

EKSPLORASI KONSEP NAFS DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI SUFI MENURUT ROBERT FRAGGER: MEMAHAMI DIMENSI DALAM DIRI MANUSIA

Dinda Putri Ashya¹, Ananda Xyla Putri Nathania²
2108015087@uhamka.ac.id¹, 2108015239@uhamka.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRAK

Robert fragger menganggap konsep nafs sebagai konsep yang kaya dan bermanfaat dalam memahami dinamika psikologis manusia. Dalam pendekatannya, ia berupaya mengintegrasikan pemahaman tradisional sufi tentang nafs dengan konsep-konsep dalam psikologi modern, terutama psikologi transpersonal yang meneliti aspek-aspek pengalaman manusia di luar ego dan kesadaran individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur atau penelitian kepustakaan. Artikel ini menekankan pentingnya pengendalian "nafs al-Ammarah" sebagai langkah penting menuju kedamaian batin, kesuksesan spiritual, dan kedekatan dengan Allah, yang memerlukan penanggulangan keinginan negatif dan pengalihan menuju kebaikan, moralitas, dan kesempurnaan dalam beribadah.

Kata Kunci: Robert Fragger, Konsep Nafs, Psikologi Sufi

ABSTRACT

Robert Fragger considers the concept of nafs to be a rich and useful concept in understanding human psychological dynamics. In his approach, he seeks to integrate traditional Sufi understanding of the nafs with concepts in modern psychology, especially transpersonal psychology which examines aspects of human experience beyond the ego and individual consciousness. This research uses qualitative methods with a literature study or library research approach. This article emphasizes the importance of controlling "nafs al-Ammarah" as an important step towards inner peace, spiritual success, and closeness to Allah, which requires overcoming negative desires and redirecting towards goodness, morality, and perfection in worship.

Keywords: Robert Fragger, Concept of Nafs, Sufi Psychology

PENDAHULUAN

Dalam studi psikologi, memahami berbagai dimensi yang ada dalam diri manusia menjadi fokus utama untuk mengeksplorasi kompleksitas psikis individu. Salah satu pendekatan menarik adalah perspektif psikologi Sufi, yang mengintegrasikan aspek spiritualitas dengan psikologi untuk memahami kedalaman batin manusia. Dalam konteks ini, Robert Frager seorang psikolog dan Sufi, mengembangkan pandangan yang kaya mengenai konsep "nafs". Nafs, dalam terminologi Sufi, merujuk pada dimensi-dimensi dalam diri manusia seperti emosi, keinginan, dan kesadaran. Frager memberikan gambaran komprehensif tentang peran nafs dalam dinamika psikologis individu, serta bagaimana pemahaman ini dapat membimbing seseorang menuju pencapaian kesejahteraan spiritual dan psikologis mereka.

Dalam tradisi Sufisme atau tasawuf, yang merupakan cabang mistisisme dalam Islam yang menekankan pencarian langsung dan intim terhadap Tuhan melalui pengalaman spiritual dan moral yang dalam, konsep sentralnya adalah "Nafs". Nafs merujuk pada ego

atau jiwa manusia. Menurut ajaran sufisme, nafs dianggap sebagai entitas yang cenderung menarik manusia ke arah dunia material, hawa nafsu, dan dapat menghalangi mereka dalam mencapai kedekatan dengan Tuhan. Namun, nafs juga memiliki potensi untuk berkembang menuju keadaan yang lebih murni dan lebih selaras dengan kehendak ilahi melalui disiplin spiritual dan perjuangan batiniah.

Para sufi mengelompokkan nafs ke dalam berbagai tingkatan, dari yang paling rendah dan egois hingga yang paling murni dan selaras dengan kehendak Tuhan. Sebagai contoh, tingkatan pertama disebut "nafs al-ammara" yang menggambarkan aspek nafsu manusia yang cenderung kepada perilaku yang rendah dan egois. Nafs ini dipandang sebagai bagian dari fitrah manusia yang mengalami konflik antara dorongan-dorongan dunia dan kecenderungan spiritual yang lebih tinggi. "Nafs al-ammara" sering mendorong individu ke arah perilaku yang egois, hawa nafsu, dan kesenangan fisik.

Di sisi lain, tingkatan yang lebih tinggi seperti "nafs al-muthmainnah" mencerminkan kedamaian dan ketenangan. Dalam konsep ini, individu mencapai kepuasan batin dan ketenangan jiwa dalam kehadiran Tuhan setelah berhasil mengendalikan dan mengatasi dorongan-dorongan egois serta hawa nafsu yang merugikan.

Robert Frager adalah seorang psikolog, penulis, dan sufi terkenal yang terlibat dalam upaya mengintegrasikan prinsip-prinsip sufisme dengan teori dan praktik psikologi modern. Frager meraih gelar Ph.D. dalam psikologi sosial dari Harvard University dan mendirikan Institute of Transpersonal Psychology (sekarang dikenal sebagai Sofia University). Selain itu, ia adalah murid dan pengikut dari beberapa guru sufi terkemuka, yang memberinya pandangan unik dalam menggabungkan wawasan spiritual dari tradisi sufi dengan pendekatan ilmiah dalam psikologi.

Frager menganggap konsep nafs sebagai konsep yang kaya dan bermanfaat dalam memahami dinamika psikologis manusia. Dalam pendekatannya, ia berupaya mengintegrasikan pemahaman tradisional sufi tentang nafs dengan konsep-konsep dalam psikologi modern, terutama psikologi transpersonal yang meneliti aspek-aspek pengalaman manusia di luar ego dan kesadaran individu. Frager menekankan bahwa transformasi spiritual yang melibatkan pengendalian dan penyucian nafs bukan hanya penting untuk pertumbuhan spiritual, tetapi juga relevan untuk kesehatan mental dan kesejahteraan emosional.

Konsep nafs menjadi sangat kompleks karena meliputi berbagai dimensi kehidupan manusia, termasuk aspek moral, spiritual, emosional, dan sosial. Nafs tidak hanya mencakup keadaan internal individu tetapi juga bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan dan dunia luar. Dalam tradisi sufi, proses mengendalikan nafs melibatkan latihan-latihan spiritual, meditasi, doa, dan pengawasan diri yang berkelanjutan, semua ini dirancang untuk membantu individu mendekati diri kepada Tuhan dan mengenali hakikat sejati dari diri mereka sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dimana penelitian ini tidak menggunakan statistik (Moleong, 2004) atau dapat diartikan sebagai sebuah pendekatan ilmiah yang berdasarkan sumber data dan didapatkan secara alamiah. Dalam penulisan artikel ini, peneliti menerapkan pendekatan studi literatur atau penelitian kepustakaan, di mana penelitian ini tidak melibatkan intervensi langsung di lapangan, tetapi hanya fokus

pada pengumpulan data yang berkaitan dengan topik penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam psikologi sufi, diri atau “nafs” dikenal sebagai aspek psikis yang pertama kali dianggap sebagai musuh terbesar kita, tetapi dapat berkembang menjadi alat yang sangat bermanfaat. “Nafs tirani” dianggap sebagai tingkat terendah, di mana semua kekuatan dalam diri menghalangi kita dari jalan spiritual. Kekuatan ini mendorong kita untuk menyakiti orang yang kita sayangi dan menyebabkan penderitaan yang mengerikan. “Nafs tirani” dapat mendominasi kehidupan kita seperti seorang tirani yang memiliki kekuasaan mutlak, karena didorong oleh dorongan egois yang seringkali tidak terlihat. Banyak psikolog, filsuf, dan ahli sifat dasar manusia di Barat yang masih terpengaruh oleh “nafs tirani”, menganggap kondisi ini sebagai sesuatu yang normal. Bagi psikologi sufi, “nafs tirani” merupakan akar dari kesalahan pemikiran dan pemahaman, serta sumber utama budaya diri kita sendiri dan orang lain. Tasawuf menawarkan pendekatan yang holistik dan efektif untuk memahami dan mengatasi “nafs tirani”. Pendekatan ini meliputi observasi diri sendiri, pengendalian diri, dan pemahaman mendalam tentang identitas kita dalam hubungan dengan orang lain.

Nafs yang suci adalah level tertinggi dari tingkatan “nafs”. Pada fase ini, kepribadian seperti kristal yang murni dan sempurna, mencerminkan cahaya Tuhan tanpa cacat atau Dalam psikologi sufi, diri atau “nafs” dikenal sebagai aspek psikis yang pertama kali dianggap sebagai musuh terbesar kita, tetapi dapat berkembang menjadi alat yang sangat bermanfaat. “*Nafs tirani*” dianggap sebagai tingkat terendah, di mana semua kekuatan dalam diri menghalangi kita dari jalan spiritual. Kekuatan ini mendorong kita untuk menyakiti orang yang kita sayangi dan menyebabkan penderitaan yang mengerikan. “*Nafs tirani*” dapat mendominasi kehidupan kita seperti seorang tirani yang memiliki kekuasaan mutlak, karena didorong oleh dorongan egois yang seringkali tidak terlihat. Banyak psikolog, filsuf, dan ahli sifat dasar manusia di Barat yang masih terpengaruh oleh “*nafs tirani*”, menganggap kondisi ini sebagai sesuatu yang normal. Bagi psikologi sufi, “*nafs tirani*” merupakan akar dari kesalahan pemikiran dan pemahaman, serta sumber utama budaya diri kita sendiri dan orang lain. Tasawuf menawarkan pendekatan yang holistik dan efektif untuk memahami dan mengatasi “*nafs tirani*”. Pendekatan ini meliputi observasi diri sendiri, pengendalian diri, dan pemahaman mendalam tentang identitas kita dalam hubungan dengan orang lain.

Nafs yang suci adalah level tertinggi dari tingkatan “nafs”. Pada fase ini, kepribadian seperti kristal yang murni dan sempurna, mencerminkan cahaya Tuhan tanpa cacat atau penyimpangan. Transformasi akhir nafs ini merupakan prestasi yang sangat jarang terjadi, hanya ditemukan atau dimiliki oleh para nabi dan individu suci lainnya.

Menurut Robert Frager, “nafs” adalah sebuah proses yang dihasilkan interaksi antara ruh dan raga. Tingkatan nafs menurut Robert Frager:

1. Nafs Tirani (*nafs al-ammarah*)

Frager berpendapat bahwa “*nafs al-ammarah*” adalah jenis nafs yang mengarahkan, mengendalikan, atau memerintahkan seseorang untuk melakukan tindakan kriminal. Nafs ini dikenal sebagai nafs yang mengganggu karena secara harfiah, “*ammârah*” yang berarti “*memerintah atau kebiasaan yang berulang*”. Pada tahap awal, setiap individu pasti mengalami nafs ini. Namun, mereka yang terus berusaha mengendalikannya mungkin

terlibat dalam kegiatan keagamaan, meskipun hanya secara ritual. Tahap awal narsisme ini dipengaruhi oleh kecenderungan yang murni untuk mencari hal-hal di luar diri (tanpa adanya kasih kepada Tuhan, kontrol batin, atau rasa bersalah atau berdosa). Salah satu sifat paling berbahaya dari nafs ini adalah kecanduan terhadap pujian.

Ciri-ciri Nafs al-Ammarah :

- a) Cenderung kepada kejahatan: Nafs al-Ammarah mendorong manusia untuk melakukan dosa dan perilaku negatif lainnya, seperti keinginan berlebihan terhadap kenikmatan dunia, keserakahan, kedengkian, dan sejenisnya.
- b) Kesulitan untuk mengendalikan diri: Individu yang didominasi oleh nafs al-Ammarah menghadapi kesulitan dalam mengontrol diri dari godaan dan hawa nafsu. Mereka rentan terhadap pengaruh buruk dan sering melakukan tindakan impulsif.
- c) Peringatan dalam Al-Qur'an: Konsep nafs al-Ammarah sering ditekankan dalam Al-Qur'an sebagai peringatan dan nasihat. Misalnya, dalam Surah Yusuf ayat 53, Allah SWT menyebutkan nafs ini sebagai bagian dari fitrah manusia yang dapat mengarahkan kepada kejahatan jika tidak dikendalikan dengan baik.

Proses dalam mencapai pengendalian dan pembinaan Nafs al-Ammarah :

- a) Taqwa dan Kesadaran: Kesadaran akan keberadaan Allah dan memiliki taqwa yang tinggi dapat membantu seseorang menjadi lebih waspada terhadap godaan nafsu.
- b) Ibadah dan Doa: Melakukan ibadah secara rutin dan berdoa kepada Allah untuk meminta pertolongan dan petunjuk dalam menghadapi godaan nafsu.
- c) Pendidikan dan Pembelajaran: Mendalami ajaran Islam secara mendalam untuk memahami nilai-nilai moral dan etika yang dapat membimbing seseorang dalam mengontrol nafs. Salah satu langkah penting untuk mencapai kedamaian batin, keberhasilan dalam kehidupan spiritual, dan mendekatkan diri kepada Allah adalah mengendalikan *nafs al-Ammarah*. Dengan mengatasi nafsu yang negatif ini, seseorang dapat mengarahkan dirinya ke arah kebaikan, moralitas, dan kesempurnaan dalam ibadah.

2. Nafs yang Menyesal (*nafs al-lawwâmah*)

Dalam konsep al-Ghazali, *nafs al-lawwâmah* mirip dengan konsep nafs penyesalan yang dijelaskan oleh Robert Frager. Nafs al-Lawwamah adalah tingkatan nafsu dalam konsep spiritual Islam yang mencerminkan tingkat kesadaran diri dan rasa penyesalan terhadap dosa-dosa yang dilakukan. Dalam konteks ini secara harfiah bermakna "*nafsu yang menyesali*" atau "*nafsu yang menyalahkan diri sendiri*." ini mengacu pada tingkat

nafsu atau jiwa manusia yang mulai menyadari kesalahan dan dosa-dosa yang telah dilakukan. Nafs ini ditandai dengan adanya perasaan penyesalan dan kegelisahan batin atas tindakan-tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai moral atau agama.

Ciri-ciri Nafs al-Lawwamah:

- a) Kesadaran akan Kesalahan: Individu yang berada pada tingkat nafs al-Lawwamah mulai menyadari dengan lebih mendalam kesalahan dan dosa-dosa yang pernah mereka lakukan. Mereka merasa tidak puas dengan diri sendiri dan mungkin merasa bersalah atas tindakantindakan yang tidak benar.
- b) Perasaan Penyesalan: Nafs al-Lawwamah ditandai dengan adanya perasaan penyesalan yang dalam terhadap dosa-dosa yang telah dilakukan di masa lalu. Individu ini merasa terganggu dan mengalami kegelisahan batin karena mereka menyadari pelanggaran terhadap ajaran agama atau moralitas.
- c) Refleksi dan Introspeksi: Individu yang mengalami nafs al-Lawwamah cenderung melakukan refleksi diri dengan lebih intensif. Mereka mengevaluasi perilaku dan tindakan mereka secara kritis, mencari pemahaman yang lebih dalam tentang dampak spiritual dari perbuatan-perbuatan mereka.

Mencapai tingkat nafs al-Lawwamah memerlukan proses yang melibatkan kesadaran diri, refleksi, dan tindakan korektif terhadap perilaku masa lalu. Proses dalam mencapai Nafs alLawwamah:

- a) Mengakui Kesalahan: Mengakui dosa-dosa dan kesalahan yang telah dilakukan sebagai langkah pertama untuk melakukan perbaikan diri.
- b) Memohon Ampunan: Berdoa kepada Allah untuk meminta ampunan atas dosa-dosa yang telah dilakukan serta berkomitmen untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut
- c) Perbaikan Perilaku: Melakukan perubahan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghindari perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai agama dan moralitas.
- d) Ibadah dan Taubat: Meningkatkan kualitas ibadah dan taubat sebagai upaya untuk membersihkan diri dari dosa-dosa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

3. Nafs yang Diilhami (*nafs al-mulhimah*)

Pada tahap nafs ini, individu mulai merasakan kenikmatan yang sebenarnya dalam berdoa, merenung, dan menjalankan kegiatan spiritual lainnya. Menurut tingkat yang dijelaskan oleh Frager, ini menandai awal dari tasawuf yang murni dimana seseorang mulai mencintai Tuhan dan segala ciptaan-Nya. Dalam Konteks ini kata "*mulhimah*" berasal dari bahasa Arab yang berarti.

"terinspirasi atau diilhami". Pada tingkat ini, jiwa seseorang telah cukup murni

sehingga dapat menerima bimbingan langsung dari Allah, yang membimbing mereka dalam kehidupan sehari-hari dan membantu mereka membedakan antara yang baik dan yang buruk.

Ciri-ciri Nafs Al-Mulhimah:

- a) Penerimaan Ilham: Individu yang mencapai tingkat *nafs al-mulhimah* mulai menerima inspirasi atau ilham dari Tuhan. Ilham ini dapat berupa pencerahan atau pemahaman yang mendalam tentang esensi kehidupan serta petunjuk untuk menjalani kehidupan yang lebih baik.
- b) Kemampuan untuk Membuat Keputusan yang Benar: Dengan bimbingan ilham dari Tuhan, individu pada tahap ini memiliki kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih bijaksana dan tepat. Mereka lebih mampu membedakan antara yang benar dan yang salah serta lebih sensitif terhadap petunjuk Ilahi.
- c) Meningkatnya Kesadaran Spiritual: Kesadaran spiritual seseorang meningkat secara signifikan pada tingkat nafs al-mulhimah. Mereka menjadi lebih peka terhadap tanda-tanda Tuhan dalam alam semesta dan lebih terbuka terhadap petunjuk serta bimbingan-Nya.
- d) Pengendalian Diri yang Lebih Baik: Nafs al-mulhimah juga ditandai dengan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan nafsu dan menghadapi godaan duniawi. Individu ini lebih mampu menahan diri dari perilaku negatif dan lebih fokus pada hal-hal yang membawa kebaikan.
- e) Penguatan Hubungan dengan Tuhan: Pada tahap ini, hubungan individu dengan Tuhan menjadi lebih kuat dan mendalam. Mereka lebih sering berkomunikasi dengan Tuhan melalui doa dan ibadah, serta merasa lebih dekat dengan-Nya.

Proses dalam mencapai Nafs al-Mulhimah:

- a) Pembersihan Hati dan Jiwa: Untuk mencapai nafs al-mulhimah, dibutuhkan proses membersihkan hati dan jiwa dari sifat-sifat negatif seperti kesombongan, iri hati, dan egoisme. Proses ini melibatkan introspeksi yang mendalam dan upaya untuk memperbaiki diri.
- b) Kedekatan dengan Allah: Meningkatkan kedekatan dengan Allah melalui pelaksanaan ibadah, doa, dan refleksi. Seseorang harus berupaya untuk selalu hidup dalam keadaan taqwa dan terus mencari petunjuk dari Allah.

- c) Kontemplasi dan Refleksi: Melakukan kontemplasi dan refleksi yang mendalam mengenai kehidupan, tujuan hidup, serta tanda-tanda kebesaran Tuhan dalam alam semesta. Hal ini membantu seseorang untuk lebih terbuka terhadap ilham dari Allah.
- d) Peningkatan Pengetahuan Spiritual: Belajar dan mendalami lebih dalam tentang ajaran Islam, yang dapat membantu seseorang untuk lebih memahami petunjuk Ilahi dan cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
- e) Pengendalian Nafsu: Melatih diri untuk mengendalikan nafsu dan menghadapi godaan dunia, serta fokus pada hal-hal yang mendekatkan diri kepada Allah.

4. Nafs yang Tenang (*nafs al-muthmainnah*)

Syekh Safer menjelaskan bahwa ketika seseorang mencapai tingkat ini, mereka akan terlindungi dari kehancuran besar yang disebabkan oleh ego negatif. Sahl bin Abdullah menyatakan bahwa pada tingkat ini, seseorang akan merasakan ketenangan dan kebahagiaan saat berhubungan dengan Tuhan. Akibatnya, kondisi rohaninya akan menjadi kuat, dan ketika kondisi rohani tersebut kuat, orang-orang di sekitarnya akan merasakan kebahagiaan dan bersimpati kepadanya. Salah satu tantangan yang harus diatasi untuk mencapai tingkat nafs ini adalah keterbukaan hati, karena cahaya hati dapat menetralkan kecenderungan negatif dan khayalan dari nafs pada tingkat yang lebih rendah. Dalam konteks ini, "*muthmainnah*" berasal dari kata dalam bahasa Arab yang berarti "*tenang atau tenteram*". Pada tingkat ini, seseorang telah berhasil mengatasi ego dan nafs-nafs negatif lainnya, sehingga hati mereka dipenuhi dengan ketenangan dan kebahagiaan yang sejati.

Ciri-ciri Nafs Al-Muthmainnah:

- a) Ketenangan Batin: Individu yang berada pada tingkat *nafs muthmainnah* memiliki ketenangan batin yang konsisten, tidak mudah terpengaruh oleh situasi luar atau ujian hidup. Mereka merasakan kedamaian dan kepuasan dalam setiap keadaan.
- b) Kepuasan dengan Ketetapan Allah: Mereka menerima takdir dan keputusan Allah dengan hati yang terbuka dan ikhlas, tanpa ada kegelisahan atau penyesalan. Mereka memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang penuh kebijaksanaan.
- c) Kedamaian Spiritual: Individu yang mencapai *nafs muthmainnah* hidup dalam kedamaian spiritual yang mendalam, memungkinkan mereka untuk merasakan kehadiran Tuhan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

- d) Kesatuan dengan Tuhan: Pada tahap ini, seseorang merasakan kedekatan dengan Tuhan dan merasakan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Mereka mengalami kebahagiaan dan keindahan dalam hubungan mereka dengan Tuhan.
- e) Tidak Ada Keinginan Duniawi: Mereka tidak lagi terikat oleh keinginan duniawi dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri terhadap godaan materi dan nafsu.

Nafs muthmainnah juga disebutkan dalam Al-Qur'an, tepatnya dalam Surah Al-Fajr ayat 27-30:

"Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku." (QS. Al-Fajr: 27-30). Ayat ini menggambarkan *nafs muthmainnah* sebagai jiwa yang dipanggil kembali kepada Tuhan dengan kedamaian dan ridha, menunjukkan bahwa jiwa ini telah mencapai tingkatan yang sangat tinggi dalam spiritualitas.

Proses dalam mencapai *nafs muthmainnah* :

- a) Pengendalian Diri: Untuk mencapai *nafs muthmainnah* memerlukan pengendalian diri yang ketat dan kemampuan untuk menahan godaan nafsu duniawi serta mengendalikan ego.
- b) Peningkatan Iman: Memperdalam iman dan memperkuat hubungan dengan Tuhan melalui aktivitas ibadah, doa, dan refleksi spiritual.
- c) Penolakan terhadap Materi: Melebihi keinginan akan hal-hal materi dan lebih berfokus pada pengembangan spiritual serta membersihkan hati dari kecenderungan materialistik.
- d) Penerimaan Takdir: Menerima segala takdir dengan hati yang terbuka, tanpa prasangka buruk terhadap apa pun yang terjadi, yakin bahwa semua adalah bagian dari ketentuan Allah yang terbaik.
- e) Cinta kepada Tuhan: Mengembangkan kasih sayang yang dalam kepada Tuhan dan menyadari kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan.

5. Nafs Bahagia (*nafs al-radhiyah*)

Ruh manusia menjadi semakin halus saat mencapai tingkat *nafs bahagia*, memungkinkan pertumbuhan spiritual yang lebih mendalam pada tahap ini. Menurut Frager, pada titik ini seseorang tidak hanya merasa puas dengan takdirnya, tetapi juga dengan segala kesulitan dan ujian hidup karena mereka memahami bahwa rahmat dan kasih sayang Tuhan selalu menyertai mereka. Istilah "*radhiyah*" berasal dari bahasa Arab yang berarti "*merestui*" atau "*menerima dengan ikhlas*". *Nafs al-Radhiyah* mengacu pada tingkat kesadaran dan penerimaan yang tinggi terhadap kehendak Allah SWT. Ini adalah

tingkatan di mana seseorang mencapai ketenangan batin dan kesadaran yang mendalam tentang takdir dan kehendak Ilahi.

Ciri-ciri Nafs al-Radhiah :

- a) Kesadaran tentang Kehendak Allah: Individu pada tingkat nafs al-Radhiah memiliki kesadaran yang sangat tinggi tentang kehendak dan ketetapan Allah dalam kehidupan mereka. Mereka tidak hanya menerima takdir dengan ikhlas, tetapi juga bersedia untuk menjalaninya dengan penuh ketenangan dan keyakinan
- b) Ridha dan Ketenangan Batin: Nafs al-Radhiah dicirikan oleh perasaan ridha yang dalam terhadap segala yang terjadi dalam kehidupan mereka. Mereka merasa damai dan tenang, tanpa kegelisahan atau kecemasan terhadap masa depan atau hal-hal yang telah terjadi di masa lalu.
- c) Penerimaan terhadap Ujian dan Cobaan: Individu yang mencapai nafs al-Radhiah menerima ujian dan cobaan dalam hidup sebagai bagian dari rencana Allah yang penuh hikmah. Mereka melihat setiap ujian sebagai kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan ketakwaan mereka.
- d) Hidup Berdasarkan Nilai-nilai Spiritual: Nafs ini mencerminkan kehidupan yang didasarkan pada nilai-nilai spiritual, di mana setiap tindakan dan keputusan diambil dengan mempertimbangkan kehendak dan ridha Allah.

Proses dalam mencapai Nafs al-Radhiah :

- a) Taubat dan Perbaikan Diri: Melakukan taubat dan memperbaiki diri dari semua dosa dan kesalahan yang telah Anda lakukan sebelumnya.
- b) Ibadah dan Ketaatan: Dalam upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah, seseorang harus meningkatkan ibadah dan meningkatkan ketaatan terhadap ajaran Islam.
- c) Kontemplasi dan Refleksi: Berpikir tentang arti hidup dan peran Allah dalam kehidupan serta melihat tanda-tanda kebesaran-Nya di alam semesta.
- d) Ridha terhadap Takdir: Berasa senang dengan takdir Allah dan menyadari bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari rencana-Nya yang sempurna.

Nafs al-Radhiah mencerminkan kedalaman iman, ketenangan batin, dan keselarasan dengan kehendak Ilahi.

6. Nafs yang diridhoi Allah (*nafs al-mardhiah*)

Setelah memasuki tahap penyangkalan diri, manusia mencapai kesatuan batin yang sejati dan mampu memahami dunia sebagai suatu kesatuan yang lebih luas. Dalam

diagramnya, Frager mengilustrasikan bahwa jiwa dan nafs bergabung menjadi satu, menghilangkan perbedaan atau dualitas dalam jiwa. Ketika seseorang mencapai keutuhan ini, kesatuan ilahi dari dunia menjadi tampak jelas. Istilah "*mardhiah*" berasal dari bahasa Arab yang berarti "*diterima*" atau "*disetujui*". Nafs al-Mardhiah mengacu pada tingkat kesadaran dan ketaatan yang tinggi terhadap Allah SWT. Ini adalah tingkatan di mana seseorang telah mencapai tingkat kesempurnaan spiritual yang tinggi, di mana Allah merestui dan menerima segala amal dan perbuatan mereka.

Ciri-ciri Nafs al-Mardhiah :

- a) Kesadaran dan Ketaatan yang Tinggi: Individu yang mencapai tingkat nafs al-Mardhiah memiliki kesadaran yang mendalam terhadap ajaran Islam dan kehendak Allah. Mereka hidup dalam ketaatan yang dalam terhadap ajaran-Nya dan selalu berusaha untuk mencapai ridha Allah.
- b) Ridha dan Penerimaan Mutlak: Nafs al-Mardhiah dicirikan oleh perasaan ridha yang menyeluruh terhadap segala yang terjadi dalam kehidupan mereka. Mereka sepenuhnya menerima takdir dan ketetapan Allah dengan keyakinan dan ketenangan yang penuh.
- c) Kesempurnaan dalam Amal: Individu yang mencapai tingkat nafs al-Mardhiah berupaya untuk menyempurnakan semua amal ibadah mereka dengan maksimal. Setiap tindakan mereka dilakukan dengan niat tulus dan mengharapkan ridha Allah semata.
- d) Kehidupan yang Dibimbing oleh Ilahi: Nafs ini mencerminkan kehidupan yang sepenuhnya dituntun oleh ajaran Islam dan nilai-nilai spiritual. Setiap langkah, perkataan, dan pikiran mereka diarahkan untuk mencapai ridha Allah dan mendekatkan diri kepadaNya.

Proses dalam mencapai Nafs al-Mardhiah:

- a) Taubat dan Perbaikan Diri: Melakukan taubat secara terus-menerus dan memperbaiki diri dari semua dosa dan kesalahan yang pernah Anda lakukan.
- b) Ibadah yang Mendalam: Melakukan ibadah dengan sepenuh hati dan meningkatkan hubungan spiritual dengan Allah.
- c) Ketaatan terhadap Ajaran Islam: Menjalankan semua ajaran Islam dengan penuh kepatuhan dan ikhlas.

7. Nafs Suci (*nafs al-kamilah*)

Pada tingkat nafs suci, ego atau diri pribadi tidak lagi ada; yang tersisa hanyalah

penyatuan dengan Tuhan, yang sering kali diidentifikasi dengan ekstasi spiritual. Perumpamaan "mati sebelum kematian" juga disebutkan pada tahap ini. Orang-orang yang telah mencapai tingkat ini tidak lagi memiliki keinginan pribadi, sehingga mereka terus berdoa. Mereka memilih untuk sepenuhnya tunduk dan mengabdikan kepada Tuhan, karena kebijaksanaan yang mereka miliki tidak memungkinkan adanya egoisme. Istilah "*al-Kamilah*" berasal dari bahasa Arab yang berarti "*yang sempurna*" atau "*yang lengkap*".

Nafs al-Kamilah menggambarkan tingkat kesempurnaan spiritual yang paling tinggi yang dapat dicapai oleh seorang muslim. Ini adalah pencapaian tertinggi dalam perjalanan spiritual, di mana individu mencapai kedalaman pengetahuan, kesadaran, dan kepatuhan yang maksimal terhadap Allah SWT.

Ciri-ciri Nafs al-Kamilah:

- a) Kesadaran dan Ketaatan yang Mutlak: Individu pada tingkat nafs al-Kamilah memiliki kesadaran yang sangat tinggi terhadap keberadaan Allah dan ketaatan yang tidak tergoyahkan terhadap ajaran-Nya. Mereka hidup dalam kesadaran yang kontinu akan kehadiran Ilahi dan selalu berupaya untuk mematuhi dengan penuh keyakinan semua perintah dan larangan-Nya.
- b) Ridha dan Penerimaan Sepenuhnya: Nafs al-Kamilah ditandai oleh adanya kepuasan dan penerimaan sepenuhnya terhadap takdir dan ketetapan Allah. Mereka menerima segala yang terjadi dalam kehidupan mereka dengan sepenuh hati, tanpa keraguan atau ketakutan, karena mereka yakin bahwa apa pun yang dikehendaki Allah adalah yang terbaik.
- c) Kemurnian dalam Perbuatan: Individu yang mencapai nafs al-Kamilah menjalankan setiap amal ibadah dengan kemurnian yang sempurna. Mereka berusaha melakukan segala sesuatu dengan niat yang tulus, tanpa mencari pujian atau imbalan duniaawi, semata-mata untuk meraih keridhaan Allah.
- d) Kehidupan dalam Kedekatan Ilahi: Nafs ini mencerminkan kehidupan yang penuh dengan kehadiran Allah dalam setiap aspeknya. Mereka hidup dalam hubungan yang intim dan dekat dengan Allah, di mana setiap langkah mereka diilhami oleh ajaran-Nya dan setiap tindakan mereka diarahkan untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Proses dalam mencapai Nafs al-Kamilah:

- a) Ketaatan mutlak terhadap ajaran islam: Menjalankan semua perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya dengan penuh kepatuhan.

- b) Taubat dan perbaikan diri: Melakukan taubat secara terus-menerus dan memperbaiki diri dari kesalahan dan dosa.
- c) Meditasi dan tadabbur: Melakukan meditasi dan refleksi mendalam tentang ajaran Islam dan makna hidup.
- d) Membimbing hidup oleh ajaran agama: Memandu setiap aspek kehidupan berdasarkan nilai-nilai agama.

KESIMPULAN

Artikel ini membahas konsep "nafs" dalam spiritualitas Islam menurut Robert Frager, yang menyoroti dua tingkatan penting: "nafs al-Ammarah" dan "nafs al-Lawwamah".

“Nafs al-Ammarah” ditandai dengan kecenderungannya terhadap kejahatan, kesulitan dalam pengendalian diri, dan perlunya ketakwaan, ibadah, dan pendidikan untuk mengatasi pengaruh negatifnya. Di sisi lain, “nafs al-Lawwamah” mencerminkan tingkat kesadaran diri dan penyesalan yang lebih tinggi atas kesalahan masa lalu, sehingga mengarah pada introspeksi, mencari pengampunan, dan perbaikan perilaku. Tujuan utamanya adalah mencapai tingkat “nafs suci”, mewakili kepribadian yang murni dan sempurna, mencerminkan cahaya Tuhan tanpa cacat atau penyimpangan, suatu keadaan yang dicapai oleh sangat sedikit individu. Artikel ini menekankan pentingnya pengendalian "nafs al-Ammarah" sebagai langkah penting menuju kedamaian batin, kesuksesan spiritual, dan kedekatan dengan Allah, yang memerlukan penanggulangan keinginan negatif dan pengalihan menuju kebaikan, moralitas, dan kesempurnaan dalam beribadah.

DAFTAR PUSTAKA

2023, 7, 2

74.

Burlian, P. (2013). Konsep Al-Nafs Dalam Kajian Tasawuf Al-Ghazālī. *Jurnal Theologia*, 24(2), 223-246.

Frager, Robert. 2014. *Obrolan Sufi (untuk Transpormasi Hati, Jiwa dan Ruh, diterjemahkan dari Susi Talks Teachings of American Sufi Sheikh*. Hilmi Akmal. Jakarta: Zaman.

Husnaini, R. (2016). Hati, Diri dan Jiwa (Ruh). *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 1(2), 62-

Indra Latif Syepu, Konsep Nafs, Qolb dan Aql dalam Pandangan Filsafat-Tasawuf serta

Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama, 14(1), 45-60.

PERSPECTIVE. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 15(1), 23–34.

Relevansinya terhadap Kesehatan Mental. *Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam*,

Wulandari, A. (2017). NAFS IN SUFISM PSYCHOLOGY: ROBERT FRAGER’S

Yudiani, E. (2013). Dinamika Jiwa Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Ilmu Agama*: