

**PAHAM SANGKAN PARANING DUMADI DALAM
PERSPEKTIF PSIKOLOGI TRANSPERSONAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Dalam Ilmu Psikologi



DISUSUN OLEH :
Samsul Alam Hidayatullah
1507016038

PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG

2020

**PAHAM SANGKAN *PARANING DUMADI* DALAM
PERSPEKTIF PSIKOLOGI TRANSPERSONAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Dalam Ilmu Psikologi



DISUSUN OLEH :
Samsul Alam Hidayatullah
1507016038

PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
 FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
 Jalan. Prof. Dr. Hanka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.
 Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email :
 fpk@walisongo.ac.id

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : **Paham Sangkan Paraning Dumadi dalam**

Perspektif Psikologi Transpersonal

Penulis : Samsul Alam Hidayatullah

NIM 1507016038

Program Studi : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 11 Januari 2021

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang,

Sekretaris Sidang,

Wening Wihartati, S. Psi., M. Si

NIP. 19771102 200604 2 004

Penguji I,

Dra. Hj. Maria Ulfah, M. Si

NIP. 19600807 198612 2 001

Penguji II,

Dr. Widvastuti, M. Ag

NIP. 19780319 200901 2 003

Pembimbing I,

Dewi Khurun Aini, S. Pd.L., M.A.

NIP. 19860523 201801 2 002

Pembimbing II,

Dra. Hj. Maria Ulfah, M. Si

NIP. 19600807 198612 2 001

Dr. H. Abdul Wahub, M. Ag

NIP. 19600615 199103 1 004



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Samsul Alam Hidayatullah

NIM : 1507016038

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

Paham Sangkan Paraning Dumadi dalam Perspektif Psikologi Transpersonal

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 18 Desember 2020

Pembuat Pernyataan,



Samsul Alam Hidayatullah

NIM: 1507016038

NOTA PEMBIMBING

Semarang, Desember 2020

Kepada Yth ;
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo, Semarang

Assalamu 'alaikum. wr.wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : **Konsep Sangkan Paraning Dumadi dalam Perspektif Psikologi Transpersonal**
Nama : Samsul Alam Hidayatullah
NIM : 1507016038
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

Wassalamu 'alaikum. wr.wb.

Pembimbing I



Dra. Hj. Maria Ulfah M.Si
NIP. 19540506 198003 1003

NOTA PEMBIMBING

Semarang, Desember 2020

Kepada Yth ;
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo, Semarang

Assalamu 'alaikum. wr.wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : **Konsep Sangkan Paraning Dumadi dalam Perspektif Psikologi Transpersonal**
Nama : Samsul Alam Hidayatullah
NIM : 1507016038
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

Wassalamu 'alaikum. wr.wb.

Pembimbing II



Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP. 19600615 199103 1004

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Segala puji bagi Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Paham Sangkan Paraning Dumadi dalam Perspektif Psikologi Transpersonal**". Penulis menyadari ketika membuat skripsi ini banyak cobaan yang dihadapi, namun kemudahan yang diberikan Allah SWT membuat penulis kuat menghadapi dan menyelesaikan cobaan tersebut.

Seperti yang kita ketahui, skripsi menjadi bagian penting dalam ketentuan kelulusan bagi mahasiswa. Oleh karena itu, penulis yang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Walisongo, khususnya di Fakultas Psikologi dan Kesehatan berharap skripsi ini memenuhi persyaratan yang telah ditentukan. Penulis bersyukur memiliki orang-orang baik yang selalu mendukung apa yang penulis lakukan, tak terkecuali skripsi ini. Rasanya, tiada kata yang tepat dan pantas untuk diberikan kepada orangtua, dosen-dosen dan teman-teman yang selalu memberikan bimbingan dan semangat.

Penulis merasa masih banyak kesalahan dan kekurangan dari skripsi ini, hal itu semata-mata karena penulis hanyalah seorang manusia biasa. Untuk itu, penulis memohon maaf jika terdapat kesalahan pada skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini bisa diterima dan memudahkan dalam proses kelulusan. Semoga terdapat manfaat pada skripsi ini yang bisa berguna dan diaplikasikan ke dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Semarang, 21 Desember 2020

Penulis

Samsul Alam Hidayatullah

NIM: 1507016038

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
INTISARI.....	xi
ABSTRAK	xii
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
D. Keaslian Penelitian	9
BAB II: LANDASAN TEORI	
A. Pengertian <i>Sangkan Paraning Dumadi</i>	12
B. <i>Sangkan Paraning Dumadi</i> dalam Nawaruci atau Bimasuci	16
C. <i>Sangkal Paraning Dumadi</i> dalam Kitab Wirid Hidayat Jati	20
D. Konsep <i>Cakramanggilingan</i>	26
E. Keterkaitan Martabat Tujuh Manusia dengan Tasawuf Islam	28
F. Transformasi Nilai Ketuhanan dalam Nilai Kemanusiaan	33
G. Pengertian Psikologi Transpersonal	35
H. Teori-Teori dalam Psikologi Transpersonal	39
I. Aplikasi Psikologi Transpersonal	49

J. Psikologi Transpersonal dan Spiritualitas di Jawa ...	54
--	----

BAB III: METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	63
B. Jenis Penelitian	63
C. Sumber dan Jenis Data	64
D. Fokus Penelitian	65
E. Teknik Pengumpulan Data	65
F. Teknik Analisis Data	66

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian <i>Sangkan Paraning Dumadi</i>	68
B. Kajian Psikologi Transpersonal	77
C. Tinjauan Psikologi Transpersonal terhadap Konsep <i>Sangkan Paraning Dumadi</i>	81

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	110
B. Saran	112

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
Tabel 1	Struktur Personal dan Transpersonal McWater.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
Gambar 1	Struktur Otak dalam Wirid Hidayat Jati	24
Gambar 2	Struktur <i>dhadha</i> dalam Wirid Hidayat Jati.....	24

INTISARI

Riset dalam skripsi ini bermaksud untuk melakukan interpretasi tentang falsafah *sangkan paraning dumadi* melalui perspektif psikologi transpersonal. Strategi penelitian yang dipakai termasuk dalam penelitian kepustakaan (*library research*). Urut-urutan dalam penelitian ini mencakup: melacak data yang berhubungan dengan topik penelitian, memilah data yang memperkuat topik penelitian, mengumpulkan data yang sesuai dengan topik penelitian, melacak data-data lain untuk memperjelas topik penelitian, mencatat data yang sudah terkumpul, menginterpretasi data yang diperoleh dan membahas topik penelitian. Strategi pengelompokan data yang peneliti gunakan yaitu dengan memanfaatkan *software* Nvivo12 dalam bentuk koding data (*nodes*). Peneliti menggunakan *content analysis* sebagai strategi analisis data. Penelitian ini sampai pada pembahasan akhir bahwa dalam tinjauan psikologi transpersonal, *sangkan paraning dumadi* merupakan sebuah konsep kehidupan orang Jawa dalam upaya mengembangkan dirinya menjadi yang terbaik, yaitu dengan menyeimbangkan antara dimensi personal manusia (pikiran, perasaan dan emosi) dengan dimensi spiritual dalam bentuk pengalaman transendensi. Hasil yang bisa didapatkan oleh seseorang melalui upaya tersebut, dapat tercermin melalui kehidupan yang penuh makna (*mindfulness*). Hasil lain yang dapat tercermin dalam kehidupan seseorang yaitu hidup dengan dasar kasih sayang (*compassion*), yaitu mempunyai sudut pandang bahwa bukan hanya diri sendiri saja yang ingin bahagia, namun siapapun di dunia ini juga ingin bahagia, bahkan jika orang lain menyakiti diri kita sekalipun, bagi orang yang mampu menanamkan *compassion*, melihat orang yang menyakiti individu lain sebagai kegagalan dalam mengenal dirinya sendiri. Kemampuan spiritual seseorang akan muncul, secara psikologis bisa dijelaskan dengan kaidah, yaitu ketika jasad “ditindas” maka rohani menjadi “bangkit”, ketika jasad “dilepaskan” maka spiritual pun menjadi lemah

Kata Kunci: Diri, Kebermaknaan Hidup, Pengalaman Puncak, Spiritual, Tasawuf Jawa

ABSTRACT

The research in this thesis intends to interpret the philosophy of paraning dumadi through a transpersonal psychological perspective. The research strategy used is included in library research. The sequences in this research include: tracking data related to the research topic, sorting data that strengthen the research topic, collecting data that is in accordance with the research topic, tracking other data to clarify the research topic, recording data that has been collected, interpreting the data collected. obtained and discuss research topics. The data grouping strategy that the researcher uses is by utilizing the Nvivo12 software in the form of data coding (nodes). Researchers used content analysis as a data analysis strategy. This research comes to the final discussion that in the review of transpersonal psychology, sangkan paraning dumadi is a concept of Javanese life in an effort to develop themselves to be the best, namely by balancing the human personal dimension (thoughts, feelings and emotions) with the spiritual dimension in the form of transcendent experiences. . The results that can be obtained by a person through these efforts can be reflected through a life of meaning (mindfulness). Another result that can be reflected in someone's life is living on the basis of compassion, which is having the point of view that not only do you want to be happy, but anyone in this world also wants to be happy, even if other people hurt us, for people who are able to instill compassion, see people who hurt other individuals as a failure to know themselves. A person's spiritual ability will appear, psychologically it can be explained by a rule, that is when the body is "oppressed" then the spiritual becomes "awakened", when the body is "released" then the spiritual becomes weak.

Keywords: *Self, Meaning of Life, Peak Experience, Spiritual, Javanese Sufism*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nusantara, khususnya di daerah Jawa terdapat suatu ajaran yang memiliki kedalaman makna tentang spiritualitas seorang manusia, yang dikenal dengan *sangkan paraning dumadi*. *Sangkan paraning dumadi* merupakan falsafah Jawa yang berfokus pada pemaknaan asal mula manusia dan tujuan akhir manusia. Menurut Sostroamidjodjo, *sangkan paraning dumadi* masuk dalam kategori tasawuf Jawa yang disebut dengan *ilmu kasampurnan* atau *ilmu kesejatian* (Sostroamidjodjo, 1974 dalam Harini, 2019: 90). Falsafah *sangkan paraning dumadi* merupakan konsep yang berfokus pada *kawruh* (pengetahuan) dalam kehidupan melalui pencarian dan penemuan hakikat kehidupan serta jalan untuk menemukan kesejatian hidup (*sejatine urip*) orang Jawa. Jalan penemuan kesejatian hidup (*sejatine urip*) oleh orang Jawa bisa dikatakan sebagai sufisme Jawa yang berkembang pada abad ke-15 dari zaman kerajaan Demak dalam bentuk pemikiran tasawuf akhlaki oleh para Walisongo pada masa itu.

Pembahasan mengenai paham *sangkan paraning dumadi* dapat ditemukan melalui sumber-sumber referensi yang berasal dari para Pujangga Jawa, salah satunya melalui karya-karya yang berjudul serat Bimasuci karya Yasadipura I dan Wirid Hidayat Jati karya Yasadipura III (Ranggawarsita). Wirid Hidayat Jati merupakan sebuah nama karya sastra yang digubah oleh Raden Ngabehi Ranggawarsita, seorang pujangga besar yang berasal dari

Kasunanan Surakarta. Wirid Hidayat Jati berisi ajaran-ajaran Ilmu Kejawen yang berhubungan dengan spiritualitas. Ajaran-ajaran yang termuat dalam Wirid Hidayat Jati tentang *sangkan paraning dumadi* hampir sejalan dengan ajaran Hindu-Jawa yang dituangkan dalam kisah pertemuan antara Bima dan Sang Hyang Nawaruci. Kisah tersebut disusun oleh Mpu Siwamurti pada akhir abad ke-15, selanjutnya diadopsi menjadi *Serat Dewaruci* dengan muatannya yang khas dengan tasawuf oleh Raden Mas Pajang Wasistha (Raden Ngabehi Yasadipura II) yang merupakan kakek dari penggubah Serat Wirid Hidayat Jati (Shashangka, 2014: 33). Menurut Simuh, ajaran-ajaran yang terdapat dalam Wirid Hidayat Jati termasuk dalam konsep panteisme, yaitu anggapan bahwa Tuhan mewujudkan dalam diri setiap manusia (*imanen*). Bagi Simuh, konsep pembahasan yang terdapat dalam Wirid Hidayat Jati memiliki dua inti sekaligus, yakni **imanensi ketuhanan** dan **aspek kemanusiaan**.

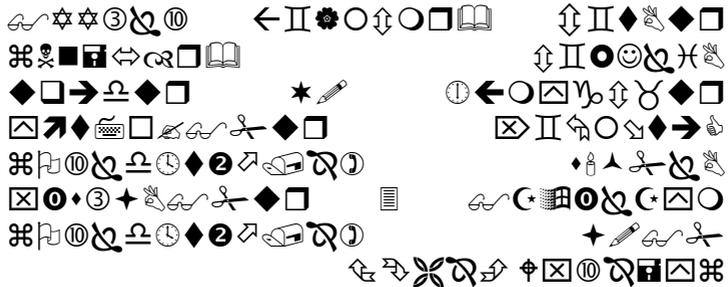
Penerimaan masyarakat asli Jawa terhadap keberlangsungan kerajaan Mataram, dan usaha mereka dalam mengeksplorasi tradisi budaya Majapahit (pra Islam) sehingga melahirkan ajaran mistik hasil akulturasi mistisme Hindu-Jawa-Islam. Ajaran mistik Jawa dalam perkembangannya terus bergerak pada pembentukan wadah Jawanisasi mistik Islam akulturatif pada zaman Yasadipura I. Yasadipura I sendiri merupakan Pujangga Mataram pada pertengahan abad ke-18 yang menjadi pilar utama terbentuknya budaya Islam-Jawa. Salah satu karya monumentalnya adalah sebuah serat yang bernuansa mistik Jawa, yaitu Serat Bimasuci. Serat Bimasuci merupakan ajaran tentang *sangkan paraning dumadi* yang terbungkus dalam sebuah naskah tembang dan dalam ajaran kebatinan

Jawa menjadi dasar berpikir mistis masyarakat Jawa (Riyadi, 2016: 3).

Serat Bimasuci menceritakan Arya Bima yang merupakan salah satu Pandhawa, dimana Bima memiliki dengan kesadaran spiritual mencari jalan kesempurnaan hidup (*sangkan paraning dumadi*) yang digambarkan dalam Serat Bimasuci dengan mencari *Tirta Pawitra* (air murni), dan mendapatkan ajaran tentang *sangkan paraning dumadi* dari Sang Hyang Nawaruci. *Sangkan paraning dumadi* merupakan gambaran perjalanan kehidupan manusia dengan berlandaskan mawas diri. Mawas diri adalah strategi yang dilakukan oleh seseorang dalam memahami perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain serta mampu memahami dan menghayati perasaan orang lain (Pratisti & Prihartanti, 2012: 18). Mawas diri memiliki esensi yang hampir sama dengan sikap perhatian, serta sikap mawas diri ini mampu membawa manusia berada pada titik keseimbangan lahir dan batin serta sebagai gerbang menuju ke pertumbuhan spiritual di dalam diri seorang manusia. Masyarakat Jawa memiliki ciri khas yang terletak dalam budi pekerti. Budi pekerti merupakan hasil ingetrasi antara cipta, rasa dan karsa yang selanjutnya diaktualisasikan ke dalam sikap, kata-kata dan perilaku seseorang. Menurut Endraswara, budi pekerti orang Jawa tergambarkan ke dalam tabiat, watak, akhlak dan moral serta mencerminkan sikap batin seseorang (Endrswara, 2003 dalam Wulandari, 2018: 156). Sehingga dalam penghayatan terhadap makna *sangkan paraning dumadi*, manusia hidup dan menjalani kehidupan dengan landasan mawas diri dianalogikan “ia diajukan ke pengadilan, maka ia bertindak sebagai terdakwa, pengacara, jaksa dan hakim sekaligus. Tentunya, pekerjaan ini tidak semudah yang dikatakan

karena mawas diri bertujuan memperbaiki diri sendiri dalam kehidupan pribadi pada waktu yang akan datang.

Dalam ajaran agama Islam, mawas diri merupakan sesuatu yang sangat penting dalam beribadah kepada Allah Swt. Sebab mawas diri merupakan sikap diri merasa selalu diawasi Allah Swt setiap waktu .Sikap mawas diri dalam agama Islam dijelaskan dalam Qs. An-Nisa ayat ke-125:



“Dan siapakah yang lebih baik agamanya dari pada orang yang ikhlas menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang diapun mengerjakan kebaikan, dan ia mengikuti agama Ibrahim yang lurus? Dan Allah mengambil Ibrahim menjadi kesayangan-Nya”.

Semakin majunya perkembangan zaman yang mana kemampuan kepekaan seseorang tanpa disadari telah melemah, sehingga diperlukan suatu strategi dalam menguatkan kembali kepekaan manusia modern. Secara historis pada tahun 1980 muncul ide yang bertujuan menguatkan kepekaan seseorang dengan jalan spiritual yang dikenal dengan ‘*New Age*’. Ide ini melihat budaya spiritual Timur yang diintegrasikan dengan budaya spiritual Barat. Sudut pandang dari ide ini ialah dengan melihat keterkaitan antara fisik, pikiran dan kejiwaan (Wilianto, 2017: 2). Imbauan untuk masuk ke dalam diri dan membiarkan dunia batin terbuka sering dikumandangkan oleh banyak tokoh (syaikh, kyai, da’i, penceramah dan lain sebagainya), namun

imbauan tersebut banyak dihindari karena menyita banyak waktu dan tenaga, seolah-oleh melarikan diri. Sering tidak disadari karena pelarian masih dianggap lumrah dan biasa-biasa saja, sehingga seorang manusia akan kehilangan kepekaan terhadap dirinya sendiri dengan cara yang tidak disadari pula (Kahija, 2009: 150).

Anggapan tentang transendensi melalui jalan spiritual dalam psikologi transpersonal dicirikan dengan tiga pendapat. Pertama, transendensi diri dengan jalan spiritualitas yang dialami oleh seseorang dapat diamati melalui pengalaman yang tidak dapat digambarkan dengan kata-kata. Pendapat pertama ini diperkuat dengan penjelasan Stanislav Grov, bahwa ketika seseorang mengalami pengalaman spiritual, ia merasa bahwa telah melampaui pengalaman manusia pada umumnya, tidak terikat ruang dan waktu. (Grov, 1988 dalam Ryandi, 2016: 142). Misalnya, ketika seseorang belajar memahami sesuatu melalui buku, ia sangat menikmatinya hingga tidak terasa bahwa ia membaca buku dan memahami buku tersebut dalam ruangan selama beberapa hari, berbeda dengan orang-orang pada umumnya yang hanya membaca dan memahami buku selama beberapa jam saja. Kedua, seseorang dengan pengalaman transendensinya memiliki pengalaman dengan kondisi yang tidak biasa. Ketiga, pengalaman transendensi dengan jalan spiritualitas berbeda dengan jalan religiusitas. Hal ini karena ada yang membedakan antara spiritualitas dengan religiusitas. Religiusitas berkaitan dengan seseorang yang berada dalam sebuah lembaga, wadah yang terorganisir yang mana wadah tersebut memberikan aturan dan prasyarat untuk membentuk sebuah sistem keyakinan. Sedangkan spiritualitas dapat dialami oleh siapapun walaupun seseorang tidak terikat dalam wadah tertentu, atau spiritualitas

merupakan bagian dari proses kejiwaan seseorang. Dengan demikian, hadirnya psikologi transpersonal membawa harapan bagi kehidupan di era modern ini yang semakin kompleks masalah-masalah kejiwaan yang dialami oleh setiap manusia pada umumnya. Dimensi kejiwaan dalam psikologi transpersonal dikatakan sebagai dimensi tertinggi dalam struktur kejiwaan manusia (Mar'ati & Chaer, 2017: 34).

Dewasa ini, banyak masyarakat beranggapan bahwa obat merupakan tujuan utama dalam proses pemulihan kondisi fisik maupun kondisi kejiwaan. Apabila dipahami secara saksama, obat merupakan sesuatu yang sumbernya berasal dari luar dan bersifat sementara. Mirisnya, seseorang yang pernah mengalami gangguan kejiwaan, pada suatu masa akan kumat kembali karena mengalami situasi yang sama dengan masa lalu yang menyakitkan. Misal, seorang pemuda yang sangat sedih ditinggal seseorang yang berarti bagi hidupnya akan mengalami kondisi kejiwaan (stress, depresi, bahkan frustrasi). Kondisi kejiwaan tersebut bisa sembuh seiring dengan usaha pemuda itu untuk melakukan pemulihan dengan cara pengobatan secara medis, pergi ke psikolog, atau sembuh dengan lamanya waktu. Namun, setelah pemuda tersebut sembuh, kembali mengalami kejadian yang sama atau menemui seseorang yang pernah meninggalkannya. Sehingga, timbunan yang sengaja ditutup untuk melupakan kenangan tersebut muncul kembali ke permukaan, sehingga sang pemuda tersebut kembali mengalami stress, depresi, dan frustrasi serta kehilangan semangat untuk hidup. Krisis yang dihadapi dalam kehidupan manusia sekarang ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara perkembangan sains dan teknologi dengan perkembangan spiritualitas sehingga menyebabkan

rapuhnya spiritualitas ini. Mirisnya, gaya hidup yang mengedepankan prinsip pragmatis dengan mengejar kehidupan kebendaan saja.

Dari contoh kasus di atas, dapat dipandang melalui kaca mata psikologi transpersonal. Pemuda tersebut harusnya menemui seseorang yang mampu menyadarkannya untuk melihat potensi yang sangat dalam pada diri manusia. Untuk menghindari pengaruh obat yang sementara, seorang psikolog harus mampu memberikan jawaban yang akan menghadapi pada realisasi transpersonal mereka. Psikolog harus mampu bertugas sebagai seseorang yang mampu mengantarkan pada klien agar membuat pondasi kehidupan yang dalam dalam mencapai kesehatan psikologis dan spiritual. Dengan demikian, psikolog memperoleh pengaruh yang lebih berarti dan lebih luas dalam merealisasikan kehidupan manusia yang diliputi oleh kedamaian di muka bumi dan kedamaian di diri mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh (Bergin, 1980), bahwa terdapat kecenderungan yang semakin meningkat dalam bidang psikologi dan psikoterapi pada khususnya, terutama kesadaran tentang pentingnya peranan religius dalam keberhasilan suatu terapi.

Berangkat dari latar belakang di atas, penulis akan melakukan kajian studi kepustakaan terhadap konsep pemahaman nilai dalam budaya Jawa yaitu ‘Sangkan Paraning Dumadi’. Konsep pemahaman ini termuat dalam ajaran tasawuf Jawa, serat-serat Jawa karya Mpu Sywamurti yang berjudul serat Dewaruci, karya Yasadipura I yang berjudul serat Bimasuci dan serat Wirid Hidayat Jati karya Ranggawarsita. Penulis akan pembahasan dan melakukan interpretasi dengan menggunakan tinjauan ‘Psikologi Transpersonal’ agar mudah dipahami. Sesuai dengan judul

skripsi “**Paham Sangkan Paraning Dumadi dalam Perspektif Psikologi Transpersonal**”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengertian dan konsep *sangkan paraning dumadi* ?
2. Bagaimana pengertian dan konsep psikologi transpersonal dalam memandang pengalaman spiritual manusia ?
3. Bagaimana konsep *sangkan paraning dumadi* dalam tinjauan psikologi transpersonal ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian secara empirik dan sistematis kepercayaan kejawan *sangkan paraning dumadi* menurut perspektif Psikologi Transpersonal.

1. Manfaat secara teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan khazanah keilmuan psikologi mengenai berbagai unsur-unsur yang ada dalam masyarakat Jawa yang merupakan kebudayaan asli dari bangsa Indonesia. Hasil penelitian ini juga diharapkan bermanfaat untuk menjadi salah satu media pembelajaran bagi masyarakat Indonesia, khususnya di tanah Jawa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu media untuk menjaga kelestarian kebudayaan Jawa. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran dan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan keilmuan psikologi, untuk kemajuan keilmuan psikologi

secara umum dan kemajuan keilmuan psikologi secara khusus

2. Manfaat secara praktis :

a. Bagi masyarakat luas

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk tetap mempertahankan kebudayaan dalam membentuk kepribadian di era yang semakin modern dan canggih agar tetap bermoral . Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi media publikasi kebudayaan Jawa, khususnya bagi masyarakat Jawa (*wong jawa kudu ngereti jawane*).

b. Bagi institusi

Adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu tercapainya visi misi UIN Walisongo yang menyatakan sebagai Universitas Islam riset terdepan berbasis pada kesatuan ilmu pengetahuan untuk kemanusiaan dan peradaban pada tahun 2038.

c. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pemahaman mengenai budaya yang mengandung nilai moral yang dapat memperkaya wawasan pengetahuan dan pengalaman. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi bagi semua kalangan akademik, khususnya dalam upaya pengkajian secara lebih komprehensif dan serius terhadap konsep-konsep keilmuan psikologi transpersonal.

D. Keaslian Penelitian

Peneliti menemukan beberapa penelitian yang dapat dijadikan sebagai tinjauan pustaka untuk menghindari

terjadinya plagiarisme dan untuk membedakan dengan hasil penelitian yang lain, terdapat beberapa karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan kepercayaan Kejawaan, yang ditinjau menurut perspektif keilmuan lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Pungki Ariawan Sukamto, dkk yang berjudul “Bagaimana Penghayatan Kejawaan Memaknai Hidupnya?: Sebuah *Interpretative Phenomenological Analysis*”. Penelitian ini berusaha untuk melihat bagaimana pengalaman subjektif penempuh jalan hidup sebagai penghayat Kejawaan terkait dengan dinamika kehidupan yang terjadi. Hasilnya, peneliti menemukan bahwa perkumpulan penganut Kejawaan terdiri atas tiga tahapan; proses pendalaman Kejawaan, perkembangan diri yang integratif, dan upaya transformatif dalam menuju integrasi sosial yang berupa esensi dari kebermaknaan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fauzan dan Yohanis Franz La Kahija yang berjudul “*Pandangan Kejawaan Tentang Tuhan Menurut Damardjati Supadjar*”. Penelitian ini menjelaskan bahwa konsep Tuhan dalam pandangan Kejawaan merupakan suatu bentuk akulturasi Jawa dengan Islam.

Penelitian yang dilakukan oleh Ucik Isdiyanto, yang berjudul “*Ilmu Dalam Kejawaan: Studi Terhadap Ajaran Ki Ageng Suryomentaram*”. Penelitian ini menjelaskan tentang pemikiran Ki Ageng Suryomentaram tentang sumber-sumber ilmu, hakikat ilmu, cara mendapatkan ilmu, dan tujuannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Yuni Handayani, yang berjudul “*Jiwa Setelah Mati dalam Sangkan Paraning Dumadi*”. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa setelah mati dalam *Sangkan Paraning Dumadi*, bersifat kekal; dan dibangkitkan dengan jasad yang baru yang terefleksi dari kejiwaan-kejiwaan yang dilakukan semasa hidup di dunia,

dan jiwa setelah mati dalam *Sangkan Paraning Dumadi* menurut perspektif Islam menyatakan bahwa Islam dalam hal kekelan jiwa dan refleksi jiwa terhadap badan baru sesuai dengan kejiwaanya di dunia.

Penelitian yang dilakukan oleh Hernawan, yang berjudul “*Manunggaling Kawula Gusti Ranggawarsita*”. Penelitian ini berfokus pada konsep *Manunggaling Kawula lan Gusti* yang dikonsepsikan oleh Ranggawarsita serta pengaruh ajarannya terhadap tasawuf di tanah Jawa. Penelitian yang dilakukan oleh Ranga Ramadansyah, yang juga membahas tentang ajaran Ranggawarsita, namun Ranga lebih berfokus pada filsafat ketuhananya.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini akan membahas tentang ajaran sangkan paraning dumadi yang akan dijelaskan oleh peneliti yang ditinjau dari segi keilmuan psikologi transpersonal. Penelitian di atas dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian ini, namun tidak dijadikan sebagai acuan kongkrit, dikarenakan memiliki wilayah kajian yang berbeda. Penulis mengasumsikan akan memiliki pola dan warna yang berbeda dan merupakan objek kajian penelitian yang belum diteliti oleh peneliti sebelumnya.

BAB II

Landasan Teori

A. Pengertian *Sangkan Paraning Dumadi*

Sangkan paraning dumadi bagi masyarakat Jawa merupakan sebuah konsep pemahaman yang memandang segala sesuatu yang ada pasti ada asalnya dan yang ada pasti akan ada akhirnya (Mintaningtyas et al., 2018: 356). Perjalanan manusia merupakan sebuah perjalanan menuju akhir sebuah kehidupan, segalanya yang hidup pasti memiliki tujuan menuju titik akhir kehidupan. Istilah *sangkan* dimaknai dengan segala sesuatu yang mempunyai asal atau sumber, adapun *paran* dimaknai dengan segala sesuatu yang memiliki tujuan, yaitu tujuan akhir (*dumadi*). Pemahaman mengenai konsep *sangkan* dalam Kitab Wirid Hidayat Jati dijelaskan dalam *wejangan wisikan ananing dat* (petunjuk adanya dzat) sebagai berikut:

“Sejatine ora ana apa-apa, awit duk maksih awang-uwung durung ana sawiji-wiji, kang ana dhingin iku Ingsun, ora ana Pangeran anging Ingsun” (sesungguhnya tiada apapun, sebab ketika kita masih dalam *awang-uwung* (tidak ada apa-apa), belumlah ada apapun. Yang ada terdahulu adalah Aku, tiada Tuhan selain Aku). (Shashangka, 2014: 80)

Menurut Simuh, kitab Wirid Hidayat Jati disusun dalam bentuk prosa yang kandungannya mengarah pada kitab sufistik yang padat. Bahasan utamanya mengacu pada ajaran tentang Tuhan dan hubungan *dhat*, *sifat*, *asma'* dan *af'al* Tuhan serta jalan untuk mencapai kesatuan mistik, uraian tentang penciptaan manusia dan hakikat manusia dan aspek akhlak beserta ajaran yang masih terkait dengan kesufian (M.

Huda, 2020: 198). Bagi Simuh, konsep pembahasan yang terdapat dalam *Wirid Hidayat Jati* memiliki dua inti sekaligus, yakni **imanensi ketuhanan** dan **aspek kemanusiaan**. Inti pembahasan yang bersifat kemanusiaan, Tuhan digambarkan berada dalam hidup manusia, sehingga antara Tuhan dan manusia tidak bisa dipisahkan satu dengan yang lain. Menurut Wirid Hidayat Jati, hidup manusia merupakan sifat Tuhan (*hayyu*) (M. Huda, 2020: 199).

Sangkan paraning dumadi termasuk dalam jenis 'Ilmu Kasampurnan', dan tidak bisa diperoleh dengan hanya menggunakan teori (Harini, 2019: 94). Karenanya dalam *Wirid Hidayat Jati* yang merupakan rujukan utama Tasawuf Jawa dikenal istilah *sangkan paraning dumadi*. Kata *sangkan* bermakna asal, *paraning dumadi* bermakna tujuan akhir. Jadi, *ilmu sangkan paraning dumadi* merupakan konsep yang menjadi pedoman manusia dalam menjalani hidup, dari awal hingga akhir, serta berkahir dengan tujuan yang benar (selamat), yaitu semua manusia diciptakan oleh Tuhan dan nantinya akan kembali kepada Tuhan pula. *Serat Wirid Hidayat Jati* yang merupakan salah satu kitab yang kini masih menjadi rujukan utama penganut Kejawen (Shashangka, 2014: 23). Awal mula lahirnya ajaran Kejawen tidak lepas dari peran Walisongo yang menyebarkan agama Islam di tanah Jawa, sehingga ajaran Kejawen kental dengan ajaran sufi di jazirah Arab dan sekitarnya, sehingga Kejawen dapat disebut juga sufi Jawa. Ajaran Kejawen hingga kini masih dikembangkan dan ditulis dalam bahasa Jawa Baru dan manuskrip-manuskripnya masih bisa ditemukan di Keraton Surakarta, Yogyakarta, Mangkunegara, Pakualaman, dan Kacirebonan.

Konsep *sangkan paraning dumadi* digolongkan ke dalam mistik Jawa dan hampir sama dengan paham *wihdatul*

wujud dalam ajaran sufi. Mistisme dalam Islam disebut dengan tasawuf, oleh kalangan tokoh Barat disebut dengan sufisme atau *Islamic Mysticisme*. Sehingga Simuh menyebut *Manunggaling Kawula ing Gusti* sebagai Sufisme Jawa (Simuh, 2004 dalam Khalim, 2014: 96). Ajaran mistik Jawa ini banyak terdapat dalam karya-karya sastra Jawa yang digubah oleh Raden Ngabehi Ranggawarsita yang dikenal sebagai “bapak kebatinan” (Shihab, 2009 dalam Khalim, 2014: 96). *Kitab Wirid Hidayat Jati* menguraikan tentang *wejangan wirid* pada bagian bagian awal. *Wejangan wirid* merupakan ajaran tentang *Ilmu Kasampurnan* yang terdiri dari delapan hierarki. *Wejangan wirid* ini mengajarkan tentang *makam ngelmu makripat* (kedudukan, tingkatan tertinggi dari jenjang spiritualitas dalam tasawuf, urut-urutanya: Syariat, Thariqat, Haqiqat dan Ma’rifat) yang diajarkan oleh para wali di Tanah Jawa masa lalu (Shashangka, 2014: 43). Delapan *wejangan* yang diajarkan oleh Ranggawarsita dalam *Wirid Hidayat Jati*, menjelaskan tentang pemahaman bahwa Tuhan merupakan inti dari konsep *sangkan paraning dumadi*, konsep ini dipahami sebagai *kawruh* (pengetahuan) tentang asal dan tujuan segala sesuatu. Manusia merupakan *Tajali* (penampakan) Dzat dari Tuhan yang Maha Suci. Dalam agama Islam, *sangkan paraning dumadi* dapat dipahami melalui ayat “*Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun*”, yaitu suatu mekanisme melingkar, dari Allah kembali ke Allah, suatu perjalanan yang sifatnya ‘maju’ namun hakikatnya ‘kembali’. Kehidupan seseorang yang bergerak kemana saja pada akhirnya akan kembali ke tempat semula. Perjalanan ‘kembali’ ini ada pada dimensi rohani, dimensi dzat, dimensi budaya serta dimensi materi.

Damardjati Supadjar memiliki gagasan tentang manusia '*ojo dumeh dadi manungsa*'. *Aja dumeh* merupakan istilah Jawa yang bermakna isyarat kehati-hatian dalam rangka purna diri, mengingat kesehatan sebelum jatuh sakit, kemudaan sebelum ketuaan, kekayaan sebelum kemiskinan dan kehidupan sebelum kematian (Supadjar, 2001: 87). Manusia merupakan makhluk yang dinamis, hidup dan menghidupi hidupnya dalam rangka membentuk dirinya. Eksistensi manusia terletak pada bagaimana ia secara aktif, kreatif dan inovatif menerapkan warisan masa lalunya untuk perkembangan hidupnya yang memberikan pengalaman hidup secara mendalam. Dalam buku yang dikarang oleh Alwi Shihab dengan judul "Islam Sufistik: Islam Pertama dan Pengaruhnya Hingga Kini di Indonesia", Alwi Shihab memberikan beberapa perspektif mengenai karya-karya Ranggawarsita (Shihab, 2001: 162), antara lain:

1. Serat Paramayoga

Shihab menilai bahwa Serat Paramayoga yang dikarang oleh Ranggawarsita merupakan karya mitologi yang tidak dapat dirasionalkan dan dianggap sebagai *khurafat*. Karena di dalamnya terdapat pembahasan mengenai sejarah dewa-dewa dalam agama Hindu yang disesuaikan dengan para Nabi dalam agama Islam. Ranggawarsita menjelaskan bahwa sifat Tuhan digambarkan dengan penyerupaan di diri manusia, Tuhan termanifestasi di dalam diri manusia.

2. Serat Suluk Saloka Jiwa

Dalam Serat ini, Ranggawarsita membahas tentang kisah simbolik yang membahas bahwa Dewa Wisnu digambarkan ke dalam diri seorang tokoh yang bernama Sulaiman. Kisah ini bercerita tentang pengembaraan Sulaiman yang melakukan perjalanan ke Turki dan

menemui seorang syaikh yang bernama Ustman al-Naji yang mengajarkan ilmu tasawuf.

3. Serat Pamoring Kawulo Gusti

Serat ini berisi tentang tata cara mendekatkan diri kepada Allah melalui dzikir dan kontemplasi.

4. Suluk Lukma Lelana

Ranggawarsita dalam karya ini memberikan cara-cara dalam mendorong manusia untuk berbudi luhur. Bagi Ranggawarsita, akhlak merupakan sesuatu yang sangat penting sehingga ia memiliki prinsip bahwa kepemimpinan spiritual memiliki posisi yang sentral. Berdasarkan prinsip dari Ranggawarsita, Alwi Shihab menjelaskan tentang keutamaan membersihkan jiwa melalui latihan-latihan spiritual.

B. *Sangkan Paraning Dumadi* dalam Nawaruci atau Bimasuci

Serat Bimasuci merupakan karya sastra Pujangga Yasadipura I yang ditulis pada tahun 1803 dalam bahasa Jawa baru. Karya Bima Suci ini hampir mirip dengan serat Nawaruci yang dikarang oleh Mpu Syiwamurti pada kisaran tahun 1500-an yang ditulis dalam bahasa Jawa Kuna sebagai sekenario lakon pagelaran wayang kulit (Adhikara, 1984: 7a). Cerita Bimasuci yang ditulis oleh Yasadipura I merupakan saduran bebas cerita Nawaruci. Yasadipura I bermaksud membuat saduran atas cerita Nawaruci agar supaya cerita tersebut mudah dipahami, diingat dan dinyanyikan, khususnya inti sari cerita tersebut (Adhikara, 1984: 8a).

Cerita Bimasuci dapat juga disebut juga dengan cerita Dewaruci yang mengisahkan tentang pengembaraan

Bima dalam mencari air suci (Tirtaprawitra) atas petunjuk gurunya, yaitu Sri Dangnyang Drona. Tirtaprawista memiliki khasiat mampu menyucikan jiwa orang, sehingga seseorang yang memperoleh air suci tersebut menjadi manusia sempurna dan suci (Adhikara, 1986: 1). Secara keseluruhan, cerita Bimasuci merupakan gambaran seorang anak manusia yang bernama Bima dalam menjalani hidup yang menerapkan falsafah *sangkan paraning dumadi*, sesuai dengan judulnya yang apabila dipisah katanya menjadi “Bima” dan “Suci”. Setelah Bima memperoleh pencerahan, ia menjadi manusia yang berbudi luhur, manusia yang suci lahir batin, sehingga ia pantas menyandang sebutan ‘Bimasuci’.

1. Sinopsis Cerita Bimasuci (Adhikara, 1984: 2)

a. Bagian Pertama

Pada bab pertama ini, cerita Bimasuci berawal dari permohonan Bima kepada para saudaranya (Pandhawa). Bima meminta izin kepada saudara-saudaranya bahwa ia berniat untuk mengembara dalam mencari air suci kehidupan (Tirtapawitra) atas perintah guru Drona. Namun para Pandhawa tidak menyetujui keinginan hati Bima tersebut, karena mereka takut bahwa Bima akan dibunuh secara diam-diam oleh Kurawa melalui gurunya yang berasal dari Kurawa, yakni Drona. Meskipun Drona merupakan guru dari para Pandhawa yang berasal dari Ngamarta dan para Kurawa dari Ngastina, namun Drona berada di pihak Kurawa. Sedangkan Bima tetap bersikeras untuk melaksanakan perintah gurunya, yakni mencari air suci kehidupan yang terletak di sebuah goa bukit Candramuka di daerah hutan Tibrasara, kaki gunung Gadamadna.

b. Bab Kedua

Setibanya Bima di goa Candramuka, ia langsung mencari apa yang menjadi tujuannya datang di sini dengan cara menggeser batu-batu yang berada di mulut goa tersebut. Lalu Bima mulai masuk ke dalam goa, di sana ia ditemui oleh dua raksasa (Rukmuka dan Rukmakala), maka terjadilah pertarungan antara mereka yang berakhir dengan kemenangan Bima, dan kedua raksasa tersebut sehabis dikalahkan menghilang begitu saja. Kedua raksasa tersebut merupakan penjelmaan Bathara Indrabayu, sementara Bathara Indrabayu berubah menjadi dua raksasa karena dikutuk oleh Bathara Guru. Bima mencari air suci kehidupan sampai malam tiba, namun tak kunjung ditemukan. Bima selanjutnya melepas lelah dan memilih tidur di hutan. Sewaktu tidur di hutan, Bima mendengar suara misterius, suara tersebut mengaku sebagai dua raksasa tadi, mereka berterima kasih kepada Bima karena berkatnya dia bebas dari kutukan Bathara Guru. Atas rasaterima kasihnya kepada Bima, Bathara Indrabayu memberitahukan kepada Bima bahwa apa yang Bima cari tidak berada di goa ini, dan menyarankan agar kembali menghadap gurunya dan menanyakan perihal air suci kehidupan itu letaknya berada di mana sesungguhnya. Maka, Bima segera kembali ke Ngastina untuk menghadap guru Drona.

c. Bagian Ketiga

Setibanya di Ngastina, Bima menghadap kembali kepada Drona untuk menanyakan kebenaran mengenai letak air suci kehidupan. Drona pun menjelaskan bahwa ia menyuruh untuk mencarinya ke gua dengan maksud menguji kesetiaan seorang murid

kepada Gurunya, selanjutnya Drona mengatakan bahwa letak air suci kehidupan itu terletak di dasar pusat samudera. Bima begitu bersemangat dengan penjelasan dari gurunya dan langsung bergegas menuju ke dasar samudera untuk mencari air suci kehidupan.

d. Bagian Keempat

Setibanya di bibir pantai, Bima langsung menggunakan ajian Jalasagara yang dapat menaklukkan ombak samudera, di tengah perjalanan menuju dasar samudera, Bima dihadapkan dengan seekor naga. Singkatnya, naga tersebut berhasil ditaklukkan dengan ajian *Pancanakaya*, dan melanjutkan perjalanannya menuju dasar samudera dan ditemui oleh Dewaruci.

e. Bagian Kelima

Akhirnya Bima berhasil mencapai dasar samudera dan menemui Dewaruci. Dewaruci selanjutnya mengenalkan dirinya kepada Bima. Bima diajarkan beberapa *wejangan* oleh Dewaruci mengenai air suci kehidupan.

2. Ajaran dalam Cerita Bimasuci

Adapun ajaran-ajaran yang terdapat dalam cerita Bima suci diklasifikasikan menjadi lima ajaran (*Pancaratra*) (Adhikara, 1984: 3), sebagai berikut:

- a. *Pancamaya* (lima bayangan), yaitu sebuah gambaran alam semesta yang dapat ditanggapi oleh panca indera manusia, direkam dan disimpan dalam ketidaksadaran hati sanubari manusia, sebagai pengalaman hidupnya.
- b. *Caturwarna* (empat warna), yakni hitam, merah, kuning dan putih yang mewarnai tingkah laku manusia.

- c. *Pramana* (denyut jantung), yang menjaga kelangsungan hidup, yakni suksma (jiwa).
- d. *Ngelmu Kalepasan*, yaitu pengetahuan (*kawruh*) tentang kematian.
- e. *Mati Sakjroning Urip lan Urip Sajroning Mati*, yaitu falsafah yang memiliki tujuan mengarahkan perilaku manusia dengan tidak selalu menuruti hawa nafsunya.

Sesudah Dewaruci selesai mengajarkan tentang air suci kehidupan kepada Bima, maka selanjutnya ia kembali ke alamnya. Adapun Bima sesudah mendapat ajaran tersebut barulah disebut sebagai Bimasuci, dan kembali ke Ngamarta.

Dalam pentas wayang lakon Dewaruci terdapat muatan ajaran spiritual yang menjadi simbol penting dalam jalannya pewayangan, cerita Dewaruci bagi orang Jawa mengandung ilmu *sangkan paraning dumadi*, yaitu ajaran spiritual dalam mencari ketentraman batin dan kesempurnaan hidup (Gronendal, 1987 dalam Riyadi, 2016: 9). Selain ilmu *sangkan paraning dumadi*, cerita Dewaruci juga mengajarkan tentang *ngelmu kautaman* dan petunjuk kehidupan. Ilmu *sangkan paraning dumadi* merupakan ilmu yang kedudukannya tinggi dalam paham kebatinan Jawa. Sebagai penulis asli serat Dewaruci, Mpu Syiwamurti merupakan seorang sastrawan akulturatif pada zaman Majapahit yang berideologi agama Shiwa Buddha (Riyadi, 2016: 15).

C. *Sangkan Paraning Dumadi* dalam Kitab Wirid Hidayat Jati

Kitab Wirid Hidayat Jati merupakan salah satu karya Ranggawarsita yang dijadikan pedoman dalam kepercayaan

Kejawen. Alwi Shihab berpandangan bahwa karya ini memuat aspek-aspek ilmu tasawuf sebagaimana yang di ajarkan oleh para wali di tanah Jawa pada masa dahulu (Shihab, 2001: 165). Adapun menurut pandangan Simuh mengenai Serat Wirid Hidayat Jati, bahwa pandangan Ranggawarsita di dalam Wirid Hidayat Jati membahas tentang ajaran-ajaran tasawuf dalam perspektif budaya Jawa, bahwa manusia berasal dari Tuhan maka manusia harus berusaha untuk dapat kembali bersatu kepada Tuhan, kesatuan ini hanya dapat terjadi setelah manusia meninggalkan raganya (Shihab, 2001: 282). Kesatuan yang dimaksud di sini disebut oleh orang Jawa sebagai *manunggal ing Kawula lan Gusti*, dan perjalanan manusia dari awal dilahirkan hingga mengalami kematian dengan cara yang sempurna, dalam agama Islam dinamakan *khusnul khatimah* disebut oleh orang Jawa sebagai *sangkan paraning dumadi*, dan dalam agama Islam dinamakan *innalilahi wa innailaihi raji'un*. Dengan demikian, pemikiran Ranggawarsita berusaha mengajarkan pemahaman-pemahaman mengenai ajaran ketuhanan, ajaran kemanusiaan dalam mengenali dirinya sendiri dan nilai-nilai akhlak yang harus dilakukan oleh manusia dalam menjalani hidup secara sempurna.

Ranggawarsita dalam bukunya Wirid Hidayat Jati, membagi tujuh unsur manusia, yaitu:

1. *Hayyu* (hidup), berada di luar dzat.
2. *Nur*, berada di luar *hayyu*.
3. *Sirr*, berada di luar *nur*
4. *Ruh idlafi*, berada di luar *sirr*.
5. *Nafs*, berada di luar *ruh idlafi*.
6. *Budi*, berada di luar *nafs* dan
7. *Jasad* (badan fisik), berada di luar budi. (Shashangka, 2014: 112)

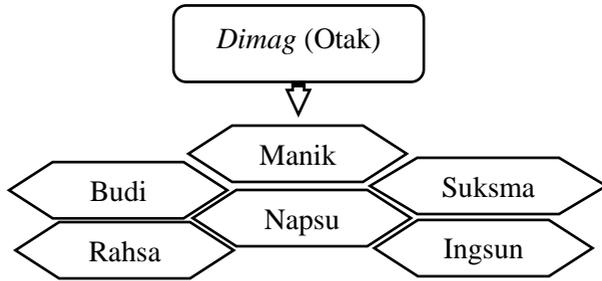
Tujuh unsur manusia yang dijelaskan oleh Ranggawarsita dalam kitab *Wirid Hidayat Jati* di atas dikenal juga sebagai ajaran “Martabat Tujuh”. Martabat tujuh adalah ajaran tasawuf yang berkembang di Nusantara pada awal abad ke 17 M yang dibawa oleh Syaikh Syamsudin al-Sumatrani (1630 M) (Malik, 2019: 226). Adapun martabat tujuh menurut Sultan Dayyan Ihsan al-Din adalah sebagai berikut:

1. Martabat *Ahadiyah*, merupakan dzat Allah semata dan tidak diibaratkan dengan sifat.
2. Martabat *Wahdah*, merupakan sifat Allah
3. Martabat *Wahidiyah*, merupakan asma’ Allah
4. Martabat *‘Alam Arwah*, merupakan permulaan segala nyawa, baik manusia maupun makhluk lain
5. Martabat *‘Alam Mitsal*, merupakan sebuah perumpamaan segala keadaan selain keadaan Tuhan
6. Martabat *‘Alam Ajsam*, merupakan segala keadaan yang nyata (dapat dirasakan dengan panca indera manusia)
7. Martabat *‘Alam Insan*, merupakan manusia. Martabat ini disebut juga dengan martabat-martabat *jam’iyyat*, yang bermakna kumpulan segala dalil yang menunjukkan keadaan Tuhan yaitu sifat *jalal* dan *jamal* (Abdillah, 2011: 103-104).

Struktur manusia dalam martabat tujuh dijelaskan bahwa di dalam diri manusia terdapat dua perumpamaan, yakni *roh* sebagai perumpamaan *al-Haq* (Tuhan) dan jasad sebagai perumpamaan *al-Khalq* (makhluk) serta di dalam diri manusia juga terdapat sifat dua puluh sebagaimana sifat wajib Allah. Badan manusia disebut alam kecil (mikrokosmos), sedangkan alam semesta disebut alam besar (makrokosmos) (Malik, 2019: 237). *Sangkan paranig*

dumadi bagi masyarakat Islam Jawa merupakan ilmu tingkat tinggi yang bertujuan untuk memperoleh derajat *kasampurnan* (kesejatian hidup). Dengan menemukan kesejatian hidup, manusia diingatkan tentang dari mana sebenarnya berasal dan mau ke mana saat sudah tidak lagi di dunia. Hal ini menunjukkan bahwa konsep pemikiran *sangkan paraning dumadi* memandang bahwa tujuan kehidupan manusia bukanlah dunia, melainkan Allah-lah sebagai tujuan akhir kehidupan manusia (Harini, 2019: 91).

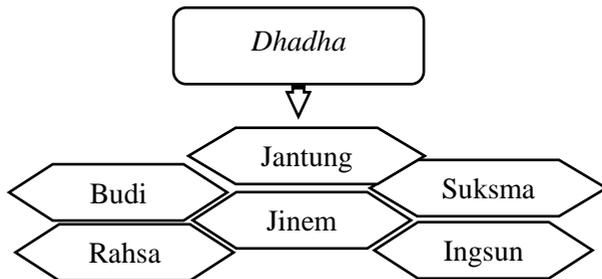
Ranggawarsita dalam Wirid Hidayat Jati membagi jasad manusia menjadi dua dimensi dari satu kesatuan, yakni *jasad turab* (jasmani) dan *jasad latip* (ruhani) (Shashangka, 2014: 111). Lebih lanjut Ranggawarsita menambahkan bahwa *jasad turab* manusia tercipta dari empat anasir (bumi, api, angin dan air), *jasad latip* juga sebagai identitas keberadaan manusia, eksistensi non-fisik manusia ini di dalam kitab Wirid Hidayat Jati disebut dengan “*Mudah*”. *Mudah* sendiri terdiri dari lima lapisan; yakni, *Nur Muhammad*, *rahsa*, *roh*, *napsu* dan *budi*. Lebih spesifik lagi, Ranggawarsita juga menjelaskan mengenai struktur otak manusia. Struktur otak manusia digambarkan dalam kitab Wirid Hidayat Jati melalui ajaran “*pambukaning tata malige ing dalem betal makmur*”. Otak manusia (*betal makmur*) merupakan tempat di mana terdapat kegiatan berpikir (*napsu supiyah*), kesadaran (*napsu mutmainah*), ingatan (*napsu luwamah*) dan perasaan (*napsu amarah*) setiap manusia (Shashangka, 2014: 123). Struktur otak yang digambarkan oleh Ranggawarsita dalam kitab Wirid Hidayat Jati adalah sebagai berikut (Shashangka, 2014: 125):



Gambar 1. Struktur Otak dalam Wirid Hidayat Jati

Otak merupakan alat khusus yang bertanggungjawab dalam pengaturan badan jasmani dan ruhani manusia, karena sebagai media interaksi antara badan kasar dan halus manusia. Manik dijelaskan sebagai inti penglihatan manusia yang terdapat di dalam otak, dalam dunia metafisika manik sering disebut sebagai kelenjar pineal manusia (Shashangka, 2014: 124).

Ranggawarsita selanjutnya menjelaskan struktur yang terdapat di dalam bagian tengah manusia (dada). Dalam kitab Wirid Hidayat Jati, Ranggawarsita menjelaskan bagian dada manusia dalam ajaran mengenai “*pambukaning tata malige ing dalam betal mukaram*”, sebagai berikut:



Gambar 2. Struktur *Dhadha* dalam Wirid Hidayat Jati

Apabila di dalam struktur otak manusia terdapat *manik*, maka dalam bagian *dhadha* terdapat jantung. Menurut Ranggawarsita, jantung merupakan tempat berdiamnya *Napsu Amarah* (perasaan). Adapun *jinem* yang terdapat di dalam *dhadha* seorang manusia bermakna *angen-angen* (hasrat, keinginan yang melekat, kemauan dan kehendak (Shashangka, 2014: 129). Gejolak emosi yang muncul di dalam diri manusia dapat dirasakan melalui jantung ini. Misal, apabila manusia sedang mengalami kejadian yang menyedihkan, maka secara spontan akan memegang dadanya (dengan maksud meredakan gejolak emosi yang muncul).

Syarat utama untuk menggapai kesejatian hidup orang Jawa adalah dengan mempunyai kesucian dan kejernihan hati. Dalam Serat Wedhatama karya Mangkunegara IV, terdapat acuan perilaku yang bisa mengantarkan manusia dalam memahami kesejatian hidup, yaitu ajaran ‘Sembah Catur’. Sembah catur dalam Serat Wedhatama diungkapkan sebagai berikut:

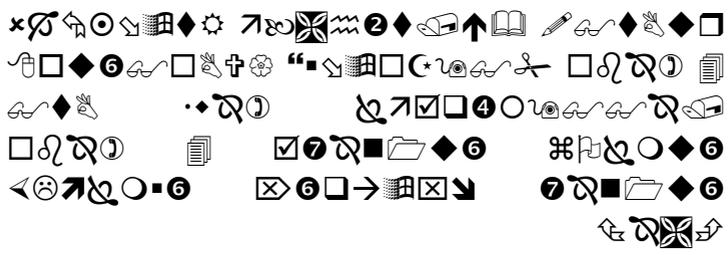
*“Samengko insun tutur
Sembah catur supaya lumuntur
Dhihin raga, cipta, jiwa, rasa hakiki
Ing kono lamun tinemu
Tandha nugrahaning Manon”*
“Kini kuterangkan empat macam sembah
Agar dijalankanya
Yaitu sembah raga, cipta, jiwa dan rasa
Keempatnya apabila berhasil itu pertanda anugerah
Tuhan” (Harini, 2019: 119).

Sembah raga, cipta, jiwa dan rasa secara hierarki, apabila dipandang melalui kaca mata tasawuf Islam merupakan wujud dari pengamalan ajaran syari’at, tarekat, hakikat dan makrifat (Simuh, 2016: 302).

D. Konsep *Cakramanggilingan*

Kepedulian para pujangga Jawa dalam memberikan ajaran tentang kehidupan manusia tercermin dalam konsep *cakramanggilingan* yang dijelaskan dalam *Tembang Macapat*. Ajaran-ajaran dalam *Tembang Macapat* karya para Pujangga Jawa yakni *Mijil*, *Sinom*, *Asmarandana*, *Kinanthi*, *Dhandhanggula*, *Maskumambang*, *Durma*, *Pangkur*, *Gambuh*, *Megatruh*, dan *Pucung* yang dikontekstualkan dalam fase-fase kehidupan manusia (Susetya, 2019: xvii). Adapun fase-fase kehidupan manusia yang dirumuskan oleh Ranggawarsita dalam Kitab Wirid Hidayat Jati, yakni *pepeka* (kecerobohan), *eling* (ingat), *kawaspadan* (kewaspadaan), *berahi*, keserakahan, *wiweka* (kemampuan memilah dan memilih), *deduga* (kedewasaan), *santosa* (kestabilan jiwa), *rumasa* (kesadaran diri), *wirangi* (kemampuan menyesali segala kesalahan), *jatmika* (kepatutan jiwa) dan *teguh* (keteguhan jiwa) (Shashangka, 2014: 258-259).

Saat manusia memasuki fase akhir, yaitu fase *teguh*. Terdapat keadaan dimana fase akhir tersebut seorang manusia menunjukkan sifat pada fase awal yaitu *pepeka* (ceroboh). Ranggawarsita dalam kitab Wirid Hidayat Jati menjelaskan bahwa hal tersebut merupakan bukti seorang manusia yang pada fase-fase sebelumnya tidak mempersiapkan diri dengan mengarahkan hawa nafsu. Karena, yang menjadi pengahalang tercapainya ilmu kesejatian adalah hawa nafsu (Shashangka, 2014: 259). Hawa nafsu merupakan dimensi kejiwaan yang berfungsi sebagai motor penggerak (Santoso et al., 2020: 173). Dalam agama Islam, Allah berfirman dalam Qs. Yusuf: 53:



“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.

Hawa nafsu memiliki kecenderungan pada penyimpangan dan pemenuhan keinginan (*pleasure principle*). Dalam mencapai kesejatan (*sangkan paraning dumadi*), pujangga Jawa menjelaskan bahwa seseorang yang memahami *sangkan paraning dumadi* digambarkan dalam bagian *gambuh* Tembang Macapat. *Gambuh* dalam khazanah tasawuf Islam identik dengan istilah *arafan nafsah faqad arafa Rabbah* (mengenal dirinya dan mengenal Tuhanya). Perilaku yang tercermin pada seseorang yang paham tentang *sangkan paraning dumadi* menjadikan kehidupannya *waskitha* dan *susila*. Harmonis antara suara batin dengan perilakunya, menuju pada kondisi eksistensial transenden dan akan kembali ke asal muasalnya (*paraning dumadi*). Pemikiran Raden Ngabehi Ranggawarsita dapat menjadi alat transfer nilai pendidikan jiwa, pengobatan diri secara spiritual, karena karya Ranggawarsita dalam kitab Wirid Hidayat Jati memuat nilai-nilai pendidikan spiritual, khususnya dalam memahami konsep *sangkan paraning dumadi* dalam masyarakat tradisional Jawa (Aziz, 2017: 164).

E. Keterkaitan Martabat Tujuh Manusia dengan Tasawuf Islam

Madzhab-madzhab tasawuf, secara garis besar berdasarkan kecenderungan dan karakteristiknya tasawuf dibagi dalam tiga madzhab, yaitu tasawuf falsafi, tasawuf salafi dan tasawuf sunni (akhlaqi atau a'mali). Tasawuf falsafi merupakan ajaran tasawuf yang sudah bercampur dengan ajaran filsafat. Aliran ini juga sering disebut sebagai aliran 'mistikisme Islam'. Tokoh-tokoh yang termasuk dalam golongan madzhab ini diantaranya Abu Yazid al-Bustomi, Abu Mansur al-Hallaj, Ibn 'Arabi, Ibnu Sina, Ibnu Sab'in, Ibnu al-Afif, Ibn al-Faridl, al-Najm al-Israili serta tokoh-tokoh yang senada dengan mereka (al-'Ala 'Affifi, 1962 dalam Mashar, 2015: 108). Adapun ajaran-ajaran atau istilah-istilah yang sering dipergunakan yakni *wahdat al-wujud*, *wahdat al-adyan*, *wahdat asyuhud*, *hulul*, *fana'*, *liqa'*, *ittishal*, *ittihad*, *isyraqiyyah*, Nur Muhammad dan cinta. Selanjutnya metode penghayatannya menggunakan metode *maqamat*, *ahwal*, *riyadhah*, *mujahadah*, dzikir, menegkang hawa nafsu, *tazkiyatun nafs wa qalb* dan lain-lain sebagaimana madzhab tasawuf sunni.

Madzhab tasawuf yang kedua adalah tasawuf salafi, ialah ajaran tasawuf yang melandaskan ajaran-ajarannya pada Al-Qur'an dan al-Sunnah secara ketat. Tokoh yang termasuk dalam madzhab ini seperti Ibn Taimiyah, Ibn Qayyim al-Jauziyah, Syeikh Waliyullah al-Dihlawi serta Muhammad Abduh (Masyharuddin, 2007 dalam Mashar, 2015: 109). Inti dari ajaran ini adalah menghayati ajaran Islam dan melakukan apa yang pernah dilakukan Rasulullah Saw semasa hidupnya seper shalat sunnah, puasa sunnah

serta lain sebagainya, dan yang terpenting terdapat sumber yang menerangkan hal tersebut.

Adapun madzhab tasawuf yang ketiga ialah tasawuf sunni atau disebut juga dengan tasawuf akhlaqi. Tasawuf akhlaqi merupakan ajaran yang mengangkat diri pada Al-qur'an dan al-Hadist dan diwarnai dengan interpretasi-interpretasi dan metode-metode baru dari tasawuf madzhab pertama. Tujuan akhir dari pendekatan madzhab ketiga ini adalah terbentuknya moralitas yang sempurna dan mencapai *Ma'rifatullah*. Tokoh yang terkenal dalam madzhab ini diantaranya seperti Imam al-Ghazali dan diikuti oleh mayoritas penganut teologi *Asy'ariyyah* dan *Maturidi*. Inti ajaran tasawuf ini adalah keseimbangan antara *syari'ah* dan *hakikah*, *ma'rifat*, akhlakul karimah, *maqamat*, *taqarub 'ilallah*. Metode yang digunakan dalam madzhab ini yakni *mujahadah*, dzikir, *tazkiyatun nafs wa qalb*, *riyadhah*, kontemplasi, *tafakur* dan lain sebagainya (Mahmud, 1996 dalam Mashar, 2015: 109).

Qalb secara tasawuf merupakan suatu rahasia halus (*latifah*) yang bersifat rabbaniah dan rohaniah dan memiliki keterkaitan dengan *qalb* yang bersifat jasmani. Menurut Al-Tirmidzi *qalb* terbagi atas empat bagian, yakni dada (*sadr*), merupakan tempat cahaya Islam atau cahaya amaliyah; hati (*qalb*), merupakan tempat cahaya iman, hati terdalam *fu'ad*, merupakan tempat cahaya ma'rifat dan lubuk terdalam (*lubb*), merupakan tempat cahaya tauhid (Frager, 2014 dalam Sabiq, 2016: 340). Tingkatan-tingkatan batin tersebut tersusun secara struktural dan mempunyai fungsi masing-masing yang berbeda namun tidak saling bertentangan, justru saling menguatkan. Setiap tingkatan-tingkatan terkait dengan tingkatan spiritual, jiwa, ilmu dan pengetahuan manusia. Setiap hati dibedakan oleh tingkat kesadaran dan realisasi

inilah yang dijelaskan oleh al-Tirmidzi dalam karyanya *Bayan al-Farq baina al-Sadr wa al-Qalb wa al-Fuad wa al-Lubb* (Maulida, 2016: 14).

Ajaran Islam menjelaskan mengenai bagian tubuh manusia yang berperan dalam menentukan perilaku seorang manusia, yaitu *qalb*. *Qalb* merupakan anugerah dari Allah yang memiliki fungsi yang penting bagi manusia. *Qalb* merupakan salah satu aspek terdalam dalam jiwa manusia yang berfungsi memfilter perasaan, niat, angan-angan, pemikiran, hasrat, sikap dan tindakan seseorang. *Qalb* juga merupakan tempat untuk memahami dan mengendalikan diri, letak jati diri seorang manusia (Mansyur, 2017: 46). Menurut Abi Husain Ibn Faris, *al-qalb* mempunyai makna pokok, yaitu inti dari segala sesuatu dan yang paling utama serta suatu yang paling inti dalam diri manusia yang paling mulia (Faris, 1979: 17). Sementara itu, al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya 'ulum al-Din* menjelaskan bahwa:

“*Qalb* merupakan karunia Tuhan yang bersifat rahasia dan rohaniyah yang berkaitandengan hati (*qalb*) jasmani. Dan karunia tersebut adalah hakikat diri manusia. Dialah yang mempunyai kekuatan untuk mengetahui, mengerti dan memahami sesuatu. Dialah yang mendapat perintah, mendapat sangsi, mendapat cela dan mendapat tuntutan tanggungjawab” (Al-Ghazali, n.d.: 4).

Muhammad al-Jurjani menjelaskan *qalb* merupakan *lathifah rabbaniyah* (perasaan halus ketuhanan). *Qalb* dikatakan sebagai hakikat manusia yang terdalam, karena *qalb* selalu berada di sisi Tuhan, namun hanya para nabi dan orang-orang suci yang disebut sebagai “para pemilik *qalb*” yang dapat mencapai kesadaran Tuhan. Jalaluddin Rumi menyatakan:”Kembalilah pada kesejatiannya, oh “hati”!

Karena jauh di kedalamanmu akan kau temukan jalan menuju Yang Tercinta (Chittick, 2001: 52 & 54).

Keilmuan tasawuf memandang bahwa manusia terdiri atas dua unsur, yaitu unsur jasmani dan rohani (Sabiq, 2016: 339). Tasawuf disebut juga sebagai mistisme Islam, dalam karya "*Mysticism Dimension of Islam*" oleh Annemarie Schimmel, menjelaskan bahwa terdapat dua tipologi ajaran mistik yaitu *mysticism of infinity* 'mistisme tak terbatas' dan *mysticism of personality* 'mistisme personalitas'. *Mysticism of infinity* merupakan paham mistik yang memandang Tuhan sebagai realitas absolut, tak terjangkau dan tak terhingga. Pandangan ini memandang bahwa Tuhan laksana sebuah hamparan samudera yang tak terbatas dan tak terikat oleh ruang dan waktu apapun, sementara manusia dipandang sebagai percikan ombak dari .(Simuh, 2016 dalam Harini, 2019: 28). Sedangkan *mysticism of personality* merupakan sebuah aliran spiritual yang berfokus pada dimensi personal manusia dan Tuhan. Paham ini menekankan hubungan antara makhluk 'ciptaan' dengan Sang Khalik 'Pencipta'. Paham ini juga menjelaskan tentang teori *awang-uwung* dalam agama Kapitayan Jawa.

Salah satu tokoh tasawuf, al-Hallaj berpendapat bahwa manusia memiliki sifat kemanusiaan (*nasut*) dan sifat ketuhanan (*lahut*) (Sabiq, 2016: 339). Karena manusia terbangun atas dua unsur tersebut. Unsur kemanusiaan memiliki kecenderungan untuk berbuat buruk dan unsur ketuhanan dalam manusia membuat manusia memiliki kecenderungan ingin selalu berbuat baik. Konsep tasawuf transendental dianut oleh al-Ghazali, sementara al-Hallaj, Ibn Arabi, Hamzah Fansuri, Syamsudin Pasai menganut konsep *wahdatul wujud* (Harini, 2019: 28).

Menurut kitab *Ihya' Ulumuddin* karya Imam al-Ghazali, tasawuf terbagi atas dua bagian, yaitu tasawuf *mu'ammalah* dan *mukasyafah*. Tasawuf *mu'ammalah* dicirikan dengan pembahasan mengenai bersuci (*thaharah*), beribadah, sifat-sifat buruk yang harus dihilangkan dari diri dan sifat-sifat baik yang harus dijadikan perhiasan diri. Prinsip tasawuf *mu'ammalah* terintegrasi dalam kaidah *takhali, tahalli dan tajalli*. Adapun yang termasuk dalam tasawuf *mukasyafah* adalah hal-hal yang membahas seluk-beluk ruh, hakikat ketuhanan, hubungan Tuhan dengan alam, hingga bagaimana wilayah-wilayah atau derajat alam secara metafisik (Shashangka, 2014: 429).

Menurut Guru Besar bidang Tasawuf UIN Sunan Gunung Jati Bandung. Prof. Dr. H. Mukhtar Solihin mengungkapkan bahwa terdapat tiga alasan seseorang perlu bertasawuf (Harini, 2019: 38). Pertama, tasawuf merupakan basis yang sifatnya alamiah pada diri setiap manusia. Manusia memiliki potensi *ilahiyyah*, potensi ini sangat penting bagi pembentukan sebuah peradaban manusia, sehingga dalam bidang sosial, politik, ekonomi dan kebudayaan akan diwarnai tasawuf. Kedua, tasawuf berfungsi sebagai pengendali diri manusia dalam berperilaku, supaya dimensi kemanusiaan tidak ternodai oleh materialisme sebagai dampak di zaman modern ini. Pemuda-pemuda yang sudah sejak dini belajar bertasawuf, memiliki guru, mau menghayati ajaran-ajaran tasawuf dapat menjadi agen moral (*agent of morality*) di zaman modern ini. Ketiga, tasawuf mempunyai relevansi dengan problem manusia, karena tasawuf memberikan keseimbangan, kesejukan batin dan disiplin keagamaan sekaligus. Selain itu, tasawuf mampu membentuk tingkah laku melalui berbagai pendekatan menurut madzhab-madzhab tertentu. Jadi, tasawuf berperan

penting dalam pembentukan akhlak dan kepribadian yang baik dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui penyucian (*tazkiyyatun nafs wa qalb*) dari hal yang berfiat materi dan dorongan-dorongan nafsu yang mengarah ke hal yang tidak baik. Melalui tasawuf, seorang manusia akan maempu mengidentifikasi penyakit-penyakit hati dan juga bisa mendapatkan petunjuk untuk menghilangkan bahkan menangkal penyakit-penyakit hati tersebut.

F. Transformasi Nilai Ketuhanan dalam Nilai Kemanusiaan

Struktur isi yang terdapat dalam kitab Wirid Hidayat Jati mencoba mengkaji permasalahan dalam dunia tasawuf atau sufi Jawa secara gamblang. Hasil sinkretisme antara kebatinan Jawa dengan tasawuf Islam yang dilakukan oleh Ranggawrasita melahirkan corak sufisme khas Jawa “*manunggal ing kawula lan Gusti*”. Sehingga, ajaran dalam Wirid Hidayat Jati ini bisa dikatakan sebagai ajaran murni yang membahas kesatuan manusia dengan Tuhan. Namun bagi Simuh, konsep tasawuf yang dibahas dalam Wirid Hidayat Jati memiliki dua inti bahasan, yaitu ajaran tasawuf yang menekankan pada konsep imanensi ketuhanan dan aspek kemanusiaan. Jadi, tidak benar apabila kitab Wirid Hidayat Jati hanya berkaitan dengan imanensi ketuhanan, namun juga sekaligus tentang cara mengenali hakikat manusia (M. Huda, 2020: 198).

Ilmu Teologi yang memiliki sifat dialektik memang diarahkan untuk mempertahankan doktrin dan memelihara kemurniannya. Ilmu ini juga disebut sebagai Ilmu Kalam yang disusun sebagai persembahan kepada seseorang yang dianggap sebagai wakiln Tuhan di Bumi (Gufron, 2018: 142). Sebagai contoh, dalam zaman yang modern dan

canggih seperti saat ini, dunia Islam membutuhkan teologi Islam yang bersifat *tajriby* (empirik), sebagai sebuah nilai yang “membumi” daripada “melangit” seperti selama ini. Bagaimanapun juga, teologi tidak berarti hanya berbicara mengenai iman dan tidak boleh dibicarakan di muka umum di luar konteks kajian agama secara independen. Menurut Azhar, jika iman masih bersifat *pure matter* (substantif), maka teologi lebih bersifat metodologik (Azhar, 1999: 166).

Berangkat dari hal tersebut seorang kulturalis dari Mesir, Hasan Hanafi Hassanain mengajukan konsep baru tentang teologi Islam yang bertujuan untuk menjadikan teologi klasik tidak sekadar sebagai dogma keagamaan yang kosong, melainkan menjelma sebagai landasan etik dan motivasi dasar perilaku manusia. Pemikiran ini didasarkan atas dua alasan; pertama, kebutuhan akan adanya ideologi teologis yang jelas di tengah globalisasi antara berbagai ideologi-ideologi lain; kedua, pentingnya teologi baru yang bukan hanya bersifat teoretik, tetapi sekaligus juga praktis, maksudnya mampu menghasilkan sebuah pergerakan dalam sejarah (Ridwan, 1998: 50). Sebuah kepercayaan diartikan sebagai sebuah sistem berupa sekumpulan konsep-konsep yang menentukan persepsi-persepsi manusia tentang kehidupan dan memberikan dorongan-dorongan kepada manusia untuk bertindak atau merupakan visi sederhana tentang suatu hal dan komitmen terhadap hal tersebut. Dapat dikatakan bahwa sistem kepercayaan bukanlah suatu misteri yang melampaui akal ataupun keputusan yang menggantikan kepastian manusia (Hasan, dalam Gufron, 2018: 145). Berdasarkan uraian tersebut, berbagai permasalahan yang muncul dalam kitab Wirid Hidayat Jati segera dirumuskan menjadi poin-poin rumusan masalah. Skripsi ini akan

menelaah atas tiga pokok rumusan masalah yang sudah disebutkan pada bab pendahuluan.

G. Pengertian psikologi transpersonal

Psikologi transpersonal merupakan madzhab keempat dalam sejarah perkembangan aliran ilmu psikologi. Ketiga madzhab sebelumnya yaitu psikoanalisis, behavioristik dan humanistik. Psikoanalisis dengan konstruk motivasi seks dan agresi, behavioristik dengan penekanan pada perilaku yang dapat diamati serta menitikberatkan manusia sebagai objek saintifik yang umumnya tunduk pada hukum tertentu, sehingga dalam pandangan behaviorisme ini memandang bahwa manusia tidak memiliki kehendak bebas. Adapun pandangan humanistik yang berfokus pada potensi puncak manusia untuk mencapai aktualisasi diri dengan menekankan pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tertentu (Feist & Feist, 2008 dalam R. . Asmara, 2016: 1). Madzhab psikologi transpersonal merupakan madzhab keempat yang berbeda dari madzhab-madzhab sebelumnya. Perbedaanya terletak pada pembahasan mengenai fenomena yang tertuju pada pengalaman puncak dan pengalaman kosmis dalam perspektif individual maupun kolektif (Tart, dalam Shorrocks, 2008 dalam R. . Asmara, 2016: 2). Psikologi transpersonal muncul sebagai pelebur antara tradisi-tradisi spiritual dan kajian ilmu perilaku modern (Cortright, 1997 dalam Fourianalisyawati, 2017: 1). Dalam praktiknya, psikologi transpersonal berkaitan dengan studi mengenai potensi tertinggi manusia dan pengalaman spiritual, serta adanya keyakinan terhadap zat tertinggi (Sundberg, Winrbarger, dan Taplin, 2007 dalam Fourianalisyawati, 2017: 2).

Psikologi transpersonal didefinisikan sebagai disiplin dalam memahami kejiwaan yang ditinjau dari topik-topik dimensi-dimensi tingkah laku yang berhubungan dengan pengalaman transpersonal (Walsh, 1993 dalam Hanurawan, 1999: 16). Ciri dari pengalaman transpersonal ialah suatu pengalaman akan eksistensi diri dalam keadaan di luar kesadaran sehari-hari manusia pada umumnya. Pada tahun 1969, para pemikir psikologi transpersonal menerbitkan *the Journal of Transpersonal Psychology*, sebuah kajian yang secara khusus membahas tentang psikologi transpersonal dan pada tahun 1973 mulai diadakan konferensi ilmiah pertama yang dilaksanakan di Menlo Park, California.

Kemunculan madzhab psikologi transpersonal didasari oleh beberapa gejala manusia yang kurang mampu dijelaskan dengan madzhab-madzhab psikologi sebelumnya. Dalam psikoanalisis diketahui bahwa perilaku manusia didasari oleh dorongan seks dan agresi di dalam diri individu tersebut (Feist & Feist, 2008 dalam R. . Asmara, 2016: 3). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat ketidakterlibatan interpretasi yang bersifat religiusitas maupun spiritualitas, karena Freud sebagai *founding father* psikoanalisa sangat menitikberatkan interpretasi seks dan agresi pada pengalaman-pengalaman yang dialami oleh kliennya. Pandangan Freud ini mendapat kritk dari Jung. Jung mengungkapkan bahwa pengalaman yang dialami oleh manusia tidak hanya berkaitan dengan seks saja, tetapi sering juga berkaitan dengan simbol-simbol keagamaan atau bahkan pengalaman spiritual tertentu (Jung, 2005 dalam R. . Asmara, 2016: 3). Lain dengan psikoanalisis, para behavioris menitikberatkan pengamatannya mengenai perilaku manusia dengan menggeneralisasi perilaku hewan terhadap perilaku manusia. Hal ini sangat jelas bahwa ketika psikologi

transpersonal yang fokus pada pengalaman dalam diri manusia, dan sulit diamati melalui pengamatan kasat mata, maka psikologi behaviorisme tidak mampu membahas gejala-gejala transpersonal yang di dalamnya terdapat pembahasan mengenai zat, pengalaman kosmis, transendental dan sakral. Selain itu, psikologi behaviorisme juga masih terikat dengan filsafat sains yang berpsinsip pada empirisme dan pencarian sebab-akibat (Feist & Feist, 2008 dalam R. . Asmara, 2016: 4).

Adapun pelopor psikologi humanistik, Abraham Maslow dengan teori hierarki kebutuhan yang menyatakan bahwa manusia perlu memenuhi kebutuhannya, dari yang paling dasar (makan, minum dan seks) menuju ke kebutuhan yang paling tinggi yaitu aktualisasi diri. Namun, dalam psikologi transpersonal aktualisasi diri merupakan gerbang awal untuk masuk dalam pembahasan psikologi transpersonal. Maslow pun tertarik terhadap potensi manusia yang paling luhur (Shorrock, 2008 dalam R. . Asmara, 2016: 4). Sehingga Maslow menambahkan teori hierarkis kebutuhan manusia dan menjadikan tingkatan tersebut ke dalam tingkatan tertinggi dari manusia, yakni kebutuhan akan transendensi diri. Transendensi diri menitikberatkan pada pengalaman mistis, dimana seorang individu dapat memahami suatu identitas alam bawah sadar. Sehingga Maslow dan pelopor lainnya mendirikan psikologi transpersonal sebagai disiplin ilmu baru dalam dunia psikologi. Psikologi transpersonal merupakan pengembangan dari madzhab psikologi humanistik. Dalam Psikologi transpersonal dilakukan kajian yang berusaha meneguhkan dan mengembangkan potensi manusia, ini menjangkau dimensi-dimensi yang bersifat spiritual.

Terdapat tokoh-tokoh yang menyumbangkan pemikiran mengenai psikologi transpersonal ini, diantaranya adalah Wiliam James. James lahir pada tahun 1842 di kota New York. Ayahnya, Henry James, Sr merupakan seseorang yang cukup terpandang, berkebudayaan tinggi, pemikir yang revolusioner dan seorang kepala rumah tangga yang menekankan kemajuan intelektual. Dari latar belakang keluarganya saja, intelektual James memungkinkan untuk berkembang dengan cepat dan luar biasa. Kehidupan James dipenuhi dengan masa belajar yang *dibarengi* dengan usaha kreatif untuk menjawab berbagai masalah yang berekenaan dengan kehidupan seperti ayahnya (Hutchins, dalam Huda, 1999: 3). Pemikiran James berfokus pada keilmuan dan keagamaan. Dalam keilmuan, James melakukan studi tentang medis dan memberikan pemikiran berupa tendensi ke arah materialisme yang terkendali oleh emosi keagamaanya. *Feeling* keagamaannya bercorak Protestan yang bersifat demokratis dan bernuansa humanistik (Russel, dalam Huda, 1999: 4). Pendidikan formal James mempunyai mentor yang tidak teratur, James memperoleh tutor berkembangsaan Inggris, Perancis, Swis, Jerman dan Amerika. Selanjutnya James memasuki *Harvard Medical School* pada tahun 1864 dan berhasil memperoleh gelar M.D pada tahun 1869. James kurang tertarik pada praktik pengobatan, ia lebih fokus pada fungsi alat-alat tubuh. Karenanya, ia lalu mengajarkan anatomi dan fisiologi di Harvard. Pada tahun 1875 fokusnya tertuju pada psikologi dan fungsi pikiran manusia.

Tokoh yang selanjutnya adalah Carl Gustav Jung. Jung lahir pada 26 Juli 1875 di Basel, Swiss. Jung merupakan anak dari seorang pendeta di desanya. Selain menjadi pendeta, ayah Jung juga merupakan seorang filolog. Warisan yang diperoleh dari keturunan Jung mempengaruhi

interest yang sangat besar terhadap masalah-masalah religius dalam bidang psikologinya dan mempengaruhi psikologi arketipis tentang kristus dan psikologi tentang protestanisme dan katolisisme. Pemikiran Jung dipengaruhi oleh latar belakang sehingga melahirkan pemikiran yang memadukan ilmu eksakta dan ilmu humanisme (integral) (R. Setiawan, 2016: 317). Sementara itu masih terdapat tokoh-tokoh lain yang menyumbangkan pemikirannya dalam psikologi transpersonal.

H. Teori-Teori dalam Psikologi Transpersonal

1. Wiliam James

Pada tahun 1902, James telah menulis *The Varieties of Religious Experience* yang merupakan karya psikologi metafisika yang rumit (Huda, 1999: 6). Karya tersebut merupakan perspektif psikologis terhadap *religion* (agama). Subjek pendekatan yang dilakukan oleh James terhadap agama yaitu, *religious feelings* (perasaan keberagamaan), *religious impulses* (dorongan-dorongan keberagamaan) dan fenomena subjektif lainnya yang bersifat keagamaan. James menyimpulkan bahwa kepercayaan terhadap hal yang tidak kasat mata, perasaan akan kehadiran sesuatu dan sebuah asumsi bahwa terdapat sesuatu dalam kehidupan merupakan bukti dari adanya kehidupan keberagamaan. James menyatakan “*They are as convincing to those who have them as any direct sensible experiences can be, and they are, as a rule, much more convincing than results established by mere logic ever are*” (Mereka sama meyakinkan bagi mereka yang memilikinya seperti pengalaman langsung yang masuk akal, dan mereka, pada umumnya, jauh lebih

meyakinkan daripada hasil yang ditetapkan oleh logika belaka) (James, 1902: 66). Seorang individu dengan pengalaman tersebut mengambilnya sebagai sebuah aturan yang mengatur kehidupannya sendiri daripada hasil dari logika semata.

Wiliam James memberikan pandangan tentang kekhasan sifat manusia yang terletak pada arus kesadaran manusia. Kesadaran merupakan aspek utama yang perlu dilihat dalam memahami pengalaman manusia. Dalam menafsirkan spiritualitas manusia, maka yang perlu dilihat adalah isi kesadaran spiritual dan kesadaran spiritual merupakan suatu hal yang subjektif (James, 1958 dikutip dari Khadijah, 2014: 389). Menurutnya, kebenaran harus ditemukan, bukan melalui argumen logis melainkan melalui pengamatan atas data pengalaman. Jalan lapang menuju kesadaran keagamaan adalah melalui pengalaman keagamaan yang diungkapkan orang lain. Model pemahaman yang hanya berdasarkan logika, hanya melalui tulisan-tulisan akan menyebabkan jauhnya penganut agama tertentu dari inti dasar atau nilai substansial dari tuntunan agamanya. Dalam memahami makna psikologis agama, seorang pengkaji perilaku keagamaan haruslah menggunakan metode membiarkan pengalaman bicara sendiri dan selanjutnya mengambil makna apa adanya dari subjek penelitian, karena setiap orang memiliki pengalamannya sendiri-sendiri dalam menjalankan ajaran agamanya.

Lebih jauh lagi, James menjelaskan pengalaman spiritual secara personal ini dan macam-macam spiritualitas yang bersifat subjektif dalam tiga kesimpulan. Pertama, pengalaman transendensi bersifat personal. Artinya, pengalaman transendensi

mempengaruhi pemikiran secara personal. Kedua, pengalaman transendensi lebih bersifat emosi daripada sekadar pemikiran saja. Artinya, dengan adanya unsur spiritual yang terletak di dalam perasaan, maka manusia cenderung melatih kepekaanya, dan sedikit mengabaikan rumusan-rumusan keilmuan yang sifatnya tulisan maupun lisan. Hal ini bertujuan untuk menggapai pengalaman yang bersifat batiniah dengan cara mengembangkan kepekaan, perasaan dan pemahaman pribadi, manusia dapat membuka kemungkinan untuk menjumpai hal yang sama sekali belum pernah dijumpai dalam rumusan pengetahuan umum yang dikenalnya. Ketiga, selain pengalaman transendensi berkaitan dengan spiritualitas, pengalaman transendensi juga berkaitan dengan religiusitas. Artinya, seseorang yang mampu berproses secara baik dalam sebuah wadah tertentu dengan jalan religiusitasnya juga dapat mengalami transendensi diri. Hal ini dibuktikan dengan kebahagiaan yang dialami oleh seseorang melalui praktik religiusnya dalam lembaga tertentu (Hasyim, 2010: 21-23).

2. Carl Gustav Jung

Konsep pemikiran Jung memiliki implikasi-implikasi yang penting dalam memahami manusia berperilaku. Pandangan Jung berfokus pada hubungan antara kehidupan personal dan interpersonal. Personalitas yang terjadi di dalam diri dicerminkan dalam perilaku yang nampak melalui proses perubahan, dengan tidak memandang apa yang sedang terjadi di luar personal sebagai kenyataan proses perubahan, dengan tidak memandang apa yang sedang terjadi di luar personal sebagai kenyataan obyektif, melainkan memandang

ketegangan jiwa yang berasal dari alam bawah sadar merupakan analogi dari realitas fisik (Widianingrum, 2006: 71). Pemikiran Jung mengenai transendensi dijelaskan dalam pengaruh arketip. Arketip dapat dikatakan sebagai struktur formal dalam mengatur tingkah laku manusia. Pemikiran Jung ini menjelaskan isi kejiwaan yang dibawa oleh manusia pertama yang lahir yang selanjutnya diwariskan ke generasi selanjutnya (Kusuma, 2012: 6). Konstruksi pemikiran dan rangkaian pengalaman dapat memberi pengaruh pada lingkungan sekitarnya. Melalui pemikiran dan pengalaman akan membentuk pemahaman yang lain dalam sebuah strategi yang matang dalam mempengaruhi tingkah laku manusia (Widianingrum, 2006: 71). Arketipe dapat disebut juga dengan *living ideas* (pandangan hidup) dimana berfungsi memberikan ide, pemahaman serta perilaku-perilaku baru. Melalui pemikiran ini, kaitan antara dunia ketidaksadaran dengan kesadaran bisa dijelaskan melalui perubahan perilaku. Dengan demikian, transendensi diri tidak dapat diketahui secara langsung, tetapi energi-energinya muncul sebagai suatu gambaran. Energi-energi yang menjadi gambaran-gambaran tersebut diharapkan dapat membantu manusia untuk memahami dirinya sekaligus memahami dunia sekitarnya, serta hubungan keduanya. Terdapat beberapa arketip yang dijelaskan oleh Jung secara fenomenologis (R. Setiawan, 2016: 325), antara lain:

- a. *Persona*, merupakan arketip yang mencerminkan citra publik seorang manusia.
- b. *Anima* dan *animus*, yaitu salah satu bagian dari *persona*, misalnya peran pria atau wanita yang harus

dimainkan oleh individu. *Anima* merupakan penjelmaan sifat wanita dalam rupa manusia, sifat wanita yang terdapat dalam alam bawah sadar laki-laki, atau unsur wanitanya merupakan faktor yang menentukan jenis kelamin. Gen-gen *sex* yang lain dengan jumlah yang sedikit menghasilkan *sex* yang sepadan dan biasanya tak sadar. *Anima* menjelmakan diri paling khas dalam rupa manusia melalui bayangan mimpi dan bayangan fantasi (wanita idaman, pecinta idaman) atau melalui bayangan yang tak masuk akal dalam perasaan laki-laki dan dalam pikiran seorang wanita, sebagai pengatur dasar tingkah laku. *Anima* (laki-laki) dan *animus* (wanita) merupakan dua arketip yang saling mempunyai pengaruh (Aion & Jung, dalam R. Setiawan, 2016: 327).

- c. *Mana* (*kekuatan* spiritual), arketip ini bersifat tuntutan-tuntutan spiritual.
- d. *Shadow*, Jung membagi dalam bagian yang lain antara seks *dan* insting, serta keduanya menjadi bagian dari arketip bayangan.

Menurut Jung, jumlah arketip tidak bisa ditentukan secara pasti, sebab setiap arketip yang tekah disebutkan diatas bisa saling tumpang-tindih dan mencair serta memiliki logika hubungan yang tak biasa. Selanjutnya Jung menjelaskan mengenai kesadaran kolektif yang dijelaskan sebagai kesadaran yang di dalamnya memiliki isi yang berasal dari pertumbuhan-pertumbuhan jiwa melalui generasi terdahulu (Suryabrata, 2007 dalam Akfeningrum, 2013: 35). Dalam mempelajari ketidaksadaran kolektif diperoleh melalui manifestasi isi-isi ketidaksadaran dalam bentuk *symptom*, mimpi dan

arketip. *Symptom* merupakan tanda bahaya yang memberitahu adanya sesuatu dalam kesadaran yang kurang, sehingga membutuhkan perluasan ke arah alam tak sadar.

3. Abraham Maslow

Teori Abraham Maslow tentang kebutuhan dasar manusia antara lain: kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa memiliki dan kasih sayang, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan akan aktualisasi diri. Konsep utama yang disandarkan pada hierarki kebutuhan milik Maslow adalah tentang aktualisasi diri, yaitu seseorang yang telah mengalami pengalaman transenden dan mampu menghadapi perasaan cemas atau tidak rentan mengalami gangguan kejiwaan. Hal ini dikarenakan orang yang telah mencapai pengalaman transenden merupakan seseorang yang memiliki motivasi internal, memahami nilai yang luhur dan bernilai bagi dirinya. Maslow beranggapan mengenai aktualisasi diri merupakan kondisi dimana seseorang memiliki nilai kebaikan bagi dirinya. Hal ini merupakan cermin dari pengembangan diri dengan transendensi melalui jalan spiritualisme. (Maslow, 1972 dikutip dari Khadijah, 2014: 392).

Aktualisasi diri juga didorong oleh motif pertumbuhan yang diistilahkan dengan *being values*. Dorongan ini berbeda dengan kebutuhan dasar yang bersifat hierarkis. Namun, motif pertumbuhan berjalan seiring dengan perkembangan manusia dan memiliki kesamaan. Dalam titik ini keduanya memiliki kesamaan dan juga memiliki perbedaan yang mendasar, yakni ada pada akibat ketidakterpenuhan masing-masing motivasi.

Maksudnya, apabila dorongan pertumbuhan tidak terpenuhi atau terhambat maka ia akan mengakibatkan *metapathology* seperti; apatisme, kebosanan, putus asa, tidak mempunyai rasa humor, egois, kehilangan selera, dan lain sebagainya. Dalam kondisi tertentu orang yang tidak mengaktualisasikan diri juga dapat didorong oleh *b-values*, yang didorong oleh kondisi-kondisi tertentu yang memaksanya untuk melakukan aktualisasi diri. Dalam kondisi yang demikian, seorang manusia dapat menunda pemenuhan kebutuhan dasarnya (*basic needs*) dan termotivasi oleh *b-values* atau motif pertumbuhan (*metamotiation*). Namun dalam situasi normal, manusia melakukan aktualisasi diri didorong dengan *b-values*. Manusia memiliki kapasitas untuk tumbuh dan berkembang secara normal, namun tidak semuanya mampu mencapai aktualisasi diri, bahkan hanya sedikit orang yang mampu mencapai aktualisasi diri. Ini disebabkan karena di dalam diri manusia itu sendiri terdapat dua kekuatan yang saling tarik menarik. Kekuatan yang sesuatu mengarah pada pertahanan diri, sehingga yang muncul adalah rasa takut akan kesalahan, takut akan resiko, terikat pada masa lalu, dan sebagainya. Sementara kekuatan yang lain mengarah pada keutuhan diri dan keunikan diri, serta mengarah pada terwujudnya seluruh potensi yang ada di dalam diri, sehingga yang muncul adalah kepercayaan diri dan penerimaan diri secara penuh. Dalam pengembangan diri manusia secara utuh, Maslow memberikan penjelasan mengenai ketakutan-ketakutan yang membuat seseorang kembali berpikir panjang apakah akan mengembangkan dirinya atau menerima kenyataan yang terjadi, yakni; ketakutan terhadap tuntutan pekerjaan serta beratnya konsekuensi

yang harus dipertanggungjawabkan, kelemahan-kelemahan yang belum sepenuhnya disadari dan kondisi budaya masyarakat yang ada di lingkungannya.

Kelima hierarki kebutuhan dasar manusia yang dikembangkan oleh Abraham Maslow mengalami revisi pada tahun 1970. Maslow menggaris bawahi aspek kecenderungan tingkah laku yang terdapat pada kebutuhan akan aktualisasi diri dan diganti oleh Maslow menjadi kebutuhan kognitif dan kebutuhan estetika. Pada tahun berikutnya, Maslow dalam penelitiannya menemukan beberapa orang yang mencapai tingkat aktualisasi diri, namun memiliki tujuan di luar personalnya, yaitu seseorang yang memiliki pengalaman spiritual. Maslow menyimpulkan penelitiannya sebagai kemampuan akan transendensi. Menurut Abraham Maslow, transendensi adalah suatu kesadaran holistik yang mana di dalamnya terdapat tujuan bagi personalnya, individu-individu lain, spesies lain, alam dan semesta (Maslow, 1971 dalam Wilianto, 2017: 6). Kondisi jiwa saat individu mengalami transendensi diri, menurut Maslow mereka yang mengalami hal tersebut akan merasakan kegembiraan, kedamaian dan kesadaran akan kesatuan seluruh realitas.

4. Gordon Allport

Kajian tentang spiritualitas juga mendapatkan perhatian dari pemikir psikologi, yaitu Gordon Allport. Allport menjelaskan spiritualitas dalam konsep becoming, artinya perilaku manusia tidak serta-merta berasal dari kebutuhan atau pengaruh masa lalu yang tersimpan di alam bawah sadar. Teori Allport tentang becoming menjelaskan bahwa perilaku manusia didasari oleh

motivasi intrinsik yang berasal dari pengaruh keadaan fisik, kultur dan pencarian makna secara spiritual (Budiharjo, 1997 dikutip dari Khadijah, 2014: 394). Meskipun kepribadian terus menerus mengalami perubahan, setiap kepribadian memiliki ciri, keunikan yang khas sebagai inti yang paling dalam sehingga membuat manusia dapat diidentifikasi. Allport menyebutnya *proprium*, yaitu sesuatu yang lebih sempit dari kepribadian dan lebih luas dari *ego*. Jika dikaitkan dengan Agama, Allport menempatkannya pada bidang *sentiment*. Bagi Allport, agama tidak hanya dapat dijelaskan melalui faktor intrinsik atau emosi, karena Agama berkaitan dengan sekumpulan pengalaman yang beragam dan berpusat pada satu objek religius. Keberagaman manusia berdampak pada keragaman pengaruhnya pada setiap orang. Demikian pula halnya dengan penafsiran rasional terhadap agama yang juga tidak terbatas. Dengan dasar tersebut, mustahil jika terdapat keseragaman dalam keberagaman.

Contoh yang menjadi landasan *sentiment* Allport tersebut adalah adanya pembenaran dengan mengatasnamakan agama terhadap kejahatan, pengampunan, dogmatisasi, dan keterbukaan. Analisis Allport dalam hal ini misalnya; pertama, persaudaraan dan kefanatikan seringkali bercampur dengan bias agama. Banyak orang religius namun masih dipenuhi dengan rasa prasangka yang bersifat rasial. Sebaliknya, mereka menganjurkan keadilan rasial yang dimotivasi oleh agama. Kedua, orang yang sering ke tempat ibadah cenderung tidak toleran, tidak tenggang rasa terhadap minoritas daripada orang yang jarang ke tempat ibadah. Ketiga, hubungan antar-agama dan prasangka

berhubungan dengan pola keberagamaan yang dimiliki oleh penganut agama. Allport membagi dua pola keberagamaan, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Agama ekstrinsik merupakan agama yang dimanfaatkan, atau dalam kata lain agama yang digunakan untuk memperkuat pribadi seseorang dalam status sosial, kekayaan, jabatan, dan kepentingan-kepentingan lain. Sedangkan pola agama intrinsik merupakan keberagamaan yang dihayati. Pola ini menghilangkan kepentingan yang bersifat pribadi. Agama dihayati tidak berdasar pada kepentingan-kepentingan tertentu, melainkan dihayati demi sesuatu yang lebih luhur (Muazaroh & Subaidi, 2019: 396). Noesjirwan (2000, dalam Mujidin, 2005: 58) menjelaskan objek psikologi transpersonal sedikitnya memuat antara lain; keadaan-keadaan kesadaran, potensi-potensi tertinggi, trans-ego, transendensi dan spiritual (Mujidin, 2005: 58).

5. Maurice Bucke dan Allberto Assagioli

Gagasan Maurice Bucke merupakan teori psikologi pertama yang menempatkan model kesadaran dan realitas sebagai aspek transpersonal. Teori ini berangkat dari pengalaman hidupnya sendiri pada saat mengalami peristiwa yang mampu merubah hidupnya dan dipandang sebagai kesadaran kosmik, selanjutnya ia berhasil membuat buku yang berjudul *Cosmic Consciousness* pada tahun 1902 (Shorrock, 2008 dalam Pasiska, 2018: 281). Sementara itu terdapat tokoh lain dan tokoh yang pertama kali menggunakan istilah transpersonal dalam psikoterapi, yaitu Alberto Assagioli. Teori yang dihidarkanya dalam psikoterapi dikenal dengan psikosintesis, yang mana tujuanya menangani klien secara keseluruhan baik fisik,

mental, emosional dan spiritualnya (Whhitmore, 1991 dalam Pasiska, 2018: 281).

I. Aplikasi Psikologi Transpersonal

Psikologi transpersonal bertujuan memahami dan mengembangkan eksistensi manusia secara utuh. Dalam karyanya yang berjudul “*An Outline of Transpersonal Psychology*”, McWaters menjelaskan bahwa psikologi transpersonal membagi kontinum dan gradasi pengalaman kesadaran manusia terbagi atas dua struktur utama, yakni struktur personal dan transpersonal. Lebih lanjut McWater menjelaskan bahwa struktur transpersonal manusia merupakan wilayah yang potensial dalam mengembangkan kepribadian manusia (McWater, 1975 dalam Hanurawan, 1999: 16).

Secara aplikatif, psikologi transpersonal dapat diaplikasikan dalam memahami masalah kejiwaan. Strategi yang dapat digunakan dalam psikologi transpersonal. (Fourianalistyawati, 2017: 3). Penggunaan metode transpersonal dengan berbagai teknik dalam melakukan terapi psikologi sepenuhnya bersifat merangkul dan menyusun kembali berbagai macam teknik dan memahami sumber-sumber dan konsep-konsep psikologis dan religius dengan sudut pandang yang lebih luas. Pendekatan yang bisa digunakan secara ekletik dengan basis psikologi transpersonal diantaranya adalah *client centered therapy* milik Rogers, psikoterapi freudian dengan penerapan analisis mimpi atau mengutamakan analisis terhadap pikiran *subconscious* ‘pikiran bawah sadar’ yang selanjutnya menyadari pikiran tersebut sehingga dengan sendirinya dapat mengetahui penyelesaian dari permasalahan yang dihadapi

oleh klien. Metode transpersonal yang selanjutnya adalah dengan pendekatan *rational emotive therapy*, yaitu dengan tujuan utama menemukan titik pencerahan (*insight*) (Fourianalisyawati, 2017: 3), serta metode-metode pendekatan yang bersifat eklektik lainnya.

Dimensi	Uraian	Metode
Fisik	P E R S O N A L Cinta, marah, sedih, gembira, dan lain sebagainya.	Kesadaran sensoris, menari, diet, olahraga, dan lain sebagainya
Emosi	Intelek, memahami wacana pemikiran, konteks pemikiran	Psikoterapi, musik, seni, analisis, terapi bermain, bioenerjik, psiko drama, bantuan konseling
Mental	Kemampuan untuk mengisi kehidupan luar, aktif dalam lingkungan	Riset empiris, Riset ilmiah, matematika, bahasa, filsafat, psikologi
Integritas Personal	Empati, imajinasi	Psikoanalisis, Terapi eksistensi, terapi keputusan

			langsung, modifikasi perilaku
Intuisi	T R A N S P E R S O N A L	Empati, imajinasi	Visualisasi, analisis psikologi, petunjuk fantasi, analisis mimpi, hipnosis diri
Psikis spiritual		Gejala parapsikologi	Latihan biofeedback, scientologi, psikodeliks, meditasi langsung, yoga, astrologi, dan Tarot
Mistik		Pengalaman spiritual	Menari, asketisme, sembahyang, meditasi ketenangan, meditasi dalam tindakan
Integrasi Transpersonal		Pengalaman serentak dari seluruh dimensi, kesadaran mikrokosmos, kesadaran makrokosmos	<i>Zen, laku tirakat</i> , sufisme, budhisme, dan lain sebagainya

Tabel 1. Struktur Personal dan Transpersonal McWater

Kecenderungan metode yang berbeda akan memberikan tekanan perkembangan yang berbeda pula dari berbagai aspek-aspek potensial manusia. Dalam tabel 2, bagan terbagi atas dua kategori utama, personal dan transpersonal. Pengembangan pada lapisan personal merujuk pada harmonisasi dari energi-energi perluasan dalam

kesadaran individu sebagai identitas yang terpisah dari lingkungan dan hal lainnya, misal; saya lemah, kamu kuat, saya manusia, ini pohon, saya realitas, dan sebagainya. Dalam hal ini, dimensi personal menjadi fokus utama dalam keilmuan psikologi barat, sedangkan dimensi transpersonal kurang menjadi perhatian (Mujidin, 2005: 59). Berdasarkan tabel 1, Mc Waters menjelaskan metode pengembangan dimensi-dimensi yang berhubungan dengan diri manusia. Pada tabel tersebut, masih merupakan perwakilan dari peta yang masih begitu luas yang belum tergalikan dalam diri manusia. Sehingga hal ini masih menimbulkan *over acting* yang dijelaskan pada tabel 3. Mc Waters berusaha menghubungkan skema yang telah dijelaskan di atas dengan menggunakan berbagai metode latihan yang dewasa ini banyak dikembangkan. Menurutnya, lapisan intuisi seseorang dapat dikembangkan melalui imajinasi yang spontan, menggunakan visualisasi, atau dengan hipnotis diri. Sedangkan lapisan 8 bisa dikembangkan melalui meditasi seperti, *Zen*, psikosintesis, yoga, sufisme, budhisme, *laku tirakat*, dan lain sebagainya (lebih jelasnya lihat tabel 1). Objek kajian dalam kajian psikologi transpersonal berkaitan dengan spiritualitas seseorang. Spiritualitas erat kaitannya dengan *inner life* (kehidupan batin) seseorang. Spiritualitas memiliki konsekuensi positif terhadap perilaku seseorang (Asih, 2015: 2).

Dalam dunia psikologi, beberapa tokoh yang membahas mengenai kecerdasan majemuk (*multiple intelligence*). Teori ini dipublikasi oleh Gardner yang mencakup tujuh macam kecerdasan majemuk yakni; kecerdasan linguistik (verbal), matematis (logis, analitis), visual (spasial), auditori (music), kinestetik (*motoric*), interpersonal dan intrapersonal yang ditemukan pada tahun

1993. Sementara itu, pada tahun 2000 para pemikir psikologi meyakini bahwa terdapat dua kecerdasan lagi yang perlu ditambahkan dalam jenis-jenis kesadaran manusia, yaitu kecerdasan naturalistik dan spiritual (Asih, 2015: 4). Dalam makalah yang disusun oleh Daru Asih yang berjudul “Dimensi-Dimensi Spiritualitas dan Religiusitas dalam Intensi Keperilakuan Konsumen”, menjelaskan bahwa definisi kecerdasan spiritual (*SQ*), merupakan kecerdasan dalam memaknai sebuah makna nilai (*value*), atau kecerdasan dalam menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya serta kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan yang sebelumnya. Kecerdasan spiritual seseorang berguna dalam menghadapi masalah-masalah eksistensial, yaitu saat seseorang secara personal merasa terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran dan masa lalu akibat penyakit serta kesedihan (Asih, 2015: 5).

Penerapan psikologi transpersonal dalam kehidupan sehari-hari ataupun dalam *treatment* untuk diri sendiri maupun orang lain adalah melalui aspek tentang moralitas. Karena moralitas tumbuh dan berkembang dalam diri individu seiring perjalanan hidupnya. Pola asuh, Pendidikan dan pergaulan lingkungan sosial serta pengalaman merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi dan membentuk moralitas seorang individu pada umumnya (Riyono, 2016: 13). Oleh karena itu, upaya untuk membentuk individu yang bermoral harus dilakukan secara sistemik. Upaya tersebut harus meliputi penanaman nilai-nilai moral dan sistem pendidikan yang berbasis moral. Sehingga dalam fase dewasa awal, seorang individu sudah memiliki bekal yang cukup dari penanaman nilai-nilai moral dan pendidikan yang berbasis moral. Salah satu bentuk

psikologi transpersonal, yaitu sebuah keilmuan yang mengakomodasi aspek spiritual manusia. Moralitas dengan aspek spiritual mempunyai cakupan yang universal. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang membahas tentang spiritual, bahwa tanpa spiritualitas maka moralitas akan bersifat relatif dan situasional serta tidak akan cukup kuat untuk menjamin tercapainya kesejahteraan yang hakiki (Hui & Graen, 1997 DiTomaso & & Hoijberg, 1996 dalam Riyono, 2016: 13).

J. Psikologi Transpersonal dan Spiritualitas di Jawa

Seorang profesor psikologi, sekaligus penganut ajaran sufi serta pendiri Institute of Transpersonal Psychology di California yang bernama Robert Frager membahas perbandingan antara psikologi Barat dan psikologi sufi. Bahasan tersebut menegaskan bahwa tasawuf merupakan pendekatan secara holistik hasil dari integrasi fisik, psikis dan spirit serta mengarahkan perilaku untuk tidak terjebak dalam bahaya model hierarkis yang cenderung mengesampingkan dan membenarkan penindasan terhadap kaum perempuan dan minoritas. Karena tasawuf merupakan disiplin pengetahuan spiritual yang dimiliki oleh budaya, siapapun, kapanpun dan di mana pun (Jaenudin, 2012: 162). Konsep manusia dari perspekti psikologi transpersonal ialah mencakup naluri, keperluan, desakan dan motivasi yang terintegrasi dan menghasilkan sikap tertentu, penemuan makna baru dalam individu.

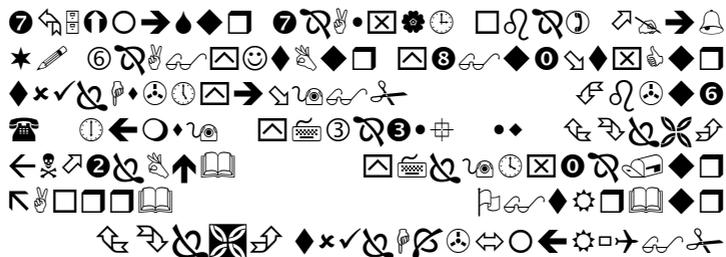
Di Jawa, dalam tinjauan psikologi transpersonal dapat ditemui benang merah di antara topik-topik psikologi transpersonal dengan praktik *laku* kebatinan dari orang Jawa. Praktik-praktik kebatinan yang dilakukan oleh orang Jawa

itu seperti *melek wengi, poso mutih, poso pati geni, poso nge bleng* dan lain sebagainya. Peninjauan terhadap praktik-praktik keruhanian maupun falsafah-falsafah yang ada di dalam ajaran Kejawaen menunjukkan pemahaman baru dan keterbukaan dunia ilmiah terhadap praktik-praktik hidup spiritual orang Jawa yang seringkali dianggap tidak ilmiah. Keterbukaan ini tidak lepas dari kontribusi pemikiran Carl Gustav Jung tentang psikologi transpersonal, yang mana terdapat relasi yang tidak dapat terpisahkan antara pemahaman psikologis dan nilai-nilai kebudayaan (Tageson, 1982 dalam Hanurawan, 1999: 18).

Selain spritualitas sebagai salah satu topik dalam psikologi transpersonal yang sudah dijelaskan pada sub-bab sebelumnya, terdapat pula *mindfulness* sebagai topik psikologi transpersonal. *Mindfulness* dapat diartikan sebagai kemampuan dalam menempatkan perhatian dengan kadar maksimal tanpa menanyakan timbal balik dan mampu menampung pengalaman yang kurang menyenangkan (Kabat-Zinn, 199 dalam Fourianalisyawati et al., 2013: 2). Sebagai contoh, kehidupan orang di kawasan perkotaan dapat berdampak pada kondisi kejiwaan seseorang. Kondisi kejiwaan ini bisa berupa stres, depresi dan kurangnya kepekaan seseorang terhadap dirinya maupun lingkungannya. *Self-compassion* adalah sebuah perasaan terbuka dan tergugah terhadap kesulitan yang sedang dialami, perasaan peduli dan penuh kebaikan terhadap diri sendiri, memahami ketidakmampuan diri dan kegagalan yang dialami serta menyadari bahwa pengalaman diri merupakan pengalaman kebanyakan orang pada umumnya (Neff, 2003 dalam Chairunnisa & Fourianalisyawati, 2019: 17). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Chairunnisa & Fourianalisyawati yang berjudul “Peran *Self-Compassion*

dan Spiritualitas Terhadap Depresi pada Ibu Hamil”, penulis mengambil substansi materi tentang hubungan antara *self-compassion* dengan spiritualitas, yang artinya *spiritual coping* berpengaruh pada pengendalian proses kognisi dan emosi seseorang dalam menjalani kehidupannya.

Menurut Bastaman, orang yang memiliki penghayatan atau makna terhadap hidupnya ketika dihadapkan dengan keadaan yang membuat dirinya menderita atau tidak menyenangkan, maka dirinya akan selalu berusaha menghadapinya dengan sikap sabar dan berusaha untuk mencari hikmah atau pelajaran yang dapat diambil dari setiap permasalahan yang menimpa dirinya sepanjang hidup. Proses pengambilan pelajaran menjadikan individu tersebut mengetahui seberapa bermakna kehidupan yang dijalannya dengan memunculkan rasa optimis dalam menjadi setiap kehidupan (Siddik et al., 2019: 200). Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup seseorang, diantaranya adalah faktor internal (pemahaman diri, tindakan positif, pengakraban lingkungan, pendalaman tri nilai dan ibadah). Adapun faktor eksternal (material, pekerjaan dan dukungan sosial). Faktor internal yang meliputi ibadah dapat dikaitkan dengan faktor keikhlasan dengan dasar firman Allah SWT dalam QS. Al-An’am: 162-163:



“Katakanlah: sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. Tiada sekutu bagi-Nya; dan demikian itulah yang diperintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang pertamanya menyerahkan diri (kepada Allah)”

Ayat di atas menjelaskan tentang perintah Allah SWT kepada seluruh umat Muslim agar beriman dan meyakini bahwa shalat, ibadah, hidup dan mati adalah hanya untuk Allah SWT. Ketika seorang individu memiliki kenyamanan yang timbul dari proses ritual keagamaanya cenderung memiliki kebermaknaan hidup dan kepuasan hidup yang tinggi (Peterson & Roy, 1985 dalam Siddik et al., 2019: 205). Hal ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup memiliki hubungan yang positif terhadap ikhlas. Kebermaknaan hidup berhubungan dengan pencarian sebuah visi kehidupan, harapan dalam hidup dan alasan mengapa kehidupan harus tetap berlanjut. Dalam proses pencarian kebermaknaan hidup, individu harus mendasari setiap perilakunya dengan rasa ikhlas. Hal ini Allah berfirman dalam QS.Al-Kahfi: 13:



“Kami kisahkan kepadamu (Muhammad) cerita ini dengan benar. Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka, dan Kami tambah pula untuk mereka petunjuk”.

Ayat di atas dapat dimaknai dengan sebuah keteguhan dalam mempertahankan nilai keimanan. Keteguhan iman tersebut dilakukan dengan mengingat Allah

SWT setiap saat, yakni dengan memperbanyak dzikir untuk mencari *ridho* Allah SWT. Jadi, Allah SWT akan memberikan petunjuk berupa kemudahan dalam menjalani setiap hidupnya karena sudah mendapatkan kebermaknaan hidup. Individu dapat menerima keadaan apapun yang tidak menyenangkan secara lebih positif dan menemukan makna hidupnya melalui kebenaran yang diperoleh dari kepercayaannya (Lubis & Maslihah, 2012 dalam Siddik et al., 2019: 205). Jadi, ikhlas membuat individu lebih bersemangat dan menikmati setiap kehidupannya walaupun berada pada kondisi yang sangat buruk sekalipun.

Beragama merupakan proses pencarian terhadap yang Maha Suci atau aspek-aspek non-material dari kehidupan. Agama pada tingkatan sosial merupakan agama sebagaimana disampaikan, disosialisasikan oleh sebuah lembaga, kelompok keyakinan tertentu, kelompok independen serta sekte (Fridayanti, 2018: 202). Pada tingkatan yang lain adalah level personal yang merujuk pada bagaimana agama merasuk pada kehidupan seseorang, memberi makna, membangun kesadaran, memberi arah bertindak. Konsep utama dalam agama pada tingkat personal adalah mengenai apa yang diyakini, bagaimana agama berfungsi dalam kehidupan, sikap terhadap situasi dan kondisi sosial, kesehatan mental, kebahagiaan dan kemampuan mengatasi krisis. Sebagai pengalaman personal maka agama merupakan aspek yang diperoleh melalui sejarah panjang pengalaman seseorang sehingga membentuk keyakinan dan perilaku-perilaku tertentu. Aspek keyakinan dalam keberagamaan seseorang pada tingkat personal tidak dapat dilepaskan pada pencarian dan hubungan dengan Allah SWT sebagai pencipta. Dalam dimensi spiritual Islam terkandung penekanan pada usaha untuk membersihkan hati,

menjaga keterhubungan hati (*qalb*) dengan Allah SWT, serta menemukan makna hidup sebagai sarana untuk mengenal Allah SWT. Spiritualitas merupakan dimensi dimana dipandang sebagai faktor penggerak dibalik setiap tindakan (Mawadudi, 1967 dalam Fridayanti, 2018: 207). Al-Ghazali dalam karyanya “ Kimia Kebahagiaan” menyatakan bahwa kebahagiaan diperoleh melalui pencarian melalui pertanyaan tentang Allah. Pertanyaan-pertanyaan itu harus didasari dengan rasa cinta kepada Allah SWT, dimana (*mahabah*) merupakan kebahagiaan sejati bagi kaum sufi. Aspek hubungan dengan Allah SWT adalah suatu yang sangat penting dalam spiritualitas Islam (Bonab, Miner & Proctor, 2013 dalam Fridayanti, 2018: 207).

Ahli filsafat Jerman, Max Scheler menulis dalam masa Perang Dunia I. Bahwa umat manusia mengalami kesulitan yang sangat parah sepanjang sejarah. Sementara itu Walter Horton juga ‘mengungkapkan bahwa terdapat gelombang depresi spiritual dan skeptisme terhadap agama yang melanda masyarakat luas (Sumanto, 2015: 117). Menurut Rollo May, kenyataan tersebut membuktikan bahwa manusia hidup dalam abad kecemasan, mengalami pergolakan standar perilaku dan nilai serta ancaman keamanan hidup yang serius (Wulf, 1999 dalam Sumanto, 2015: 117). Ungkapan-ungkapan para tokoh-tokoh tersebut pada abad-19 seperti menjadi pengantar untuk abad mesin dan teknologi. Mereka juga memberikan pandangan mengenai kebermaknaan hidup untuk menyongsong kedatangan abad modern. Tokoh eksistensialisme Denmark, Kierkegaard berpendapat bahwa hidup bukanlah sekadar sesuatu sebagaimana yang difikirkan oleh individu itu sendiri, melainkan sebagaimana yang kita hayati (Fuad Hassan, 1992 dalam Sumanto, 2015: 117). Semakin

mendalam penghayatan hidup seseorang, maka semakin bermaknalah kehidupannya. Penghayatan eksistensial adalah kedekatan dengan Tuhan, semakin dalam seseorang dekat dengan Tuhan, maka semakin sempurna adalah seseorang tersebut. Ancaman-ancaman yang akan dihadapi oleh manusia terjadi pada zaman modern ini terutama disebabkan oleh adanya “penyamarataan”. Penyamarataan yang dimaksud adalah hilangnya pribadi unik manusia dan banyaknya terjadi kondisi frustrasi, kesehatan mental yang buruk bahkan banyaknya pemuda yang melakukan bunuh diri karena diputus oleh pasangannya. Manusia mengalami keterasingan dengan diri sendirinya ‘alienasi diri’, tidak mengalami kebermaknaan hidup yang sejati. Kesejatian bagi manusia merupakan tugas pribadi, sehingga harus disertai dengan tanggungjawab, tidak sekadar berada dalam masa kehidupan yang tidak memungkinkan individu mengambil keputusan serta bertindak dengan dasar tanggungjawab pribadi.

Victor Frankl mengartikan kebermaknaan hidup sebagai proses penemuan isi dunia sekitar yang bermakna intrinsik secara individual (Sumanto, 2015: 119). Pencarian kebermaknaan hidup merupakan motif yang melekat pada diri setiap manusia. Dalam diri manusia terdapat intuisi yang menuntun manusia untuk mendapatkan kebermaknaan hidup yang sejati. Menurut Frankl, Jika seseorang tidak berjuang untuk mencari kebermaknaan hidupnya akan mengalami “*meaninglessness*” atau hampa. Namun apabila kebermaknaan hidup terus diperjuangkan, maka manusia akan mengalami transendensi diri (Sumanto, 2015: 119). Perjuangan yang terus menerus dalam melakukan pencarian kebermaknaan hidup akan menghasilkan kehidupan yang dinamis, penuh semangat dan gembira. Karena

kebermaknaan hidup merupakan kualitas perhatian manusia terhadap seberapa besar seseorang dapat mengaktualisasikan potensi serta kapasitas yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki kebermaknaan hidup memperjuangkan nilai-nilai intrinsik diyakini mendatangkan pengalaman emosi positif, yaitu dapat melalui hubungan yang baik dengan sesama manusia dan lingkungan, melalui kebebasan emosional maupun spiritual dalam memilih orientasi kehidupan, membuat keputusan-keputusan yang didasari pengalaman serta transendensi diri.

Penelitian yang dilakukan oleh *Australian Catholic Univeritiy* dan *Erbus International* (2008) membahas mengenai *mindfulness* dan *self-compassion*, yang pada kesimpulan bahwa kesejahteraan hidup seseorang melingkupi keadaan sikap dan suasana hati yang positif, kepuasan terhadap diri sendiri, maupun dalam sosial dan harapan-harapan luhur kehidupan yang selanjutnya (Na'imah & Tanireja, 2017: 3). Dengan demikian, psikologi transpersonal dapat dipahami sebagai disiplin psikologi yang menelaah topik-topik dengan variasi dimensi tingkah laku yang berhubungan dengan pengalaman transpersonal manusia. *Mindfulness* dan *self-compassion* di sini merupakan salah satu pengalaman kesadaran dalam dimensi transpersonal.

Mengingat dengan kajian mengenai *sangkan paraning dumadi* yang ditinjau dalam psikologi transpersonal, maka dibutuhkan adanya eksplorasi mengenai faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan spiritual manusia. Kajian mengenai *mindfulness* dapat diterapkan dalam pemahaman transpersonal dalam keilmuan psikologi sebagai produk terkini dalam psikologi. Menurut Baer, *mindfulness* merupakan peningkatan kesadaran dengan

berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgemental acceptance*). Lebih lanjut, tokoh tersebut menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi utama mengenai *mindfulness*, yakni; *Acting with awareness*, yaitu menyadari tindakan yang sedang dilakukan yang bertumpu pada kesadaran; *Observing*, yaitu kemampuan menyadari stimulus internal (pikiran, sensasi dan sensasi tubuh) dan ; *Accepting without judgement*, yaitu menerima dan mengamati tanpa menilai atau memikirkan hal tersebut (Savitri & Listiyandini, 2017: 46).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan sebuah cara yang dilaksanakan oleh peneliti dalam menemukan, menggali, memecahkan masalah, dan melahirkan ilmu pengetahuan yang hasilnya bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Seperti yang telah diketahui, suatu karya ilmiah harus dimulai dengan perencanaan yang saksama. Setidaknya terdapat delapan langkah yang dilakukan dalam merencanakan sebuah penelitian ilmiah, yaitu; pemilihan persoalan, penentuan ruang lingkup penelitian, pemeriksaan karya-karya tulis yang bersangkutan, perumusan kerangka teoritis, penentuan konsep-konsep, penentuan hipotesa-hipotesa, pemilihan metode pelaksanaan penelitian dan perencanaan sampling (Tan, 1977 dalam Danandjaja, 2014: 83).

B. Jenis Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan dalam penyusunan skripsi ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian kualitatif adalah penelitian yang lebih menekankan pada pengumpulan data yang bersifat subjektif (tidak berbentuk angka) dan dianalisis menggunakan analisis kualitatif dalam pemaparan data, analisis data, dan penarikan kesimpulan (Prastowo, 2011:55-56). Jenis penelitian yang termasuk dalam penelitian diantaranya studi kasus, biografi, fenomenologi, etnografi, dan penelitian kepustakaan.

Sedangkan jenis penelitian yang peneliti lakukan termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan yaitu jenis penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data yang bersumber dari buku, jurnal, kitab, artikel, dan tulisan-tulisan tertentu (Pohan, 2007: 85). Penelitian kepustakaan (*library research*) juga merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2008: 3).

Adapun langkah-langkah penelitian kepustakaan yang akan dilakukan dalam penelitian ini meliputi (Zed, 2008: 1):

- a. Mencari data yang memiliki ide umum mengenai topik penelitian
- b. Mencari informasi yang mendukung topik
- c. Mempertegas fokus penelitian
- d. Mencari dan menemukan bahan bacaan yang diperlukan untuk mengklasifikasi bahan bacaan
- e. Membaca dan membuat catatan penelitian
- f. Mereview dan memperkaya lagi bahan bacaan, dan
- g. Mengklasifikasi bahan bacaan dan mulai menulis pembahasan

C. Sumber dan Jenis Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa data yang relevan dengan fokus kajian penelitian. Sumber data diperoleh dari literatur-literatur yang relevan dengan fokus kajian yang meliputi: buku, jurnal ilmiah dan sebagainya. Sumber data yang dijadikan obyek penelitian kepustakaan ini ada dua macam jenis, yakni sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer diartikan sebagai

sumber data dan utama. Adapun dalam penelitian ini serat Dewaruci atau Bimasuci yang ditulis oleh Yasadipura I dan serat Wirid Hidayat Jati yang ditulis oleh Ranggawarsita. Sedangkan sumber sekunder ialah sumber data pendukung yang akan memperkaya ragam analisis dalam penelitian ini meliputi jurnal-jurnal penelitian, buku-buku pendukung, audio pementasan pewayangan dan lain sebagainya.

D. Fokus Penelitian

Penelitian ini merupakan tinjauan terhadap *sangkan paraning dumadi* berupa ajaran-ajaran spiritual Jawa dalam serat Dewaruci atau Bimasuci, juga ajaran spiritual Kejawen dalam serat Wirid Hidayat Jati yang ditulis oleh Ranggawarsita. Juga dilakukan analisis dengan psikologi transpersonal, karena setting psikologi transpersonal membahas kejiwaan manusia melalui sisi spiritual, karena itu peneliti menggunakan pendekatan psikologi transpersonal.

E. Teknik Pengumpulan Data

Mirshad mengemukakan terdapat dua instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data (Mirshad, 2014 dalam Sari, 2020: 45), yakni:

1. Pengumpulan data dalam bentuk verbal simbolik, yaitu dengan mengumpulkan naskah-naskah yang belum dianalisis. Alat yang digunakan peneliti dalam hal ini bisa menggunakan alat rekam, fotocopy dan lain sebagainya.
2. Kartu data, yang berfungsi untuk mencatat hasil data yang telah didapat untuk lebih memudahkan peneliti dalam mengklarifikasi data yang telah didapatkan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan menggunakan

dokumentasi. Instrumen yang digunakan berupa *software* Nvivo12 yang berguna dalam pembuatan bahan dan *check-list* pengelompokan bahan penelitian berdasarkan fokus kajian dalam bentuk *nodes* (koding).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Menurut para ahli, analisis isi dijelaskan secara pengertiannya sebagai berikut (Jumal Ahmad, 2018: 2):

1. Berelson & Kerlinger: Analisis isi merupakan suatu metode untuk mempelajari dan menganalisis komunikasi secara sistematis, objektif dan kuantitatif terhadap pesan yang tampak.
2. Krippendorff: Analisis isi merupakan suatu teknik penelitian untuk membuat inferensi yang dapat direplikasi (ditiru) dan shahih datanya dengan memerhatikan konteksnya.
3. Weber: Analisis isi adalah sebuah metode penelitian dengan menggunakan seperangkat prosedur untuk membuat inferensi yang valid dari teks.
4. Riffe, Lacy dan Fico: Analisis isi adalah pengujian yang sistematis dan dapat direplikasi dari simbol-simbol komunikasi, dimana simbol ini diberikan nilai numerik berdasarkan pengukuran yang valid, dan analisis menggunakan metode statistik untuk menggambarkan isi komunikasi, menarik kesimpulan dan memberikan konteks, baik produksi ataupun konsumsi.
5. Rahmat Kriyantono: Teknik sistematis untuk menganalisis suatu pesan atau suatu alat untuk

mengobservasi dan menganalisis isi perilaku komunikasi yang terbuka dari komunikator yang terpilih.

Menurut Fraenkel & Wallen, analisis isi adalah sebuah alat penelitian yang difokuskan pada konten aktual dan fitur internal media (Fraenkel & Wallen, 2017 dalam Sari, 2020: 47). Prosedur analisis isi yang dilakukan dalam penelitian ini didasarkan pada prosedur menurut Fraenkel & Wallen, sebagai berikut:

1. Melacak data yang berhubungan dengan topik penelitian
2. Memilah data yang memperkuat topik penelitian
3. Mengumpulkan data yang sesuai dengan topik penelitian
4. Melacak data-data lain untuk memperjelas topik penelitian
5. Mencatat data yang sudah terkumpul
6. Menginterpretasi data yang diperoleh
7. Membahas topik penelitian.

Setelah peneliti menentukan serinci mungkin aspek dari isi yang akan diteliti, selanjutnya peneliti merumuskan kategori-kategori yang relevan untuk diteliti.

BAB IV

Hasil dan Pembahasan

A. Pengertian *Sangkan Paraning Dumadi*

Konsep *sangkan paraning dumadi* secara istilah dibagi menjadi dua makna yakni *sangkan* yang bermakna “asal sesuatu” dan *paraning dumadi* yang bermakna “tujuan akhir”. Dalam ajaran Kejawen, *sangkan paraning dumadi* dikaitkan dengan ilmu *kasampurnan* yang erat kaitannya dengan imanensi ketuhanan *manunggal kawula ing Gusti*. *Sangkan paraning dumadi* berkaitan tentang konsep tentang tujuan hidup manusia yang paling tinggi. Data kepustakaan yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *sangkan paraning dumadi* merupakan konsep yang sangat dekat dengan teori-teori dalam literatur psikologi transpersonal. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi bahwa konsep *sangkan paraning dumadi* dalam kitab Wirid Hidayat Jati terdiri atas dua inti pembahasan yaitu imanensi ketuhanan dan kemanusiaan. Dengan demikian, peneliti lebih fokus pada identifikasi aspek kemanusiaan.

Sangkan paraning dumadi merupakan konsep yang menitikberatkan dalam harmonisasi diri. Ranggawarsita dalam Wirid Hidayat Jati menjelaskan bahwa: “Hanya dengan kejernihan batin seorang manusia mampu mengetahui dengan sempurna asal dan tujuan kehidupannya. Dan hanya dengan kejernihan batin seroang manusia mampu memperoleh kemuliaan sejati di zaman keabadian, sehingga ia tidak tersesat ke alam penasaran” (Shashangka, 2014: 79-80). Nama Wirid Hidayat Jati merupakan sebuah yang diberikan oleh Ranggawarsita atas karyanya sebagai seorang pujangga Kasunanan Surakarta yang telah

mengklasifikasikan ajaran-ajaran Kejawen yang berhubungan dengan spiritualitas dalam bentuk karya sastra. Istilah *wirid* berarti sesuatu yang berhubungan dengan ibadah dan dijalankan secara terus menerus. Adapun *hidayat* yang berarti petunjuk dan *jati* merupakan asal kata dari *sejati*, yang berarti “hakikatnya”. Dengan demikian, Wirid Hidayat Jati bermakna ajaran yang berisi petunjuk kebenaran untuk memotivasi manusia agar senantiasa beribadah kepada Allah (Shashangka, 2014: 26). Kebermaknaan hidup bukan terletak pada terpenuhinya kebutuhan materi, melainkan pada bagaimana membina suatu keselarasan yang dilandasi dengan pengenalan terhadap diri sendiri.

Konsep *sangkan paraning dumadi* dapat dipahami melalui praktik mawas diri dalam ajaran tasawuf Islam yang digambarkan praktiknya menjadi suatu narasi dan bentuk narasi ini bersifat *flashback*. Tujuan menerapkan *sangkan paraning dumadi* melalui kilas balik bertujuan untuk memperbaiki kehidupan seseorang. Secara psikologis, mawas diri adalah suatu upaya untuk mengubah motif yang terekam dalam ketidaksadaran, sebagai hasil pengalaman buruk menjadi bermakna atau dari pengalaman yang bermakna menjadi semakin bermakna. Pengalaman buruk yang terjadi dapat berupa dendam kesumat, dengki, iri terhadap kebahagiaan orang lain, penyesalan yang mendalam, kesedihan karena mendapat musibah dan lain sebagainya. Sifat dasar dari pengalaman buruk tersebut adalah bahwa pengalaman buruk yang pernah terjadi tidak disukai oleh individu yang mengalami dan tidak berharap pengalaman buruk tersebut terjadi kembali.

Cerita Bimasuci mengisahkan seorang ksatria, yang ingin menyerahkan diri secara total kepada Tuhanya. Dalam kisah tersebut, rintangan yang ditemui Bima dalam

pengembaraanya, melalui jalan yang sulit dan terjal. Kehidupan manusia, baik dalam taraf perkembangan yang masih menginjak remaja, dewasa atau bahkan sudah memasuki usia yang tua, cerita Bimasuci menjadi gambaran dan menjadi pijakan dalam pengembaraan kehidupan di alam semesta ini, yaitu untuk mencari kesejatan hidup, yakni *sangkan paraning dumadi*. Cara yang dilakukan apabila memetik dari kisah Bimasuci yakni dengan *tapa* mawas diri, yaitu kilas balik terhadap kehidupan yang telah dilalui guna mencari makna dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

Paham *sangkan paraning dumadi* dalam merupakan ilmu pengetahuan (*kawruh*) yang memahami leburnya jiwa yang mengemban suksma dari raga manusia. Jiwa yang masih mengemban raga, dengan adanya rangsangan-rangsangan dari hasil mawas diri menumbuhkan kesadaran seorang manusia, titik yang bisa dicapai dalam hal ini adalah sadar bahwa dirinya masih berpijak di alam manusia yang masih terkena hukum ruang dan waktu, mengenal pribadi dirinya, mengetahui sisi kelemahannya, mengetahui kemampuan dan batas kemampuannya. Inilah gambaran penampilan manusia setelah selesai mawas diri. Selama jantung masih berdenyut, selama itu raga diemban oleh jiwa sehingga panca indera masih mampu menanggapi rangsangan dari lingkungan. Tanggapan ini tersimpan dalam hati sanubari atau direkam dalam ketidaksadaran manusia sebagai gambaran ‘dunia besar’ dalam manusia. Gambaran ini dinamakan sebagai *curiga manjing warangka*, *warangka manjing curiga*, artinya adalah mikrokosmos dalam manusia, serta manusia dalam makrokosmos. Dengan perspektif apapun mengenai *sangkan paraning dumadi*, titik temu terakhir konsep tersebut selalu mengarah pada *manunggal*

kawula ing Gusti. Demikian pembahasan yang dilakukan penulis tentang *sangkan paraning dumadi*.

Sangkan paraning dumadi dalam inti cerita Bimasuci mengajarkan tentang sikap mawas diri. Sebelum berangkat dalam pembahasan mengenai mawas diri, maka terlebih dahulu penulis menjelaskan tentang anatomi jiwa manusia. Manusia terbangun atas raga dan jiwa. Raga manusia bersifat materi (kasat mata) sedangkan jiwa manusia bersifat tak kasat mata (immateri). Di dalam jiwa manusia terdapat lapisan-lapisan yang membangun jiwa tersebut, yakni energi, nafsu dan karsa. Energi berfungsi sebagai pendorong proses-proses yang terjadi di dalam raga, adapun nafsu berhubungan dengan masalah kejiwaan. Sedangkan karsa memiliki fungsi mengarahkan energi dan nafsu, karsa dalam kehidupan sehari-hari dikenal dengan kemauan, keinginan, kehendak dan lain sebagainya. Meminjam dari penjelasan Ranggawarsita dalam Wirid Hidayat Jati, penulis menangkap jiwa manusia hampir sama pembahasannya dalam konsep mengenai *ruh* dalam diri manusia, yakni:

1. *Ruh jasmani*, yaitu energi yang menghidupi badan jasmani manusia.
2. *Ruh nabati*, yaitu energi yang menghidupi kesadaran jaga manusia dan menghidupi tumbuhan dalam badang jasmani manusia (rambut, kuku, bulu dan lain sebagainya).
3. *Ruh nafsani*, yaitu energi yang menghidupi kepribadian manusia.
4. *Ruh idlafi*, yaitu energi yang menghidupi badan halus manusia.
5. *Ruh rahmani*, yaitu energi yang menghidupi *sir* manusia.

6. *Ruh nurani*, yaitu energi yang menghidupi Nur Muhammad manusia.
7. *Ruh kudus*, yaitu hakikat energi manusia. (Shashangka, 2014: 100).

Dari uraian di atas, mungkin muncul beberapa pertanyaan mengenai letak jiwa manusia dan keabadian jiwa manusia. Maka penulis memberikan sedikit penjelasan mengenai kedua hal tersebut, yakni ketidakkasatan mata jiwa seorang manusia membuat jiwa manusia tidak memerlukan ruang, maka tempatnya pada raga manusia dan tidak diketahui dengan pasti letaknya. Adapun mengenai kekealan jiwa manusia, penulis memakai konsep sederhana, yaitu sesuatu yang bersifat fisik atau material pasti terkena hukum ruang dan waktu. Dengan demikian, bahwa jiwa manusia kekal abadi.

Berdasarkan hasil analisis, cerita Bimasuci dapat ditinjau apabila cerita ini dianalisis sebagai sikap mawas diri Bima dengan jalan spiritualisme, dalam perilaku *tapa*. Adapun bagian mistik cerita tersebut dapat ditinjau dengan teori Freudian. Selanjutnya dalam cerita Bima suci terdapat ajaran *ngelmu kalepasan* yang diajarkan oleh Dewaruci dapat ditinjau dari aspek proses-proses kejiwaan manusia. Cerita Bimasuci menggambarkan sebuah strategi penyelesaian masalah, yang mana masalah yang perlu diselesaikan bersifat universal. Masalah universal yang dihadapi manusia ialah terkait hubungan antara manusia dengan Allah Swt. Hubungan antara manusia dengan Tuhanya digambarkan dalam kisah Dewaruci melalui *wejangan* dalam bentuk tembang Dhandhanggula sebagai berikut:

*Yen wruh pamring kawula Gusti
Sarta suskma kang sinedyana
De warna neng sira nggone
Lir wayang sarireku
Saking dalang solahing ringgit
Mangka panggung kang jagad
Lire badan iku
Asolah lamun pinolah
Sasolahe kumedhep myarsa ningali
Tumindak lan pangucap*

*Kawisesa amisesa sami
Datan antara pamoring karsa
Jer tanpa rupa-rupane
Wus aning sireku
Umpamane paesan jati
Ingang ngilo Hyang Suskma
Wayangan puniku
Kang ana sajroning kaca iya sira jenenging kawula iki
Rupa sajroning kaca.
(R. Tanaya, 1979 dalam Adhikara, 1986: 4)*

“Jika kamu mengetahui hubungan antara hamba dengan Tuhanya, serta adanya sukma di dirimu, segala yang kamu inginkan akan tercapai. Karena wujud warna ada di dirimu. Badan itu diibaratkan wayang, yang gerak-geriknya digerakkan oleh Dalang, sedangkan yang dijadikan dunia ialah panggung dan layar. Ragamu bergerak bila digerakkan dan segala gerak, kedipan mata, pendengaran, menguasai segalanya. Tiada antara dalam paduan kehendak, karena tiada rupa, rupa itu sudah ada padamu, seumpama cermin, sesungguhnya yang bercermin itu Batarutipati, sedangkan bayangan dalam cermin itulah kamu, yang disebut hamba”. (Adhikara, 1984: 4).

Ajaran Dewaruci di atas menggambarkan bagaimana hubungan antara manusia dengan Tuhanya. Melalui hubungan tersebut dapat dijadikan sebagai pelipur lara, kekuatan spiritual dan bimbingan spiritual bagi seseorang. Dalam pagelaran wayang kulit, wayang-wayang digerakkan oleh dalang, demikian juga kata-kata yang diucapkan juga dilakukan oleh dalang. Dalam setiap pementasan wayang kulit, dalang dalam menjalankan pementasanya selalu memberikan petunjuk, sehingga para penonton terdorong motivasinya karena pertunjukan yang dipentaskan oleh dalang memuat dua makna, yakni **hubungan antara manusia dengan Tuhanya**, melalui gambaran wayang sebagai manifestasi seorang manusia, sedang dalang sebagai Tuhanya. Gambaran ini perlu dicermati bahwa dalang hanya menjalankan fungsi dakwah kepada para manusia layaknya seorang rasul yang menyampaikan risalah kepada umat-umatnya. Perumpamaan ini lebih mengarah pada imbauan agar bertawakal serta percaya terhadap nasib dan takdir. Dengan demikian, dapat ditarik sebuah tinjauan dari sisi keilmuan psikologi sebagai cara untuk mengobati perasaan stress, keputusasaan dan depresi serta sumber gangguan kejiwaan lainnya, dengan melakukan tawakal kepada Allah Swt. Adapun makna kedua dari ajaran Dewaruci yang dipentaskan oleh dalang dalam sebuah pertunjukan wayang kulit adalah penjelasan dan pemahaman mengenai manusia yang terdiri atas **jiwa dan raga** dengan gambaran wayang kulit dan dalangnya, maksudnya ialah wayang kulit sebagai manifestasi raga manusia kulit dan dalang sebagai manifestasi jiwa manusia. Sedangkan secara keseluruhan dalam pagelaran wayang kulit digambarkan sebagai manifestasi alam semesta. Demikian pembahasan dari penulis mengenai gambaran tentang hubungan antara

manusia dengan Tuhanya, dari sudut pandang pagelaran wayang kulit.

Pembahasan yang selanjutnya, yaitu terkait cerita Bimasuci, atau dikenal juga dengan cerita Nawaruci. Berdasarkan penelusuran penulis, cerita Bima suci merupakan versi terbaru dari cerita Nawaruci. Cerita Bimasuci merupakan hasil eksplorasi dari Pujangga Yasadipura I, sedangkan cerita Nawaruci merupakan tulisan Mpu Sywamurti. Nawaruci sendiri memiliki makna terpisah, istilah *nawa* memiliki arti ‘sembilan’, adapun istilah *ruci* memiliki arti ‘kotor’. Namun apabila kedua istilah tersebut disandingkan maka akan memiliki istilah lain, yakni ‘sangat suci’. Ungakapan seperti ini di dalam budaya Jawa merupakan sebuah *sanepan* yang tidak bisa dipahami secara mentah-mentah. Sehingga makna Nawaruci memiliki interpretasi yang berbeda-beda, tergantung tingkat pemahaman dan kesadaran orang yang memahami *sanepan* tersebut.

Dalam bukunya yang berjudul “Genealogi Konsep Theosofi Jawa Islam dari Konsep Mistik Jawa Majapahit”, DR. Muhammad Irfan Riyadi menemukan naskah tulisan zaman Majapahit yang berjudul *Serat Sanghyang Tattwajnanana Nirmala Nawaruci* atau Serat Nawaruci yang dikarang oleh Mpu Sywamurti pada abad XIV Masehi. Naskah ini juga menceritakan tentang upaya Sang Werkodara (Arya Bima) untuk mendapatkan kesempurnaan spiritual dalam ajaran mistik Hindu-Jawa, yang mana Werkodara mendapatkan ajaran ini dari Sang Hyang Nawaruci. Lebih lanjut Riyadi menjelaskan bahwa terdapat perbedaan antara ajaran mistik yang terkandung dalam Bimasuci (Yasadipura I) dengan Nawaruci (Mpu Sywamurti). Perbedaan ini merupakan hasil dari upaya

interpretasi Yasadipura I dalam rangka mengadopsi ajaran mistisme Hindu-Jawa ke dalam sistem sufisme Islam. Yasadipura I memodifikasi serat Nawaruci dengan mengubah paradigma mistik, hal ini Yasidipura tidak serta merta mengubahnya begitu saja, melainkan melalui pemikiran yang mendalam dan tetap melanjutkan pemikiran serta mereduksinya untuk diganti dengan pemikiran lain. Perbedaan antara kedua naskah itu antara lain sebagai berikut (Riyadi, 2016: 5):

“Ong awighamastu namah siddam, Nihan Kayatnakna de san Sewaka dharma, mahyun luputen janma sansara”

“Oh Tuhan, Semoga terhindar dari segala rintangan dan berkaitlah dengan kesempurnaan. Inilah yang patut diperhatikan sang pengikut Dharma, yang memiliki keinginan untuk terbebas dari kesengsaraan”.

Uraian di atas merupakan doa pembuka dalam agama Hindu dalam rangka permohonan agar dihindarkan dari segala rintangan dan mendapatkan berkah kesempurnaan. Menurut DR. Muhammad Irfan Riyadi, ungkapan di atas tidak terdapat di dalam serat Bimasuci (Yasadipura I). Lebih lanjut ia menyebutkan perbedaan lainnya yaitu pada ajaran tentang semesta *Andhabuwana* (semesta), *Satyaloka* (kediaman Brahma, Wisnu dan Isywara), *Mahaloka* (kediaman Panca Resi) dan konsep inti tentang *phunarbawa* atau *tumimbul lahir* (reinkarnasi) yang juga tidak terdapat dalam uraian serat Bimasuci karangan Yasadipura I. Dengan demikian, Yasadipura I tidak hanya mengubah ulang serat Bimasuci dari serat Nawaruci, melainkan beliau telah melakukan kajian mendalam dan interpretasi sufistik, yakni melalui upaya falsifikasi terhadap

ajaran spiritual Hindu dalam serat Nawaruci dan memperbaruinya dalam struktur yang tepat sesuai dengan konsep mistik Islam-Jawa dalam bentuk serat Bimasuci.

B. Kajian Psikologi Transpersonal

Menurut Cortright, psikologi transpersonal muncul sebagai pelebur antara tradisi-tradisi spiritual dan kajian ilmu perilaku modern (Cortright, 1997 dalam Fourianalisyawati, 2017: 1). Dalam praktiknya, psikologi transpersonal berkaitan dengan studi mengenai potensi tertinggi manusia dan pengalaman spiritual, serta adanya keyakinan terhadap zat tertinggi (Sundberg, Winrbarger, dan Taplin, 2007 dalam Fourianalisyawati, 2017: 2). Melalui bukunya yang berjudul “*The Varieties of Religious Experience*”, Wiliam James membahas mengenai *religious feelings* (perasaan keberagamaan) dan menyimpulkan bahwa kepercayaan terhadap sesuatu yang non-fisik dan memandang di balik hal tersebut terdapat sebuah makna yang berpengaruh pada kehidupan seseorang. Lebih lanjut James menekankan aspek kesadaran sebagai kunci untuk mengetahui sebuah hal yang bisa menghasilkan pengalaman. Misalnya, seseorang bisa mengalami kebahagiaan pasca melakukan konversi agama, keyakinan ataupun kesimpulan yang memuaskan rasa ingin tahunya.

Psikologi transpersonal juga dapat dipahami melalui konsep pemikiran Carl Gustav Jung dalam memahami perilaku manusia. Jung berpandangan bahwa perilaku manusia didasarkan atas hubungan personal dan interpersonal. Pandangan Jung terkait spiritualitas manusia terletak pada peran arketip (isi kejiwaan). Arketip juga dikatan sebagai pandangan hidup seseorang yang memberikan ide, pemahaman atas perilaku-perilaku yang

tampak. Dalam diri individu terdapat arketip *mana* yang di dalamnya berisi kekuatan spiritual yang membentuk tuntutan-tuntutan spiritual. Puncak hierarki kebutuhan dasar manusia yang dikembangkan oleh Abraham Maslow adalah mencapai aktualisasi diri, namun dalam perkembangannya selanjutnya Maslow menemukan beberapa orang yang mencapai tingkat aktualisasi diri, ternyata masih memiliki tujuan di luar personalnya, yaitu dengan mengalami pengalaman spiritual. Tujuan di luar personal tersebut dijelaskan oleh Maslow sebagai kemampuan akan transendensi. transendensi adalah suatu kesadaran holistik yang mana di dalamnya terdapat tujuan bagi personalnya, individu-individu lain, spesies lain, alam dan semesta (Maslow, 1971 dalam Wilianto, 2017: 6). Kondisi jiwa saat individu mengalami transendensi diri, menurut Maslow mereka yang mengalami hal tersebut akan merasakan kegembiraan, kedamaian dan kesadaran akan kesatuan seluruh realitas.

Objek kajian dalam kajian psikologi transpersonal berkaitan dengan spiritualitas seseorang. Spiritualitas erat kaitannya dengan *inner life* (kehidupan batin) seseorang. Dalam makalah yang disusun oleh Daru Asih yang berjudul “Dimensi-Dimensi Spiritualitas dan Religiusitas dalam Intensi Keperilakuan Konsumen”, menjelaskan bahwa definisi kecerdasan spiritual (*SQ*), merupakan kecerdasan dalam memaknai sebuah makna nilai (*value*), atau kecerdasan dalam menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya serta kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan yang sebelumnya. Kecerdasan spiritual seseorang berguna dalam menghadapi masalah-masalah eksistensial, yaitu saat seseorang secara personal

merasa terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran dan masa lalu akibat penyakit serta kesedihan (Asih, 2015: 5).

1. Struktur Kepribadian Manusia dalam Pandangan Psikologi Transpersonal

Sudut pandang tentang dimensi spiritual dalam Logoterapi Frankl mendapatkan apresiasi dari Malik B. Badri sebagai pendekatan ilmu perilaku yang optimis dan memiliki banyak kesesuaian dengan prinsip-prinsip Islam maupun pandangan masyarakat Timur tentang manusia (Gumiandari, 2013: 1044). Struktur kepribadian manusia menurut psikologi transpersonal terdiri dari; unsur fisik (raga), unsur psikis dan unsur spiritual.

Dimensi spiritual merupakan dimensi pembeda antara manusia dan makhluk-makhluk lainnya (Frankl, 1973 dalam Gumiandari, 2013: 1045). Dimensi spiritual dalam alam atas sadar (*supraconsciousness*, yang merupakan tingkat setelah alam sadar (*consciousness*) (Bastaman, 1997 dalam Gumiandari, 2013: 1045). Menurut Frankl, dimensi alam atas sadar dapat mengejawantah ke alam sadar dan bisa dipahami maupun disadari, meskipun hanya teraktualisasi dalam bagian yang kecil atau masih potensial yang belum disadari.

2. *Mindfulness* dan *Self-Compassion* Sebagai Topik dalam Psikologi Transpersonal

Menurut Kabat-Zinn, *mindfulness* merupakan kemampuan untuk memberi perhatian terhadap diri sendiri secara apa adanya tanpa memberikan penilaian serta menerima segala pengalaman yang muncul saat ini (Kabat-Zinn, 199 dalam Fourianalistyawati et al., 2013: 2). Misalnya, kehidupan manusia di kota besar mampu

membawa dampak baik dan buruk. Meskipun secara nutrisi, sanitasi dan perawatan kesehatan memiliki kualitas yang baik, namun kehidupan di kota besar juga dapat menyebabkan munculnya kondisi kejiwaan yang kurang baik (stres, depresi dan kurangnya pemaknaan terhadap hidup). Secara kuantitatif, dampak buruk yang terjadi terkait dengan stres, depresi dan kurangnya pemaknaan terhadap kehidupan di kota besar menunjukkan bahwa hidup di kota-kota besar meningkatkan resiko yang lebih besar untuk mengalami gangguan kecemasan sebesar 21% dan gangguan *mood* sebesar 39 % (Peen, Schoevers, Beekman & Dekker, 2010 dalam Fourianalisyawati et al., 2013: 2). *Mindfulness* merupakan proses di mana seseorang secara sadar mengelola *anxiety* dan *uncertainty* terhadap orang lain dalam sebuah situasi komunikasi (Griffin, 2006 dalam Durrotul Mas'udah, 2014: 82).

Kristin Neff, seseroang yang meneliti tentang *self-compassion* memberikan penjelasan bahwa *self-compassion* adalah sebuah perasaan terbuka dan tergugah terhadap kesulitan yang sedang dialami, perasaan peduli dan penuh kebaikan terhadap diri sendiri, memahami ketidakmampuan diri dan kegagalan yang dialami serta menyadari bahwa pengalaman diri merupakan pengalaman kebanyakan orang pada umumnya (Neff, 2003 dalam Chairunnisa & Fourianalisyawati, 2019: 17). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Chairunnisa & Fourianalisyawati yang berjudul “Peran *Self-Compassion* dan Spiritualitas Terhadap Depresi pada Ibu Hamil”, penulis mengambil substansi materi tentang hubungan antara *self-*

compassion dengan spiritualitas, yang artinya *spiritual coping* berpengaruh pada pengendalian proses kognisi dan emosi seseorang dalam menjalani kehidupannya.

Dengan demikian, psikologi transpersonal merupakan cabang dari ilmu psikologi yang meneliti dan menginterpretasi kehidupan spiritual pada seseorang dan mempelajari bagaimana peran spiritualitas itu dalam sikap dan tingkah laku serta keadaan hidup pada umumnya. Psikologi transpersonal merupakan cabang ilmu yang masih relatif muda, sehingga belum mendapat tempat yang wajar di dalam lingkungan akademis, namun eksistensi psikologi transpersonal tetap hidup dan berkembang untuk meneliti dan menjawab persoalan-persoalan yang berkaitan dengan spiritualitas.

C. Tinjauan Psikologi Transpersonal terhadap Konsep Sangkan Paraning Dumadi

Laku spiritual Jawa melalui pemikiran Ranggawarsita, khususnya dalam Wirid Hidayat Jati, memuat nilai-nilai pendidikan spiritual dalam perspektif Kejawen yang dijalankan oleh para penganut Kejawen melalui *ngelmu laku* (olah batin). Pendidikan spiritual merupakan proses pertumbuhan, perkembangan dan pemberdayaan aspek spiritual setiap manusia sehingga tercipta kepribadian yang mulia, sesuai dengan petunjuk Tuhan (Aziz, 2017: 147). Konsep *sangkan paraning dumadi* dapat juga dijadikan sebagai pendidikan spiritual, yaitu dengan menanamkan pemahaman kepada seseorang tentang pengetahuan tentang kehidupan yang lekat dengan kematian. Maksudnya adalah bahwa dalam kehidupan manusia, kematian merupakan jembatan menuju kehidupan yang

sebenarnya dan kekal. Menurut Ranggawarsita, kunci untuk memperoleh kebahagiaan adalah melalui pendidikan lahir dan batin, yaitu dengan memahami dan mengamalkan ilmu syari'at, tariqat, hakikat dan ma'rifat (Aziz, 2017: 160). Adapun implementasi dalam perspektif psikologi transpersonal dapat dilakukan dengan memberikan pemahaman dan penghayatan spiritual yang menerima segala yang terjadi serta aktif dalam berbagai lingkungan sosial dengan menekankan prinsip keseimbangan.

Upaya yang dapat dilakukan dalam melakukan pemahaman dan penghayatan spiritual menurut Ranggawarasita adalah dengan melakukan tujuh macam *tapa* dengan tujuan untuk membersihkan jiwa; Pertama, *tapa jasad*, yaitu perilaku jasmani yang dibuktikan dengan menjaga perilaku merusak, menyakiti orang lain dan tidak merusak lingkungan. Kedua, *tapa budi*, yaitu perilaku rohani yang dibuktikan dengan menjaga perilaku yang didasari kejujuran, bertanggungjawab dan menepati segala janji yang pernah diucapkan. Ketiga, *tapa napsu*, yaitu perilaku yang dibuktikan dengan berpuasa, memaafkan kesalahan orang lain dan tidak menaruh dendam sedikitpun kepada orang lain. Keempat, *tapa brata*, yaitu perilaku yang dibuktikan dengan bermeditasi untuk mencapai keheningan. Kelima, *tapa sukma*, yaitu perilaku yang dibuktikan dengan dasar bermurah hati (*ambek para marta*), tidak mengganggu orang lain dan tidak menghakimi perilaku orang lain. Keenam, *tapa cahyo*, yaitu perilaku yang dibuktikan dengan selalu *eling lan waspodo*, suka menyenangkan hati orang lain. Ketujuh, *tapa ing urip*, yaitu perilaku yang dibuktikan dengan keteguhan, tidak gentar terhadap kesengsaraan hidup dan selalu mengharap *ridho* Allah semata (Aziz, 2017: 162). Dengan demikian, pendidikan spiritual dalam bentuk tujuh

tapa menurut Ranggawarsita dimaksudkan untuk membangun jiwa yang bersih, lurus dan baik dalam hubungan dengan sesama manusia, alam semesta serta hubungan dengan Tuhan.

Keberagamaan merupakan salah satu jalan yang ditawarkan oleh manusia dalam membangun kehidupan, yaitu kehidupan melalui pemahaman tentang agama dengan dua sudut pandang, yaitu sudut pandang eksteris (lahiriah) dan esoteris (batin). Robert Frager menjelaskan bahawa, dimensi lahiriah agama mencakup aturan dan dogma yang ada di dalam agama. Sementara dimensi batin agama mencakup pengalaman batin, pribadi dan transendensi. Kedua sudut pandang tersebut dijelaskan oleh Ibnu Arabi tercermin dalam empat tahap (Frager, 2005 dalam Kahija, 2009: 151), yakni:

1. *Syari'ah*

Syariat merupakan fondasi yang ada di semua agama dengan cakupan ajaran moral dan etika, petunjuk lahiriah tentang cara hidup yang benar sehingga menampilkan identitas seseorang menjadi bersih, dengan kata lain *syari'ah* merupakan hukum keagamaan. Dalam dunia sufi, syariat merupakan tingkatan pertama dalam sebuah pembelajaran rohani. Dalam cerita Bimasuci, Bima berada dalam tingkatan syariat saat ia memiliki kesadaran spiritual yang kuat dalam mencari kesempurnaan diri dan memahami hakekat kehidupan. Pada saat Bima dicegah oleh saudara-saudaranya untuk mengurungkan niatnya, Bima tetap teguh pada pendiriannya bahwa hidup Bima adalah milik Bima sendiri dan Bima sangat ingin mencari jalan agar dapat mengenal diri (Adhikara, 1984: 1-3).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik sebuah pembahasan, bahwa substansi dari tingkatan syariah adalah munculnya niat (*krenteg*) dan kesadaran untuk memulai perubahan diri dalam tindakan penyucian hati dengan tujuan kehidupan yang sempurna, yaitu mengenal dirinya. Niat merupakan gerbang di mana seseorang akan tunduk untuk bertemu dengan guru, dibina, dibentuk dan diuji untuk bekal mengembara dalam perjalanan spiritual. Hal inilah makna yang tersirat dalam bagian pertama cerita Bimasuci yang ditulis oleh Yasadipura I.

2. *Thariqah*

Secara kata, *thariqah* berasal dari bahasa Arab yang berarti ‘jalan’. Perjalanan dalam hal ini merupakan perjalanan manusia yang membutuhkan panduan langsung dari orang yang berpengalaman (*mursyid*). Tarekat merupakan bagian dari perjalanan spiritual seseorang dalam menemukan seorang guru, menjadi murid yang taat kepada guru, penyucian diri, tahan terhadap godaan-godaan, menaklukkan hawa nafsu dan lain sebagainya.

Dalam dunia tasawuf, perjalanan ini dilembagakan dalam sebuah wadah yang bernama *thriqoh*. Dalam cerita Bimasuci, terdapat beberapa penjelasan mengenai tarekat, antara lain:

a. Menemukan Guru

Dalam perjalanan spiritual, terdapat hal yang harus diperhatikan, yaitu menemukan guru yang mampu membimbingnya. Dijelaskan dalam serat Dewaruci:

“Ada diantara para Pendeta yang berpendapat bahwa kemoksaan dapat dicapai dengan bertapa

terus-menerus, tanpa petunjuk apapun atau berguru. Jika demikian halnya, maka tapanya sia-sia (*kosong-mlompong*). Meskipun pikiranya benar” (Yasadipura I, 1803 dalam Riyadi, 2016: 212)

Uraian di atas bermakna bahwa dalam mempelajari ajaran spiritual, seseorang harus menemukan, menemukan dan meneladani ajaran guru.

b. Sabar

Dalam perjalanan spiritual, seseorang akan menemui gangguan, baik dalam kesetiaan terhadap gurunya, kebulatan tekadnya dan cobaan-cobaan yang datangnya dari Tuhan. Dalam cerita Dewaruci ditemukan berbagai halangan dan rintangan yang dihadapi oleh Bima dengan dasar sabar dan tawakal, diantaranya adalah:

- 1) Diuji kesetiaanya oleh Drona untuk mencari air suci kehidupan dengan menjelajahi hutan, masuk ke dalam goa dan bertarung dengan dua raksasa (Adhikara, 1984: 4). Ujian ini berakhir dengan hikmah, karena kedua raksasa itu adalah Bathara Indrabayu, yang kemudian memberi motivasi yang menguatkan tekad dan niat Bima untuk mencari air suci kehidupan.
- 2) Dicoba ketabahan hatinya dengan mengarungi samudera dan menghadapi naga yang menakutkan.
- 3) Dicoba kebulatan tekadnya dengan terus mencari dan menemukan air suci kehidupan serta berprinsip “pantang pulang dengan tangan hampa”

c. Mensucikan diri

Penyucian diri dari akhlak dan nafsu tercela disebut juga dengan *takhalli*, yang kemudian dilanjutkan dengan mengisi kembali diri dengan akhlak dan perilaku yang terpuji (*tahalli*). Dengan kedua cara itulah seseorang akan mampu *bertajalli*. Dalam cerita Bimasuci, Bima mendapat nasehat dari Drona:

“ Berbahagialah wahai anakku Werkodara! Hendaknya kamu pergi mencari air suci kehidupan yang akan menyucikan hidupmu. Apabila kamu memperolehnya, kamu akan menjadi bersih tak bercacat dan akan menguasai hidupmu, wasiat itu dapat membuat kamu sempurna” (Adhikara, 1986: 1).

3. *Haqiqah*

secara kata *haqiqah* berasal dari bahasa Arab yang berarti ‘kebenaran’. Seseorang yang masuk dalam pengalaman ini dicirikan dengan transendensi diri. Tingkatan hakekat merupakan puncak perjalanan spiritual. Perjalanan tahap akhir ini dalam cerita Bimasuci pada bagian bertemunya Bima dengan Nawaruci. Hatinya yang telah suci dan niatnya yang tulus telah membukakan mata hatinya dan menyingkapkan tabir dunia sehingga mampu melihat jati dirinya sendiri dalam bentuk pertemuan dengan Nawaruci yang darinya didapatkan ajaran *sangkan paraning dumadi*.

4. *Ma’rifah*, yaitu tahap puncak yang dicirikan dengan seseorang yang memiliki kearifan yang bersumber dari pengalaman spiritual. Seseorang yang bisa mencapai tahap ini adalah orang yang suci lahir dan batin.

Tahap *ma'rifah* sering kali menjadi sebuah tawaran yang menggiurkan dan memposisikan hal tersebut berdasarkan tujuan akhir yang dicapai yaitu perasaan seperti terlepas, bebas dan melayang. Sehingga perilaku yang terjadi malah sebaliknya, yaitu dengan berhubungan seksual, mengonsumsi obat-obatan. Dengan demikian, yang perlu dipahami ialah aspek proses dan usaha. Semakin berat proses dan usaha yang dilakukan seseorang, maka akan semakin berkualitas pula hasil yang didapatkan. Sebaliknya, semakin murah dan instan upaya seseorang untuk menggapai impian, maka sangat sulit bila akan mencari kebermaknaan dari apa yang sudah diupayakan. Sudut pandang Ibnu Arabi mengenai *syari'ah*, *thariqah*, *haqiqah* dan *ma'rifah* tergolong dalam ajaran tasawuf Islam. Menurut Simuh, terdapat dua jenis tujuan dalam tasawuf, yakni secara transenden-vertikal dan secara imanen-horisontal. Tujuan tasawuf secara transenden vertikal ialah untuk bermakrifat kepada Allah. Jalan untuk mencapai tujuan ini dengan melalui tarekat (*thariqah*). Menurut Simuh, untuk mencapai makrifat haruslah memiliki pengalaman mengenai hal transendental dan spiritual (Simuh, 2016: 29). Selain tujuan transenden-vertikal, ada juga tujuan tasawuf yang bersifat imanen-horisontal dengan cara membangun akhlak yang mulia. Dengan kata lain, ketika seseorang telah sampai kepadaNya, maka ia seharusnya terbiasa untuk berbuat baik, mencerinkan sifat-sifat Tuhan dan menerpakan nilai-nilai keilahian dalam kehidupan sehari-sehari. Dengan demikian, tasawuf memiliki fungsi penting dalam mendidik manusia berakhlak baik.

Selain itu, tasawuf juga berperan penting dalam pengendalian hawa nafsu. Karena, manusia yang cenderung

menuruti hawa nafsunya akan cenderung lemah kerohanianya. Nafsu bisa dikatakan sebagai penghalang seorang manusia dalam mencapai tahapan makrifat. Menurut Muktar Solihin (Harini, 2019: 38), terdapat tiga alasan seseorang perlu bertasawuf; Pertama, tasawuf merupakan basis yang sifatnya alamiah pada diri setiap manusia yang berupa potensi ilahiyah yang membentuk peradaban kehidupan. Tasawuf juga mampu mewarnai segala sisi kehidupan (sosial, politik, ekonomi dan kebudayaan). Kedua, tasawuf memiliki fungsi sebagai senjata pengendalian diri dari modernisasi yang terlalu mengarah pada penurunan moral, sehingga dapat memposisikan tasawuf sebagai ajaran moral yang unggul (*sipreme morality*). Ketiga, tasawuf sangat sesuai dalam mengatasi permasalahan manusia, karena tasawuf memberi kesejukan hati, keseimbangan jiwa dan raga. Dengan demikian, akal dan pikiran manusia yang mudah kotor, rentan stres dan akhirnya dapat memicu penyakit tertentu akan dapat terkendali dengan penerapan hidup bertasawuf.

Dalam aspek pengukuran pengalaman transpersonal, kehadiran pandangan Maslow bisa dijadikan alternatif dalam upaya pengukurannya. Upaya yang dilakukan oleh Maslow yaitu dengan memandang frekuensi dan ragam penampilan pengalaman trans. Pengalaman trans dipopulerkan oleh Maslow dengan nama lain, yaitu *peak experience* (pengalaman puncak). Pengalaman puncak yang dimaksud oleh Maslow memiliki beberapa karakteristik penting yakni; Seluruh alam semesta dilihat sebagai kesatuan, seseorang yang mengalami *peak experience* akan merasakan bahwa dirinya sebagai bagian dari alam semesta; Perhatian dan konsentrasi secara maksimal dengan cara yang tak biasa, dalam pengalaman puncak, seseorang yang mengalaminya

tidak akan membandingkan, mengevaluasi. Seorang manusia tidak memandang manusia lain sebagai manusia, namun dengan kemanusiaan; Melampaui *ego*, seseorang dengan pengalaman puncaknya mempunyai sudut pandang yang berbeda dari seseorang pada umumnya. Persepsinya akan lebih tenang, lebih tinggi dan jernih; Perasaan bernilai, seseorang dengan pengalaman puncaknya mempunyai nilai-nilai tersendiri yang ia perjuangkan, mendapatkan kekuatan hidup serta menjalani kehidupan lebih berarti dan bermakna. Seseorang akan merasakan momen penuh bahagia. Menurut Maslow, pengalaman puncak bisa menyembuhkan dari penyakit ataupun gangguan psikologis. Serta pengalaman puncak lain yang hanya dialami oleh orang lain secara personal. (Kahija, 2009: 171).

Pengalaman trans bersifat individual, sehingga pengalaman transpersonal yang dapat terjadi pada diri seseorang tidak akan sama dengan pengalaman transpersonal yang dialami oleh orang lain (Rosidi, 2010 dalam Ratri & Kahija, n.d.: 3). Pembahasan tentang psikologi transpersonal dijelaskan oleh Carl Gustav Jung. Jung memberikan teori arketipe *self* yang merupakan akhir dari proses individuasi diri serta alasan kemunculan *self realization*. Salah satu bagian dari masyarakat yang memiliki perhatian untuk mendalami pengalaman transpersonal adalah orang Jawa. Orang Jawa adalah orang yang memiliki pemahaman mengenai konsepsi *sangkan paraning dumadi* sebagai landasan berperilaku. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa deskripsi hasil telaah konsep *sangkan paraning dumadi* menurut perspektif psikologi transpersonal. Pertama, seseorang yang memiliki motivasi dan ketertarikan dalam mempelajari dan memahami dunia spiritual ditentukan dari lingkungan keluarga,

pendidikan dan lingkungan sosial yang mendorong seseorang untuk mencari makna dalam hidup sehingga menimbulkan motivasi internal. Kedua, dalam mengembangkan kualitas transpersonal yang sudah didapat sebelumnya yaitu dengan jalan eksplorasi makna sehingga didapatkan kematangan terhadap apa yang ia tuju, mulai melatih diri dengan cara mendedikasikan pekerjaannya sebagai sarana untuk mencapai tujuan yang mulia. Ketiga, kehidupan transpersonal yang syarat akan pengalaman spiritual akan berdampak pada ketenangan jiwa, perubahan transformatif dan kemudahan dalam mendapatkan pemecahan masalah serta menemukan kebermaknaan hidup. Keempat, implikasi mendalami kehidupan transpersonal akan mencerminkan individu yang mulia, dengan sifat dan perilaku yang selalu menerima dengan apa yang terjadi, memiliki manfaat intuitif dan memiliki pandangan kehidupan yang bermakna.

Perjalanan kehidupan manusia untuk mengenali dirinya berpondasi pada motivasi intrinsik beserta sejumlah praktik ritual. Motivasi semacam ini ditandai dengan adanya kerja keras tanpa dipengaruhi lingkungan eksternal. Artinya seseorang akan terus berjalan dalam impian yang dicita-citakan sampai tujuannya tercapai, meskipun banyak memperoleh cobaan. Hakikat dari transendensi diri adalah integrasi antara pengalaman personal dan transpersonal. Integrasi kedua dimensi ini mencakup kesatuan antara pandangan hidup, pengalaman, kepekaan dan kematangan spiritual dalam diri seseorang. Integrasi yang diharapkan dengan adanya konsep *sangkan paraning dumadi* adalah adanya hubungan harmonis antar sesama manusia, spirit falsafah Jawa dan mencintai kehidupan yang sudah digariskan. Dengan kata lain, *sangkan paraning dumadi*

dalam perspektif psikologi transpersonal adalah bentuk penyatuan antara aspek kognitif, afektif dan moral manusia dengan aspek spiritual serta akhir dari perjalanan hidup manusia, yaitu dengan kembali kepada Allah dengan keadaan bangga, penuh syukur dan rindu karena sebentar lagi akan bertemu kepada tujuan utama dari segala tujuan saat hidup di dunia, Allah Swt.

Penulis mencoba melakukan tinjauan cerita Bimasuci dengan menggunakan analisis Jung. Dalam cerita Bimasuci, dikisahkan Bima bertarung dengan naga, maka naga dalam analisis Jung merupakan lambang kejantanan seorang laki-laki dalam melaksanakan eksistensinya sebagai seorang laki-laki yang dikonsepkan dalam teori arketip *mana* (kekuatan spiritual), yang berisi tuntutan-tuntutan spiritual. Menurut analisis penulis, kekuatan spiritual memotivasi individu dalam memperpanjang kehidupannya di alam semesta sampai ajal tiba. Naga dimanifestasikan sebagai simbol *spiritual* yang apabila dihadapi atau ditaklukkan, maka naga tersebut menjadi kekuatan spiritual Bima, namun apabila Bima kalah dari Naga tersebut, maka bima akan justru dimakan oleh naga tersebut, maksudnya adalah mengenai kekuatan spiritual yang telah didapat justru menghantarkannya ke dalam *ngelmu kasampurnan* yakni, *sangkan paraning dumadi*, atau justru dikendalikan oleh kekuatan, tuntutan-tuntutan spiritual selama kehidupan. Dalam lanjutan cerita Bimasuci, Bima berhasil membunuh naga tersebut, maka dapat dipastikan Bima mampu menaklukkan nafsu kehidupannya, dan Bima melanjutkan ke dasar samudera untuk menemukan air suci kehidupan. Sampailah di dasar samudera dan ditemui oleh Dewaruci yang mengajarkan ilmu *sangkan paraning dumadi*, yang berarti hidup dalam

mati dan mati dalam hidup (*urip sakjroning pati lan pati sakjroning urip*).

Pembahasan mengenai raga, jiwa, energi, nafsu dan karsa yang dilakukan oleh penulis sampai pada beberapa penegertian. Pertama, pada raga manusia terdapat panca indera yang bersifat materi, maka setiap rangsangan yang diterima oleh kelima indera manusia berasal dari materi juga. Kedua, rangsangan batiniah yang bersifat immateri juga berasal dari rangsangan yang tak kasat mata juga. Jika rangsangan lahiriah yang telah ditanggapi panca indera itu harus diubah dulu menjadi informasi oleh otak. Setelah otak menerjemahkan informasi yang telah ditangkap, maka informasi tersebut diubah menjadi gambaran dan gambaran ini dialihkan ke jiwa untuk disadari. Dari kesadaran jiwa ini gambaran diteruskan ke budi untuk dilakukan pengelolaan. Pengelolaan gambaran oleh budi itu disimpan dan direkam dalam ketidaksadaran manusia, berupa pengalaman. Pengalaman yang telah direkam dalam ketidaksadaran ini dapat menimbulkan rangsangan batiniah, yang dapat ditanggapi oleh kesadaran manusia. Rangsangan batiniah ini diteruskan oleh kesadaran jiwa ke pusat kesadaran raga yang letaknya di otak manusia. Dari pusat kesadaran raga, rangsangan batiniah itu dikirim ke bagian raga yang dapat bertindak, sesuai dengan perintah yang tersirat dan diemban rangsangan batiniah tersebut.

Uraian di atas merupakan gambaran sederhana tentang bagaimana manusia hidup di alam semesta ini dan menanggapi kehidupan di dunia ini. Energi dan nafsu dalam jiwa dan raga manusia memiliki fungsi yang sama, yakni sebagai motivator kelangsungan sejak rangsangan diterima sampai tindakan yang dimabil dalam sebuah perilaku. Peran karsa dalam proses tersebut mengarahkan pada pengelolaan

budi dan tindakan yang harus dilakukan oleh raga. Kesadaran jiwa serta kesadaran raga tidak dapat dipisahkan. Budi memiliki fungsi untuk mengelola rangsangan, yang telah diubah berupa gambaran, menjadi motif yang direkam dalam ketidaksadaran. Penulis berusaha menguatkan penjelasan di atas dengan teori psikologi transpersonal yang dijelaskan oleh Wiliam James yang menekankan aspek kesadaran sebagai kunci untuk mengetahui sebuah hal yang bisa menghasilkan pengalaman. Budi merupakan bagian kejiwaan manusia yang mengelola ide mengenai rangsangan lahiriah. Dengan kata lain, budi adalah alat jiwa pengelola ide rangsangan lahiriah menjadi suatu motif untuk direkam dalam ketidaksadaran jiwa, adapun motif diartikan sebagai suatu pola yang dapat menjadi penyebab perilaku seseorang.

Spiritualitas ini juga dijelaskan dalam agama Hindu dengan ajaran tentang 'Atma Kerti'. Atma Kerti ialah ajaran tentang kehidupan dengan usaha agar pencerahan yang berasal dari Tuhan bisa *sambung roso* dengan pancaran kesucian yang berada di dalam diri manusia. Ajaran Atma Kerti ini meliputi penjelasan mengenai *panca maya cosa* yang terdiri atas beberapa struktur, yakni *anna maya cosa*, *prana maya cosa*, *mano maya cosa*, *wijnjana maya cosa* dan *ananda maya cosa* (Wiana, 2018: 164). *Panca maya cosa* sendiri merupakan sebuah hierarki layaknya teori dasar kebutuhan milik Abraham Maslow. Jika dalam teori Maslow, kebutuhan akan aktualisasi diri atau transendensi diri sebagai puncaknya, maka dalam ajaran *panca maya cosa*, *ananda maya cosa* sebagai tahapan puncaknya. *Ananda maya cosa* merupakan tujuan dari ajaran Atma Kerti yang mana seseorang yang mencapai tahapan *ananda maya cosa* ditandai dengan cerdasnya akal pikiran, bijaksana dan merasakan kebahagiaan. Dengan demikian, perspektif

mengenai pencarian kehidupan yang sempurna atau *sangkan paraning dumadi* juga dipahami oleh setiap keyakinan dengan ajaran-ajarannya yang bisa ditemukan benang merahnya.

Paradigma berpikir antara teori psikologi Timur dan psikologi Barat memiliki sedikit perbedaan yang mendasar. Misalnya dalam psikologi Timur berfokus pada aspek spiritual yang tak kasat mata dan psikologi Barat memandang pada gejala kejiwaan yang nampak. Yoga merupakan salah satu bidang kajian yang termasuk dalam keilmuan psikologi Timur. Psikologi yoga dijelaskan sebagai alat bagi penafsiran spiritual dalam rangka memperoleh pengetahuan dan penguasaan diri dalam rangka mencari realisasi diri (Dayuh, n.d.: 83). Spiritualitas yang khas dalam kajian psikologi Timur bertujuan sebagai pengetahuan akan kesadaran fisiologis dan mengolahnya sedemikian rupa dengan metode-metode khusus serta masuk dalam kesadaran kejiwaan. Metode khusus yang dipraktikkan salah satunya melalui *samadhi*, metode ini sebagai sarana seseorang untuk mencapai kebahagiaan yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata melainkan hanya dapat dirasakan secara batiniah oleh pelakunya.

Dalam tasawuf Islam, *sangkan paraning dumadi* merupakan cerminan hidup bertasawuf. Kehidupan bertasawuf akan semakin membingungkan apabila hanya melalui logika atau rasional saja. Untuk merealisasikan kehidupan bertasawuf, terdapat beberapa upaya yang bisa dilakukan, diantaranya: *takhalli* (pengkosongan diri terhadap akhlak tercela, *tahalli* (menghiasi dengan akhlak terpuji) dan *tajalli* (tersingkapnya tabir) (Husnaini, n.d.: 64). Penulis menemukan beberapa materi dengan kaitannya antara *sangkan paraning dumadi* dengan kehidupan bertasawuf dari ajaran

Islam. Tinjauan tersebut dijelaskan dalam beberapa konsep ibadah yang diterima di sisi Allah Swt dan ibadah yang sifatnya percuma di hadapan Allah Swt. Pertama, *nanding salira* (membandingkan ibadah seseorang dengan orang lain), ibadah ini merupakan perilaku religius seseorang kepada Allah, namun di lain sisi ia memiliki perilaku membandingkan perilakunya yang religius dengan perilaku religius yang dilakukan oleh orang lain, maka ibadah ini dinilai sebagai ibadah yang sifatnya percuma di hadapan Allah Swt. Kedua, *ngukur salira* (membanggakan ibadahnya), ibadah ini juga termasuk ke dalam ibadah yang sifatnya tidak berguna sama sekali, karena menilai ibadah yang dilakukan lebih baik daripada ibadah yang dilakukan oleh orang lain. Adapun ibadah yang ketiga adalah *tepa slira*, yakni perilaku seseorang yang bisa memosisikan dirinya sendiri (*empan papan*). Perilaku yang tercermin dalam ibadah *tepa slira* ini tergambarkan dalam kesadaran bahwa “diri sendiri belum tentu benar, jadi tidak ada gunanya bila menyalahkan orang lain” dan ibadah semacam ini merupakan ibadah yang diterima di sisi Allah Swt. Sementara itu terdapat ibadah keempat, ibadah ini dinilai sebagai ibadah puncak, yakni *mulat sariro*. *Mulat sariro* merupakan ibadah seseorang dengan mengedepankan rohaninya (*obah batine*). Ibadah ini digambarkan dalam konsep mawas diri dan mawas *ingsun*, mawas diri tercermin dalam sikap yang selalu introspeksi diri, selalu memeriksa apa yang kurang di dalam diri sehingga tidak sempat memeriksa apa yang kurang dari orang lain. Adapun *mawas ingsun* digambarkan melalui seseorang yang sudah mengenal dirinya dari mana ia berasal, dalam arti lain *mawas ingsun* merupakan kehidupan yang mendepankan ‘rasa’, rasa dikatakan sebagai hakikat diri seorang manusia. Seseorang

yang mampu *mawas insun* memiliki cara beribadah yang berbeda, ia merasa diawasi oleh Allah (*ihsan*) dan menjalani kehidupan dengan penuh makna.

Seorang tokoh psikologi timur, Wilcox menjelaskan bahwa psikologi barat kurang mampu menjelaskan tentang makna hidup manusia dan bagaimana manusia yang sempurna. Menurutnya, psikologi barat hanya berfokus pada deskripsi tingkah laku tanpa memahami dasarnya dan tidak bisa memberikan penjelasan yang mendalam tentang manusia. Lebih lanjut, tokoh yang intens meneliti tentang kaitan psikologi dan sufisme tersebut menjelaskan bahwa psikologi timur berangkat dari nilai-nilai tradisional ketimuran justru mampu menjawab permasalahan-permasalahan mendasar, kebermaknaan dan kesempurnaan manusia. Pemikiran ini dikenal dengan ide pencerahan (*irf'an*) yang ditemui dalam psikologi timur (Wilcox, 2007: 1-5). Mengenai spiritualitas, menurut Swinton, spiritualitas terbangun atas lima struktur sentral, yakni makna (*meaning*), nilai (*value*), transendensi (*trancendence*), keterhubungan (*connecting*) dan penjadian (*becoming*) (Gillbert, 2007: 24). Lebih lanjut, seorang tokoh teologis tersebut menjelaskan bahwa *menaing* merupakan hakikat atau kebermaknaan yang berpengaruh bagi kehidupan (*ontlogical significance of life*). *Value* merupakan nilai-nilai kebenaran yang dianut oleh seseorang (*belief*). Transendensi ialah pengalaman dan pemahaman atas dirinya di atas batasan kesadaran dirinya. Keterhubungan ialah ikatan yang dirasakan oleh seseorang terhadap dirinya, lingkungan dan Tuhan dan *Becoming* merupakan titik kejelasan hidup yang terefleksi secara alamiah, penjelasan ini dinilai sebagai gambaran spiritualitas secara menyeluruh dan komprehensif.

Dalam Wirid Hidayat Jati, Ranggawarsita menjelaskan tentang spiritualitas yang berakar pada dzat hidup (*hayyu*). *Hayyu* diberi wewenang oleh dzat-Nya untuk memberi penghidupan atas *nur*, *sirr*, *ruh idlafi*, *suksma*, *budi* dan *jasad* (Shashangka, 2014: 113), yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Ketika *Hayyu* menghidupi *Nur*, ia meresap dalam mata spiritual. Sehingga manusia bisa memiliki kesadaran kepehaman (*awareness*), jika manusia mempunyai kesadaran kepehaman, maka penglihatan memakai mata spiritual manusia.
2. Ketika *Hayyu* menghidupi *Sirr*, ia meresap ke hidung spiritual. Sehingga manusia memiliki perasaan, dan jika seorang manusia mampu memakai perasaan, maka penciuman dzat memakai hidung spiritual.
3. Ketika *Hayyu* menghidupi *Ruh Idlafi* (*suksma*), ia meresap ke lidah spiritual. Sehingga seseorang mampu berinteraksi secara spiritual, dan jika kita mampu melakukan interaksi secara spiritual, maka pengucapan Dzat memakai lidah spiritual.
4. Ketika *Hayyu* menghidupi *Napsu*, ia meresap ke telinga spiritual. Sehingga seseorang mampu menerima sensasi dari luar secara spiritual, dan jika kita mampu menerima sensasi dari luar, maka pendengaran Dzat memakai telinga spiritual.
5. Ketika *Hayyu* menghidupi *Budi*, ia meresap ke otak dan jantung. Sehingga seseorang mampu memiliki kesadaran jaga (*consciousness*), dan jika seseorang mampu memiliki kesadaran jaga, maka kesadaran jaga Dzat memakai otak dan jantung spiritual.
6. Ketika *Hayyu* menghidupi *Jasad*, ia menyebar ke aliran darah. Sehingga kita memiliki kehidupan, dan jika masih

memiliki kehidupan, maka Hidup Dzat memakai jasad kita. Begitu juga ketika Dzat menghidupi seluruh isi alam semesta: matahari, bulan, bintang, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa pemikiran Ranggawarsita didasarkan pada peran dzat hidup Tuhan (*hayyu*) sebagai sentral atas segala proses-proses yang terjadi di dalam tubuh manusia, baik dalam memproses sebuah makna, nilai-nilai dan rangsangan yang ada. Spiritualitas merupakan suatu hal yang sangat sulit apabila dibuktikan. Sehingga untuk dikatakan ilmiah, seorang peneliti kesulitan dalam menafsirkan dan menginterpretasi spiritual yang sifatnya abstrak dan tak kasat mata. Spiritualitas dijelaskan dalam macam-macam perspektif (teologis, humanis dan sosiologis). Menurut Gillbert, spiritualitas merupakan suatu entitas non-fisik, immateri dan metafisik. Spiritual sifatnya suci dan dekat dengan Tuhan, dikatakan juga bahwa spiritualitas merupakan suatu entitas ruhani, merujuk pada pembahasan menurut bahasa Arab yang mengistilahkan spiritualitas sebagai *al-ruhiyah* atau *al-ruhaniyah* (Gillbert, 2007: 24).

Terdapat beberapa teknik metode transpersonal yang didesain oleh para ahli. Pada poin pembahasan ini, penulis akan sedikit memaparkan mengenai metode-metode transpersonal yang dikembangkan oleh para ahli, selanjutnya penulis akan mengembangkan metode tersendiri yang diintegrasikan dengan lima struktur spiritualitas Swinton yang diarahkan pada konsep *sangkan paraning dumadi*. Metode menurut para ahli yang pertama muncul dari metode Meichenbaum yang menjelaskan bahwa inti dari metode transpersonal adalah klien diminta untuk melakukan aktivitas spiritual *coping*, yang meliputi (Meichenbaum, 2009: 17):

1. *Enggaging in spirituality-based activity*, yaitu terlibat dalam aktivitas yang berbasis spiritual (ibadah, kajian-kajian agama, upacara keagamaan dan lain sebagainya). Dalam ajaran Islam, aktivitas ini dilakukan melalui perenungan atau berdzikir kepada Allah akan menghasilkan ketenangan.
2. *Feeling strengthened*, yaitu merasakan kekuatan yang menguatkan diri. Perasaan ini digambarkan dalam bentuk keyakinan dan harapan pada kekuatan tertinggi. Dalam ajaran *sangkan paraning dumadi* mampu melakukan ibadah dengan cara *mulat sarira (obah batine)*.
3. *Calling upon forgiveness*, yaitu berusaha untuk memaafkan dengan melakukan teknik penerimaan (*acceptance strategy*).
4. *Performing spiritual acts*, yaitu menunjukkan tindakan spiritual dalam perilaku yang baik, menolong orang lain, meditasi dan segala perilaku yang mengarah pada kebaikan.
5. *Seeking religius support*, yaitu dengan mencari dukungan agama dengan menghadiri pelayanan keagamaan, memiliki komunitas spiritual dan lain sebagainya.
6. *Construction meaning*, yaitu dengan memaknai kejadian tertentu yang mampu membuat trauma dengan sesuatu yang berarti.
7. *Pleading with God*, yang dilakukan dengan cara berdoa, dzikir dan meminta ampunan kepada Tuhan.
8. *Engage in aviodant coping effort*, yaitu dengan menyibukkan diri dengan dunia yang baru.
9. *View traumatic events from a punitive perspective*, yaitu sebuah perilaku yang digambarkan seperti

menganggap bahwa kejadian traumatis itu karena hukuman atas dosa-dosanya.

Adapun metode transpersonal lainnya menurut para ahli lainnya datang dari Sa'ad Ryadh yang menjelaskan beberapa metode pendekatan transpersonal menurut ajaran dari agama Islam, yakni (Riyadh, 2009:379-439):

1. *Ali-ilaj bi al-iman* (pendekatan iman), mencakup menghadirkan segenap aspek hati, mempercayakan keselamatan sempurna dari Allah, keyakinan akidah dan menghasilkan amal yang benar.
2. *Al-ilaj bi al-ibadat*, mencakup *al-thaharah, al-shalah, al-zakah, al-shaum, al-hajj, at-taubah wa al-istighfar, al-dhikr, al-du'a, bi hubb Allah wa Rasulih, at-tawakkal wa al-shabr*

Uraian singkat di atas merupakan metode transpersonal yang dijelaskan oleh Sa'ad Ryadh yang berbasis pada konsep religius. Pada skripsi ini, prinsip metode transpersonal mengacu pada struktur spiritualitas milik Swinton untuk dijadikan kerangka berpikir dalam penelitian ini. Permasalahan mendasar psikologis dalam psikologi transpersonal adalah mengenai permasalahan spiritual (krisis makna, krisis nilai, krisis transendensi, krisis keterhubungan dan krisis penjadian). Pembahasan yang disajikan oleh penulis berdasarkan pada struktur spiritualitas yang digagas oleh Swinton menjelaskan bahwa spiritualitas terbagi atas lima struktur yakni *meaning, values, connection, transcendence* dan *becoming*. Kerangka tersebut penulis reduksi dengan dzat *hayyu* dalam serat Wirid Hidayat Jati gubahan Ranggawarsita. Modifikasi ini didasari atas landasan yang dikemukakan oleh Simuh yang menyatakan bahwa pembahasan dalam Wirid Hidayat Jati mencakup

imanensi Ketuhanann (teosentris) dan Kemanusiaan (antroposentris), sehingga kerangka spiritual ini memiliki kesesuaian dengan paham *sangkan paraning dumadi* dalam perspektif psikologi transpersonal.

Terapi *sangkan paraning dumadi* dapat dimanfaatkan dalam memberikan pemahaman makna hidup manusia yang sesuai dengan falsafah Jawa *sangkan paraning dumadi*. Terapi ini juga dapat dimanfaatkan untuk merealisasikan tujuan hidup, memahami nilai dan arti dari realisasi dirinya. Menjadikan *sangkan paraning dumadi* dalam konteks keterhubungan, mengarahkan kehidupannya dengan memahami *sangkan paraning dumadi* menjadi aktualisasi yang transenden. Dalam ranah praktik transpersonal, terapi *meaning of sangkan paraning dumadi* memiliki tujuan untuk memfasilitasi klien untuk menemukan makna hidup yang terdalam. Setiap orang memiliki makna dan tujuan hidup, namun tidak semua orang memiliki makna dan tujuan hidup yang transenden. Peran modifikasi perilaku di sini sangat penting dalam memodifikasi perilaku agar terkait dengan makna hidup yang sakral dan mendalam. Terapi *meaning of sangkan paraning dumadi* tidak dibiarkan dipahami secara bebas oleh klien, melainkan harus diarahkan pada makna dan tujuan hidup dengan nilai ketuhanan dan kemanusiaan. Terapi *meaning* yang berpusat pada masa depan dalam dunia psikologi dikenal dengan Logoterapi milik Frankl. Logoterapi berfokus pada pemenuhan makna pada masa depan klien. Manusia memang harus mencari makna hidup dan menjadikannya sebagai motivasi primer setiap hidup manusia dan bukan motivasi sekunder yang dirasionalisasi dari dorongan instingtif, dan manusia akan puas ketika dapat mencapai sesuatu yang berarti dalam hidupnya (Frankl, 1992: 103-104).

Setelah memahami makna mengenai *sangkan paraning dumadi*, metode transpersonal selanjutnya yaitu sebuah pengambilan sikap melalui terapi *values of sangkan paraning dumadi*. Metode ini masih terkait dengan makna hidup, namun bukan mengarahkan pada tujuan hidup melainkan pada perspektif individu dalam melihat dan memaknai segala realitas. Manusia memiliki kebebasan dalam memaknai apapun sebagai sebuah kesenangan ataupun penderitaan, baik ataupun buruk dan lain sebagainya. Namun, untuk bisa memaknai sesuatu secara baik, seseorang membutuhkan tingkat *values* yang baik. Terapi *values of sangkan paraning dumadi* mengarahkan klien untuk memahami hikmah di balik musibah, namun untuk mendapatkan sebuah *value* tidak harus memerlukan penderitaan, melainkan segala sesuatu yang dilakukan secara bernilai dan bermakna pasti akan menghilangkan sebab penderitaan. Spiritualitas mampu membawa prasangka yang baik bagi individu dan *value* atas suatu kejadian akan dapat diambil secara positif ketika individu memiliki prasangka yang baik, pola pikir dan proses berpikir. Dalam pengambilan sebuah *value of sangkan paraning dumadi*, klien harus dapat melakukan mawas diri, ketika klien mengalami sebuah kejadian traumatis, yang dilakukan bukanlah melupakan kejadian tersebut, melainkan merefleksikan kejadian tersebut dalam sikap mawas diri. Spiritualitas menyebabkan segala sesuatu yang tak mungkin menjadi mungkin, membuat pikiran bebas dan terbuka, perspektif terhadap dunia menjadi lebih luas dan harapan bisa muncul melalui *values of sangkan paraning dumadi*. Karena, manusia bebas untuk berharap tanpa dibatasi oleh apapun (Wylie, 2010: 123).

Setelah sebelumnya memahami akan *meaning* dan *values*, akan memunculkan harapan mengenai transendensi diri. Menurut Swinton, transendensi merupakan pengalaman dan penghargaan pada dimensi di balik diri, dimensi yang dimaksud ialah dimensi yang melebihi batasan diri (Gillbert, 2007: 24). Metode *trancendence with sangkan paraning dumadi* memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman pada individu mengenai adanya realitas transenden dalam mengendalikan segala realitas. Dalam konteks *sangkan paraning dumadi* menurut serat Bimasuci dan Wirid Hidayat Jati, tentu saja realitas transenden itu berpuncak pada Allah. Dengan berserah diri kepada Allah, mengakui adanya ketentuan dan kehendak Allah atas segala sesuatu, menjadi usaha untuk mencapai transendensi diri.

Dzat hidup (*hayyu*) Tuhan yang dijelaskan oleh Ranggawarsita dalam Wirid Hidayat Jati penulis interpretasikan sebagai 'energi kehidupan' yang biasa dikenal sebagai hasil dari reaksi kimia yang diserap dari makanan dan berfungsi sebagai bahan bakar tubuh. Energi kehidupan bersifat non-fisik dan tidak bisa dibuktikan dengan menggunakan metode *science*. Namun, energi kehidupan dapat dijelaskan sedikit melalui pendekatan psikologis, tentunya pendapat ini dikuatkan dengan penjelasan dari tokoh psikologi yang menjelaskan mengenai fenomena psikologis, yaitu Marchetti. Menurut Marchetti, energi kehidupan merupakan kekuatan untuk memproses pikiran, atensi, penyebab dinamika emosi dan *mood* dan kekuatan proses kesadaran (Taylor, 1995: 93-105). Hal ini sejalan dengan penjelasan Ranggawarsita yang membagi dzat hidup ke dalam tiga perwujudan; yakni *urip* (hidup), merupakan keadaan dzat-Nya yang absolut dan abadi yang tidak akan mengalami perubahan, yang merupakan sumber

segala kehidupan, yang merupakan asal dan tujuan kehidupan; *kang gawe urip* (yang membuat hidup), merupakan *ruh qudus* atau ruh suci, ruh manusia yang mampu menghidupi manusia. Ruh merupakan percikan dari ‘*hayyu*’; *kang nguripi* (yang menghidupi), merupakan *ruh idlafi*. *Idlafi* berarti bersandar, sehingga *ruh idlafi* adalah ruh yang menghidupi nafsu atau *nafs* manusia. Nafsu merupakan tanda keberadaan manusia itu sendiri. Oleh sebab itu, *nafs* yang dihidupi oleh *ruh idlafi* disebut sebagai *suksma* atau Jiwa (Shashangka, 2014: 83). Adapun psikoterapi mistik *sangkan paraning dumadi* dalam tinjauan transpersonal dapat dilakukan dengan cara ibadah, membaca kitab dan menanamkan perilaku yang baik dalam kehidupan. Menurut seorang ahli konseling, Line memberikan penjelasan bahwa perenungan dan meditasi merupakan teknik psikoterapi dengan jalan spiritual dalam psikologi transpersonal (Lines, 2006: 159).

Berdasarkan uraian bab pembahasan yang sudah dipaparkan di atas, peneliti berusaha mengambil beberapa intisari yang memiliki fokus pada rumusan masalah penelitian ini. Paham *sangkan paraning dumadi* yang dibawa oleh peneliti dalam karya ilmiah ini merupakan falsafah dari Jawa yang berasal dari pemikiran pujangga-pujangga Jawa seperti Yasadipura I, Ranggawarsita dan pujangga-pujangga Jawa lainnya. Pembahasan mengenai *sangkan paraning dumadi* dari Yasadipura I diambil dari karyanya yang berjudul serat Bimasuci, sedangkan dari Ranggawarsita diambil dari karyanya yang berjudul serat Wirid Hidayat Jati. Dalam serat Wirid Hidayat Jati, Ranggawarsita menjelaskan bahwa hidup dengan menerapkan *sangkan paraning dumadi* adalah dengan menjaga harmonisasi antara jiwa dan raga dan menjaga kejernihan batin. Dalam serat Bimasuci, Yasadipura

I menjelaskan mengenai *sangkan paraning dumadi* melalui praktik mawas diri, yaitu dengan berkontemplasi dengan diri sendiri sehingga mengalami keadaan kesadaran akan kekurangannya dan memiliki niat untuk memperbaiki kehidupan yang selanjutnya. Salah satu cara mawas diri menurut Yasadipura I dalam serat Bimasuci adalah dengan melakukan *tapa*, yaitu sebuah pencarian makna kehidupan berdasarkan kilas balik atas perilakunya yang telah lalu, mengenal pribadi dirinya, mengetahui sisi kelemahannya, mengetahui kemampuan dan batas kemampuannya.

Psikologi transpersonal merupakan sebuah alat dari paradigma keilmuan Barat yang berusaha meleburkan tradisi-tradisi spiritual Timur. Paradigma spiritual timur dengan konsepnya tentang spiritualitas, potensi tertinggi dan adanya keyakinan akan adanya sebuah *super power* atau zat tertinggi dalam tataran kehidupan manusia berusaha dibumikan atau dilestarikan kembali melalui psikologi transpersonal. Melalui karyanya yang berjudul “*The Varieties of Religious Experience*”, Wiliam James melakukan kajian mengenai perasaan keberagamaan seseorang yang menganut agama tertentu. Hingga sampai pada kesimpulan bahwa kepercayaan terhadap sesuatu yang non-fisik dan memahami hal tersebut sebagai sumber makna yang mampu membawa kehidupan menjadi lebih baik. Dalam hal ini peneliti mencoba menghubungkannya dengan falsafah *sangkan paraning dumadi* yang menjadi sebuah nilai luhur Jawa. *Sangkan paraning dumadi* tidak hanya terbatas pada kepercayaan terhadap yang non-fisik. Namun, sekaligus masuk pada sesuatu ketidakkasatan mata tersebut, menyelami dan menemukan hakikat dirinya sendiri hidup di dunia.

Pembahasan skripsi ini menelaah konsep *sangkan paraning dumadi* yang ada dalam Kitab Wirid Hidayat Jati dan serat Bimasuci sebagai objek tinjauan psikologi transpersonal. Kitab Wirid Hidayat Jati, yang mana merupakan hasil sinkretisme antara sufisme Islam dengan ajaran kebatinan Jawa sehingga melahirkan istilah *manunggal ing kawula lan gusti*. Adapun cerita Bimasuci atau cerita Dewaruci yang mengisahkan tentang pengembaraan Bima dalam mencari air suci (Tirtaprawista) atas petunjuk gurunya, yaitu Sri Dangnyang Drona. Tirtaprawista memiliki khasiat mampu menyucikan jiwa orang, sehingga seseorang yang memperoleh air suci tersebut menjadi manusia sempurna dan suci (Adhikara, 1986: 1). Meski kekhasan ajaran dalam kitab Wirid Hidayat Jati, yaitu *manunggal ing kawula lan Gusti* merupakan ajaran teologi (imanan) yang berisi konsep kesatuan manusia dan Tuhan. Sehingga dalam uraian kadang mengalir dan mengarah pada topik di luar penelitian ini. Namun bagi Simuh, secara konsep ajaran yang terdapat dalam Wirid Hidayat Jati terdapat dua inti pembahasan, yaitu ketuhanan dan kemanusiaan. Dengan demikian, penulis melakukan pembahasan yang berfokus pada aspek kemanusiaan.

Tujuan kehidupan manusia adalah mencari dan menemukan kebahagiaan. Secara universal, gagasan ini berlaku tidak hanya untuk budaya ataupun agama tertentu. Hal ini berdasarkan pernyataan Seligman yang menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu variabel utama di samping kepuasan hidup yang ditempuh dengan berbagai cara oleh manusia, baik melalui pemenuhan kebutuhan materi, keamanan ekonomi, maupun melalui kehidupan religius serta pengalaman spiritual (Swinyard, Kau & Phua, 2001 dalam Batuadji & Subandi, 2009: 255).

Konstruk manusia terdiri dari dua unsur, yaitu unsur jasmani dan rohani. Unsur kasar (jasmani) terdiri dari materi (tanah), sedangkan unsur halus (rohani) berasal dari Sang Pencipta yang bersifat spiritual yang berpusat pada *qalb* (hati) manusia. Maka transendensi merupakan hasil dari kegiatan spiritual manusia dimana terdapat proses transformasi pengetahuan secara tauhidi (integralistik) yang berpusat pada hati dan berhubungan dengan hierarki kebutuhan manusia yang lebih tinggi dari kebutuhan yang bersifat materi dan kejiwaan. Tujuannya adalah untuk mencapai ke arah perbaikan, penguatan dan penyempurnaan diri seseorang, untuk menjalankan fungsi hidupnya dalam mengenal diri, hubungan sosial dengan cara yang sebaik mungkin. Dengan demikian, *sangkan paraning dumadi* merupakan kesadaran penuh atas diciptakannya seorang “diri” manusia hidup di dunia, serta menjadikan kehidupannya di dunia bermakna.

Sangkan paraning dumadi, bisa menjadi pijakan terhadap ciri khas ilmu psikologi transpersonal di Indonesia, khususnya di Jawa. Ciptoprawiro pada tahun 1986 merumuskan *sangkan paraning dumadi* sebagai asal dan tujuan segala sesuatu dan *sangkan paraning manungsa* sebagai asal dan tujuan hidup manusia (Kahija, 2009: 150). Konsepsi *sangkan paraning manungsa* bisa dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan kepada diri sendiri, seperti; Dari manakah aku berasal? Mengapa aku harus ada di dunia ini, sedangkan dunia ini hanya dipenuhi penderitaan? Bagaimana caranya supaya aku bisa lepas dari kebingungan ini?. Pertanyaan tersebut bernuansa pendertiaan, manusia juga bisa menghadirkan pertanyaan-pertanyaan yang bernuansa kebahagiaan, hal itu dilakukan dalam upaya untuk mengenal “diri”. Implikasi yang dapat terjadi melalui pelatihan diri oleh

seseorang terletak pada pengalaman, yaitu praktek dari apa yang dipahami secara kognitif melalui teori ataupun konsep. Praktek ini secara pribadi turut menumbuhkan spiritualitas, sehingga apapun yang dilakukan, segala keadaan yang terjadi dapat terbukti dan dirasakan secara nyata. Keterkaitan itu dapat dipahami melalui falsafah Jawa yang diungkapkan oleh Mangkunegara IV yang menyatakan bahwa “*Ngelmu iku kelakone kanthi laku. Lekase lawan kas. Tegese kas, nyantosani. Setya budya pengekes dur angkara* (Ilmu pengetahuan berjalan karena dilaksanakan. Dimulai dengan kas. Kas berrarti kemauan yang keras. Teguh iman dan budi menghadapi godaan)” (Kahija, 2009: 152).

Implikasi dalam bentuk pengalaman mengarah pada pengalaman subjektif, personal dan sulit dijelaskan. Untuk menjelaskanya diperlukan jalur lain, yaitu dengan mendeskripsikan ciri-ciri pengalaman transenden. Dalam bukunya yang berjudul “*The Varieties of Religious*” (1904), Wiliam James mengemukakan ciri umum pengalaman tarnsenden. Pertama, yaitu ketidakterlukisan (*ineffability*). Seseorang yang mengalami trans akan mengungkapkan bahwa apa yang dia alami tidak bisa diekspresikan, tidak cukup dengan kata-kata untuk menggambarkan pengalaman tersebut. Pengalaman ini dialami langsung secara personal. Namun, ketika pengalaman ini dikomunikasikan kepada orang lain yang sama-sama pernah mengalami trans, akan terjadi keterhubungan antar satu sama lain (*sense of connectedness*). Kedua, yaitu kualitas noetis (*noetic quality*). Walaupun pengalaman trans mengacu pada perasaan, pengetahuan juga berperan penting dalam pengalaman ini. Namun pengetahuan yang dimaksud di sini bukanlah secara rasional, namun bentuk pemahaman secara langsung di luar hukum-hukum logis yang mengikat.

Pengetahuan semacam ini umumnya disebut perasaan bermakna, bernilai, *laduni*. Ketiga, yaitu kesementaraan (*transiency*). Kapasitas memori manusia tidak cukup untuk menampung semua pengalaman trans, sehingga pengalaman ini biasanya terjadi dengan singkat. Namun, saat pengalaman itu terjadi kembali, transender bisa mengenalnya dan membentuk rantai pengalaman di jiwanya. Keempat, yaitu kepasifan (*passivity*). Kondisi tertentu saat seseorang mengalami trans, seringkali dihubungkan dengan fenomena-fenomena abnormal. Namun ketika fenomena abnormal itu berakhir dan seseorang kembali ke keadaan sadar, maka ia mungkin tidak mengingat apa yang sudah terjadi. Pengalaman trans jauh lebih luas cakupannya daripada fenomena-fenomena abnormal. Karena pengalaman trans akan memiliki dampak yang besar bagi kebermaknaan hidup. (Kahija, 2009: 165).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti sampai pada kesimpulan bahwa *sangkan paraning dumadi* merupakan ajaran spiritual yang berasal dari Jawa yang dikembangkan oleh Yasadipura I melalui karyanya yang berjudul “Serat Bimasuci” dengan paradigma spiritual Islam-Jawa. Ajaran *sangkan paraning dumadi* dalam serat Bimasuci merupakan hasil akulturasi dari serat Nawaruci karya Mpu Sywamurti. Serta dalam serat Wirid Hidayat Jati, Ranggawarsita atau Yasadipura III menjelaskan dengan gamblang mengenai ajaran spiritual Islam-Jawa yang kental dengan ajaran mistik. Dengan demikian, paham *sangkan paraning dumadi* merupakan ajaran mistik bagi orang Jawa yang menempuh kesejatian hidup (*sejatine urip*) yang secara tasawuf Islam memuat dua konsep sekaligus, yakni transendensi-vertikal (makrifat) dan imanen-horisontal (*akhlaqul karimah*). Adapun psikologi transpersnal merupakan mdzhab dalam keilmuan psikologi yang terbilang masih muda, psikologi transpersonal berusaha mengintegrasikan ranah spiritual manusia dengan kejiwaan manusia dalam bentuk perilaku yang dapat diamati, dirasakan dan dipelajari berdasarkan pengalaman spiritual manusia.

Apabila ditarik sebuah pemahaman reduksionis, *sangkan paraning dumadi* dalam perspektif psikologi transpersonal merupakan sebuah konsep kehidupan orang Jawa dalam upaya mengembangkan dirinya menjadi yang terbaik, yaitu dengan menyeimbangkan antara dimensi personal manusia (pikiran, perasaan dan emosi) dengan

dimensi spiritual dalam bentuk pengalaman transendensi. Upaya seseorang untuk masuk ke dalam pengalaman transendensi secara ilmu tasawuf yaitu, “*man arafa nafsah faqad arafa Rabbah*” yang bermakna, dengan mengenali diri sendiri, maka akan mengenali yang terdalam di diri, yaitu Tuhan. Manusia pada akhirnya akan kembali kepada segala sumber dan tujuan (*sangkan paraning dumadi*). Secara psikologis, upaya tersebut hampir sama dengan pernyataan intrinsik seperti “*I have this body, but i am not this body, i have this mind, but i am not this mind*”.

Untuk menjadi transpersonal, maka seseorang harus menghayati hal tersebut dan mencarinya sendiri dengan bimbingan guru spiritual yang mampu membimbingnya. Hasil yang bisa didapatkan oleh seseorang melalui upaya tersebut, dapat tercermin melalui kehidupan yang penuh makna (*mindfulness*), yaitu hidup dengan sungguh-sungguh tanpa menilai, menikmati hidup pada saat ini tanpa ditarik oleh masa lalu ataupun masa depan. Hasil lain yang dapat tercermin dalam kehidupan seseorang yaitu hidup yang penuh kasih sayang (*compassion*). Yaitu mempunyai sudut pandang bahwa bukan hanya diri sendiri saja yang ingin bahagia, namun siapapun di dunia ini juga ingin bahagia, bahkan jika orang lain menyakiti diri kita sekalipun, bagi orang yang mampu menanamkan *compassion*, melihat orang yang menyakiti individu lain sebagai kegagalan dalam mengenal dirinya sendiri. Kemampuan spiritual seseorang akan muncul, secara psikologis bisa dijelaskan dengan kaidah, yaitu ketika jasad “ditindas” maka rohani menjadi “bangkit”, ketika jasad “dilepaskan” maka spiritual pun menjadi lemah. Hal ini bisa diujikan secara berulang-ulang untuk mendapatkan sebuah pemahaman ilmu. Semakin berat proses dan usaha yang dilakukan seseorang, maka akan semakin berkualitas pula

hasil yang didapatkan. Sebaliknya, semakin murah dan instan upaya seseorang untuk menggapai impian, maka sangat sulit bila akan mencari kebermaknaan dari apa yang sudah diupayakan.

B. Saran

Falsafah yang terkandung di Jawa sedemikian kaya dan akan percuma apabila para peneliti tidak mau atau bahkan takut untuk mengeksplorasinya. Penulis berharap, kepada peneliti-peneliti selanjutnya untuk memperluas topik penelitian, jika perlu antardisiplin ilmu, serta menghayati nilai-nilai ajaran Jawa.

DAFTAR PUSTAKA

- ABDILLAH, A. M. (2011). *Tasawuf kontemporer nusantara: integrasi tasawuf Ibn 'Arabi dan Al-Ghazali*. Pt. Ina Publikatama.
- Adhikara, S. P. (1984a). *Cerita Nawaruci*. Penerbit ITB.
- Adhikara, S. P. (1984b). *Dewaruci*. Penerbit ITB.
- Adhikara, S. P. (1984c). *Unio Mystica Bima*. Penerbit ITB.
- Adhikara, S. P. (1986). *Analisis Serat Bimasuci*. Yayasan “Institut Indonesia” Yogyakarta.
- Akfiningrum. (2013). *Perawatakan Tokoh Utama Jonathan Noel Dalam Roman Die Taube Karya Patrick Suskind: Analisis Psikologi Kepribadian Jung*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Al-Ghazali, A.-I. (n.d.). *Ihya Ulum al-Din (Dar al-Ihya' al-Kutub, t.t)* (Juz III).
- Asih, D. (2015). *Dimensi-dimensi Spiritualitas dan Religiusitas* (Issue OCTOBER).
- Asmara, R. . (2016). *Tujuan Perumusan Psikologi Transpersonal di Indonesia / The Objective Formulation of Transpersonal Psychology in Indonesia. October*.
- Azhar, M. (1999). *Studi Islam dalam percakapan epistemologis*. Sipress.
- Aziz, S. (2017). Pendidikan Spiritual Jawa-Islam R. Ng. Ronggowarsito Tahun 1802-1873. *Jurnal Tawadhu, 1*(2), 141–166.

- Batuadji, K., & Subandi, M. A. (2009). Mokshartham Jagaditha: Studi Etnografis Well-Being pada Warga Ashram Gandhi Etnis Bali. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 24(3), 255–264.
- Bergin, A. E. (1980). Psychotherapy and Religious Values. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.48. No.
- Budiharjo, P. (1997). *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*. Kanisius.
- Chairunnisa, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Peran Self-Compassion Dan Spiritualitas Terhadap Depresi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6, 14–36. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-131>
- Chittick, W. C. (2001). *Jalan Cinta Sang Sufi: Ajaran-ajaran Spiritual Jalaluddin Rumi* (M. S. Ismail & Ahmad (eds.)). Qalam.
- Danandjaja, J. (2014a). Metode Penelitian Kepustakaan. In *Antropologi Indonesia* (Vol. 0, Issue 52). <https://doi.org/10.7454/ai.v0i52.3318>
- Danandjaja, J. (2014b). Metode Penelitian Kepustakaan. In *Antropologi Indonesia* (Vol. 0, Issue 52). Yayasan Obor Indonesia. <https://doi.org/10.7454/ai.v0i52.3318>
- Dayuh, I. N. (n.d.). Pengetahuan Spiritual Yoga. *Junral Penjaminan Mutu*.
- DURROTUL MAS'UDAH, N. (2014). Mindfulness Dalam Komunikasi Antarbudaya (Studi Deskriptif Pada Peserta Indonesia – Poland Cross-Cultural Program). *Profetik*, 7(2).
- Faris, A. H. A. I. (1979). *Mu'jam Maqayis al-Lughah* (Juz V).

Dar al-Fikri.

- Fourianalistyawati, E. (2017). *PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL (RELEASE) DALAM MENINGKATKAN. March 2010.*
- Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., & Fitriana, T. S. (2013). Hubungan Mindfulness dan Kualitas Hidup Orang Dewasa. *Empati, August*, 1–12.
- Frankl, V. E. (1992). *Man Search for Meaning: An Introduction to Logoteraphy.* Beacon Press.
- Fridayanti, F. (2018). *PEMAKNAAN HIDUP (MEANING IN LIFE) DALAM KAJIAN PSIKOLOGI. 18(May).*
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol18.iss2.art8>
- Gillbert, P. (2007). "The Spiritual Foundation: Awareness for Context People's Live Today," in *Spirituality, Values, and Mental Health*" (ed. Marry). Jessica Kingsley Publishers.
- Gufron, M. (2018). Transformasi Paradigma Teologi Teosentris Menuju Antroposentris (Telaah atas Pemikiran Hasan Hanafi). *Millati*, 3.
- Gumiandari, S. (2013). DIMENSI SPIRITUAL DALAM PSIKOLOGI MODERN (Psikologi Transpersonal sebagai Pola Baru Psikologi Spiritual) Septi Gumiandari. *Dimensi Spiritual Dalam Psikologi Modern*, 1033–1052.
<http://eprints.uinsby.ac.id/id/eprint/269>
- Hanurawan, F. (1999). Kajian Psikologi Transpersonal Terhadap Tradisi Sufisme Islam Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 4(8).
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol4.iss8.art2>
- Harini, S. (2019). *Tasawuf Jawa, Kesalehan Spiritual Muslim Jawa* (Nayantaka (ed.)). Araska.

- Hasyim, F. P. (2010). *JALAN TENGAH ANTARA ILMU PENGETAHUAN DAN AGAMA MENURUT WILLIAM JAMES*. UNIVERSITAS INDONESIA.
- Huda, M. (2020). Journal of Islamic Discourses Volume 3 Nomor 1 Juli 2020. *Journal of Islamic Discourses*, 3(1), 189–208.
- Huda, S. (1999). *Pragmatisme William James: Harmoni Kerjasama Psikologi dan Filsafat* [Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya].
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10611.63521>
- Husnaini, R. (n.d.). Hati, Diri dan Jiwa (Ruh). *Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 62–74.
- Jaenudin. (2012). *Psikologi Transpersonal*. Cv. Pustaka Setia.
- James, W. (1902). The varieties of religious experience: A study in human nature: Being the Gifford Lectures on natural religion delivered at Edinburgh in 1901-1902. In *Modern Library*.
- John Paul, H. (2018). The Varieties of Religious Experience. In *Yearning to Belong*. The New American Library.
<https://doi.org/10.4324/9781315546094-11>
- Jumal Ahmad. (2018). Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis). *ResearchGate*, June, 1–20.
<https://www.researchgate.net/publication/325965331>
- Kahija, Y. La. (2009). Menuju Psikologi Mistis. *Jurnal Psikologi Undip*, 5.
- Khalim, S. (2014). Konsepsi Jumbuhing Kawula Gusti dalam Kepustakaan Islam Kejawen (Kajian Terhadap Kitab Primbon Atassadhur Adammakna). *Jurnal "Analisa," Volume 21*, 91–103.

- Kusuma, Y. H. (2012). *Ketidaksadaran dan faktor yang mempengaruhi struktur ketidaksadaran tokoh utama (aku) novel Napas Mayat karya Bagus Dwi Hananto: kajian psikologi analitis Carl Gustav Jung. 01*, 0–216.
- Lines, D. (2006). Spirituality in counselling and psychotherapy. In *Spirituality in Counselling and Psychotherapy*. Sage Publications Inc. <https://doi.org/10.4135/9781446213209>
- Malik, R. K. (2019). Konsep Sufistik “Martabat Tujuh” Sebagai Model Islamisasi Masyarakat Buton. *Esoterik*, 5(2), 223. <https://doi.org/10.21043/esoterik.v5i2.5983>
- Mansyur. (2017). AL-QALBU DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN. *Tafsire*, 5, 45–66.
- Mar’ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur’an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Margono, S. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan MKDK. Ar-Rijal* Institute. https://www.academia.edu/36763788/fifu_media_akademi_Metodologi_Penelitian_Pendidikan_r_5
- Mashar, A. (2015). TASAWUF: Sejarah, Madzhab, dan Inti Ajarannya. *Al-A’raf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat*, 12(1), 97. <https://doi.org/10.22515/ajpif.v12i1.1186>
- Maulida, R. (2016). *Konsep Maqamat Al-Qalb Menurut Al-Hakim Al-Tirmidzi Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Karakter*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Meichenbaum, D. (2009). "Trauma, Spirituality, and Recovery: Toward a Spiritually- Integrated Psychotherapy,." *The Melissa Institute for Violence, Prevention, and Treatment*.
- Mintaningtyas, M. M., Donder, I. K., & Widiana, I. G. P. G. (2018). Metafisika Jawa Dalam Serat Wirid Hidayat Jati. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 2(1), 350. <https://doi.org/10.25078/jpah.v2i1.490>
- Muazaroh, S., & Subaidi. (2019). Kebutuhan Manusia dalam Pemikiran Abraham Maslow. *Al-Mazahib*, 7(1), 17–33. ejournal.uin-suka.ac.id > almazahib > article > download
- Mujidin. (2005). Garis Besar Psikologi Transpersonal : Transpersonal Serta Aplikasinya dalam Dunia Pendidikan. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2(1), 54–63.
- Murphy, G. (1972). Review of The farther reaches of human nature. In *American Journal of Orthopsychiatry* (Vol. 42, Issue 4). Penguin Books. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1972.tb02539.x>
- Na'imah, T., & Tanireja, T. (2017). Student Well-being pada Remaja Jawa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.979>
- Pasiska. (2018). Konsep Manusia Dan Komunikasi Dalam Persepektif Psikologi Transpersonal Dan Islam. *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)*, 3(2), 273. <https://doi.org/10.18326/inject.v3i2.273-292>
- Prastowo, Andi. (2011). *Memahami Metode-metode Penelitian: Suatu Tinjauan Teoritis dan Praktis*, Yogyakarta, Ar-Ruzz Media.

Pratisti, D. W., & Prihartanti, N. (2012). Konsep Mawas Diri Suryomentaram dengan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 13(1), 16–29.

Psikologi. (1973). GARIS BESAR PSIKOLOGI TRANSPERSONAL: PANDANGAN TENTANG MANUSIA DAN METODE PENGGALIAN TRANSPERSONAL SERTA APLIKASINYA DALAM DUNIA PENDIDIKAN MUJIDIN Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Abstrak. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2(1), 54–63.

Purwadi. (2003). *Tasawuf Jawa*. Araska.

Ratri, A. H., & Kahija, Y. La. (n.d.). *MAKNA PENGALAMAN SPIRITUAL PADA ROHANIWAN ISLAM Studi Kualitatif dengan Metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*.

Ridwan, A. (1998). *Reformasi Intelektual Islam*. Ittaqa Press.

Riyadh, S. (2009). *Mausū'ah 'Ilm al-Nafs wa al-'Ilāj al-Nafsī*. Dar Ibn al-Jauzi.

Riyadi, M. I. (2016). *Genealogi Konsep Theosofi Jawa Islam dari Konsep Mistik Jawa Majapahit* (A. Faruk (ed.)). STAIN Po Press.

Riyono, B. (2016). Pentingnya Psikologi Spiritual Untuk Pengembangan Kepemimpinan Bermoral. *Buletin Psikologi*, 17(1). <https://doi.org/10.22146/bpsi.11477>

Ryandi, R. (2016). Pengalaman Spiritual menurut Psikologi Transpersonal (Kajian Kritis Ilmu Tasawuf). *Kalimah*, 14(2), 139. <https://doi.org/10.21111/klm.v14i2.609>

- Sabiq, Z. (2016). *KONSELING SUFISTIK: HARMONISASI PSIKOLOGI DAN TASAWUF DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL SUFI COUNSELING: HARMONIZATION BETWEEN PSYCHOLOGY AND SUFISM*. 9, 328–352.
- Santoso, Niko, P. F., Ajeng, S., Razika, D., & Fitriyana, N. (2020). HARMONISASI AL-RUH, AL-NAFS, DAN AL-HAWA DALAM PSIKOLOGI SLAM. *Jurnal ISLAMIKA*, 3.
- Sari, M. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/view/1555/1159>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Setiawan, R. (2015). Pemikiran filsafat carl gustav. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 8, 315–340. e-jurnal.stain-sorong.ac.id/index.php/Tasamuh/article/download/139/110
- Shashangka, D. (2014). *Induk Ilmu Kejawen: Wirid Hidayat Jati*. Dolphin.
- Shihab, A. (2001). Islam Sufistik: Islam Pertama Dan Pengaruhnya Hingga Kini Di Indonesia. In *Bandung: Mizan Pustaka*.
- Siddik, I. N., Karina, Kiki, & Fuad. (2019). Kebermaknaan hidup odha ditinjau dari keikhlasan dan dukungan sosial. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, January. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18109.72161>

- Simuh. (2016). *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam ke Mistik Jawa*. Narasi.
- Sumanto. (2015). Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup. *Buletin Psikologi*, 14(2). <https://doi.org/10.22146/bpsi.7490>
- Supadjar, D. (2001). *Mawas Diri: Dari "Diri" Yang Tanggal, Ke Diri Yang "Terdaftar, Diakui, Disamakan" Yakni Diri Yang Terus Terang & Terang Terus*. Philosophy Press.
- Susetya, W. (2019). *Sangkan Paraning Dumadi, Cakramanggilingan: Siklus Kehidupan dalam Pandangan Manusia Jawa*. PT Elex Media Komputindo.
- Taylor, S. (1995). Life-Energy and Spiritual Experience. *Journal of Anti Matters*, 2.
- Wiana, I. K. (2018). Sad Kertih: Sastra Agama, Filosofi, dan Aktualisasinya. *Bali Membangun Bali Jurnal Bappeda Litbang*, 1(3), 159–180.
- Widianingrum, A. (2015). Carl Gustav Jung, Teori Transformasi dan Relevansinya pada Organisasi Birokrasi. *Carl Gustav Jung, Teori Transformasi Dan Relevansinya Pada Organisasi Birokrasi*, 14(2). <https://doi.org/10.22146/bpsi.7487>
- Wilcox, L. (2007). *PsychoSufi: Terapi Psikologi Sufistik Pemberdayaan Diri*. Pustaka Cendekiamuda.
- Wilianto, H. (2017). Mind and Self Transendence: Mystical Experience Toward the Union With God. In *Extension Course Filsafat UNPAR*.

Wulandari, D. A. (2018). Menumbuhkan Nilai Budi Pekerti Masyarakat Jawa Mawas Diri dengan Logo Terapi. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling 2018 Universitas PGRI Madiun*, 2(1), 155–161.

Wylie, J. L. (2010). Drawing from the well: Women's spiritual experiences in healing from child sexual abuse [Queen's University, Kingston, Ontario, Canada]. In *ProQuest Dissertations and Theses*. https://manchester.idm.oclc.org/login?url=https://search.proquest.com/docview/853639768?accountid=12253%0Ahttp://manfe.hosted.exlibrisgroup.com/openurl/44MAN/44MAN_services_page?genre=dissertations+%26+theses&atitle=&author=Wylie%2C+Jill+Louise&volume=&i

Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.

Lampiran

Pengolahan Data Menggunakan Software Nvivo12

Data Audio			
		Timespan	Content
Konsep Ibadah dalam Wirid Hidayat Jati (Gus Anton)	1	0:00.0 - 0:57.4	Kita akan membahas mana ibadah-ibadah yang berguna
	2	0:57.4 - 1:24.7	dan ibadah yang tidak diterima kepada Allah
	3	1:24.7 - 1:45.6	Dalam wirid hidayat jati karya Ranggawarsita terdapat tataran mengenai keempat ibadah tersebut.
	4	1:45.6 - 2:27.5	Dalam wirid hidayat jati, yang pertama ada tataran ibadah yang disebut <i>nanding saliro</i> , ibadah ini bermakan ibadah yang membandingkan ibadah pada orang lain, ibadah ini dinilai

		sia-sia dalam arti analogi seperti pasir di atas debu yang ditimpa hujan lebat, maka habis tidak tersisa
5	2:27.5 - 4:02.8	Ada lagi yang kedua, yaitu ibadah yang disebut <i>ngukur salira</i> , yang bermakna membanggakan ibadah yang dilakukannya lebih baik daripada ibdadah yang dia lakukan.
6	4:02.8 - 4:09.9	ibadah yang pertama dan kedua (<i>nanding salira</i> dan <i>ngukur salira</i>) termasuk dalam ibadah yang tidak ada gunanya sama sekali.
7	4:09.9 - 5:45.2	Adapun ibadah yang ketiga disebut dengan <i>tepa slira</i> , yaitu orang yang bisa menempatkan dirinya sendiri. Diri sendiri belum tentu

			benar, jadi tidak perlu menyalahkan orang lain.
8	5:45.2 - 5:57.0		Ada lagi yaitu ibadah puncak menurut tataran wedharan wirid hidayat jati adalah yang disebut dengan ibadah <i>mulat sariro (obah batine)</i>
9	5:57.0 - 5:57.1		Ibadah ini terdapat dua jenis yaitu mawas diri dan mawas ingsun
10	5:57.0 - 6:03.3		Mawas diri yaitu selalu introspeksi diri, apa yang masih kurang di diri sendiri, sehingga orang disibukan dengan melihat apa yang ada di dalam dirinya, tidak menilai buruk kepada orang lain, selalu khuznudzon, merasa dirinya buruk, selalu merasa di dalam dirinya itu penuh dosa.

	11	6:38.2 - 10:07.4	Sedangkan mawas ingsun bermakna mengetahui asal manusia berasa dari Rasa, rasa yang <i>tan keno kinaya ngapa</i> , dari sebuah rasa inilah hakikatnya dari seorang manusia. Hakikat manusia adalah tidak bisa disebut dengan sesuatu apapun
	12	10:07.4 15:23.5	- Seseorang yang sudah mampu <i>mawa ingsun</i> memiliki cara beribada, perilaku yang berbeda, ia bisa mujahadah, merasa dirinya melihat Allah, merasa dirinya dilihat Allah, merasa dirinya diawasi oleh Allah dan merasa dirinya bersama dengan Allah. Jadi beribadahpun penuh makna.
	13	15:23.5 22:42.2	- Inilah konsep ibdadah menurut

			wirid hidayat jati, yaitu berkomunikasi dengan Allah sebagai konsep ibadah tertinggi.
Sagkan Paraning dumadi (Gus Anton)		Timespan	Content
	1	0:00.0 - 2:16.1	Setiap hal dijadikan olehNya secara berpasang-pasangan, hingga terdapatlah konsep perspisan dan konsep perjumpaan, konsep penciptaan dan konsep kematian.
	2	2:16.1 - 3:12.2	Jasad yang berada di mausia satu dan jasad yang berada di manusia yang lainnya yang di dalamnya berbeda isinya, isi tersebut maksudnya adalah, orang yang umur jasanya sudah tua belum tentu tua juga pikiranya atau orang yang muda secara dhohiriyah belum tentu muda

			juga secara batiniahnya.
3	3:12.2 - 3:14.6		Manusia secara dzahir adalah bentuk Tajali Dzat.
4	4:24.2 - 4:37.6		Terdapat beberapa macam kematian, yaitu mati secara hakiki,ada juga yang disebut dengan mati hisyi, yaitu mati yang berdasarkan keinginan suatu hal, yang diri sendiri tidak punya keinginan, ada juga yang disebut mati maknawiyah, biasanya mati ini diharapkan untuk menuju suatu kesempurnaan seperti orang bertapa, ada juga mati sirri, yaitu mati yang karna sebab, misalnya sakit yang amat sangat sehigga tidak bisa merasakan apa-apa. Kematian-kematian ini apabila sudah bangkit kembali akan menciptakan sebuah

	<p>pribadi baru, ide baru, makna baru. Orang Jawa ada yang memerikan falsah yaitu " kamu harus bisa <i>mati sakjroning urip, sampurnane urip ana ing pati</i>" . Misalnya adalah para penganut <i>thiriqoh</i> yang mati secara maknawiyah, yang prakteknya difokuskan pada kalam "<i>laailahailallah</i>".</p>
5	<p>9:49.3 - 36:56.2 Sangkan paraing dumadi yaitu konsep pemahaman mengenai pencarian jati diri seorang manusia, manusia harus mencarinya dengan dirinya sendiri, hal ini dikatakan juga "<i>man arafa nafsah faqad arafa Rabbah</i>". Misalnya dengan melakukan apa yang bisa dilakukan dengan sungguh-sungguh.</p>

		Timespan	Content
Spiritualitas dalam Psikologi Transpersonal	1	0:00.0 1:18.9	- Psikologi transpersonal di amerika dikenal dengan psikologi sufi, karena salah satu tokoh psikologi Frager, yang bertarekat sufi yang asalnya dari turki mendirikan universitas transpersonal di amerika. Tokoh tersebut mengkritik psikolog-psikolog saat ini dengan mengatakan "psikolog-psikolog saat ini tertarik dengan kepompong, mereka tidak melihat sisi lain dari proses itu menjadi kupu-kupu, psikologi transpersonal berusaha melihat proses dari kepompong sampai kupu-kupu)
	2	1:18.9 1:31.0	- Psikologi transpersonal tertarik dengan proses manusia menjadi the best, menjadi yang terbaik.
	3	1:31.0 1:52.7	- Psikologi yang berkembang saat ini hanya berfokus mengurus hal-hal yang sifatnya personal, dan personalitas

		tersebut masih belum asli, dan masih berorientasi pada pengalaman biasa.
4	1:52.7 2:14.8	- Psikologi transpersonal berusaha mengajak untuk memasuki dimensi spiritual, menurutnya di dimensi inilah kita akan menemukan wajah yang asli, wajah asli harus ditemukan di dalam diri sendiri.
5	2:14.8 2:20.4	- Proses pencarian tersebut disebut sebagai pengalaman transformasional.
6	2:20.4 2:57.7	- pada saat dulu saya di perkuliahan saya diberi mantra " i have this body, but i am not this body, i have this mind, but i am not this mind". kalau untuk menjadi transpersonal, kamu harus menghayati hal tersebut dan mencarinya sendiri di dalam dirimu sendiri.
7	2:57.7 3:44.5	- Namun bagi orang-orang psikologi sekarang, ketika mendengar omongan-omongan orang

			<p>transpersonal itu merasa aneh, pertanyaan yang sering mereka kemukakan, orang-orang dari aliran ini membicarakan apa sih, itu wajar karena mereka kembali ke definisi ilmu psikologi dasar yang berusaha mempelajari tentang mind (pikiran, perasaan, emosi) yang berubah dengan cepat dari waktu ke waktu.</p>
	8	3:44.5 3:55.5	<p>- Dalam perspektif transpersonal, terdapat kondisi mind tertentu yang mengalami perubahan, lalu kenapa kita mengandalkan sesuatu yang tidak tetap? dan kenapa kita tidak mencari sesuatu yang tetap dibalik mind yg tidak bisa diandalkan karena selalu berubah-ubah setiap waktu.</p>
	9	3:55.5 4:41.7	<p>- Di dunia barat sendiri masih terdapat kebingungan dalam menerima psikologi transpersonal, di Amerika , psikologi transpersonal masih diragukan utuk</p>

		<p>diakui sebagai bagian dari organisasi psikologi. Yang satu-satunya menerima adalah di Inggris, di sana terdapat bagian organisasi yang dinamakan divisi transpersonal yang mempelajari manusia sebagai makhluk spiritual.</p>
10	4:41.7 5:25.4	<p>- Di era kemajuan teknologi sekarang ini, yang dulu dikatakan bahwa spiritual itu tidak ilmiah, terdapat alat-alat yang bisa membuktikan keilmiahan spiritual manusia, yang pertama adalah alat electro ensevalograf, MRI, FMRI. Alat alat itu sudah diujicobakan kepada orang-orang yang mempunyai pribadi-pribadi spiritual</p>
11	5:25.4 5:50.1	<p>- Terdapat momen orang yang disebut spiritual itu dikenakan alat2 tadi (FMRI), dan menemukan</p>
12	5:50.1 6:31.7	<p>- Bahwa orang-orang tersebut dengan mudah memproduksi gelombang gamma,yaitu gelombang yang sangat cepat yang</p>

			bisa diproduksi oleh orang-orang yang terbiasa menenangkan diri, dialiri pengalaman-pengalaman yang penuh aspirasi, inspirasi, intuisi mereka hidup dengan aktifnya gelombang ini.
	13	6:31.7 6:48.3	- Hal itu menjadi alasan bahwa ilmuwan ilmuwan seperti kedokteran bahwa spiritualitas itu benar adanya, dan bisa dijadikan contoh mengenai manusia-manusia yang sehat.
	14	6:48.3 7:08.2	- Beberapa ajaran timur akhirnya masuk ke Barat, sehingga dikenal di Barat dengan sebutan meaningfulness, mereka dilatih untuk hidup dengan betul-betul tanpa menilai, menikmati hidup mereka pada saat ini tanpa ditarik masa lalu atau masa depan (meaningfulness).
	15	7:08.2 7:34.1	- Dan di Indonesia saat ini banyak merebak pelatihan-pelatihan mengenai hal ini, pelatihan meaningfulness. ini

		<p>agak aneh menurut saya, karena menurut saya , ajaran timur yang dibawa ke barat dan diproses untuk disesuaikan untuk masyarakat barat, namun samapinya di indonesia tetap menggunakan konsep barat tersebut.</p>
16	7:34.1 7:41.4	- Seperti tokoh-tokoh sufi di Indonesia, mereka tidak belajar mengenai meaningfulness, tetapi hidup mereka sudah meanfull, karena itu kita perlu belajar langsung ke orang-orang terdekat kita.
17	7:41.4 8:58.2	- Yang kedua adalah istilah compassion , juga sudah tenar dalam psikologi barat, ini juga berasal dari timur, yang mana kita belajar tentang cinta kasih, yaitu berani melihat bahwa bukan hanya saya yang ingi bahagia, tapi siapapun di dunia ini juga ingin bahagia, dengan kesamaan itu kita bisa dengan mudah ber compassion, bahkan orang lai yang menyakiti kita sekalipun, kita bisa melihat dia sebagai

		<p>kegagalan dalam melihat dirinya sendiri, orang itu ingin bahagia, tapi tidak tau caranya berbahagia, sampai cara yang dia gunakan justru menyakiti sesamanya, Orang yang mampu memahi tersebut hanya dimiliki oleh orangv yang memiliki spiritualitas yang tinggi, mata mereka itu mata cinta kasih, dijahatri sekalipun dia hanya melihat bahwa orang ini hanya yang ingin bahagia, tapi jalanya salah. Dan orang-orang Barat ingin memilikinya sehingga banyak mengadakan pelatihan-pelatihan tentang compassion.</p>
18	8:58.2 9:15.3	- Saya yakin, kalau ajaran-ajaran timur ini hidup, pelan-pelan akan mebasahi pemikiran-pemikiran orang Barat dan mereka akan semakin menghargai spiritualitas.
19	9:15.3 10:23.1	- Ketika ada yang menolak tentang psikologi transpersonal, saya kira tidak aneh terhadap kebudayaan yang

		<p>materialistis akan selalu memandang hal secara fakta dan rill, yang fisik, kalau tidak kelihatan ya tidak ada. Tetapi nyatanya, ketika Saddam Huseein dituduh punya senjata pamungkas, biologi oleh Amerika sehingga diserang dan dijatuhkan dengan menggunakan detektor dan radar yang canggih, mereka tetap tidak menemukan dan akhirnya menggunakan tenaga ahli psikotek yang memiliki kemampuan merasakan bahwa di sana memang ada senjata walaupun psikotek itu dengan tangan kosong. Melalui itu sebagai pembuktian bahwa spiritual itu memang ada dan semacam itu bisa dididik.</p> <p>20 10:23.1 11:05.4</p> <p>- Ada lagi Adnan Kasogi, yaitu orag Saudi yang tinggal di Amerika dan menjadi orag terkaya di sana. Dalam mengelola bisnisnya, dia punya sekretaris eksekutif khusus, tugasnya hanya konfirmasi ketika ada</p>
--	--	--

		<p>tawaran kontrak, sekretaris tersebut berasal dari India. Dalam artian orang India tersebut bisa menerawang atau memiliki kemampuan yang canggih .</p>
21	11:05.4 12:11.1	<p>- Terdapat pemetaan dalam dunia Islam dulu, dunia itu dibagi ada tiga, Barat namanya Ahlul Fiqroh (ahli pemikiran), Arab itu ahlul fitrah (ahli fitrah), Kalau India itu ahlul aqidah. Sehingga kalau orang India melatih diri itu bertapanya luar biasa. Untuk menumbuhkan hal spiritual perlu latihan-latihan yang keras</p>
22	12:11.1 13:38.6	<p>- Kapan spiritual kita muncul dengan kaidah, ketika id dilepaskan dengan cara memuaskan segala keinginannya, maka ego menjadi kurus, tetapi ketika id itu ditindas, maka ego menjadi kuat, contoh ketika bulan puasa, kita siang tidak makan dan minum, dan mencegah nafsu birahi juga ditahan. dalam waktu sebulan saja akan</p>

		<p>memunculkan kepedulian sosial, orang yang berpuasa akan mulai memperhatikan tetangganya yang belum masak, diintai kenapa tidak memasak, sambil menangis orang tersebut memberikan uang kepada tetangganya tersebut untuk beli beras. Kenapa bisa sampai peduli seperti itu, padahal orang puasa kan lapar, ngantuk, dahaga, namun di malam harinya dia bisa melakukan sholat sunnah hingga 20 rakaat?, ditambah lagi baca quran.</p> <p>23 13:38.6 - Dibanding hari-hari biasa, begitu tidak puasa kepedulian sosial pun menurun. Ini memberikan kesimpulan bahwa ketika jasad ditindas maka rohani kita menjadi bangkit, ketika jasad dilepaskan maka spiritual pun menjadi lemah. Hal itu bisa diujikan secara berulang ulang untuk mendapatkan sebuah pemahaman ilmu.</p> <p>14:08.6</p>
--	--	--

Kartu Data Cerita Bimasuci



Kusunawicitra, lembar 12, padatan 6 - 6

Inggih pundi pranahe kang tirta suci
nuntun tuwan tedahene panggonane
resi Drona wajar duh anger sutengsun
enggene kang toya pawitra nirwala.
—
Pan ing wana Tibrasara nggone iku
turateu tuduhku sanget parikudu
denyarasa nucekken oring sariranira
ulatana soring Gedamadaneku.
—
Ya ing wukir candrasuka dungkarana
sajroning guwa jro panggenira ya
tuhu er ning wimarto nirmala marus
nguni-uni apan durung ana kang wruh.
(Prijohestono, 1934)

Di mana tempat Air Suci
Tunjukkan segera tempatnya.
Resi Drona berkata: Duh
manukku tempat Air Suci tanpa
cacat
Kau di hutan Tibrasara.
Kau harus turuti perintahku ini
jika ingin menyucikan
badanmu.
Cari di kaki gunung Gedamadana.
Bongkar bukit Candrasuka.
Di dalam guwa tempatnya.
Sungguh air jernih, tidak
terpapu, tanpa cacat, harum.
Sebelumnya kau belum
ada yang tahu.



Fangkur.

Sela tan tumaseng angga,
curna sijung punggul ingukel
eglis,
Kadya andaut sunebut,
ingaben lawan wreska,
Rukmakala anggenira angglepung,
utek wutah susanburat,
Rukmakala wus ngemasi.
—
Rukmaka angrik manrajong,
wus cinadok winayangten,
binanting ing sela diitya male-
dug,
sutyur rah susanburat,
sareng pejah Rukmaka Rukmakala
wus,
sigr bangkene tan ana,
jer samya Jawata kalih.
(R. Tanaya, 1979)

Botu dilemparkan pada raga
hancur, taring putus, sege-
ra
bagaikan dicabut, ditarik,
didadu dengan pohon.
Rukmakala tubuhnya hancur
lebur,
otak tumpah beterbangan.
Rukmakala telah mati.
—
Rukmaka bereang, manrajong,
segera ditangkup dilempar,
dibanting pada batu, raksa-
sa hancur
lebur, darah beterbangan.
Mati bersama Rukmaka ser-
ta Rukmakala sudah.
Segera bangkainya lenyap,
sebab sesungguhnya mereka
dua Dewa.



Sinon

Sunyak lir suraking oprang,
gumuruh arepek kaekaf,
karang sungul kawistara,
dan awun-awun mewengi,

ana kang kedya estri,
karang mengo lir lian
/ njrun,
prepta Sang Wrekudara,
umadeg tepining warih,
mangu mulat tunon trunaning
/ udaya.

(R.Tanya, 1979)

Ramal bagaikan sorak pe-
rang,
bergelora naspak mengha-
lang,
karang muncul kelihatan,
Hujan pagi hari menyeli-
muti (penandangan).
Ada yang bagaikan gajah,
karang menoleh mirip ga-
jah merendam diri.
Tiba Sang Wrekudara,
berdiri di tepi laut.
Bimbang melihat pergolak-
an samudra.



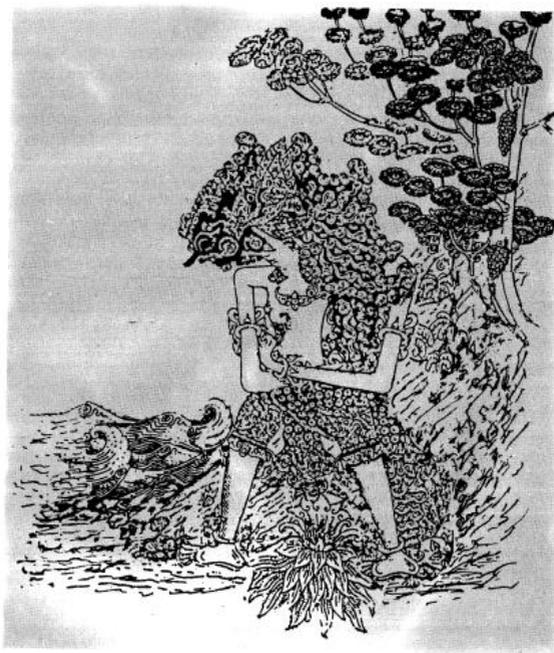
Durna

Pancanaka nanjing awake kang
naga,
tetas pating naluwir,
rah wijil lir udan,
ubang toya samudra,
sepedeleng kanan kering,
toya dadya rah,
naga geng wus ngamoi.

Pancanaka tertancap da-
las tubuh naga;
tenbus, serobek-robek ty-
buh naga habis-habisann.
Darah sengalir bagaikan
hujan;
merah air samudra;
sejauh mata memandang ka-
nan kiri,
air laut berwarna merah
darah.
Naga besar telah mati.

(R.Tanya, 1979)





Daftar Referensi Software Mendeley Citations

Name	Codes	References	Modified On
Rohman, Abdul (2011)	1	19	11/28/2020 7:55PM
Abduh, Arrafie (2020)	1	70	11/28/2020 7:55PM
Nursalim, M. (2017)	1	21	11/28/2020 7:55PM
Sudarsyah, A. (2013)	1	8	11/28/2020 7:55PM
Waltz, Emily (2019)	1	2	11/28/2020 7:55PM
Permasalahan, I Latar Belakang (2010)	1	18	11/28/2020 7:55PM
DeRobertis, Eugene M. (2015)	1	16	11/28/2020 7:55PM
Menurut, Agama; James, William; Hasyim, Fio P (2010)	1	5	11/28/2020 7:55PM
Kritik, I I I; James, William; Kebenaran, Terhadap (2010)	1	15	11/28/2020 7:55PM

Journal Article (4)	1	17	11/28/2020 7:55PM
James, William; James, William (1980)	1	5	11/28/2020 7:55PM
James, Pragmatisme William (1999)	1	24	11/28/2020 7:55PM
Fahmi, Reza; Aswirna, Prima; Kholilah, Ella; Solichatun, Yulia; Amalia, Rizki (2018)	1	8	11/28/2020 7:55PM
Susanti, Oleh Agus (2016)	1	22	11/28/2020 7:55PM
Mannan, Audah (2018)	1	22	11/28/2020 7:55PM
Fauzi, Ahmad (2018)	1	13	11/28/2020 7:55PM
Hs, M A Achlami (2018)	1	17	11/28/2020 7:55PM
Tejokusumo, Bambang (2014)	1	7	11/28/2020 7:55PM
Salamah, Ummu (2001)	1	10	11/28/2020 7:55PM

Kariarta, I Wayan (2020)	1	12	11/28/2020 7:55PM
Hastjarjo, T Dicky (2015)	1	23	11/28/2020 7:55PM
Bahrudin, Moh (2018)	1	11	11/28/2020 7:55PM
Eka, Oleh; Ningsih, Fitria; Pd, M (2016)	1	27	11/28/2020 7:55PM
Handayani, Yuni; Magister, Program; Ilmu, Studi; Islam, Agama; Islam, Universitas; Maulana, Negri; Ibrahim, Malik (2019)	1	145	11/28/2020 7:55PM
Herdina, Mega (2013)	1	14	11/28/2020 7:55PM
Afifah, Nur; Maknin, Khurin (2010)	1	17	11/28/2020 7:55PM
Teichmann, Roger; Teichmann, Roger (2008)	1	34	11/28/2020 7:55PM
Setiyawan (2013)	1	10	11/28/2020 7:55PM
Jannah, Miftahul; Yacob, Fachri; Julianto	1	19	11/28/2020 7:55PM

(2017)			
Apriani, Fitri; Listiyandini, Ratih Arruum (2019)	1	16	11/28/2020 7:55PM
Kawitri, Annisa Zahra; Rahmawati, Bellatrix Dwi; Listiyandini, Ratih Arrum; Rahmatika, Rina (2018)	1	12	11/28/2020 7:55PM
Herdiana, Ike (2019)	1	14	11/28/2020 7:55PM
Abidin, Zaenal (2017)	1	16	11/28/2020 7:55PM