

Perbandingan Konsep Ego dalam Tasawuf dan Psikoanalisis Sigmund Freud

Flara Annisa Putra

Prodi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

2208015239, flaraputra11@gmail.com

Abstract

This research aims to compare the concept of the ego in Freudian psychoanalysis with the notion of nafs (ego) in Sufism, particularly through the perspective of Robert Frager. The main objective of this research is to identify the common ground and fundamental differences between these two concepts. This research is expected to contribute to the development of a more integrative psychology, especially in the context of mental health and spirituality, which is the main target of the research. The benefit of this research is to provide new insights into understanding humans holistically through the integration of Western psychology perspectives and Sufi spirituality. The method used is a comprehensive literature review of relevant scientific sources. The results of the research indicate that Freudian psychoanalysis views the ego as a balancer between instinctive drives (id), moral norms (superego), and social reality. Meanwhile, Sufism sees nafs (ego) as a spiritual obstacle that needs to be purified through the process of tazkiyah al-nafs, which involves takhalli, tahalli, and tajalli, to achieve closeness to God. This research emphasizes the urgency of integrating the spiritual dimension in psychology to address mental and spiritual health issues in the modern era.

Keyword: Ego, Nafs, Psychoanalysis, Sufism, Mental Health, Spirituality.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan konsep ego dalam psikoanalisis Freud dengan gagasan nafs (ego) dalam tasawuf, khususnya melalui perspektif Robert Frager. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi titik temu dan perbedaan mendasar antara kedua konsep tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi yang lebih integratif, khususnya dalam konteks kesehatan mental dan spiritualitas, yang menjadi sasaran utama penelitian. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan wawasan baru dalam memahami manusia secara holistik melalui penggabungan perspektif psikologi Barat dan spiritualitas tasawuf. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka komprehensif terhadap sumber-sumber ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoanalisis Freud memandang ego sebagai penyeimbang antara dorongan naluriyah (id), norma moral

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

(superego), dan realitas sosial. Sementara itu, tasawuf melihat nafs (ego) sebagai penghalang spiritual yang perlu disucikan melalui proses tazkiyah al-nafs, yang melibatkan takhalli, tahalli, dan tajalli, untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan. Penelitian ini menekankan urgensi integrasi dimensi spiritual dalam psikologi untuk mengatasi masalah kesehatan mental dan spiritual di era modern.

Kata kunci: Ego, Nafs, Psikoanalisis, Tasawuf, Kesehatan Mental, Spiritualitas.

PENDAHULUAN

Manusia, sebagai makhluk yang memiliki dimensi psikologi dan spiritual, telah lama berusaha untuk memahami perjalanan batinnya yang mencakup kesadaran, dorongan, dan identitas. Dalam hal ini, gagasan ego berfungsi sebagai jembatan antara dua tradisi ilmu yang berbeda, masing-masing menyediakan analisis yang mendalam mengenai cara manusia mengatasi dorongan internal, permasalahan, dan pencarian arti dalam hidup.

Freud (1923) mengatakan jika ego adalah bagian penting dari diri kita yang membantu kita berfungsi dengan baik di dunia ini. Dia adalah penengah yang bijak (atau kadang kewalahan) yang mencoba menyeimbangkan keinginan, aturan, dan kenyataan. Memahami bagaimana ego bekerja dapat membantu kita menjadi lebih sadar diri, lebih bertanggung jawab, dan lebih bahagia. Jika Ego tidak berhasil mempertahankan keseimbangan antara keinginan dari Id dan batasan yang ditetapkan oleh Super Ego, maka orang tersebut akan mengalami konflik internal yang berkelanjutan (Ardiansyah et al., 2022).

Ego adalah bagian dari psikologi kepribadian yang muncul akibat kebutuhan makhluk hidup untuk berinteraksi dengan dunia nyata. Ego juga mengikuti prinsip kenyataan dan merespon dengan proses sekunder (Husna, 2018). Dalam rapat tim seorang rekan kerja terus memotong presentasi orang lain untuk memaksakan pendapatnya sendiri, hal ini berdampak buruk karena anggota tim menjadi tidak mau berbicara karena merasa tidak didengar.

Frager (1999) menjelaskan bahwa hanya memiliki akal dan pengetahuan tidaklah cukup. Banyak individu yang pintar, tetapi mereka menggunakan kecerdasan mereka hanya untuk memenuhi kepentingan ego mereka sendiri. Dalam konteks Sufisme, "nafs" atau ego bisa menjadi penghalang untuk melihat kebenaran dan terhubung dengan Tuhan. Nafs seringkali membuat kita terpaku pada hal-hal duniawi seperti kesuksesan, ketenaran, uang, dan kekuasaan, sehingga melupakan tujuan spiritual yang lebih tinggi.

Frager (1991) menjelaskan bahwa salah satu praktik dasar Sufisme adalah membersihkan hati dari "berhala" atau hal-hal duniawi yang kita puja, ego (nafs) adalah sesuatu yang perlu diatasi atau dikendalikan agar kita bisa lebih dekat dengan Tuhan dan melihat kebenaran dalam diri sendiri dan orang lain. Nafs (Burlian, 2016) merujuk kepada sesuatu di dalam diri manusia yang memicu perilaku.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan konsep ego dalam psikoanalisis Freud dengan gagasan ego (nafs) dalam tasawuf, terutama melalui pandangan Robert Frager. Melalui pendekatan komparatif ini, penelitian ini berupaya menemukan kesamaan dan perbedaan mendasar antara kedua pandangan tersebut. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk berkontribusi pada perkembangan ilmu psikologi yang lebih menyeluruh dan integratif, khususnya dalam konteks kesehatan mental dan spiritualitas.

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan mengenai ego dari dua tradisi ilmu yang berbeda, yaitu psikologi Barat dan tasawuf, sehingga dapat membuka perspektif baru dalam

memahami perjalanan batin manusia. Hal ini mendorong pengintegrasian pendekatan psikologi dan spiritualitas, yang sangat relevan dalam menghadapi tantangan psikologis dan spiritual di masyarakat modern. Penelitian ini juga menawarkan alternatif solusi yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual sebagai kunci pemulihan dan kesejahteraan manusia secara menyeluruh.

Kajian ini penting mengingat krisis psikologis dan spiritual yang banyak dialami masyarakat modern, di mana pendekatan psikologi Barat sering kali dianggap kurang mampu menjawab kebutuhan spiritual manusia. Sedangkan tasawuf menawarkan cara penyembuhan jiwa yang holistik dan transformatif, sebagaimana ditegaskan oleh Frager bahwa aspek spiritual adalah kunci untuk memahami dan mengatasi masalah psikis yang kompleks.

METODOLOGI

Tinjauan pustaka, atau literature review, adalah investigasi mendalam dan komprehensif terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian tertentu (Mitchelmore & Rowley, 2010). Tinjauan literatur merupakan langkah untuk mencari dan mempelajari sumber-sumber tulisan melalui membaca serta menganalisis berbagai artikel, buku, dan dokumen lain yang berhubungan dengan tema penelitian, guna menghasilkan sebuah karya yang berhubungan dengan isu atau tema tertentu (Competence & Enterprises, 2023). Tujuan utamanya menempatkan penelitian dalam konteks yang lebih luas, menyoroti celah penelitian yang membutuhkan eksplorasi lebih lanjut, mengintegrasikan pengetahuan yang ada, dan menegaskan otoritas peneliti (Sumartiningsih & Prasetyo, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Freud (1955), ego berfungsi sebagai bagian kedua dari struktur yang muncul dari id untuk berinteraksi dengan lingkungan. Freud (1923) dalam bukunya "The Ego and the Id" menyatakan bahwa ego berperan sebagai pengatur mental yang menjalankan prinsip realitas, berbeda dengan id yang berpegang pada prinsip kesenangan. Ego memiliki kemampuan untuk menunda kepuasan, mengevaluasi kenyataan, serta mengambil keputusan yang logis. Strukturnya terdiri dari elemen sadar, prasadar, dan tidak sadar, dengan peran utama sebagai penghubung antara kebutuhan id (dorongan biologis), superego (moral dan cita-cita), serta realitas yang ada di luar. Ego adalah bagian dari struktur mental yang mengatur keseimbangan antara naluri dan norma sosial. Meskipun kedua pendekatan membahas ego, tasawuf melihatnya sebagai hambatan spiritual, sementara Freud memandangnya sebagai elemen penting dalam fungsi psikologis yang sehat.

Dalam tasawuf, ego diidentifikasi dengan nafs, yang mencakup jiwa dan nafsu. Para ulama sufi menilai nafs sebagai tanda rendahnya kualitas jiwa, sehingga penting untuk melawan keinginan yang muncul dari ego. Ego dianggap sebagai penghalang untuk mencapai kesucian jiwa dan kedekatan dengan Tuhan. Proses penyucian jiwa menjadi fokus utama dalam tasawuf untuk mengendalikan ego dan mencapai kesempurnaan spiritual (Rozi, 2018).

Dalam konteks tasawuf dalam bukunya Rozi (2018), ego (sering dikaitkan dengan nafs) dipandang sebagai aspek negatif yang perlu dikendalikan dan disucikan melalui praktik spiritual untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan. Sementara itu, teori Freud memandang ego sebagai bagian dari struktur psikis yang berfungsi sebagai mediator antara id (prinsip kesenangan) dan superego (prinsip moral), membantu individu berfungsi secara realistis dalam masyarakat dengan menyeimbangkan dorongan instingtif dan norma sosial. Perbedaan utama terletak pada tujuan dan pendekatannya; tasawuf bertujuan untuk transendensi ego, sedangkan Freud melihat ego sebagai komponen penting dalam fungsi psikologis yang sehat (Murni et al., 2024).

Ego berfungsi sebagai perantara yang berupaya memenuhi tuntutan id yang cenderung impulsif dan mencari kepuasan instan, sambil mempertimbangkan norma etika yang telah diperoleh dari superego serta situasi di dunia nyata (Ricoeur, 1970). Ego berfungsi sebagai "pengelola" yang mengatur kapan dan bagaimana dorongan id dapat diekspresikan dengan cara yang aman serta dapat diterima dalam konteks sosial. Ego menggunakan berbagai mekanisme perlindungan psikologis (seperti penolakan, penghapusan, dan penalaran) untuk mengurangi kecemasan yang muncul akibat konflik antara id, superego, dan kenyataan. Mekanisme ini membantu ego dalam menjaga kestabilan mental dan melindungi individu dari tekanan.

Pendekatan yang diajukan oleh Freud dapat membantu dalam menangani kecemasan atau depresi, tetapi tidak cukup untuk mengatasi krisis eksistensial. Penelitian oleh Ardiansyah et al., (2022) mengungkapkan bahwa individu yang menghadapi masalah spiritual memerlukan pendekatan menyeluruh yang melampaui analisis konflik antara id dan superego.

Selain ego dunia, tasawuf juga memahami adanya ego spiritual, yaitu perasaan sombong yang muncul dari keyakinan bahwa seseorang lebih dekat dengan Tuhan atau lebih suci daripada orang lain (Wulandari, 2017). Ego spiritual ini lebih membahayakan karena sifatnya yang halus dan sulit untuk disadari, sering kali muncul dalam wujud kesombongan intelektual atau keangkuhan spiritual. Contohnya, seseorang yang tekun dalam beribadah tetapi meremehkan orang lain yang belum mencapai level spiritual yang setara.

Robert Frager (1999) mengungkapkan bahwa dalam praktik tasawuf, perubahan nafs (ego atau keinginan diri) melalui dzikir, yaitu mengingat dan menyebut nama Tuhan berulang kali, dapat mengurangi kecemasan secara signifikan. Dzikir berperan sebagai metode meditasi spiritual yang menenangkan pikiran serta hati, membantu individu melepaskan kegelisahan dan menciptakan ketenangan batin. Dengan secara teratur melaksanakan dzikir, seseorang dapat mengatur dorongan nafsu yang seringkali menjadi penyebab kecemasan dan ketidakstabilan emosi.

Dalam ajaran tasawuf, nafs atau ego dianggap sebagai penghalang dalam usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah (Aydin, 2010). Al-Ghazali, seorang tokoh dalam dunia sufi, mengklasifikasikan nafs menjadi tiga kategori: al-nafs al-ammarah bi al-su (nafs yang mendorong perbuatan jahat), al-nafs al-lawwamah (jiwa yang selalu mengoreksi dirinya sendiri), dan al-nafs al-muthmainnah (jiwa yang penuh ketenangan dalam mengikuti perintah Allah). Tujuan utama dalam tasawuf adalah untuk membersihkan nafs melalui pengendalian diri, disiplin spiritual, dan melaksanakan perintah-perintah Allah (Muthhar et al., 2023). Analisis perbandingan antara pandangan Freud dan tasawuf memperlihatkan perbedaan mendasar dalam pemahaman hakikat manusia serta cara mencapai kebahagiaan atau kesempurnaan; Freud lebih menekankan pada kesehatan psikologis dan penyesuaian sosial, sementara tasawuf lebih menonjolkan perubahan spiritual dan kedekatan dengan Sang Pencipta.

Proses pembersihan jiwa atau ego dalam tasawuf adalah perjalanan rohani yang mendalam dan terstruktur, yang disebut dengan tazkiyah al-nafs. Tujuan dari proses ini adalah untuk membersihkan jiwa dari berbagai sifat buruk dan keinginan yang menghalangi manusia dalam meraih kesucian serta kedekatan dengan Tuhan. Pembersihan jiwa ini berlangsung melalui tiga tahap utama yang saling berhubungan, yaitu takhalli, tahalli, dan tajalli.

Pada fase takhalli menurut Daulay et al., (2021), seseorang berupaya untuk melepaskan diri dari berbagai sifat negatif seperti kesombongan, kecemburuan, kemarahan, dan hasrat yang tidak terkontrol. Proses ini berfungsi sebagai pembersihan jiwa dari kotoran spiritual yang disebabkan oleh tindakan buruk dan dosa, baik yang terlihat di luar maupun yang tersembunyi dalam hati. Dengan melakukan latihan disiplin spiritual dan refleksi mendalam, individu mulai mengenali dan menghilangkan pengaruh buruk yang menghalangi perkembangan spiritualnya.

Setelah proses pembersihan jiwa selesai, tahap tahalli dimulai, di mana individu berusaha untuk menghiiasi dirinya dengan sifat-sifat mulia dan perilaku baik, seperti kesabaran, keikhlasan, kerendahan hati, dan rasa syukur. Pada tahap ini, jiwa yang sudah bersih dipenuhi dengan cahaya kebaikan yang mendorong perilaku positif dan memperkuat hubungan dengan Tuhan (Ismail et al., 2021). Aktivitas ibadah seperti dzikir, shalat, dan puasa menjadi cara yang sangat penting dalam mengembangkan dan mengokohkan kualitas batiniah ini.

Tahap terakhir yaitu tajalli, adalah puncak dari keseluruhan proses penyucian jiwa, di mana individu merasakan kemunculan cahaya ilahi di dalam dirinya. Pada saat ini, ego yang dulunya menjadi penghalang telah hilang, sehingga jiwa merasakan ketenangan, kebahagiaan, dan kehadiran Tuhan dengan jelas (Murni et al., 2024). Tajalli menandakan pencapaian tingkat kesadaran spiritual yang tinggi, di mana individu dapat hidup selaras dengan fitrah ilahiyah dan menjalani kehidupan dengan penuh ketenangan serta keikhlasan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan mendasar antara konsep ego dalam psikoanalisis Freud dan dalam tasawuf, baik dari tujuan maupun cara pendekatannya. Freud melihat ego sebagai elemen kunci dalam struktur kepribadian yang berfungsi untuk menyeimbangkan dorongan naluriah (id), norma moral (superego), dan realitas sosial, sehingga individu dapat berfungsi dengan baik dan menyesuaikan diri. Di sisi lain, tasawuf menganggap ego atau nafs sebagai penghalang spiritual yang perlu dikendalikan dan disucikan agar manusia dapat meraih kesucian jiwa dan kedekatan dengan Tuhan. Proses pembersihan ego dalam tasawuf, yang dikenal dengan istilah tazkiyah al-nafs, adalah perjalanan spiritual yang terencana melalui tiga tahap utama: takhalli (membersihkan jiwa dari sifat buruk dan keinginan nafsu), tahalli (menghias jiwa dengan sifat-sifat mulia dan akhlak yang baik), dan tajalli (membongkar cahaya ilahi dalam jiwa yang telah suci). Proses ini memerlukan disiplin spiritual, pemikiran mendalam, serta praktik ibadah yang rutin seperti dzikir, shalat, dan puasa untuk menghadapi ego dunia serta ego spiritual yang lebih halus.

Sementara itu, cara Freud terbukti efektif dalam menangani masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi dengan memahami konflik internal, tasawuf memberikan solusi yang lebih menyeluruh dengan tidak hanya mengatasi persoalan psikologis tetapi juga sirkulasi eksistensial serta kebutuhan spiritual individu. Oleh karena itu, penggabungan antara pengetahuan psikologi Barat dan spiritualitas tasawuf bisa memberikan pendekatan yang lebih lengkap dalam mengatasi tantangan kesehatan mental dan spiritual di zaman modern.

Dengan demikian, penelitian ini menekankan pentingnya memperluas perspektif psikologi dengan mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai bagian penting dalam memahami dan menyembuhkan manusia secara keseluruhan, tidak hanya sebagai makhluk biologis dan sosial, tetapi juga sebagai makhluk spiritual yang mendambakan makna dan kedamaian sejati.

Daftar Referensi

- Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & Juanda. (2022). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25-31. <http://ejournalppmunsa.ac.id/index.php/kependidikan/article/view/912/885>
- Aydin, H. (2010). Concepts Of The Self In Islamic Tradition And Wertern Psycholofy: A Comparative Analysis. *Journal: Studies in Islam and the Middle East*, 7(1), 2-30.
- Competence, E., & Enterprises, M. (2023). *The Role of Entrepreneurial Competenceis: Successful Key Smes A Literature Review*. 1-12.
- Daulay, H. P., Dahlan, Z., & Lubis, C. A. (2021). TAKHALLI, TAHALLI dan TAJALLI. *PANDAWA* :

Jurnal Pendidikan Dan Dakwah, 3(3), 348-365.

<https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>

Frager, R. (1999). *Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology Of Growth, Balance and Harmony*. Theological Publishing House.

Freud, S. (1923). *The Ego and The Id*. Leonard and Virginia Woolf At The Hogarth Press, 52 Tavustock Square, London, W.C. And The Institute Of Psycho-Analysis.

Freud, S. (1955). *Beyond the Pleasure Principle*.

Ismail, N., Makhsin, M., Nasirun, N., Ismail, U. S., Abdul Pisal, N., Hashim, N., & Noor, A. M. (2021). A Study of At-Takhalli and At-Tahalli Practices among University Students.

International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 11(7).

<https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i7/10524>

Mitchelmore, S., & Rowley, J. (2010). Entrepreneurial competencies: A literature review and development agenda. *International Journal of Entrepreneurial Behaviour & Research*, 16(2), 92-111. <https://doi.org/10.1108/13552551011026995>

Murni, Tammulis, & Arsyad, A. (2024). KONSEP AL-NAFS DALAM AL-QUR'AN MENURUT KITAB IBNU KATSIR. *Al-Munir: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Murni*, 6(2), 39-55.

Muthhar, M. A., Khunaini, F., & Iskandar, M. (2023). Konsep Jiwa Menurut Al-Ghazali dan Sigmund Freud (Studi Komparatif tentang Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Pemikiran Dan Ilmu Keislaman*, 6(2), 407-427.

Ricoeur, P. (1970). *Freud and Philosophy*. Yale University Press.

Rozi, S. (2018). *Tasawuf dan Psikologi: Tinjauan Psikologi Kesehatan Mental Terhadap Konsep Maqam Dan Hal Dalam Tasawuf Ibn'Arabi* (Issue July).

Wulandari, A. (2017). Nafs In Sufism phychology: Robert Frager's perspective. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 15(1).