

Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring

Dinella Irawati Fajrin¹, Hasan Mud'is², Yulianti³

¹Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung

²Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung

³Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung

dinellairawatif27@gmail.com, hasanmudis@uinsgd.ac.id,
yulianti@uinsgd.ac.id

Abstract

Self-control based on spiritual elements can be said to be the cause of human obstruction in achieving peace and happiness. Thus, this study aims to uncover the concept of self-control in the perspective of sufi psychology and stoicism philosophy that is able to answer the problems of life today in achieving peace and happiness. In its preparation, this article uses qualitative methods with a library approach and is analyzed comparatively. The results and discussions of this study include an explanation of self-control in Robert Frager's view, self-control in the philosophy of stoicism, and a comparison of the concepts of self-control from both views. From this study, it can be concluded that the philosophy of Stoicism and Sufi psychology shake hands to agree that the most basic self-control is controlling perception, so that one can achieve a peaceful and peaceful life. Association with God is the main purpose of self-control in sufi psychology to get a life that is surrounded by a sense of peace. Stoicism philosophy emphasizes that man can distinguish between things that they can control or those they cannot control.

Keywords: Self-control; Stoicism philosophy; Sufi psychology

Abstrak

Pengendalian diri yang berlandaskan dari unsur ruhani dapat dikatakan sebagai penyebab terhalangnya manusia dalam meraih kedamaian dan kebahagiaan. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengungkap konsep pengendalian diri dalam perspektif psikologi sufi dan filsafat stoisisme yang mampu menjawab masalah-masalah kehidupan

saat ini dalam meraih kedamaian dan kebahagiaan. Dalam penyusunannya, artikel ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan dan dianalisis secara komparatif. Hasil dan pembahasan penelitian ini mencakup penjelasan pengendalian diri dalam pandangan Robert Frager, pengendalian diri dalam filsafat stoisisme, dan perbandingan konsep pengendalian diri dari kedua pandangan. Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa filsafat stoisisme dan psikologi sufi berjabat tangan untuk sepakat bahwa pengendalian diri yang paling dasar adalah mengendalikan persepsi, sehingga seseorang dapat meraih hidup yang damai dan tenteram. Persatuan dengan Tuhan adalah tujuan utama hadirnya pengendalian diri pada psikologi sufi untuk mendapatkan kehidupan yang dilingkupi rasa tenteram. Sedangkan filsafat stoisisme menekankan agar manusia mampu membedakan hal-hal yang dapat ia kendalikan ataupun yang tidak dapat ia kendalikan.

Kata kunci: Filsafat stoisisme, Pengendalian diri, Psikologi sufi

Pendahuluan

Pengendalian diri setidaknya dapat dipahami dari dua kacamata yang berbeda, yaitu dari Filsafat Stoisisme dan Psikologi Sufi (Tasawuf). Hadirnya pengendalian diri dari kedua disiplin ilmu ini merupakan langkah awal menuju kebahagiaan, menuju manusia yang sempurna, menuju hidup yang sebaik-baiknya hidup seperti seharusnya manusia. Jika dilihat lebih jauh lagi, konsep ini mampu menjawab masalah-masalah kehidupan saat ini dalam meraih kedamaian dan kebahagiaan. Sejauh mana psikologi sufi dan filsafat stoisisme ini membahas mengenai pengendalian diri manusia, dan hal apa saja yang mencakup dan menjadi tujuan utama munculnya konsepsi pengendalian diri dari kedua disiplin ilmu tersebut. Sehingga kedua konsep pengendalian diri dari kedua disiplin ilmu ini masih dapat dipandang relevan dibicarakan di masa kini.

Upaya seseorang yang bertaqwa dalam Islam yaitu dengan menaati Allah SWT dan Rasul-Nya. Seorang hamba yang menaati Allah SWT dan Rasul-Nya merupakan manusia yang meraih kedamaian dan kebahagiaan. Hal ini terdapat dalam firman Allah pada Q.S. Al-Ahzab: 71:

يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

“Barang siapa yang menaati Allah dan Rasul-Nya, maka pastilah ia akan bahagia sebenar-benarnya bahagia.”

Dapat diartikan bahwa bahagia merupakan hal yang paling utama pada setiap tujuan setiap umat manusia dari hasil ketaatan manusia kepada Allah SWT. Kebahagiaan menjadi stasiun terakhir dan merupakan hal yang didambakan seorang hamba yang bertaqwa kepada Allah SWT. Sedangkan jalan yang harus dilalui agar dapat meraih kebahagiaan adalah dengan dua hal, yaitu iman dan amal (Zaini, 1996). Kebahagiaan merupakan bagian dari mereka yang beriman dan beramal saleh, hal ini sesuai pada Q.S. Ar-Ra'd: 29:

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

“Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.”

Dalam Islam, terdapat ajaran tasawuf yaitu sebuah jalan yang dipilih oleh mereka yang memiliki keinginan untuk mendekatkan dirinya kepada Tuhan. Tasawuf merupakan sebuah istilah yang tidak asing di dunia Islam, tasawuf hadir di tengah-tengah umat Islam sebagai jalan pencerahan menuju suatu tingkat kenikmatan dalam menyembah Allah. Meraih kedamaian dan kebahagiaan spiritual merupakan salah satu dari karakteristik tasawuf. Seseorang yang mengambil jalan tasawuf melatih dirinya dalam mengendalikan diri dari berbagai energi yang mampu merusak stabilitas daya dan guncangan jiwa sehingga ia terbebas dari dampak yang berasal dari luar hakikat dirinya. Dalam meraih kedamaian dan kebahagiaan jiwa, hal yang paling utama adalah rasa kebebasan diri (Siregar, 2000).

A. Setyo Wibowo mengatakan bahwa kebahagiaan menurut Filsafat Stoisisme bersifat “negatif logis”, kaum Stoa mengartikan kebahagiaan dimana ketika seseorang sedang tidak merasakan adanya penderitaan, merasa terbebas dari perasaan-perasaan yang mengganggu, saat-saat dimana seseorang merasa terbebas dari berbagai nafsu seperti rasa marah, kecewa, rasa kesal, rasa pahit, dan rasa iri hati (Manampiring, 2019).

Sebagaimana penggambaran mengenai kebahagiaan di atas, bagaimanapun kebahagiaan didefinisikan, kebahagiaan selalu mengandung dua unsur penting. Kebahagiaan selalu mengandalkan dua unsur yang saling berkorelasi antara satu dengan yang lainnya. Kedua unsur tersebut adalah unsur ruhani dan unsur jasmani. Dalam konteks ini, kedua unsur tersebut saling berhubungan demi meraih kebahagiaan. Kedua unsur ini terkadang berjalan dengan arah yang kurang tepat. Pengendalian diri yang berlandaskan dari unsur ruhani dapat dikatakan sebagai penyebab terhalangnya manusia dalam meraih kedamaian dan kebahagiaan.

Terdapat beberapa penelitian-penelitian terdahulu yang serupa dengan bahasan psikologi sufi (tasawuf) dan filsafat stoisisme sebagaimana topik yang diangkat dalam artikel ini. Di antaranya terdapat dalam sebuah skripsi yang ditulis oleh Amin Ja'far Shadiq yang berjudul *Sikap Asketis dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dengan Zuhud)* dari Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini menjelaskan bahwa asketisme yang berbentuk *Apatheia* ataupun *zuhud* dianalogikan sebagai latihan (*exercice*), hal ini merupakan suatu bentuk ilmu jiwa dalam menanam kedamaian batiniah hingga mencapai kebahagiaan. Kedua hal tersebut melihat bahwa kebahagiaan dapat diraih ketika adanya keselarasan antara manusia dengan *Logos* atau Tuhan.

Rofi'udin menulis sebuah artikel jurnal yang berjudul *Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik* yang telah dipublikasikan oleh Jurnal Teologia, Volume 24, Nomor 2, Juli-Desember 2013, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Dalam jurnal yang menganalisis konsep kebahagiaan yang dilihat dari sudut pandang psikologi sufistik ini, dapat ditemukan bahwa dalam psikologi sufistik, kebahagiaan bersifat etis-transendensial dimana datangnya kebahagiaan tidak hanya hasil dari upaya manusia itu sendiri (*maqāmāt*), akan tetapi merupakan anugerah (*Aḥwāl*) yang diberikan oleh Allah atas upaya yang telah dilakukannya.

Kemudian, Ayu Veronika Somawati menulis sebuah artikel jurnal yang berjudul *Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu; Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh* yang telah dipublikasikan oleh Jurnal Genta Hredaya, Volume 5, Nomor 1, April 2021, STAH Negeri Mpu Kuturan Singaraja. Dalam jurnal yang menggunakan metode penelitian kualitatif ini dapat ditemukan bahwa ajaran stoisisme dan ajaran Hindu mampu menuntun manusia khususnya seseorang yang beragama Hindu untuk bersikap bijaksana melalui ajaran-ajaran yang membentuk karakter tangguh dalam mencapai tujuan hidupnya. Adanya mental tangguh dalam diri, akan membuat hidupnya dihiasi dengan harapan-harapan yang baik, penuh semangat, dan tidak melupakan hakikat dirinya sebagai bagian dari persaudaraan kosmis.

Dari beberapa penelitian di atas, yang membedakan dengan artikel ini yaitu artikel ini membahas bagaimana pengendalian diri dilihat dari sudut pandang Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme. Sedangkan persamaannya adalah bagaimana sufisme/tasawuf dan filsafat stoisisme memiliki peranan dalam merekonstruksi diri menuju kebahagiaan.

Penulis berasumsi bahwa konsepsi pengendalian diri dalam perspektif psikologi sufi dan filsafat stoisisme berpotensi sebagai salah satu wajah tasawuf psikoterapi dan filsafat yang dimana kedua konsep

pengendalian diri dari kedua disiplin ilmu ini masih dapat dipandang relevan diperbincangkan pada masa kini.

Penelitian ini memiliki formula penelitian yang mencakup rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian. Rumusan masalahnya yaitu bagaimana konsepsi pengendalian diri dari dua bidang disiplin ilmu yaitu psikologi sufi dan filsafat stoisisme dengan perspektif yang berbeda, yaitu dari Robert Frager dan Henry Manampiring. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana konsepsi pengendalian diri dari dua bidang disiplin ilmu yaitu psikologi sufi dan filsafat stoisisme dengan perspektif yang berbeda. Lebih khusus lagi, konsepsi pengendalian diri ini ditinjau dari buku *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh* karya Robert Frager dan *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini* karya Henry Manampiring. Harapannya, artikel ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan mengenai konsepsi pengendalian diri dalam perspektif psikologi sufi dan filsafat stoisisme dalam meraih kedamaian dan kebahagiaan.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dimana penelitian ini tidak menggunakan suatu sarana statistik (Moleong, 2004) atau juga dapat diartikan sebagai sebuah pendekatan ilmiah yang berdasarkan sumber data didapatkan secara alamiah. Dalam penyusunannya, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis pendekatan kepustakaan atau *library research* yang merupakan jenis penelitian yang tidak ada intervensi langsung ke lapangan akan tetapi membatasi ruang lingkup nya pada data-data yang berhubungan dengan tema pada penelitian ini (Zed, 2004).

Teknik analisis yang digunakan adalah teknis analisis komparatif, yaitu hasil analisis akan dipaparkan secara deskriptif dengan membandingkan dua pendapat atau lebih pada bagian-bagian yang telah ditentukan oleh penulis. Buku utama yang akan digunakan adalah *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh* karya Robert Frager dan *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini* karya Henry Manampiring.

Hasil dan Pembahasan

1. Pengendalian Diri

Pengendalian diri atau kontrol diri menurut Averill adalah kemampuan seseorang untuk merubah perilaku, kemampuan dalam mengendalikan hal yang diinginkan dan hal yang tidak diinginkan, dan kemampuan dalam melatih dirinya untuk mengikuti apa yang ia yakini (Ghufron & Risnawita S, 2010). Menurut Berk, pengendalian diri adalah

kemampuan individu dalam menghambat dorongan hasrat yang berlawanan dengan perilaku yang bertolak belakang dengan ketentuan sosial (Gunarsa, 2009). Kartono menyatakan bahwa kontrol diri (*self-control*) adalah kemampuan diri dalam mengatur perilaku yang dimiliki oleh individu (Kartono, 2000).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas mengenai pengendalian diri, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengatur dorongan hasrat atau respon yang berasal dari dalam diri ke arah perilaku yang lebih positif melalui penyesuaian diri yang berlandaskan dari standar moral, nilai, dan norma masyarakat.

2. Tasawuf

Tasawuf merupakan sebuah istilah yang tidak asing di dunia Islam, tasawuf hadir di tengah-tengah umat Islam sebagai jalan pencerahan menuju suatu tingkat kenikmatan dalam menyembah Allah. Sejarahwan sendiri mengatakan bahwa tasawuf merupakan dimensi mistik dalam agama Islam, tasawuf sendiri diperkirakan hadir pada kurun waktu 9 Masehi. Pada pengertiannya yang lebih luas, tasawuf merupakan ranah mistik pada seluruh agama. Agama dianalogikan sebagai pohon yang akar-akarnya merupakan ritual-ritual amaliah; mistisme merupakan dahan dari pohon tersebut; kebenaran merupakan buah dari pohon bernama agama tersebut (Frager, 2014).

Tasawuf laksana sungai yang panjang membentang melewati berbagai negara, kemudian bagian dari sungai-sungai tersebut diaku sebagai wilayah dari negara tersebut. Seperti halnya sungai, aliran tersebut akan bermuara pada suatu titik bernama pengalaman langsung kebutuhanan. Seperti itulah Frager mengartikan tasawuf (Frager, 2014).

Kembali berkaca ke masa lalu, pengamal tasawuf memiliki banyak julukan seperti *darwis*, *fakir*, ataupun istilah yang paling mashyur yakni *sufi*. Dalam penuturan bahasa Arab, *sufi* memiliki maknawiah "suci" dan "wol". Dalam konteks kata "*suff*" yang berarti wol merujuk pada pakaian para sufi yang mengenakan kain wol yang amat sederhana untuk mengejar kesucian batiniah. Dialah Hasan Al Basri yang menjadi "pelopor" dari gerakan sufistik ini, Hasan Al Basri datang dihadapan penguasa yang konsumeristik dengan bercirikan menggunakan pakian yang bermewah-mewahan. Kritik itu disampaikan dengan mengenakan pakaian "murahan" yakni kain shuff untuk menyindir penguasa. Hasan Al Basri sendiri mengembangkan konsep *al zuhd*, *al khauf*, *al raja'* yang memberikan sumbangsih terhadap kekokohan spiritualitas Islam (Zuhaerni AB, 2011).

Seiring berkembang pesatnya gerakan sufisme, gerakan ini mneyebar pesat ke berbagai penjuru dunia. Timur Tengah, Asia, Eropa, Afrika, dan Amerika dengan berbagai keberagaman corak Tasawuf. Tasawuf

tersebar dengan berbagai media penyebaran seperti hubungan perdagangan hingga kini yang paling mutakhir dengan bantuan media internet yang memungkinkan seseorang mengakses pengetahuan mengenai tasawuf dengan cara yang cepat.

Robert Frager, Ph. D. seorang doktor psikologi sosial dari Harvard University, Amerika Serikat yang mendirikan The Institute of Transpersonal Psychology di Palo Alto yang dimana Frager menjadi guru besar di institut tersebut. Pada 1985, pria berkebangsaan Amerika Serikat ini dikukuhkan sebagai seorang mursyid (pemimpin spiritual dalam tasawuf) dan kini menjabat sebagai Presiden Tarekat Jerrahi di California, Amerika Serikat. Dalam giat kepenulisannya, Frager menulis buku yang berjudul *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*.

Psikologi Sufi sendiri merupakan bagian dari perkembangan tasawuf. Psikologi sufi dapat diartikan secara tersirat sebagai suatu ilmu psikologi yang memusatkan studi mengenai tiga konsep utama, yaitu *hati*, *jiwa*, dan *ruh*. Istilah pada konsep tersebut secara teknis berbeda dari hal yang dipahami secara sehari-hari. Istilah-istilah tersebut berhulu pada Al Qur'an serta kajian-kajian dan *quotes* dari para sufi yang beratus-ratus tahun silam (Frager, 2014).

3. Filsafat Stoisisme

Dalam sejarah Yunani, tepatnya pada 300 tahun sebelum Masehi atau sekitar 2.300 tahun yang lalu, filsafat stoisisme lahir oleh Zeno yang merupakan seorang pedagang di era penuh peperangan dan krisis di Yunani. Ia pergi dari Phoenicia ke Peiraeus dengan kapal yang menyeberangi laut Mediterania, kemudian kapal yang ditumpangi Zeno karam. Ia kehilangan semua harta benda yang sangat berharga. Kemudian ia terdampar di Athena dan menjadi orang asing yang tidak memiliki tempat tujuan di sana. Selama di Athena, Zeno belajar filsafat dari berbagai filsuf yang berbeda, dan seiring berjalannya waktu ia mulai mengajar filosofinya sendiri. Ia mengajar di sebuah teras berpilar (bahasa Yunani; *stoa*) dan semenjak saat itu, para pengikutnya disebut kaum *stoa/stoisisme* dimana di dalam buku karya Henry Manampiring disebut sebagai Filosofi Teras yang merupakan terjemahan langsung dari kata *stoa* (Manampiring, 2019).

Stoisisme merupakan salah satu aliran filsafat yang dipandang sangat berpengaruh dan mudah untuk diterapkan oleh siapapun dalam hubungannya untuk meraih hidup yang lebih baik. Manampiring menyatakan bahwa filsafat stoisisme merupakan filsafat kepemimpinan dimana maksud dari kepemimpinan disini bukan memimpin suatu tim ataupun organisasi, akan tetapi kepemimpinan disini adalah awal mula untuk memimpin diri sendiri serta mengutamakan bagaimana kita

mengendalikan diri sendiri sebelum kita mencoba untuk mengendalikan orang lain (Manampiring, 2019).

Tujuan utama dari hadirnya filsafat stoisisme yaitu menekankan pada kemampuan mengendalikan emosi negatif, dan mengasah *virtue* (kebajikan) untuk meraih hidup yang tenteram, damai, dan tangguh yang hadir sebagai *konsekuensi* dari hasil pengendalian diri tersebut. Selain itu, tujuan lainnya adalah bagaimana kita menjalani sebaik-baiknya hidup selayaknya menjadi manusia (Manampiring, 2019).

4. Pengendalian Diri Menurut Robert Frager

Sikap pengendalian diri dapat dilihat indikasinya dalam istilah *Nafs* (jiwa). Istilah jiwa alam bahasa Arab, yaitu *ruh*, yang juga berarti "roh", "nafas" dan lebih umum lagi yaitu "diri" (Frager, 2014). *Nafs* juga dapat dipahami sebagai apa yang ada di dalam diri manusia yang melahirkan tingkah laku. Umumnya, *nafs* dalam pembahasan mengenai manusia merujuk pada bagian dalam manusia yang berpotensi baik dan buruk (Burlian, 2013) atau dapat juga dikatakan sebagai sebuah upaya pengendalian diri dalam menghadapi hawa nafsu, emosi, dan hal-hal lain yang nantinya akan mengakibatkan dampak buruk. Dalam dunia Sufisme, *nafs* memiliki tingkat hierarkis. Ada beberapa tokoh yang berbagi perkembangan tingkat *nafs* holistik berdasarkan adopsi Al-Qur'an di antaranya adalah Sheikh Safer Dal, al-Ghazali dan al-Hakim alTirmidhi (Hag, 2011). Robert Frager lebih cenderung pada penjelasan dan interpretasi pribadi Sheikh Safer Dal. Dalam masing-masing dari tujuh tingkat *nafs*, Robert Frager menghubungkan nama Tuhan, asma al-husna, bersama dengan warna.

a) Nafs Tirani (*nafs al-ammârah*)

Menurut Frager, *nafs tirani* dapat didefinisikan sebagai *nafs* yang memerintah, mendominasi, atau *nafs* yang memerintah pada kejahatan. Istilah *ammârah* secara harfiah adalah "perintah atau kebiasaan berulang", tahap pertama ini disebut dengan "nafsu yang mengganggu", hal ini terdapat dalam Q.S. Yusuf: 53 (Frager, 2014). Frager mengatakan bahwa *nafs* ini mendorong seseorang dari alam bawah sadar sehingga ia tidak menyadari kesalahan dalam berbuat kejahatan. *Nafs tirani* ini sangatlah kuat, sehingga seseorang sangat dengan mudah terjerumus ke dalam *nafs* ini tanpa ia sadari (Frager, 2013). Pada awalnya, setiap orang harus memiliki tingkat *nafs* ini terlebih dahulu, tetapi beberapa orang yang tetap terjebak dan didominasi oleh *nafs* ini mungkin melakukan perbuatan religius, tetapi hanya sebagai pameran. *Nafs* tingkat pertama ini diatur oleh kecerdasan yang tidak tercemar terhadap sesuatu di luar diri kita (ketiadaan cinta kepada Tuhan, tidak ada kontrol batin atau rasa berdosa). Karakteristik yang paling parah dari *nafs* ini adalah kecanduan pujian (merasa senang ketika dipuji), suatu hal yang menyebar di dalam jiwa

(Freud, 2009). Analogi nafs ini adalah Fir'awn batiniyah dan Musa batiniyah, sehingga Rumi memperingatkan kita agar memperlakukan Mûsâ dan Fir'awn seakan-akan hidup (Frager, 2014).

Menurut Frager, pendekatan Malāmatiyyah adalah asketisisme psikologis yang canggih karena menyangkal keinginan untuk pujian dan penerimaan dari orang lain. Hal ini terbukti dalam ciri khas Malāmi yang menghilangkan tanda-tanda perubahannya bahkan pura-pura hina. Orang-orang Malāmi berusaha untuk melenyapkan semua ego negatif yang mampu menyuburkannya, khususnya keinginan untuk dihargai dan dikenali. Adapun Syekh Nurbakhs yang juga seorang psikiater mengatakan bahwa nafs tirani tidak boleh dihancurkan, tetapi berubah menjadi sifat dan perilaku yang baik, memurnikan dan membuka hati; Karena menghancurkan nafs tirani adalah sama dengan menghancurkan diri sendiri (Frager, 2014). Dalam teori kepribadian Sigmund Freud, metode Syekh Nurbakh memiliki kesamaan dengan mekanisme pertahanan yaitu sublimasi (Boeree, 2010).

Syekh Tosun Bayrak menganalogikan nafs tirani sebagai pencuri yang memasuki rumah kita di malam hari untuk mencuri. Cara termudah untuk melawan pencuri adalah dengan menyalakan lampu rumah, karena pencuri pengecut akan segera lari. Demikian juga, lampu di dalam diri kita harus dinyalakan agar pencuri pengecut lari meninggalkan rumah kita. Cara menghidupkan lampu yang ada di dalam diri kira adalah dengan praktik dzikir, kepekaan dan memfokuskan pikiran (Frager, 2014).

b) Nafs Penuh Penyesalan (nafs al-lawwāmah)

Nafs Penuh Penyesalan Robert Frager mirip dengan nafs al-lawwāmah dalam konsep al-Ghazali. Di bawah kendali nafs tirani, manusia pada dasarnya lebih waspada terhadap kekuatan ego yang masih membelenggunya. Tetapi ketika cahaya iman dan pemahaman batin tumbuh di dalam diri, maka dia mulai menyadari dan berpikir jernih. Sifat pribadinya yang sejati menolak perbuatan buruk dan dengan cepat memohon pengampunan kepada Tuhan ketika dia telah membuat kesalahan. Namun, meskipun kita telah memahami efek negatif dari keegoisan pada dunia, kita belum dapat berubah karena efek negatif ini dapat hadir kembali pada situasi-situasi tertentu (Frager, 2013). Hal ini dianalogikan oleh Frager dengan pecandu yang menyadari efek dari kecanduan mereka, seperti ujub, kemunafikan, kekakuan agama, alkoholisme, obat-obatan dan glamor dunia (Frager, 2014). Menurut Utsman Najati, kesadaran ini adalah perasaan berdosa dan kecaman diri seperti yang digambarkan dalam QS Al-Qiyamah: 1-2 (Najati, 2005).

c) Nafs yang Terilhami (nafs al-mulhimah)

Pada tingkat nafs ini, hati manusia yang bijaksana mulai memberikan tempat untuk kepribadian dan kesadaran. Nafs ini memberikan manusia opsi kekuatan untuk mengatasi kekuatan ego yaitu kearifan, intuisi, dan pembimbing batin. Meskipun demikian, kekuatan ego masih tetap aktif sehingga masih mampu untuk menggunakan kebijaksanaan dan intuisi manusia untuk membesarkan diri (Frager, 2013). Manusia mulai merasakan kesenangan yang mendalam saat berdoa, meditasi dan aktivitas spiritual lainnya. Manusia mulai memiliki rasa cinta kasih kepada Tuhan dan ciptaan-Nya. Tingkat ini, menurut Frager adalah awal dari praktik tasawuf sejati. Tingkat nafs ini adalah kebijaksanaan dan sifat-sifat dalam tingkat ini mencakup kemurahan hati, qana'ah, tawakal dan pertobatan (Frager, 2014).

Kota cinta dan inspirasi yang disamakan oleh Frager adalah wilayah yang kompleks dengan sisi positif dan negatif. Keberadaan ego dan kemunafikan adalah perih yang harus diwaspadai, karena tingkat nafs ini seperti stasiun yang bisa menjatuhkan seseorang ke nafs yang lebih rendah. Frager menggambarkan ketika seseorang pertama kali merasakan pengetahuan dan pengalaman spiritual sejati, namun pengetahuan dan pengalaman ini disaring oleh ego, maka orang tersebut akan melambungkan bahwa ada kemungkinan merusak amal seperti ujub atau riya'. Fenomena ini dapat diamati pada seniman, seperti penulis, musisi, penyair atau ilmuwan kreatif yang diberi keuntungan melampaui orang lain. Kelompok orang ini mungkin berpikir mereka adalah sumber inspirasi (Frager, 2014). Itulah sebabnya dalam sufisme, garis keturunan Sufi memainkan peran yang sangat penting dalam mencegah darwis yang baru dilatih dari menjadi tingkat guru/syekh. Seorang syekh tidak akan pernah lupa untuk mengingatkan dan menasehati para darwisnya yang terlalu ambisius, bahwa mereka mempunyai tugas batiniah yang lebih utama untuk diselesaikan (Frager, 2014).

d) Nafs yang Tenteram (nafs al-muthmainnah)

Penguasa dan perdana menteri pada tingkat nafs ini masih sama dengan nafs sebelumnya (terilhami) yaitu kebijaksanaan dan cinta. Menurut Frager mengutip Sheikh Safer, manusia akan aman dari kehancuran besar ego negatif ketika ia tiba di tingkat ini (Frager, 2014). Dengan nafs ini, menurut Sahl bin Abdullah, manusia akan merasa bahagia dan tenang kepada Tuhannya. Oleh karena itu, kondisi spiritualnya akan menjadi kuat dan ketika kondisi spiritualnya menjadi kuat, maka semuanya akan bahagia dan bersimpati kepadanya (As-Sarraj, 2009). Hal ini sesuai dengan QS Al-Fajr: 27-30, al-Ra'du: 28 dan al-Baqarah: 260. Untuk mencapai tingkat nafs ini salah satu pondasi yang harus diatasi adalah pembukaan hati, karena cahaya hati menetralkan kecenderungan negatif dan delusi dari nafs pada tingkat yang lebih rendah. Pelatihan batin pada tahap ini merupakan upaya untuk meminimalisir perasaan dari Tuhan

yang terpisah dan berbagai kecenderungan yang telah dibangun mulai disatukan kembali (Frager, 2014).

e) Nafs yang Rida (nafs al-radhiyah)

Ketika memasuki tingkat nafs yang rida, roh manusia menjadi lembut, sehingga kemudian pada tingkat ini pertumbuhan spiritual menjadi lebih dalam. Hal ini terdapat dalam Q.S. Al-Fajr (89): 27-30. Menurut Frager, selain puas akan takdirnya, manusia juga puas akan semua kesulitan dan ujian hidup yang diberikan oleh Tuhan, karena ia menyadari bahwa belas kasih dan kasih sayang Tuhan mengelilinginya secara terus menerus. Ketika rasa syukur dan kasih manusia kepada Tuhan begitu besar, maka hal pahit akan terasa manis bagi mereka. Hal ini adalah tanda bahwa manusia sudah sampai pada stasiun nafs yang rida. Karakteristik lain dari orang-orang yang telah memasuki tahap ini adalah mukjizat, kebebasan, ketulusan, kontemplasi dan ingatan tentang Tuhan (seperti uzlah atau meditasi). Frager menjelaskan dalam diagramnya bahwa kita terus-menerus menjadi sensitif terhadap berbagai aspek alam bawah sadar atas dan bawah. Pusat jiwa "Aku" telah menjadi dalam dan kita secara sadar peka terhadap apa yang sebelumnya berada di alam bawah sadar (Frager, 2014).

f) Nafs yang Diridai Tuhan (nafs al-mardhiyah)

Robert Frager mengutip Ibn 'Arabi yang mengatakan bahwa pada tahap nafs ini merupakan tahap pernikahan batin antara nafs (diri) dan ruh (jiwa), yang dalam bahasa Arab berarti pernikahan antara feminin (diri) dan maskulin (ruh). Pernikahan batin ini kemudian menghasilkan 'anak' di dalam hati. Ruh (jiwa) itu mengilhami manusia untuk mengangkat dirinya sendiri dan kemudian hati mengikutinya. Pada tahap ini manusia mulai menyadari apabila segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia hanya datang dari Tuhan, yang berarti kita sebagai manusia tidak melakukan sesuatu dengan sendirinya. Pada tingkat ini manusia mendapatkan kesatuan batin yang sesungguhnya dan mampu melihat dunia sebagai entitas holistik. Frager menjelaskan dalam diagram bahwa nafs dan jiwa telah bergabung, sehingga tidak ada lagi dikotomi atau dualitas dalam jiwa. Ketika individu menjadi utuh, kesatuan ilahiah dunia menjadi jelas. Seperti yang dikatakan Rumi bahwa dunia menjadi multiplisitas seperti cermin yang pecah yang mencerminkan gambar yang sama. Jika kita mengumpulkan potongan-potongan kaca yang pecah dan membuatnya utuh kembali, maka ia hanya mencerminkan satu bayangan saja (Frager, 2014).

g) Nafs yang Suci (nafs al-kamilah)

Dalam tingkat nafs yang suci ini, berarti ia sudah melewati dirinya dengan penuh. Tak ada lagi egoisme dalam diri, apabila ia masih menyisakan jejak ego dalam dirinya maka ia tidak akan mencapai pada nafs yang suci ini, jadi satu-satunya yang tersisa hanyalah persatuan dengan Tuhan (beberapa menyebutnya ekstasi) (James, 2004). Frager lebih lanjut menyebutkan kondisi ini dengan perumpamaan: "mati sebelum mati". Manusia yang sudah sampai pada tahap ini berada di dalam doa yang konstan, karena ia tidak lagi mempunyai kemauan. Seakan-akan ia dituntun ke hadirat Tuhan yang maha bijaksana dan mahakuat. Opsi yang baik baginya ialah memasrahkan dan mengabdikan dirinya kepada Tuhan sepenuhnya, sehingga di dalam kehadiran dan kebijaksanaan seperti itu tak ada lagi tempat untuk setitik keegoisan. Hal ini terlihat dalam diagram di mana Frager menggambarkan, "Aku" tidak lagi ada, tidak ada batas yang jelas antara diri dan Tuhan; Diri yang jatuh seperti garam tumpah di laut. Yang ada hanyalah Tuhan. Syekh Naqshabandiyah menggambarkan tahap ini sebagai penempuh jalan kebenaran, dimana seseorang mampu mentransformasikan dirinya sendiri (Frager, 2014)

5. Pengendalian Diri dalam Filsafat Stoisisme

Salah satu tokoh yang mengenalkan ajaran-ajaran Stoisisme di Indonesia adalah Henry Manampiring. Penulis merangkum beberapa bab yang terdapat di dalam buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring mengenai bagaimana seseorang mengendalikan dirinya dalam meraih hidup yang dihiasi kedamaian dan kebahagiaan dalam pandangan filsafat stoisisme. Henry Manampiring sendiri bukanlah seorang tokoh filsuf yang membawa ajaran kebijaksanaan untuk ditawarkan, penulis lebih condong untuk menyebut Henry Manampiring sebagai editor yang menghimpung pemikiran stoa guna memperkenalkannya secara populer ke khalayak pembaca di Indonesia.

Filsafat Stoa sendiri merupakan kebijaksanaan Helenistik dari Yunani, Zeno merupakan seseorang yang didapuk sebagai filsuf pertama yang memperkenalkan kebijaksanaan stoisisme ini melalui sekolah yang ia dirikan di teras-teras, dari sanalah istilah *stoa* muncul, *stoa* sendiri memiliki arti "teras" dalam bahasa Yunani.

Stoisisme memiliki titik fokus pada pengendalian diri yaitu mengenai hal-hal yang dapat dikontrol seorang subjek. Pengontrolan diri yang baik merupakan jalan menuju kebahagiaan. Telah dijelaskan bahwa filsafat menegaskan arti kebajikan, dalam hal ini terdapat empat pilar kebajikan utama, yakni pengendalian diri, keberanian, keadilan, serta kebijaksanaan. Stoisme telah mengajari kita mengenai hal-hal yang tak dapat dikontrol; hal yang bukan diluar tanggung jawab kita, sebagaimana yang disebutkan oleh Epictetus sebagai "pilihan nan rasional" dalam arti sebagai suatu kemampuan akal guna mengkategorisasi, merespon, dan mengorientasi

kembali diri kita atas kejadian yang diluar kemampuan diri (Holiday & Hanselman, 2016).

Menekuni pendapat Epictetus di atas, stoisisme merupakan falsafah yang memberikan kita sebuah kacamata dalam memandang dunia. Kacamata tersebut dapat membedakan hal-hal yang dalam kontrol kita dan hal-hal diluar kontrol kita melalui penalaran yang logis. Kemampuan mengkategorisasi tersebut menjadi penting untuk menentukan kebahagiaan manusia.

a) Hidup Selaras dengan Alam

Stoisisme memiliki prinsip utama, yaitu manusia semestinya "hidup selaras alam" (*in accordance with nature*). Maksud dari *nature* pada manusia, stoisisme menjelaskan bahwa nalar, akal sehat, rasio, dan kemampuan dalam berbuat kebajikan (*life of virtues*) merupakan satu-satunya hal yang manusia miliki. Selain itu, hal-hal yang telah disebutkan merupakan hal yang membedakan manusia dengan binatang. Manampiring menyatakan bahwa seseorang yang hidup dengan nalarnya merupakan manusia yang hidup selaras dengan alam. Esensi yang paling dasar dari menjadi manusia adalah manusia yang berkemampuan berbuat kebajikan, menjadi seseorang yang menggunakan nalar dan rasionya dengan baik. "Hidup selaras dengan Alam" mengajak kita untuk sadar bahwa ada keterkaitan (*interconnectedness*) di dalam hidup ini. Stoisisme memandang semua hal yang berada di alam semesta ini sebagai keterkaitan, dianalogikan seperti jaring-jaring yang sangat besar, meliputi segala kejadian dalam kehidupan kita sehari-hari. Segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupan kita merupakan hasil dari rantai peristiwa yang panjang, dari suatu kejadian yang "besar" hingga kejadian yang dianggap "kecil" sekalipun (Manampiring, 2019).

b) Dikotomi Kendali

Menurut Manampiring, dapat dikatakan bahwa semua filsuf stoisisme sepakat pada prinsip dikotomi kendali dimana terdapat beberapa hal dalam kehidupan ini yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri dan begitupun sebaliknya, ada pula yang tidak bisa dikendalikan oleh diri kita sendiri. Dalam stoisisme, kebahagiaan yang sesungguhnya hanya dapat hadir dari "*things we can control*", yaitu berbagai hal yang hanya dapat dikendalikan oleh diri sendiri. Begitupun sebaliknya, manusia tidak dapat menempatkan kebahagiaan dan kedamaian yang sesungguhnya terhadap berbagai hal yang tidak dapat dikendalikan oleh dirinya sendiri. Menurut para filsuf Stoa, menempatkan kebahagiaan kepada berbagai hal yang tidak bisa dikendalikan oleh diri sendiri seperti tindakan orang lain, pendapat

orang lain, status dan popularitas (yang ditentukan orang lain), kekayaan, dan sebagainya merupakan hal yang tidak rasional (Manampiring, 2019).

Stoisisme menamakan segala sesuatu yang tidak dapat kita kendalikan sebagai "*indifferent*", atau dapat diartikan sebagai "hal-hal yang tidak berdampak (bagi baik atau buruknya kita)". Popularitas, kecantikan, kekayaan dengan mudahnya dapat kita lihat di sekitar kita, acapkali kita sering membandingkan hidup kita dengan hidup orang lain dan membuat kita menjadi merasa sedih karenanya. Sebaliknya, orang-orang yang tidak terlihat kaya dan populer, namun berbuat kebajikan (*virtue*) dan terbebas dari emosi negatif, maka kehidupannya dipandang jauh lebih baik (Manampiring, 2019). Filosofi ini terlihat semakin relevan karena filosofi ini memiliki kesan yang lebih moderat dan realistis. Realistis karena tidak mungkin membebaskan semua manusia yang menginginkan suatu hal yang bersifat duniawi. Sesenang apapun kita dengan semua hal duniawi yang kita sukai, hal tersebut tertaplah *indiffernt*; tidak berdampak, tidak memiliki nilai.

c) Mengendalikan Interpretasi dan Persepsi

Dalam Filosofi Teras, terdapat pemisah antara apa yang dapat dilihat oleh indra kita (*impression*) yaitu persepsi, dan ada juga arti terhadap apa yang kita lihat dan dengar (*representation*) yaitu interpretasi. Pada umumnya, kita acapkali memberikan interpretasi/penilaian (*value judgment*) dan memberi makna dari suatu kejadian yang pernah terjadi. Kejadian tersebut hampir selalu netral, namun kemudian menjadi hal yang positif ataupun negatif karena kita memberikan interpretasi dan makna terhadap kejadian tersebut (Manampiring, 2019).

Henry Manampiring mengutip Epictetus (seorang filsuf Stoa) yang mengatakan bahwa sumber sesungguhnya dari semua keresahan dan kekhawatiran kita berasal pada pikiran kita sendiri, dan bukan berasal dari kejadian di luar kita. Marcus Aurelius yang juga merupakan seorang filsuf stoisisme melanjutkan ucapan Epictetus, kita semestinya menyadari bahwa segala rasa sulit, khawatir, cemas, iri hati, dan lain sebagainya merupakan hal yang berasal dari pikiran kita sendiri. Hal baiknya adalah kita sesungguhnya berkemampuan untuk merubah pola pikir/persepsi kita sendiri (tanpa merubah kejadian di luar kita yang pernah dialami). Hal ini adalah hal yang dimaksudkan oleh stoisisme bahwa kebahagiaan yang sesungguhnya datang dari berbagai hal yang dapat kita kendalikan, yaitu pertimbangan, persepsi, dan pikiran kita sendiri. Kita tidak perlu menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang berada di luar kita. Kita tidak perlu menjadi seseorang yang segera bereaksi terhadap hal-hal yang terjadi di dalam hidup kita. Perasaan sedih, marah, dan senang datang dari persepsi dan pikiran kita sendiri yang sepenuhnya berada di bawah kendali kita (Manampiring, 2019).

Menurut Manampiring, emosi negatif kita adalah hasil dari “representasi otomatis” atas sebuah peristiwa. Sesungguhnya kita dapat mengendalikan rasa khawatir, cemas, dan emosi negatif lainnya ketika kita memiliki kendali untuk menginterpretasi secara aktif. Dengan begitu, kita dapat menjelaskan suatu kejadian secara rasional, dan menggunakan akal kita sesuai dengan fitrah manusia. Jika kita tidak menggunakan akal, maka kita tidak berbeda dengan binatang. Filsuf stoa mengingatkan bahwa perasaan cemas dan khawatir dari peristiwa yang berada di luar diri kita sebenarnya tidak datang dari peristiwa hidup itu sendiri, tetapi dari asumsi, pikiran, dan persepsi kita sendiri yang sepenuhnya berada di bawah kendali diri sendiri. Ketika seseorang mampu mengendalikan pikiran dan persepsinya, ia sudah bertanggung jawab atas semua emosi negatif tersebut, bahkan perasaan tenteram dan damai selalu dapat diciptakan oleh diri sendiri tanpa harus menunggu kehidupan memberikan suatu hal yang baik kepada kita (Manampiring, 2019).

d) Memperkuat Mental

Dalam filsafat stoisisme, terdapat sebuah istilah yang dalam bahasa Latin yaitu *premeditatio malorum* yang artinya “memikirkan hal-hal negatif atau hal-hal yang jahat yang mungkin terjadi”. Pastinya kita mengharapkan hal-hal yang tidak menyenangkan pada diri dapat kita hindari. Selain itu, segala hal tidak menyenangkan yang tak kita duga sering kali membuat kita kesal. Filosofi teras ini mengajarkan kita untuk merubah segala hal yang “tidak terduga”, menjadi suatu hal yang “telah diantisipasi”. Ketika suatu peristiwa yang tidak kita inginkan menjadi kenyataan dan kita telah merubah pola pikir untuk memikirkan suatu hal yang tak terduga menjadi suatu hal yang dapat diantisipasi, maka perubahan tersebut dapat membantu meminimalisir dampak dari hal-hal buruk yang tidak kita inginkan. *Premeditatio malorum* ini merupakan hal yang dapat kita kendalikan, yang dapat kita pilih untuk melatih segala hal yang bersifat negatif. Kita sendiri yang berperan untuk menjadikan latihan ini sebagai tujuan dalam mencari jalan keluar dan meminimalisir emosi negatif apabila suatu hal yang tidak kita inginkan menjadi kenyataan (Manampiring, 2019).

e) Menghadapi Kesusahan dan Musibah

Filosofi teras mengingatkan kita bahwa apa yang kita sebut “bencana”, dan “kesulitan” adalah struktur psikologis kita sendiri. Stoisisme memperlakukan peristiwa sebagai fakta objektif. Makna dari peristiwa ini berasal dari diri kita, sehingga kita memiliki pilihan untuk menafsirkannya sebagai hal yang buruk atau hal yang baik (misalnya, kesempatan untuk memperkuat diri atau melatih sifat tertentu). Jika musibah dan duka memang bagian dari alam, maka kita akan dituntun untuk menerimanya dengan senang hati (Manampiring, 2019).

Dalam stoisisme, terdapat istilah latihan menderita (*poverty practice*) yang dapat membantu kita dalam menghadapi kesulitan dan dapat membantu kita untuk kembali mensyukuri apa yang telah kita miliki. Latihan menderita melatih kita untuk memikirkan hal-hal buruk yang mungkin terjadi hari ini. Latihan menderita ini berarti kita memaksakan diri untuk menderita secara fisik, bukan dengan suatu alat penyiksaan, tetapi secara sengaja kita menjalani kehidupan yang jauh di bawah standar nyaman dalam kehidupan kita sehari-hari. Manampiring mengutip William Irvine bahwa latihan menderita mampu meningkatkan rasa percaya diri, sehingga kita dapat menjalani suatu musibah dengan kuat dan tabah. Selain itu, latihan ini dapat melawan peristiwa *hedonic adaptation*, atau "adaptasi kebahagiaan". Psikolog telah menemukan bahwa segala hal yang membuat kita merasakan nikmat seperti harta benda, seks, ketenaran, ketenaran dan sebagainya pada akhirnya akan kehilangan rasa nikmatnya seiring waktu. Menurut Irvine, *practice poverty* ini jika dilakukan dengan rutin akan menggetarkan tingkat dasar dalam diri, sehingga kita mulai menghargai apa yang sudah kita miliki. Saat kita kembali menemukan nikmatnya berbagai hal yang sudah kita miliki, maka kita dapat merasakan kebahagiaan yang lebih dalam (Manampiring, 2019).

6. Analisis Komparatif

Pengendalian diri bertujuan untuk sesuatu yang disebut sebagai *apatheia* yang berasal dari bahasa Yunani yaitu *a=not* dan *phatos=suffering* atau dapat diartikan sebagai "kebahagiaan"; walaupun padanan tersebut belum cukup menampung makna sesungguhnya dari *apatheia*, *apatheia* sendiri diartikan sebagai suatu keadaan terbebas dari penderitaan. Penderitaan dapat dihindari jika memiliki kontrol diri yang baik, terdapat banyak usaha untuk menggapai *apatheia* diantaranya filsafat stoa, hedoinisme, dan sebagainya. Setidaknya dalam artikel ini akan dijelaskan mengenai pengendalian diri dari dua sisi yakni kebijaksanaan dari Timur dengan pandangan sufistik ala Robert Frager dan pandangan filsafat stoisisme - Henry Manampiring menyebutnya filosofi teras. Dua aliran pemikiran yang memiliki hulu berbeda ini kemudian bersatu pada satu muara; suatu simpul bahwa pemahaman dari kedua kebijaksanaan ini mengacu pada satu hal yakni kebahagiaan dengan cara memiliki kuasa penuh atas kontrol diri dan tidak terjelembab pada hal buruk.

Jika Frager menjelaskan mengenai diri yang rida, yang menyerahkan diri kepada kuasa Tuhan, menjadi seseorang yang lapang dada terhadap ujian hidup dari Tuhan, maka diri seseorang tersebut menjadi tenteram. Pada tahapan tersebut seseorang telah mengendalikan persepsinya menjadi seseorang yang berperspektif positif, kejadian-kejadian pahit seperti musibah akan terasa manis. Pada tahapan tersebut seseorang merasa diliputi rasa cinta dari Yang Maha Kuasa dan kasih sayang umat manusia.

Kunci dari pengendalian diri dalam tafsiran pemikiran Frager adalah menerima segala takdir Tuhan sebagai suatu bentuk kasih sayang-Nya. Dengan seperti itu, ia memiliki pikiran yang senantiasa terkontrol dan tidak jatuh dalam pikiran negatif yang merusak jiwa.

Filsafat stoisisme telah membagi dunia menjadi dua bagian, yakni dunia yang tidak terkontrol dan dunia yang dapat dikontrol – sebuah dikotomi yang sederhana. Acapkali manusia terjebak dan menderita atas kejadian-kejadian yang diluar kontrol dirinya; menyalahkan diri, marah, dan segala bentuk penderitaan mental yang dialami. Sedangkan manusia tidak menyadari bahwa hal-hal tersebut diluar kuasanya, diluar tanggung jawabnya, satu-satunya yang dapat dikontrol adalah pikirannya; respon akan suatu kejadian. Manusia dapat mengendalikan dirinya dengan cara mengendalikan persepsinya akan suatu kejadian, dari situ seseorang akan dapat menentukan dirinya sendiri untuk menderita atau memilih terbebas.

Manampiring menyitir pendapat Seneca mengenai kebiasaan manusia yang sering membesar-besarkan masalah, sehingga kita tersiksa oleh persepsi kita tentang masalah tersebut alih-alih oleh masalah itu sendiri, hal tersebut menjadikan manusia telah dibangkrutkan dan dirampok untuk menikmati kehidupan yang berjalan di masa kini, patutnya manusia dapat mengendalikan persepsinya. Tidak ada yang berbeda jika kita melihat Frager ketika membahas *nafs al-radhiyah*, ketika hamba tersebut sudah tidak lagi kerdil dihadapan masalah/ujian, baginya itu merupakan cinta kasih Tuhan kepada hambanya.

Stoisime memang secara terbuka mengungkapkan bahwa filsafat stoa ini memiliki tujuan guna meraih kebahagiaan, sedangkan Frager yang memperkenalkan kebijaksanaan Timur ala sufistik pun walaupun secara malu-malu memberikan manusia sebuah jalan untuk meraih kebahagiaan hidup yaitu sebuah ketenangan batiniah.

Masing-masing pemikiran memiliki perbedaan tegas sebagaimana kebijaksanaan stoa yang diperkenalkan oleh Manampiring dan kebijaksanaan sufistik ala Timur oleh Frager, akan tetapi keduanya memiliki satu urat nadi bagi intisari pemikiran berjalan. Manampiring dan Frager sama-sama menekankan pentingnya persepsi seseorang di hadapan sesuatu. Jika stoisisme membagi dunia atas “hal terkontrol” dan “hal tidak terkontrol” dalam persepsinya, Frager merubah setiap kesulitan dan kesusahan tidak lagi sebagai ujian atau teguran dari Tuhan, akan tetapi sebagai bentuk cinta kasih Tuhan untuk menempa hambanya dalam mencapai hierarki keamanan lebih tinggi lagi.

Kesimpulan

Berkenaan dari hasil dan pembahasan penelitian yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa filsafat stoisisme dan psikologi sufi telah

berjabat tangan untuk sepakat bahwa pengendalian diri yang paling dasar adalah mengendalikan persepsi, dari hal tersebutlah ia bisa mendapatkan hidup yang tenteram. Meskipun demikian, akar dari masing-masing kebijaksanaan ini memiliki titik berangkat yang berbeda, kebijaksanaan sufistik Timur ala Robert Frager bermula dari pemahaman spritualitas bahwa terdapat Tuhan yang telah mengatur hidup manusia dan manusia mesti berupaya melepas belenggu-belenggu *nafs* yang memagari diri seseorang untuk melebur dengan cinta kasih Tuhan yang penuh dengan ketenteraman hidup. Selain itu, peleburan diri manusia dengan Tuhan merupakan tujuan paling primer dari perjalanan seorang sufi (seseorang yang mempelajari kebijaksanaan sufistik) untuk mendapatkan kehidupan yang diliputi dengan rasa tenteram batin. Sedangkan filsafat stoisisme memiliki titik berangkat dari hasil olah pikir filsuf berdasarkan pengalaman-pengalaman yang dialami. Filsafat stoisisme berdiri di atas pijakan rasional dengan membagi dunia dalam dua dikotomi. Guna mencapai kondisi terbebas dari penderitaan, filsafat kebijaksanaan stoisisme menekankan agar manusia harus senantiasa mengetahui dan membedakan perihal-perihal yang ada di dalam kendali dirinya ataupun yang ada di luar kendali dirinya sebagai manusia biasa.

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tuntunan mengenai pengendalian diri dalam meraih kebahagiaan melalui jalan sufistik dan stoisisme. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan edukatif dalam memperluas cakrawala pengetahuan. Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam proses penyusunannya. Keterbatasan tersebut ialah minimnya literatur yang membahas mengenai filsafat stoisisme dan menjadi faktor penghambat yang cukup besar. Penelitian ini merekomendasikan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut serta lebih mendalam, maka akan lebih sempurna jika konsepsi pengendalian diri ini dilihat pada suatu kondisi di lingkungan yang terjadi pada masa kini.

Referensi

- As-Sarraj, A. N. (2009). *Al-Luma': Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf, terj. Wasmukan dan Samdon Rahman*. Risalah Gusti.
- Boeree, G. C. (2010). *Personality Theories-Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikologi Dunia, terj. Inyik Ridwan Muzir*.
- Burlian, P. (2013). Konsep Al-Nafs Dalam Kajian Tasawuf Al-Ghazali. *Jurnal Teologia: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi IAIN Raden Fatah Palembang*, 24(2).
- Frager, R. (2013). *Obrolan Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh, terj. Hilmi Akmal*. Zaman.
- Frager, R. (2014). *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh, terj.*

Hasmiyah Rauf. Zaman.

Freud, S. (2009). *Pengantar Umum Psikoanalisis*. Pustaka Pelajar.

Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Gunarsa, S. D. (2009). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. BPK Gunung Mulia.

Hag, T. (2011). *Psikologi Tasawuf*. Pustaka Setia.

Holiday, R., & Hanselman, S. (2016). *The Daily Stoic*. Portofolio/Penguin Publishing Group.

James, W. (2004). *Perjumpaan Dengan Tuhan: Ragam Pengalaman Religius Manusia*, terj. Gunawan Admiranto. Mizan.

Kartono, K. (2000). *Kamus Psikologi*. CV. Pionir Jaya.

Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini* (P. Wulandari (ed.)). Penerbit Buku Kompas.

Moleong, L. J. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.

Najati, M. 'Ustman. (2005). *Psikologi dalam al-Quran: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, terj. Zaka al-Farisi. Pustaka Setia.

Siregar, H. A. R. (2000). *Tasawuf Dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*. Raja Grafindo Persada.

Zaini, S. (1996). *Resep Hidup Berbahagia Menurut Al-Qur'an*. Kalam Mulia.

Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.

Zuhaerni AB. (2011). Sejarah Perkembangan Tasawuf. *Jurnal Substantia: Universitas Islam Internasional Malaysia*, 13(32).