

KONSEP PSIKOLOGI SUFI ROBERT FRAGER: MODEL INTEGRASI TASAWUF DALAM KERANGKA PSIKOLOGI MODERN

Oleh:

Aulia Sukma

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: aulasukma1804@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze Robert Frager's concept of Sufi psychology as a model for integrating Sufism into the framework of modern psychology. This research employs a descriptive qualitative method through a library-based study. Data collection was carried out by examining literature relevant to the research object. The study applies a philosophical approach that emphasizes argumentation, rational analysis, and logical reasoning in interpreting the data. The findings indicate that Robert Frager's integration of Sufism within the framework of modern psychology can be divided into three aspects: conceptual integration, methodological integration, and epistemological integration. Theoretically, the implications of Frager's integration broaden the scope of psychology toward a more holistic orientation by incorporating the spiritual dimensions of Sufism as an essential part of human personality. Practically, Frager's integrative model has a significant impact on the fields of therapy and personal development.

Keywords: *Sufi Psychology, Integration, Robert Frager*

A. PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, dunia akademik menunjukkan ketertarikan yang semakin besar terhadap upaya pengintegrasian antara disiplin psikologi dan tradisi keagamaan, terutama dalam konteks spiritualitas. Salah satu alasannya adalah kesadaran bahwa pendekatan psikologi modern yang dominan sering kali cenderung reduksionistik, membatasi kajian manusia pada dimensi biologis, kognitif, dan perilaku. (Jaenudin 2012) Pendekatan semacam ini belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan masyarakat modern yang menghadapi krisis makna, kehampaan batin, dan pencarian spiritual yang semakin meningkat.

Salah satu fenomena krisis spiritualitas paling banyak dibahas dalam psikologi transpersonal maupun studi agama

kontemporer adalah keterputusan makna (loss of meaning). Fenomena ini muncul ketika individu merasa hidupnya tidak memiliki arah, nilai, atau tujuan yang memuaskan secara eksistensial maupun spiritual. salah satu penyebab yang sering kali dibicarakan yaitu tekanan psikologis atau stimulasi teknologi melalui media sosial, yang dimana dengan hadirnya media sosial sehingga menciptakan perbandingan sosial yang berlebihan, perasaan kosong dan isolasi. (Turkle 2011)

Adapun alternatif penyelesaian jika dilihat dari psikologi transpersonal ada yang melakukan praktik mindfulness atau meditasi dalam ajaran Zen. Ada juga yang terlibat langsung dalam komunitas spiritual seperti dalam ajaran, Hindu (yoga), maupun agama Budha (samatha).

Namun bagaimana jika dalam tradisi tasawuf sebagai tradisi spiritual Islam yang kaya dengan pemahaman tentang struktur batin dan proses transformasi diri yang telah menawarkan sumbangan penting dalam memahami manusia secara holistik.

Tasawuf tidak hanya berbicara tentang pengalaman mistik yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga menyajikan teori mendalam tentang dinamika kepribadian melalui konsep *nafs*, *Qalb*, ruh. Dalam tasawuf, konsep tersebut telah dibicarakan berabad-abad yang lalu oleh tokoh-tokoh sufi seperti AL-Ghazali, Jalaludin Rumi dan tokoh sufi klasik lainnya. Namun jika ditinjau dari sisi psikologis pembahasan konsep tasawuf oleh para tokoh-tokoh sufi tersebut sangat relevan dalam konteks psikologi modern.

Oleh sebab itu penulis tertarik dengan tokoh psikolog Barat asal California yang bernama Robert Frager. Ia merupakan seorang psikolog transpersonal sekaligus praktisi tasawuf dalam tarekat Haveli Jerrahi di California. Dalam karya nya yang berjudul “Heart, Self And Soul, The Sufi Psychology Of Growth, Balance And Harmony” ia telah berhasil menjelaskan konsep dasar dalam konteks psikologi dalam tasawuf dijelaskan secara sistematis.

Dalam menjelaskan konsep-konsep tersebut Frager tidak lepas dari sumber asli dari pemahaman tokoh-tokoh sufi klasik sebagai acuan dalam membangun konsep. Ia banyak terinspirasi dari pemikiran-pemikiran sufi terdahulu seperti Jalaludin Rumi, AL-Ghazali dan banyak tokoh-tokoh sufi lainnya yang tidak perlu penulis sebutkan.

Ketika Robert Frager memasuki dunia tasawuf dan bergabung dengan tarekat Halveti-Jerrahi pada awal 1980-an, ia sudah memiliki struktur epistemologis yang mapan terhadap psikologi Barat. Masuknya ia ke jalur spiritual Islam tidak menghapus latar psikologi Baratnya, melainkan memperkaya

dan menyeimbangkannya. Melalui perpaduan antara dasar psikologi humanistik-transpersonal dan pengalaman sufistik inilah kemudian Robert Frager mengembangkan apa yang kini dikenal sebagai Sufi Psychology, sebuah integrasi antara ilmu psikologi Barat dan tasawuf.

Potensi tasawuf sebagai dasar pengembangan psikologi jarang dikaji secara sistematis oleh ilmuwan Barat. Hal ini berubah ketika Robert Frager, seorang psikolog transpersonal sekaligus praktisi tarekat Havelti Jerahi di California, memformulasikan kerangka psikologi sufistik yang dapat dipahami dalam bahasa ilmiah modern.

Menurut penulis pemikiran Robert Frager sangat menarik untuk dikaji dalam konteks psikologi modern melalui konsep tasawuf. Ia menggabungkan konsep-konsep inti tasawuf dengan pendekatan psikologi Barat, sehingga menghadirkan kerangka psikologi sufi yang dapat dipahami oleh masyarakat modern. Robert Frager penting untuk di bahas, dengan alasan melihat bahwa ia merupakan seorang psikolog sekaligus pelaku tarekat di Barat, dan juga merupakan tokoh pertama dari psikologi Barat yang mengeksplorasi tradisi spiritualitas tasawuf sebagai jalan pengembangan diri.

Ditinjau dari beberapa penelitian terdahulu ada yang telah melakukan penelitian terkait konsep psikologi sufi Robert Frager. seperti penelitian oleh Dinda Putri Asya (Putri Ashya dan Xyla Putri Nathania 2024), Maemunah Indah Sari dan kawan-kawan (Indah Sari dkk. 2023) dan beberapa penelitian lainnya. Namun dalam pengamatan penulis dari beberapa penelitian tersebut belum ada yang membahas konsep Robert Frager ditinjau dari perspektif tasawuf filosofis dan bagaimana konsep tersebut dilihat dari kerangka psikologi modern.

Berangkat dari latar belakang tersebut penulis melakukan dua rumusan masalah dalam penelitian ini, pertama bagaimana model integrasi tasawuf diterapkan Robert Frager dalam kerangka psikologi modern. Kedua Apa implikasi teoretis dan praktis dari model integrasi tersebut bagi pengembangan psikologi kontemporer.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu melihat bagaimana model integrasi tasawuf Robert Frager dalam kerangka psikologi modern dan apa implikasi teoretis maupun praktis dari model integrasi tersebut bagi pengembangan psikologi kontemporer. Adapun signifikansi dari penelitian ini Secara teoretis dapat memperkaya kajian psikologi transpersonal dengan menghadirkan perspektif spiritual Islam (tasawuf), Secara praktis, model integrasi ini memberikan dasar bagi pengembangan konseling dan psikoterapi berbasis spiritual yang relevan untuk kebutuhan psikologis kontemporer.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif, yaitu suatu penelitian yang menggambarkan dan menganalisis persoalan-persoalan tentang fenomena atau kondisi objek secara alamiah terkait tema penelitian.(Sugiyono 2021) Penelitian kualitatif ini dilakukan dalam bentuk penelitian kepustakaan.

Pengumpulan data dengan studi kepustakaan ini merujuk kepada literatur yang berkaitan objek penelitian, yaitu konsep psikologi sufi dalam pemikiran Robert Frager. Adapun sumber primer yang dapat digunakan yaitu salah satu karya Robert Frager yang berjudul “Sufi Psychology: Psikologi Pertumbuhan, Keseimbangan, dan Keselarasan Batin Manusia”, sebagai pendukung, penulis juga menggunakan sumber sekunder dari beberapa pembahasan yang mengulas tentang pemikiran Robert

Frager seperti dalam artikel jurnal maupun dalam penelitian skripsi dan tesis.

Sebagai suatu kajian terhadap pemikiran tokoh, dalam hal ini penulis menggunakan pendekatan filosofis, yaitu pendekatan yang menggunakan argumen-argumen, pemikiran dan logika dalam analisis data.(Muzairi dkk. 2014).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Mengenal Tokoh Robert Frager

Robert Frager lahir di California Amerika Serikat pada tanggal 20 juni 1940 dan berasal dari keturunan beragama Yahudi. Ia memeluk Islam pada tahun 1981 dibawah naungan Syekh Muzaffer Effendi.(Agustini 2021) Robert Frager merupakan salah seorang tokoh psikologi Barat yang berhasil memadukan antara psikologi murni dengan Islam (tasawuf). Pada awalnya, Robert Frager lebih cenderung pada pemahaman psikologi Barat. Kecintaannya pada bidang psikologi, menghantarkannya menjadi seorang profesional yang menguasai berbagai cabang psikologi, seperti psikologi umum, psikologi bisnis, psikologi transpersonal, konsultan spiritual, serta psikologi kepribadian.

Pada tahun 1980, Syekh Muzaffer Effendi pemimpin Tarekat Halveti-Jerrahi dari Turki mengunjungi Institute of Transpersonal Psychology (ITP). Sebuah jurusan tingkat sarjana yang didirikan oleh Robert Frager pada tahun 1975 yang bertujuan untuk menghubungkan spiritualitas dengan psikologi. Syekh Muzaffer datang bersama rombongan yang berjumlah sekitar 25 darwis termasuk para penyanyi dan pemain musik, dengan tujuan agar dapat menyelenggarakan upacara zikir sufi.(Frager 2014)

Syekh Muzaffer merupakan sosok yang ajaran serta teladannya menjadi landasan bagi pemahaman dan pengalaman Robert Frager dalam mengenal Sufisme.

Robert Frager bersama para mahasiswanya serta seluruh hadirin terpesona dan terdiam menyimak narasi sang Syekh yang disampaikan dengan begitu mendalam dan penuh makna. Bukan uraian akademis-teoretis mengenai Islam dan tasawuf yang membuat mereka terkesima, melainkan kisah-kisah penuh hikmah yang digunakan sang Syekh untuk mengungkap hakikat agama dan kehidupan kepada pendengarnya.(Frager 2014)

Robert Frager merupakan orang pertama yang meminta agar diangkat sebagai darwis dan kemudian beliau menjadi darwis pertama dalam tarekat Havelti-Jerahi di California.(Frager 2014) Setelah di baiat, sejak pertemuan pertama, hubungan mereka terus terjalin selama tiga puluh tahun hingga sekarang. Pada awalnya, pertemuan dilakukan seminggu sekali, lalu setelah beberapa bulan mereka mulai berkumpul setiap Jum'at untuk menunaikan salat Jumat bersama. Tidak lama kemudian, mereka menambahkan latihan musik sufi Turki sebagai bagian dari zikir tarekat Jerrahi. Pada tahun 1984, mereka membeli sebuah rumah di Redwood City, California, yang sejak itu menjadi pusat aktivitas komunitas mereka.(Frager 2014)

Pada tahun 1985, Robert Frager resmi dibaiat sebagai seorang syekh tarekat di Istanbul oleh pemimpin utama, Safer Efendi, yang menggantikan posisi Muzaffer Efendi setelah beliau wafat pada tahun yang sama. Empat tahun sebenarnya merupakan waktu yang relatif singkat untuk mencapai derajat seorang syekh. Namun, selama periode tersebut ia telah memimpin kelompoknya dan dalam banyak hal telah menjalankan peran sebagaimana layaknya seorang syekh.(Agustini 2021)

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa pada awalnya Tarekat Halveti-Jerrahi di California, Amerika Serikat, hanya memiliki sedikit anggota,

yaitu sekitar dua belas orang termasuk Robert Frager. Namun, seiring waktu tarekat ini berkembang pesat dan kini telah menjadi salah satu lembaga yang memiliki pengaruh besar di masyarakat setempat.

2. Konsep Psikologi Sufi dalam Pemikiran Robert Frager

Dalam pengertian tasawuf yang universal, Robert Frager memandang tasawuf merupakan cakupan dimensi mistik dari seluruh agama. Tasawuf tidak berbeda dengan mistisisme dari semua ajaran agama, ia mengilustrasikan tasawuf bagaikan laksana sungai yang mengalir melewati banyak negara dan yang diakui sebagai milik masing-masing negara tersebut, ia sebenarnya hanyalah bermuara satu.(Frager 1999)

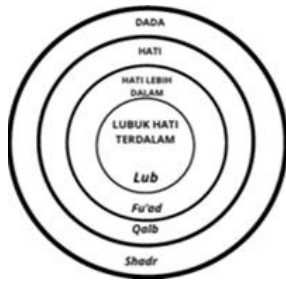
Pemikiran tasawuf Robert Frager berakar kuat pada tradisi sufi klasik sebagaimana dikembangkan oleh para ulama seperti al-Qushayri, al-Ghazali, Ibn Arabi, dan Jalaludin Rumi. Namun, Robert Frager mengemas ajaran tersebut dalam bahasa psikologi modern tanpa menghilangkan esensi keislamannya. Konsep-konsep kunci seperti *nafs*, hati (*Qalb*), ruh, menjadi fondasi utama dalam menjelaskan dinamika kejiwaan dan proses transformasi spiritual manusia.

a. Konsep Hati (*Qalb*)

Hati merupakan konsep sentral dalam tasawuf yang merujuk pada hati spiritual manusia. Dalam pemikiran Robert Frager, *Qalb* dipahami sebagai pusat intuisi, kesadaran moral, dan koneksi dengan realitas Ilahi. Ia mengikuti tradisi sufi bahwa *Qalb* memiliki kemampuan untuk melihat kebenaran (*al-haqq*) ketika ia dibersihkan dari karat *nafsu* dan sifat-sifat rendah.(Frager 2014)

Ada empat stasiun hati menurut Frager yaitu, dada (*shadr*), hati (*Qalb*), hatinurani (*fua'd*), lubuk-hati (*lubb*). Dalam menganalisis empat stasiun hati ini, Robert Frager merujuk pada karya al-Tirmidzi (1940), seorang guru sufi yang hidup pada

abad ke-8 M. empat stasiun tersebut digambarkan oleh Frager melalui diagram berikut;



Gambar 1

Shadr merupakan lapisan hati terluar dalam diri manusia. yang dimana perbatasan langsung dengan sisi materi. Lapisan ini merupakan pertemuan antara dua aspek dasar manusia yaitu ruh yang bersifat non materi dan jasad atau tubuh biologis yang bersifat materi.(Frager 2025) Kecenderungan dalam energi kedua aspek ini saling bertemu, sehingga lapisan shadr menjadi wilayah pusat dari terbentuknya jiwa manusia yang akan mewujudkan dari perkataan dan tindakan manusia. Dengan demikian adanya hubungan aspek biologis (materi) dengan non materi. maka dari sinilah *nafs* manusia bertugas untuk mengelola kecenderungan kedua aspek tersebut.(Frager 2025).

Robert Frager menegaskan bahwa banyak gangguan psikologis modern berakar pada keterputusan manusia dari hati. Ketika hati tertutup oleh sifat tamak, iri, atau kemarahan, seseorang kehilangan kemampuan untuk merasakan kedamaian dan arah hidup yang benar. Oleh karena itu, penyucian *Qalb* melalui dzikir, syukur, dan muhasabah merupakan inti dari perjalanan spiritual.(Frager 2014) Bagi Frager, *Qalb* bukan sekadar metafora rohani, tetapi struktur batin yang memiliki fungsi psikologis: regulator emosi, penuntun nilai, dan pusat keseimbangan diri.(Frager 2014)

Selanjut nya lapisan *Qalb*. Menurut Frager *Qalb* adalah lapisan hati ruhani manusia bagian dalam yang pertama. Dalam lapisan ini mulai tidak ada unsur pertemuan dengan unsur materi dan hanya bersifat non materi yang bisa diketahui secara batiniah.

Dari sinilah pengetahuan batiniah manusia dibentuk.(Frager 2025)

Qalb merupakan lapisan yang memperoleh cahaya dari *lubuk* hati terdalam dengan intensitas yang lebih dominan dibandingkan lapisan shadr. Namun, apa bila lapisan shadr di bersihkan maka lapisan *Qalb* bisa terbuka, sehingga kepekaan kesadaran individual manusia bisa memasuki lapisan ini yaitu perasaan yang khas yang belum bisa didapatkan di lapisan shadr, perasaan yang khas itu dinamakan dengan iman.

Selanjut lapisan hati-nurani (*fu'ad*). Sebagaimana penjelasan Frager lapisan *fu'ad* lebih dekat dengan lapisan *lub* yang merupakan inti dari hati ruhani manusia yang berperan sebagai pembawa cahaya berupa pengetahuan tentang Tuhan.(Frager 2025) menurut Frager, *Qalb* dan *fu'ad* memiliki kaitan yang erat, pada waktu tertentu, hampir tidak dapat dibedakan, *Qalb* mengetahui sedangkan *fu'ad* melihat. Mereka saling melengkapi seperti halnya pengetahuan dan penglihatan, jika pengetahuan dan penglihatan dipadukan maka yang ghaib menjadi nyata, dan keyakinan terhadap Tuhan menjadi semakin kuat.

Terakhir yaitu lapisan *lub*. yaitu lapisan terdalam hati manusia, lapisan ini biasa dimaknai dengan “inti” dan pemahaman batiniah” yang merupakan dasar inti dari agama.(Frager 2025) Luas cahaya *lubuk* hati terdalam ini sangat lah sempurna, yang dimana seluruh cahaya hati bersumber darinya yang merupakan cahaya yang hakiki. Sebagaimana penjelasan Frager pada lapisan ini segala sesuatu diluar jangkauan, teori-teori, pemikiran-pemikiran manusia. Seringkali informasi yang disampaikan yaitu melalui puisi bukan lagi prosa dan argumen-argumen yang dilontarkan manusia pada umumnya.(Frager 2025)

Sebagaimana penjelasan mengenai lapisan-lapisan hati diatas menggambarkan bahwa, setiap tingkatan menunjukkan kualitas spiritualitas seseorang, semakin besar usaha untuk menembus lapisan shadr

maka semakin dekat dengan cahaya *lubuk* hati terdalam (*lub*). Menurut Frager manusia seringkali terjebak pada lapisan *Shadr*, yang dimana tempat perempuran antara *nafs* tirani dengan sifat-sifat positif yang dihadirkan oleh lapisan *shadr*.(Frager 2025)

Menurut Robert Frager pendidikan di era sekarang khususnya di Barat cenderung terlalu menekankan akal dan mengabaikan hati. Seperti Pendidikan dasar membaca, menulis, dan aritmatika seluruhnya melibatkan kerja akal. Subjek-subjek yang menyuburkan hati, seperti music, kesenian, dan keahlian-keahlian sosial, umumnya dinomorduakan, dan diperlakukan sebagai pelengkap saja. Kenyataan ini menjelaskan stereotip para sarjana berpendidikan tinggi, yakni pintar tapi tidak terlalu cerdas. Bertolak belakang dengan hal tersebut, menurut Frager, psikologi sufi menekankan kebutuhan untuk menyuburkan hati yang dimana melahirkan kebijaksanaan, kasih sayang, dan lebih pengertian daripada mereka yang hati nya tertutup.

Menurut Robert Frager hati adalah sebuah kuil yang ditempatkan Tuhan didalam diri setiap manusia yaitu sebuah rumah suci untuk menampung percikan ilahi didalam diri kita. Kuil tersebut lebih berharga daripada kuil tersuci sekalipun dimuka bumi ini.(Frager 2025) Menurutnya salah satu cara untuk membuka cahaya hati ialah dengan cara melayani ciptaan Tuhan melalui cinta. Sebagaimana dituturkan seorang guru sufi Anshari “semakin kita mencintai semakin kita membuka hati kita”. Tindakan tanpa disertai cinta dan niat hati yang tulus tidak begitu bermakna, atau bahkan sama sekali tak bermakna.(Fadiman dan Frager 1997)

Selain Latihan diatas Frager juga mengajarkan beberapa Latihan salah satu nya yaitu mengingat Tuhan sewaktu ingin tidur yaitu dengan mengucapkan dengan kelembutan didalam hati; “Tuhan bersamaku. Tuhan melindungiku. Tuhan menjagaku” sebanyak tujuh kali.(Frager 2025)

b. Nafs

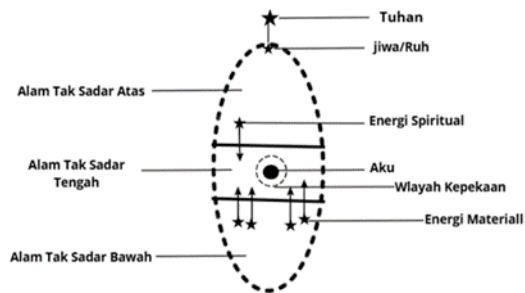
Kata *nafs* sering kali dikaitkan dengan sifat-sifat yang buruk yang dapat menyesatkan manusia. Istilah *nafs* kadang diterjemahkan sebagai “ego” atau “jiwa”. Selain *nafs* juga dimaknai sebagai “intisari” dan “napas”. Namun dalam bahasa Arab *nafs* lebih umum diartikan sebagai diriku dan dirimu.(Frager 2014) Dalam definisi Robert Frager *nafs* atau jiwa adalah sebuah sifat yang di bentuk oleh dua energi yang saling berhubungan yaitu energi ruh dan energi materi. Karena *nafs* berada pada pusat tubuh dan ruh, maka ia mempunyai dua kecenderungan yaitu material dan spiritual.(Frager 2014) Robert Frager membagi *nafs* menjadi tujuh tingkatan yaitu; *nafs* tirani (*ammarah*), *nafs* penuh penyesalan (*lawwamah*), *nafs* yang terilhami (*mulhamah*), *nafs* tentram (*mutmainnah*), *nafs* yang rida (*radiyah*), *nafs* diridai Tuhan (*mardiyah*), *nafs* yang suci (*Kamilah*)

Robert Frager menerjemahkan *nafs* yang menyuruh kita kepada kejahatan disebut sebagai *nafs* tirani yang memiliki kecenderungan negatif dan mendominasi kehidupan layaknya seorang tiran yang memiliki kekuasaan absolut. Pada akhirnya terdapat dorongan-dorongan egoistis yang kerap sangat tidak disadari. Menurut nya, *nafs* tirani adalah akar dari distorsi pemikiran dan pemahaman, serta sumber bahaya yang terbesar dari diri kita maupun orang lain.(Frager 2014)

Disisi lain tingkat tertinggi *nafs* disebut sebagai *nafs* yang suci. Pada tingkat ini, kepribadian bagaikan kristal murni dan sempurna yang memantulkan cahaya ilahi. Transformasi akhir *nafs* ini adalah pencapaian yang sangat langka, yang hanya dapat ditemukan pada diri para nabi dan orang suci lainnya.(Wulandari 2017)

Robert Frager mengilustrasikan jiwa manusia dalam diagram yang berbentuk oval dan didalam diagram tersebut frager juga menggambarkan bagaimana *nafs* dipengaruhi oleh dua energi yaitu energi

materi dan energi ruhani, berikut diagram tersebut;



Gambar 2

Diagram tersebut sebagaimana dalam penjelasan Robert Frager terbagi menjadi tiga wilayah, yaitu alam tak sadar bawah (energi material), alam tak sadar tengah (batas kepekaan kesadaran/aku), dan alam tak sadar atas (energi spiritual). Alam tak sadar tengah, merupakan wilayah kepekaan atau bagian kesadaran terkini dari ruh. Wilayah diluar lingkaran putus-putus termasuk wilayah yang menyimpan memori-memori yang telah dilupakan tetapi mudah untuk diingat Kembali. Sementara titik hitam dibagian tengah merupakan “aku” atau ego yang merupakan pusat kesadaran manusia. Pusat kesadaran ini memiliki kemampuan untuk memengaruhi pengalaman dengan cara menyoroti wilayah kepekaan.(Frager 2014)

Sebagaimana penjelasan Robert Frager, bagian alam tak sadar bawah memiliki kaitan yang erat dengan konsep Sigmund Freud Mengenai alam bawah sadar yaitu alam yang dipenuhi dengan pengalaman traumatik yang terpendam dan seringkali alam ini dipenuhi dengan pengalaman yang kerap kali tidak dapat diterima.(Frager 2014)

Alam tak sadar atas adalah wilayah pengalaman manusia yang bersifat mistik atau pengalaman keagamaan yang mendalam. Pada alam ini manusia merasakan energi spiritual berupa terbukanya tabir antara manusia dengan Tuhan dan merasakan kehadiran Tuhan disetiap aktifitas yang di lakukan. Sehingga sering kali perasaan manusia jika berada pada wilayah ini mereka sering kali

merepresentasikan sifat Tuhan dalam kehidupan sehari-hari seperti, cinta, belas kasih, kesatuan dan sebagainya nya.(Frager 2014)

Diagram diatas merupakan model visual dari struktur dan dinamika jiwa manusia. tujuan utama Robert Frager membuat ilustrasi berbentuk oval adalah untuk memvisualisasikan struktur psiko-spiritual manusia dalam pandangan tasawuf-yakni keterkaitan antara *nafs* (ego atau diri rendah), *Qalb* (hati spiritual), ruh (roh ilahi).(Frager 2014) Dengan gambar oval itu, Robert Frager ingin menunjukkan lapisan-lapisan kesadaran manusia dari yang paling rendah (*nafs*) menuju yang paling tinggi yaitu ruh (ruh). Bentuk oval dipilih karena menyerupai bentuk tubuh manusia dan bergerak menuju energi spiritual yang mengalir secara sirkular.(Frager 2014)

Robert Frager menekankan bahwa dalam melakukan transformasi jiwa, kita mesti harus kenal dengan bagian dari diri kita yang selalu menghambat dalam proses transformasi yaitu, salah satu bagian dari jiwa yang disebut dengan ego.(Frager 2014) Ego dapat membawa manusia bergerak menuju keterpisahan dengan dunia luar. Dalam proses pemisahan, ego berkembang dan kita memperdalam pemahaman kita sebagai individu yang berbeda dari dunia. Begitu kita bergerak menuju pemisahan, kita menjadi semakin jauh dari kebenaran.(Frager 2014).

c. Ruh

Robert Frager tidak menciptakan konsep ruh mulai dari nol, tetapi mengambil dari kosmologi sufi yang membagi ruh pada semua aspek wujud. Dari tingkatan ruh tersebut kemudian dimaknai secara spiritual dan psikologis. Masing-masing ruh mewakili tingkat evolusi yang berbeda.

Dalam pemikiran Robert Frager ruh memiliki tujuh aspek atau dimensi: mineral, nabati, hewani, pribadi, insani, rahasia, dan maharasia. Model tingkatan ruh tersebut mengintegrasikan fisik, psikis, dan spiritual. Setiap dimensi memiliki tingkat kesadaran

yang berbeda. Tujuan tasawuf agar ketujuh tingkat kesadaran ini dapat bekerja secara seimbang dan selaras.(Frager 2014).

Menurut Frager, secara psikologis manusia memiliki aspek negatif dan aspek positif dari jiwa. muncullah kedua aspek tersebut lahir dari keseimbangan dan ketidakseimbangan ruh.(Frager 2025) Frager membagi kekuatan negatif terbagi dalam dua kategori utama yaitu dorongan naluriah dan ego negatif. dorongan naluriah ditemukan didalam ruh nabati, dan ruh hewani, dan ego negatif ditemukan didalam ruh pribadi. Ketika kekuatan naluri dan kecenderungan ego mendorong manusia melakukan apa saja untuk kepuasan mereka, mereka mendorong manusia untuk berbuat dosa.(Frager 2025).

Menurut Frager sifat-sifat baik ruh nabati dan ruh hewani dapat menjadi pengaruh negatif jika mereka dalam keadaan tidak seimbang dan berlebihan. Misal, dalam kecenderungan naluri ruh nabati, kita relatif berterus terang disaat merasakan lapar. Kita boleh saja memutuskan bahwa tidak bersegera makan, tetapi dorongan tersebut terus menerus menuntut. Disaat dorongan tersebut muncul disaat itu pula menurut Frager apakah kita memilih untuk menahan agar tidak berlebihan atau sebaliknya mengikuti dorongan tersebut dan akhirnya memunculkan ketidakseimbangan ruh nabati yang dialami dan pada akhirnya berakibat pada kondisi *nafs* yang tidak stabil. Menurutnya puasa adalah cara yang sangat baik untuk memerangi dorongan tersebut.(Frager 2025).

3. Integrasi Tasawuf Robert Frager Dalam Kerangka Psikologi Modern

Jika berbicara integrasi tasawuf dalam kerangka psikologi modern maka, pembicaraan merujuk pada upaya memadukan konsep-konsep tasawuf dan kedalaman pengalaman spiritual dalam tasawuf dengan menggunakan pendekatan ilmiah psikologi kontemporer.

Dalam konteks pemikiran Robert Frager, integrasi ini dilakukan dengan *menafsir* kembali konsep-konsep kunci

tasawuf dengan pendekatan psikologi. Dari segi konseptual Robert Frager memetakan istilah-istilah kunci dalam tasawuf seperti *nafs*, *Qalb*, ruh kedalam bahasa dan teori psikologi modern. Ia menunjukkan bahwa konsep-konsep tersebut sejatinya menggambarkan dimensi kepribadian kesadaran, dan perkembangan manusia yang juga dibahas dalam psikologi, tetapi dengan kedalaman spiritual yang lebih kaya. Dengan demikian, konsep-konsep sufistik tidak hanya dipahami dalam konteks keagamaan, tetapi juga menjadi bagian dari kerangka teoretis psikologi yang menjelaskan dinamika batin manusia.

Sebagai contoh, ketika tasawuf berbicara tentang *nafs*, Frager merujuk pada sisi diri yang penuh dorongan dasar, egoisme, dan ketidaksadaran. Frager kemudian mengaitkannya dengan konsep ego dalam psikologi, yaitu bagian dari kepribadian yang mengatur impuls dan motivasi. Integrasi ini menunjukkan bahwa *nafs* dapat dipahami sebagai struktur kepribadian yang perlu dibimbing, dan dikembangkan, mirip dengan bagaimana psikologi memandang pengendalian diri dan regulasi emosi sebagaimana dalam psikologi pada umumnya.

Demikian dalam konsep *Qalb* (hati). Robert Frager menggambarkan bahwa, setiap tingkatan menunjukkan kualitas spiritualitas seseorang, semakin besar usaha untuk menembus lapisan *shadr* maka semakin dekat dengan cahaya *lubuk* hati terdalam (*lub*) yang dapat meningkatkan kualitas kesadaran manusia.

Berbeda dengan teori psikoanalisa Freud semua perilaku manusia yang didasarkan pada alam bawah sadar. Kesadaran adalah hal terkecil yang ada pada manusia dan hanya muncul pada waktu-waktu tertentu, sehingga tidak jarang manusia secara tidak sadar melupakan hal-hal yang sebenarnya baik atau berguna untuk dilakukan, seperti berpikir atau merasa.(Freud 1997)

Penjelasan tentang dua teori yang berbeda ini, masih terdapat kesamaan. Menurut Frager, *Qalb* secara keseluruhan merupakan tempat kreativitas, sumber inspirasi, serta cahaya batin. Psikoanalisis menurut Freud juga merupakan pusat motivasi, kreativitas, dan insting (pikiran). Dari kedua teori ini dapat dipahami bahwa *Qalb* dan psikoanalisis saling terkait dalam hal selalu berusaha berpikir dengan baik, mengambil keputusan dengan baik, dan bertindak dengan baik. Seperti yang dijelaskan oleh Frager dalam empat tahap hati, di mana ketika manusia mampu memahami hatinya dengan hati, lalu melihat dan mengetahui sesuatu dengan hati, lalu bertindak dengan hati, maka hal negatif dapat menjadi positif. Demikian pula, Freud menjelaskan bahwa untuk memahami perilaku seseorang dimulai dari kesadaran dan ketidaksadaran. (Indah Sari dkk. 2023).

Adapun gambaran jiwa dalam diagram yang dikembangkan oleh Rober Frager yang membagi jiwa menjadi tiga wilayah yaitu alam tak sadar bawah (energi material), alam tak sadar tengah (batas kepekaan kesadaran/aku), dan alam tak sadar atas (energi spiritual). Bagian alam tak sadar bawah sebagaimana penjelasan Robert Frager, memiliki kaitan yang erat dengan konsep Sigmund Freud mengenai alam bawah sadar yaitu alam yang dipenuhi dengan pengalaman traumatik yang terpendam dan seringkali alam ini dipenuhi dengan pengalaman yang kerap kali tidak dapat diterima. (Frager 2025).

Kesamaan antara teori diagram jiwa Robert Frager dan psikoanalisa Sigmund Freud dapat dilihat dari cara keduanya memandang struktur kejiwaan sebagai sistem bertingkat yang dinamis. Baik Frager maupun Freud meyakini bahwa jiwa manusia tidak bersifat tunggal, melainkan tersusun atas lapisan-lapisan yang memiliki fungsi berbeda namun saling memengaruhi.

Dalam konsep Frager sebagaimana dalam diagram diatas, struktur jiwa manusia dibagi menjadi alam sadar bawah (energi materi), alam sadar tengah (diri/ego), dan

alam sadar atas (energi ruhani dan nilai-nilai luhur). Sementara Freud membaginya ke dalam id, ego, dan superego. Meski berbeda istilah dan orientasi filosofis, kedua model tersebut sama-sama menempatkan lapisan bawah sebagai sumber dorongan primitif, lapisan tengah sebagai pusat pengatur perilaku, dan lapisan atas sebagai kawasan nilai, prinsip, atau aspirasi ideal.

Dalam konteks metodologi Frager memadukan metode latihan spiritual sufistik dengan metode terapi dalam psikologi modern. Ia menggunakan latihan sufistik sebagai teknik pengembangan psikologis. Menurutnya, zikir dan praktik sufi lainnya serta hubungan dengan komunitas sufi sebagai tujuan untuk melakukan transformasi diri. Ketulusan usaha dan ketabahan adalah esensial dalam proses psikospiritual. Yang juga esensial adalah bimbingan dari seorang syekh yang arif. (Frager 2025).

Menurut Frager, keutamaan syekh eksternal menjadi lebih berkurang seiring dengan semakin besarnya kekuatan syekh internal. Artinya keutamaan jalan sufi menjadi berkurang seiring dengan kearifan hati yang mulai memberikan bimbingan yang lebih tepat. Tujuan darwis adalah menjadi semakin tiada sampai akhir nya fana; suatu kondisi yang mengarah seseorang pada kesatuan dengan Tuhan. (Frager 2025).

Salah satu terapi yang dipraktikkan oleh Robert Frager dan relevan untuk umum adalah khalwat. Frager menawarkan khalwat sebagai terapi yang aplikatif dengan dibumbui dengan doa-doa tertentu. Istilah khalwat dalam psikologi Barat sejajar dengan meditasi, yoga, dan dalam taraf tertentu relaksasi. Yang menjadi pembeda terletak pada doa-doa yang diucapkan. (Istikhari 2016).

Secara epistemologis dalam mempraktikkan tasawuf seseorang dituntut untuk mengamalkan pengetahuan yang mereka miliki. Seorang tidak sah melakukan intervensi apapun jika derajatnya hanya sebatas tahu, sebab yang dibutuhkan dari sekadar tahu adalah adanya laku:

pengalaman langsung. Menurut penulis, Robert Frager merupakan salah seorang psikolog Barat yang berhasil mengintegrasikan pengetahuan batiniah sebagaimana yang dialami oleh para pelaku tasawuf dengan pengetahuan empiris melalui observasi pengamatan langsung sebagaimana yang dilakukan oleh para psikolog Barat pada umumnya.

Hal ini dapat dilihat dari latar belakang Frager yang memiliki latar Pendidikan psikologi murni dan telah berkontribusi diberbagai cabang psikologi seperti psikologi umum, psikologi bisnis, psikologi transpersonal, konsultan spiritual, serta psikologi kepribadian. (Wulandari 2017) Lalu kemudian menjadi pelaku tarekat Havelti Jerrahi dalam bimbingan syekh Muzaffer Ozak. Hal ini membuktikan bahwa epistemologi yang dibangun oleh Robert Frager merupakan paduan antara psikologi Barat dengan ajaran-ajaran sufisme yang telah dipahami dari tokoh-tokoh sufi klasik maupun pengetahuan dari melakukan praktik-praktik sufisme.

4. Implikasi Teoretis dan Praktis Integrasi Robert Frager Bagi Pengembangan Psikologi Kontemporer

Secara teoretis, Frager memperluas kerangka psikologi dari yang semula hanya menekankan aspek biologis dan kognitif menjadi pemahaman yang lebih holistik dengan memasukkan dimensi spiritualitas sufi sebagai bagian esensial dari kepribadian manusia. Dalam pandangannya, struktur manusia terdiri atas tubuh, jiwa, dan ruh, sehingga kajian psikologi tidak dapat dibatasi hanya pada tingkah laku dan proses mental, tetapi juga harus menyentuh dinamika terdalam dari kesadaran spiritual. Pengembangan ini memberikan kontribusi baru bagi teori kesadaran, melalui model tiga tingkat kesadaran alam bawah sadar bawah, alam sadar tengah, dan alam sadar atas yang memungkinkan psikologi memahami fenomena kontemplatif, pengalaman mistik sufisme, dan transformasi spiritual yang

selama ini tidak terakomodasi oleh psikologi arus utama.

Di samping itu, Frager memperkenalkan epistemologi berbasis pengalaman langsung, yang menegaskan bahwa pengetahuan mengenai diri tidak hanya diperoleh melalui pengukuran empiris tetapi juga melalui pengalaman batin yang dialami secara sadar. Melalui ajaran ataupun praktik-praktik sufisme, Hal ini menggeser cara pandang psikologi modern yang sering kali terlalu mengandalkan metode objektif, sehingga membuka ruang bagi metode fenomenologis, naratif, dan reflektif dalam penelitian psikologi.

Secara praktis, model integrasi Frager memiliki pengaruh besar terhadap dunia terapi dan pengembangan diri. Dalam praktik konseling, pendekatan Frager memungkinkan terapis bekerja tidak hanya dengan emosi dan pikiran klien, tetapi juga dengan nilai-nilai batin dan aspirasi spiritual mereka. Konsep-konsep seperti *nafs*, *Qalb*, dan ruh dapat digunakan untuk membantu klien mengenali dorongan destruktif dalam dirinya, memahami konflik *nafs* tirani yang sering kali mempengaruhi kepribadian, serta menumbuhkan ketenangan batin dengan membuka mata hati. Melalui praktik sufisme yang ditawarkan Frager seperti, berkhawat, pelayanan, cinta, adab, dan berpuasa tidak hanya diperuntukkan oleh komunitas sufi tetapi juga oleh masyarakat umum.

Dalam konteks psikologi klinis, integrasi tasawuf dengan psikoterapi membuka peluang bagi model intervensi yang lebih berpusat pada pemulihan makna hidup, ketenangan batin, dan penguatan daya tahan psikologis. Dengan demikian, secara keseluruhan, model Frager tidak hanya menawarkan perluasan teori psikologi, tetapi juga memberikan pendekatan praktis yang mampu menjawab kebutuhan manusia modern yang mencari keseimbangan antara kehidupan material dan spiritual.

D. KESIMPULAN

Tulisan ini menyimpulkan bahwa, Jika dilihat dari perspektif psikologi

transpersonal, konsep tasawuf Robert Frager merupakan bentuk integrasi antara psikologi Barat dan spiritualitas Islam (tasawuf). Hal ini terlihat dari latar Pendidikan psikologi dan juga merupakan pelaku tasawuf dalam tarekat Havelti Jerrahi.

Integrasi Tasawuf Robert Frager Dalam Kerangka Psikologi Modern dapat dibagi menjadi tiga aspek. Yang pertama, integrasi konseptual, dari segi konseptual Robert Frager memetakan istilah-istilah kunci dalam tasawuf seperti *nafs*, *Qalb*, ruh kedalam bahasa dan teori psikologi modern. Ia menunjukkan bahwa konsep-konsep tersebut sejatinya menggambarkan dimensi kepribadian kesadaran, dan perkembangan manusia yang juga dibahas dalam psikologi, tetapi dengan kedalaman spiritual yang lebih kaya. Kedua, integrasi metodologis, Dalam konteks metodologi Frager memadukan metode latihan spiritual sufistik dengan metode terapi dalam psikologi modern. Ia menggunakan latihan sufistik sebagai teknik pengembangan psikologis. Menurutnya, zikir dan praktik sufi lainnya serta hubungan

dengan komunitas sufi sebagai tujuan untuk melakukan transformasi diri. Ketiga, integrasi epistemologis, epistemologi yang dibangun oleh Robert Frager merupakan paduan antara psikologi Barat dengan ajaran-ajaran sufisme yang telah dipahami dari tokoh-tokoh sufi klasik maupun pengetahuan dari melakukan pratik-praktik sufisme dalam tarekat.

Integrasi tasawuf Robert Frager memiliki implikasi teoritis dan praktis Bagi Pengembangan Psikologi kontemporer. Secara teoretis, Frager memperluas kerangka psikologi dari yang semula hanya menekankan aspek biologis dan kognitif menjadi pemahaman yang lebih holistik dengan memasukkan dimensi spiritualitas sufisme sebagai bagian esensial dari kepribadian manusia. Secara praktis, model integrasi Frager memiliki pengaruh besar terhadap dunia terapi dan pengembangan diri. Dalam praktik konseling, pendekatan Frager memungkinkan terapis bekerja tidak hanya dengan emosi dan pikiran klien, tetapi juga dengan nilai-nilai batin dan aspirasi spiritual mereka.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Agustini, Herlin. 2021. "Konsep Abu Hamid al-Ghazali dan Robert Frager tentang Hati." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/57144/1/HERLIN.pdf>.
- Fadiman, James, dan Robert Frager. 1997. "Essential sufism." San Francisco: HarperCollins.
- Frager, Robert. 1999. *Heart, Self & Soul: the Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Wheaton, IL: Quest Books.
- . 2014. *Psikologi Sufi Untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*. Ter. Hasmiyah Rauf. Jakarta: Zaman.
- . 2025. *Sufi Psychology : Psikologi Pertumbuhan, Keseimbangan, dan keselarasan Batin Manusia*. terj. Hasmiyah Rauf, cet. II. Jakarta: Penerbit Qaf.
- Freud, Sigmund. 1997. *Explorere ot the Unconscious*. New York: Oxford University Press.
- Indah Sari, Maemunah, Gustiana Isya Marjani, Juni Ratnasari, dan Keisya Azizah Khairunnisa. 2023. "Robert Frager's Perception of *Qalb* with Sigmund Freud's Psychoanalytic Theory (Comparative Study)." *urnal Riset Agama* 3 (1). doi:10.15575/jra.v3i1.19579.
- Istikhari, Naufil. 2016. "Dilema Integrasi Tasawuf Dan Psikoterapi Dalam Kelanjutan Islamisasi Psikologi." *'Anil Islam: Jurnal Kebudayaan dan Ilmu Keislaman* 9 (2): 319.
- Jaenudin, Ujam. 2012. *Psikologi Transpersonal*. Bnadung: CV

- Pustaka Setia.
- Muzairi, Zuhri H, Robby H.Abror, dan Fahrudin Faiz. 2014. *Metode Penelitian Filsafat*. FA Press.
- Putri Ashya, Dinda, dan Ananda Xyla Putri Nathania. 2024. "Eksplorasi Konsep *Nafs* Dalam Perspektif Psikologi Sufi Menurut Robert Fragger: Memahami Dimensi Dalam Diri Manusia." *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplinier* 8 (6). doi:<https://sejurnal.com/pub/index.php/jkii/article/view/3309>.
- Sugiyono. 2021. *Metode penelitian kualitatif: untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Enterpretif, Interaktif dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta.
- Turkle, Sherry. 2011. *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other*. New York: Basic Books.
- Wulandari, Asty. 2017. "*Nafs* in Sufism Psychology:Robert Frager's Perspective." *Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 15 (1): 25. doi:<http://dx.doi.org/10.18592/khazanah.v15i1.1155>.