diri melalui latihan-latihan spiritual seperti puasa, dzikir, dan meditasi. Dalam perspektif spiritual Islam, puasa adalah sarana yang efektif untuk menahan nafsu duniawi dan mengarahkan jiwa kepada Tuhan. Melalui disiplin puasa, individu dilatih untuk mengendalikan dorongan makan, minum, serta perilaku yang tidak terkontrol, yang pada akhirnya berfungsi untuk mengendalikan Nafs Ammarah. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ibn Qayyim (1991), puasa bukan hanya sekedar menahan lapar, tetapi lebih dalam lagi berfungsi untuk mendisiplinkan jiwa agar dapat mengatasi kecenderungan buruk⁴⁹³. Dzikir (peringat Tuhan) yang terus-menerus juga menjadi salah

satu sarana penting dalam membersihkan jiwa dari pengaruh buruk Nafs Ammarah, sehingga individu dapat lebih fokus pada kesucian hati dan kedekatannya dengan Tuhan.

Langkah selanjutnya adalah memperkuat nilai-nilai moral dan spiritual yang lebih luhur dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk mencapai hal ini adalah dengan menumbuhkan sifat sabar, ikhlas, dan tawakal. Dalam konteks ini, tawakal atau penyerahan diri kepada Tuhan setelah berusaha dengan maksimal adalah salah satu kunci utama untuk mengatasi Nafs Ammarah. Menurut Rumi (1995), proses ini dapat dilakukan dengan menyerahkan segala hasil dari usaha kita kepada kehendak Tuhan, tanpa terbebani oleh hasil atau keinginan pribadi⁴⁹⁴. Dalam tahap ini, individu mengembangkan pemahaman bahwa kedamaian batin tidak bergantung pada pencapaian materi atau pengaruh eksternal, tetapi lebih kepada kedekatan dengan Tuhan dan penerimaan atas takdir-Nya.

Akhirnya, proses mengatasi Nafs Ammarah membutuhkan kesadaran yang terus-menerus dan pemurnian diri yang berkelanjutan. Mencapai kedamaian batin bukanlah sebuah tujuan yang sekali dicapai, melainkan sebuah perjalanan yang harus ditempuh dengan sabar, tekun, dan penuh rasa syukur. Setiap langkah kecil yang diambil untuk melawan pengaruh buruk Nafs Ammarah berkontribusi pada transformasi jiwa dan membuka jalan bagi kedamaian batin yang lebih mendalam. Sebagaimana yang disebutkan oleh Al-Raghib al-Isfahani (1994), "Proses penyucian jiwa

adalah sebuah perjalanan yang memerlukan kesungguhan hati dan pemahaman spiritual yang mendalam¹⁴⁹⁵.

c. Nafs Lawwamah Dan Nafs Mutmainnah

Dalam ajaran psikologi sufi, nafs atau jiwa manusia dianggap memiliki beberapa tingkatan, yang menggambarkan proses evolusi dan transformasi spiritual. Dua tahapan yang sangat penting dalam perjalanan tersebut adalah Nafs Lawwamah dan Nafs Mutmainnah. Robert Frager dalam karyanya menjelaskan bahwa Nafs Lawwamah adalah tingkat jiwa yang berkarakter kritikal dan terbuka untuk introspeksi. Jiwa pada tahap ini sering kali disertai dengan rasa penyesalan dan pencarian makna, tetapi masih terjebak dalam kecemasan dan penilaian diri. Menurut Frager, Nafs Lawwamah merupakan tahap di mana individu mulai mengenali keputusan-keputusan emosional dan perilaku negatif mereka yang menghambat pertumbuhan pribadi dan spiritual, tetapi mereka belum sepenuhnya melepaskan diri dari keterikatan duniawi. Pada tahap ini, jiwa terus bergumul dengan perasaan tidak puas dan ketidaksempurnaan, namun juga memulai proses pembersihan dan penyembuhan batin. Frager menggambarkan Nafs Lawwamah sebagai "jiwa yang menyesali", yang sangat peka terhadap kesalahan dan kekurangannya sendiri.

Sebaliknya, Nafs Mutmainnah adalah tingkatan jiwa yang lebih tinggi dan lebih berkembang, yang menunjukkan kedamaian batin yang lebih mendalam dan kepuasan terhadap hidup. Pada tahap ini, jiwa mencapai keseimbangan emosional dan kesehatan psikologis

yang lebih baik, serta memiliki kemampuan untuk menerima segala aspek kehidupan dengan penuh rasa syukur dan kepasrahan. Frager menjelaskan bahwa Nafs Mutmainnah adalah jiwa yang sudah tenang dan lebih dekat dengan kesadaran spiritual yang tinggi, karena telah mampu mengatasi kecemasan dan perasaan tidak aman yang sebelumnya mendominasi pikiran dan perasaan. Pada tahap ini, individu lebih mampu untuk hidup dengan ketulusan, cinta dan belas kasih, serta terhubung dengan kekuatan yang lebih besar, baik itu Tuhan maupun alam semesta. Jiwa ini menemukan kedamaian bukan dalam hal duniawi, tetapi dalam pengalaman spiritual yang lebih mendalam dan lebih autentik.

Proses perjalanan menuju Nafs Mutmainnah dapat melibatkan banyak tahapan dan pembelajaran yang mendalam, yang tidak hanya mencakup kesadaran diri, tetapi juga penyucian batin dan penerimaan penuh terhadap diri. Dalam perspektif psikologi transpersonal yang dikembangkan oleh Frager, tahap-tahap ini tidak bersifat linear, tetapi lebih sebagai proses berkelanjutan yang memungkinkan individu untuk terus berkembang, mengatasi hambatan batin, dan mencapai pencerahan spiritual yang lebih tinggi. Frager menyebutkan bahwa transisi dari Nafs Lawwamah ke Nafs Mutmainnah merupakan salah satu proses transformasi spiritual yang paling mendalam, yang melibatkan integrasi antara kesadaran diri, kedamaian batin, dan pengalaman spiritual yang lebih luas.

Tahapan-tahapan ini dari Nafs Lawwamah menuju Nafs Mutmainnah merupakan perjalanan panjang yang penuh tantangan

namun juga penuh dengan potensi untuk mengalami pertumbuhan yang mendalam, baik dari segi psikologis maupun spiritual. Frager menegaskan bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk mencapai Nafs Mutmainnah, meskipun perjalanan menuju tahap ini membutuhkan dedikasi, kesabaran, dan komitmen terhadap praktik-praktik spiritual yang membebaskan jiwa dari belenggu keterikatan duniawi⁴⁹⁶.

d. Mengubah Program Alam Bawah Sadar Melalui Penyucian Hati

Mengubah program alam bawah sadar melalui penyucian hati merupakan konsep yang sangat penting dalam tradisi mistisisme dan pemikiran spiritual Syekh Suhrawardi, serta dalam berbagai tradisi pemikiran spiritual lainnya. Penyucian hati dalam konteks ini bukan hanya berkaitan dengan pembersihan dari sifat-sifat negatif atau emosi destruktif, tetapi lebih pada proses pemurnian batin yang memungkinkan individu untuk mengubah pola pikir, keyakinan, dan program bawah sadar yang telah terinternalisasi selama bertahun-tahun. Suhrawardi menekankan bahwa untuk mencapai cahaya Ilahi dan kesempurnaan jiwa, seseorang harus mampu mengosongkan hatinya dari segala keterikatan duniawi dan ego yang menghalangi pencapaian spiritual yang lebih tinggi. Penyucian hati tidak hanya bertujuan untuk mengatasi kecemasan atau rasa takut, tetapi juga untuk mengubah pola-pola pemikiran bawah sadar yang menahan individu dari kebebasan spiritual dan pencapaian kebenaran ilahi.

Proses penyucian hati ini berkaitan erat dengan pembebasan jiwa dari pengaruh bawah sadar yang dipenuhi oleh kenangan, luka, dan ketakutan masa lalu. Dalam pandangan Suhrawardi, alam bawah sadar adalah tempat di mana banyak emosi dan pengalaman yang tidak disadari terpendam, dan hal-hal inilah yang membentuk pola-pola perilaku seseorang. Program-program bawah sadar ini, jika tidak disucikan, dapat menghalangi individu untuk mengakses kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Suhrawardi mengajarkan bahwa dengan membersihkan hati melalui praktik-praktik spiritual seperti dzikir (mengingat Tuhan) dan tafakur (kontemplasi), individu dapat mulai mengubah program-program bawah sadar mereka, memungkinkan mereka untuk merasakan cahaya Ilahi yang lebih terang dan lebih murni. Ini merupakan langkah pertama dalam proses transformasi spiritual yang melibatkan perubahan pola-pola bawah sadar yang membatasi potensi spiritual seseorang.

Dengan mengubah program bawah sadar melalui penyucian hati, seseorang tidak hanya memperbaiki aspek-aspek emosional dan psikologisnya, tetapi juga membuka jalan menuju pemahaman yang lebih dalam tentang eksistensi dan Tuhan. Penyucian hati menjadi jalan untuk memurnikan pikiran dan tindakan, memungkinkan individu untuk hidup dalam keselarasan dengan prinsip-prinsip spiritual dan dengan dunia sekitarnya. Proses ini, menurut Suhrawardi, akan mengarah pada pencerahan yang lebih besar, di mana individu dapat mencapai kesatuan dengan Tuhan dan hidup dalam cahaya Ilahi yang mengarah pada kebahagiaan sejati⁴⁹⁷.

D. Integrasi Jiwa Dalam Pembangkitan Alam Bawah Sadar

Integrasi jiwa dalam konteks pembangkitan alam bawah sadar adalah konsep yang mengacu pada upaya untuk menyelaraskan berbagai aspek diri, baik yang sadar maupun bawah sadar, guna mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan dunia di sekitar. Dalam banyak tradisi psikologi dan spiritualitas, alam bawah sadar dianggap sebagai penyimpanan informasi, perasaan, dan kenangan yang tidak selalu terakses oleh pikiran sadar, namun memengaruhi perilaku dan reaksi emosional seseorang. Dalam konteks ini, integrasi jiwa berfokus pada penggabungan dan penyelarasan elemen-elemen bawah sadar dengan kesadaran yang lebih tinggi, untuk mencapai kesatuan yang lebih holistik dan transformasi batin yang lebih mendalam.

Menurut Carl Jung, salah satu tokoh penting dalam psikologi analitik, alam bawah sadar menyimpan berbagai arketipe, citra simbolis, dan pengalaman masa lalu yang dapat membentuk perilaku individu tanpa disadari. Proses integrasi jiwa dalam psikologi Jungian melibatkan pengenalan dan penerimaan elemen-elemen tersebut, yang dikenal dengan istilah *individuation*. *Individuation* adalah proses di mana individu secara bertahap mengenali dan mengintegrasikan sisi-sisi tersembunyi dari diri mereka yang terdapat dalam alam bawah sadar, yang kemudian membentuk jiwa yang lebih utuh dan seimbang. Proses ini memungkinkan individu untuk mengatasi konflik internal dan mencapai kesadaran yang lebih tinggi tentang tujuan hidup dan makna eksistensi mereka⁴⁹⁸.

Proses integrasi ini tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Dalam ajaran-ajaran mistik dan spiritual, seperti yang ditemukan dalam tradisi Sufisme, integrasi jiwa juga mencakup upaya untuk mengenali dan membersihkan "lapisan-lapisan kegelapan" yang menutupi jiwa. Dalam hal ini, pembangkitan alam bawah sadar bertujuan untuk membersihkan berbagai penghalang yang ada di dalam diri, seperti ketakutan, trauma, dan nafsu yang menghalangi seseorang untuk mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Seiring dengan penyucian diri dan praktik-praktik spiritual seperti dzikir dan meditasi, individu dapat membuka lapisan bawah sadar mereka dan memperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai hakikat diri dan hubungan mereka dengan Tuhan⁴⁹⁹.

Integrasi jiwa juga memungkinkan individu untuk mengenali dan melepaskan pola-pola perilaku negatif yang terbentuk dari pengalaman masa lalu yang tidak disadari. Pembangkitan alam bawah sadar memberi ruang bagi proses ini, memungkinkan seseorang untuk menyembuhkan luka emosional dan mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri dan kehidupan mereka. Melalui proses ini, individu dapat meraih keseimbangan emosional, meningkatkan kapasitas untuk empati, dan membuka pintu untuk pertumbuhan spiritual yang lebih lanjut⁵⁰⁰.

Dalam keseluruhan, integrasi jiwa dalam pembangkitan alam bawah sadar adalah proses yang mengarah pada transformasi holistik, di mana individu belajar untuk mengatasi dualitas dalam

diri mereka, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi. Dengan menyelaraskan kesadaran dan alam bawah sadar, seseorang dapat mencapai tingkat pemahaman yang lebih tinggi tentang diri dan dunia, serta mengalami pencerahan spiritual yang mengarah pada penyatuan dengan realitas yang lebih besar dan Tuhan. Sebagai hasilnya, integrasi jiwa ini bukan hanya memperdalam pengalaman hidup secara emosional, tetapi juga memperkaya perjalanan spiritual dan eksistensial seseorang⁵⁰¹.

E. Pembangkitan Alam Bawah Sadar Sebagai Sarana Pencapaian Cahaya Spiritual

Dalam tradisi spiritual, pembangkitan alam bawah sadar memainkan peran penting sebagai jembatan yang menghubungkan kesadaran kita dengan dimensi spiritual yang lebih tinggi. Alam bawah sadar, dalam pengertian ini, adalah bagian dari jiwa yang menyimpan potensi tersembunyi, ingatan masa lalu, dan pengaruh-pengaruh yang tidak disadari yang membentuk persepsi dan reaksi kita terhadap kehidupan. Pemahaman dan pembangkitan alam bawah sadar menjadi langkah awal untuk mencapai cahaya spiritual, karena melalui proses ini individu dapat membersihkan dan mengintegrasikan energi negatif yang terpendam serta membuka pintu-pintu menuju pencerahan batin yang lebih dalam.

Pembangkitan alam bawah sadar dimulai dengan pengenalan terhadap diri sendiri melalui teknik introspeksi dan meditasi yang mendalam. Carl Jung, "Alam bawah sadar tidak hanya menyimpan kenangan dan trauma, tetapi juga mengandung potensi untuk

membawa kita menuju kesadaran yang lebih tinggi jika kita mampu mengakses dan memahaminya"⁵⁰². Proses ini memerlukan keberanian untuk menghadapi ketakutan, kecemasan, dan keraguan yang ada dalam pikiran bawah sadar. Dengan mengenali dan melepaskan energi negatif yang terperangkap di dalamnya, individu mempersiapkan diri untuk menerima cahaya spiritual yang lebih murni. Menurut Suhrawardi, alam bawah sadar juga memiliki peran penting dalam membuka jalan menuju pengalaman spiritual langsung. Ia menganggap jiwa sebagai "spion" atau medium yang menghubungkan antara dunia fisik dan dunia metafisik yang lebih tinggi.

Salah satu metode yang sering digunakan dalam pembangkitan alam bawah sadar adalah latihan-latihan spiritual seperti meditasi, dzikir, dan visualisasi cahaya. Melalui meditasi, individu mampu mengakses kedalaman pikiran bawah sadar dan menemukan pola-pola yang mungkin telah menghalangi jalannya menuju pencerahan. Teknik visualisasi cahaya, seperti yang dianjurkan dalam tradisi Sufi, mengajak individu untuk membayangkan cahaya ilahi mengalir memasuki tubuh mereka, membersihkan energi negatif dan menggantikannya dengan energi positif yang membangkitkan kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, cahaya spiritual dianggap sebagai manifestasi dari ilmu yang lebih tinggi, yang dapat membimbing individu menuju pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat Tuhan dan penciptaan.

Pembangkitan alam bawah sadar juga memiliki dimensi terapeutik yang penting. Ketika energi negatif dari alam bawah sadar

berhasil diproses dan disembuhkan, jiwa akan menjadi lebih ringan dan lebih terbuka untuk menerima cahaya ilahi. Sebagai contoh, terapi yang menggabungkan psikologi transpersonal, yang berfokus pada dimensi spiritual manusia, menekankan pentingnya pembangkitan bawah sadar untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Seperti yang dijelaskan oleh Ken Wilber, "Pembangkitan bawah sadar adalah proses penting dalam transendensi diri, karena melalui itu kita dapat mengakses pengalaman spiritual yang lebih murni dan mencerahkan". Ini menunjukkan bahwa melalui pembangkitan alam bawah sadar, individu tidak hanya mengatasi hambatan mental, tetapi juga membuka jalannya menuju pencerahan yang lebih dalam dan lebih sejati.

Sebagai hasil dari pembangkitan alam bawah sadar yang efektif, individu dapat merasakan perubahan yang mendalam dalam cara mereka memandang dunia. Mereka akan mulai mengakses kedamaian batin yang berasal dari kesadaran yang lebih tinggi, dan mulai merasakan hubungan yang lebih kuat dengan Tuhan serta dengan seluruh ciptaan-Nya. Proses ini bukan hanya mengarah pada pemahaman intelektual semata, tetapi juga pada pengalaman langsung yang mengubah cara pandang dan kehidupan seseorang. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Rumi, "Ketika cahaya spiritual memasuki jiwa, ia menyinari setiap sudut hati dan membimbing kita pada kebenaran yang lebih tinggi"⁵⁰³ (Rumi, 1995, hlm. 72). Pembangkitan alam bawah sadar adalah sarana penting dalam perjalanan spiritual, yang membawa individu lebih dekat kepada pencapaian cahaya spiritual dan pencerahan batin.

a. Dzikir dan Tasbih Membuka Pintu Alam Bawah Sadar

Dzikir dan tasbih dalam tradisi spiritual, khususnya dalam konteks ajaran Islam dan tasawuf, merupakan praktik yang memiliki kekuatan besar dalam mempengaruhi kondisi batin dan jiwa seseorang. Dzikir, yang secara harfiah berarti "mengingat" atau "menyebut nama Tuhan", menjadi salah satu cara yang paling efektif untuk menumbuhkan kesadaran batin, membersihkan hati dari kotoran, dan membuka jalan menuju pencerahan spiritual. Begitu juga dengan tasbih, yang sering digunakan untuk menyebutkan pujian kepada Tuhan, terutama melalui kalimat "Subhanallah" (Maha Suci Allah). Dalam konteks psikologi dan spiritualitas, praktik dzikir dan tasbih tidak hanya bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga sebagai metode untuk menyentuh dan membuka lapisan-lapisan terdalam dalam alam bawah sadar.

Dzikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan konsentrasi dapat menjadi sarana untuk mengakses lapisan-lapisan terdalam dalam alam bawah sadar, yang sering kali menyimpan ketakutan, trauma, dan pola-pola negatif yang membatasi potensi spiritual dan psikologis individu. Robert Frager, seorang ahli psikologi transpersonal, menjelaskan bahwa melalui praktik dzikir yang berulang-ulang, seseorang dapat mencapai kondisi transendental yang memungkinkan pikiran dan jiwa mereka mencapai tingkat ketenangan yang lebih dalam, serta memperbaiki koneksi dengan alam bawah sadar mereka. Dzikir, dalam hal ini, berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan kesadaran sadar dengan aspek-aspek yang lebih dalam dari diri manusia yang tersembunyi di alam

bawah sadar. Menurut Frager, *"Dzikir adalah latihan mental dan spiritual yang tidak hanya memperdalam hubungan dengan Tuhan, tetapi juga membantu dalam proses penyembuhan diri dengan membuka pintu kesadaran yang lebih tinggi."*

Melalui proses ini, individu tidak hanya merasakan kedekatan dengan Tuhan, tetapi juga mengalami penyembuhan emosional yang lebih mendalam. Praktik dzikir dan tasbih menggerakkan energi batin yang menstimulasi perubahan positif dalam alam bawah sadar, dengan membersihkan pola-pola negatif dan membuka ruang bagi energi positif dan transformasi. Pada tingkat yang lebih dalam, dzikir dan tasbih dapat mengarahkan seseorang pada kesadaran transendental, yang memberi mereka wawasan baru tentang diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan dunia sekitar.

Lebih lanjut, Frager menegaskan bahwa *"Praktik dzikir juga memfasilitasi perkembangan spiritual yang lebih tinggi dengan menghubungkan jiwa dengan sumber ilahi, serta membuka kesadaran akan kenyataan yang lebih luas dan lebih dalam dari kehidupan ini."*⁵⁰⁴ Dengan konsistensi dalam berdzikir, individu dapat mencapai keadaan keheningan batin, di mana mereka lebih mampu merasakan ketenangan dan kedamaian yang tidak terpengaruh oleh gangguan eksternal, sehingga membuka pintu menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang realitas dan makna hidup.

Dzikir dan tasbih, memiliki kekuatan untuk mengubah dinamika alam bawah sadar, mengatasi trauma emosional, dan membuka

jalan menuju pengalaman spiritual yang lebih tinggi. Proses ini menjadi katalisator penting dalam perjalanan spiritual seseorang, memungkinkan mereka untuk membersihkan hati, mengatasi hambatan batin, dan mengalami kedamaian serta kebijaksanaan yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari. Dzikir dan tasbih menjadi sarana yang efektif untuk memperdalam koneksi dengan Tuhan dan untuk membebaskan jiwa dari belenggu duniawi.

b. Tafakur dan Muraqabah Meditasi Spiritual Dalam Tasawuf

Tafakur dan muraqabah merupakan dua konsep utama dalam tradisi tasawuf yang sangat terkait dengan proses meditasi spiritual dan pencapaian kedekatan dengan Tuhan. Keduanya berperan penting dalam penyucian jiwa dan transformasi spiritual yang lebih mendalam, di mana keduanya bertujuan untuk menghubungkan individu dengan realitas transendental dan memungkinkan pengalaman batin yang lebih tinggi. Menurut Ibn Arabi, salah satu tokoh besar dalam tasawuf, tafakur (kontemplasi) adalah kegiatan merenung secara mendalam atas ciptaan Tuhan, yang memungkinkan individu untuk melihat tanda-tanda Ilahi dalam setiap aspek kehidupan. Dengan melakukan tafakur, seseorang dapat mengarahkan hati dan pikirannya pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai Tuhan dan makhluk-Nya⁵⁰⁵.

Tafakur dalam tasawuf bukan hanya sekadar berpikir atau merenung dalam arti biasa, tetapi lebih kepada perhatian yang penuh terhadap setiap detil ciptaan Tuhan dan bagaimana ciptaan itu mengarahkan individu kepada pencipta-Nya. Praktik ini

memungkinkan seseorang untuk mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi, dengan membersihkan hati dari kecemasan duniawi dan memperkenalkan kedamaian batin. Ibn Arabi menganggap bahwa dalam tafakur, seseorang tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang dunia luar, tetapi juga mengenal dunia batinnya, yang memungkinkan pencapaian kedekatan dengan Tuhan. Tafakur menjadi salah satu jalan untuk mencapai kesempurnaan spiritual dalam tasawuf⁵⁰⁶.

Muraqabah merujuk pada pengawasan atau pengamatan terhadap diri sendiri dalam konteks keberadaan Tuhan. Dalam tafsirannya, muraqabah adalah bentuk meditasi yang lebih mendalam, di mana seorang salik (penempuh jalan spiritual) berusaha untuk selalu sadar akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupannya. Dengan melakukan muraqabah, seseorang akan lebih mudah mencapai kesadaran diri yang sejati dan dapat mengatasi gangguan-gangguan dari hawa nafsu yang seringkali menghalangi perjalanan spiritual. Hal ini sangat penting karena menurut para ahli tasawuf, jika seseorang mampu melakukan muraqabah dengan tulus, maka ia akan merasakan kedekatan langsung dengan Tuhan, yang akan mengarah pada pengalaman spiritual yang lebih dalam dan pembukaan pintu-pintu ilmu yang lebih tinggi⁵⁰⁷.

Penting untuk dicatat bahwa dalam ajaran tasawuf, baik tafakur maupun muraqabah tidak hanya bertujuan untuk memberikan kedamaian batin atau rasa tenang semata, tetapi juga untuk mengarahkan individu pada pencapaian ma'rifah (pengetahuan

spiritual) yang lebih tinggi. Kedua praktik ini, bila dilakukan secara konsisten dan tulus, diharapkan akan mengarah pada pengalaman transendental yang membawa individu lebih dekat pada Tuhan dan mencerahkan jiwa yang sebelumnya terpenjara oleh kebodohan dan keterikatan duniawi. Melalui tafakur dan muraqabah, seorang salik diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai hakikat diri dan Tuhan, serta mampu hidup sesuai dengan prinsip-prinsip spiritual yang lebih luhur⁵⁰⁸.

c. Kontemplasi (Fikr) Dan Perenungan Untuk Membuka Hati

Kontemplasi, atau yang dalam tradisi Sufisme disebut *fikr*, merupakan praktik yang sangat penting dalam proses spiritual untuk membuka hati dan mencapai kesadaran yang lebih dalam. *Fikr* secara harfiah berarti "berpikir" atau "merenung", namun dalam konteks tasawuf, ia memiliki makna yang lebih dalam sebagai bentuk perenungan yang berfokus pada pemahaman hakikat diri dan hubungan manusia dengan Tuhan. Proses kontemplasi ini dianggap sebagai sarana yang dapat membantu seseorang untuk menyadari lapisan-lapisan terdalam dari hati, menghilangkan kekotoran batin, dan membuka diri terhadap pencerahan spiritual. Sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazali, *fikr* adalah jalan untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat Tuhan dan ciptaan-Nya, yang pada gilirannya membawa pembersihan hati dari gangguan-gangguan duniawi.

Praktik *fikr* dalam tasawuf sangat berfokus pada kedalaman batin dan penghayatan terhadap realitas yang lebih tinggi. Seperti yang dikemukakan oleh al-Qushayri, kontemplasi ini adalah sarana bagi

seorang salik (penempuh jalan spiritual) untuk memperkenalkan dirinya kepada Tuhan dengan lebih intim, melalui refleksi mendalam terhadap ciptaan-Nya, nama-nama-Nya, dan tanda-tanda-Nya yang ada di alam semesta. Dalam proses ini, seorang individu tidak hanya berpikir tentang makna-makna abstrak, tetapi juga menyelami ketulusan niat dan menyucikan hati untuk lebih terbuka terhadap petunjuk ilahi.

Kontemplasi dalam Sufisme juga melibatkan penarikan diri dari gangguan duniawi untuk berfokus sepenuhnya pada Tuhan. Ini mengarah pada apa yang dikenal sebagai *muraqabah* (pengawasan batin), yaitu keadaan di mana individu dengan sadar mengamati perasaan dan pikiran mereka untuk memastikan bahwa mereka berada di jalan yang benar. Dalam hal ini, *fikr* tidak hanya sekadar pemikiran rasional, tetapi juga sebuah kesadaran yang mengarahkan individu untuk benar-benar terhubung dengan batin mereka dan menemukan kedamaian dalam kebenaran ilahi. Ini serupa dengan apa yang diajarkan oleh Ibn Arabi, yang menyatakan bahwa perenungan yang tulus memungkinkan individu untuk melihat Tuhan dalam segala aspek kehidupan, memperdalam rasa cinta dan rasa syukur terhadap-Nya.

Fikr adalah jalan untuk membersihkan hati dari segala yang menghalangi penerimaan cahaya ilahi. Perenungan ini membuka hati agar lebih peka terhadap kebenaran spiritual dan memperkuat hubungan seseorang dengan Tuhan. Praktik ini memfasilitasi pencapaian *tawhid* (kesatuan dengan Tuhan), yang menjadi tujuan utama dalam banyak tradisi spiritual. Sebagaimana diungkapkan oleh al-Sarraj, kontemplasi membantu seseorang mencapai

kedamaian batin yang sejati dengan membebaskan diri dari kekhawatiran duniawi dan mencapai kesatuan dengan Tuhan. Melalui *fikr*, seseorang dapat lebih memahami hakikat dirinya, memperdalam rasa cinta kepada Tuhan, dan merasakan kehadirannya dalam setiap aspek kehidupan.

Kontemplasi (*fikr*) dan perenungan adalah alat yang sangat penting dalam tradisi Sufisme dan spiritualitas pada umumnya, karena melalui proses ini, hati dapat dibersihkan dan dibuka untuk menerima cahaya ilahi, yang pada gilirannya memungkinkan individu untuk merasakan pengalaman spiritual yang lebih tinggi dan mendalam.

d. Shalat Sebagai Sarana Mengarahkan Alam Bawah Sadar Kepada Tuhan

Shalat, sebagai salah satu ibadah pokok dalam ajaran Islam, memiliki kedudukan yang sangat penting tidak hanya dari segi ritual, tetapi juga dari perspektif spiritual dan psikologis. Dalam ajaran Islam, shalat tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban yang harus dilaksanakan, melainkan juga sebagai sarana untuk memperbaiki hubungan manusia dengan Tuhan, serta membersihkan jiwa dari pengaruh buruk dan negatif. Menurut pandangan psikologi transpersonal, shalat dapat berfungsi sebagai alat yang sangat efektif untuk mengarahkan alam bawah sadar kepada Tuhan, dengan membuka pintu kesadaran yang lebih tinggi dan menghubungkan jiwa manusia dengan dimensi spiritual yang lebih dalam.

Shalat dilakukan dengan penuh kesadaran dan konsentrasi, yang mengarah pada pengosongan pikiran dari segala bentuk kecemasan dan gangguan duniawi. Melalui gerakan-gerakan fisik yang dilakukan dengan hati yang khusyuk, seperti takbir, rukuk, sujud, dan duduk, seorang Muslim secara fisik dan mental membawa dirinya lebih dekat kepada Tuhan. Hal ini tidak hanya memberi ketenangan batin, tetapi juga berfungsi sebagai proses penyucian jiwa dan pembangkitan alam bawah sadar. Sebagai contoh, menurut Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din*, "Shalat adalah jembatan antara hamba dan Tuhan, di mana setiap gerakan dan doa yang dipanjatkan berfungsi untuk membersihkan hati dan menyalurkan energi positif ke dalam diri"⁵⁰⁹.

Dalam konteks ini, shalat juga dianggap sebagai sarana untuk menenangkan pikiran bawah sadar yang sering kali dipenuhi dengan kecemasan, keraguan, dan gangguan duniawi. Ketika seseorang bersujud, ia seolah melepaskan beban berat yang terpendam dalam jiwa dan memberikan ruang bagi penerimaan cahaya ilahi. Shalat yang dilakukan dengan khusyuk membantu mengaktifkan dimensi spiritual dalam diri seseorang, yang berfungsi untuk memperbaiki kondisi mental dan emosional. Dalam buku *The Psychology of Prayer* oleh Harold G. Koenig, dijelaskan bahwa "Shalat berfungsi sebagai proses penyembuhan jiwa, yang menghubungkan pikiran sadar dengan kekuatan yang lebih tinggi, memberikan rasa kedamaian dan ketenangan batin"⁵¹⁰. Shalat, dalam hal ini, dapat dianggap sebagai metode yang membantu mengarahkan alam bawah sadar untuk

lebih peka terhadap kehadiran Tuhan dan energi spiritual yang mengalir ke dalam hati.

Shalat juga dapat berfungsi sebagai mekanisme untuk memperbaiki kesadaran diri dan mengembangkan rasa empati serta kesadaran akan diri sendiri. Dalam *The Quranic Concept of Prayer* oleh Muhammad al-Ghazali, dijelaskan bahwa "Shalat adalah sarana untuk memurnikan hati dan menjauhkan diri dari sifat-sifat buruk yang ada dalam jiwa manusia, seperti kebencian, iri hati, dan kebanggaan"⁵¹¹. Ini menegaskan bahwa shalat, melalui pengaturan napas dan konsentrasi dalam doa, memungkinkan seorang Muslim untuk lebih fokus pada tujuan spiritual, mengarahkan alam bawah sadar mereka untuk menghubungkan diri dengan Tuhan, dan melepaskan segala bentuk gangguan dari kehidupan duniawi.

Melalui shalat, seorang Muslim secara teratur dapat memperbarui dan memperkuat hubungannya dengan Tuhan, sekaligus memurnikan jiwanya dari pengaruh negatif yang ada dalam alam bawah sadar. Praktik shalat yang terus-menerus ini berfungsi sebagai sarana untuk memperbaiki kondisi spiritual seseorang, memandu mereka untuk mencapai kedamaian batin dan kesadaran yang lebih tinggi. Shalat bukan hanya sekedar ritual, melainkan juga sebuah proses transformasi jiwa, yang membawa individu lebih dekat kepada Tuhan dan membimbingnya menuju pencapaian pencerahan spiritual.

PEMBANGKITAN ALAM BAWAH SADAR

Manusia merupakan makhluk jasmani dan makhluk rohani, selain itu manusia juga menjadi makhluk paling unik dan unggul diantara makhluk-mahluk lain ciptaan Allah SWT. Keunggulan tersebut terletak pada intelektual manusia diberikan tanggung jawab sebagai khalifah dimuka bumi ini. Salah satu keistimewaan lainnya yang diberikan pada manusia yaitu terletak pada hatinya, yang mana hati manusia merupakan pusat spiritual yang menjadi sumber cahaya batiniah.

Hati adalah tempat bersemayamnya cinta kepada Tuhan, karena hanya hati yang mampu mengenal Tuhan, sehingga ia mencintainya. Melalui transformasi seorang pecinta sejati senantiasa bersama-Nya serta mencintainya di setiap waktu. Pendekatan yang menggunakan hati akan melahirkan kebijakan yang sangat arif.

Hati yang asli adalah realitas yang diberkati suci dan halus. Realitas yang halus ini adalah tempat dimana terlihat cahaya yang tak terlihat dan bersumber dari ketentuan ilahi. Bentuk hati bersifat jasmaniyah, namun realitas hati bersifat surgawi, ruhaniyah berkaitan dengan "*dominion*" (alam malaikat), bercahaya dan ilahiyah. Dalam psikolog Sufi hati memuat kecerdasan dan kearifan yang lebih dalam. Hati adalah tempat ma'rifat, dan merupakan

kecerdasan yang lebih dalam dan lebih dasar dari pada kecerdasan abstrak kepada (otak).

Seorang guru sufi menuturkan, “Jika kata-kata berasal dari hati, ia akan masuk ke dalam hati, jika ia keluar dari lisan, maka ia hanya sekadar melewati pendengaran.” Hati janganlah disalahartikan sebagai emosi. Emosi, seperti amarah, rasa takut, dan keserakahan, berasal dari nafs. Ketika manusia berbicara mengenai ‘hasrat hati’, mereka biasanya merujuk pada hasrat nafs. Nafs tertarik pada kenikmatan duniawi dan tidak peduli akan Tuhan; sedangkan hati tertarik kepada Tuhan dan hanya mencari kenikmatan di dalam Tuhan. Hati secara langsung beraksi atas setiap pikiran dan tindakan. Seorang sufi kerap berkata bahwa setiap tindakan yang baik memperlembut hati, dan setiap kata dan tindakan yang buruk akan memperkeras hati. Nabi Muhammad SAW. menyebutkan keutamaan hati saat berkata, “Sesungguhnya di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging. Jika ia sehat, maka seluruh tubuh pun sehat, jika ia sakit, maka seluruh tubuh pun akan sakit. Itulah yang disebut hati.”

Praktek spiritual di Majelis Dzikir Rijalullah berlandaskan pada pemahaman pimpinan tentang manusia. Menurut beliau, bahwa manusia termasuk makhluk yang bersifat ghaib, yaitu hati, jiwa dan ruh. Dikatakan demikian karena hati, jiwa dan ruh memiliki peran penting dalam diri manusia yang dapat membawa dampak besar terhadap pembangkitan alam bawah sadar manusia. Itulah sebabnya manusia sangat perlu diberi nutrisi yang bersifat ghaib untuk kesehatan mentalnya.

Nutrisi yang bersifat ghaib tersebut diantaranya : Puasa, *Khalwat*, dzikir dan shalat. Asupan nutrisi itu dicerna dan diproses oleh hati maupun jantung sehingga menghasilkan energi yang sangat lembut ke seluruh tubuh sehingga dapat mendorong dan menggerakkan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang positif terutama dalam menjalankan ketaatan / ibadah kepada Allah SWT.

Hati kita (*qolbu*) adalah organ vital sebagai lokus spiritual yang dikelola oleh jiwa dan ruh. Melalui hati inilah Allah memberikan cahaya (*nur*) atau energi halus tersebut. Puasa, *Khalwat*, dzikir dan shalat merupakan energi halus yang masuk ke dalam jantung melalui pembuluh darah, sehingga dengan cepat hati menangkap sinyal energi halus tersebut dan menyerap serta mensinergikan dengan energi alam semesta. Jiwa, akal dan ruh akan memiliki kekuatan dahsyat dan bekerja sesuai dengan tugasnya jika mendapatkan nutrisi yang tepat yaitu berupa energi halus dari Allah.

Hati, Jiwa dan Ruh mampu mengalami internalisasi dan bersinergi dengan berbagai energi halus yang lainnya seperti Jin dan Malaikat. Jasad atau raga yang menjadi kendaraannya harus dilatih untuk mampu menjadi *Sense of the God*.

A. Praktek Spiritualitas Di Majelis Dzikir Rijalullah

1. Puasa

Sesuai petunjuk yang disampaikan oleh Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah, para peserta Majelis Dzikir Rijalullah diharapkan untuk menjalani puasa dengan penuh keikhlasan dan kesabaran. Puasa, yang tidak hanya terbatas pada menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menahan hawa nafsu dan godaan-godaan duniawi, menjadi

sarana penting dalam membersihkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Proses ini memicu perubahan kejiwaan yang signifikan bagi para peserta, di antaranya adalah hati yang menjadi lebih tenang, pikiran yang terkendali, serta perilaku yang senantiasa mengarah pada hal-hal positif. Perubahan-perubahan ini tidak hanya mencerminkan kedekatan spiritual yang semakin kuat, tetapi juga berdampak pada pengelolaan emosi dan perilaku sehari-hari. Melalui dzikir yang terus-menerus dilakukan, pikiran dan hati dilatih untuk selalu fokus pada Tuhan, menjauhkan diri dari sifat-sifat negatif, serta memperkuat ketahanan batin dalam menghadapi ujian hidup. Melalui praktik spiritual ini, para peserta mengalami transformasi kejiwaan yang membawa kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan.

2. Khalwat

Atas bimbingan Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah, para peserta diarahkan untuk mengenal diri mereka dengan lebih mendalam, yang pada akhirnya akan membawa mereka untuk mengenal Allah. Melalui proses ini, seseorang tidak hanya memperoleh pemahaman tentang siapa dirinya, tetapi juga memahami hubungan batin yang lebih mendalam dengan Tuhan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Imam al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din*, pengetahuan diri (ma'rifah) adalah langkah pertama dalam perjalanan spiritual, yang memungkinkan individu untuk mengenal hakikat Tuhan dan merasakan kedekatan-Nya melalui kebersihan hati dan jiwa⁵¹².

Proses ini kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai amal perbuatan yang berlandaskan pada keikhlasan, di mana seseorang selalu berpasrah diri kepada Allah. Hal ini selaras

dengan ajaran dalam Tasawuf, yang menekankan pentingnya sikap tawakal, yaitu menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha dengan sebaik-baiknya. Dalam pandangan Abu Hamid al-Ghazali, tawakal merupakan bentuk dari kepasrahan tertinggi yang mengarah pada ketenangan batin. Jiwa yang telah mencapai tingkat ketenangan ini, akan mampu mengendalikan diri dalam menghadapi gejolak kehidupan, baik itu suka maupun duka, yang datang sebagai ujian dari Allah.

Ujian kehidupan yang berupa suka dan duka, menurut Syekh Abdul Qadir al-Jilani, sebenarnya adalah bentuk rahmat Allah yang berfungsi untuk menguji dan memurnikan jiwa seseorang. Keduanya suka dan duka adalah bagian dari perjalanan spiritual yang membawa kebaikan bagi kehidupan dunia dan akhirat. Syekh Abdul Qadir mengajarkan bahwa setiap ujian yang datang harus disikapi dengan fikiran positif (*positive thinking*), yaitu melihat setiap peristiwa sebagai bagian dari takdir Tuhan yang pasti membawa kebaikan, meskipun terkadang kita tidak memahaminya secara langsung⁵¹³. Sikap ini adalah bentuk penerimaan terhadap segala ketetapan Allah, yang pada akhirnya membawa kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup, karena jiwa yang pasrah dan berserah sepenuhnya kepada Tuhan akan selalu merasa tenang dan bahagia.

3. Dzikir

Dalam konteks Majelis Dzikir Rijalullah, peran Pimpinan Majelis sangat penting dalam membawa peserta menuju ketenangan lahir dan batin. Ketika peserta merasakan ketenangan, baik secara fisik maupun spiritual, hal ini menjadi tanda bahwa hati mereka sedang

dalam kondisi yang tenang dan tidak terbawa oleh gejala kehidupan duniawi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Al-Ghazali, ketenangan hati merupakan ciri utama dari kedekatan seorang hamba dengan Allah, yang dapat dicapai melalui dzikir dan perenungan terus-menerus. Dzikir bukan sekadar ucapan lisan, tetapi sebuah praktik yang menghubungkan hati dengan Allah, menjaga agar hati tetap terpaut pada-Nya dan tidak terpengaruh oleh gangguan dunia luar.

Menurut Imam Al-Qushayri dalam *Al-Risalah Al-Qushayriyya*, salah satu tujuan utama dari dzikir adalah menenangkan jiwa dan hati dari segala ketegangan yang disebabkan oleh berbagai masalah kehidupan. Dzikir yang dilaksanakan dengan penuh kesadaran akan membawa ketenangan batin, yang memungkinkan seseorang merasakan hubungan yang harmonis dengan Tuhan⁵¹⁴. Proses ini melibatkan pengendalian pikiran, di mana pikiran-pikiran yang mengganggu dapat diredakan, dan hati menjadi lebih fokus pada pengingatan terhadap Allah. Hati yang terus menerus disucikan dan dibimbing oleh dzikir akan mengarah pada kedamaian batin yang lebih mendalam.

Lebih lanjut, dalam *Ihya' Ulum al-Din*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa hubungan yang harmonis dengan Allah tercapai bukan hanya dengan pengetahuan yang luas tentang agama, tetapi juga dengan kesadaran spiritual yang mendalam melalui amalan seperti dzikir. Dzikir yang dilakukan dalam Majelis Dzikir Rijalullah, yang dipimpin oleh seorang pimpinan yang memiliki kemampuan spiritual, membantu peserta untuk menenangkan hati mereka dan

mengembangkan rasa kedekatan dengan Allah dalam kehidupan sehari-hari⁵¹⁵.

Ketenangan yang dirasakan oleh peserta di Majelis Dzikir Rijalullah tidak hanya berkaitan dengan suasana lahiriah, tetapi juga merupakan refleksi dari kedekatan hati dengan Allah yang semakin mendalam. Proses ini membawa seseorang untuk lebih fokus pada dimensi spiritual kehidupan, mengurangi kekhawatiran duniawi, dan merasakan kedamaian yang sejati, yang merupakan inti dari transformasi spiritual dalam tasawuf.

4. Shalat

Di dalam Majelis Dzikir Rijalullah, para peserta merasakan dampak yang signifikan dalam kehidupan spiritual dan emosional mereka, yang tidak lepas dari bimbingan dan arahan Pimpinan Majelis Dzikir tersebut. Dalam konteks ini, Pimpinan Majelis memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan petunjuk, pengingat, dan pembinaan kepada para peserta untuk lebih memahami dan melaksanakan ajaran agama dengan benar. Sebagai contoh, dalam pelaksanaan shalat, Pimpinan Majelis sering kali mengingatkan agar setiap gerakan dan doa yang dilakukan dalam shalat dilakukan dengan penuh kesadaran dan rasa khusyuk. Dengan bimbingan yang konsisten, peserta diajak untuk selalu mengingat Allah SWT, sehingga dalam setiap langkah kehidupan mereka, termasuk dalam pelaksanaan ibadah, mereka dapat merasakan kedekatan dengan Tuhan. Hal ini tercermin dalam kenyataan bahwa hati peserta menjadi lebih damai, dan pikiran mereka lebih tenang karena mereka telah terbiasa untuk menghubungkan setiap aspek

kehidupan mereka dengan penghayatan spiritual yang mendalam. Sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazali dalam karyanya, *Ihya' Ulum al-Din*, dzikir merupakan alat untuk membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah, yang pada gilirannya membawa ketenangan dan kedamaian dalam hidup seseorang.

Lebih lanjut, efek dari dzikir dan bimbingan yang diberikan dalam Majelis Dzikir ini tidak hanya terbatas pada perasaan batiniah, tetapi juga terlihat dalam perubahan perilaku para peserta. Shalat yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan dzikir yang dilakukan dengan tulus hati membentuk karakter dan pola pikir yang lebih positif. Hal ini membuat para peserta menjadi lebih terarah dalam bertindak dan berpikir, karena mereka lebih mampu menilai setiap keputusan hidup berdasarkan prinsip-prinsip yang telah diajarkan dalam ajaran Islam. Ketika seseorang terhubung dengan Allah dalam setiap aspek kehidupannya, seperti yang diterangkan oleh Imam al-Qushayri, maka hidupnya akan dipenuhi dengan semangat yang lebih positif dan motivasi untuk selalu menjadi lebih baik, tidak hanya kehidupan spiritual yang berkembang, tetapi juga perubahan positif pada aspek sosial dan emosional kehidupan peserta.

Sesuai dengan ajaran para ulama sufi, dzikir yang dilakukan dalam kelompok atau majelis seperti ini juga memberikan manfaat kolektif, mempererat hubungan antar individu dalam komunitas, serta memperkuat rasa kebersamaan dalam menjalani perjalanan spiritual. Dalam hal ini, Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah berperan sebagai seorang pembimbing yang tidak hanya memberikan arahan

praktis, tetapi juga memberi contoh teladan yang menginspirasi peserta untuk terus maju dalam perjalanan rohaninya⁵¹⁶.

Aktualisasi lainnya dapat ditemukan pada proses menjalin relasi dengan orang lain dan alam semesta. Seseorang yang telah mencapai tingkat mahabbah, ma'rifat, dan ridho terhadap Allah SWT tidak hanya mencintai dirinya, mengenal dirinya, dan ridho dengan segala ketetapan Allah, tetapi juga mencintai semesta sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri. Relasi spiritual ini membangun keharmonisan dalam diri individu, baik dalam hubungan horizontal dengan sesama manusia maupun dengan alam semesta, serta membentuk relasi vertikal yang kuat dengan Allah SWT sebagai bentuk penghambaan sejati. Seseorang yang telah mengaktualisasikan nilai-nilai spiritual ini dapat merasakan kedamaian dalam hidupnya, karena ada keseimbangan dalam hubungannya dengan dirinya, sesama, dan Tuhan.

Metode spiritual seperti puasa, khalwat (berdiam diri dalam kesunyian), dzikir, dan shalat yang diterapkan di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka memiliki orientasi yang jelas, yaitu untuk membangkitkan alam bawah sadar para peserta. Proses ini bertujuan agar para peserta dapat menyerap, memahami, mengamalkan, dan meningkatkan potensi diri serta jiwa mereka yang disampaikan oleh Allah SWT. Dengan berfokus pada pembangkitan alam bawah sadar, peserta diharapkan mampu menjalin hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, serta memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang tujuan hidup dan penciptaan.

Majelis Dzikir Rijalullah sendiri berfungsi sebagai ruang komunikasi spiritual yang mengantarkan manusia pada proses menerima sinyal-sinyal Tuhan (iluminasi) dan merasakan kehadirannya. Melalui praktik ibadah yang istiqamah, para peserta dapat merasakan kedamaian batin yang mengarah pada kehidupan yang lebih tenang dan damai. Hal ini menunjukkan bahwa dengan istiqamah dalam beribadah, seseorang dapat mencapai kedamaian dalam kehidupannya, yang tercermin dalam ketenangan hati dan jiwa yang dipenuhi oleh cahaya spiritual dari Allah SWT.

B. Manusia Yang Teriluminasi

Pada alam Ghaibul Ghaib dalam keadaan belum ada apa, belum ada awal dan belum ada akhir, belum ada bintang dan belum ada bulan, belum ada matahari dan belum ada bumi ini, belum ada sesuatu apapun bahkan belum ada Tuhan yang bernama Allah saat itu yang ada hanya Zat semata-mata maka dalam keadaan ini diri yang punya Zat tersebut telah menjadikan dirinya untuk memuji dirinya. Maka ditajalnya Nur Allah kemudian ditajalnya pula Nur Muhammad (*Insan Kamil*) pada peringkat ini disebut martabat *Anta-Ana- Ana Anta* (Aku-Engkau Engkau-Aku) maka dalam keadaan ini si empunya. Zat telah bertanya kepada Nur Muhammad dan sekalian ruh untuk menentukan kedudukan yaitu taraf ketuhanan dan taraf hamba, lalu ditanyakan kepada Nur Muhammad “Ini Tuhanmu?” maka dijawab oleh Nur Muhammad yang mewakili seluruh Ruh “ya, Engkaulah Tuhanku”. Hadist qudsi “Aku suka mengenal diri-Ku, lalu Aku jadikan makhluk ini dan Aku perkenalkan diriku kepada mereka

lalu mereka juga mengenalkan diri-Ku apa yang dimaksud dengan makhluk ini ialah Nur Muhammad, sebab seluruh kejadian alam semesta ini dijadikan daripada Nur Muhammad, maka sesudah ruh-ruh itu bersumpah jadilah alam kabir ini atau alam semesta ini sebelumnya diri yang punya Zat (*Zattul Haq*) dalam rangka untuk memperkenalkan diri-Nya. Dia menyerahkan rahasia diri-Nya kepada Nur Muhammad tetapi dalam hal ini sebelum manusia menerimanya tidak ada satupun makhluk di alam semesta ini yang sanggup memikul suatu rahasia besar yaitu rahasia diri Allah. Pernah ditawarkan rahasia itu kepada langit, bumi, gunung-gunung tetapi semuanya tidak sanggup untuk menerimanya. Zat mentajalikan Nur Muhammad itu adalah untuk memperkenalkan diri-Nya sendiri dengan diri rahasia-Nya maka diri rahasia-Nya itu ditanggung dan diamanahkan kepada yang bernama insan yaitu yang bertubuhkan diri batin yang bernama Allah (ruhani). *Hadis qudsi al insanu sirrih wa ana sirruh* (manusia itu rahasia Aku, dan Aku rahasianya). Firman Allah, maka, terimalah manusia diri rahasia Allah itu dan menjadi tanggung jawab manusia menjaga amanah Tuhannya dengan cara mengenal dirinya serta memuji dan memuja rahasia dirinya sejak ia dilahirkan ke alam dunia sampai ia kembali kehadirat Tuhan pemilik rahasia disamping itu manusia juga diamanahkan untuk menjadi pemerintah diantara semua makhluk yang ada di alam semesta yang terbentang luas ini.

Al-haq (yang benar) dan *al-bāthil* (yang salah) adalah dua hal yang tidak bisa dicampur-adukkan, sebab sifatnya benar-benar berbeda; seperti air dan minyak. Sebagaimana tidak mungkin

mencampur-adukkan antara terang (*nur*) dan gelap (*dhzulumat*). Keduanya tidak mungkin bertemu, apalagi dicampur-adukkan. Begitu datang cahaya, yang gelap pasti akan pergi. Semakin kuat cahaya semakin lemah gelap. Semakin besar cahaya yang datang semakin besar pula gelap yang menghilang.

Pendapat demikian senada dengan epistemologi iluminasi Suhrawardi. Namun Suhrawardi mengungkapkan dengan istilah yang berbeda, yaitu; esensi (cahaya) dan materi (kegelapan). Tidak mungkin akan ditemukan pengetahuan dalam kegelapan. Esensi (cahaya) dalam pandangan Suhrawardi bersifat ruhani, sama dengan idea bagi kaum idealis. Inti ajaran falsafat iluminasi (*Isyraqi*) adalah cahaya, dari sifat dan penyebaran cahaya.

Tuhan adalah Cahaya yang ia sebut sebagai *Nur al-Anwar*. Cahaya sebagai penggerak utama alam semesta, sedangkan alam semesta merupakan sebuah proses penyinaran raksasa, di mana semua wujud bermula dan berasal dari Prinsip Utama Yang Esa (*Tunggal*). Cahaya ini adalah sumber segala sumber, dan tak ada yang bisa menyamakan kedudukan cahaya ini, cahaya merupakan esensi yang paling terang dan paling nyata, sehingga mustahil bila ada sesuatu yang lebih terang dan lebih jelas dari cahaya.

Dua hal tersebut di atas tentu sangat mustahil di kumpulkan menjadi satu. Bahkan orang akan keheranan, apabila ada orang yang menghendaki berbinar-binar cahayanya, sementara ia sendiri masih belum mampu memisahkan diri dari gambaran dunia yang mengasikkan. Tidak mungkin cahaya Allah itu dapat di tangkap untuk menghiasi hatinya, sementara hatinya masih tertutup oleh

kegelapan dunia. Karena cermin hati itu akan mendapatkan cahayanya apabila telah mendapatkan sinar keimanan.

Berlandaskan kepada falsafat iluminasi (*Isyraqi*) dan penelitian dengan metode Puasa, Khalwat, dzikir dan shalat di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka, penulis menyebutkan bahwa potensi manusia yaitu **Manusia yang Teriluminasi (*Manusia Yang Tercahayai*)**

Cahaya bagi alam semesta, adalah cahaya Allah yang menerangi hati para hamba yang mengetahui kebenaran, dan menghiasi batin hamba yang saleh dan taat. Hati hamba yang telah mendapat sinar Ilahiyah, tidak pernah redup dan selamanya akan bersinar, seperti matahari menyinari rembulan yang menyinarkan cahaya sepanjang malam. Cahaya itu memberi ketenangan dan keteduhan di hati. Cahaya dari Allah yang menyelusup masuk ke dalam hati insan melebihi sejuknya sinar rembulan, memantulkan penawar ke dalam jiwa manusia sehingga bertambah akrablah sang hamba dengan Al Khaliq.

Cahaya Allah yang berupa sifat-sifat Allah yang suci dan mulia bersinar di dalam hati sanubari manusia, memperteguh keyakinan sehingga si hamba mendapat kesejukan dan kenikmatan dalam jiwanya. Merasakan kesejukan dan kelezatan iman dalam jiwa akan menumbuhkan ketenangan yang sangat diperlukan oleh jiwa yang resah gelisah. Jiwa akan menjadi sakinah dan mutmainnah setelah mendapat sinar yang menerangi hidup manusia lahir dan batin. Ketenangan jiwa yang mendapat sinar dari Allah Swt, akan memberi kekuatan, keteguhan dalam mempertahankan hidup suci dalam

ketaatan, serta memperkokoh (istiqamah) mempertahankan keimanan dan keyakinan.

Allah Jalla Jalaluh telah menerangi alam semesta ini dengan cahaya matahari, bulan dan bintang. Cahaya itu adalah pantulan dari cahaya makhluk ciptaan Allah. Akan tetapi memancarkan cahaya abadi dari kemuliaan sifat-sifat-Nya ke dalam hati sanubari manusia. Itulah yang abadi, tidak pernah redup, tidak pernah mati, Matahari yang bersinar di langit bisa redup, akan tetapi matahari yang bersinar di hati tak pernah redup. Itulah sinar Allah yang memantul ke dalam hati hamba-hamba yang tekun beribadah.

Keutamaan manusia yang paling utama ialah Allah menjadikan manusia sebagai '*kholifah bumi*', artinya sebagai pengganti Allah di muka bumi. Manusia merupakan sumber daya untuk melaksanakan segala kehendak-Nya agar terwujud suatu sebab dan akibat di muka bumi, atau dengan kata lain sebagai pelaksana terjadinya proses rahasia takdir yang sudah ditentukan Allah sejak zaman azali. Sebagai Penguasa Tunggal yang hakiki, Allah telah memberikan mandat kepada manusia sejak zaman azali. Allah menegaskan hal tersebut dengan firman-Nya:

"Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang kholifah di muka bumi". Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (kholifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?". Tuhan

berfirman: “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”.(QS.Baqoroh (2); 30).

Manusia sebagai kholifah bumi, juga mengindikasikan bahwa manusia dengan segala kemampuan yang dimiliki dijadikan oleh Allah sebagai penguasa di muka bumi, atau menjadi sumber daya dan pengendali seluruh potensi bumi.

Potensi pengendali bumi tersebut berupa suatu sistem (sunnatullah) yang letaknya berada di dalam jiwa (*Al-Nafs*) manusia, merupakan kelebihan pribadi sebagai buah ibadah dan pengabdian hakiki yang datangnya semata-mata karena kehendak Allah. Barang siapa mampu mendapatkan dan mempergunakan sistem itu dengan baik dan benar, maka sesuai kapasitas kemampuan yang sudah dimiliki, seorang hamba yang sholeh berpotensi dapat mengaplikasikan sistem-sistem kehidupan yang betebaran di alam semesta.

Supaya manusia dapat terbangkitnya alam bawah sadar, menjadi manusia sempurna baik lahir maupun batin, sehingga mampu menduduki maqom Kholifah Bumi, maka manusia harus menjalani Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh melalui metode spiritual yang terdiri puasa, *khalwat*, dzikir dan shalat. Sehingga terbukanya matahati untuk menerima pancaran '*nur makrifatullah*' sehingga manusia bisa terlepas dari kejumudan hatinya sendiri. Maksud hal tersebut dalam arti, hakekat manusia yang disebut *nismatul 'adamiyah* yang dibungkus dengan *jismul mahsusah* atau *jasad kasar* telah mendapatkan rahasia hidayah Allah yang dipancarkan dari tempat perbendaharaannya. Itulah "*Nur di atas Nur*" yang

disebut "*nismatul 'ubudiyah*". Maka ilmu dan iman manusia telah mampu menyinari hati menuju pembangkitan alam bawah sadar. Itulah buah ibadah yang dihasilkan oleh seorang salik di jalan Allah.

Terbangkitnya alam bawah sadar dalam hati itu merupakan potensi hati yang harus digali oleh orang yang berilmu dan beriman. Merupakan sarana hubungan secara pribadi antara seorang hamba dengan Tuhannya. Orang berilmu dan beriman yang mendapatkan '*futuh ilahiyat*' tersebut.

Ketika itu sudah tercapai, berarti orang tersebut bagaikan telah mendapatkan bibit unggul di dalam hatinya sendiri. Selanjutnya mereka tidak boleh berdiam diri hanya sampai disitu saja. Mereka tidak boleh membiarkan bibit itu kembali menjadi mati, mereka harus menanam bibit itu di dalam hatinya sendiri pula dengan melanjutkan perjalanan tiada henti.

Mereka harus meningkatkan *Mujahadah* dan *Riyyadloh* di jalan Allah, baik dengan puasa, *khalwat*, dzikir dan shalat maupun fikir, baik secara vertikal maupun horizontal. Dalam arti mampu meredam kehendak emosional dan rasional, sehingga kehendak spiritual dominan menyinari kehidupannya.

Mujahadah dan *Riyyadloh* itu bahkan harus dilakukan terus-menerus sampai keraguan hati yang seringkali masih singgah di dalam hati benar-benar telah menjelma menjadi keyakinan yang kuat. Allah memberikan sinyaleman hal tersebut dengan firmanNya:

"Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu

bertakwa. Bagi mereka berita gembira di dalam kehidupan di dunia dan (dalam kehidupan) di akhirat. Tidak ada perubahan bagi kalimat-kalimat (janji-janji) Allah. Yang demikian itu adalah kemenangan yang besar ”. (QS.Yunus;10/62-64)

Ketika hati manusia sudah benar-benar dipancari nur iman, sehingga tidak ada lagi keraguan di dalamnya, maka hati yang asal usulnya mati itu menjadi hidup. Artinya, sejak saat itu berarti hati orang tersebut telah mendapatkan tambang “*Nur Hidayah*” dari Allah. Selanjutnya orang itu mendapat tugas untuk menyampaikan hidayah Allah tersebut kepada manusia yang lain – “*Yang dengan cahaya itu dia dapat berjalan di tengah-tengah masyarakat manusia*” (QS (6); 122).

Maka tidak bisa tidak, jika manusia menghendaki jati dirinya hidup dan selanjutnya mendapatkan *pancaran nur nismatul ubudiyah*, nur tersebut harus mampu mereka dapatkan dari rahasia bimbingan seorang guru *Mursyid* sejati.

Walhasil, barang siapa yang ingin mendapatkan kesempurnaan hidup, baik untuk di dunia maupun akhirat, maka jalan satu-satunya harus melaksanakan amaliyah yang istiqomah atau mengikuti jalan ibadah (*thoriqoh*) yang dibimbing oleh seorang guru *Mursyid* sejati. Jika tidak, maka kita harus puas dengan keadaan alami kita seperti sekarang ini. Terbelenggu dalam kegelapan hati sendiri sehingga tidak mampu keluar untuk mencari solusi dan menemukan jalan penyelesaian, meski dari kesulitan hidup yang diakibatkan oleh perbuatan kita sendiri.

Ketika kita masih kecil mata batin kita masih bersih sehingga secara tidak sadar dapat membangkitkan alam bawah sadar dan mudah menangkap ilmu pengetahuan dengan mudah tetapi setelah kita besar mata batin kita sudah ternodai oleh sifat-sifat buruk dan keduniawian sehingga tidak dapat melihat lagi membangkitkan alam bawah sadar, tempat mata hati adalah *Qalbu (hati nurani)* yang selalu berubah setiap saat sesuai dengan perbuatan manusia sehari-hari jika berbuat jahat akan lupa kepada Allah maka Qalbu itu menjadi kotor dan jika berbuat baik atau berzikir Qalbu itu akan bersih kembali. Dalam Hadist Nabi disebutkan : *"Hati manusia itu ibarat sehelai kain putih yang apabila manusia itu berbuat dosa maka tercorenglah / ternodailah kain putih tersebut dengan satu titik noda kemudian jika sering berbuat dosa lambat-laun sehelai kain putih itu berubah menjadi kotor / hitam"*. Jika hati nurani sudah kotor maka terkunci nuraninya akan sulit menerima petunjuk dari Allah.

Manusia Yang Teriluminasi Seperti termaktub dalam Alquran, diri yang tenteram, diri yang ridho, dan diri yang diridhoi Tuhan, semuanya saling berkaitan erat. "Hai diri yang damai (diri yang tenteram), kembalilah kepada Tuhanmu, dengan ridho dan diridhoi Tuhan".

Pada tingkat 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 Qalbu yang ridha 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.

Ketika rasa syukur dan cinta kita kepada Tuhan demikian besarnya, bahkan yang pahit pun terasa manis bagi kita, maka kita telah mencapai stasiun qalbu yang ridha. Ciri-ciri lain tingkat ini adalah keajaiban, kebebasan, ketulusan, perenungan, dan ingat kepada Tuhan. Keajaiban adalah hal yang mungkin karena Tuhan menjawab doa yang tulus dari orang-orang yang berada di tingkat ini. Sebagai contoh, begitu banyak orang suci yang doanya untuk menyembuhkan orang sakit telah di kabulkan oleh Tuhan. Kebebasan muncul karena kita tidak lagi terdoda oleh sesuatu apa pun di dunia ini. Perhatian kita ditujukan pada batiniah kita dan pada Tuhan.

C. Penyucian Jiwa (Tazkiyat al-Nafs)

a. Muhasabah (Introspeksi)

Muhasabah (Introspeksi) merupakan langkah pertama yang sangat penting dalam proses perjalanan spiritual seseorang. Tahapan ini berfokus pada evaluasi diri yang mendalam, di mana individu diminta untuk menilai kualitas dirinya secara objektif, mengidentifikasi kelemahan, serta sifat-sifat negatif yang menghambat pertumbuhan rohani dan moral. Dalam konteks Islam, muhasabah tidak hanya sekadar refleksi diri, tetapi lebih pada upaya untuk mengidentifikasi kekurangan yang harus diperbaiki agar individu bisa mencapai kesempurnaan spiritual. Al-Ghazali (2006) dalam *Ihya' Ulum al-Din* menegaskan bahwa muhasabah adalah

fondasi utama dalam perjalanan spiritual, karena tanpa melakukan introspeksi terhadap perbuatan, seseorang tidak akan pernah mengetahui kelemahan dalam dirinya yang memerlukan perubahan. Tanpa kesadaran atas kekurangan tersebut, seseorang cenderung terjebak dalam kebiasaan buruk yang terus-menerus menghalangi perkembangan spiritual.

Melalui muhasabah, seseorang mulai mengevaluasi setiap tindakan, pikiran, dan niat yang pernah dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari, serta mencoba untuk menyadari apakah tindakan tersebut sesuai dengan prinsip-prinsip ajaran agama dan nilai-nilai moral yang lebih tinggi. Proses ini bukanlah hal yang mudah, karena seringkali individu terjebak dalam pola perilaku yang otomatis dan tidak menyadari kesalahan yang dilakukannya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1999), muhasabah berfungsi sebagai mekanisme untuk mengoreksi dan mengarahkan kembali perilaku seseorang agar sesuai dengan ajaran agama. Dalam bukunya *Madarij al-Salikin*, Ibn Qayyim menekankan bahwa muhasabah membantu seseorang untuk menilai dan memperbaiki setiap aspek kehidupan, mulai dari hubungan dengan Tuhan hingga interaksi dengan sesama manusia.

Muhasabah juga memungkinkan seseorang untuk memahami akar dari sifat-sifat negatif yang ada dalam dirinya, seperti kesombongan, iri hati, atau kemalasan, yang seringkali tidak disadari sebagai penghalang dalam perjalanan spiritual. Dalam proses ini, individu mulai mengenali pola-pola perilaku yang merusak dan menggantikannya dengan sikap-sikap positif yang lebih

mendekatkan diri kepada Tuhan, seperti tawadhu (kerendahan hati), sabar, dan syukur. Melalui evaluasi diri yang terus-menerus, seseorang dapat lebih memahami dirinya dengan cara yang lebih mendalam dan otentik, yang akhirnya mengarah pada perubahan positif dalam setiap aspek kehidupannya. Sebagaimana diungkapkan oleh Al-Raghib al-Isfahani (2008), muhasabah juga memfasilitasi proses pembersihan hati dan jiwa, yang menjadi dasar bagi perkembangan spiritual yang sejati.

Muhasabah bukan hanya sekadar introspeksi yang bersifat pasif, tetapi juga merupakan langkah aktif yang mengarah pada perubahan yang konstruktif. Dengan melibatkan refleksi diri secara jujur dan mendalam, individu dapat mengidentifikasi kekurangan dalam dirinya dan berusaha untuk memperbaikinya dengan lebih sadar. Proses ini bukanlah tujuan akhir, tetapi merupakan langkah awal yang sangat penting dalam memperbaiki hubungan seseorang dengan Tuhan, dengan dirinya sendiri, dan dengan sesama. Melalui muhasabah, seseorang akan memiliki kesadaran yang lebih tinggi tentang potensi diri yang dapat dikembangkan dan segala bentuk kekurangan yang perlu diperbaiki untuk mencapai kesempurnaan dalam perjalanan spiritual.

b. Mujahadah (Perjuangan Spiritual)

Mujahadah (Perjuangan Spiritual) merupakan tahap kedua yang sangat penting dalam perjalanan spiritual seorang individu setelah tahapan Muhasabah. Jika muhasabah berfokus pada refleksi diri dan identifikasi kelemahan-kelemahan dalam diri, maka mujahadah

adalah proses untuk mengatasi dan memperbaiki kelemahan tersebut melalui perjuangan dan usaha sadar. Dalam konteks spiritual, mujahadah mengandung makna perjuangan batin yang lebih dalam dan lebih kompleks, di mana individu harus berusaha untuk mengatasi sifat-sifat negatif yang terdeteksi selama proses introspeksi. Hal ini melibatkan upaya untuk menahan hawa nafsu, menggantikan kebiasaan buruk dengan kebiasaan yang lebih positif, serta berjuang untuk mencapai kualitas spiritual yang lebih tinggi. Sebagaimana dijelaskan oleh Ibn Qayyim al-Jawziyyah, mujahadah adalah perjuangan seumur hidup yang harus dilalui oleh setiap individu untuk menundukkan nafsu dan meningkatkan kedekatannya dengan Tuhan. Mujahadah ini memerlukan ketekunan, kesabaran, dan pengorbanan, serta sering kali membutuhkan pengorbanan fisik dan emosional dalam mengatasi berbagai godaan duniawi.

Pada tahapan ini, individu tidak hanya berjuang melawan sifat-sifat negatif dalam dirinya, seperti kesombongan, kemarahan, dan kecemburuan, tetapi juga berusaha mengembangkan sifat-sifat positif yang sejalan dengan nilai-nilai agama dan moral. Proses mujahadah melibatkan latihan terus-menerus untuk mengendalikan diri, menjaga ketulusan niat dalam setiap perbuatan, dan berusaha menjalani hidup sesuai dengan ajaran agama dengan penuh kesadaran. Seperti yang dijelaskan oleh Al-Ghazali, mujahadah adalah sarana untuk membentuk diri menjadi individu yang lebih baik, lebih rendah hati, dan lebih disiplin dalam menjalani kehidupan. Dalam karyanya *Ihya' Ulum al-Din*, Al-Ghazali

menekankan bahwa mujahadah mengharuskan seseorang untuk berjuang melawan berbagai nafsu duniawi yang dapat menghalangi jalannya menuju kesempurnaan spiritual.

Mujahadah juga terkait erat dengan konsep pengendalian diri, yang merupakan bagian integral dalam proses pembentukan karakter yang mulia. Pengendalian diri ini tidak hanya meliputi penghindaran dari perbuatan dosa, tetapi juga melibatkan pengelolaan perasaan, pikiran, dan sikap agar tetap berada dalam koridor yang benar sesuai dengan tuntunan agama. Dalam *Madarij al-Salikin*, Ibn Qayyim menjelaskan bahwa mujahadah bukan hanya sekadar perlawanan terhadap keinginan-keinginan duniawi, tetapi juga sebuah perjalanan spiritual untuk mencapai maqamat (kedudukan) yang lebih tinggi di hadapan Tuhan. Dengan berjuang keras dalam menjalani proses ini, individu dapat mengalami transformasi batin yang membawa mereka lebih dekat kepada kesempurnaan ruhani.

Mujahadah juga berhubungan dengan pengorbanan dan kesabaran dalam menghadapi cobaan dan ujian hidup. Sebagai bagian dari perjuangan spiritual, mujahadah memerlukan ketahanan mental dan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan, baik yang datang dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan eksternal. Dalam konteks ini, individu tidak hanya berjuang melawan godaan duniawi, tetapi juga berusaha untuk tetap istiqamah (konsisten) dalam menjalankan ibadah dan kewajiban-kewajiban agama, meskipun menghadapi berbagai kesulitan dan rintangan. Hal ini sesuai dengan ajaran Nabi

Muhammad SAW yang mengingatkan umatnya untuk selalu berjuang di jalan Allah, meskipun dengan pengorbanan yang besar. Sebagaimana disampaikan dalam hadits riwayat Bukhari dan Muslim, "Sesungguhnya amal itu tergantung pada niatnya, dan setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan" (HR Bukhari & Muslim), yang menunjukkan bahwa setiap usaha dalam mujahadah, baik itu kecil atau besar, akan dihargai oleh Allah berdasarkan niat dan ketulusan hati.

Mujahadah adalah proses yang sangat penting dalam pencapaian kesempurnaan spiritual seorang individu. Melalui perjuangan batin ini, seseorang berusaha menundukkan nafsu dan mengatasi godaan duniawi, sambil terus berusaha meningkatkan kualitas dirinya dalam segala aspek kehidupan, baik dalam hubungan dengan Tuhan, sesama manusia, maupun dengan lingkungan. Dalam perjalanan ini, seseorang tidak hanya belajar untuk mengontrol diri, tetapi juga mengembangkan kebijaksanaan, ketulusan, dan kesabaran sebagai bagian dari proses penyucian jiwa. Oleh karena itu, mujahadah bukanlah sekadar perjuangan fisik atau mental, tetapi juga merupakan jalan menuju kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan.

c. Muraqabah (Kesadaran Terus-Menerus)

Muraqabah (Kesadaran Terus-Menerus) adalah tahap akhir dalam proses spiritual yang sangat penting untuk mencapai kedalaman rohani yang sejati. Muraqabah, yang secara harfiah berarti "pengawasan" atau "kesadaran", mengacu pada usaha

individu untuk mempertahankan kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupannya. Dalam tahapan ini, seseorang diajak untuk senantiasa mengingat dan merasakan pengawasan Tuhan terhadap setiap tindakan, ucapan, serta pikiran yang ada dalam dirinya. Konsep ini mengajarkan bahwa hidup tidak hanya terbatas pada apa yang tampak di luar, tetapi juga melibatkan kesadaran batin yang terus-menerus, sehingga seseorang dapat menjalani hidup dengan penuh ketakwaan dan kehati-hatian. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din* menjelaskan bahwa muraqabah adalah upaya untuk menjaga kesadaran akan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan, yang memungkinkan individu untuk menjauhkan diri dari segala bentuk kemaksiatan dan berusaha untuk selalu berada dalam lindungan-Nya.

Proses muraqabah tidak hanya berkaitan dengan pengawasan diri dalam bentuk kebiasaan ibadah seperti salat atau doa, tetapi lebih pada pengawasan batin yang lebih mendalam. Seseorang yang menjalani muraqabah berusaha untuk memelihara hatinya dari perasaan egois, kesombongan, atau perasaan lain yang dapat merusak hubungan dengan Tuhan. Muraqabah menuntut adanya konsistensi dalam menjaga hubungan dengan Tuhan setiap saat, baik dalam situasi tenang maupun dalam kondisi penuh tantangan. Dalam karya *Madarij al-Salikin*, Ibn Qayyim al-Jawziyyah menyatakan bahwa muraqabah adalah proses kesadaran spiritual yang mendalam, di mana setiap tindakan dilakukan dengan penuh kehati-hatian, seolah-olah seseorang merasakan kehadiran Tuhan yang selalu mengawasi setiap detik dalam kehidupannya. Hal ini

mendorong individu untuk menjalani hidup dengan penuh ketulusan dan kesungguhan dalam beribadah serta berinteraksi dengan sesama.

Konsep muraqabah juga erat kaitannya dengan konsep ihsan dalam Islam, yaitu beribadah seolah-olah kita melihat Tuhan, dan meskipun kita tidak dapat melihat-Nya, kita tahu bahwa Tuhan senantiasa melihat kita. Hal ini menjadikan muraqabah sebagai suatu bentuk pengawasan internal yang lebih bersifat spiritual daripada eksternal. Dalam prakteknya, muraqabah mengajak individu untuk senantiasa memonitor setiap niat, perkataan, dan perbuatan yang dilakukan, dengan harapan bahwa setiap aspek hidupnya mencerminkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan. Sebagaimana dijelaskan oleh Al-Raghib al-Isfahani, muraqabah adalah pengingat bagi setiap Muslim untuk selalu sadar bahwa segala sesuatu yang mereka lakukan berada dalam pengawasan Tuhan, yang pada akhirnya memotivasi mereka untuk selalu memperbaiki diri dan tidak tergelincir dalam perbuatan dosa.

Muraqabah juga memainkan peran penting dalam mengatasi perasaan gelisah dan ketidakpastian dalam hidup. Dengan menjaga kesadaran akan Tuhan yang terus-menerus, individu dapat merasa tenang dan damai, karena ia percaya bahwa segala urusan hidup, baik suka maupun duka, berada dalam kehendak dan pengawasan Tuhan yang Maha Mengetahui. Ketika seseorang terus menerus memelihara kesadaran ini, ia akan memiliki pandangan hidup yang lebih positif, sabar, dan tawakal dalam menghadapi segala ujian dan cobaan. Sebagaimana diterangkan oleh Ibn al-Qayyim (1999),

kesadaran ini memperkuat ketahanan spiritual seseorang, yang tidak hanya mendorongnya untuk menghindari dosa, tetapi juga memfasilitasi perjalanan spiritual yang lebih mendalam dalam mencapai kedekatan dengan Tuhan.

Muraqabah adalah tahap yang menghubungkan individu dengan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan, menjadikan kesadaran akan-Nya sebagai landasan bagi setiap tindakan dan keputusan. Dengan melibatkan kesadaran ini secara terus-menerus, seseorang tidak hanya bertindak dengan penuh kehati-hatian dan ketulusan, tetapi juga mengembangkan rasa ketakwaan yang mendalam yang melampaui sekadar rutinitas ibadah. Muraqabah mengajak individu untuk senantiasa berusaha memperbaiki kualitas spiritual mereka, dengan menjaga hubungan yang erat dan tulus dengan Tuhan dalam setiap detik kehidupan. Dalam proses ini, seseorang tidak hanya memperoleh kedamaian batin, tetapi juga mendapatkan arah yang lebih jelas dalam menjalani hidup yang lebih bermakna dan penuh dengan hikmah.

D. Proses Diagram Pembangkitan Alam Bawah Sadar

Di dalam Proses diagram Pembangkitan Alam Bawah Sadar ini, kita secara konstan menjadi peka terhadap beragam aspek dari alam bawah sadar, yakni kita telah mencapai tingkat tertentu hati akan mudah menerima sinyal-sinyal Tuhan yang berupa *Nurullah* dan *Sirrullah*. Mereka yang mencapai tingkat ini selalu mengingat Tuhan, selalu bersyukur kepada-Nya, apa pun yang terjadi pada diri mereka.

Hati adalah bangsa rohani atau nurani yaitu hati berkemampuan menerima dan mengeluarkan Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*) jika ia berada di dalam keadaan suci bersih. Nur akan dipancarkan menuju Cahaya Jiwa (*Nurunnafsi*) disinilah potensi-potensi manusia terbangkitkan. Disinilah terjadi pertanyaan pada diri, siapakah saya?

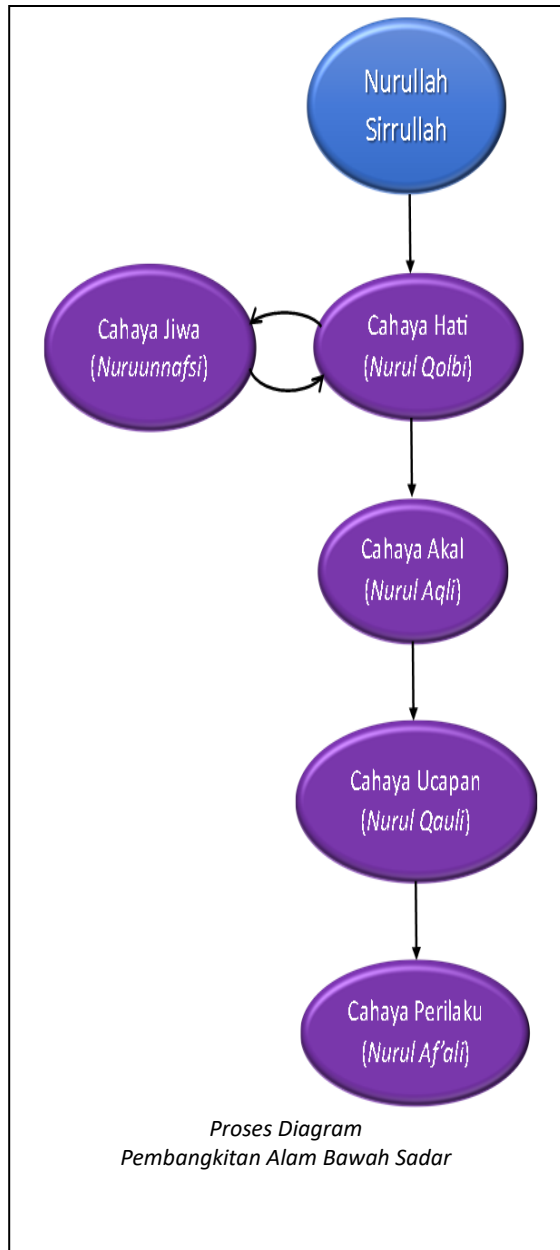
Setelah mengetahui siapakah saya Cahaya Jiwa (*Nurunnafsi*) akan memancarkan kembali ke Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*). Nur yang dikeluarkan oleh Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*) yang suci bersih itu akan menerangi otak yang bertempat di kepala yang menjadi kendaraan Cahaya Akal (*Nurul Aqli*). Cahaya Akal (*Nurul Aqli*) yang diterangi oleh nur akan dapat mengimani perkara-perkara ghaib yang tidak dapat diterima oleh hukum logik. Cahaya Akal (*Nurul Aqli*) akan memancarkan kepada Cahaya Ucapan (*Nurul Qauli*) dimana dirinya sudah mengetahui siapa dirinya dan semua Cahaya Perilaku (*Nurul Af'ali*) sesuai dengan hak dan takdir yang sudah ditentukan.

Beriman kepada perkara ghaib menjadi jalan untuk mencapai tauhid yang hakiki. Isyarat-isyarat tauhid yang diterima oleh hatinya membuat mata hatinya melihat bekas-bekas Tangan Allah dalam alam maya ini. Dia dapat melihat bahwa semuanya adalah ciptaan Allah, gubahan-Nya, lukisan-Nya dan peraturan-Nya. Kita tidak lagi terpisah antara hasrat materi kita dan hasrat kita akan Tuhan. Pada tingkat ini, kita memperoleh kesatuan batiniah yang sejati dan utuh kita merasakan dunia sebagai suatu kesatuan yang utuh. Kita menjadi manusia yang sejati dengan terbangkitkan alam bawah

sadar dan menjadi manusia yang teriluminasi (manusia yang tercahayai)

Orang-orang yang sedang menempuh perjalanan menuju kepada Allah menggunakan petunjuk Cahaya Tawajuh (menghadap Allah) dan orang-orang yang sudah sampai kepada Allah, baginya mendapatkan Cahaya Muwajahah (limpahan Cahaya). Sebagai realitas segala sesuatu cahaya menembus setiap susunan entitas, fisik maupun non-fisik sebagai komponen essensial dari cahaya.

Cahaya memiliki tingkat intensitas penampakannya, tergantung pada tingkat kedekatannya dengan Cahaya segala cahaya (*Nur*



al-Anwar). Semakin dekat dengan *Nur al-Anwar* yang merupakan cahaya yang paling sempurna maka akan semakin sempurna

cahaya tersebut begitupun sebaliknya. Begitu pula yang terjadi pada wujud-wujud. Segala sesuatu yang menyadari essensinya sendiri berarti memberi kesadaran pada semua wujud yang berada pada tingkatan yang sama.

Lebih lanjut disimpulkan, kesadaran diri sama dengan manifestasi wujud atau sesuatu yang tampak (*dzahir*) yang diidentifikasi dengan 'cahaya murni' (*nur mahdl*). Kesadaran diri, karena itu, diidentifikasi dengan 'penampakan' (*manifestasi*) dan 'cahaya seperti apa adanya' (*nafs al-zuhur wa al-nuriyyah*). Dari sini kemudian dinyatakan, setiap orang yang memahami essensinya sendiri adalah cahaya murni dan setiap cahaya murni adalah manifestasi dari essensinya sendiri.

Setelah mengalami proses transformasi hati, jiwa, dan ruh dengan metode spiritual puasa, khalwat, dzikir dan shalat terbangkitlah alam bawah sadar di mana cahaya Tuhan memasuki diri manusia, yaitu Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*), Cahaya Jiwa (*Nurunnafsi*), Cahaya Akal (*Nurul Aqli*), Cahaya Ucapan (*Nurul Qauli*), dan Cahaya Perilaku (*Nurul Af'ali*).

a. Cahaya Hati (Nurul Qolbi)

Ketika hati sudah bersih maka hati akan memancarkan cahayanya. Cahaya hati ini dinamakan Nur Qalbu. Ini akan menerangi pikiran sehingga pikiran dapat berpikir dan merenungkan hal-hal ketuhanan yang mendominasi alam dan juga dirinya sendiri. Refleksi intelektual terhadap dirinya menyadarkan dirinya akan jalannya hal-hal ketuhanan yang mendominasi dirinya.

Kesadaran ini membuatnya merasakan secara mendalam betapa dekatnya Allah SWT dengannya. Lahir dalam hati nuraninya perasaan bahwa Allah SWT selalu mengawasinya. Allah SWT melihat segala gerak-geriknya, mendengar ucapannya, dan mengetahui bisikan hatinya. Hendaknya dia menjadi orang beriman yang hati-hati dan waspada.

Pemahaman tentang Nur Qalbu, atau cahaya hati, berakar dalam tradisi spiritual Islam yang menekankan pentingnya penyucian hati agar cahaya ketuhanan dapat menyinari pikiran dan jiwa seseorang. Konsep ini dijelaskan dalam banyak karya tasawuf, yang menggambarkan hati sebagai tempat yang menjadi penerima cahaya ilahi setelah proses penyucian melalui ibadah, tafakkur, dan muhasabah. Sebagaimana dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din*, "Nur Qalbu adalah hasil dari pembersihan jiwa, yang memungkinkan individu untuk merasakan kehadiran Tuhan secara langsung dalam setiap aspek hidupnya".

Proses pembersihan hati ini juga dijelaskan oleh Ibn Qayyim al-Jawziyya dalam karyanya *Madarij al-Salikin*, yang mengungkapkan bahwa "ketika hati telah bersih dari kotoran duniawi dan sifat-sifat tercela, ia akan memancarkan cahaya yang tidak hanya menerangi dirinya sendiri, tetapi juga memberi penerangan bagi pikiran dan tindakan seseorang". Dengan cahaya tersebut, individu menjadi lebih peka terhadap kebenaran ketuhanan, lebih khusyuk dalam ibadah, dan lebih sadar akan pengawasan Allah SWT dalam setiap aspek kehidupannya.

Kesadaran akan kedekatan Allah SWT juga merupakan buah dari pencerahan hati yang bersih. Sebagaimana disebutkan dalam hadits Nabi Muhammad SAW, "Sesungguhnya Allah tidak melihat rupa dan harta kalian, tetapi Allah melihat hati dan amal perbuatan kalian" (HR. Muslim)⁵¹⁷. Hadits ini mengingatkan bahwa yang terpenting dalam hidup seorang mukmin adalah keadaan hati yang penuh dengan kesadaran akan Allah, yang membuatnya selalu waspada dan berhati-hati dalam setiap langkah kehidupannya. Melalui pembersihan hati dan penerimaan cahaya ilahi, seorang hamba akan mencapai kedekatan spiritual yang mendalam dengan Allah SWT, yang pada gilirannya akan mempengaruhi seluruh aspek kehidupannya, baik dalam pikiran, perkataan, maupun perbuatannya.

b. Cahaya Jiwa (Nurunnafsi)

Pada dasarnya, jiwa (Nafs) ini, seperti halnya jasad, memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi untuk memastikan kesejahteraannya. Sebagaimana jasad memerlukan asupan makanan berupa karbohidrat, vitamin, mineral, dan protein untuk mempertahankan kesehatan fisik, jiwa juga memerlukan "makanan" tertentu untuk menjaga keseimbangannya dan mencapai kondisi spiritual yang baik. Makanan jiwa tersebut antara lain adalah praktik-praktik ibadah seperti shalat, dzikir, puasa, dan amalan spiritual lainnya yang dapat membersihkan hati dan meningkatkan kualitas batiniah seseorang. Melalui tazkiyat al-Nafs, yang merujuk pada proses penyucian dan pemurnian jiwa, seseorang dapat

mengenal potensi diri mereka yang sebenarnya dan menyadari siapa mereka sebenarnya dalam hubungan dengan Tuhan. Tazkiyat al-Nafs memungkinkan individu untuk memahami dengan lebih jelas peran mereka dalam hidup ini, apakah sebagai seorang pedagang, tentara, karyawan, ilmuwan, atau profesi lainnya, namun yang lebih penting, ia akan mengarahkan jiwa untuk menyadari identitas spiritual yang lebih dalam.

Tazkiyat al-Nafs bukan hanya sekedar proses pembersihan jiwa dari kekotoran seperti nafsu rendah, tetapi juga proses penguatan hubungan jiwa dengan Tuhan. Dalam konteks ini, seperti yang dijelaskan oleh Abu Hamid al-Ghazali dalam karyanya *Ihya' Ulum al-Din*, tazkiyat al-Nafs dapat mengarahkan jiwa menuju kedamaian batin yang mendalam, yang pada gilirannya membuka pintu menuju cahaya Ilahi (Nur Tuhan) yang membimbing setiap langkah kehidupan seseorang. Ketika jiwa berhubungan erat dengan Tuhan melalui amalan spiritual ini, hidup manusia dipenuhi dengan keberkahan dan kebijaksanaan yang membawa kedamaian dan ketenangan sejati.

Dengan posisi jiwa yang dekat dengan Tuhan, seseorang akan merasakan cahaya Tuhan (Nur Tuhan) yang menyinari setiap aspek kehidupan mereka. Cahaya ini tidak hanya berfungsi sebagai pencerah jalan spiritual, tetapi juga sebagai penguat dalam menghadapi tantangan hidup. Sebagaimana dijelaskan oleh Abdul Qadir al-Jilani dalam *al-Ghunya li-Talibi Tarik al-Haqq*, cahaya ini menyentuh setiap lapisan kehidupan, menghilangkan keraguan dan

kebingungan, serta membawa jiwa menuju kesadaran yang lebih tinggi mengenai hakikat diri dan tujuan hidup yang lebih mulia⁵¹⁸.

Makanan jiwa dalam bentuk ibadah dan praktik spiritual lainnya memainkan peran yang sangat penting dalam proses transformasi diri dan penyucian jiwa. Melalui pendekatan yang tepat terhadap tazkiyat al-Nafs, manusia tidak hanya memahami peranannya dalam dunia ini, tetapi juga menemukan tujuan spiritual yang lebih tinggi, dengan jiwa yang dipenuhi cahaya Ilahi yang memandu mereka menuju kehidupan yang lebih penuh makna.

c. Cahaya Akal (Nurul Aqli)

Akal merupakan aspek penting dalam pencapaian ilmu dan amal yang baik. Dalam tradisi pemikiran Islam, akal dianggap sebagai syarat utama untuk memahami sesuatu dan untuk beramal dengan sempurna. Ibn Taimiyyah menyatakan bahwa akal adalah instrumen yang diperlukan untuk memperoleh pengetahuan yang benar dan untuk melaksanakan amal yang baik, namun akal harus dipandu oleh wahyu agar dapat berfungsi dengan semestinya⁵¹⁹. Tanpa petunjuk yang jelas, seperti cahaya yang menerangi jalan, akal akan terperangkap dalam kegelapan dan kehilangan arah. Akal, dalam pandangan ini, berfungsi seperti penglihatan yang hanya dapat berfungsi jika terdapat cahaya yang mengarahkannya. Dalam hal ini, cahaya iman dan Al-Qur'an berperan sebagai penerang yang membuat akal dapat melihat dan memahami realitas secara lebih jelas dan benar.

Akal yang tidak didampingi oleh petunjuk Ilahi akan mengalami keterbatasan dalam pencapaian kebenaran yang sesungguhnya. Sebagaimana mata yang tidak bisa melihat tanpa cahaya, akal juga tidak dapat mencapai pemahaman yang benar tanpa bantuan cahaya wahyu. Hal ini ditegaskan oleh Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din*, yang menekankan bahwa akal manusia harus bergantung pada wahyu agar bisa mengetahui hakikat-hakikat yang lebih tinggi yang tidak dapat dijangkau oleh pemikiran rasional semata. Menurutnya, akal yang menyatu dengan cahaya iman akan membawa individu pada pemahaman yang lebih dalam tentang eksistensi Tuhan dan tujuan hidup manusia, sementara akal yang terpisah dari wahyu akan mengalami kebingungan dan kesesatan.

Akal bukanlah sesuatu yang bisa berfungsi secara independen dalam mencapai ilmu dan amal yang baik. Sebaliknya, akal yang dipandu oleh iman dan Al-Qur'an akan menyempurnakan pemahaman seseorang tentang dunia dan dirinya. Akal yang diliputi oleh cahaya iman akan melihat dunia dengan cara yang lebih benar dan bijaksana, seiring dengan pemahaman yang lebih luas tentang hakikat kehidupan dan ketuhanan.

d. Cahaya Ucapan (Nurul Qauli)

Dalam tradisi Islam, ucapan-ucapan Nabi Muhammad SAW yang disampaikan kepada para sahabat memiliki peran yang sangat penting dalam membimbing umat Islam dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu contoh yang sering dibahas adalah hadis tentang kewajiban menunaikan shalat meskipun seseorang tertidur atau

lupa. Hadis ini diriwayatkan oleh sahabat dan dijadikan pedoman bagi umat Islam dalam mengatur ibadah shalat mereka. Sahabat Abu Hurairah RA meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW bersabda, *"Siapa yang tertidur atau lupa (untuk melakukan shalat), maka hendaklah ia mengerjakannya ketika ia ingat."* (HR. Bukhari)⁵²⁰. Ucapan ini menjelaskan bahwa tidak ada dosa bagi seseorang yang meninggalkan shalat karena faktor ketiduran atau kelalaian, asalkan ia segera mengerjakannya setelah ingat.

Perkataan Nabi yang disampaikan melalui hadis-hadis yang diriwayatkan oleh sahabat menunjukkan bahwa dalam syariat Islam, terdapat fleksibilitas yang memudahkan umat untuk menjalankan kewajiban ibadah meskipun dalam keadaan yang tidak sempurna. Hadis ini menjadi bukti bahwa aspek kemudahan dalam beragama sangat diperhatikan oleh Nabi Muhammad SAW, dengan memberi ruang bagi umat yang tidak sengaja meninggalkan kewajiban karena keadaan yang tidak dapat dihindari. Seperti dijelaskan oleh al-Nawawi, hadis ini juga menunjukkan pentingnya untuk tetap kembali ke jalan Allah dengan segera mengerjakan kewajiban yang terlupakan, baik itu terkait dengan shalat ataupun kewajiban lain dalam agama⁵²¹.

Lebih lanjut, hadis seperti ini tidak hanya berhubungan dengan hukum ibadah, tetapi juga mencakup aspek keimanan dan pendidikan moral bagi umat Islam. Hal ini mengajarkan bahwa Allah SWT tidak menginginkan kesulitan bagi hamba-Nya, dan bahwa umat Islam harus selalu berusaha untuk kembali kepada-Nya dengan ikhlas dan tanpa rasa putus asa, meskipun terkadang terjadi

kelalaian. Hadis ini menjadi salah satu contoh bagaimana perkataan Nabi berfungsi untuk memberikan bimbingan dalam kehidupan umat, baik dari segi ibadah maupun dari sisi pendidikan karakter⁵²².

Sebagai tambahan, hadis-hadis semacam ini mengajarkan umat untuk tidak hanya merenungi aspek hukum tetapi juga untuk menyadari pentingnya upaya untuk memperbaiki diri. Ini menunjukkan bahwa ucapan Nabi yang disampaikan oleh sahabat dan diwariskan kepada umat, melampaui sekadar perintah ritual, dan mencakup pengajaran mengenai kehidupan yang berlandaskan pada prinsip-prinsip iman, akhlak, dan ketundukan kepada Allah⁵²³.

e. Cahaya Perbuatan (*Nurul Af'ali*)

Sifat *Fi'liyah* adalah sifat-sifat Allah yang berkaitan dengan kehendak-Nya, yang menunjukkan bahwa segala perbuatan Allah terjadi dengan keinginan-Nya. Dalam konteks ini, ketika Allah berkehendak, maka sesuatu akan terjadi. Hal ini menggambarkan kehendak Allah yang mutlak dan tidak terbatas oleh waktu atau keadaan. Dalam hal ini, ada dua jenis iradah yang terkait dengan perbuatan Allah: iradah *muqarinah* dan iradah *sabiqah*. Iradah *muqarinah* adalah kehendak yang menyertai terjadinya suatu perbuatan, di mana setelah iradah tersebut ada, maka perbuatan itu muncul. Sedangkan iradah *sabiqah* adalah kehendak Allah yang sudah ada sebelumnya, yang mengarah pada sesuatu yang telah terjadi di masa lalu. Namun, dalam konteks ilahiyah, ketika Allah menginginkan sesuatu, maka hal itu terwujud secara langsung dan instan. Allah hanya berkata "Kun" (*jadilah*), maka terjadilah segala

sesuatu sebagaimana yang dikehendaki-Nya. Seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an, "Apabila Allah menginginkan sesuatu, maka Allah akan mengatakan 'kun (jadilah)', maka seketika itu akan terjadi" (QS. Ya-Sin [36]: 82). Ayat ini menegaskan tentang kekuasaan Allah yang mutlak, di mana tidak ada yang mampu menahan atau mengubah kehendak-Nya. Segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini hanya terjadi atas kehendak-Nya, dan dalam sekejap, segala sesuatu bisa menjadi nyata hanya dengan perintah-Nya yang agung.

E. Mengidentifikasi Pembangkitan Alam Bawah Sadar

Pikiran bawah sadar mempunyai potensi yang luar biasa dalam menentukan apa yang akan kita kerjakan dalam keadaan sadar. Pikiran bawah sadar tugasnya adalah merespon persis seperti apa yang kita programkan. Pikiran bawah sadar akan berkata dan bertindak sesuai pola yang konsisten dengan konsep diri anda. Sehingga dalam hal ini, jika diumpamakan pikiran sadar kita adalah tukang kebun, dan alam bawah sadar adalah kebunnya. Pikiran bawah sadar adalah pelayan yang tidak diragukan lagi. Ia bekerja siang dan malam untuk membuat perilaku anda sesuai pola yang kita bangun. Dalam Al-Qur'an dijelaskan :*Artinya: Tanah yang baik akan keluar (tumbuh subur) tanam-tanamannya dengan izin Allah dan tanah yang jelek tidak bisa tumbuh (di atasnya) tumbuh-tumbuhan kecuali dalam keadaan merana.* (Al-A'raf: 58)

Salah satu metode pembangkitan alam bawah sadar manusia di Majelis Dzikir Rijalullah adalah Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh,

diharapkan peserta dzikir bisa melihat dirinya sendiri dan selain dirinya itu akan lebih tepat disebut cahaya (nur). Seandainya pada dirinya ia dapat melihat dirinya dan selain dirinya, berarti ia bisa melihat dirinya dan selain dirinya. Oleh sebab itu, ia lebih layak disebut dengan nur dibandingkan sesuatu yang sama sekali tak berpengaruh pada selain dirinya.

Bahkan, ia lebih tepat dikatakan sebagai pelita yang menerangi karena cahayanya memancar pada selain dirinya. Keistimewaan ini hanya terdapat pada ruh kenabian yang suci sebab melalui nabilah berbagai cahaya pengetahuan memancar kepada makhluk.

Dapat dipahami mengapa Allah SWT. menyebut Muhammad dengan "Pelita yang Menerangi" (*sirajan munira*). Semua nabi adalah pelita, demikian pula para ulama, meski ada perbedaan yang tak terkira di antara mereka. Seperti cahaya (nur) pada siang hari dipancarkan oleh nur matahari, nur pada bulan dipancarkan oleh nur matahari, nur pada suatu ruangan dipancarkan oleh nur lampu, nur pada ruangan gelap dipancarkan oleh nur senter, dan sebagainya.

Hati merupakan bagian terpenting dalam tubuh manusia. Hati ini tidak akan terlepas dari tanggung jawab yang dilakukannya kelak di akhirat, sebagaimana firman Allah: "*Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan dimintai pertanggungjawabannya.* (QS Al Isra: 36).

Dalam tubuh manusia kedudukan hati dengan anggota yang lainnya ibarat seorang raja dengan seluruh bala tentara dan

rakyatnya, yang semuanya tunduk di bawah kekuasaan dan perintahnya, dan bekerja sesuai dengan apa yang dikehendakinya.

“Ketahuilah bahwa dalam jasad ini ada segumpal daging, apabila segumpal daging itu baik, maka akan menjadi baik semuanya, dan apabila segumpal daging itu jelek, maka akan jeleklah semuanya. Segumpal daging itu adalah hati.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Maka supaya Nur Ilahi bisa diizinkan masuk dan menetap ke dalam hati dan ilmu makrifat dan asror bisa bersinar di dalam hati, haruslah mengkosongkan hati dari keduniaan dan segala sesuatu selain Allah Ta'ala (makhluk).

Nur yang di izinkan hanya sampai ke hati, dan tidak bisa masuk ke dalam hati, dilanjutkan bahwa Nur Ilahi (makrifat) itu datang ke hati hamba, tapi berhubung dalam hati itu penuh dengan gambaran makhluk dan sebab kotor dosa dan maksiat, maka nur tersebut tidak bisa masuk ke hati karena sudah tidak ada tempat lagi, yaitu: Bagaimana hati bisa terang, sedang gambar-gambar dunia/ makhluk masih menempel di cermin hati.

Mengapa cahaya Tuhan dapat menyatukan semua? karena semua berada dalam garis cahaya-Nya sendiri. Tidak ada yang selain diri-Nya, kecuali ia adalah manifestasi Diri-Nya sendiri. Sehingga seseorang yang hendak mencapai rahasia jiwanya sebagai upaya pencapaian kebahagiaan sejati, dia yang tunduk pada syariat-Nya, senantiasa berkhlik mulia, dan meneguhkan hatinya untuk senantiasa meletakkan Tuhan sebagai fokus tujuan hidupnya.

Cahaya Tuhan, adalah sebab kebahagiaan jiwa, karena kebahagiaan adalah ketercapaian sesuatu atas potensi terbaik yang

dimiliki oleh sesuatu itu sendiri. Jiwa memiliki tingkatan potensialnya yang berbeda sesuai hubungannya dengan realitas yang berbeda-beda. Kebahagiaan material tercapai bila kebutuhan fisik terpenuhi, kebahagiaan akal terpenuhi bila sampai pada kebenaran pengetahuan. Namun lebih dari itu semua, ada kebahagiaan yang dituntut oleh jiwa itu sendiri, yakni kebahagiaan yang abadi, yang meskipun dua kebahagiaan sebelumnya belum tercapai secara maksimal, manusia bisa hidup dalam keutuhan eksistensialnya.

Hal tersebut bisa terlihat dengan sejumlah fakta, betapa banyak mereka yang terpenuhi hajat materialnya tetap merasa kosong jiwanya, bahkan mereka yang telah melanglang buana dalam silang sengkabut pengetahuan juga tak jarang merasa gersang jiwanya. Jiwa yang gersang adalah tuntutan bahwa ia hendak menginginkan yang hakiki, asma ilahi. Karena dengan asma ilahi inilah, jiwa akan melihat realitas sepenuhnya fana, bayangan, tak sejati, karena yang ia lihat adalah asma yang terbentang di segala ufuk. Jiwanya yang menyingkap asmaNya bukan lagi jiwa yang terdifferensiasi dari alam, tapi cahaya Tuhan lah yang membentangkan ayat-ayat-Nya yang terselubung di alam semesta ke hadapan jiwanya yang juga bersendikan ayat-ayat (asma-Nya), ayat bertemu ayat, asma bertemu asma, Cahaya tuhan menyatukan semua.

Datangnya anugerah itu berdasarkan kadar kesiapan jiwa, sedangkan pancaran cahaya-Nya menurut kadar kebeningan rahasia jiwa. Anugerah, berupa pahala dan ma'rifat serta yang lainnya, sesungguhnya tergantung kesiapan para hamba Allah. Adapun

pancaran cahaya-cahaya-Nya berupa cahaya yaqin dan iman menurut kadar bersih dan beningnya hati dan rahasia hati. Beningnya rahasia hati diukur berdasarkan kualitas ibadah seseorang.

F. Praktek Yang Dilaksanakan

a. Puasa

Pelaksanaan puasa bagi peserta dzikir di Majelis Dzikir Rijalullah dengan jadwal:

1. Puasa sunnah Senin-Kamis;
2. Puasa Sunnah Bulanan
 - a. Muharom dari tanggal (1 - 10)
 - b. Robi'ul awwal dari tanggal (1- 12)
 - c. Rojab dari tanggal (1 - 10)
 - d. Sya'ban dari tanggal (1 - 15)
 - e. Syawwal dari tanggal (1 - 6)
 - f. Dzulhijah dari tanggal (1-9)
3. Puasa sunah tiga hari, yaitu :
 - a. Selasa kliwon (Selasa, Rabu, Kamis);
 - b. Rabu pon (Rabu, Kamis, Jum'at);
 - c. Kamis wage (Kamis, Jum'at, Sabtu);
 - d. Jum'at pahing (Jum'at, Sabtu, Minggu);
 - e. Sabtu / kliwon (Sabtu , Minggu , Senin)
 - f. Dan tiga hari setiap bulan tanggal 12 , 13 , 14 bulan Hijriyyah.

Itulah beberapa amalan yang harus dilaksanakan oleh peserta dzikir dalam kegiatan dzikir di Majelis Dzikir Rijalulloh yang sudah

menjadi tradisi rutin dan kewajiban yang harus dijalani untuk sampai pada taraf / tingkat terbukanya hijab atau terbukanya intuisi bagi para peserta dzikir dalam proses pencarian jati diri, sehingga dikenal menjadi Tarekat Rijalullah.

b. Tenaga Dalam Pernafasan

Latihan pernafasan tenaga dalam pernafasan merupakan latihan-latihan untuk menghasilkan kekuatan metafisika yang bertujuan untuk melatih dan mengendalikan energi halus melalui kekuatan pikiran dan kekuatan tenaga dalam tubuh. Tenaga dalam dihasilkan dengan teknik latihan pernafasan yang kemudian pada akhirnya akan sampai pada titik fokus. Latihan pernafasan ini dibagi menjadi dua yaitu latihan pernafasan meditasi duduk dan meditasi gerak.

a Meditasi Duduk

Langkahnya adalah sebagai berikut :

1. Lakukan relaksasi, yaitu dengan melepaskan seluruh pikiran yang bersifat keduniawian dan aktivitas sehari-hari, berdo'a sesuai dengan keyakinan masing- masing dan agama yang dianut memohon kekuatan kepada Tuhan yang Maha Kuasa.
2. Duduk tegak bersila dengan tangan mengepal dan menaruhnya di atas lutut dengan menghadap ke bawah. Lakukan pernafasan dada dan perut, tarik nafas dalam-dalam dan tahan / simpan di dalam perut bagian bawah (di bawah pusar dua jari) kira-kira selama 15 (lima belas) hitungan, kemudian keluarkan melalui hidung dengan mulut tetap tertutup.

3. Lakukan latihan pernafasan ini selama 30 menit sampai badan terasa segar dan relaks.

b Meditasi Kontrol Tubuh

Meditasi kontrol tubuh adalah suatu cara untuk memberikan ketenangan kepada raga dan jiwa melalui pengendalian pikiran sehingga mampu membatasi berbagai aktivitas fisik maupun mental. Meditasi kontrol tubuh di era moderen merupakan suatu kebutuhan vital manusia. Tanpa hal itu akan banyak perilaku-perilaku yang diluar kendali dari diri karena kita tidak dapat mengelak dan menghindar dari problematika kehidupan yang semakin rumit. Oleh karena itu sangat penting dalam melakukan meditasi kontrol tubuh dalam rangka untuk membebaskan belenggu yang menghimpit kehidupan yang dihadapinya. Dengan melakukan meditasi kontrol tubuh akan menghasilkan syaraf dan otot yang rileks (relaksasi otot dan syaraf) dan melenturkan otot yang kaku agar tidak tegang sehingga dapat melancarkan aliran darah dengan lancar dan sempurna. Fisik akan menjadi segar dan jiwa menjadi lebih semangat dan bergairah sehingga akan lebih siap dalam menyongsong dan menghadapi tantangan hidup. Selain melakukan Meditasi kontrol tubuh juga tak kalah penting adalah melaksanakan praktek dzikir. Dzikir disini sebagai bentuk meditasi.

c. Dzikir Meditasi

Dzikir Meditasi ini merupakan aplikasi dari visualisasi dan sugesti pada hati dan pikiran kita dengan menghadirkan Allah seolah-olah ada di hati kita dan di hadapan kita melalui pengulangan-pengulangan kalimat dzikir yaitu asma Allah (Asma'ul Husna) dan

kalimat thoyyibah yang lainnya. Sehingga dengan mengamalkan dzikir ini akan membuat hati kita, pikiran, syaraf dan otot kita benar-benar akan merasakan rileks yang pada akhirnya hati, pikiran, jiwa dan raga serta ruh juga akan menjadi tenang dan tentram serta damai. Kondisi ini akan mempermudah dalam menyerap cahaya Ilahiyah (Cahaya Tuhan) sehingga hati, jiwa, raga dan ruh bersatu padu dengan cahaya Tuhan dan pada kondisi itulah manusia akan dapat membuka segala tabir perbendaharaan Tuhan baik di langit maupun di bumi dengan segala isinya terutama mengenai qadha dan qodar yang menimpa manusia atau yang sering disebut dengan terbentuknya kesadaran jati diri manusia. Adapun praktek dzikir meditasi adalah sebagai berikut :

1. Uzlah (mencari tempat yang sunyi dan sepi, yaitu berusaha mencari tempat yang hening, tenang, sunyi dan sepi dari keramaian aktivitas keduniawian.
2. Duduk bersila dengan nyaman sambil menghadap ke arah kiblat
3. Memejamkan mata dengan menarik nafas perlahan-lahan, yaitu menarik nafas yang panjang dan menahannya dipusar, kemudian menghembuskan nafas secara perlahan melalui hidung. Lakukanlah hal ini sebanyak tiga kali.
4. Mulai mengucapkan kalimat dzikir yang diawali dengan membaca :
 - a. Membaca Isrigfar sebanyak 7 x
 - b. Membaca Syahadat sebanyak 3x
 - c. Membaca sholawat atas Nabi sebanyak 3x
 - d. Dilanjutkan membaca dzikir lainnya

Praktek dzikir meditasi tersebut dapat dilakukan secara individu maupun bersama-sama dengan para jama'ah. Jika dilakukan secara perorangan maka hendaknya dilakukan setelah shalat wajib lima waktu dan sangat dianjurkan agar diamalkan secara rutin serta menjadi kewajiban bagi para peserta dzikir di Majelis Dzikir Rijalullah, yaitu dilaksanakan pada saat qiyamullail yaitu setelah melaksanakan shalat sunnah tahajjud diantaranya jam 01.00 sampai terbit fajar / matahari.

d. Shalat

Shalat merupakan bentuk ibadah yang sangat penting dalam agama Islam, di mana ia berfungsi sebagai media komunikasi langsung antara hamba dan Sang Khaliq. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an dan hadis, shalat bukan hanya sekadar rutinitas fisik, tetapi juga merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam setiap gerakan shalat, seorang Muslim menyampaikan doa, permohonan, serta rasa syukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah. Hal ini menjadikan shalat sebagai momen khusus untuk berbicara langsung dengan Tuhan, yang memungkinkan hamba untuk memperoleh ketenangan hati dan kedamaian batin. Al-Qur'an dalam surah Al-Baqarah ayat 45 menegaskan, *"Dan carilah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktu-waktunya bagi orang-orang yang khusyuk"* (Q.S. Al-Baqarah: 45). Ini menunjukkan bahwa shalat adalah sarana untuk

memperoleh kekuatan dan bimbingan Ilahi dalam menjalani kehidupan.

Selain shalat wajib yang dilakukan lima kali sehari, shalat sunah juga dianjurkan sebagai bentuk penguatan komunikasi antara hamba dan Tuhan. Shalat sunah, baik yang dilakukan sebelum atau setelah shalat wajib, memiliki keutamaan yang sangat besar. Dalam banyak hadis, Rasulullah SAW mendorong umatnya untuk melaksanakan shalat sunah sebagai tambahan bagi shalat wajib, karena shalat sunah ini dapat memperbaiki kekurangan dalam shalat wajib dan mendekatkan diri kepada Allah lebih intensif. Hadis yang diriwayatkan oleh Al-Tirmidzi menyebutkan, "*Shalat yang paling dicintai oleh Allah adalah shalat yang dilakukan pada awal waktu, dan shalat sunah yang dilakukan setelah shalat fardhu*" (HR. Tirmidzi). Hal ini menunjukkan bahwa shalat sunah bukan hanya sebagai pelengkap, tetapi juga sebagai sarana untuk mendalami spiritualitas dan memperbanyak ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah.

Bagi peserta dzikir di Majelis Rijalullah, yang merupakan majelis yang menekankan pentingnya dzikir dan ibadah, dianjurkan untuk melaksanakan shalat sunah sebagai bagian dari perjalanan spiritual mereka. Shalat sunah di sini tidak hanya dianggap sebagai ibadah tambahan, tetapi juga sebagai media untuk memperkuat dzikir dan meningkatkan kesadaran spiritual. Rangkaian ibadah ini memperkuat rasa syukur, meningkatkan ketakwaan, dan menambah kedekatan kepada Tuhan. Di dalam Majelis Rijalullah, dimana para peserta berfokus pada dzikir dan ibadah, shalat sunah menjadi

penghubung yang menyempurnakan kekhusyukan dzikir dan doa, dengan membangun komunikasi yang terus-menerus dengan Allah. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulum al-Din*, shalat sunah memberikan ruang bagi seseorang untuk memperdalam rasa syukur dan penghambaan kepada Tuhan, serta membantu membersihkan hati dari noda-noda duniawi.

Diantaranya shalat sunnah yang dilaksanakan di Majelis Rijalullah, yaitu :

1. Shalat Tahajud
2. Shalat Duha
3. Shalat Tasbih
4. Shalat Taubat
5. Shalat istiqarah
6. Shalat Hajat
7. Sholat Witir

KESIMPULAN

Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka merupakan salah satu komunitas spiritual yang fokus pada praktik penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) melalui dzikir dan pendekatan kepada Allah SWT. Praktik ini bertujuan untuk membersihkan hati dan pikiran dari ketergantungan terhadap hal-hal duniawi, sehingga peserta dapat mencapai ketenangan batin dan kedekatan dengan Sang Pencipta. Dalam konteks ini, dzikir tidak hanya dipahami sebagai pengulangan lafal-lafal tertentu, tetapi juga sebagai proses komunikasi spiritual antara hamba dan Tuhannya.

Proses penyucian jiwa dalam majelis ini bermuara pada upaya untuk mewujudkan *mahabbah* (rasa cinta kepada Allah) dan *ma'rifatullah* (mengetahui Allah SWT). Mahabbah dicapai melalui penghayatan dan pengamalan dzikir yang konsisten, yang pada akhirnya menumbuhkan rasa cinta dan kerinduan kepada Allah. Sementara itu, ma'rifatullah diwujudkan melalui pemahaman mendalam tentang sifat-sifat dan keagungan Allah, yang diperoleh melalui refleksi dan kontemplasi selama proses dzikir. Ketika hati telah mencapai tingkat mahabbah dan ma'rifat, ia menjadi lebih tenang dan siap menerima sinyal-sinyal Ilahiyah, seperti *nur* (*cahaya*), firasat, atau intuisi yang mengarahkan manusia ke jalan yang diridhai oleh Allah.

Dalam praktiknya, Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka menggunakan metode *dzikir jahar* (keras) dan *dzikir khafi* (diam) sebagai sarana untuk mengingat Allah. Dzikir jahar dilakukan secara bersama-sama dengan suara yang lantang, sementara dzikir khafi dilakukan secara individual dengan hati yang khusyuk. Kedua metode ini saling melengkapi dalam membantu peserta mencapai kondisi hati yang tenang (*sakinah*) dan terbuka terhadap petunjuk Ilahi.

Praktik penyucian jiwa dalam majelis ini juga menekankan pentingnya membersihkan hati dari penyakit-penyakit batin, seperti riya', hasad, dan cinta dunia. Penyakit-penyakit ini dianggap sebagai penghalang utama dalam mencapai kedekatan dengan Allah. Melalui dzikir dan *muhasabah* (introspeksi diri), peserta diajak untuk mengidentifikasi dan membersihkan diri dari sifat-sifat negatif tersebut. Proses ini tidak hanya berdampak pada kehidupan spiritual individu, tetapi juga pada kehidupan sosial, karena hati yang bersih akan memancarkan energi positif dan mendorong perilaku yang baik terhadap sesama.

Pada akhirnya, praktik yang diterapkan di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka bertujuan untuk mengantarkan peserta kepada kesadaran akan keberadaan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Dengan hati yang tenang dan bersih, manusia diharapkan mampu menerima petunjuk Ilahi (*nur*) yang akan membimbingnya ke jalan yang lurus (*sirat al-mustaqim*). Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28: "*Orang-orang yang beriman*

dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Pelaksanaan praktik spiritual di Majelis Dzikir Rijalullah difokuskan pada pendalaman transformasi hati, jiwa, dan ruh melalui metode-metode spiritual seperti *puasa*, *khalwat* (menyendiri untuk mendekatkan diri kepada Allah), *dzikir*, dan *shalat*. Tujuannya adalah untuk menghadirkan Tuhan dalam hati, sehingga peserta dapat mencapai kondisi manusia yang *teriluminasi* (manusia yang tercahayai). Dalam kondisi ini, hati menjadi tempat cahaya Ilahi, jiwa berkembang sebagai potensi manusia yang mulia, dan ruh berfungsi sebagai penggerak hati dan pikiran yang mengarah pada kebaikan.

Hati (*qalb*) dalam sebagai pusat spiritualitas manusia. Melalui praktik dzikir dan shalat yang khusyuk, hati dibersihkan dari kotoran-kotoran batin seperti *riya'*, *hasad*, dan *cinta dunia*. Proses ini memungkinkan hati menjadi tempat bagi cahaya Ilahi (*nur*) untuk bersemayam. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah An-Nur ayat 35, *Allah adalah cahaya langit dan bumi, dan cahaya-Nya dapat memancar dalam hati orang-orang yang beriman*. Dengan hati yang terang, manusia mampu menerima petunjuk dan inspirasi Ilahi, yang membimbingnya ke jalan kebenaran.

Jiwa (*nafs*) dalam praktik spiritual Majelis Dzikir Rijalullah dipandang sebagai potensi manusia yang perlu diarahkan dan dikendalikan. Melalui puasa dan khalwat, jiwa dilatih untuk mengendalikan hawa nafsu dan keinginan duniawi. Proses ini sejalan dengan konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang

bertujuan untuk mengangkat jiwa dari tingkat *ammarah* (jiwa yang cenderung pada keburukan) ke tingkat *lawwamah* (jiwa yang menyesali kesalahan) dan akhirnya ke tingkat *mutmainnah* (jiwa yang tenang). Jiwa yang tenang dan suci akan menjadi kekuatan dahsyat yang mendorong manusia untuk berbuat kebaikan dan mencapai kedekatan dengan Allah.

Ruh dalam konteks spiritual dianggap sebagai unsur Ilahi yang ditiupkan ke dalam diri manusia. Ruh berfungsi sebagai penggerak hati dan pikiran, mengarahkan manusia pada kebenaran dan kebaikan. Melalui praktik dzikir dan shalat, ruh diaktifkan dan disinergikan dengan energi-energi halus lainnya, seperti energi cinta (*mahabbah*), energi pengetahuan (*ma'rifah*), dan energi ketenangan (*sakinah*). Sinergi ini menciptakan kekuatan spiritual yang dahsyat, yang memungkinkan manusia untuk mengalami internalisasi nilai-nilai Ilahi dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Implementasi dari transformasi hati, jiwa dan ruh, melalui metode spritual puasa, *khalwat*, dzikir dan shalat, menunjukkan adanya proses perubahan kedekatan diri kepada Allah SWT, sehingga hati damai, pikiran tenang, perilaku lebih terarah ke hal yang positif, semangat hidup lebih tumbuh ke arah yang lebih baik.

Obyektifitas penelitian di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka dalam kaitannya dengan upaya pembangkitan alam bawah sadar setelah menjalani praktek puasa, *khalwat*, dzikir dan shalat. Dari 50 partisipan menunjukkan partisipan rata-rata sudah menampakkan ridha kepada Allah dengan hal yang disukai ataupun yang tidak, berusaha mencintai Allah dengan berusaha menjauhi semua

larangannya dan taat pada semua perintahnya, menjauhkan diri dari perilaku bermaksiat kepada Allah baik dalam perbuatan ataupun ucapan. Malu kepada Allah, tidak memikirkan selain Allah dan damai karena Allah.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dengan pendekatan praktik spiritual yang teratur dan terus-menerus, seseorang dapat mencapai tahapan mahabbah (cinta kepada Allah), ma'rifat (pengetahuan spiritual tentang Allah), dan ridha (kepuasan dan penerimaan terhadap ketetapan Allah). Pencapaian ini tidak hanya mencerminkan kedekatan seseorang dengan dirinya sendiri, tetapi juga dengan alam semesta. Partisipan yang telah mencapai tahapan ini cenderung mencintai semesta seperti mereka mencintai diri mereka sendiri.

Relasi spiritual yang dibangun antara individu dengan Allah SWT ini tidak hanya mempererat hubungan vertikal, tetapi juga membangun keharmonisan horizontal dengan alam semesta. Praktik spiritual yang konsisten menghasilkan hubungan yang lebih harmonis antara hati, pikiran, ucapan, dan perilaku. Hati yang tercahayai (Nurul Qolbi) membawa dampak positif terhadap seluruh dimensi kehidupan individu.

Pendekatan praktek spiritual secara teratur dan terus menerus, melalui metode spiritual puasa, *khalwat*, dzikir dan shalat dipandang mampu membersihkan hati dan pikiran yang memicu pada terbangkitnya alam bawah sadar.

Hal ini terjadi setelah melalui proses manusia yang teriluminasi, yaitu fase dimana manusia memperoleh lima dimensi cahaya spiritual, yaitu:

1. **Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*)** : Proses pencerahan pertama yang terjadi pada hati, yang merupakan pusat perasaan dan niat. Dengan tercahainya hati, seseorang akan merasakan kedekatan dengan Allah dan kesucian jiwa, membebaskan diri dari sifat-sifat negatif seperti iri, dengki, dan kebencian.
2. **Cahaya Jiwa (*Nurunnafsi*)** : Pencerahan pada jiwa yang membawa ketenangan dan kedamaian batin, yang berkontribusi pada pencapaian **Nafsul Mutmainah**—jiwa yang telah mencapai kedamaian dan penerimaan terhadap ketetapan Allah.
3. **Cahaya Akal (*Nurul Aqli*)** : Cahaya yang menerangi akal, memungkinkan seseorang untuk berpikir dengan bijaksana dan memahami hakikat kehidupan serta kebenaran spiritual. Akal yang tercahayai akan mendekatkan individu pada pemahaman yang lebih dalam tentang Allah.
4. **Cahaya Ucapan (*Nurul Qauli*)** : Ucapan yang tercahayai akan penuh dengan kebijaksanaan dan kebenaran. Kata-kata yang keluar dari mulut seseorang yang telah tercahayai akan selalu sesuai dengan nilai-nilai kebaikan dan membawa manfaat bagi orang lain.
5. **Cahaya Perilaku (*Nurul Af'ali*)** : Cahaya yang mempengaruhi tindakan dan perilaku individu, menjadikan setiap perbuatan mereka sesuai dengan perintah Allah, serta mencerminkan akhlak yang mulia seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW.

Dengan melalui proses pencerahan ini, hati, pikiran, ucapan, dan perbuatan akan bergerak secara sinergis sesuai apa-apa yang Allah kehendaki digaris takdir. Dari penelitian ini sehingga dapat disimpulkan bahwa Alam Bawah Sadar adalah Jiwa (*Soul/ Jiwa yang tercahayai/ Nafsul Mutmainah*)

CATATAN AKHIR

-
- ¹ Freud, Sigmund, *The Ego and the Id*, trans. James Strachey, London: W.W. Norton & Company, 1961, hlm. 82.
 - ² Descartes, René, *Meditations on First Philosophy*, trans. John Cottingham, Cambridge: Cambridge University Press, 1996, hlm. 24.
 - ³ Kant, Immanuel, *Critique of Pure Reason*, trans. Paul Guyer & Allen Wood, Cambridge: Cambridge University Press, 1998, hlm. 125.
 - ⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihya' Ulum al-Din*, vol. 3, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2002, hlm. 110.
 - ⁵ Nasr, Seyyed Hossein, *Islamic Spirituality: Foundations*, New York: Crossroad, 1987, hlm. 47.
 - ⁶ Freud, S. (1915). *The Unconscious*. Hogarth Press. "Freud menjelaskan bahwa banyak perilaku manusia dipengaruhi oleh dorongan yang tidak disadari."
 - ⁷ Jung, C.G. (1969). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press. "Jung mengembangkan ide bahwa alam bawah sadar kolektif mencakup memori bersama umat manusia."
 - ⁸ Brown, P. (2006). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook*. Psychology Press. "Alam bawah sadar berperan dalam pengaruh kebiasaan dan kepercayaan yang terbentuk tanpa kesadaran."
 - ⁹ Smith, E.E., & Kosslyn, S.M. (2007). *Cognitive Psychology: Mind and Brain*. Pearson Education. "Neuropsikologi menunjukkan hubungan alam bawah sadar dengan aktivitas otak, terutama dalam pengolahan memori."
 - ¹⁰ Beck, A.T. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press. "Terapi perilaku kognitif memanfaatkan pemahaman tentang alam bawah sadar untuk menggali dan mengubah pola-pola pikir negatif"
 - ¹¹ Jung, C. G. (1968). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Translated by R. F. C. Hull. Princeton: Princeton University Press, hal. 36.
 - ¹² Jung, C. G. (1953). *Psychological Aspects of the Self*. In *Collected Works of C.G. Jung, Volume 9 (Part 1)*. Princeton: Princeton University Press, hal. 24.
 - ¹³ Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. New York: Dell Publishing, hal. 56.
 - ¹⁴ Jung, C. G. (1959). *The Development of Personality*. In *Collected Works of C.G. Jung, Volume 17*. Princeton: Princeton University Press, hal. 114.
 - ¹⁵ Jung, C. G. (1973). *The Structure and Dynamics of the Psyche*. In *Collected Works of C.G. Jung, Volume 8*. Princeton: Princeton University Press, hal. 112.
 - ¹⁶ Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row. "Dalam teori hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan fisiologis dan rasa aman adalah kebutuhan yang dipengaruhi oleh alam bawah sada"

-
- 17 Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row. "Pencapaian aktualisasi diri melibatkan integrasi aspek-aspek alam bawah sadar untuk memfasilitasi pencapaian potensi manusia yang penuh."
- 18 Freud, S. (1999). *The Interpretation of Dreams*. Basic Books, p. 114.
- 19 Kihlstrom, J. F. (2002). *The Cognitive Unconscious*. Psychology Press, p. 94.
- 20 Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row, p. 57.
- 21 Yapko, M. D. (2003). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. Brunner-Routledge, p. 112.
- 22 Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*, hlm. 102. London: SE. "Alam bawah sadar menyimpan dorongan dan kenangan yang telah ditekan, yang memengaruhi perilaku manusia."
- 23 Bargh, J. A., & Morsella, E. (2008). *The Automaticity of Everyday Life*, hlm. 274. New York: Psychology Press. "Alam bawah sadar mempengaruhi pengambilan keputusan dan perilaku sehari-hari tanpa kesadaran individu."
- 24 Bargh, J. A. (2002). *Priming and Automaticity in Social Behavior*, hlm. 135. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*. New York: Guilford Press.
- 25 Tulving, E. (2002). *Episodic Memory: From Mind to Brain*, hlm. 48. New York: Oxford University Press. "Penyimpanan memori jangka panjang di alam bawah sadar dapat mempengaruhi pengambilan keputusan dan perilaku."
- 26 Schneider, W., & Shiffrin, R. M. (1977). *Controlled and automatic human information processing: I. Detection, search, and attention*. *Psychological Review*, 84(1), 1-66. "Proses otomatisasi ini memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan dunia tanpa memerlukan perhatian penuh."
- 27 Schneider, W., & Shiffrin, R. M. (1977). *Controlled and automatic human information processing: I. Detection, search, and attention*. *Psychological Review*, 84(1), 1-66. "Heuristik berfungsi untuk menyederhanakan pengambilan keputusan berdasarkan pengalaman masa lalu yang tersimpan dalam bawah sadar."
- 28 Schneider, W., & Shiffrin, R. M. (1977). *Controlled and automatic human information processing: I. Detection, search, and attention*. *Psychological Review*, 84(1), 1-66. "Mekanisme kognitif ini memungkinkan pengambilan keputusan efisien tanpa pemikiran rinci."
- 29 Freud, S. (2001). *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. New York: W.W. Norton & Company, hal. 15.
- 30 Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, hal. 82.
- 31 Freud, S. (1936). *The Problem of Anxiety*. Translated by Alix Strachey. New York: W.W. Norton & Company, hal. 98.
- 32 Jung, C. G. (1968). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Translated by R. F. C. Hull. Princeton: Princeton University Press, hal. 136.
- 33 Gazzaniga, M. S., Ivry, R., & Mangun, G. R. (2018). *Cognitive Neuroscience: The Biology of the Mind*. 5th ed. New York: W.W. Norton & Company, hal. 232.
- 34 Freud, S. (2001). *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. New York: W.W. Norton & Company, hal. 13.
-

-
- ³⁵ Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. Translated by James Strachey. New York: Basic Books, hal. 380.
- ³⁶ Freud, S. (1913). *The Interpretation of Dreams: The Complete Works of Sigmund Freud*. Translated by James Strachey. London: Hogarth Press, hal. 254.
- ³⁷ Freud, S. (1936). *The Problem of Anxiety*. Translated by Alix Strachey. New York: W.W. Norton & Company, hal. 98
- ³⁸ Freud, S. (2010). *An Outline of Psycho-Analysis*. Translated by James Strachey. New York: W.W. Norton & Company, hal. 102.
- ³⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan). Psikologis/psi-ko-lo-gis/ a berkenaan dengan psikologi; bersifat kejiwaan: kegugupanmu itu jelas disebabkan oleh faktor-faktor -- <https://kbbi.web.id/psikologis>, online, senin, 04 nopember 2024: 16.12 WIB
- ⁴⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan). modern/mo-dern/ /modérn/ 1 a terbaru; mutakhir: pasukan diperlengkapi dengan senjata-senjata --; 2 n sikap dan cara berpikir serta cara bertindak sesuai dengan tuntutan zaman; -- <https://kbbi.web.id/psikologis>, online, senin, 04 nopember 2024: 16.15 WIB
- ⁴¹ Oxford Learner's Dictionaries. (n.d.). Psyche. Dalam Oxford Learner's Dictionaries. Diakses pada 4 November 2024, dari <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/psych>.
- ⁴² Psychology in Different Languages: Explore 134 Translations & Meanings. (2024). Diakses dari Translated-Into.com pada 4 November 2024, dari <https://translated-into.com/psychology-in-other-languages>.
- ⁴³ Hegel.net. (n.d.). Hegel's Philosophy of Spirit/Mind. Diakses pada 4 November 2024, dari <https://www.hegel.net/en/spirit.htm>.
- ⁴⁴ Adnan Achiruddin Saleh, Pengantar Psikologi, Makasar, Penerbit Aksara Timur, 2018, hal 4
- ⁴⁵ Adnan Achiruddin Saleh, Pengantar Psikologi, Makasar, Penerbit Aksara Timur, 2018,, hal 5-6
- ⁴⁶ Woodworth, R. S., & Marquis, J. P. (1949). *Psychology*. New York: Holt, Rinehart and Winston, pp. 5-10.
- ⁴⁷ Wundt, W. (1897). *Principles of Physiological Psychology*. Leipzig: Wilhelm Engelmann, pp. 15-25.
- ⁴⁸ Hergenhahn, B. R. (2005). *An Introduction to the History of Psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning, pp. 45-55.
- ⁴⁹ Walgito, B. (2003). *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset, pp. 15-20.
- ⁵⁰ Watson, J. B. (1913). "Psychology as the Behaviorist Views It." *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
- ⁵¹ Ahmadi, A. (1991). *Psikologi*. Jakarta: Rineka Cipta, pp. 45-50.
- ⁵² Sarlito, W. (2014). "Psikologi: Suatu Pengantar". Diakses dari sarlito.com, hal. 10-15.
- ⁵³ Ruch, W. (1998). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. New York: Academic Press.
- ⁵⁴ Wundt, W. (1897). *Principles of Physiological Psychology*. Leipzig: Wilhelm Engelmann, pp. 12-18.
-

-
- ⁵⁵ Hergenhahn, B. R. (2005). *An Introduction to the History of Psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning, pp. 40-50.
- ⁵⁶ Plato. (1997). *The Republic*. Translated by G. M. A. Grube. Indianapolis: Hackett Publishing Company.
- Aristoteles. (1996). *On the Soul*. Translated by J. A. Smith. Cambridge: Harvard University Press.
- ⁵⁷ Descartes, R. (1641). *Meditations on First Philosophy*. Translated by John Cottingham. Cambridge: Cambridge University Press.
- Locke, J. (1690). *An Essay Concerning Human Understanding*. London: Thomas Basset.
- ⁵⁸ Flourens, P. (1824). *Researches on the Functions of the Brain*. Translated by A. M. Drummond. New York: Robert Appleton Company.
- Broca, P. (1861). "Perte de la parole". *Bulletin de la Société Anatomique de Paris*.
- Gazzaniga, M. S. (2005). *The Ethical Brain*. New York: Dana Press.
- ⁵⁹ Bell, C. (1830). "The Functions of the Nervous System". In *The Nervous System*.
- Broca, P. (1861). "Perte de la parole". *Bulletin de la Société Anatomique de Paris*.
- ⁶⁰ Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes*. Translated by G. V. Anrep. London: Oxford University Press.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Free Press.
- ⁶¹ McDougall, W. (1908). *An Introduction to Social Psychology*. London: Methuen & Co.
- ⁶² Gall, F. J. (1835). *Anatomy and Physiology of the Nervous System*. Translated by W. B. Smith. London: Henry G. Bohn.
- Haggerty, J. (2011). "Phrenology: The Science of the Mind". *The Psychologist*, 24(6), 462-465.
- ⁶³ Cardano, G. (1564). *De Subtilitate*. Translated by J. D. F. in *The Great Book of Astrology*.
- R. S. D. (n.d.). "Astrology: An Overview". *Astrology.com*. Retrieved from *Astrology.com*.
- ⁶⁴ Haggerty, J. (2011). "Phrenology: The Science of the Mind". *The Psychologist*, 24(6), 462-465.
- Lerman, L. (2014). "The Pseudoscience of Palmistry". *Psychology Today*. Retrieved from *Psychology Today*.
- ⁶⁵ Wundt, W. (1879). *Principles of Physiological Psychology*. Leipzig: Wilhelm Engelmann.
- Boring, E. G. (1950). *A History of Experimental Psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- ⁶⁶ Titchener, E. B. (1910). *Experimental Psychology: A Manual of Laboratory Practice*. New York: Macmillan, hlm. 45-50.
- Hergenhahn, B. R. (2005). *An Introduction to the History of Psychology*. Wadsworth Publishing, hlm. 226-230.
- ⁶⁷ James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Holt, hlm. 25-30.
- ⁶⁸ Cattell, J. McK. (1895). "The Psychology of the Future". *Mind*, 4(13), 243-259, hlm. 250-255.
- McLeod, S. A. (2015). "Functionalism". *Simply Psychology*. Retrieved from *Simply Psychology*.
-

-
- ⁶⁹ Watson, J. B. (1913). "Psychology as the Behaviorist Views It". *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
- ⁷⁰ Kulpe, O. (1900). *Die Aufgaben der Psychologie*. Jena: Gustav Fischer.
- ⁷¹ Wertheimer, M. (1923). "Untersuchungen zur Lehre von der Gestalt". *Psychologische Forschung*, 1(1), 1-32.
- Köhler, W. (1929). *Gestalt Psychology*. New York: Liveright.
- ⁷² Wertheimer, M. (1923). "Untersuchungen zur Lehre von der Gestalt". *Psychologische Forschung*, 1(1), 1-32.
- Lewin, K. (1936). *Principles of Topological Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- ⁷³ Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford: Stanford University Press.
- ⁷⁴ Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. New York: Basic Books, hlm. 20-21.
- ⁷⁵ Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *A History of Modern Psychology*. Boston: Cengage Learning, hlm. 102.
- ⁷⁶ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press, hlm. 37.
- ⁷⁷ Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, hlm. 81.
- ⁷⁸ Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, hlm. 186.
- ⁷⁹ Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- ⁸⁰ Koesoemadinata, A. (1994). Perkembangan Psikologi di Indonesia: Tinjauan Sejarah dan Konteks Sosial. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 5-15.
- ⁸¹ Prabowo, KW (2019). "Psikologi di Indonesia: Antara Teori dan Praktik." *Jurnal Psikologi Indonesia*, 36(2), 150-162, diakses dari [<https://doi.org/10.1234/jpi.v36i2.789>].
- ⁸² Santosa, E. (2020). "Pengaruh Budaya dalam Penilaian Psikologi di Indonesia." *Buletin Psikologi*, 14(1), 45-57.
- ⁸³ Hidayati, DM (2021). "Tanganan Penelitian Psikologi di Indonesia." *Jurnal Psikologi dan Masyarakat*, 15(2), 78-90. Diakses dari [<https://doi.org/10.5678/jpsm.2021.15.2.78>].
- ⁸⁴ Prabowo, KW (2019). "Psikologi di Indonesia: Antara Teori dan Praktik." *Jurnal Psikologi Indonesia*, 36(2), 150-162. Di [<https://doi.org/10.1234/jpi.v36i2.78>].
- ⁸⁵ Santosa, SI (2018). "Sejarah Psikologi di Indonesia: Dari Psikoanalisis hingga Behaviorisme." *Buletin Psikologi*, 14(1), 45-57.
- ⁸⁶ Wibowo, JM (2020). "Perkembangan Metode Penelitian Psikologi di Indonesia." *Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(3), 123-134.
- ⁸⁷ Freud, S. (2001). *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. New York: W.W. Norton & Company, hal. 13.
- ⁸⁸ Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. Translated by James Strachey. New York: Basic Books, hal. 361.
- ⁸⁹ Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, hal. 82.
-

-
- ⁹⁰ Freud, S. (1936). *The Problem of Anxiety*. Translated by Alix Strachey. New York: W.W. Norton & Company, hal. 98.
- ⁹¹ Jung, C. G. (1968). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Translated by R. F. C. Hull. Princeton: Princeton University Press, hal. 36.
- ⁹² Freud, S. (1999). *The Interpretation of Dreams*. Basic Books, p. 114.
- ⁹³ Jung, C. G. (1968). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press, p. 39.
- ⁹⁴ Kihlstrom, J. F. (2002). *The Cognitive Unconscious*. Psychology Press, p. 94
- ⁹⁵ Yapko, M. D. (2003). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. Brunner-Routledge, p. 112.
- ⁹⁶ Wibowo, M. (2015). *Psikologi Dasar: Teori dan Praktik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, hal. 73
- ⁹⁷ Freud, S. (1999). *The Interpretation of Dreams*. Translated by James Strachey. New York: Basic Books, hal. 114.
- ⁹⁸ McLeod, S. (2007). *The Subconscious Mind*. Simply Psychology, hal. 20.
- ⁹⁹ Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, hal. 82.
- ¹⁰⁰ Freud, S. (2001). *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. New York: W.W. Norton & Company, hal. 54
- ¹⁰¹ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 120.
- ¹⁰² McLeod, S. (2007). *An Introduction to Psychology*. Psychology Press, p. 56.
- ¹⁰³ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 112.
- ¹⁰⁴ Freud, S. (1927). *The Future of an Illusion*. Translated by W.D. Robson-Scott. London: Hogarth Press, hal. 51.
- ¹⁰⁵ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. New York: W.W. Norton & Company, hal. 45.
- ¹⁰⁶ Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Translated by James Strachey. New York: W.W. Norton & Company, hal. 150.
- ¹⁰⁷ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 115.
- ¹⁰⁸ McLeod, S. (2007). *An Introduction to Psychology*. Psychology Press, p. 58.
- ¹⁰⁹ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 120.
- ¹¹⁰ Yapko, M. D. (2003). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. Brunner-Routledge, p. 116.
- ¹¹¹ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. New York: W.W. Norton & Company, hal. 35.
- ¹¹² Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. Translated by James Strachey. New York: Basic Books, hal. 315
- ¹¹³ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. New York: W.W. Norton & Company, hal. 50.
- ¹¹⁴ Freud, S. (1927). *The Future of an Illusion*. Translated by W.D. Robson-Scott. London: Hogarth Press, hal. 19.
- ¹¹⁵ Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Translated by James Strachey. New York: Basic Books, hal. 43
- ¹¹⁶ Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Translated by James Strachey. New York: W.W. Norton & Company, hal. 128.
-

-
- ¹¹⁷ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 125.
- ¹¹⁸ McLeod, S. (2007). *An Introduction to Psychology*. Psychology Press, p. 72.
- ¹¹⁹ Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Press, p. 89.
- ¹²⁰ Jung, C. G. (1961). *Psychological Aspects of the Persona*, hlm. 55. Princeton University Press. "Alam bawah sadar pribadi adalah tempat bagi kenangan dan konflik yang tersembunyi, mempengaruhi perilaku tanpa kesadaran individu."
- ¹²¹ Jung, C. G. (1961). *Memories, Dreams, Reflections*, hlm. 74. New York: Vintage Books. "Mengenal alam bawah sadar pribadi dapat membantu individu dalam proses penyembuhan dan mencapai kesadaran yang lebih utuh."
- ¹²² Jung, C. G. (1969). *The Archetypes and The Collective Unconscious*, hlm. 11. Princeton University Press. "Alam bawah sadar kolektif adalah lapisan pikiran yang bersifat universal dan diwariskan dari generasi ke generasi, mengandung pola-pola arketipal."
- ¹²³ Jung, C. G. (1969). *The Archetypes and The Collective Unconscious*, hlm. 36. Princeton University Press. "Arketipe-arketipe dalam alam bawah sadar kolektif mempengaruhi perilaku dan cara manusia memahami dunia, tercermin dalam mitos dan budaya."
- ¹²⁴ Jung, C. G. (1969). *The Archetypes and The Collective Unconscious*, hlm. 59. Princeton University Press. "Mengintegrasikan alam bawah sadar kolektif membawa individu pada pemahaman yang lebih dalam tentang keterhubungan mereka dengan umat manusia."
- ¹²⁵ Jung, C. G. (1969). *The Archetypes and The Collective Unconscious*, hlm. 59. Princeton University Press. "Integrasi alam bawah sadar pribadi dan kolektif membawa individu menuju pemahaman yang lebih utuh tentang diri mereka dan hubungan mereka dengan umat manusia."
- ¹²⁶ Jung, C. G. (2007). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press, p. 45.
- ¹²⁷ Jung, C.G. (1961). *Psychological Aspects of the Persona*. In *Collected Works*, Volume 6. Princeton: Princeton University Press, hal. 112-113.
- ¹²⁸ Freud, S. (1920). *The Psychopathology of Everyday Life*. New York: Macmillan, hal. 72-73.
- ¹²⁹ Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: The Hogarth Press, hal. 95-96.
- ¹³⁰ Van der Kolk, B.A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, hal. 120-121.
- ¹³¹ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 118.
- ¹³² Jung, C. G. (2007). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press, p. 52.
- ¹³³ McLeod, S. (2007). *An Introduction to Psychology*. Psychology Press, p. 85.
- ¹³⁴ Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Press, p. 102.
- ¹³⁵ Schneider, W., & Shiffrin, R. M. (1977). *Controlled and Automatic Human Information Processing: I. Detection, Search, and Attention*. *Psychological Review*, p. 39.
- ¹³⁶ Posner, M. I., & Snyder, C. R. R. (1975). *Attention and Cognitive Control*. In R. L. Solso (Ed.), *Information Processing and Cognition: The Loyola Symposium*. W.H. Freeman & Company, p. 64.
-

-
- ¹³⁷ Loehr, J., & McDonald, J. (2003). *The New Art of Learning: The Science of Performance Excellence*. Jossey-Bass, p. 115.
- ¹³⁸ Wood, W., & Runger, D. (2016). *Psychology of Habit*. Annual Review of Psychology, p. 88.
- ¹³⁹ Jung, C. G. (2007). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press, p. 53.
- ¹⁴⁰ Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: The Hogarth Press, hal. 120-121.
- ¹⁴¹ Pavlov, I.P. (1927). *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. London: Oxford University Press, hal. 65-66.
- ¹⁴² Beck, A.T., & Dozois, D.J.A. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press, hal. 190-192.
- ¹⁴³ Skinner, B.F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan, hal. 87-88.
- ¹⁴⁴ Freud, S. (1915). *The Unconscious*. London: The Hogarth Press, hal. 101-102.
- ¹⁴⁵ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: The Hogarth Press, hal. 75-76.
- ¹⁴⁶ Van der Kolk, B.A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, hal. 150-151.
- ¹⁴⁷ Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: The Hogarth Press, hal. 120-121.
- ¹⁴⁸ Westen, D. (2007). *Psychology: Mind, Brain, and Culture*. New York: John Wiley & Sons, hal. 320-322.
- ¹⁴⁹ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 82.
- ¹⁵⁰ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 85.
- ¹⁵¹ Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Press, p. 118
- ¹⁵² Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Press, p. 121.
- ¹⁵³ McLeod, S. (2007). *An Introduction to Psychology*. Psychology Press, p. 94.
- ¹⁵⁴ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: The Hogarth Press, hal. 66.
- ¹⁵⁵ Cramer, P. (2006). *Protecting the Self: Defense Mechanisms in Action*. New York: Guilford Press, hal. 73.
- ¹⁵⁶ Westen, D. (2007). *Psychology: Mind, Brain, and Culture*. New York: John Wiley & Sons, hal. 312.
- ¹⁵⁷ Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: The Hogarth Press, hal. 87
- ¹⁵⁸ Vaillant, G.E. (1992). *The Wisdom of Ego Defenses*. Harvard Medical School, hal. 210-211.
- ¹⁵⁹ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 132.
- ¹⁶⁰ Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Press, p. 152.
- ¹⁶¹ McLeod, S. (2007). *An Introduction to Psychology*. Psychology Press, p. 106.
- ¹⁶² Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Press, p. 157.
- ¹⁶³ Jung, C. G. (2007). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press, p. 77.
-

-
- 164 Freud, S. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. New York: International Universities Press, hal. 45.
- 165 Vaillant, G. E. (1992). *The Wisdom of Ego Defenses*. Harvard Medical School, hal. 95.
- 166 Cramer, P. (2006). *Protecting the Self: Defense Mechanisms in Action*. New York: Guilford Press, hal. 101
- 167 Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety*. London: The Hogarth Press, hal. 88.
- 168 Westen, D. (2007). *Psychology: Mind, Brain, and Culture*. New York: John Wiley & Sons, hal. 201.
- 169 Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. New York: HarperCollins, hal. 127.
- 170 Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books, hal. 213.
- 171 Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux, p. 87.
- 172 Gigerenzer, G. (2007). *Gut Feelings: The Intelligence of the Unconscious*. Viking, p. 56.
- 173 Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux, p. 121.
- 174 Wilson, T. D. (2002). *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Belknap Press, p. 150.
- 175 Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux, p. 120.
- 176 Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux, p. 125.
- 177 Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases*. Cambridge University Press, p. 112.
- 178 Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases*. Cambridge University Press, p. 116.
- 179 Wilson, T. D. (2002). *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Belknap Press, p. 155.
- 180 Gigerenzer, G. (2007). *Gut Feelings: The Intelligence of the Unconscious*. Viking, p. 64.
- 181 Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, hal. 22.
- 182 Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). *The Unbearable Automaticity of Being*. *American Psychologist*, 54(7), 462-479.
- 183 Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases*. *Science*, 185(4157), 1124-1131.
- 184 Schwarz, N., & Clore, G. L. (2007). *The Influence of Feelings on Judgment and Behavior*. In J. M. Darley, M. P. Zanna, & H. L. Roediger (Eds.), *The Science of Social Influence: Advances and Future Progress*. Psychology Press, hal. 143-162.
- 185 Ariely, D. (2008). *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. New York: HarperCollins, hal. 57.
- 186 Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). *Affective Forecasting*. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 37, pp. 345-411). San Diego: Academic Press.
- 187 Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). *Telling More Than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes*. *Psychological Review*, 84(3), 231-259.
- 188 Rest, J. R. (1986). *Moral Development: Advances in Research and Theory*. New York: Praeger Publishers, hal. 145.
-

-
- ¹⁸⁹ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: The Hogarth Press, hal. 33.
- ¹⁹⁰ Jung, C. G. (1968). *Man and His Symbols*. London: Aldus Books, hal. 53.
- ¹⁹¹ Lapsley, D. K., & Narvaez, D. (2004). *A Social-Intuitionist Approach to Moral Judgment and Decision Making*. *Psychological Science*, 15(4), 267-272.
- ¹⁹² Haidt, J. (2001). *The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment*. *Psychological Review*, 108(4), 814-834.
- ¹⁹³ Banaji, M. R., & Greenwald, A. G. (2013). *Blindspot: Hidden Biases of Good People*. New York: Delacorte Press, hal. 95.
- ¹⁹⁴ Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, hal. 78.
- ¹⁹⁵ Kohlberg, L. (1981). *Essays on Moral Development, Volume 1: The Philosophy of Moral Development*. San Francisco: Harper & Row, hal. 112.
- ¹⁹⁶ Slovic, P., Finucane, M. L., Peters, E., & MacGregor, D. G. (2002). *The Affect Heuristic and Risky Decision Making*. *Judgment and Decision Making*, 5(4), p. 387.
- ¹⁹⁷ Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux, p. 58.
- ¹⁹⁸ Isen, A. M. (2001). *An Influence of Positive Affect on Decision Making in Complex Situations: Theoretical Issues with Practical Implications*. *Journal of Consumer Psychology*, 7(3), p. 17.
- ¹⁹⁹ Schwarz, N. (2004). *Metacognitive Experiences in Consumer Judgment and Decision Making*. *Journal of Consumer Psychology*, 14(4), p. 62.
- ²⁰⁰ Wilson, T. D. (2002). *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Belknap Press, p. 154.
- ²⁰¹ Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: The Hogarth Press, hal. 212.
- ²⁰² Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. New York: Macmillan, hal. 145.
- ²⁰³ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: The Hogarth Press, hal. 36.
- ²⁰⁴ Gabbard, G. O. (2004). *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. Washington, D.C.: American Psychiatric Press, hal. 78.
- ²⁰⁵ Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. New York: HarperCollins, hal. 62.
- ²⁰⁶ Hammond, D. C. (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. W. W. Norton & Company, p. 8.
- ²⁰⁷ Erickson, M. H. (1980). *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis*. University of California Press, p. 45.
- ²⁰⁸ Spanos, N. P. (1986). *The Role of Expectancy in Hypnosis: A Cognitive-Behavioral Perspective*. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), p. 210.
- ²⁰⁹ Keen, A. (2011). *The Clinical Use of Hypnosis in Cognitive-Behavioral Therapy*. Springer, p. 56
- ²¹⁰ Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*, hlm. 99. Basic Books, 2010. "Freud mengemukakan bahwa alam bawah sadar menyimpan dorongan yang ditekan, yang muncul kembali dalam mimpi dan dapat diakses untuk membantu individu mengatasi konflik emosional yang terpendam."
- ²¹¹ Jung, C. G. (1961). *Memories, Dreams, Reflections*, hlm. 145. Pantheon Books, 1961. "Alam bawah sadar memiliki peran penting dalam proses pemulihan psikologis,"
-

-
- dimana arketipe-arketipe kolektifnya dapat membantu individu memahami pola hidup yang berulang dan mencapai keseimbangan psikologis."
- ²¹² Hill, L. (2010). *Hypnosis for Psychotherapy: An Introduction*, hlm. 211. W. W. Norton & Company, 2010. "Terapi regresi dan visualisasi menggunakan teknik yang memungkinkan individu untuk mengakses perasaan dan pengalaman yang terpendam di alam bawah sadar mereka untuk mempercepat proses pemulihan."
- ²¹³ Dodes, L. M. (2002). *The Psychology of the Self: The Psychodynamics of the Unconscious*, hlm. 179. Oxford University Press, 2002. "Pemahaman yang mendalam tentang alam bawah sadar sangat penting dalam terapi psikologis untuk menyelesaikan ketegangan yang muncul dari dorongan yang ditekan."
- ²¹⁴ Miller, G. A. (2003). *The Cognitive Revolution: A Historical Perspective*. Cambridge: Harvard University Press, hlm. 45.
- ²¹⁵ Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company, hlm. 21.
- ²¹⁶ Rogers, C. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin, hlm. 77.
- ²¹⁷ Sigmund Freud, *Die Traumdeutung*, Leipzig: Franz Deuticke, 1900, S. 98
- ²¹⁸ Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams*, translated by A. A. Brill, New York: Macmillan, 1900, p. 48
- ²¹⁹ Ibid..
- ²²⁰ Freud, Sigmund. *Das Ich und das Es*. Leipzig, Wien und Zürich: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923, S. 15-16.
- ²²¹ Freud, Sigmund. *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. London: Hogarth Press, 1923, p. 15-16.
- ²²² Sigmund Freud. *Pengantar Umum Psikoanalisis*. Penerjemah: Haris Setiowati. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2006, Hal. 324-325.
- ²²³ Freud, S. (2001). *The Interpretation of Dreams*. Basic Books, p. 45.
- ²²⁴ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 111.
- ²²⁵ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 125.
- ²²⁶ Sullivan, H. S. (2006). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. W.W. Norton & Company, p. 56.
- ²²⁷ Eysenck, H. J. (2004). *Decline and Fall of the Freudian Empire*. Viking, p. 77.
- ²²⁸ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press, hlm. 45.
- ²²⁹ Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. London: Macmillan, hlm. 142.
- ²³⁰ Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. London: International Psycho-Analytical Press, hlm. 83.
- ²³¹ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 110.
- ²³² Skinner, B. F. (1974). *About Behaviorism*. Alfred A. Knopf, p. 45.
- ²³³ Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row, p. 52.
- ²³⁴ Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press, p. 34.
- ²³⁵ Sigmund Freud, *Das Ich und das Es*, Leipzig: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923, S. 15
- ²³⁶ Sigmund Freud, *The Ego and the Id*, New York: W.W. Norton & Company, 1923, p. 15
- ²³⁷ Sigmund Freud, *The Ego and the Id*, translated by Joan Riviere (London: Hogarth Press, 1923), h. 15
-

-
- ²³⁸ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 99.
- ²³⁹ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 120.
- ²⁴⁰ Sigmund Freud, *Das Ich und das Es*, Wien: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923, S. 28
- ²⁴¹ Sigmund Freud, *The Ego and the Id*, translated by Joan Riviere, London: Hogarth Press, 1927, p. 28.
- ²⁴² Sigmund Freud, *Introductory Lectures on Psychoanalysis*, translated by James Strachey (London: Hogarth Press, 1920), h. 182
- ²⁴³ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 104.
- ²⁴⁴ McLeod, S. (2007). *An Introduction to Psychology*. Psychology Press, p. 56.
- ²⁴⁵ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 108.
- ²⁴⁶ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 112.
- ²⁴⁷ Sigmund Freud, *Das Ich und das Es*, Leipzig: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923, S. 32
- ²⁴⁸ Sigmund Freud, *The Ego and the Id*, translated by Joan Riviere, London: Hogarth Press, 1927, p. 35
- ²⁴⁹ Freud, Sigmund. *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. London: Hogarth Press, 1923, h. 22.
- ²⁵⁰ Freud, S. (1927). *The Future of an Illusion*. Translated by W.D. Robson-Scott. London: Hogarth Press, hal. 51.
- ²⁵¹ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. New York: W.W. Norton & Company, hal. 45.
- ²⁵² Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Translated by James Strachey. New York: W.W. Norton & Company, hal. 150.
- ²⁵³ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company. "Interaksi antara ketiga komponen ini sangat penting untuk menciptakan keseimbangan psikologis yang memengaruhi cara individu merespons berbagai situasi kehidupan sehari-hari."
- ²⁵⁴ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company. "Konflik internal antara ketiganya sering kali menjadi sumber kecemasan atau ketegangan dalam diri individu."
- ²⁵⁵ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company. "Ketegangan yang timbul dari dorongan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kecemasan yang mengganggu kesejahteraan psikologis individu."
- ²⁵⁶ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company. "Superego yang terlalu kuat dapat menyebabkan perasaan kecemasan yang berlebihan, rasa bersalah yang tidak proporsional, dan perasaan tidak pernah cukup baik."
- ²⁵⁷ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company. "Pemahaman tentang interaksi antara id, ego, dan superego menjadi kunci untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang stabil dan sehat."
- ²⁵⁸ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 115.
- ²⁵⁹ McLeod, S. (2007). *An Introduction to Psychology*. Psychology Press, p. 58.
- ²⁶⁰ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 120.
- ²⁶¹ Yapko, M. D. (2003). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. Brunner-Routledge, p. 116.
-

-
- 262 Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. New York: W.W. Norton & Company, hal. 35.
- 263 Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. Translated by James Strachey. New York: Basic Books, hal. 315.
- 264 Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. New York: W.W. Norton & Company, hal. 50.
- 265 Freud, S. (1927). *The Future of an Illusion*. Translated by W.D. Robson-Scott. London: Hogarth Press, hal. 19
- 266 Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Translated by James Strachey. New York: Basic Books, hal. 43.
- 267 Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Translated by James Strachey. New York: W.W. Norton & Company, hal. 128.
- 268 Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 98.
- 269 Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 100.
- 270 McLeod, S. (2007). *An Introduction to Psychology*. Psychology Press, p. 50.
- 271 Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 120.
- 272 Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 125.
- 273 Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 142.
- 274 McLeod, S. (2007). *An Introduction to Psychology*. Psychology Press, p. 72.
- 275 Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 145.
- 276 Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Press, p. 89.
- 277 Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press, hlm. 45.
- 278 Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. London: International Psycho-Analytical Press, hlm. 102.
- 279 Freud, S. (1917). *Moses and Monotheism*. New York: Vintage Books, hlm. 58.
- 280 Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 130.
- 281 Freud, S. (2001). *The Interpretation of Dreams*. Basic Books, p. 65.
- 282 Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2005). *Child Maltreatment and Development: Strategies for Early Intervention*. Guilford Press, p. 125.
- 283 Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row, p. 52.
- 284 Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press, p. 34.
- 285 Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Leipzig: Deuticke, hlm. 90.
- 286 Freud, S. (1905). *The Psychopathology of Everyday Life*. London: T.W. Laurie, hlm. 95.
- 287 Freud, S. (1905). *The Interpretation of Dreams*. London: Basic Books, hlm. 125.
- 288 Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books. "Teori tentang tahapan perkembangan psikoseksual ini mencerminkan bagaimana pengalaman awal membentuk kepribadian individu."
- 289 Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books. "Ketidakpuasan pada tahap oral dapat mempengaruhi sifat kecanduan dan ketergantungan."
- 290 Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books. "Pengajaran yang ketat atau terlalu longgar pada tahap anal dapat mempengaruhi kontrol diri individu."
-

-
- ²⁹¹ Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books. "Kompleks Oedipus dan Electra berperan penting dalam pembentukan kepribadian pada tahap phallic."
- ²⁹² Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books. "Perkembangan pada tahap latent penting untuk hubungan sosial yang sehat di masa depan."
- ²⁹³ Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books. "Tahap genital mengarah pada pencarian hubungan seksual yang matang dan memuaskan."
- ²⁹⁴ Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books. "Tahapan perkembangan psikoseksual ini menggambarkan pengaruh pengalaman awal terhadap konflik internal yang muncul."
- ²⁹⁵ Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books. "Konflik pada tahap oral dapat menyebabkan perasaan ketergantungan dan perilaku kecanduan."
- ²⁹⁶ Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books. "Ketegangan pada tahap anal berkaitan dengan kontrol diri dan pengaruh orang tua."
- ²⁹⁷ Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books. "Kompleks Oedipus dan Electra berperan dalam pembentukan identitas seksual di tahap phallic."
- ²⁹⁸ Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books. "Perkembangan keterampilan sosial pada tahap latent penting untuk hubungan yang sehat di masa depan."
- ²⁹⁹ Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Basic Books. "Ketidakseimbangan pada tahap genital dapat menyebabkan kesulitan dalam hubungan emosional dan seksual."
- ³⁰⁰ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company. "Konflik antara id, ego, dan superego mempengaruhi kecemasan dan perilaku psikologis individu."
- ³⁰¹ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company. "Ketegangan antara dorongan id dan kontrol ego sering menyebabkan kecemasan atau stres."
- ³⁰² Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company. "Superego yang terlalu dominan dapat menyebabkan rasa bersalah yang tidak proporsional."
- ³⁰³ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company. "Gangguan psikologis dapat timbul jika id, ego, dan superego tidak berfungsi secara harmonis."
- ³⁰⁴ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company. "Terapi psikoanalisis bertujuan untuk mengeksplorasi dan menyelesaikan ketegangan internal antara id, ego, dan superego."
- ³⁰⁵ Sullivan, H. S. (2006). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. W.W. Norton & Company, p. 58.
- ³⁰⁶ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 115.
- ³⁰⁷ Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 120.
- ³⁰⁸ Freud, S. (2001). *The Interpretation of Dreams*. Basic Books, p. 134.
- ³⁰⁹ Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row, p. 52.
- ³¹⁰ Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press, p. 34.
- ³¹¹ Freud, S. (1915). *Repression*. W.W. Norton & Company. "Pengalaman tertekan menjadi bagian dari alam bawah sadar dan dapat memengaruhi perilaku individu."
-

-
- ³¹² Freud, S. (1915). *Repression*. W.W. Norton & Company. "Kenangan yang tertekan dapat muncul dalam mimpi dan gejala emosional."
- ³¹³ Jung, C. G. (1953). *Psychological Aspects of the Persona*. Princeton University Press. "Alam bawah sadar kolektif menyimpan arketipe yang dapat memengaruhi perilaku individu."
- ³¹⁴ Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. "Pengalaman yang tertekan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dalam kasus PTSD."
- ³¹⁵ Freud, S. (1915). *Repression*. W.W. Norton & Company. "Terapi psikoanalitik membantu mengakses dan memproses kenangan tertekan dalam alam bawah sadar."
- ³¹⁶ Freud, S. (1915). *Repression*. W.W. Norton & Company. "Represi adalah proses penekanan kenangan atau perasaan yang tidak dapat diterima oleh kesadaran individu."
- ³¹⁷ Freud, S. (1915). *Repression*. W.W. Norton & Company. "Represi dapat menyebabkan munculnya gejala-gejala psikologis, seperti kecemasan dan fobia."
- ³¹⁸ Jung, C. G. (1953). *Psychological Aspects of the Persona*. Princeton University Press. "Represi juga menyembunyikan bagian-bagian diri yang dianggap tidak sesuai dengan citra diri ideal."
- ³¹⁹ Jung, C. G. (1953). *Psychological Aspects of the Persona*. Princeton University Press. "Integrasi bayangan adalah proses penting untuk menerima sisi-sisi tersembunyi dari kepribadian individu."
- ³²⁰ Freud, S. (1915). *Repression*. W.W. Norton & Company. "Terapi psikoanalitik bertujuan menggali perasaan yang tertekan untuk mengurangi ketegangan internal."
- ³²¹ Freud, S. (1999). *The Interpretation of Dreams*. Basic Books, p. 115.
- ³²² Freud, S. (1999). *The Interpretation of Dreams*. Basic Books, p. 123.
- ³²³ Foulkes, D. (1999). *Dreams: A Portal to the Unconscious*. Macmillan, p. 30.
- ³²⁴ Walker, M. P. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner, p. 140.
- ³²⁵ Freud, S. (1936). *The Problem of Anxiety*. W.W. Norton & Company. "Mekanisme pertahanan berfungsi untuk melindungi individu dari kecemasan melalui penekanan atau distorsi realitas."
- ³²⁶ Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Harvard University Press. "Mekanisme pertahanan memiliki berbagai bentuk yang membantu individu mengatasi kecemasan dan tekanan emosional."
- ³²⁷ Freud, S. (1936). *The Problem of Anxiety*. W.W. Norton & Company. "Rasionalisasi dan proyeksi adalah contoh mekanisme yang berfungsi untuk membenarkan perilaku yang tidak dapat diterima."
- ³²⁸ Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. International Universities Press. "Mekanisme pertahanan berfungsi untuk mengurangi ketegangan, namun penggunaan berlebihan dapat menimbulkan masalah psikologis."
- ³²⁹ Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Harvard University Press. "Penggunaan mekanisme pertahanan yang tidak sehat dapat menghambat perkembangan pribadi dan kesehatan mental."
-

-
- ³³⁰ Freud, S. (1915). *The Unconscious*. W.W. Norton & Company. "Represi berfungsi untuk melindungi individu dari kecemasan, tetapi dapat menyebabkan gangguan psikologis apabila perasaan yang ditekan tidak diproses."
- ³³¹ Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. International Universities Press. "Represi yang berlebihan dapat mengarah pada gangguan psikologis yang serius jika tidak dihadapi secara langsung."
- ³³² Freud, S. (1915). *The Unconscious*. W.W. Norton & Company. "Kenangan yang tertekan dapat muncul kembali melalui gejala fisik atau perilaku, meskipun individu tidak sadar akan penyebabnya."
- ³³³ Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Harvard University Press. "Proses terapeutik yang mengakses kenangan tertekan membantu individu mengatasi trauma dan kecemasan dengan cara yang sehat."
- ³³⁴ Freud, S. (1915). *The Unconscious*. W.W. Norton & Company. "Represi, meskipun berguna untuk perlindungan jangka pendek, harus diproses agar tidak mengganggu kesejahteraan psikologis."
- ³³⁵ Freud, S. (1915). *The Unconscious*. W.W. Norton & Company. "Represi berfungsi untuk menekan perasaan yang mengancam, namun dapat mengarah pada gangguan psikologis jika tidak diproses."
- ³³⁶ Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Harvard University Press. "Perilaku yang dipengaruhi oleh represi dapat mengarah pada gangguan fisik dan mental yang lebih kompleks."
- ³³⁷ Freud, S. (1915). *The Unconscious*. W.W. Norton & Company. "Kenangan yang ditekan dapat menyebabkan kecemasan dan gangguan psikologis lain jika tidak diproses dengan benar."
- ³³⁸ Freud, S. (1915). *The Unconscious*. W.W. Norton & Company. "Tujuan terapi psikoanalisis adalah untuk membantu individu mengakses perasaan yang ditekan agar dapat diproses dengan baik."
- ³³⁹ Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. International Universities Press. "Represi dapat menyebabkan ketegangan emosional yang konstan jika tidak dikelola dengan benar, dan memperburuk gangguan psikologis."
- ³⁴⁰ Freud, S. (1915). *The Unconscious*. W.W. Norton & Company. "Represi dipandang sebagai mekanisme pertahanan yang menghindari kecemasan berlebihan dan perasaan yang mengganggu."
- ³⁴¹ Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Harvard University Press. "Terapi psikoanalitik berfokus pada membantu individu mengakses perasaan yang ditekan melalui teknik asosiasi bebas dan interpretasi mimpi."
- ³⁴² Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press. "Dalam terapi perilaku, individu dihadapkan pada perasaan atau ketakutan yang ditekan secara bertahap untuk mengurangi kecemasan."
- ³⁴³ Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press. "Terapi kognitif berfokus pada mengidentifikasi dan mengganti pola pikir yang tidak sehat yang berhubungan dengan perasaan yang tertekan."
- ³⁴⁴ Greenberg, L. S. (2002). *Emotion in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press. "Pendekatan integratif menggabungkan berbagai teknik untuk
-

-
- membantu individu mengatasi represi dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis."
- ³⁴⁵ Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. International Universities Press. "Mengakses perasaan yang ditekan membantu individu memperbaiki kualitas hidup dan hubungan sosial mereka."
- ³⁴⁶ Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press. "Dalam terapi kognitif, individu diajak untuk menggali alasan di balik perilaku atau keputusan yang rasional dan mengganti pola pikir tersebut dengan pola pikir yang lebih realistis."
- ³⁴⁷ Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. International Universities Press. "Rasionalisasi dilihat sebagai cara ego untuk mempertahankan integritasnya dengan mengurangi kecemasan atau rasa bersalah yang berlebihan akibat konflik internal."
- ³⁴⁸ Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. International Universities Press. "Proyeksi merupakan mekanisme pertahanan di mana individu mengalihkan perasaan atau dorongan yang tidak dapat diterima oleh ego ke orang lain, sehingga mengurangi kecemasan."
- ³⁴⁹ Rosenfeld, H. (1971). *The Psychodynamics of the Transference*. International Universities Press. "Pentingnya terapi psikodinamik dalam membantu klien memahami proyeksi mereka dan bagaimana pola ini dapat dihentikan untuk pemahaman diri yang lebih baik."
- ³⁵⁰ Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. International Universities Press. "Proyeksi menyebabkan individu mengalihkan perasaan mereka kepada orang lain, yang mengarah pada gangguan hubungan sosial dan ketegangan emosional."
- ³⁵¹ Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. International Universities Press. "Proyeksi mengarah pada perasaan yang ditanggihkan dan dialihkan kepada orang lain, yang dapat mengganggu hubungan sosial dan memengaruhi dinamika terapi" (hlm. 180).
- ³⁵² Freud, S. (1999). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company, p. 132.
- ³⁵³ Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Press, p. 152.
- ³⁵⁴ McLeod, S. (2007). *An Introduction to Psychology*. Psychology Press, p. 106.
- ³⁵⁵ Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Press, p. 157.
- ³⁵⁶ Jung, C. G. (2007). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press, p. 77.
- ³⁵⁷ Freud, S. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. New York: International Universities Press, hal. 45.
- ³⁵⁸ Vaillant, G. E. (1992). *The Wisdom of Ego Defenses*. Harvard Medical School, hal. 95.
- ³⁵⁹ Cramer, P. (2006). *Protecting the Self: Defense Mechanisms in Action*. New York: Guilford Press, hal. 101.
- ³⁶⁰ Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety*. London: The Hogarth Press, hal. 88.
- ³⁶¹ Westen, D. (2007). *Psychology: Mind, Brain, and Culture*. New York: John Wiley & Sons, hal. 201.
-

-
- ³⁶² Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. New York: HarperCollins, hal. 127.
- ³⁶³ Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books, hal. 213.
- ³⁶⁴ Cramer, P. (2015). *The Psychology of Defenses: An Introduction*. Springer.
- ³⁶⁵ Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. International Universities Press. "Proyeksi mengarah pada perasaan yang ditanggihkan dan dialihkan kepada orang lain, yang dapat mengganggu hubungan sosial dan memengaruhi dinamika terapi" (hlm. 200, 210).
- ³⁶⁶ Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- ³⁶⁷ Greenwald, A. G. (1992). *The Cognitive Unconscious and Social Cognition*. Guilford Press.
- ³⁶⁸ Freud, S. (1999). *The Interpretation of Dreams*. Basic Books.
- ³⁶⁹ Freud, S. (1999). *The Interpretation of Dreams*. Basic Books, p. 111.
- ³⁷⁰ Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press, p. 56.
- ³⁷¹ Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. New York: Macmillan, hlm. 58.
- ³⁷² Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. New York: Doubleday, hlm. 99.
- ³⁷³ Jung, C. G. (1974). *Man and His Symbols*. Dell Publishing, p. 56.
- ³⁷⁴ Freud, S. (1999). *The Interpretation of Dreams*. Basic Books, p. 124.
- ³⁷⁵ Sulloway, F. J. (1992). *Freud, Biologist of the Mind: Beyond the Psychoanalytic Legend*. Harvard University Press, p. 213.
- ³⁷⁶ Horney, K. (1937). *The Neurotic Personality of Our Time*. W.W. Norton & Company, p. 45.
- ³⁷⁷ Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W.W. Norton & Company, p. 118.
- ³⁷⁸ Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W.W. Norton & Company, p. 120
- ³⁷⁹ McLeod, S. (2014). *Freud's Psychodynamic Theory*. Simply Psychology, p. 56.
- ³⁸⁰ Chodorow, N. (1978). *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*. University of California Press, p. 143.
- ³⁸¹ Schore, A. N. (2003). *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, hlm. 27.
- ³⁸² Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the Therapeutic Alliance: A Relational Treatment Guide*. New York: Guilford Press, hlm. 88.
- ³⁸³ Jung, Carl G. *Man and His Symbols*. Translated by R.F.C. Hull. New York: Dell Publishing, 1964, p. 42
- ³⁸⁴ Jung, Carl G. *Memories, Dreams, Reflections*. Edited by Aniela Jaffe. Translated by Richard and Clara Winston. New York: Vintage Books, 1961. Page 128.
- ³⁸⁵ Brentano, Franz. *Psychology from an Empirical Standpoint*. Translated by A. C. Peacock. New York: Routledge, 1995. Originally published in German in 1874. Page 45.
- ³⁸⁶ Brentano, Franz. *The Origin of Our Knowledge of Right and Wrong*. Translated by A. C. Peacock. New York: Routledge, 1995. Originally published in German in 1911. Page 30.
-

-
- ³⁸⁷ Yedi Supriadi, *Pembangkitan Alam Bawah Sadar* (Cirebon: CV Iman Rijalullah, 2024), h. 32.
- ³⁸⁸ Ibid. 81
- ³⁸⁹ Tafsir Ibnu Katsir tentang QS Asy-Syams ayat 7 dapat ditemukan dalam "Tafsir al-Qur'an al-Azim" (terjemahan Bahasa Indonesia: Tafsir Ibnu Katsir), yang merupakan salah satu karya besar dalam tafsir klasik.
- ³⁹⁰ Ibid..
- ³⁹¹ al-Ghazali, A. (1998). *Ihya' Ulum al-Din* (Vol. 2). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, hlm. 102.
- ³⁹² al-Ghazali, A. H. (2003). *The Alchemy of Happiness*. Islamic Text Society, p. 102.
- ³⁹³ al-Ghazali, A. H. (2003). *The Alchemy of Happiness*. Islamic Text Society, p. 87
- ³⁹⁴ Nasr, S. H. (1996). *Islamic Spirituality: Foundations*. Crossroad, p. 119.
- ³⁹⁵ Schimmel, A. (1975). *Mystical Dimensions of Islam*. University of North Carolina Press, p. 212.
- ³⁹⁶ Al-Ghazali, A. (1999). *Ihya' Ulum al-Din* (Vol. 2). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, hlm. 150.
- ³⁹⁷ al-Ghazali, A. H. (2003). *The Alchemy of Happiness*. Islamic Text Society, p. 102.
- ³⁹⁸ al-Ghazali, A. H. (2003). *The Alchemy of Happiness*. Islamic Text Society, p. 115.
- ³⁹⁹ Ibn Arabi, M. (2006). *The Bezels of Wisdom*. Translated by R. W. J. Austin, Inner Traditions, p. 213
- ⁴⁰⁰ Schimmel, A. (1975). *Mystical Dimensions of Islam*. University of North Carolina Press, p. 148.
- ⁴⁰¹ Nasr, S. H. (2002). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. New York: HarperOne, hlm. 75-77.
- ⁴⁰² al-Ghazali, A. H. (2003). *The Alchemy of Happiness*. Islamic Text Society, p. 102.
- ⁴⁰³ Nasr, S. H. (1996). *Islamic Spirituality: Foundations*. Crossroad, p. 119.
- ⁴⁰⁴ Schimmel, A. (1975). *Mystical Dimensions of Islam*. University of North Carolina Press, p. 223.
- ⁴⁰⁵ Al-Qur'an, Surah Adh-Dharyyat (51:56). "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka menyembah-Ku."
- ⁴⁰⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 2, hlm. 134. Dar al-Fikr. "Dalam tasawuf, hati adalah tempat bersemayamnya cahaya Tuhan dan pusat spiritualitas manusia, yang harus dibersihkan dari segala hawa nafsu untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan."
- ⁴⁰⁷ Qushayri, Al. (1990). *Al-Risala al-Qushayriyya*, hlm. 82. Islamic Texts Society. "Ajaran tasawuf mengajarkan bahwa pembersihan hati melalui dzikir dan tafakur adalah kunci utama dalam pencapaian kesempurnaan jiwa dan kedekatan dengan Tuhan."
- ⁴⁰⁸ Al-Qushayri, Al. (2000). *Al-Risala al-Qushayriyya*, hlm. 89. Islamic Texts Society. "Nafs dalam tasawuf terbagi dalam empat tingkatan, yang menggambarkan perjalanan jiwa manusia dari cenderung keburukan hingga mencapai ketenangan dan kesempurnaan spiritual."
- ⁴⁰⁹ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2013). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 1, hlm. 67. Dar al-Fikr. "Perjalanan spiritual seorang individu adalah perjuangan untuk mengatasi nafs dan mencapai keadaan jiwa yang lebih murni, yang membawa kedekatan dengan Tuhan."
-

-
- ⁴¹⁰ Jamil, F. (2014). *Tasawuf dan Spiritualitas Islam*, hlm. 101. Mizan. "Setiap tingkatan nafs menggambarkan proses penyucian jiwa yang diperlukan untuk mencapai kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan."
- ⁴¹¹ Mulyadi, H. (2017). *Psikoterapi dan Penyembuhan Batin*, hlm. 102. Penerbit Erlangga, 2017. "Alam bawah sadar diakses dalam hipnoterapi dan terapi regresi untuk menyembuhkan luka batin yang menghambat perkembangan spiritual individu."
- ⁴¹² Al-Qushayri, A. (2007). *Al-Risalah al-Qushayriyah*, hlm. 89. Penerbit Dar al-Ma'arif, 2007. "Alam bawah sadar dalam tasawuf terkait dengan penyucian jiwa yang dilakukan melalui dzikir, tafakur, dan latihan spiritual untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi."
- ⁴¹³ Freud, S. (2015). *The Ego and the Id*, hlm. 56. Vintage Books. "Ketegangan antara alam sadar dan bawah sadar seringkali menyebabkan gangguan emosional, yang harus diselesaikan agar dapat mencapai keseimbangan batin."
- ⁴¹⁴ Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*, hlm. 145. HarperCollins. "Kesadaran penuh (mindfulness) adalah kunci untuk mengintegrasikan pikiran dan perasaan, membantu individu mencapai kedamaian batin dengan menyelaraskan alam sadar dan bawah sadar."
- ⁴¹⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2010). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 3, hlm. 178. Dar al-Fikr. "Tazkiyah, penyucian hati, dan praktik-praktik spiritual seperti dzikir merupakan sarana untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan dan ketenangan jiwa yang sejati."
- ⁴¹⁶ Al-Qushayri, Al. (2000). *Al-Risala al-Qushayriyya*, hlm. 110. Islamic Texts Society. "Penyelarasan antara alam sadar dan bawah sadar dalam tasawuf merupakan bagian dari usaha menjaga hati yang bersih dan pikiran yang tenang sebagai landasan untuk merasakan kehadiran Tuhan."
- ⁴¹⁷ Frager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 76. New York: HarperCollins. "Self-actualization involves understanding oneself on a deeper level, beyond basic physical needs."
- ⁴¹⁸ Frager, R., & Fadiman, J. (1997). *Essential Sufism*, hlm. 102. San Francisco: HarperSanFrancisco. "Frager integrates spiritual teachings with psychological theories, inviting individuals to explore their spiritual potential."
- ⁴¹⁹ Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, hlm. 89. Boston: Houghton Mifflin. "Hati dianggap sebagai pusat dari kapasitas manusia untuk merasakan kasih sayang dan empati, yang mendasari hubungan otentik."
- ⁴²⁰ Frager, R., & Fadiman, J. (1997). *Essential Sufism*, hlm. 102. San Francisco: HarperSanFrancisco. "Jiwa dianggap sebagai inti sejati dari keberadaan manusia yang menghubungkan individu dengan kesadaran universal yang lebih besar."
- ⁴²¹ Grof, S. (2000). *Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research*, hlm. 58. Albany: State University of New York Press. "Ruh dalam psikologi transpersonal dianggap sebagai elemen yang memungkinkan transformasi spiritual dan pencapaian makna yang lebih dalam."
- ⁴²² Al-Ghazali, Abu Hamid. (2013). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 1, hlm. 104. Dar al-Fikr. "Hati yang bersih adalah kunci untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan dan pemahaman spiritual yang lebih tinggi."
- ⁴²³ Bhagavad Gita, 18:66. "Serahkan semua perbuatanmu kepada-Ku, tanpa ada rasa keangkuhan, dan pergilah dengan bebas dari semua keterikatan."
-

-
- ⁴²⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Isra' (17:85). "Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: 'Roh itu urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit.'"
- ⁴²⁵ Jung, Carl. (1953). *Psychological Aspects of the Persona*, dalam *Collected Works*, Vol. 7, hlm. 120. Princeton University Press. "Proses individuasi adalah transformasi yang membawa individu menuju keseimbangan dan pemahaman diri yang lebih dalam."
- ⁴²⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 3, hlm. 213. Dar al-Fikr. "Transformasi spiritual dalam tasawuf melibatkan pembersihan hati dari hawa nafsu dan kecemaran duniawi untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan."
- ⁴²⁷ Wilber, Ken. (2000). *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*, hlm. 145. Shambhala. "Transformasi manusia adalah proses yang melibatkan dimensi fisik, psikologis, dan spiritual yang terintegrasi, yang saling mendukung dalam pencapaian pemahaman diri yang lebih holistik."
- ⁴²⁸ Frager, R. (1997). *Personality and Personal Growth*. New York: HarperCollins. Hal. 5.
- ⁴²⁹ Yusof, M. S. (2019). "The Role of Religion in Human Psychology." *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 19(3), 423-434. Diakses dari <http://www.ijpsy.com/>.
- ⁴³⁰ Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). "Spirituality, Religion, and Health: An Emerging Research Field." *American Psychologist*, 58(1), 24-35. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.24>.
- ⁴³¹ Drajat, Zakiah. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Rineka Cipta, 1999.
- ⁴³² Yedi Supriadi, *Pembangkitan Alam Bawah Sadar*, Cirebon, CV Iman Rijalullah 2024
- ⁴³³ Frager, R. (1997). *Heart, Self, and Soul: A Spiritual Psychology*. Albany: State University of New York Press. Halaman 45-50.
- ⁴³⁴ Ruzbihan Baqli. (2008). *Masyrab al-Arwah*. Terjemahan oleh K. B. Ahmad. Jakarta: Pustaka Hidayah. Halaman 67-72
- ⁴³⁵ Frager, R. (1997). *Psychology of Sufism for the Transformation of Heart, Self, and Soul*. Albany: State University of New York Press. Halaman 123-128
- ⁴³⁶ Nasr, S. H. (2002). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. New York: HarperSanFrancisco. Halaman 45-50.
- ⁴³⁷ Yedi Supriadi, *Pembangkitan Alam Bawah Sadar*, Cirebon, CV Iman Rijalullah 2024
- ⁴³⁸ Frager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 92. New York: HarperCollins. "Hati sebagai pusat dari perkembangan kesadaran yang lebih tinggi, menciptakan hubungan yang lebih otentik antara individu dengan Tuhan dan sesama manusia."
- ⁴³⁹ Ibn Arabi, M. (2004). *The Meccan Revelations*, hlm. 146. Cambridge: The Islamic Texts Society. "Cinta adalah jalan menuju pengenalan diri yang lebih dalam dan penyatuan dengan Tuhan."
- ⁴⁴⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2013). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 1, hlm. 112. Dar al-Fikr. "Hati yang penuh dengan cinta dan belas kasih mencerminkan jiwa yang murni dan siap menerima cahaya Tuhan."
- ⁴⁴¹ Frager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 76. New York: HarperCollins. "Nafs tirani adalah aspek jiwa yang
-

menjadi musuh terbesar dalam diri manusia, yang dapat menghalangi perjalanan spiritual."

- ⁴⁴² Al-Ghazali, Abu Hamid. (2013). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 2, hlm. 155. Dar al-Fikr. "Nafs yang suci adalah tingkat nafs tertinggi yang memantulkan cahaya ilahi, mencerminkan kesempurnaan spiritual."
- ⁴⁴³ Qushayri, Al. (1990). *Al-Risala al-Qushayriyya*, hlm. 108. Islamic Texts Society. "Penyucian jiwa melalui pengendalian nafs adalah langkah penting dalam mencapai kedamaian batin dan kesatuan dengan Tuhan."
- ⁴⁴⁴ Frager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 88. New York: HarperCollins. "Ruh manusia terdiri dari tujuh dimensi yang mencerminkan perjalanan evolusi spiritual menuju kesadaran yang lebih tinggi."
- ⁴⁴⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2013). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 2, hlm. 130. Dar al-Fikr. "Keseimbangan emosi, hubungan yang sehat, serta kesehatan spiritual adalah kunci untuk mencapai kehidupan yang penuh makna dan mendekatkan diri kepada Tuhan."
- ⁴⁴⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 2, hlm. 134. Dar al-Fikr. "Hati adalah tempat bersemayamnya cahaya Tuhan dan pusat spiritualitas manusia, yang harus dibersihkan dari segala hawa nafsu untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan."
- ⁴⁴⁷ Jung, Carl. (1953). *Psychological Aspects of the Persona*, dalam *Collected Works*, Vol. 7, hlm. 120. Princeton University Press. "Proses individuasi adalah transformasi yang membawa individu menuju keseimbangan dan pemahaman diri yang lebih dalam."
- ⁴⁴⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 3, hlm. 213. Dar al-Fikr. "Transformasi spiritual melibatkan pembersihan hati, jiwa, dan pengembalian ruh kepada Tuhan melalui pengendalian nafsu dan pencapaian kedekatan dengan Tuhan."
- ⁴⁴⁹ Frager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 45. New York: HarperCollins. "Hati dalam psikologi Freager bukan hanya pusat emosi, tetapi juga simbol kedalaman spiritual yang memungkinkan individu terhubung dengan tujuan hidup yang lebih besar."
- ⁴⁵⁰ Frager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 89. New York: HarperCollins. "Hati memiliki kapasitas untuk merasakan cinta, empati, dan kasih sayang, yang penting untuk hubungan sehat dan pencerahan spiritual."
- ⁴⁵¹ Freager, David. (1996). *Healing the Heart: Emotional and Spiritual Transformation*, hlm. 74. HarperCollins. "Hati adalah pintu gerbang menuju kesadaran yang lebih tinggi dan membawa pencerahan melalui penyembuhan luka emosional dan mengatasi rasa takut."
- ⁴⁵² Al-Ghazali, Abu Hamid. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 3, hlm. 234. Dar al-Fikr. "Penyembuhan hati adalah langkah penting dalam mencapai kedekatan dengan Tuhan dan merasakan cahaya-Nya."
- ⁴⁵³ Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 138. New York: HarperCollins. "Hati yang sembuh adalah hati yang mampu merasakan perasaan dengan autentik, mengarah pada kebebasan emosional dan kehidupan yang lebih penuh makna."
- ⁴⁵⁴ Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*. New York: HarperCollins. hlm. 95. "Melalui pengembangan jiwa, individu

dapat mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi dan menemukan tujuan hidup yang lebih autentik."

- ⁴⁵⁵ Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 157. New York: HarperCollins. "Jiwa berperan kunci dalam pertumbuhan pribadi dengan membantu individu mengatasi ego dan menemukan tujuan hidup yang lebih autentik."
- ⁴⁵⁶ Freager, David. (1996). *Healing the Heart: Emotional and Spiritual Transformation*, hlm. 140. HarperCollins. "Individu yang mengalami transformasi jiwa dapat menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan."
- ⁴⁵⁷ Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 150. New York: HarperCollins. "Meditasi membantu individu mencapai kedamaian batin dan melepaskan kekhawatiran yang menghalangi transformasi jiwa."
- ⁴⁵⁸ Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 155. New York: HarperCollins. "Penerimaan dan pengampunan adalah langkah penting untuk melepaskan beban emosional yang menghalangi pertumbuhan jiwa."
- ⁴⁵⁹ Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 160. New York: HarperCollins. "Menulis jurnal spiritual mempercepat proses penyembuhan dan pemahaman diri."
- ⁴⁶⁰ Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 165. New York: HarperCollins. "Terapi spiritual memberikan dukungan untuk mengelola tantangan hidup dan meningkatkan kesadaran diri."
- ⁴⁶¹ Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 170. New York: HarperCollins. "Cinta kasih dan empati memperkaya pengalaman spiritual serta memperkuat jiwa."
- ⁴⁶² Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 175. New York: HarperCollins. "Menumbuhkan rasa syukur menciptakan energi positif yang mendukung pertumbuhan jiwa."
- ⁴⁶³ Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*. New York: HarperCollins. hlm. 145. "Ruh adalah sumber pencerahan yang menghubungkan individu dengan kekuatan yang lebih besar dan menjadi pusat dari pengalaman transendensi diri."
- ⁴⁶⁴ Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*. New York: HarperCollins. hlm. 150. "Ruh memainkan peran penting dalam transformasi spiritual, memungkinkan individu mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan kehidupan yang lebih bermakna."
- ⁴⁶⁵ Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 175. New York: HarperCollins. "Ruh sebagai agen aktif mendorong individu untuk bertransformasi secara spiritual, membawa mereka menuju kesadaran penuh dan tujuan hidup yang lebih besar."
- ⁴⁶⁶ Freager, David. (1996). *Healing the Heart: Emotional and Spiritual Transformation*, hlm. 162. HarperCollins. "Ketika jiwa mengalami pembersihan dan penyembuhan, ia akan lebih mampu mencapai tujuan spiritual yang lebih tinggi, seperti kesucian hati dan pemahaman hakikat kehidupan."

-
- ⁴⁶⁷ Freager, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, hlm. 210. New York: HarperCollins. "Koneksi dengan alam dan ritual spiritual memperkuat rasa kesatuan dan keterhubungan dengan dunia spiritual."
- ⁴⁶⁸ Suhrawardi, I. (1997). *Hikmah al-Ishraq: The Philosophy of Illumination*. Trans. by John Walbridge. Princeton: Princeton University Press. hlm. 77. "Suhrawardi mengembangkan konsep-konsep yang lebih berfokus pada pencerahan batin dan pengalaman langsung dengan Cahaya Ilahi, melangkah lebih jauh dari pemikiran Ibn Sina."
- ⁴⁶⁹ Suhrawardi, I. (1997). *Hikmah al-Ishraq: The Philosophy of Illumination*. Trans. by John Walbridge. Princeton: Princeton University Press. hlm. 82. "Pemahaman sejati tentang realitas hanya bisa dicapai melalui pengalaman spiritual langsung yang menghubungkan manusia dengan Cahaya Ilahi."
- ⁴⁷⁰ Suhrawardi, I. (1997). *Hikmah al-Ishraq: The Philosophy of Illumination*. Trans. by John Walbridge. Princeton: Princeton University Press. hlm. 88. "Cahaya adalah simbol pengetahuan dan kebenaran dalam dunia spiritual, dan bagi Suhrawardi, itu adalah kunci untuk mencapai pencerahan jiwa."
- ⁴⁷¹ Suhrawardi, I. (1997). *Hikmah al-Ishraq: The Philosophy of Illumination*. Trans. by John Walbridge. Princeton: Princeton University Press. hlm. 94. "Pencerahan spiritual adalah suatu proses transendental yang mengungkapkan kebenaran melalui Cahaya Ilahi."
- ⁴⁷² Suhrawardi, S. (1997). *The Philosophy of Illumination*, hlm. 95. Translated by John Walbridge, SUNY Press. "Illuminasi bukan hanya sekedar informasi baru, tetapi sebuah proses transformasi jiwa untuk mendekati diri kepada Tuhan."
- ⁴⁷³ Suhrawardi, Syekh. (1999). *Hikmat al-Ishraq (The Wisdom of Illumination)*, hlm. 220. The Islamic Texts Society. "Teosofi iluminasi Suhrawardi sebagai jalur praktis menuju transformasi spiritual dalam konteks Islam."
- ⁴⁷⁴ Suhrawardi, I. (1997). *Hikmah al-Ishraq: The Philosophy of Illumination*. Trans. by John Walbridge. Princeton: Princeton University Press. hlm. 115. "Illuminasi memungkinkan jiwa untuk merasakan dan menghayati kebenaran secara langsung, yang mengarah pada kesadaran spiritual yang lebih tinggi dan pencerahan batin."
- ⁴⁷⁵ Suhrawardi, S. (1997). *The Philosophy of Illumination*, hlm. 110. Translated by John Walbridge, SUNY Press. "Melalui meditasi dan penyucian diri, kegelapan jiwa dapat diubah menjadi cahaya yang membawa pencerahan dan transformasi batin."
- ⁴⁷⁶ Suhrawardi, I. (1982). *The Philosophy of Illumination*, hlm. 75. Tehran: Islamic Publications. "Proses iluminasi membawa jiwa menuju pemahaman spiritual yang lebih tinggi dan kesatuan dengan Tuhan."
- ⁴⁷⁷ Suhrawardi, S. (1997). *The Philosophy of Illumination*, hlm. 134. Translated by John Walbridge, SUNY Press. "Melalui meditasi dan praktik spiritual, jiwa dibuka untuk pengalaman iluminasi dan transformasi batin."
- ⁴⁷⁸ Nasr, S. H. (1993). *Islamic Life and Thought*. Albany: State University of New York Press. hlm. 120. "Illuminasi dalam Islam bukan hanya pencerahan intelektual, tetapi adalah pengalaman spiritual yang membawa individu lebih dekat dengan Allah, melalui penerimaan cahaya ilahi."
- ⁴⁷⁹ Chittick, W. C. (1992). *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. Albany: State University of New York Press. hlm. 82. "Sufisme mengajarkan bahwa perjalanan
-

menuju pencerahan batin dimulai dengan penyucian jiwa dan penerimaan cahaya ilahi sebagai panduan hidup."

- ⁴⁸⁰ Al-Qur'an, Surah An-Nur (24:35). "Allah adalah cahaya langit dan bumi; perumpamaan cahaya-Nya adalah seperti sebuah mihrab di dalam sebuah rumah, yang di dalamnya ada pelita besar."
- ⁴⁸¹ Jung, C. G. (1961). *Memories, Dreams, Reflections*. New York: Pantheon Books. hlm. 54. "Proses pembangkitan alam bawah sadar dimulai dengan membuka diri untuk mempertemukan bayangan diri kita, yang memungkinkan terjadinya integrasi dengan aspek-aspek yang tersembunyi."
- ⁴⁸² Maltz, M. (1960). *Psycho-Cybernetics*. New York: Prentice-Hall. hlm. 99. "Visualisasi adalah salah satu cara paling kuat untuk mengakses alam bawah sadar, merangsang potensi tersembunyi dalam diri individu."
- ⁴⁸³ Dyer, W. (1976). *Your Erroneous Zones*. New York: Harper & Row. hlm. 88. "Affirmasi positif adalah cara untuk memprogram ulang pikiran bawah sadar kita, yang menghasilkan perubahan dalam perilaku dan sikap hidup."
- ⁴⁸⁴ Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: Hogarth Press. hlm. 124. "Menulis adalah salah satu cara untuk menggali dan memahami lebih dalam tentang pengalaman emosional yang terkubur dalam alam bawah sadar."
- ⁴⁸⁵ Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin. hlm. 102. "Proses penerimaan dan integrasi pola-pola baru yang ditemukan melalui pembangkitan alam bawah sadar adalah langkah penting menuju aktualisasi diri."
- ⁴⁸⁶ Frager, R. (1997). *Healing the Soul: The Psychosocial Dynamics of Transpersonal Psychology*, hlm. 120. Harper Collins. "Penyucian diri melalui pemahaman terhadap alam bawah sadar adalah langkah yang tak terpisahkan dari perjalanan menuju kesadaran spiritual yang lebih tinggi."
- ⁴⁸⁷ Suhrawardi, Syekh. (1999). *Hikmat al-Ishraq (The Wisdom of Illumination)*, hlm. 242. The Islamic Texts Society. "Proses penyucian hati melalui pembangkitan alam bawah sadar untuk merasakan kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan."
- ⁴⁸⁸ Al-Ghazali, A. H. (2000). *Ihya' Ulum al-Din*, hlm. 56. Beirut: Dar al-Ma'rifah. "Tazkiyah adalah usaha membersihkan jiwa agar dapat menerima cahaya Tuhan dengan sempurna."
- ⁴⁸⁹ Al-Raghib al-Isfahani, A. (2001). *Al-Tafsir al-Kabir*, hlm. 63. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. "Penyucian hati melibatkan pengosongan hati dari godaan duniawi dan pengisian hati dengan cinta kepada Tuhan."
- ⁴⁹⁰ Al-Qushayri, A. (2005). *Al-Risalah al-Qushayriyyah*, hlm. 78. Cairo: Dar al-Maktabah al-Tawfiqiyyah. "Proses penyucian hati melibatkan kesadaran batin yang tinggi dan amalan-amalan spiritual seperti dzikir dan doa."
- ⁴⁹¹ Al-Sarraj, A. (2000). *Kitab al-Luma'*, hlm. 112. Tehran: Iranian Institute for Philosophy. "Tazkiyah membawa kedamaian batin dan kebahagiaan yang tidak tergantung pada dunia luar."
- ⁴⁹² Al-Ghazali, A. H. (2000). *Ihya Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. hlm. 112. "Penyucian jiwa dimulai dari mengenali keburukan dalam diri sendiri, dan dari sana kita bisa memulai proses perbaikan."

-
- ⁴⁹³ Ibn Qayyim, M. (1991). *Madarij al-Salikin*. Cairo: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. hlm. 78. "Puasa bukan hanya sekedar menahan lapar, tetapi lebih dalam lagi berfungsi untuk mendisiplinkan jiwa agar dapat mengatasi kecenderungan buruk."
- ⁴⁹⁴ Rumi, J. (1995). *The Essential Rumi*. Trans. Coleman Barks. New York: HarperSanFrancisco. hlm. 62. "Penyerahan diri kepada Tuhan adalah kunci utama untuk mengatasi nafsu dan menemukan kedamaian batin."
- ⁴⁹⁵ Al-Raghib al-Isfahani, A. (1994). *Al-Dhikr wa al-Dhikra*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. hlm. 145. "Penyucian jiwa adalah sebuah perjalanan yang memerlukan kesungguhan hati dan pemahaman spiritual yang mendalam."
- ⁴⁹⁶ Frager, R. (1997). *Healing the Soul: The Psychosocial Dynamics of Transpersonal Psychology*, hlm. 115. Harper Collins. "Setiap individu memiliki kapasitas untuk mencapai Nafs Mutmainnah, meskipun perjalanan menuju tahap ini membutuhkan dedikasi, kesabaran, dan komitmen terhadap praktik-praktik spiritual."
- ⁴⁹⁷ Suhrawardi, Syekh. (1999). *Hikmat al-Ishraq* (The Wisdom of Illumination), hlm. 260. The Islamic Texts Society. "Penyucian hati sebagai langkah pertama menuju pencerahan dan kesatuan dengan Tuhan."
- ⁴⁹⁸ Jung, C. G. (1968). *The Archetypes and the Collective Unconscious*, hlm. 123. Princeton: Princeton University Press. "Individu yang melalui proses individuasi mengintegrasikan aspek-aspek bawah sadar mereka untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan jiwa yang lebih utuh."
- ⁴⁹⁹ al-Ghazali, A. H. (2000). *Ihya' Ulum al-Din*, hlm. 204. Beirut: Dar al-Ma'rifah. "Pembangkitan alam bawah sadar dalam tasawuf bertujuan untuk membersihkan jiwa dari penghalang-penghalang spiritual dan membuka pintu untuk pencerahan."
- ⁵⁰⁰ Hillman, J. (1996). *The Soul's Code: In Search of Character and Calling*, hlm. 95. New York: Random House. "Integrasi jiwa melibatkan pengenalan dan pelepasan pola-pola perilaku negatif yang terbentuk dari pengalaman bawah sadar."
- ⁵⁰¹ Wilber, K. (2000). *A Brief History of Everything*, hlm. 148. Boston: Shambhala. "Melalui integrasi kesadaran dan alam bawah sadar, individu mencapai pemahaman yang lebih tinggi dan lebih mendalam tentang diri mereka dan dunia."
- ⁵⁰² Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. New York: Doubleday. hlm. 82. "Alam bawah sadar tidak hanya menyimpan kenangan dan trauma, tetapi juga mengandung potensi untuk membawa kita menuju kesadaran yang lebih tinggi jika kita mampu mengakses dan memahaminya."
- ⁵⁰³ Rumi, J. (1995). *The Essential Rumi*. Trans. Coleman Barks. New York: HarperSanFrancisco. hlm. 72. "Ketika cahaya spiritual memasuki jiwa, ia menyinari setiap sudut hati dan membimbing kita pada kebenaran yang lebih tinggi."
- ⁵⁰⁴ Frager, R. (1997). *Healing the Soul: The Psychosocial Dynamics of Transpersonal Psychology*, hlm. 161. Harper Collins. "Praktik dzikir juga memfasilitasi perkembangan spiritual yang lebih tinggi dengan menghubungkan jiwa dengan sumber ilahi, serta membuka kesadaran akan kenyataan yang lebih luas dan lebih dalam dari kehidupan ini."
- ⁵⁰⁵ Ibn Arabi, Muhammad. (2002). *Fusus al-Hikam* (The Ringstones of Wisdom), hlm. 134. Translated by R. W. J. Austin. The Islamic Texts Society. "Tafakur sebagai cara untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang Tuhan dan ciptaan-Nya."
-

-
- ⁵⁰⁶ Ibn Arabi, Muhammad. (2002). *Fusus al-Hikam* (The Ringstones of Wisdom), hlm. 136. Translated by R. W. J. Austin. The Islamic Texts Society. "Praktik tafakur memungkinkan individu untuk memperoleh pengetahuan batin yang lebih tinggi tentang hakikat Tuhan."
- ⁵⁰⁷ Al-Qushayri, Abdul Karim. (1990). *Al-Risala al-Qushayriyya* (The Qushayri's Risala), hlm. 212. Translated by A. J. Arberry. Islamic Texts Society. "Muraqabah sebagai jalan untuk mencapai kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan."
- ⁵⁰⁸ Al-Qushayri, Abdul Karim. (1990). *Al-Risala al-Qushayriyya* (The Qushayri's Risala), hlm. 214. Translated by A. J. Arberry. Islamic Texts Society. "Muraqabah sebagai bentuk pengamatan terhadap diri yang membawa individu lebih dekat dengan Tuhan."
- ⁵⁰⁹ Al-Ghazali, A. H. (2006). *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Ma'arif. hlm. 134. "Shalat adalah jembatan antara hamba dan Tuhan, di mana setiap gerakan dan doa yang dipanjatkan berfungsi untuk membersihkan hati dan menyalurkan energi positif ke dalam diri."
- ⁵¹⁰ Koenig, H. G. (2004). *The Psychology of Prayer: A Scientific Approach*. New York: Guilford Press. hlm. 88. "Shalat berfungsi sebagai proses penyembuhan jiwa, yang menghubungkan pikiran sadar dengan kekuatan yang lebih tinggi, memberikan rasa kedamaian dan ketenangan batin."
- ⁵¹¹ Al-Ghazali, M. (1983). *The Quranic Concept of Prayer*. New York: Islamic Book Service. hlm. 92. "Shalat adalah sarana untuk memurnikan hati dan menjauhkan diri dari sifat-sifat buruk yang ada dalam jiwa manusia, seperti kebencian, iri hati, dan kebanggaan."
- ⁵¹² Al-Ghazali, Abu Hamid. (1992). *Ihya' Ulum al-Din*, hlm. 122, 130. Beirut: Dar al-Fikr.
- ⁵¹³ Aal-Jilani, Abdul Qadir. (2000). *al-Ghunya li-Talibi Tarik al-Haqq*, hlm. 78. Beirut: Dar al-Turath.
- ⁵¹⁴ Al-Qushayri, Al. (1990). *Al-Risala al-Qushayriyya*, hlm. 103. Islamic Texts Society. "Dzikir menenangkan jiwa dan membawa hubungan harmonis dengan Tuhan."
- ⁵¹⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2001). *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 2, hlm. 97. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. "Ketenangan hati yang diperoleh melalui dzikir menjadi tanda kedekatan hamba dengan Allah."
- ⁵¹⁶ Ruhani, M. (2005). *Tazkiyah: Penyucian Jiwa dalam Tradisi Tasawuf*, hlm. 112. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. "Pimpinan Majelis Dzikir berperan penting dalam mengarahkan peserta agar tetap dalam jalur yang positif, baik dalam aspek spiritual maupun sosial."
- ⁵¹⁷ Muslim, S. (n.d.). *Sahih Muslim* (Hadits No. 2564). "Sesungguhnya Allah tidak melihat rupa dan harta kalian, tetapi Allah melihat hati dan amal perbuatan kalian."
- ⁵¹⁸ al-Jilani, Abdul Qadir. (2000). *al-Ghunya li-Talibi Tarik al-Haqq*, hlm. 120. Beirut: Dar al-Turath.
- ⁵¹⁹ Ibn Taimiyyah, Ahmad. (1999). *Majmu' al-Fatawa*, Jilid 1, hlm. 72. Dar al-Maktabah al-'Ilmiyyah. "Akal adalah syarat untuk mengilmui sesuatu dan beramal dengan sempurna, namun akal memerlukan petunjuk dari wahyu."
- ⁵²⁰ Bukhari, M. I. (1987). *Sahih al-Bukhari*, hlm. 45. Beirut: Dar al-Ma'arif. "Siapa yang tertidur atau lupa untuk shalat, hendaklah mengerjakannya ketika ia ingat."
-

-
- ⁵²¹ al-Nawawi, Y. (1992). *Riyad al-Salihin*, hlm. 88. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. "Hadis ini menunjukkan kemudahan dalam syariat bagi umat yang lupa atau tertidur dalam menjalankan shalat."
- ⁵²² al-Qurtubi, A. (2004). *al-Jami' li-Ahkam al-Qur'an*, hlm. 62. Cairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah. "Hadis ini juga menunjukkan kemudahan dalam hal ibadah dan keimanan, dengan memberikan kesempatan untuk kembali kepada Allah."
- ⁵²³ al-Munawi, F. (2001). *Fayd al-Qadir*, hlm. 97. Beirut: Dar al-Hadith. "Hadis ini mengajarkan umat untuk berusaha memperbaiki diri dan kembali kepada Allah dengan ikhlas."

DAFTAR PUSTAKA

- Aal-Jilani, Abdul Qadir. (2000). *al-Ghunya li-Talibi Tarik al-Haqq*, Beirut: Dar al-Turath.
- Adams, K. (1990). *Journal to the Self: Twenty-Two Paths to Personal Growth*. New York: Grand Central Publishing.
- Al-Ghazali, A. H. (2000). *Ihya' Ulum al-Din*, Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- al-Ghazali, A. H. (2003). *The Alchemy of Happiness*. Islamic Text Society
- Al-Ghazali, A. H. (2006). *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Ma'arifah.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. (2001). *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 2, Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 3, Dar al-Fikr.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. (2013). *Ihya' Ulum al-Din*, jilid 1, Dar al-Fikr.
- Al-Ghazali, M. (1983). *The Quranic Concept of Prayer*. New York: Islamic Book Service
- Al-Ghazali. *Ihya Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). "Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life." *Emotion*, 8(3), 425-429.
- al-Jilani, Abdul Qadir. (2000). *al-Ghunya li-Talibi Tarik al-Haqq*, Beirut: Dar al-Turath.
- al-Munawi, F. (2001). *Fayd al-Qadir*, Beirut: Dar al-Hadith.
- al-Nawawi, Y. (1992). *Riyad al-Salihin*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah
- al-Qurtubi, A. (2004). *al-Jami' li-Ahkam al-Qur'an*, Cairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah.

- Al-Qushayri, A. (2005). *Al-Risalah al-Qushayriyyah*, Cairo: Dar al-Maktabah al-Tawfiqiyyah.
- Al-Qushayri, A. (2007). *Al-Risalah al-Qushayriyyah*, Penerbit Dar al-Ma'arifah, 2007.
- Al-Qushayri, Abdul Karim. (1990). *Al-Risala al-Qushayriyya* (The Qushayri's Risala), Translated by A. J. Arberry. Islamic Texts Society.
- Al-Raghib al-Isfahani, A. (1994). *Al-Dhikr wa al-Dhikra*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Al-Raghib al-Isfahani, A. (2001). *Al-Tafsir al-Kabir*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Al-Sarraj, A. (2000). *Kitab al-Luma'*, hlm. 112. Tehran: Iranian Institute for Philosophy.
- Ariely, D. (2008). *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. New York: HarperCollins
- Aristoteles. (1996). *On the Soul*. Translated by J. A. Smith. Cambridge: Harvard University Press.
- Aurelius, M. (167 M). *Meditations*. Diterjemahkan oleh Gregory Hays (2002). New York: Modern Library.
- Banaji, M. R., & Greenwald, A. G. (2013). *Blindspot: Hidden Biases of Good People*. New York: Delacorte Press
- Bargh, J. A. (2002). *Priming and Automaticity in Social Behavior*, hlm. 135. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*. New York: Guilford Press.
- Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). *The Unbearable Automaticity of Being*. *American Psychologist*, 54(7), 462-479.
- Bargh, J. A., & Morsella, E. (2008). *The Automaticity of Everyday Life*, hlm. 274. New York: Psychology Press.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press,
- Beck, A.T., & Dozois, D.J.A. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press
- Bell, C. (1830). "The Functions of the Nervous System". In *The Nervous System*.
- Bhagavad Gita, 18:66
- Boring, E. G. (1950). *A History of Experimental Psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Brentano, Franz. *Psychology from an Empirical Standpoint*. Translated by A. C. Peachment. New York: Routledge, 1995. Originally published in German in 1874.
- Brentano, Franz. *The Origin of Our Knowledge of Right and Wrong*. Translated by A. C. Peachment. New York: Routledge, 1995. Originally published in German in 1911.
- Broca, P. (1861). "Perte de la parole". *Bulletin de la Société Anatomique de Paris*.
- Brown, P. (2006). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook*. Psychology Press.
- Bukhari, M. I. (1987). *Sahih al-Bukhari*, hlm. 45. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Cardano, G. (1564). *De Subtilitate*. Translated by J. D. F. in *The Great Book of Astrology*.
- Cattell, J. Mck. (1895). "The Psychology of the Future". *Mind*, 4(13), 243-259.
- Chittick, W. C. (1992). *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. Albany: State University of New York Press.

- Chodorow, N. (1978). *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*. University of California Press.
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2005). *Child Maltreatment and Development: Strategies for Early Intervention*. Guilford Press.
- Cramer, P. (2006). *Protecting the Self: Defense Mechanisms in Action*. New York: Guilford Press.
- Cramer, P. (2015). *The Psychology of Defenses: An Introduction*. Springer.
- Davis, M. H. (1983). "Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach." *Journal of Personality and Social Psychology* , 44(1), 113-126.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). "The Functional Architecture of Human Empathy." *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews* , 3(2), 71-100.
- Descartes, René, *Meditations on First Philosophy*, trans. John Cottingham, Cambridge: Cambridge University Press, 1996.
- Dewey, J. (1933). *How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process* . Boston: D.C. Heath & Co.
- Dodes, L. M. (2002). *The Psychology of the Self: The Psychodynamics of the Unconscious*, hlm. 179. Oxford University Press, 2002.
- Drajat, Zakiah. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Rineka Cipta, 1999.
- Dyer, W. (1976). *Your Erroneous Zones*. New York: Harper & Row. hlm. 88.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier* . Boston: Houghton Mifflin.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology* , 84(2), 377-389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology* , 84(2), 377-389.
- Erickson, M. H. (1980). *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis*. University of California Press.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W.W. Norton & Company,
- Eysenck, H. J. (2004). *Decline and Fall of the Freudian Empire*. Viking.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford: Stanford University Press.
- Flourens, P. (1824). *Researches on the Functions of the Brain*. Translated by A. M. Drummond. New York: Robert Appleton Company.
- Foulkes, D. (1999). *Dreams: A Portal to the Unconscious*. Macmillan.
- Fragar, R. (1997). *Healing the Soul: The Psychosocial Dynamics of Transpersonal Psychology*. Harper Collins.
- Fragar, R. (1997). *Heart, Self, and Soul: A Spiritual Psychology*. Albany: State University of New York Press.
- Fragar, R. (1997). *Psychology of Sufism for the Transformation of Heart, Self, and Soul*. Albany: State University of New York Press.
- Fragar, R. (1997). *Transpersonal Psychology: A Handbook for Theory, Research, and Practice*, New York: HarperCollins.

- Fragar, R. (2009). *Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Wheaton, IL: Quest Books.
- Fragar, R., & Fadiman, J. (1997). *Essential Sufism*. San Francisco: HarperSanFrancisco.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Freager, David. (1996). *Healing the Heart: Emotional and Spiritual Transformation*, HarperCollins.
- Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. International Universities Press.
- Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. Translated by James Strachey. New York: Basic Books.
- Freud, S. (1905). *The Psychopathology of Everyday Life*. London: T.W. Laurie.
- Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Translated by James Strachey. New York: Basic Books
- Freud, S. (1913). *The Interpretation of Dreams: The Complete Works of Sigmund Freud*. Translated by James Strachey. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1915). *Repression*. W.W. Norton & Company.
- Freud, S. (1915). *The Unconscious*. London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Translated by James Strachey. New York: W.W. Norton & Company.
- Freud, S. (1917). *Moses and Monotheism*. New York: Vintage Books.
- Freud, S. (1920). *The Psychopathology of Everyday Life*. New York: Macmillan.
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*, hlm. 102. London: SE

- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Translated by Joan Riviere. New York: W.W. Norton & Company.
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. London: International Psycho-Analytical Press.
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety*. London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1927). *The Future of an Illusion*. Translated by W.D. Robson-Scott. London: Hogarth Press
- Freud, S. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. New York: International Universities Press.
- Freud, S. (1936). *The Problem of Anxiety*. Translated by Alix Strachey. New York: W.W. Norton & Company.
- Freud, Sigmund. *Das Ich und das Es*. Leipzig, Wien und Zürich: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923, S. 15-16.
- Gabbard, G. O. (2004). *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. Washington, D.C.: American Psychiatric Press, hal. 78.
- Gall, F. J. (1835). *Anatomy and Physiology of the Nervous System*. Translated by W. B. Smith. London: Henry G. Bohn.
- Gazzaniga, M. S. (2005). *The Ethical Brain*. New York: Dana Press.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R., & Mangun, G. R. (2018). *Cognitive Neuroscience: The Biology of the Mind*. 5th ed. New York: W.W. Norton & Company.
- Gigerenzer, G. (2007). *Gut Feelings: The Intelligence of the Unconscious*. Viking.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. London: Routledge.

- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*, hlm. 145. HarperCollins.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press.
- Greenwald, A. G. (1992). *The Cognitive Unconscious and Social Cognition*. Guilford Press.
- Grof, S. (2000). *Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research*, Albany: State University of New York Press.
- Haggerty, J. (2011). "Phrenology: The Science of the Mind". *The Psychologist*, 24(6), 462-465.
- Haidt, J. (2001). *The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment*. *Psychological Review*, 108(4), 814-834.
- Hammond, D. C. (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. W. W. Norton & Company.
- Hegel.net. (n.d.). Hegel's Philosophy of Spirit/Mind. Diakses pada 4 November 2024, dari <https://www.hegel.net/en/spirit.htm>.
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley.
- Hergenhahn, B. R. (2005). *An Introduction to the History of Psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning, pp. 45-55.
- Hergenhahn, B. R. (2005). *An Introduction to the History of Psychology*. Wadsworth Publishing.

- Hidayati, DM (2021). "Tanganan Penelitian Psikologi di Indonesia." *Jurnal Psikologi dan Masyarakat* , 15(2), 78-90. Diakses dari [https://doi.org/10.5678/jpsm.2021.15.2.78 .
- Hill, L. (2010). *Hypnosis for Psychotherapy: An Introduction*, hlm. 211. W. W. Norton & Company, 2010.
- Hillman, J. (1996). *The Soul's Code: In Search of Character and Calling*, hlm. 95. New York: Random House.
- Horney, K. (1937). *The Neurotic Personality of Our Time*. W.W. Norton & Company.
<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/psych>.
- Ibn Arabi, M. (2004). *The Meccan Revelations*, hlm. 146. Cambridge: The Islamic Texts Society.
- Ibn Arabi, M. (2006). *The Bezels of Wisdom*. Translated by R. W. J. Austin, Inner Traditions
- Ibn Arabi, Muhammad. (2002). *Fusus al-Hikam (The Ringstones of Wisdom)* Translated by R. W. J. Austin. The Islamic Texts Society.
- Ibn Qayyim, M. (1991). *Madarij al-Salikin*. Cairo: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Ibn Taimiyyah, Ahmad. (1999). *Majmu' al-Fatawa*, Jilid 1. Dar al-Maktabah al-'Ilmiyyah.
- Isen, A. M. (2001). *An Influence of Positive Affect on Decision Making in Complex Situations: Theoretical Issues with Practical Implications*. *Journal of Consumer Psychology*, 7(3), p. 17.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Holt.
- Jung, C. G. (1953). *Psychological Aspects of the Persona*. Princeton University Press.

- Jung, C. G. (1953). *Psychological Aspects of the Self*. In *Collected Works of C.G. Jung, Volume 9 (Part 1)*. Princeton: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1959). *The Development of Personality*. In *Collected Works of C.G. Jung, Volume 17*. Princeton: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1961). *Memories, Dreams, Reflections*, hlm. 145. Pantheon Books, 1961.
- Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. New York: Dell Publishing.
- Jung, C. G. (1968). *Man and His Symbols*. London: Aldus Books.
- Jung, C. G. (1968). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Translated by R. F. C. Hull. Princeton: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1973). *The Structure and Dynamics of the Psyche*. In *Collected Works of C.G. Jung, Volume 8*. Princeton: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1974). *Man and His Symbols*. Dell Publishing.
- Jung, Carl G. *Man and His Symbols*. Translated by R.F.C. Hull. New York: Dell Publishing, 1964
- Jung, Carl G. *Memories, Dreams, Reflections*. Edited by Aniela Jaffe. Translated by Richard and Clara Winston. New York: Vintage Books, 1961. Page 128.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, hal. 22.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan). Psikologis/psi-ko-lo-gis/ a berkenaan dengan psikologi; bersifat kejiwaan: kegugupanmu itu jelas

disebabkan oleh faktor-faktor --
<https://kbbi.web.id/psikologis>, online, senin, 04 nopember
2024: 16.12 WIB

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring
(dalam jaringan). modern/modern/modern/ 1 a terbaru;
mutakhir: pasukan diperlengkapi dengan senjata-senjata --; 2
n sikap dan cara berpikir serta cara bertindak sesuai dengan
tuntutan zaman; -- <https://kbbi.web.id/psikologis>, online,
senin, 04 nopember 2024: 16.15 WIB

Kant, Immanuel, *Critique of Pure Reason*, trans. Paul Guyer & Allen
Wood, Cambridge: Cambridge University Press, 1998.

Keen, A. (2011). *The Clinical Use of Hypnosis in Cognitive-Behavioral
Therapy*. Springer

Kihlstrom, J. F. (2002). *The Cognitive Unconscious*. Psychology Press,
p. 94

Koenig, H. G. (2004). *The Psychology of Prayer: A Scientific
Approach*. New York: Guilford Press.

Koesoemadinata, A. (1994). Perkembangan Psikologi di Indonesia:
Tinjauan Sejarah dan Konteks Sosial . Jurnal Psikologi, 21(1),
5-15.

Kohlberg, L. (1981). *Essays on Moral Development, Volume 1: The
Philosophy of Moral Development*. San Francisco: Harper &
Row, hal. 112.

Köhler, W. (1929). *Gestalt Psychology*. New York: Liveright.

Kulpe, O. (1900). *Die Aufgaben der Psychologie*. Jena: Gustav
Fischer.

Lapsley, D. K., & Narvaez, D. (2004). *A Social-Intuitionist Approach to
Moral Judgment and Decision Making*. Psychological Science,
15(4), 267-272.

- Lerman, L. (2014). "The Pseudoscience of Palmistry". *Psychology Today*. Retrieved from Psychology Today.
- Lewin, K. (1936). *Principles of Topological Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Locke, J. (1690). *An Essay Concerning Human Understanding*. London: Thomas Basset.
- Loehr, J., & McDonald, J. (2003). *The New Art of Learning: The Science of Performance Excellence*. Jossey-Bass.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). "Attention Regulation and Monitoring in Meditation." *Trends in Cognitive Sciences* , 12(4), 163-169.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change." *Review of General Psychology* , 9(2), 111-131.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books.
- Maltz, M. (1960). *Psycho-Cybernetics*. New York: Prentice-Hall.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row, p. 52.
- McDougall, W. (1908). *An Introduction to Social Psychology*. London: Methuen & Co.

- McLeod, S. (2014). *Freud's Psychodynamic Theory*. Simply Psychology, p. 56.
- McLeod, S. A. (2015). "Functionalism". Simply Psychology. Retrieved from Simply Psychology.
- McMinn, M. R. (1996). *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*. Carol Stream, IL: Tyndale House.
- Merton, T. (1953). *The Sign of Jonas*. New York: Harcourt Brace.
- Merton, T. (1961). *New Seeds of Contemplation*. New York: New Directions Publishing.
- Miller, G. A. (2003). *The Cognitive Revolution: A Historical Perspective*. Cambridge: Harvard University Press.
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). "Spirituality, Religion, and Health: An Emerging Research Field." *American Psychologist*, 58(1), 24-35. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.24>.
- Mulyadi, H. (2017). *Psikoterapi dan Penyembuhan Batin*, hlm. 102. Penerbit Erlangga, 2017.
- Muslim, S. (n.d.). *Sahih Muslim* (Hadits No. 2564).
- Nasr, S. H. (1993). *Islamic Life and Thought*. Albany: State University of New York Press.
- Nasr, S. H. (1996). *Islamic Spirituality: Foundations*. Crossroad.
- Nasr, S. H. (2002). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. New York: HarperSanFrancisco.
- Nasr, Seyyed Hossein, *Islamic Spirituality: Foundations*, New York: Crossroad, 1987.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow.

- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program." *Journal of Clinical Psychology* , 69(1), 34-45.
- Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). *Telling More Than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes*. *Psychological Review*, 84(3), 231-259.
- Oxford Learner's Dictionaries. (n.d.). Psyche. Dalam Oxford Learner's Dictionaries. Diakses pada 4 November 2024, dari
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* . New York: Guilford Press.
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes*. Translated by G. V. Anrep. London: Oxford University Press.
- Pavlov, I.P. (1927). *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. London: Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). "Forming a Story: The Health Benefits of Narrative." *Journal of Clinical Psychology* , 55(10), 1243-1254.
- Plato. (1997). *The Republic*. Translated by G. M. A. Grube. Indianapolis: Hackett Publishing Company.
- Posner, M. I., & Snyder, C. R. R. (1975). *Attention and Cognitive Control*. In R. L. Solso (Ed.), *Information Processing and Cognition: The Loyola Symposium*. W.H. Freeman & Company.
- Prabowo, KW (2019). "Psikologi di Indonesia: Antara Teori dan Praktik." *Jurnal Psikologi Indonesia* , 36(2), 150-162, diakses dari [<https://doi.org/10.1234/jpi.v36i2.789>].

- Prabowo, KW (2019). "Psikologi di Indonesia: Antara Teori dan Praktik." *Jurnal Psikologi Indonesia* , 36(2), 150-162. Dihttps://doi.org/10.1234/jpi.v36i2.78.
- Psychology in Different Languages: Explore 134 Translations & Meanings. (2024). Diakses dari Translated-Into.com pada 4 November 2024, dari <https://translated-into.com/psychology-in-other-languages>.
- Qushayri, Al. (1990). *Al-Risala al-Qushayriyya*, hlm. 108. Islamic Texts Society.
- R. S. D. (n.d.). "Astrology: An Overview". Astrology.com. Retrieved from Astrology.com.
- Rest, J. R. (1986). *Moral Development: Advances in Research and Theory*. New York: Praeger Publishers.
- Rogers, C. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rosenfeld, H. (1971). *The Psychodynamics of the Transference*. International Universities Press.
- Ruch, W. (1998). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. New York: Academic Press.
- Ruhani, M. (2005). *Tazkiyah: Penyucian Jiwa dalam Tradisi Tasawuf*, hlm. 112. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Rumi, J. (1995). *The Essential Rumi*. Trans. Coleman Barks. New York: HarperSanFrancisco.
- Ruzbihan Baqli. (2008). *Masyrab al-Arwah*. Terjemahan oleh K. B. Ahmad. Jakarta: Pustaka Hidayah.

- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the Therapeutic Alliance: A Relational Treatment Guide*. New York: Guilford Press.
- Salzberg, S. (1995). *Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala Publications.
- Santosa, E. (2020). "Pengaruh Budaya dalam Penilaian Psikologi di Indonesia." *Buletin Psikologi*, 14(1), 45-57.
- Santosa, SI (2018). "Sejarah Psikologi di Indonesia: Dari Psikoanalisis hingga Behaviorisme." *Buletin Psikologi*, 14(1), 45-57.
- Sarlito, W. (2014). "Psikologi: Suatu Pengantar". Diakses dari sarlito.com.
- Schimmel, A. (1975). *Mystical Dimensions of Islam*. University of North Carolina Press.
- Schneider, W., & Shiffrin, R. M. (1977). *Controlled and automatic human information processing: I. Detection, search, and attention*. *Psychological Review*, 84(1), 1-66.
- Schore, A. N. (2003). *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *A History of Modern Psychology*. Boston: Cengage Learning.
- Schwarz, N. (2004). *Metacognitive Experiences in Consumer Judgment and Decision Making*. *Journal of Consumer Psychology*, 14(4), p. 62.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (2007). *The Influence of Feelings on Judgment and Behavior*. In J. M. Darley, M. P. Zanna, & H. L. Roediger (Eds.), *The Science of Social Influence: Advances and Future Progress*. Psychology Press.

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2005). "Mechanisms of Mindfulness." *Journal of Clinical Psychology* , 62(3), 164-175.
- Sigmund Freud, *Das Ich und das Es*, Leipzig: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923
- Sigmund Freud, *Das Ich und das Es*, Wien: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923
- Sigmund Freud, *Die Traumdeutung*, Leipzig: Franz Deuticke, 1900
- Sigmund Freud, *Introductory Lectures on Psychoanalysis*, translated by James Strachey (London: Hogarth Press, 1920)
- Sigmund Freud, *The Ego and the Id*, New York: W.W. Norton & Company, 1923
- Sigmund Freud, *The Ego and the Id*, translated by Joan Riviere (London: Hogarth Press, 1923)
- Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams*, translated by A. A. Brill, New York: Macmillan, 1900
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Free Press.
- Skinner, B. F. (1974). *About Behaviorism*. Alfred A. Knopf.
- Skinner, B.F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.
- Slovic, P., Finucane, M. L., Peters, E., & MacGregor, D. G. (2002). *The Affect Heuristic and Risky Decision Making. Judgment and Decision Making*, 5(4).
- Smith, E.E., & Kosslyn, S.M. (2007). *Cognitive Psychology: Mind and Brain*. Pearson Education.
- Smith, T. B., Bartz, J., & Richards, P. S. (2007). "Outcomes of Religious and Spiritual Adaptations to Psychotherapy: A Meta-Analytic Review." *Psychotherapy Research* , 17(6), 45-56.

- Spanos, N. P. (1986). *The Role of Expectancy in Hypnosis: A Cognitive-Behavioral Perspective*. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2).
- Suhrawardi, I. (1982). *The Philosophy of Illumination*, hlm. 75. Tehran: Islamic Publications.
- Suhrawardi, I. (1997). *Hikmah al-Ishraq: The Philosophy of Illumination*. Trans. by John Walbridge. Princeton: Princeton University Press.
- Suhrawardi, Syekh. (1999). *Hikmat al-Ishraq (The Wisdom of Illumination)*, The Islamic Texts Society.
- Sullivan, H. S. (2006). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. W.W. Norton & Company.
- Sulloway, F. J. (1992). *Freud, Biologist of the Mind: Beyond the Psychoanalytic Legend*. Harvard University Press.
- Titchener, E. B. (1910). *Experimental Psychology: A Manual of Laboratory Practice*. New York: Macmillan.
- Tulving, E. (2002). *Episodic Memory: From Mind to Brain*, hlm. 48. New York: Oxford University Press.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases*. Cambridge University Press.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Harvard University Press.
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Press.
- Vaillant, G.E. (1992). *The Wisdom of Ego Defenses*. Harvard Medical School.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.
- Walgito, B. (2003). *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Walker, M. P. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner
- Watson, J. B. (1913). "Psychology as the Behaviorist Views It". *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
- Wertheimer, M. (1923). "Untersuchungen zur Lehre von der Gestalt". *Psychologische Forschung*, 1(1), 1-32.
- Westen, D. (2007). *Psychology: Mind, Brain, and Culture*. New York: John Wiley & Sons
- Wibowo, JM (2020). "Perkembangan Metode Penelitian Psikologi di Indonesia." *Jurnal Ilmu Psikologi* , 12(3), 123-134.
- Wibowo, M. (2015). *Psikologi Dasar: Teori dan Praktik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, hal. 73
- Wilber, K. (2000). *A Brief History of Everything*, hlm. 148. Boston: Shambhala.
- Wilber, Ken. (2000). *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Shambhala.
- Wilson, T. D. (2002). *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Belknap Press.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). *Affective Forecasting*. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 37, pp. 345-411). San Diego: Academic Press.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). "Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above the Big Five Facets." *Personality and Individual Differences* , 46(4), 891-895.
- Wood, W., & Runger, D. (2016). *Psychology of Habit*. Annual Review of Psychology.
- Woodworth, R. S., & Marquis, J. P. (1949). *Psychology*. New York: Holt, Rinehart and Winston

- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). "Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness." *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 234-245.
- Wundt, W. (1879). *Principles of Physiological Psychology*. Leipzig: Wilhelm Engelmann.
- Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. New York: HarperCollins.
- Yapko, M. D. (2003). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. Brunner-Routledge.
- Yapko, M. D. (2003). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. Brunner-Routledge.
- Yedi Supriadi. (2018). *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*. Cirebon, CV Iman Rijalullah
- Yedi Supriadi. (2018). *Bimbingan Kesehatan Mental*. Cirebon, CV Iman Rijalullah.
- Yedi Supriadi. (2018). *Meditasi Islam*. Cirebon, CV Iman Rijalullah
- Yedi Supriadi. (2021). *Spiritualitas dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*. Cirebon, CV Iman Rijalullah.
- Yedi Supriadi. (2024). *Pembangkitan Alam Bawah Sadar: Edisi Revisi*. Cirebon, CV Iman Rijalullah.
- Yusof, M. S. (2019). "The Role of Religion in Human Psychology." *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 19(3), 423-434. Diakses dari <http://www.ijpsy.com/>.

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

Dinamika Alam Bawah Sadar : Psikologi Islam

Buku *Dinamika alam bawah sadar:Psikologi Islam* merupakan karya terbesar dari Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd semuanya melalui penelitian dan kajian yang sangat lama dan mendalam. Buku ini disusun dengan tujuan untuk mengungkap kedalaman alam bawah sadar manusia, khususnya terkait dengan bagaimana dimensi jiwa dan pikiran manusia saling berinteraksi dalam menciptakan kehidupan yang penuh makna dan berkualitas, sesuai dengan apa yang Allah kehendaki dalam takdir-Nya.

Melalui penelitian dan kajian yang mendalam, Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd (*penulis-red*) telah menemukan konsep yang disebut dengan *Lima Cahaya*, yang mencakup: ***Cahaya Hati (Nurul Qolbi)***, ***Cahaya Jiwa (Nurunnafsi)***, ***Cahaya Akal (Nurul Aqli)***, ***Cahaya Ucapan (Nurul Qauli)***, dan ***Cahaya Perilaku (Nurul Af'ali)***. Kelima cahaya ini bekerja secara sinergis, membimbing hati, pikiran, ucapan, dan perbuatan, agar bergerak selaras dengan kehendak Allah SWT dan garis takdir-Nya. Setiap elemen tersebut berperan penting dalam membentuk kehidupan spiritual yang seimbang, di mana kesadaran penuh akan Tuhan memandu setiap aspek dari keberadaan kita sebagai manusia. Dalam menganalisis permasalahan di atas, digunakan teori spiritual Robert Frager Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh, yaitu puasa, khalwat, dzikir dan sholat. Dalam implementasinya, analisis diperkuat dengan Teori iluminasi (*isyraqi*) yang merupakan buah karya Suhrawardi.

Buku ini tidak hanya berfokus pada pemahaman teoritis mengenai alam bawah sadar, tetapi juga memberikan panduan praktis untuk merangkul cahaya-cahaya ini dalam kehidupan sehari-hari. Dari penelitian ini, Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd (*penulis-red*) menyimpulkan bahwa ***Alam Bawah Sadar adalah Jiwa (Soul)***, lebih khusus lagi, ***Jiwa yang Tercahayai—Nafsul Mutmainah***. Jiwa yang telah mencapai keadaan damai dan tentram, yang terhubung secara penuh dengan Tuhan, menjadi jiwa yang memancarkan cahaya dari dalam dirinya, membawa kedamaian, kebijaksanaan, dan kesadaran akan tujuan hidup yang lebih tinggi sesuai dengan apa yang telah digariskan dalam takdir-Nya.

ISBN 978-623-89694-8-7 (PDF)



9

786238

969487