

MEMAHAMI KE-MATANG-AN EGO PENGHAYAT SUMARAH

Candra Halim Perdana
PUSDIKHAMI Surabaya
Email: Candrahp9@gmail.com

Abstrak

Ego sering dipertukarkan dengan istilah “Self”. Kesehatan jiwa salah satunya tergantung kepada kedewasaan Ego, sebagai sistem jiwa yang bertugas memuaskan Id. Ego memiliki Defense mechanism. Salah satunya disebut sebagai supresi, meredam dorongan libido dengan menyadarinya. Sujud Sumarah sebagai bagian dari meditasi. Praktek yang memiliki dampak secara fisik maupun psikis. Perihal Sujud Sumarah, Praktek ini bertujuan menajamkan kesadaran, terutama terhadap diri. Selain itu sebagai bagian dari kebatinan yang mengajarkan pandangan hidup orang Jawa. Hal tersebut lebih menitikberatkan pada ketentraman, keselarasan dan keseimbangan batin. Berdasarkan pertimbangan tersebut penelitian ini ingin lebih memahami proses penguatan Ego Penghayat. Penelitian ini menggunakan pendekatan interpretative phenomenological analysis. Berdasarkan penelitian ini temuan yang dihasilkan bahwa penghayat memiliki lebih kuat “Ego” untuk mendistribusikan energi psikis. Sebagai pelaku mistisisme, terdapat perbedaan dalam pengolahan energi psikis untuk memenuhi kebutuhan, karena energi tidak habis untuk menyeimbangkan tubuh.

Kata kunci: *Ego, Penghayat, Meditasi*

Pendahuluan

Modernitas ditandai dengan perubahan bentuk kesadaran. Manusia mulai mengarusutamakan kemandirian berpikir, setelah lama dikungkung dogma gereja. Kemudian menguatnya kesadaran diri sebagai *subjectum*, pusat tolak ukur segala sesuatu. Rene Decartes terkenal dengan adagium, *cogito ergo sum* (aku berpikir maka aku ada).¹ Pernyataan ini menjadi penanda *cogito* yang independen dalam menemukan kebenaran. Rene Decartes kemudian melihat manusia sebagai dualisme realitas, jiwa dan badan.² Keberadaan jiwa dibuktikan dengan adanya kesadaran, kemudian menjadi objek kajian psikologi. Sedangkan tubuh adalah entitas fisik, seperti hewan, merespon dunia eksternal melalui mekanika fisiologi.³ Decartes menyebutnya sebagai *l'homme machine otomaton* atau mesin yang bisa bergerak sendiri. Gerakan tubuh untuk bernafas, mengedarkan darah mencerna makanan, tanpa campur tangan pikiran. Fungsi “aku yang berpikir”, *Cogito*, menjadi pengendali mesin (tubuh).⁴

Sebagai pengendali, *Cogito*, sekaligus titik absolut kesadaran manusia. Memiliki enam jenis hasrat-hasrat atau nafsu⁵ bersifat pasif. Menurut Rene Decartes jika manusia mampu mengendalikan keenam nafsu ini, dia akan bebas dan *independen*. Tapi hal tersebut tidak pernah mutlak, sebab kebebasannya dituntut berdasarkan penyelenggaraan Illahi.⁶ Keberadaan *Cogito* di area kesadaran, menjadi kontrol segala tingkah laku. Kemampuannya mengetahui kenyataan diluar diri, hanya dengan menyadari (*refleksi diri*). *Cogito* merupakan idea bawaan yang

¹ F. Budi Hardiman, pemikiran-pemikiran yang membentuk dunia Modern (Dari Machievelli sampai Nietzsche), (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011), 3.

² *Ibid.*, 36.

³ James F. Brennan, Sejarah dan sistem Psikologi edisi keenam, cet.2, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 123.

⁴ F. Budi Hardiman, pemikiran-pemikiran yang membentuk dunia Modern (Dari Machievelli sampai Nietzsche), (Penerbit Erlangga:2011), 36.

⁵ Menurut Rene Decartes ada enam nafsu pokok pada jiwa atau Ego manusia, yakni: cinta, kebencian, kekaguman, gairah, kegembiraan, dan kesedihan.

⁶ *Ibid.*, 36.

sudah melekat sejak dilahirkan ke dunia ini.⁷ Karena manusia menurut Cartesian ditentukan oleh segala yang mampu dipikirkan oleh Cogito, tak ada hal lainnya. Rene Decartes secara jelas menempatkan pikiran sebagai titik absolut bagi rasio manusia.⁸

Kesadarann sejatinya hanyalah suatu pembahasaan tentang segala sesuatu yang dianggap *melekat*, berpangkal sosial. Kesadaran (*conscious*) memiliki pangkal inisiasi pengguna-tanda ke dalam dunia-tanda oleh pemberi tanda.⁹ Mengandaikan bahwa pikiran dapat melukiskan kenyataan diluar kesadaran (refleksi-diri) perlu kita waspada.¹⁰ Karena terbentuk dari hal seperti makna (petanda) yang dilekatkan pada “Ada” manusia yang berada di luar jangkauan kesadarannya¹¹, sesuatu yang sifatnya arkais (*arche/super-conscious*). Mengacu pada pembentukannya manusia akan terjebak dalam keterbatasan bahasa. Menyebabkan kesulitan menerima sesuatu yang “asing” di luar hal yang mampu di pikirkan. Selanjutnya memiliki kecenderungan menjadikan (mentotalisasikan) Liyan (Yang-lain/*the others*) menyatu dengan “Aku” atau membuatnya menjadi seperti yang kesadaran pikirkan.¹²

Tentang bahwa kesadaran itu tunggal, dibantah oleh Sigmund Freud (pendiri madzab *Psikoanalisa*). Membagi kesadaran, menjadi kesadaran dan ketidaksadaran. menurut Freud manusia secara deterministik dikendalikan oleh ketidaksadaran. Karena kehidupan psikis berakar pada kehidupan biologis. Kehidupan manusia

⁷ *Ibid.*, 35.

⁸ Audifax, Filsafat Psikologi, Edisi Revisi (Yogyakarta: Pustaka Book Publisher, 2010), 40.

⁹ *Ibid.*, 37.

¹⁰ F. Budi Hardiman, pemikiran-pemikiran yang membentuk dunia Modern (Dari Machievelli sampai Nietzsche), (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama: Penerbit Erlangga, 2011), 37.

¹¹ Mengingat kembali penjelasan dari Sigmund Freud, ketidaksadaranlah yang mendominasi gerak hidup manusia.

¹² Audifax, Filsafat Psikologi, Edisi Revisi (Yogyakarta: Pustaka Book Publisher, 2010), 42.

merupakan upaya memenuhi hasrat-hasrat biologis.¹³ Keberadaan kesadaran merupakan hasil dialektika manusia dengan realitas eksternal, semata hanya tentang *survive*. Berbeda dengan hewan, mampu mengembangkan kemampuan fisik. Tapi sebagai makhluk biologis, terutama mencari ketidaknikmatan dan menghindari ketidaknyamanan.

Psikoanalisa memandang kesadaran manusia pada hakikatnya ada di ketidaksadarannya. Berakar pada pemenuhan kebutuhan yang bersifat biologis. Karena itu kepribadian, hanya sarana untuk *memenuhi* kebutuhan, terutama berorientasi pada kenikmatan. Menurut Sigmund Freud kepribadian terdiferensiasi menjadi tiga sistem –Id, Ego, Superego. Salah satu sistem tersebut, Ego, menjadi pijakan bagi sistem kepribadian yang lain.

Istilah Ego terjemahan dari bahasa Jerman, *Das Ich* –disebut sebagai struktur mental dan agen jiwa. Terkadang kata tersebut di pertukarkan dengan “*Self*”.¹⁴ Berada di kesadaran dan bagian lainnya di ketidaksadaran manusia. Termanifestasi dalam setiap perilaku berupa adaptasi terhadap lingkungan. Keberadaannya mensintesis berbagai tuntutan sistem Id, Superego dan realitas lingkungan.¹⁵ Bagian dari jiwa ini mengidentifikasi ketersediaan pemenuhan Id agar lebih memuaskan. Selain itu, di sistem inilah kepribadian berpijak. Hasil dari interaksi terus menerus dengan orang lain, sehingga ada ego boundaries, batasan antara “aku” dan “bukan aku.”¹⁶

Sejak kapan ego hadir? Perlu diingat kembali bahwa orientasi pemenuhan kebutuhan bersifat biologis. Karena itu kepribadian terbentuk seiring pertumbuhan fisik manusia. Sigmund Freud menyebutnya sebagai perkembangan psikoseksual. Berdasarkan

¹³ Iman Setiadi Arif, *Dinamika Kepribadian-Gangguan dan Terapinya (understanding the Unconscious)*, cet.2, (Bandung:PT Refika Aditama,2011), 1.

¹⁴ Otto F. Kernberg, *SELF, EGO, AFFECTS, AND DRIVES*, (apa.sagepub.com, 2015), 894.

¹⁵ Norman A. Polansky, *Integrated Ego Psychology*, Second Edition, (New York: Routledge, 2017), 28.

¹⁶ Iman Setiadi Arif, *Dinamika Kepribadian-Gangguan dan Terapinya (understanding the Unconscious)*, cet.2, (Bandung:PT Refika Aditama,2011), 19.

tahapan tersebut, kehadiran Ego, tentu saja ketika seorang bayi menyadari kehadiran orang lain. Terutama keberadaan Ibu sebagai tempat bergantung bertahan hidup. Timbulnya kesadaran tentang yang lain, berserta bagian pertahanan diri ego atau *defense mechanism*.

Ketidaksadaran kemudian harus berhubungan dengan realitas, demi memenuhi kebutuhan. Hal itu menyebabkan terbaginya kesadaran manusia. Bahwa segala penampakan kesadaran hanya permukaan saja. Lapisan dibawahnya, ketidaksadaran, tersembunyi dan bersifat primitif. Kepribadian ini berada di antara lapisan-lapisan kesadaran. Di tempat paling dasar, terdapat namanya Id. Bekerja berdasarkan prinsip kenikmatan, bagian awal *dari* jiwa. Kemudian ada Ego, bagian dari jiwa yang memiliki fungsi cukup rumit. Berbagai fungsi ini seperti; mempersepsi dunia, memproses informasi, belajar dan menggunakan keahlian, pengendali perilaku, pangatur regulasi dorongan dari sistem yang lain, berhubungan dengan orang lain, dan koping stres terhadap masalah.

Kesadaran menurut pandangan Sigmund Freud hanyalah ujung dari gunung es (metapor yang digunakan untuk menggambarkan lapisan kesadaran yang berhadapan dengan realitas). Ego *merupakan* lapisan yang mudah diamati karena terletak di permukaan air. Keberadaan lapisan gunung es yang terendam dibawah air jauh lebih besar. Lapisan ini tidak mudah diamati dan bahkan seolah-olah tidak ada. Bagian gunung es mengisi ruang atas (kesadaran) terutama ego dan sebagian kecil superego. Bagian bawah di isi oleh Id dan sebagian superego (ketidaksadaran).¹⁷

Karena sifatnya tidak sadar, kepribadian dibentuk dari insting. Sesuatu kecenderungan paling dasar untuk bertingkah laku, berasal dari bawaan biologis. Khas untuk setiap spesies, hasil interaksi spesies dengan lingkungan selama proses evolusi.¹⁸ Sifatnya ketubuhan (biologis), representasinya dalam kehidupan mental (psikologis)

¹⁷ *Ibid.*, 15.

¹⁸ *Ibid.*, 4.

disebut *Phantasy*. Seperti saat menurunnya kadar gula dalam darah yang kemudian menimbulkan sensasi-sensasi biologis tertentu. Ketika itu organisme secara otomatis dituntut memenuhi kebutuhan makanan. Bila kebutuhan biologis akan makanan *berwujud* berupa hasrat psikologis, berupa fenomena “lapar”, maka insting biologis tersebut telah di transformasikan menjadi *phantasy* yang bersifat psikologis. Tugas Id adalah mengubah Insting menjadi *Phantasy*. Dari situlah muncul berbagai dorongan (*drive*) yang membuat seseorang menginginkan atau menghindari sesuatu.¹⁹

Kepribadian manusia juga dibentuk oleh refleksi. Kemampuan spontan saat organisme mendapatkan stimulus dari lingkungan. Hal tersebut tidak perlu dipelajari terlebih dahulu, karena berasal dari bawaan. Terutama keberadaan refleksi menelan dan meludah, *sesuatu* yang sangat penting bagi kelangsungan hidup organisme. Ketika masih bayi, kedua refleksi digunakan untuk mendapatkan makanan. Refleksi menelan berwujud mekanisme mental menjadi *introyeksi* sedangkan memuntahkan disebut *proyeksi*.

Perkembangan Ego

Sepeninggal Freud, Psikoanalisa tidak lagi tetap berpusat hanya *kepada* Id. Para pengikutnya mulai memusatkan diri pada kemampuan manusia memenuhi kebutuhannya, tidak semata-mata digerakkan ketika kebutuhan itu ada. Perluasan dari teori psikoanalisa ini, pusatnya ada pada Ego, disebut psikologi Ego. Kepuasan ini tidak hanya perasaan aktif memenuhi kebutuhan, yang sepenuhnya berakar pada kebutuhan fisiologis. Teori ini melihat bahwa manusia mengalami gangguan jiwa bukan semata karena konflik semata. Tapi manusia yang tidak memiliki tujuan, ketidakmampuan menciptakan harmoni antara diri dan lingkungan sosialnya.²⁰

Dimulai dari Anna Freud secara bertahap mengembangkan teori tentang Ego. Menurutnya, Ego memiliki sisi intelektual yang mampu memilih jalan terbaik. Keadaan yang semula hanya *didominasi*

¹⁹ *Ibid.*, 4.

²⁰ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, cet.12 (Malang: UMM Press, 2014), 109.

oleh Id memperoleh kepuasan, orientasinya kenikmatan, secara bertahap Ego dapat menguasai realitas eksternal dan internal. Ego selanjutnya mampu menguasai realitas internal dan eksternal, suatu interaksi yang disebut sebagai garis perkembangan. Perkembangan ini dimulai dari masa anak-anak, dari bergantung menjadi mandiri, irasional menjadi rasional, mulai memakai mekanisme pertahanan ego dengan sadar. Ego pertahanan ini terus menerus mengalami penyesuaian.²¹

Memahami ego lebih lanjut, Heinz Hartmann, melihat fungsi Ego tergantung kepada tujuan yang harus diselesaikan. Bagi teori ini, Ego memiliki kemampuan, berupa ingatan, fikiran, asosiasi, terutama berkomunikasi dengan Id. Keberadaan Ego bersama-sama dengan Id, antara Id dan Ego lahir bersamaan. Karena itu, Ego memiliki otonomi Primer berupa fungsi yang sifatnya biologis, meningkatnya fungsi persepsi, belajar ingatan, dan gerakan. Sedangkan otonomi sekunder merupakan hasil adaptasi konflik *dengan* Id agar memiliki kemampuan adaptif di dalam kehidupan.²² Menurut Psikolog Ego Robert W. White, merekonseptualisasi diperkembangan psikoseksual, disebutnya sebagai konsep belajar tuntas, *effatance motivation*. Manusia dilihat memiliki dorongan secara instingtif, terutama untuk belajar. berusaha untuk memahami lingkungan. Memiliki kompeten dalam mempengaruhi lingkungan untuk kesejahteraan dirinya.

Erik H. Erikson menyebutnya sebagai Ego kreatif. Suatu Ego yang dapat menenukan pemecahan kreatif ketika menemukan masalah baru pada setiap tahap kehidupan. Teorinya mengembangkan hubungan antara tahap perkembangan dengan peran sosial terhadap perkembangan Ego. Baginya perkembangan ego lebih kepada respon terhadap kekuatan dalam dan kekuatan lingkungan sosial.²³ Baginya kehidupan manusia terdiri dari delapan tahap kehidupan, sesuai prinsip

²¹ *Ibid.*, 112.

²² *Ibid.*, 114.

²³ Alwisol, Psikologi Kepribadian, cet.12 (Malang: UMM Press, 2014), 85.

*epigenetik*²⁴. Keberadaannya ditentukan secara genetik dan tidak bisa diubah-ubah. Semuanya sudah ada dalam bentuk benih saat manusia dilahirkan.²⁵ Setiap tahap perkembangan di cirikan oleh Erikson oleh suatu “krisis”, yaitu suatu titik balik yang penting. Setiap krisis yang dihadapi berdampak pada perkembangan suatu resolusi positif (menguatkan ego) dan resolusi negatif (melemahkan ego).²⁶

Tasawuf memiliki pandangan sendiri tentang Ego, sebagai jalan pembersihan terhadap jiwa.²⁷ Id (teori Freud) psikologi sufi menyebutnya dengan *nafs*, merujuk pada sifat-sifat dan kecenderungan buruk manusia, sumber bagi kesesatan manusia. Seperti yang telah diketahui sebelumnya, keberadaannya hanya didorong mendapatkan kenikmatan. Ketika manusia ingin melakukan kebaikan (superego), sebagian dalam dirinya menyuruh untuk melakukan sebaliknya. Hal itu disebabkan adanya pertentangan nafs (Id dan Superego) yang ada dalam diri manusia. Menurut Tasawuf, Nafs memiliki tingkatan, paling rendah di sebut *nafs tirani*. Keberadaannya merupakan hasil interaksi antara jasad dengan Roh. Karenanya Interaksi yang dihasilkan tidak bersifat statis, tetapi terus saling mempengaruhi.²⁸

Selain *nafs*, tasawuf menyuguhkan konsep bagian dari jiwa, ada yang namanya hati. Bersifatnya spiritual, tempatnya kecerdasan dan kearifan manusia yang terdalam. Fungsinya menjadi lokus makrifat, *gnosis*, atau pengetahuan spiritual. Dapat dikatakan menjadi *semacam* indra, memiliki kemampuannya mengetahui kebenaran melampaui sesuatu yang bisa ditangkap indra materi. Di dalamnya tersimpan percikan atau roh illahiah.²⁹ Keberadaannya juga sebagai radar bagi

²⁴ Istilah tersebut diambil oleh Erik H. Erikson dari bidang biologi.

²⁵ Matthew H. Olson dan B.R. Hergenhahn, *Pengantar Teori-Teori Kepribadian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 285.

²⁶ *Ibid.*, 286.

²⁷ Tasawuf adalah dimensi mistik dalam Islam. Seseorang yang mengamalkan tasawuf disebut *sufi*, *darwis*, atau *fakir*.

²⁸ Robert Frager, *Hati, Diri, Jiwa, Psikologi Sufi untuk Transformasi*, cet.3 (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2005), 84.

²⁹ Penjelasan lebih lanjut, tentang hati oleh Robert Frager

ego untuk mengamati secara sepintas dan tidak terikat pada sesuatu di dunia.

Psikologi sufi juga memandang bahwa kepribadian memiliki bermacam-macam sifat dan kecenderungan. Beberapa memiliki tahapan yang berbeda dengan perkembangan *evolusioner*. Sesuatu yang berevolusi itu adalah Ego, Tugas bagi manusia adalah menyeimbangkan beragam sifat dan memperkuat perkembangan spiritualnya. Kesatuan kepribadian (*realisasi diri*) adalah kondisi yang dituju.³⁰ *Realisasi diri* merujuk pada psikoanalitik dari Carl G. Jung, perkembangan paruh baya manusia terjadi transformasi dari orientasi biologis ke hikmat dan makna hidup. Tahapan dimana kebutuhan spiritual harus dipuaskan.³¹

Ego kreatif ini seperti ajaran dari Ki Ageng Soeryomentaram mengajarkan cara mengenal diri sendiri. Pengenalan diri kita ketika berhubungan dengan benda-benda, orang lain dan gagasan atau rasanya sendiri. Pembentukan Ego yang didasarkan “Rasa” keberadaannya dengan orang lain dan segala hal disekitarnya. Jika menengok Ego Cogito Cartesian yang lahir pada masa-masa pemberontakan terhadap cara berpikir abad pertengahan. Di mulai sejak zaman Renaisans³² dan kemudian dilanjutkan dengan Reformasi Protestan.³³ Oleh karenanya filsafat Barat yang merentang sejak *Renaissance* dan dilanjutkan era aufklarung merupakan peletak dasar bagi arus pemikiran yang mengedepan dalam ilmu pengetahuan, tak terkecuali psikologi. Seluruh filsafat Barat, sejak dulu hingga kini, selalu

³⁰ *Ibid.*, 37.

³¹ Matthew H. Olson dan B.R. Hergenhahn, *Pengantar Teori-Teori Kepribadian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 144.

³² Prancis: *Renaissance*, secara harfiah yang berarti “kelahiran kembali”. Kelahiran kembali adalah kebudayaan Yunani dan Romawi kuno, setelah berabad-berabad dikubur oleh masyarakat abad pertengahan di bawah pimpinan Gereja.

³³ F. Budi Hardiman, *Pemikiran-Pemikiran yang Membentuk Dunia Modern*, (Dari Machievelli sampai Nietzsche), (Penerbit Erlangga:2011), 7.

bertolak dari Ego dan berakhir untuk memuaskan Ego, tanpa mempertimbangkan keunikan yang berbeda-beda.³⁴

Psikologi sufi membedakan antara Ego positif yang sehat dan Ego negatif yang mementingkan diri sendiri. Psikologi asal Swiss Carl Jung dalam Robert Frager, menuliskan bahwa Ego haruslah kuat agar mampu mengatasi perubahan radikal dan tuntutan yang intens dari jalan spiritual. Hal ini berarti penghormatan terhadap diri sendiri, penghargaan terhadap diri sendiri dan kesadaran akan kemampuan kita yang positif. Ego negatif secara kontinu berusaha agar kita melayaninya. Bagaikan memberi tanggangan pada seekor keledai dan bukannya menunggangi keledai *tersebut*.³⁵

Benih sumarah yang mulai tersemaikan pada tahun-tahun akhir pemerintahan Hindia-Belanda, mulai berkecambah di bawah pendudukan Jepang, dan diteruskan pada masa revolusi. Kemudian, tumbuh sebagai organisasi pada periode parlementer, termatangkan melalui kerasnya Demokrasi terpimpin, dan berbuah di zaman *Orde baru*. setiap fase-fase yang dilalui, terkait dengan proses atau dinamika pada tataran nasional.³⁶

Sejarah Sujud Sumarah

Sumarah lahir di Yogyakarta tahun 1935 yang masih memiliki orientasi Keraton Yogyakarta. Masa itu mereka menjalani kehidupan penuh dengan tekanan politik dan ekonomi dari penjajah Belanda. Sebelumnya, perjuangan para penghayat Sumarah tersebut dengan cara berdoa kepada Tuhan. Doa mereka berupa sujud Sumarah, artinya pasrah kepada Tuhan yang Maha Esa. Setelah kemerdekaan, sujud Sumarah dipraktikkan ketika menghadapi suatu masalah. Selain itu

³⁴ Audifax, *Filsafat Psikologi*, Edisi Revisi, (Yogyakarta: Pustaka Book Publisher, 2010), 218.

³⁵ Robert Frager, Hati, Diri, Jiwa, *Psikologi Sufi untuk Transformasi*, cet.3, (Jakarta:PT Serambi Ilmu Semesta, 2005), hlm. 37.

³⁶ Paul Stange, Kejawan Modern, *Hakikat dalam Penghayatan Sumarah*, (Yogyakarta: Lkis, 2009), 25.

biasa dilaksanakan jika para penganutnya menemui harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan.³⁷

Tuntunan ini pertama kali turun tahun 1935. Hal tersebut disebabkan doa Pak Sukino, memohon kemerdekaan bangsa Indonesia. Bapak Sukino Hartono lahir pada 27 Desember 1879- 27 Maret 1971, di desa Semanu, Gunung Kidul, Yogyakarta. Ketika dewasa Sukino secara rutin mengikuti berbagai *paguron* di Yogyakarta. *Terutama* Beliau terlibat dalam dua paguron Hardopusoro dan Subud. Kedua paguron tersebut menjadi sarana Sukino mendapat tuntunan menuju kelahiran Sumarah.³⁸

Sukino menerima wahyu pertama pada Agustus 1935. Setelah itu beliau merasa banyak ujian dan godaan. Pengalaman menerima wahyu pertama tersebut, Sukino mengalami beberapa pengalaman spiritual. Berupa proses penghukuman dan pembersihan yang terjadi tahun 29 juni 1936. Menyaksikan timbangan yang *menakjubkan* terukur segala keseimbangan hidup. Ketika perbuatannya ditimbang disitu, ternyata kesalahannya lebih banyak daripada kebbaikannya. Karena itu Sukino harus dipotong menjadi tiga bagian lalu dibakar. Sukino merasakan kejadian itu secara sadar, kemudian serakan tubuh tadi bersatu dan hidup kembali. Tubuh yang terpotong tadi, menyimbolkan tiga pusat okultis utama Trimurti (Janaloka, Endraloka, dan Guruloka) sudah termurnikan. Meski sudah termurnikan, Sukino tetap merasa dosanya melimpah dan yakin masuk neraka.³⁹

Selanjutnya, Sukino mendapat bisikan gaib (*kedhawnihan*) agar mengikuti segala petunjuk kepadanya, melalui *Hakiki* dan malaikat Jibril. *Hakiki* sering disebut *hak*, bagi Sukino dan warga Sumarah, istilah itu menyebut kontak langsung dengan Tuhan. Kemudian, *beliau* diajak memasuki suatu alam yang damai tanpa matahari, bulan dan

³⁷ Arga Yuda Pratama, *Makna Kebahagiaan Pada Pelaku Meditasi Sumarah*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma: 2017), 6.

³⁸ *Ibid.*, 27.

³⁹ *Ibid.*, 28.

bintang. Di tempat itu dia bisa melihat bumi meski diselimuti kabut dan dihuni segala macam penghuni. Lantas Sukino diperingatkan untuk meneruskan kepasrahan total karena sedang menghadapi suatu godaan. Setelah itu, dia dibawa masuk ke alam hijau penuh tumbuh-tumbuhan dan dunia binatang. Untuk beberapa saat kesadaran Sukino dikembalikan kekesadaran normal. Tidak seberapa lama, dia melanjutkan perjalanan spiritual masuk ke alam yang kelima, sebuah jagad arwah tampak penuh damai dalam keadaan iman.

Setelah itu, tepatnya, 7 Juli 1937, dia mendapatkan wahyu yang menyuruhnya untuk menjadi warana sampai tahun 1949. Wahyu tersebut turun dalam bentuk mahkota yang memancarkan cahaya biru langit. Saat mahkota itu berada di kepalanya, seketika itu merasakan berat dan mempertanyakan keadaan tersebut hanya godaan iblis. Perlahan berat mahkota itu berkurang, *hilangnya* rasa takut, dan hati menjadi lega. Sejak peristiwa itu, Sukino menjadi terbuka, bersih dan tanpa tabir saat menerima wahyu.

Peristiwa diterimanya wahyu pertama kali oleh R. Ng. Soekinohartono sekaligus menjadi lahirnya eksistensi ajaran Sumarah. Sujud *Sumarah* sebagai bimbingan rohani berasaskan bukti, saksi nyata untuk menjalankan ibadat kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena itu Soekino dinobatkan oleh para penganutnya menjadi *warono perintis*. Kemudian demi mengembangkan ajaran sekaligus untuk memberikan pendampingan kepada penganutnya. Soekino didampingi oleh dua orang pamong⁴⁰ Soehardo dan H. Soetadi. Keduanya menjadi pamong pertama sekaligus menjadi pinisepuh Sumarah. Sepeninggal mereka, tugas warono dan pamong diemban berdasarkan kehendak dari tuntunan Sumarah atas kesaksian saat sujud bersama.

Pada mulanya organisasi ini hanya semacam paguyuban saja. Hanya didasarkan pada kesatuan kelompok berbasis pada kepentingan *spiritual*. Tapi tetap ada pola kepemimpinan, tapi semua hanya berdasarkan tuntunan kesaksian ketika sujud bersama. Sekarang organisasi ini memiliki sekitar enam ribu anggota. Kepengurusan

⁴⁰ Istilah untuk menyebut pendamping di penghayat Sumarah.

tertinggi dipegang oleh Dewan Pimpinan Pusat (DPP) di Jakarta, sedangkan wilayah pusat daerah di bawah kendali Dewan Pimpinan Daerah (DPD). Cabang di daerah tersebut diantaranya: Bandung, Yogyakarta, Surakarta, Semarang, Magelang, Madiun, Ponorogo, Kediri, Malang dan Surabaya.

Ajaran Sumarah juga tidak mengenal adanya kitab suci. Tetapi hanya memiliki buku yang berisi sesanggeman, terdiri dari empat kalimat, yang dijadikan pedoman. Selain itu, terdapat juga himpunan *wewarah* dan kumpulan tuntunan yang pernah selama perjalanan sejarah *Sumarah*. Himpunan *wewarah* sekaligus dipakai sebagai pedoman internal penghayatan Sujud Sumarah.

Meskipun proses mendekati diri kepada Tuhan Yang Maha Esa ini *diistilahkan* dengan sujud. Tapi, sesungguhnya proses yang ada di Sumarah masuk kategori meditasi. Tujuan utama Sujud ini untuk memperoleh ketenangan dan ketentraman hidup lahir maupun batin. Sujud ini dapat dipelajari oleh siapa saja. Proses yang dilakukan ketika sujud adalah dengan duduk bisa menghadap kearah manapun. Untuk waktu melakukannya bisa sewaktu-waktu. Kemudian menenangkan diri, tenang dalam pikiran dan pancaindra. Selain itu, juga mengkondisikan diri untuk selalu tentram, yang pada akhirnya membuat sepi –*sumung*. Dalam keadaan seperti itulah, hanya ada rasa yang tertuju kepada Allah yang Maha Esa.

Sujud Sumarah ini juga memiliki susunan tersendiri saat menjalankannya. Pertama, pembukaan yang dipimpin oleh seorang pamong untuk mengarahkan anggota lainnya dalam posisi badan senyaman mungkin. Kedua, mengarahkan semua anggota selama proses sujud, biasanya berupa tuntunan seperti berikut ini: "monggo poro kadang senajan mboten wonten ingkang di entosi, enjang meniko kito winiti sujud Sumarah. Kuataken tekad kito ingkang bade sujud Sumarah, pasrah jiwo rogo kalian Allah, kito tingkataken tekad kito amben kito tansab timandang ing Allah. Monggo kito sareng-sareng hinggo kito saged sujud, sujud Sumarah. Monggo alon-alon mboten kanti keseso, ampun kesupen kangge gampilaken kempaling angen-angen, roso

lan budi kumpul ing sanubari. Rogo kendo ampun kenceng, penggalhipun suwung mboten penggalih nopo-nopo. Ingkang sampung keraos angen-angen, roso lan budi lenggah ing sanubari bar niku pasrah. Ingkang sampung keroso sakniki monggo dzikiraken. Monggo mulai sujud sumarah ing Allah. Sujud ipun mbotensah ragu-ragu kendor lan pasrah. Allah..... Allah..... Alabbbbbb.”

(Mari saudara-saudara karena sudah tidak ada lagi yang ditunggu, mari kita memulai saja sujud Sumarah. Kuatkan tekad untuk melakukan Sujud Sumarah, berserah jiwa dan raga kepada Tuhan. Kita kuatkan tekad saat bertemu dengan Tuhan. Mari bersama-sama kita dapat sujud, Sujud Sumarah. Mari pelan-pelan tidak usah terburu-buru, jangan lupa untuk memudahkan berkumpulnya angan-angan, roso dan budi menjadi satu di sanubari. Tubuh rileks tidak boleh tegang, keinginan dikosongkan, bagi yang telah merasakan angen-angen, roso dan budi menjadi satu di sanubari, setelah itu diserahkan kepada Tuhan. Sekarang mulai dzikir. Silahkan mulai sujud Sumarah kepada Tuhan. Saat melakukan sujud jangan ada keraguan tapi tetap rileks dan pasrah, Allah, Allah, Allah.

Ketiga, dzikir akan dilakukan secara berulang-ulang, kemudian pamong akan menunjuk salah satu anggota yang dipercaya untuk *memimpin* sujud selanjutnya. Hal itu akan berlangsung beberapa kali. *Keempat*, pamong memberikan instruksi kepada anggota untuk beristirahat sejenak. Digunakan untuk mengevaluasi sujud yang telah dilakukan, diistilahkan *cocokan*. *Keempat*, melanjutkan dzikir kembali tapi tanpa pembukaan, kemudian pamong menutup sesi meditasi.

Ketika melakukan praktek Sujud Sumarah harus mengalami *eneng*, *ening*, dan *eling*. *Eneng* berarti diamnya pancaindra, pikiran, perasaan, angan-angan. *Ening*, berarti keadaan hati tentram, jernihnya hati. Kemudian, *eling*, berarti selalu mengingat Tuhan Yang Maha Esa. Sujud ini memiliki beberapa tahapan, yaitu: tahapan pertama, merasakan dada seperti kena air dingin, dan terus merasakan nyaman. Tahapan kedua, ketika jiwa sudah berada disanubari, *maka* indra dan nafsu menjadi tenang dan hati merasakan ketentraman. Tahapan ketiga, ketika jiwa berada di *bait* Allah, sebagai tandanya diri merasakan

ketenangan, tentram, *beneng*, hening. Ditahap inilah, menurut penghayat Sumarah, keadaan angan-angan –mewakili raga, rasa – mewakili jiwa, dan budi –mewakili nur pepadang urip, menyatu menjadi satu. Dengan kata lain, sifat kemanusiaan bersatu dengan sifat ketuhanan.

Ketika manusia bisa menyatukan *trimurti* –angan, rasa dan budi, hal itu tersebut menjadi keadaan ketika diri telah menyatu dengan Tuhan. Keadaan itu, membuat manusia mampu mengendalikan semua perlengkapan hidup didunia, mampu mengendalikan *nafsunya*.

Meditasi mematangkan “Ego”.

Menurut John L. Craven meditasi merujuk pada teknik yang dirancang *untuk* menambah kemampuan konsentrasi, regulasi kesadaran dan diri. Menurut Smith dalam Subandi, meditasi adalah istilah yang mengacu kepada proses latihan, bertujuan untuk membatasi pikiran dan perhatian. Wals dalam Subandi menjelaskan bahwa, meditasi merupakan latihan meningkatkan perhatian agar semua proses mental terkontrol secara sadar. Pamungkas dalam Arga, meditasi biasanya dikaitkan dengan kegiatan agama, karena digunakan untuk mendekatkan diri dengan sang pencipta. Caranya dengan menggabungkan konsentrasi, sikap dan keyakinan. Bertujuan untuk memperoleh petunjuk, kekuatan dan kemampuan.⁴¹

Menurut Wals dalam Subandi, praktek meditasi telah ada sejak 3000 tahun silam. Awal mulanya praktek ini memang dilaksanakan dalam konteks keagamaan atau tradisi ritual tertentu. Praktek ini dilaksanakan bertujuan meningkatkan kehidupan rohani dan kesadaran tentang ketuhanan. Karenanya praktek ini tidak dapat *dilepaskan* dengan masalah ajaran agama atau teologis suatu agama. Seperti penyebutan “OM” untuk agama Hindu atau nama-nama dewa tertentu. Penganut Budha lebih banyak menggunakan latihan-latihan

⁴¹ *Ibid.*, 22.

mental seperti mengamati pikiran, mengamati pernapasan. Bagi penganut Kristen, bermeditasi dengan memvisualisasikan salib atau doa tertentu. Begitu juga dengan orang Islam, mengulang-ngulang dan menyebut bacaan tertentu.⁴²

Praktek ini mulai dipraktekan dan dipelajari di Barat pada pertengahan abad 20. Terutama meditasi Trancendental Meditation (TM) yang dikembangkan dan disebarluaskan oleh Maharishi Mahes Yogi. Karena itu meditasi selanjutnya bisa dipraktekan oleh siapa saja, yang menstimulasi berbagai metode meditasi yang lain. menurut Wals dalam Subandi menjelaskan tumbuhnya kesadaran dan minat terhadap budaya-budaya dan filsafat timur karena masyarakat Barat yang sangat materialistik dan hedonistik. Di kalangan ilmuwan karena tertarik dengan adanya kesadaran *lain* di luar kesadaran normal sehari-hari atau *Altered states of Consciousness*. Terutama meditasi semakin kokoh sejak lahirnya gerakan psikologi transpersonal, yang memproklamirkan sebagai madzab keempat.⁴³

Meditasi menarik untuk diteliti karena banyak manfaatnya. Bisa diketahui praktek tersebut memiliki pengaruh pada fisik, berupa penurunan pada tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh O'Hara dalam Harmilah menyatakan bahwa meditasi menurunkan tekanan darah. Hasil yang didapat sangat signifikan dan *dapat* menurunkan tekanan darah dengan cepat dalam waktu 4-6 minggu. Berdasarkan penelitian Harmilah, dampak meditasi terhadap penurunan stres dan psikososial. Berdasarkan penelitian tersebut, meditasi dapat menurunkan stres fisik dan psikososial pada lansia.⁴⁴

Penelitian pengaruh meditasi terhadap gelombang otak dilakukan oleh Broto (1994), Hirai (1996) dalam Subandi, mengungkapkan bahwa meditasi semakin meningkatkan gelombang

⁴² Subandi, *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 184.

⁴³ Subandi, *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 185.

⁴⁴ Harmilah, *Penurunan stres fisik dan psikososial melalui meditasi pada lansia dengan hipertensi primer*, (Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 14, no.1), 57-64.

otak. Seperti halnya meditasi dengan Qigong –meditasi dengan pengaturan nafas, menunjukkan bahwa kekuatan gelombang delta *menurun* dan mengembangkan gelombang alpha pada area frontal.⁴⁵

Pengaruh Meditasi pada psikologi dilakukan oleh Hjelee (1977), Van den Berg & Mulder (1977) dalam Subandi. Bahwa orang yang melakukan meditasi, lebih rendah taraf kecemasannya, kontrol diri lebih internal dan memiliki aktualisasi diri lebih tinggi. Orang yang melaksanakan teknik meditasi (*Trancendental Meditation*), menunjukkan peningkatan harga diri (*self esteem*), kekuatan ego (*ego strength*), kepuasan (*satisfication*), aktualisasi diri (*self actualization*), percaya terhadap orang lain, dan peningkatan gambaran diri (*self-image*). Wals dalam Subandi, melaporkan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan percaya diri, kontrol diri, harga diri, empati dan aktualisasi diri. Meditasi juga efektif untuk orang yang mengalami kecemasan, depresi, phobia, insomnia, dan menghilangkan ketergantungan terhadap obat-obatan terlarang.⁴⁶

Menurut Paul Stange menjelaskan bahwa Sujud Sumarah merupakan proses alami yang bergerak maju menuju kesadaran batin (*awareness*) dan segala yang berlangsung saat ini dan sekarang. Hal ini dapat dimaknai sebagai pemusatan terhadap diri, bukan merubah perhatian ke luar. Setelah perhatian dihayati sebagai sesuatu yang bersifat batin, lebih dari sekedar tentang dimensi batin, muncul sesuatu yang disebut sebagai kesadaran batiniah dan penerimaan lahiriah. Menurut Seth Robert Segall, bahwa praktek *mindfulness* memperluas medan kesadaran, memberi kontrol terhadap *somatic*⁴⁷ dan cenderung

⁴⁵ *Ibid.*, 187.

⁴⁶ *Ibid.*, 189.

⁴⁷ Sel somatik adalah semua jenis sel yang membentuk suatu organisme, kecuali sel gamet organisme tersebut. Kata somatik berasal dari bahasa Yunani *sōma* yang berarti tubuh.

mengalami dan dengan demikian kapasitas untuk regulasi diri dari semangat, afeksi dan perilaku.⁴⁸

Sujud Sumarah sebagai penguat *Defense Mecanism*

Menurut *Sigmund* Freud dasar pembentuk kepribadian manusia adalah –Insting hidup (*Eros*) dan mati (*Thanatos*). Kedua Insting ini ditransformasikan oleh Id menjadi *phantasi*.⁴⁹ Insting mati terepresentasi melalui agresivitas. Seperti salah satu penghayat Sumarah, awalnya mudah merespon segala sesuatu dengan emosi dan amarah. Sebelum sujud Sumarah, responden mudah emosi dan amarah. Kedua emosi ini berkaitan dengan insting agresivitas, manifestasi dari insting mati. Upaya yang dilakukannya hanya memendam sendiri, tapi dengan Sujud Sumarah, insting tersebut dapat terkelola dengan baik.

Sebelum melakukan Sujud Sumarah, pelaku Sujud sering merasa ragu ketika mengambil keputusan. Seperti dijelaskan dalam psikoanalisa kepribadian disebut sebagai sistem energi, beralih dari *keseimbangan (equilibrium)* menuju ketidakseimbangan (*disequilibrium*). Ketika manusia memiliki hasrat, dirinya berada pada ketidakseimbangan (*disequilibrium*), pada saat itu juga energi (*libido*), menumpuk pada objek yang dihasrati. Sedangkan, prasyarat terpenuhinya hasrat, dinamakan *cathexis*. Tapi sebagai kepribadian manusia jarang terjadi ketunggalan *cathexis*, jika ada dua namanya *anticathexis*. Karena itu jika ada yang namanya konflik, berarti ada dua *cathexis* yang sama-sama kuat. Tapi dengan Sujud Sumarah, subjek merasakan dingin, menurut dia, hatinya luluh saat menghadapi hal yang menimbulkan keragu-raguan.

Para subjek juga menyatakan dirinya lebih mampu mengatasi emosi, regulasi agresivitas lebih tertata. Hal ini sekaligus sebagai manifestasi penggunaan Ego *defense mecanism* lebih matang. Karena ketika marah, tidak dihayati, tapi menggunakan Ego *Defense Mecanism*

⁴⁸ Seth Robert Segall, *Mindfulness and Self-Development in psychotherapy*, The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 37, No. 2, (2005), 143.

⁴⁹ Representasi insting dalam kehidupan mental (psikologis).

yang lebih efektif. Karenanya menjadi tanda kepribadian yang sehat. Salah satu, *Defense mechanism* yang matang, Supresi merupakan upaya meredam dorongan libidinal yang berpotensi konflik dengan realitas eksternal dengan menyadari dorongan tersebut.⁵⁰ Hal ini tampak pada pernyataan, bahwa masalah yang dihadapi tidak bertahan lama atau waktu yang menyelesaikan masalah itu. Selain itu para penganut ini juga menjalankan ajaran Sumarah, untuk pasrah sepenuhnya. Selain itu, subjek mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Sujud Sumarah mengajarkan pelakunya belajar memfokuskan pikirannya. Praktik meditasi ini agar subjek belajar menenangkan. Karena saat meditasi harus menghilangkan pikiran yang mengganggu pikiran saat bermeditasi. Hal tersebut menambah kesadaran, subjek, saat ada dorongan internal. Kesadaran mengendalikan diri ketika subjek memiliki dorongan yang bersifat internal. Karena pengendalian ini subjek menyadari segala permasalahan yang hanya ada didalam pikiran saja. Menurut Subjek, diri ini *hanya* terbelenggu dengan nafsu kita sendiri –dorongan Id yang bersifat primitif dan berorientasi mencari kenikmatan. Karenanya lebih mudah menjalani kehidupan karena menyadari segala permasalahan.

⁵⁰ Iman Setiadi Arif, *Dinamika Kepribadian-Gangguan dan Terapinya (understanding the Unconscious)*, cet.2, (Bandung: PT Refika Aditama, 2011), 32.

Daftar Rujukan

- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*, cet.12. Malang: UMM Press, 2014.
- Arif, Iman Setiadi. *Dinamika Kepribadian-Gangguan dan Terapinya (understanding the Unconscious)*, cet.2. Bandung: PT Refika Aditama, 2011.
- Audifax. *Filsafat Psikologi*. Edisi Revisi. Yogyakarta: Pustaka Book Publisher, 2010.
- F. Brennan, James. *Sejarah dan sistem Psikologi edisi keenam*, cet.2. Jakarta: Rajawali Pers, 2012.
- Fragar, Robert. *Hati, Diri, Jiwa, Psikologi Sufi untuk Transformasi*, cet.3. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2005.
- Hardiman, F. Budi. *Pemikiran-Pemikiran yang Membentuk Dunia Modern (Dari Machievelli sampai Nietzsche)*. Penerbit Erlangga: 2011.
- Harmilah. *Penurunan stres fisik dan psikososial melalui meditasi pada lansia dengan hipertensi primer*. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 14, no.1.
- Kernberg, Otto F. *SELF, EGO, AFFECTS, AND DRIVES*. apa.sagepub.com, 2015.
- Olson, Matthew H. dan B.R. Hergenhahn. *Pengantar Teori-Teori Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Polansky, Norman A. *Integrated Ego Psychology*, Second Edition. New York: Routledge, 2017.
- Pratama, Arga Yuda. *Makna Kebahagiaan Pada Pelaku Meditasi Sumarah*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma: 2017.
- Segall, Seth Robert. *Mindfulness and Self-Development in psychotherapy*. The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 37, No. 2, 2005.
- Stange, Paul. *Kejawen Modern, Hakikat dalam Penghayatan Sumarah*. Yogyakarta: Lkis, 2009.
- Subandi. *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.