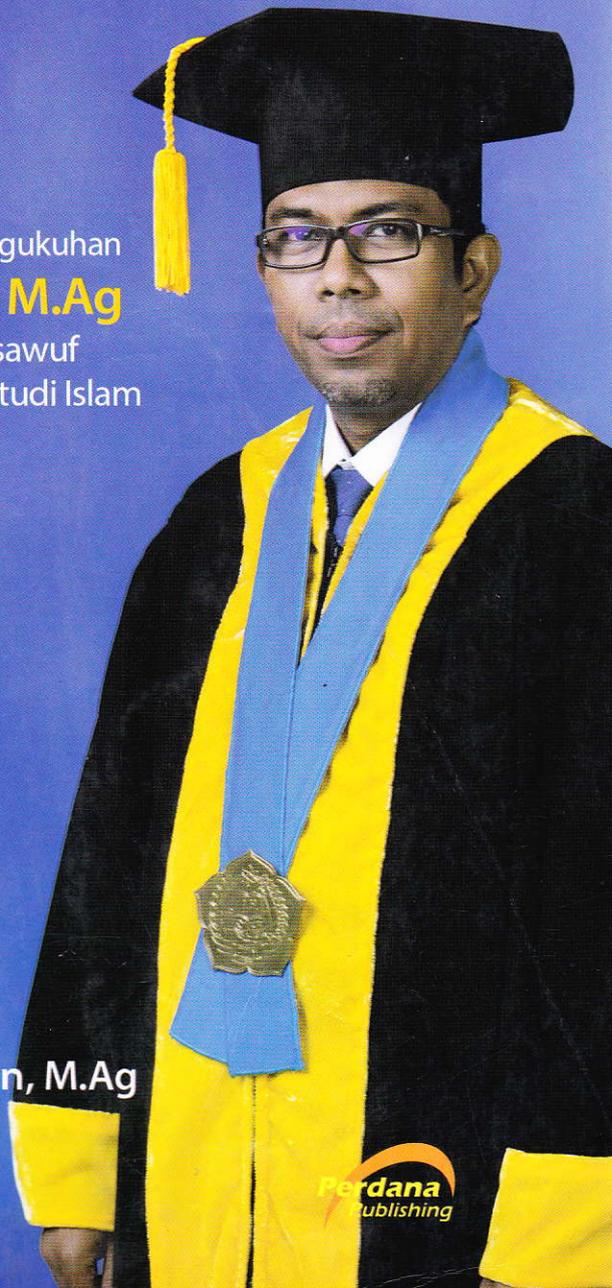


MENUJU ARAH BARU STUDI TASAWUF DI INDONESIA

Didedikasikan dalam rangka pengukuhan

Prof. Dr. H. Muzakkir, M.Ag

Sebagai Guru Besar Ilmu Tasawuf
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam
UIN Sumatera Utara



Editor

Dr. H. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag

Perdana
Publishing

MENUJU ARAH BARU STUDI TASAWUF DI INDONESIA

Didedikasikan dalam Rangka Pengukuhan
Guru Besar Ilmu Tasawuf Pada Fakultas Ushuluddin
dan Studi Islam UIN.SU

Prof. Dr. H. Muzakkir, M.Ag



Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana

MENUJU ARAH BARU STUDI TASAWUF DI INDONESIA
Didedikasikan dalam Rangka Pengukuhan Guru Besar Ilmu
Tasawuf Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN.SU

Editor: Dr. H. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag.

Copyright © 2016, pada penulis
Hak cipta dilindungi undang-undang
All rights reserved

Penata letak: Samsidar
Perancang sampul: Aulia Grafika

Diterbitkan oleh:

PERDANA PUBLISHING

Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana
(ANGGOTA IKAPI No. 022/SUT/11)
Jl. Sosro No. 16-A Medan 20224
Telp. 061-77151020, 7347756 Faks. 061-7347756
E-mail: perdanapublishing@gmail.com
Contact person: 08126516306

Cetakan pertama: Maret 2016

ISBN 978-602-6970-77-0

Dilarang memperbanyak, menyalin, merekam sebagian atau seluruh bagian buku ini dalam bahasa atau bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit atau penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar Editor _____	v
Kata Sambutan Dekan FUSI UIN-SU _____	viii
Persembahan dan Ucapan Terimakasih _____	x

Prolog

TASAWUF DAN KEHAMPAAN SPIRITUAL MANUSIA MODERN

<i>Muzakkir</i> _____	1
-----------------------	---

Bagian Pertama

PROF. DR. H. MUZAKKIR, M.AG: DARI TASAWUF QUR'ANI MENUJU TASAWUF SOSIAL

<i>Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag</i> <i>UIN. Sumatera Utara</i> _____	17
---	----

Bagian Kedua:

KE ARAH PERUMUSAN ARAH BARU STUDI TASAWUF _____

45

Tanggung Jawab Sosial Tasawuf

<i>Prof. Dr. H.M. Amin Syukur</i> <i>UIN. Walisongo, Semarang</i> _____	46
--	----

Ke Arah Tasawuf Kontemporer

<i>Dr. Nursamad, MA</i> <i>UIN. Sunan Gunung Djati Bandung</i> _____	59
---	----

Mencari Jalan Kehidupan

<i>Prof. Dr. Ahmad Tafsir</i> <i>UIN. Sunan Gunung Djati, Bandung</i> _____	75
--	----

Signifikansi Tasawuf:

Alternatif Therapi Bagi Kehidupan Manusia Modern

Prof. Dr. H. Muhtar Solihin, M.Ag.

UIN. Sunan Gunung Djati Bandung _____ 90

Spiritualitas Menciptakan Rasa Damai dalam Beragama

Prof. Dr. H. Tobroni

Universitas Muhammadiyah Malang _____ 106

Tasawuf dalam Perspektif Transformasi Diri dan Sosial

Prof. Dr. M Ridwan Lubis

UIN. Syarif Hidayatullah Jakarta _____ 118

Bagian Ketiga :

TASAWUF DALAM PENDEKATAN INTEGRASI -

TRANDISIPLINER _____ 137

Hubungan Tasawuf dan Ekonomi:

Ke Arah Pembentukan Ekonomi Sufi

Prof. Dr. Che Zarrina Binti Sa'ari

Prof. Dr. Joni Tamkin Bin Borhan

*Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Kuala Lumpur,
Malaysia* _____ 138

Tasawuf Hijau:

Doktrin Para Sufi Tentang Kearifan Ekologis

Dr. Bambang Irawan, MA

UIN. Sumatera Utara _____ 159

Spiritualisasi Hukum Islam dalam Konteks ke-Indonesiaan

Dr. H.M. Jamil, MA

UIN, Sumatera Utara _____ 178

Bagian Keempat

TASAWUF DALAM TINJAUAN TEORITIK _____ 197

Pemikiran Tasawuf Al-Ghazali dalam Kitab *Thamarah Al-Muhimmah*, Karya Raja Ali Haji

Mohd Fauzi Hamat dan Mohd Hasrul Shuhari

*Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Kuala Lumpur,
Malaysia dan Pusat Pengajian Usuluddin, Fakulti Pengajian
Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin,
Kuala Terengganu, Malaysia* _____ 198

Konsep Berpikir dan Bertafakkur di Dalam Al-Qur'an

Prof. DR. HM. Hasballah Thaib, MA

USU Medan _____ 216

Ajaran Tasawuf Sunni dalam Perspektif Al-Hadis

Dr. Sulidar, M.Ag

UIN. Sumatera Utara _____ 232

Tasawuf Falsafi dalam Falsafat Ibn Sina

Prof. Dr. H. Amroeni Drajat, M.Ag

UIN. Sumatera Utara _____ 248

Suhrawardi: Dialog Agama di Puncak Etika Sufistik

Dr. H. Arifinsyah, M.Ag

UIN. Sumatera Utara _____ 259

Bagian Kelima

**KONTEKSTUALISASI TASAWUF DALAM KEHIDUPAN
MODERN** _____ 281

Relevansi Tasawuf dengan Kehidupan Masyarakat Modern

Prof. Dr. H. M. Yasir Nasution

UIN. Sumatera Utara _____ 282

Tasawuf Fungsional:

**Revitalisasi Nilai-nilai Tasawuf Dalam Kehidupan
Modern**

Prof. Dr. H. Hasan Bakti Nasution, MA

UIN. Sumatera Utara _____ 294

Wawasan Tasawuf:

**Implementasi Akhlaq al-Karimah Dalam Kehidupan
Masyarakat**

Dr. Hj. Dahlia Lubis, M.Ag

UIN. Sumatera Utara _____ 307

Tasawuf Aplikatif:

Untuk Kesembuhan Penyakit Pikiran dan Jiwa

Dr. M. Iqbal Irham, M.Ag.

UIN. Sumatera Utara _____ 318

Signifikansi Spiritualitas Bagi Masyarakat Modern

H. Sugeng Wanto, S.Ag., MA.

UIN. Sumatera Utara _____ 336

Tasawuf dan Kemajuan Zaman

KH. Amiruddin MS.

Praktisi Tasawuf Modern dan Pendiri Rumah Tasawuf

Baitul Mustaghfirin al-Amir Medan _____ 348

Tasawuf Kontemporer:

Solusi dan Problematika dalam Kehidupan Modern

H. Sori Monang, MA

UIN. Sumatera Utara _____ 361

**Mengukuhkan Kembali Eksistensi Tarekat dalam
Perspektif Kaum Modernitas**

H. Musaddad Lubis

UIN. Sumatera Utara _____ 370

Daftar Riwayat Hidup Singkat Penulis _____ 380

TASAWUF APLIKATIF

Untuk Kesembuhan Penyakit Pikiran dan Jiwa

M. Iqbal Irham

Pendahuluan

Pada pertengahan September 2015, penulis dihubungi oleh seseorang via handphone yang mengaku “utusan” dari Dinas Sosial DKI Jakarta. Menurutny ia mendapatkan no hp saya dari seorang dokter yang juga dosen di sebuah PT. Ia kemudian bertanya pada saya tentang aktifitas keseharian yang dilakukan selama ini serta aktifitas lain yang berhubungan dengan terapi mental dan spiritual. Setelah mendapatkan jawaban yang “cukup” meyakinkan dirinya, beliau kemudian meminta penulis untuk meluangkan waktu hadir ke kantor untuk presentasi berbagai metode terapi yang diterapkan. Pada waktu yang telah disepakati, dan tentu saja telah “ditakdirkan”-Nya, pertemuan itu pun terjadi. Penulis hadir di Dinas Sosial DKI Jakarta untuk melakukan silaturahmi sekaligus memaparkan beberapa hal terkait aktifitas yang berkaitan dengan terapi mental dan spiritual. Silaturahmi yang langsung dihadiri kepala dinas dan beberapa pejabat terkait lainnya ini, meskipun dalam suasana formal, namun benar-benar penuh kekeluargaan. Dan yang lebih penting lagi, pertemuan ini tampaknya memberikan tambahan keyakinan pada mereka untuk meminta penulis hadir sebagai pembicara dalam acara lokakarya yang waktunya akan ditentukan kemudian.

Lokakarya ini menekankan pada beberapa aspek penting terkait dengan prinsip-prinsip perlindungan penyandang disabilitas yaitu kemanusiaan, keadilan, kesetaraan, pengayoman, kepentingan terbaik bagi penyandang disabilitas, dan non diskriminasi. Selama ini pemerintah DKI Jakarta telah melakukan penanganan penyandang disabilitas mental melalui sistem panti dan non panti. Melalui panti, pemerintah DKI Jakarta memiliki 3 Panti Sosial Bina Laras yang memiliki daya tampung sebanyak 1700 WBS (Warga Binaan Sosial), dan sudah dihuni oleh 2355 WBS pada tahun 2015. Sedangkan melalui sistem non panti, pemerintah DKI Jakarta memiliki *day care* di beberapa

wilayah DKI Jakarta yang telah melayani 97 WBS. 75% WBS adalah bukan penduduk DKI Jakarta dengan kategori berat dan 90% tidak memiliki alamat yang jelas dan tidak dikembalikan ke keluarga.

Melalui lokakarya ini diharapkan pemerintah DKI Jakarta memperoleh masukan terhadap rehabilitasi terpadu bagi psikotik di Propinsi DKI Jakarta dan menghasilkan konsep metode pelayanan rehabilitasi yang optimal, efektif, dan terintegrasi bagi penyandang disabilitas mental di DKI Jakarta. Konsep yang dihasilkan dari beberapa disiplin ilmu ini selanjutnya akan didiskusikan oleh para ahli dari berbagai disiplin ilmu (psikiatri, farmakologi, psikologi, pekerjaan sosial, dan kelompok pendukung lainnya yakni tokoh agama, hipnoterapis, terapi spiritual) yang telah terlibat sejak awal dalam lokakarya ini, diformulasikan, dan diujikan secara empiris kepada para penyandang disabilitas mental / psikotik alam sebuah wahana embrio laboratorium scientist. Pada akhirnya diharapkan masukan ini akan menghasilkan *capita selecta* dari berbagai disiplin ilmu yang mengkristal menjadi sebuah kurikulum yang komprehensif dalam penanganan disabilitas psikotik.¹

Beberapa hari pasca pertemuan, penulis kemudian diminta agar berkenan untuk menjadi pembicara dalam Lokakarya “Penanganan Masalah Kesejahteraan Sosial Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) dan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Terintegrasi”, pada tanggal 15 Oktober dan Diskusi Working Group (WG) yang dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2015. Tentu saja penulis menyambut gembira dan memberikan apresiasi atas kegiatan yang sangat bagus ini, bukan saja karena undangannya yang langsung ditandatangani oleh Gubernur DKI Jakarta, atau karena kegiatan ini melibatkan banyak pihak, seperti dokter, psikiater, farmakolog, pekerja sosial maupun kelompok pendukung lainnya. Namun lebih dari itu, penulis memiliki harapan besar bahwa agama, yakni ajaran-ajaran agama (khususnya inti ajaran tasawuf) dapat dijadikan sebagai dasar dari pengambilan keputusan untuk penanganan masalah di atas. Hal ini tentu merupakan sebuah kemajuan jika ditinjau dari sistem pengobatan dan penyembuhan secara umum yang berkembang selama ini, yakni cenderung “meminggirkan” ajaran agama, seolah-olah agama tidak memiliki formula yang baik untuk kesembuhan dalam berbagai penyakit kejiwaan.

Karena itu, dalam tulisan ini penulis akan mencoba memaparkan metode yang dapat dijadikan sebagai pegangan, sekaligus dengan teknik aplikasinya, yang diambil dari ajaran *esoteris* Islam yakni tasawuf yang bersifat aplikatif.

¹ *Term of Reference* (TOR) Lokakarya_final.pdf. (Dinas Sosial DKI Jakarta, 2015), 2.

Makalah ini terlebih dahulu akan memberikan penjelasan secara ringkas tentang tasawuf sebagai terapi, tiga unsur (*anasir*) diri manusia dan sumber masalah penyakit pada diri seseorang, sehingga akan diketahui bagaimana metode penanganannya secara efektif.

Tasawuf sebagai Terapi

Tasawuf merupakan sisi batin (*esoteris*) dari ajaran Islam, sementara sisi lahirnya (*eksoteris*) adalah syari'ah, yang mengandung hukum-hukum keagamaan formal, mengenai apa yang harus dilakukan oleh seseorang (*wâjibât*), serta apa yang seharusnya tidak boleh dilakukan (*nâhiyât*). Tasawuf, menurut Nasr, tidak bisa dipraktekkan tanpa *shari'ah*. Mempraktikkannya tanpa *shari'ah*, bagaikan menanam pohon di angkasa. Hubungan integral dan dinamis inilah yang membedakan mistisisme Islam (tasawuf) dengan mistisisme luar Islam. Dengan menjalankan *shari'ah*, *tharîqah* bisa ditelusuri, dan *h??? aqîqah* bisa dicapai.² Tasawuf justru memperjelas, mencerahkan jalan menuju *al-ih?sân*,³ yang merupakan puncak dari prestasi amaliah dan komunikasi antara seorang hamba dan Tuhannya, yang selanjutnya mengambil bentuk rasa dekat (*qurb*) dengan Tuhan. Hubungan kedekatan tersebut dipahami sebagai pengalaman spiritual *dhawqîyah* manusia dengan Tuhan, yang kemudian melahirkan kesadaran spiritual bahwa segala sesuatu adalah kepunyaan-Nya dan segala sesuatu

² Seyyed Hossein Nasr, *Islamic Life and Thought* (London: Allen and Unwin Ltd., 1981), 193.

³ Dalam hal ini, *ih?sân* mempunyai dua keadaan. Pertama, kondisi yang tertinggi yakni pada saat seseorang sedang didominasi oleh *mushâhadah al-H?aq* (menyaksikan Allah) dengan mata batinnya, sehingga seolah-olah ia melihatNya melalui kedua matanya. Hal ini merupakan makna hadis *ka-annaka tarâhu* (seakan-akan kamu melihatNya). Kedua, kesadaran tinggi seseorang atas eksistensi Allah yang senantiasa melihat setiap perbuatan yang dilakukannya. Kesadaran ini disebut juga dengan *murâqabah* (kesadaran diri yang selalu berhadapan dengan Allah dalam keadaan diawasi-Nya, memandang Allah dengan mata hatinya, sekaligus menyadari bahwa Allah juga selalu memandang kepadanya dengan penuh perhatian). Inilah yang dimaksud dengan *matan* hadis *fainnahû yarâka* (sesungguhnya Dia melihat kamu). Kedua hal inilah yang melahirkan *ma'rifah* kepada Allah. Lihat, Abû Bakar Muh?ammad al-Kalâbadhî, *al-Ta'arruf li Madhhab Ahl al-Tas?awwuf* (Kairo: al-Kullîyah al-Azharîyah, 1969), 58-61 dan 128. Sedangkan *ma'rifah*, hanya dapat dicapai dengan *qalb* yang bersih, sedangkan perangkat sensorik manusia lainnya terbatas sifatnya sehingga tidak akan mampu menangkap *nûr* Ilahi. Al-Ghazâlî mengibaratkan Tuhan bagaikan surya dengan kekuatan cahaya yang terang benderang, sementara alat panca indera manusia laksana kelelawar yang tidak mampu melihat cahaya matahari. Menurutnya, *qalb* itu laksana cermin (*mir'ah*), semakin sering dibersihkan akan semakin kuat kemampuannya memperoleh *ma'rifah*. Al-Ghazâlî, *Ih?yâ' 'Ulûm al-Dîn*, Jilid I (Kairo: Maktabat al-Nas?r, 1998), 256.

yang ada di dunia ini tidak ada artinya di hadapan Yang Absolut dan Tak Terbatas. Selain mengisi sisi batiniah dari syari'ah, tasawuf juga memberikan makna tentang bagaimana hidup ber-Tuhan dengan baik dan benar. Dalam konteks ini, tasawuf memberikan penegasan bahwa hidup tanpa memiliki hubungan yang harmonis dengan Tuhan, adalah hidup yang kosong dan hampa.

Manusia yang telah membuang sisi batin pada dirinya serta tidak memiliki hubungan yang harmonis dan selaras dengan Tuhan, merupakan manusia yang hidup tanpa aturan-aturan dan norma-norma kebaikan. Aturan dan norma ini mereka anggap sebagai pekekangan kebebasan dalam berekspresi. Dalam kondisi seperti ini, manusia tidak lagi mengindahkan nilai halal dan haram, melainkan mengutamakan sesuatu yang enak serta menyenangkan. Paham *hedonisme* bahwa yang baik itu adalah sesuatu yang enak dan menyenangkan tanpa harus terikat dengan aturan dan norma yang ada, telah menjadi motto keseharian kehidupan mereka.

Namun demikian, ketika aturan tidak lagi dipatuhi, saat norma tak lagi diindahkan, maka manusia telah kehilangan arah, kehilangan pedoman dan tanpa pegangan. Ia kemudian banyak mengalami kegalauan dan kesemrawutan hidup, sehingga hidup seakan-akan sendiri, sepi ditengah keramaian dan mengalami keterasingan (*alienasi*) di tengah-tengah masyarakatnya sendiri. Manusia seperti ini adalah manusia kosong (*the hollow man*), manusia hampa, yang telah mencampakkan sisi-sisi kemanusiaan dari diri dan kehidupannya. Ia telah melupakan eksistensi dirinya sebagai seorang hamba (*'abd*) dihadapan Tuhan, sehingga akhirnya terjatuh dan terperangkap dalam kehampaan.⁴ Akibatnya, hidup tidak lagi memiliki makna yang berarti dan manusia tidak lagi mampu menjawab berbagai tantangan dan persoalan.

Untuk mereka yang mengalami kegalauan, keterasingan serta kehampaan hidup seperti ini, tasawuf menjanjikan penyelamatan bagi manusia dan kemanusiaan. Tasawuf memberikan obat penawar ruhani dan memberikan daya tahan dalam menghadapi cobaan hidup. Dalam wacana kontemporer seringkali dijelaskan bahwa tasawuf merupakan obat dalam mengatasi krisis kerohanian manusia modern yang telah terlepas dari pusat dirinya, sehingga ia tidak mengenal lagi siapa dirinya, arti dan tujuan dari kehidupan di dunia ini. Ketidakjelasan atas makna dan tujuan hidup ini, memang sangat tidak mengenakkan dan membuat penderitaan batin. Mata air tasawuf yang menyejukkan ini memberikan penyegaran dan penyelamatan pada manusia-manusia yang

⁴ Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam* (Jakarta: 1997), xx.

terasing itu (*alienasi*). Tasawuf akan membawa pada pencerahan hidup sehingga, seperti kalimat dalam sebuah iklan, “bikin hidup jadi lebih hidup”.

Anasir Diri Manusia

Dalam tinjauan Psikologi Islam, manusia itu terdiri tiga unsur besar, yakni fisik, ruh (*qalbu*), dan jiwa. Dalam terminologi Islam, ketiga unsur tersebut lebih dikenal dengan term al-jasad, al-rûh, dan al-nafs.⁵ Jasad merupakan aspek biologis atau fisik manusia, ruh merupakan aspek psikologis atau psikis manusia, sedangkan nafs merupakan aspek psikofisik manusia yang merupakan sinergi antara jasad dan ruh.⁶ Karena itu manusia adalah makhluk Tuhan yang paling sempurna, yang merupakan makhluk tiga dimensi yakni: fisik material (jasmani), psiko-sosial (*nafsani*) dan mental spiritual (ruhani). Dari dimensi jasmani, manusia memiliki kecerdasan intelektual melalui hasil berfikir analitis terhadap informasi yang diterima panca indera. Dari dimensi *nafsani*, kita memiliki kecerdasan emosional, hasil dari interaksi dengan diri sendiri, dengan alam sekitar, dan alam gaib. Kita memiliki rasa simpati, empati dan antipati. Dari dimensi ruhani, kita memiliki kecerdasan spiritual, hasil dari berpikir dan berinteraksi secara holistik, utuh dan menyeluruh dengan seluruh kehidupan (jasmani, nafsani dan ruhani).

Jasad bersifat duniawi dan memiliki natur yang buruk karena ia merupakan penjara bagi ruh. Ia senantiasa ‘mengusik’ ketenangan ruh dalam beribadah, dan tidak pernah mampu mencapai makrifat kepada Allah (ma’rifatullah). Pada aspek jism ini, sebenarnya proses penciptaan manusia (kecuali Adam) memiliki kesamaan dengan hewan dan tumbuhan, sebab keseluruhannya termasuk bagian dari alam fisik yakni terdiri dari tanah, udara, api dan air. Keempat unsur ini merupakan materi yang abiotik (tidak hidup). Ia hanya akan hidup jika diberi energi kehidupan yang bersifat fisik (thaqah al-jismiyyah). Energi kehidupan ini lazimnya disebut dengan nyawa. Ibn Miskawaih menyebutnya al-hayah (daya hidup), sedangkan al-Ghazali menyebutnya dengan al-ruh al-jasmaniyyah (ruh material). Ruh material ini adalah ruh yang terdapat

⁵ Lihat Muhammad Baqir, “An Approach to the Understanding of Religious Experiences”, dalam *Kanz Philosophia, A Journal for Philosophy, Mysticism and Religious Studies* (Vol. 1, No. 1, August-November 2011), 31.

⁶ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja-Grafindo Persada, 2007), 56. Jim Morris, dalam Symposium Ibn ‘Arabi dengan tema “Know Yourself”, di Worcester College Oxford, Mei 2006, membedakan antara jiwa (*soul*) dengan ruh (*spirit, self*). Lihat dalam <http://www.beshara.org/reading/workingtogether.html>. (Di unduh 26 Februari 2015).

dalam jasad manusia, yaitu zat yang sangat halus yang bersumber dari ruangan jantung, menjadi pusat semua urat (pembuluh darah), mampu membuat manusia menjadi hidup, bergerak dan merasakan berbagai rasa. Ruh material ini laksana lampu yang memberikan penerangan pada setiap sisi organ manusia yang disebut nyawa (nafs).⁷ Substansi jasad pada dasarnya adalah mati. Kehidupannya lebih bersifat 'aradh (*accident*) karena ia berdampingan dengan nafs. Maknanya, jasad memiliki kehidupan karena nafs dan nafs-lah yang menjadikannya hidup, bergerak, dan memberi daya serta tanda.⁸

Nafs yakni nyawa atau daya hidup, jika ia keluar maka jadilah "nafas". Daya hidup ini merupakan vitalitas fisik manusia yang sangat tergantung pada konstitusi fisik, seperti susunan syaraf, fungsi kelenjar, alat pencernaan, susunan syaraf sentral, urat, darah, daging, tulang, sumsum, kulit, rambut dan sebagainya. Ia sudah ada sejak adanya sel-sel seks pria (sperma) dan wanita (ovum). Sperma dan ovum ini hidup dan kehidupannya mampu menjalin hubungan sehingga terjadilah benih manusia (embrio). Meskipun bersifat gaib namun natur nafs tidak asli. Ia sudah terikat dengan badaniyah, karena itu ia memiliki kecenderungan pada kehidupan yang rendah, duniawi dan kejelekan. *Nafs* memiliki batas waktu yang disebut ajal. Apabila telah habis, tanpa sebab apapun, ia pasti akan mengalami kematian (al-mawt). Kematian ini disebabkan oleh dua hal. Pertama, al-mawt al-thabi'i, yakni kematian alami yakni usia yang sudah menua. Jasad telah berfungsi sepanjang zaman sehingga fungsi itu melemah, alat-alat inderanya berkurang fungsinya, bahkan sebagian fungsi organ tidak bergerak. Kedua, al-mawt al-ardhi, yaitu kematian yang disebabkan oleh masuknya sesuatu yang merusak tubuh, seperti penyakit, dibunuh atau bunuh diri.⁹

Emosi yang merupakan salah satu daya jiwa, merupakan suatu reaksi kompleks yang mengait satu tingkat tinggi kegiatan dan perubahan-perubahan secara mendalam serta dibarengi dengan perasaan (*feeling*) yang kuat disertai keadaan afektif. Perasaan merupakan pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmani. Emosi kadang-kadang dibangkitkan oleh motivasi, sehingga antara emosi dan motivasi terjadi hubungan interaktif.¹⁰ Daya emosi itu ada yang

⁷ Qomarul Hadi, *Membangun Manusia Seutuhnya: Sebuah Tinjauan Antropologis* (Bandung: Al-Ma'arif, 1981), 135.

⁸ Khayr al-Din al-Zarkali (ed.), *Ikhwan al-Shafa, Rasa'il Ikhwan al-Shafa wa Khalan al-Wafa* (Beirut: Dar Shadir, 1957), Jilid III, 39-40 dan jilid IV, 343.

⁹ Khayr al-Din al-Zarkali (ed.), *Ikhwan al-Shafa, Rasa'il Ikhwan al-Shafa*, Juz III, 295.

¹⁰ P. James Chaplin, terj. Kartini Kartono *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1989), 163.

positif dan ada pula yang negatif. Daya-daya ini dapat teraktualisasi melalui rasa intelektual, rasa inderawi, rasa etika, rasa sosial, rasa ekonomi, rasa religius dan berbagai rasa yang lainnya.

Anasir ketiga dalam diri adalah ruh. Secara umum, kata ruh berarti unsur yang dengannya dapat terjadi kehidupan, pergerakan, usaha mencari sesuatu yang baik dan bermanfaat serta menghindar dari keburukan dan bahaya. Muhammad Ismail Ibrahim dalam Mu'jam menjelaskan bahwa ruh adalah unsur yang menjadikan nafs dapat hidup. Artinya ia merupakan kelengkapan makhluk yang berjiwa. Sementara bagi Ibn Manzhur dalam Lisan al-'Arab, ruh adalah sesuatu yang memungkinkan hidupnya nafs. Senada dengan kedua pendapat ini, Abu Su'ud di dalam tafsirnya juga berpendapat bahwa ruh adalah pengatur tubuh dan pangkal kehidupan manusia.¹¹ Ruh lebih spesifik dari nafs, sebab ruh naturnya asli, sementara nafs telah memiliki kecenderungan pada materi, duniawi dan kejelekan. Ruh merupakan sinar vertikal, artinya sinar (nur) Tuhan yang telah diberikan kepada diri manusia secara langsung.¹²

Ruh, dari sudut perbandingannya dengan nafs, bersifat lebih spesifik, sebab ia memiliki natur asli, sementara nafs telah memiliki kecenderungan pada materi, duniawi dan kejelekan. Ruh adalah substansi yang memiliki natur sendiri. Ia berasal dari alam perintah ('*alam al-amr*) yang mempunyai sifat yang berbeda dengan jasad dan nafs. Hal ini karena, menurut Ibn Sina, ia datang dari Allah, meskipun ia tidak sama dengan zatNya. Ruh merupakan sesuatu yang halus (*lathifah*) yang bersifat ruhani. Ia dapat berfikir, mengingat, mengetahui, merasa dan sebagainya. Ia juga merupakan penggerak bagi keberadaan jasad.¹³ Menurut Ibn Qayyim al-Jawzîyah, kata ruh dalam Alquran disebutkan untuk substansinya sendiri yakni tidak terikat oleh badan. Ruh bersifat cahaya (*al-nûrîyah*), ruhani (*al-rûhanîyah*) dan bersifat ketuhanan (*al-lahûtîyah*).¹⁴ Ruh merupakan sinar vertikal, artinya sinar (*nûr*) Tuhan yang telah diberikan kepada diri manusia secara langsung.¹⁵

¹¹ M. Quraisy Shihab dkk., *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta. Lentera Hati. September 2007), 839.

¹² Titus Burckhardt, *An Introduction to Sufi Doctrine*, terj. Azyumardi Azra, *Mengenal Ajaran Kaum Sufi* (Jakarta: Pustaka Jaya, 1984), 32.

¹³ Ma'an Zidadat dkk., *al-Mawsû'at al-Falsafîyah al-'Arabîyah* (Arab: Inma' al-'Arabî, 1986), 465-466.

¹⁴ Ibn Qayyim, *Kitâb al-Rûh*, penahkik Sayyid Jamili, cet. IV (Beirut: Dâr al-Kitâb al-'Arabî, 1986), 213.

¹⁵ Titus Burckhardt, *An Introduction to Sufi Doctrine*, 32.

Sumber Masalah: Sifat Buruk Jiwa yang Tidak Terkendali

Jiwa memiliki dua sifat sekaligus sehingga bersifat ambigu. Ia tidak murni cahaya, bukan pula murni kegelapan, namun substansi antara cahaya dan kegelapan. Jiwa tidak hidup juga tidak mati, tidak cerdas juga tidak bodoh, sadar juga tidak sadar. Setiap jiwa menunjukkan gabungan antara berbagai kualitas yang unik tersebut dan memberikan kemungkinan yang unik untuk mendaki menuju kesempurnaan dimana semua sifat Tuhan diwujudkan dalam ukuran selengkap mungkin, atau menurun ke dalam keserbaragaman dan kegelapan, yang kemudian menjadi musnah dan melampaui keadaan di bawah derajat manusia. Dalam Alqurân dinyatakan bahwa manusia yang derajatnya rendah adalah seperti hewan bahkan lebih sesat. Mereka seperti binatang, bahkan mereka lebih sesat. Mereka adalah orang-orang yang lalai (Qs. al-A'râf, [7] 179).

Jiwa, dalam pandangan ulama sufi adalah sumber akhlak tercela. Ia berbeda dengan ruh yang senantiasa bersih dan suci serta merupakan sumber akhlak yang mulia dan terpuji. Hal ini karena pada diri manusia tidak hanya ada jiwa insani (*al-nafs al-nathiqah* atau *al-nafs al-insaniyah*), tetapi juga terdapat jiwa nabati dan hewani sehingga menjadi pusat tempat tertumpuknya sifat-sifat buruk yang tercela. Sifat-sifat tercela, yang menjadi penyebab berbagai penyakit, dalam diri manusia itu bersumber dari nafs.¹⁶

1. *Hawa* (hasrat, keinginan) yang melekat pada nafs. Nafs senang mengumbar berbagai hasrat dan kemauannya. Ia menempatkannya di dalam dada, dan memperturutkan segenap keinginannya, bahkan tanpa batas.
2. *Nifaq* (kemunafikan). Dalam sebagian besar keadaan lahiriahnya, kondisi nafs tidak sesuai dengan keadaan batiniahnya. Kehadiran dan ketidakhadiran manusia tidak sama di hadapannya. Dihadapan manusia, nafs memuji dan menunjukkan ketulusannya. Namun dalam ketidakhadiran seseorang, yang terjadi justru sebaliknya.
3. *Riya'* dan bersikap sombong seperti membanggakan kelimpahan harta, kedudukan dan pangkat, memperlihatkan kehebatan, dan merasa tidak bergantung kepada siapapun. Dalam istilah psikiatri inilah yang disebut 'waham kebesaran'. Nafs buruk ini ibarat wanita tua dengan penampilan menor, dan berwarna-warni. Bagi anak-anak ia tampak indah, namun bagi orang dewasa, ia justru terlihat sangat memuakkan.

¹⁶ Syaikh Syihabuddin 'Umar Suhrawardi, *A Dervish Textbook from the 'Awarif al-Ma'arif*, 133-136.

4. Mengklaim posisi ketuhanan (berkuasa), bersikap keras kepala dan mau menang sendiri. Ia menginginkan agar orang lain memujinya, mematuhi seluruh ajakan dan perintahnya, mencintainya di atas segala segala sesuatu, menunjukkan ketakutan kepadanya dan mengharap belas kasihnya.
5. Serakah. Keinginan akan kemewahan dan mengumpulkan segala hal, muncul karena keserakahan atau ketakutan akan kemiskinan di masa mendatang. Sifat ini menimbulkan sifat cemburu, iri hati, kikir dan dengki pada apa yang dimiliki orang lain.
6. Tamak dan meminta lebih banyak. Nafs selalu dipenuhi dengan keinginan dan tidak mampu membatasi dirinya sendiri. Ia tidak akan pernah merasa cukup dengan kebutuhan perutnya. Ini seperti rayap yang merasa tidak cukup puas dengan cahaya lampu. Dengan tanpa memahami bahaya panasnya, ia tidak memperhatikan peringatan dan menceburkan dirinya ke dalam api sehingga terbakar.
7. Sembrono dan tergesa-gesa. Nafs tidak pernah diam dari segala keinginan. Ketika pikiran tentang hasrat dan hawa nafsu menggelora, ia menjadi tidak sabaran dan segera bertindak dan bergerak. Akibatnya muncullah kesembronoan dan ketergesa-gesaan. Orang-orang bijak mengibaratkannya dengan sebuah bola yang di taruh di sebuah padang yang datar dan rata. Bola tersebut pasti senantiasa bergerak.
8. Cepat bosan dan jenuh. Nafs seringkali merasa cepat jenuh dan bosan pada segala sesuatu, sehingga apa yang diperolehnya, tidak membuat ia bahagia kecuali hanya kesenangan sesaat. Setelah itu, ia kembali pada keadaan semula, terombang-ambing dalam kegelisahan. Apabila ia meraih keberhasilan, maka ini juga akan mendatangkan kebencian dirinya pada orang lain.
9. Lalai (*ghaflah*). Jika nafs bergegas untuk memenuhi hasrat dan keinginannya, maka ia pun akan bermalas-malasan dalam menunaikan ibadah dan beramal kebajikan.

Inilah sifat-sifat tercela pada nafs untuk diketahui dan dihindari. Pada sisi lain, banyak permasalahan yang menimpa seseorang dalam aktifitas kesehariannya. Dan ternyata hampir 98% masalah yang dihadapi seseorang, bersumber pada dua hal. Pertama, dari perhatian murni yang diracuni oleh kenangan masa lalu berupa rasa sesal, rasa bersalah, rasa menyayangkan yang sudah terlanjur, trauma, dan luka batin. Hal ini menunjukkan adanya pikiran yang terbawa kepada masa lalu yang buruk. Alqurân menyebutnya *huzn*. Kedua, muncul

dan berasal dari khayalan masa depan yang sesungguhnya belum tentu terjadi seperti ketakutan, kekhawatiran, pesimis, optimis, cemas, gelisah, panik,antisipasi, dan harapan. Alquran menyebutnya *khauf*. (Qs.al-Baqarah, 2:112).

Apabila nafs menyerah, tunduk dan patuh pada kemauan syahwat serta memperturut-kannya, maka ia disebut jiwa yang berbuat jahat (*nafs al-ammarah bi al-su'*). "Sesungguhnya jiwa yang demikian itu selalu menyuruh berbuat jahat". (QS. 12: 53). Apabila nafs selalu melakukan penentangan dan perlawanan terhadap sifat-sifat yang tercela, maka ia disebut jiwa pencela (*nafs al-lawwamah*), sebab ia selalu mencela manusia yang melakukan keburukan, teledor dan lalai (*ghaflah*) berbakti kepada Allah. Hal ini dijelaskan dalam firman-Nya, "Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang selalu mencela". (QS. 75: 2). Namun apabila jiwa dapat terhindar dari semua sifat-sifat yang tercela, maka ia berubah menjadi jiwa yang tenang (*nafs al-muthmainnah*). Jiwa terakhir inilah yang telah mendapat jaminan Allah langsung masuk ke dalam surga. Inilah jiwa yang selalu berhubungan dengan ruh yang bersifat ketuhanan dan menjadi sumber kebaikan.

Tasawuf: Terapi Penyembuhan Penyakit Pikiran dan Jiwa

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa dari tiga unsur diri pada manusia, sumber permasalahannya ada pada jiwa yang memiliki sifat-sifat negatif. Sifat-sifat buruk ini menjadi penghalang baginya untuk "terhubung" pada Tuhan yang merupakan Sumber Kedamaian, Kebahagiaan dan Kesejahteraan (*as-Salâm*). Dengan demikian dapat dipahami bahwa 'kejauhan' seseorang dari Tuhan berarti 'kedekatan' dirinya pada berbagai masalah dan penyakit. Sebaliknya kedekatan (*taqarrub*) kepada Allah akan mengakibatkan terjadinya kejauhan pada masalah negatif dan penyakit.

Karena itu, solusi untuk melepaskan diri dari berbagai masalah pikiran dan jiwa adalah kembali menghubungkan diri kepada Tuhan. *Nafs* harus selalu menyambungkan diri dengan ruh (*qalbu*) sehingga terhubung kepada Tuhan, karena hanya ruh yang dapat dan mengetahui cara menghubungkan diri kepada-Nya. *Nafs* harus menundukkan diri pada ruh yang merupakan pancaran Tuhan, sehingga ia mencapai ketenangan (*muthmainnah*). Dalam kondisi yang tenang, ia akan kembali kepada Tuhan dan melakukan kepasrahan (*taslim*) kepada-Nya. Dalam aplikasi prakteknya, sejauh pengalaman yang pernah dilakukan, ada beberapa bentuk terapi yang dijadikan sebagai metode penyembuhan. Keseluruhan metode ini kita bagi dalam empat metode, yakni metode zikir, senam rasa, sentuhan dan nafas. Keempat metode ini akan dijelaskan secara ringkas.

E.1. Terapi Zikir

Zikir, menurut al-Ghazâlî, merupakan hal yang penting bahkan sebagai satu-satunya teknik yang dipakai untuk memusatkan hati hanya kepada Allah. Bagi Aus bin Abdullah, *zikrullah* itu merupakan sinar bagi hati. Ia adalah hal yang penting untuk menenangkan dan menenteramkan diri sekaligus mendapatkan *sakinah*, ketenangan dan kenyamanan hidup. Cara melakukannya ialah dengan aktifitas lahiriah dan di proses menuju ke dalam hati. al-Ghazâlî bahkan menegaskan bahwa sesungguhnya zikir yang membekas dan bermanfaat adalah *dhikr dawâm* yang disertai dengan *hudûr al-qalb*.¹⁷

Zikir adalah pembersihan jiwa dari ketidak-khusyukan serta kealpaan dengan menghadapkan hati (*hudûr al-qalb*) kepada Allah secara terus menerus.¹⁸ Zikir adalah sebuah proses yang bertingkat-tingkat dan semua tingkatan itu harus dilalui. Dimulai dengan lidah / lisan sebagai bagian yang paling luar, lalu dengan hati, jiwa dan ruh, (yang menghasilkan) kecerdasan serta kesadaran yang paling dalam yang disebut dengan nurani.¹⁹ Pelaksanaan zikir yang hanya menggunakan lisan tanpa keikutsertaan hati sesungguhnya tidak sulit, meskipun juga tidak mudah. Namun jika zikir ini dilakukan dengan melibatkan semuanya secara bersamaan yakni lisan, hati dan *sirr*, maka hal ini memerlukan latihan yang sungguh-sungguh sehingga pelaksanaannya dapat dilakukan dengan baik.

Mengingat Allah pada tahap awal, dimulai dengan penyebutan nama-nama-Nya dengan lisan (*zikr al-lisan*) secara berulang-ulang dengan nafas yang teratur dan terukur. Kemudian pengulangan lisan ini turun dan menjadi ingatan oleh hati. Akhirnya, zikir hati (*zikr al-qalb*) menjadi makin dalam dan menjadi zikir ruh (*zikr al-ruh*). Menurut Qusyairi, zikir yang ketiga ini disebut zikir rahasia (*zikr al-sirr*).²⁰ Zikir lisan dan zikir hati menjadi pilihan yang sering kita lakukan untuk memberikan terapi.

Secara umum, dalam praktek yang dilakukan selama ini, berbagai penyakit yang ditangani adalah penyakit fisik seperti jantung, kolesterol, hipertensi, asam urat, ginjal dan penyakit kejiwaan seperti susah konsentrasi, mudah

¹⁷ Al-Ghazâlî, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 303.

¹⁸ Lihat M. Iqbal Irham, *Menghidupkan Spiritualitas Islam: Kajian Terhadap Konsep Hudûr Ibn al-'Arabî* (Jakarta: Disertasi UIN Syarif Hidayatullah, 2015).

¹⁹ Ibn 'Athailah, *Miftâh al-Falâh wa Misbah al-Arwâh* (Kairo: Matba'at al-Mustafâ al-Bâbî al-Halabî wa Awlâduh, 1381/1961).

²⁰ Al-Qusyairi, *Tartib al-Suluk*, 18. Dikutip dari Shigeru Kamada, "Telaah Atas Istilah *Sirr* (Rahasia) Dalam Teori Latha'if Sufî", dalam Cecep Ramli Bihar Anwar (ed.), *Menyinari Relung-Relung Ruhani* (Jakarta: Penerbit Hikmah, Maret 2002), 65.

stress, ketakutan, kecemasan dan kekhawatiran. Mereka biasanya menyebut bahwa mereka sudah menjadi pasien dokter *fulan* selama beberapa waktu namun belum ada hasilnya. Dalam proses penyembuhannya, diperlukan waktu antara 2,5 – 5 jam sehari, yang dibagi menjadi 5 sesuai waktu shalat, untuk mencapai ketenangan dan kesembuhan berbagai macam penyakit.

Bagi pasien psikotik yang belum bisa berzikir secara mandiri, maka mereka diperdengarkan pada bacaan ayat-ayat suci Alqurân untuk durasi waktu tertentu (15-30 menit). Hal ini berdasarkan pada penelitian yang panjang dan serius yang dilakukan oleh Dr. Al-Qadhi di Klinik Besar Florida Amerika Serikat. Penelitian ini berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Alquran, seorang Muslim, baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya. Penemuan sang dokter ahli jiwa ini tidak serampangan. Penelitiannya ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik terbaru untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil uji cobanya ia berkesimpulan, bacaan Alquran berpengaruh besar hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit. Penelitian Dr. Al Qadhi ini diperkuat pula oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh dokter yang berbeda. Dalam laporan sebuah penelitian yang disampaikan dalam Konferensi Kedokteran Islam Amerika Utara pada tahun 1984, disebutkan, Alquran terbukti mampu mendatangkan ketenangan sampai 97% bagi mereka yang mendengarkannya.

Dalam praktek terapinya, mendengarkan bacaan ayat-ayat suci ini dapat dilakukan ketika mereka sedang makan, menjelang istirahat siang atau menjelang istirahat malam. Jika reaksi yang muncul pada pasien psikotik adalah perlawanan dengan menjerit, menangis atau bahkan melakukan pemberontakan, maka hal ini berarti bahwa ayat-ayat suci itu sudah “memasuki” kesadaran jiwanya. Jelasnya jeritan dan tangisan yang muncul pada saat mendengarkan bacaan ayat-ayat suci merupakan “obat yang menyakitkan” bagi energi negatif yang bersarang dalam tubuh. Pada saat seperti, lantunan ayat-ayat harus tetap diperdengarkan sampai pasien menjadi lemah atau tenang.

E.2. Terapi Senam Rasa

“Senam rasa” adalah sebuah nama yang diberikan untuk beberapa gerakan senam yang dilakukan, baik saat duduk maupun berdiri. Secara fisik, senam

rasa ini tidak berbeda dengan senam yang dilakukan oleh kelompok masyarakat lain selama ini. Hanya saja senam rasa lebih mirip seperti gerakan tai-chi yang lembut, lambat dan tenang. Senam rasa ini dilakukan secara berulang-ulang dengan durasi waktu 10-30 menit.

Senam rasa ini dimaksudkan untuk menumbuhkan kepekaan dalam diri sehingga mengaktifkan kembali syaraf-syaraf dalam tubuh yang sudah melemah. Intinya adalah bagaimana seseorang “merasakan” seluruh syaraf-syaraf tubuhnya dengan cara menggerakkan tangan dan anggota tubuh lain secara perlahan dan penghayatan maksimal. Senam rasa ini akan mengaktifkan kembali kesadaran pikiran yang selama ini sudah “melemah” karena terlalu lelah dan letih.

Terapi dengan senam rasa ini sangat baik jika dilakukan pada pagi hari, saat matahari menjelang bersinar. Sedangkan waktu berikutnya yang baik adalah menjelang malam sebelum tidur, setelah waktu isya. Dengan demikian, dari sisi waktu, senam rasa ini diberikan sebanyak dua kali dalam sehari.

E.3. Terapi Sentuhan (*Touch Therapi*)

Untuk meningkatkan respon kesembuhan, seseorang harus melampaui semua level yang kasar dari tubuh, baik itu sel, jaringan, organ dan sistem, dan ia harus naik sampai ke titik pertemuan antara pikiran (jiwa) dan materi (tubuh fisik) yaitu titik dimana kesadaran dapat memberikan efek positif yang kuat. Hubungan ini dapat diakses melalui cinta dan kasih sayang serta niat yang tulus. Gabungan dari ketiga hal ini akan mengaktifkan proses penyembuhan dalam tubuh secara dinamis dan aktif. Segala sesuatu yang ada dalam tubuh dapat merespon vibrasi penyembuhan dari ketiganya.²¹

Metode terapi sentuhan ini dilakukan dengan dua cara yang berbeda. *Pertama*, dilakukan dengan gerakan “rasa batin” yang “menyentuh” seluruh anggota tubuh. Inilah yang kita sebut sebagai “merasakan dengan hati”, yang merupakan langkah keempat dalam training “Rasa Tuhani”, yang berjalan sejak tahun 2009. *Kedua*, dilakukan dengan menggunakan telapak tangan, pada titik-titik tertentu dalam tubuh yang akan di terapi. Sebelum melakukannya, pastikan bahwa telapak tangan sudah dialiri oleh “energi” yakni rasa hangat yang dibangun secara kontinu dengan cara tertentu. Sentuhan dengan telapak tangan ini sebaiknya hanya dilakukan dengan telapak tangan kanan saja.

²¹ Terapi Energi Sentuhan Quantum, <http://googleweblight.com> (Diunduh 12 Oktober 2015).

Merasakan dengan hati dilakukan dengan posisi tangan berada di atas kedua paha. Langkah ini dilakukan dengan merasakan jari-jari tangan yang diawali dari jari kelingking sampai jari jempol. Kemudian merasakan telapak tangan kanan, punggung tangan, pergelangan, lengan dan akhirnya seluruh tangan. Selanjutnya merasakan bahu kanan dan merasakan efek yang muncul. Dari sini, "rasa" ini kemudian diturunkan ke dada, dijaga dan disimpan di sana, beberapa saat lamanya. Proses selanjutnya adalah merasakan tangan kiri, sampai bahu kiri, leher, seluruh kepala, punggung, pinggang, paha, kaki dan akhirnya seluruh tubuh.

Sedangkan terapi sentuhan kedua dilakukan dengan menggunakan telapak tangan. Dalam prakteknya, terapi ini dilakukan dengan perlahan, tenang, lembut dan halus. Hasilnya adalah hawa panas atau energi pada bagian tubuh yang disentuh. Bagi pasien psikotik secara khusus, maka terapi sentuhan ini dilakukan pada bagian tubuh bagian belakang, dimulai dari kepala bagian kanan sampai ke punggung. Setelah itu diarahkan pada bagian tubuh sebelah kiri, dengan arah yang sama dengan sebelumnya.

Terapi ini dilakukan hanya sekali, tidak berulang-ulang, dalam satu periode penyembuhan yakni dalam satu waktu tertentu. Hanya saja untuk waktu satu hari, dapat dilakukan sampai dengan tiga kali.

E.4. Terapi Nafas

Nafas adalah pemberian yang istimewa dari Tuhan. Ia membawa oksigen ke dalam aliran darah untuk kelangsungan kehidupan, memiliki energi dan kekuatan (*power*) yang sangat dahsyat serta simbol kehidupan yang memegang peranan sangat penting dalam *al-hayat* (daya, tenaga, energi atau vitalitas hidup yang karenanya manusia dapat bertahan hidup.²² Saat bernafas, seseorang sedang menjernihkan pikiran dan jiwa (aspek *psycho*), ini otomatis akan membantu keselarasan saraf dan otak (aspek *neuro*), yang kemudian berakibat lebih seimbang sistem kelenjar dan hormon (aspek *endocrino*). Efek domino ini akhirnya akan bermanfaat untuk memperkuat daya tahan tubuh kita (aspek *immuno*).

Pernafasan secara sadar akan membantu aliran gerakan dan menolong kita untuk memusatkan perhatian pada masa sekarang dan pada gerakan fisik yang harus dilakukan, sehingga melakukan pernafasan secara sadar akan

²² Abdul Mujib, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, 44.

membantu kita lebih fokus dan penuh konsentrasi.²³ Dengan kata lain, nafas yang terbaik untuk melepas stres, mendamaikan hati dan menjernihkan pikiran adalah nafas yang dilakukan dengan sengaja dan penuh kesadaran. Bernafas dengan sadar ini juga bagaikan menekan tombol ‘reset’ pada sistem tubuh, pikiran, rasa dan jiwa kita. Sebagaimana komputer yang sedang *hang*, bernafas dengan cara ini mengembalikan posisi nol pada setiap sistem informasi dalam diri kita. Pernafasan yang baik akan melahirkan kesehatan jasmani dan mental. Seseorang yang melakukannya dengan tepat akan mampu memiliki tingkat ketenangan luar biasa dalam mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan.

Pada saat bernafas secara dalam dan teratur, maka pernafasan akan melambat dari 15 kali bernafas menjadi 4 kali bernafas dalam satu menit, sehingga denyut nadi dan jantung juga akan mengalami penurunan. Kondisi ini secara otomatis akan menurunkan tekanan darah. Jadi bernafas dengan tenang dan dalam, sangat baik untuk menanggulangi stress yang berhubungan erat dengan masalah kesehatan. Semakin banyak oksigen yang dipasok setiap kali bernafas, menjadikan pernafasan lebih bermanfaat bagi kesehatan. Bernafas dengan dalam, juga menenangkan sistem syaraf sehingga pikiran akan lebih damai dan tenang dan bisa menanggulangi masalah insomnia. Pernafasan sadar membantu memusatkan perhatian pada masa sekarang (di sini-kini, *here-and-now*), dan pada gerakan fisik yang harus dilakukan, membantu untuk lebih fokus dan penuh konsentrasi, sehingga kita akan hidup lebih utuh dan nyata.

Ada tiga kata yang melekat dengan proses pernafasan sadar ini yakni “tenang”, “dalam” dan “lembut”. “Tenang” berarti bahwa pernafasan ini harus dilakukan dengan rileks, santai dan tidak terburu-buru. Adapun “halus” berarti pernafasan ini dilakukan dengan cara yang lembut, tidak kasar, yakni tanpa suara desah nafas atau suara lain yang muncul dari hidung dan tenggorokan, baik pada saat menarik nafas, maupun saat mengeluarkannya. Sedangkan “dalam” berarti pernafasan ini dilakukan dengan cara menarik nafas sedalam-dalamnya dan mengeluarkannya dengan cara yang sama. Pada tahapan awal, metode ini dilakukan dengan mengambil posisi duduk yang santai dan nyaman, baik dengan cara bersandar pada dinding ataupun tidak. Posisi kepala sedikit ditundukkan, sementara pandangan mata melihat ke bawah, tidak melihat orang atau benda di depan. Namun dapat pula dilakukan sambil berdiri atau bahkan berjalan. setelah metodenya dikuasai dengan baik.

²³ *Pranayama: Nafas Untuk Kedamaian dan Kesehatan* dalam <http://griyalarasati.blogspot.com>

Terapi nafas ini dapat dilakukan dalam berbagai momen waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, sepanjang ia dapat diterapkan dalam suasana yang tenang dan nyaman serta terhindar dari situasi atau kondisi teknis yang dapat mengganggu seperti rasa lapar, mengantuk, hawa panas atau kebisingan.

Seluruh terapi yang ditawarkan dalam tulisan ini, pada intinya adalah upaya untuk mengaktifkan “rasa” dalam diri, yang dalam tasawuf disebut “*dzawq*”,²⁴ yang dapat memungkinkan seseorang untuk mengaktifkan kembali proses penyembuhan dalam tubuhnya sendiri, karena sejatinya fisik sudah dilengkapi dengan imunitas tubuh secara sempurna oleh Allah. Namun yang harus menjadi perhatian penting adalah bahwa “*dzawq*” itu hanya akan hadir pada saat *qalb* diikutsertakan dalam aplikasinya terapinya. Tanpa keikutsertaan *qalb*, metode ini akan sulit mencapai tujuan yang diharapkan.

Penutup

Berbagai metode terapi yang dipaparkan dalam tulisan ini merupakan terapi yang diambil dari inti ajaran tasawuf, yang sebagian besar sudah dipraktekkan di tengah masyarakat sebagai bagian dari upaya penyembuhan. Harapan besar dari metode ini adalah semakin banyaknya masyarakat yang menyadari bahwa berbagai bentuk penyakit sesungguhnya berasal dari-Nya dan kesembuhan hanya dari-Nya. Kesembuhan berbagai penyakit pikiran dan jiwa hanya diperoleh dengan cara menghubungkan diri kepada-Nya. Jadi metode terapi ini adalah upaya untuk mengembalikan manusia pada sumbernya yakni Tuhan sekaligus memperoleh kesembuhan, termasuk bagi penderita psikotik yakni orang dengan masalah kejiwaan (ODMK) dan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). *Wa Allâhu a’lam.*

²⁴ *Dhawq* adalah inti tasawuf. Jika ingin memiliki pengetahuan sejati tentang air, ceburkanlah diri ke dalamnya atau bakarlah diri jika ingin mengetahui hakikat api. Inilah yang disebut *dhawq*, merasakan atau mengalami objek secara langsung, dan bukan sekedar mengetahui melalui tulisan atau analisis deskriptif. Betapapun banyak buku yang dibaca tentang rasa manis, tanpa mencicipinya kata itu tidak pernah dapat dipahami makna sebenarnya. Namun bagi yang merasakannya, ia akan segera mengerti hakikat rasa manis tanpa definisi sekalipun atau ketika ia tidak mampu mendefinisikan rasa manis yang dirasakannya. Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), 124 dan 146.

Pustaka Acuan

- Al-Kalâbadhî, Abû Bakar Muhammad. *Al-Ta'arrufli Madhhab Ahl al-Tasawwuf*. Kairo: al-Kulliyah al-Azhariyah, 1969.
- Al-Ghazâlî, Abû Hâmid Muhammad ibn Muh?ammad. *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*. Jilid I. Kairo: Maktabat al-Nasr. 1998.
- Al-Qusyairi, *Tartib al-Suluk*.
- Al-Zarkali, Khayr al-Din. (ed.). *Ikhwan al-Shafa, Rasa'il Ikhwan al-Shafa wa Khalan al-Wafa*. Jilid III dan jilid IV..Beirut: Dar Shadir, 1957.
- Baqir, Muhammad. "An Approach to the Understanding of Religious Experinces", dalam *Kanz Philosophia, A Journal for Philosophy, Mysticism and Religious Studies*. Vol. 1, No. 1, August-November 2011.
- Burckhardt, Titus. *An Introductionto Sufi Doctrine*, terj. Azyumardi Azra, *Mengenal Ajaran Kaum Sufi*. Jakarta: Pustaka Jaya, 1984.
- Bustaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi Dengan Islam*. Jakarta: 1997.
- Chaplin, P. James. terj. Kartini Kartono *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1989.
- Hadi, Qomarul. *Membangun Manusia Seutuhnya: Sebuah Tinjauan Antropologis*. Bandung: Al-Ma'arif, 1981.
- Ibn 'Athailah, *Miftâh al-Falâh wa Misbah al-Arwâh*. Kairo: Matba'at al-Mustafâ al-Bâbî al-Halabî wa Awlâduh, 1381/1961.
- Ibn Qayyim, *Kitâb al-Rûh*, penahkik Sayyid Jamili. Cet. IV. Beirut: Dâr al-Kitâb al-'Arabî. 1986.
- Irham, M. Iqbal. *Menghidupkan Spiritualitas Islam: Kajian Terhadap Konsep Hudûr Ibn al-'Arabî*. Jakarta. Disertasi UIN Syarif Hidayatullah. 2015.
- Kamada, Shigeru. "Telaah Atas Istilah Sirr (Rahasia) Dalam Teori Latha'if Sufi", dalam Cecep Ramli Bihar Anwar (ed.), *Menyinari Relung-Relung Ruhani*. Jakarta: Penerbit Hikmah. Maret 2002.
- Kartanegara, Mulyadhi. *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2006.
- Morris, Jim. Symposium Ibn 'Arabî dengan tema "Know Yourself", di Worcester College Oxford, Mei 2006, membedakan antara jiwa (*soul*) dengan ruh (*spirit, self*). <http://www.beshara.org/reading/workingtogether.html>. Di unduh 26 Februari 2015.

- Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja-Grafindo Persada, 2007.
- Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Life and Thought*. London: Allen and Unwin Ltd., 1981.
- Pranayama: *Nafas Untuk Kedamaian dan Kesehatan* dalam <http://griyalarasati.blogspot.com>
- Shihab, M. Quraish dkk. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*. Jakarta. Lentera Hati. September 2007.
- Suhrawardi, Syaikh Syihabuddin 'Umar. *A Dervish Textbook from the 'Awarif al-Ma'arif*.
- Terapi Energi Sentuhan Quantum, <http://googleweblight.com>. Diunduh 12 Oktober 2015.
- Term of Reference (TOR) Lokakarya_final.pdf*. Dinas Sosial DKI Jakarta, 2015.
- Zidadat, Ma'an. dkk. *al-Mawsû'at al-Falsafiyah al-'Arabîyah*. Arab: Inma' al-'Arabî, 1986.

Akhir-akhir ini proyek modernitas yang ditandai dengan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi oleh sebagian ilmuwan dinyatakan gagal dan hanya melahirkan manusia-manusia robot tanpa jiwa, manusia-manusia yang tidak memiliki rasa, manusia yang kehilangan makna atau manusia yang kosong (*The hollow Man*).

Sepertinya proyek modernitas telah menjadikan kehidupan manusia tidak lagi seimbang antara kebutuhan ruhani dengan kebutuhan jasmani. Dominasi kebutuhan-kebutuhan manusia yang bersifat materialistik dan rasionalistik, membuat kebutuhan-kebutuhan manusia yang bersifat rohani, spiritualitas menjadi tidak terpenuhi. Akibatnya manusia mengalami disharmonisasi internal dan muncullah berbagai penyakit-penyakit kejiwaan.

Sebagai jalan keluar, tasawuf adalah pilihan yang tepat untuk menyeimbangkan kembali kebutuhan manusia tersebut. Tasawuf memiliki kemampuan untuk mengobati penyakit-penyakit kejiwaan dan solusi bagi krisis kehidupan manusia modern. Tasawuf bukan berarti mengasingkan diri dari keramaian hidup dunia melainkan hidup di tengah keramaian dunia tetapi tidak terpengaruh oleh keramaian suasananya maupun gemerlapnya.

Relevansi tasawuf dengan perolema manusia modern karena tasawuf dapat memberikan keseimbangan baru, kesejukan batin tentu saja tanpa melupakan aspek Syari'ah. Ia bisa dipahami sebagai bentuk tingkah laku melalui pendekatan tasawuf akhlaki yang menekankan aktivitas yang membimbing manusia pada tingkah laku mulia seperti memperbanyak ibadah sunnah, pembacaan wirid, zikir dan sebagainya. Bisa juga dengan memuaskan dahaga intelektual melalui pendekatan tasawuf falsafi, tasawuf yang menekankan pada pemikiran yang rasional dan intuitif.

Perdana
Publishing

PENERBIT BUKU UMUM & PERGURUAN TINGGI
Jl. Soero No.16A Medan 20224, Tel 061-77151020
Fax 071-7347756 Email. perdanapublishing@gmail.com

