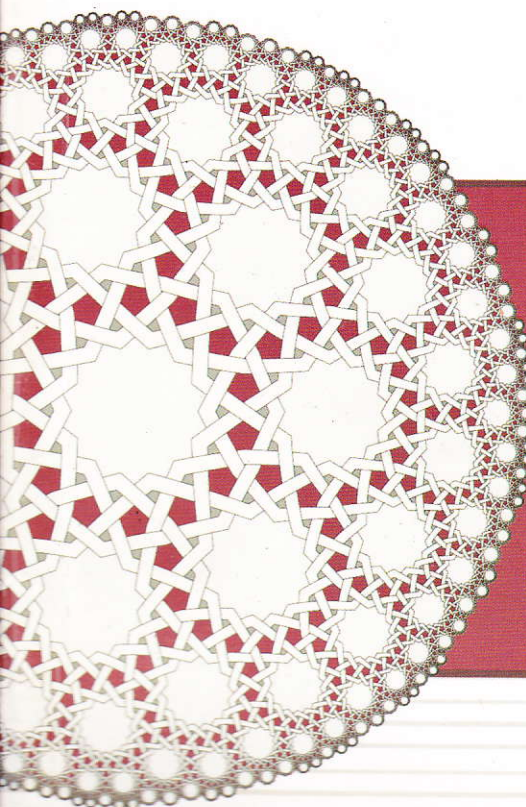




M. IQBAL IRHAM

# RASA RUHANI

*Spiritualitas di Abad Modern*



“Hai jiwa yang tenang  
(nafs al-muthmainnah).  
Kembalilah kepada  
Tuhanmu dengan hati yang  
ridha lagi diridhaiNya.  
Maka masuklah ke dalam  
jamaah hamba- hambaKu,  
dan masuklah ke dalam  
surga-Ku”

**RASA  
RUHANI**

**SPIRITUALITAS DI ABAD  
MODERN**

**M. IQBAL IRHAM, M.Ag.**

**Penerbit Citapustaka Media Perintis  
Bekerjasama dengan  
SO International, Medan dan  
Pustaka Al-Ihsan, Ciputat**

## **RASA RUHANI: Spiritualitas di Abad Modern**

Penulis: M. Iqbal Irham, M.Ag.

Copyright © 2012, Pada Penulis.  
Hak cipta dilindungi undang-undang  
All rights reserved

Penata letak: Muhammad Yunus Nasution  
Perancang sampul: Aulia Grafika

Diterbitkan oleh:

**Citapustaka Media Perintis**

Jl. Cijotang Indah II No. 18-A Bandung Telp. (022) 82523903

E-mail: citapustaka@gmail.com

Contact person: 08126516306-08562102089

Bekerjasama dengan

**SO International, Medan**

Fakultas Syari'ah IAIN Sumatera Utara

Jl. Williern Iskandar Pasar V Medan Estate, Medan, 20371

Telp. 085296394034, 081361683504

Email: so\_international@yahoo.com

dan **Pustaka Al-Ihsan, Ciputat**

Jl. Sedap Malam No. 1 Pisangan, Ciputat, Tangerang Selatan

Telp. 08126514553, 087882095789

Email: muhammadiqbal1192@yahoo.com

Cetakan pertama: Februari 2012

Cetakan kedua: Agustus 2012

ISBN 978-602-9377-12-5

# DAFTAR ISI

**Kata Pengantar**    \_\_\_ v

**Daftar Isi**    \_\_\_ viii

## **Bab I:**

**IFTITAH: Keresahan Manusia Modern**    \_\_\_ 1

## **Bab II:**

**MANUSIA: Makhluq Multi Dimensi**    \_\_\_ 12

A. Diskursus Tentang Manusia    \_\_\_ 12

B. Jiwa dan Ruh : Samakah ?    \_\_\_ 17

C. Tiga Anasir: Jasad, Jiwa dan Ruh    \_\_\_ 32

## **Bab III:**

**TIPOLOGI RASA (DZAWQ) DALAM DIRI**    \_\_\_ 53

A. Rasa Jasmani    \_\_\_ 53

B. Rasa Nafsani    \_\_\_ 57

C. Rasa Ruhani    \_\_\_ 60

## **Bab IV:**

**MANUSIA DAN KESADARAN**    \_\_\_ 67

A. Memahami Makna Kesadaran    \_\_\_ 67

- B. Kesadaran Fisikal \_\_\_\_ 74
- C. Kesadaran Emotional \_\_\_\_ 82
- D. Kesadaran Spiritual \_\_\_\_ 84

**Bab V:**

**URGENSI NAFAS, NAFS DAN RASA \_\_\_\_ 95**

- A. Nafas dan Kehidupan (*Al-Hayat*) \_\_\_\_ 95
- B. Nafas dan *Nafs* (Jiwa) \_\_\_\_ 104
- C. Nafas dan Rasa (*Dzawq*) \_\_\_\_ 106

**Bab VI:**

**MEMAHAMI RASA-RUHANI \_\_\_\_ 114**

- A. Nabi dan Seorang Alim \_\_\_\_ 114
- B. Rasa-Ruhani dan *Hudhur al-Qalb* \_\_\_\_ 118
- C. Perbedaan Meditasi dengan Rasa Ruhani \_\_\_\_ 122
- D. Manfaat Rasa-Ruhani \_\_\_\_ 129

**Bab VII:**

**METODE DAN TAHAPAN MEMPEROLEH  
RASA-RUHANI \_\_\_\_ 136**

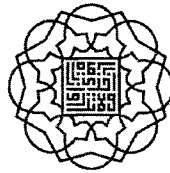
- A. Zikir *Qalbu* \_\_\_\_ 137
- B. Zikir *Sir* \_\_\_\_ 141
- C. Tahapan \_\_\_\_ 144
- D. Langkah-langkah Penerapan \_\_\_\_ 161
- E. Tips Menjaga Rasa Ruhani \_\_\_\_ 167

**Bab VIII:**

**PENUTUP**    \_\_\_ 172

**DAFTAR KEPUSTAKAAN**    \_\_\_ 174

**BIOGRAFI**    \_\_\_ 186



## **BAB I**

### **IFTITAH:**

# **Keresahan Manusia Modern**

**S**etelah keruntuhan Baghdad sebagai pusat kekuasaan Islam Bani Abbasiyah serta keruntuhan Cordova dan Granada sebagai sentral peradaban Islam di Eropa, maka muncullah alam modernitas di Barat pada abad-17 M. Modernitas ini ternyata diakui telah memberikan kontribusi yang amat besar bagi perkembangan ilmu pengetahuan (*science*) dan teknologi (iptek). Supremasi akal yang selalu didengungkan telah menggiring manusia ke arah kemajuan yang sangat pesat dalam berbagai sisi kehidupan sehingga pada akhirnya memberikan berbagai fasilitas dan kemudahan. Berbagai peralatan yang cukup canggih dalam bidang pertanian, perikanan, kedokteran dan lainnya semakin mendatangkan kemudahan bagi manusia dalam segala sudut kehidupannya. Di sisi lain,

supremasi akal telah memunculkan kehidupan yang berbeda dari sebelumnya dan melahirkan paradigma baru.<sup>1</sup>

Paradigma baru ini telah melahirkan sebuah pandangan bahwa manusia melalui akalnya merupakan makhluk yang memiliki kekuatan yang tidak tertandingi sehingga jauh lebih unggul (*superior*) dari makhluk lainnya. Meskipun tidak mempunyai sayap, manusia mampu terbang lebih tinggi dan lebih cepat dari segala jenis burung yang ada. Walaupun tidak mempunyai sirip dan insang, manusia mampu bertahan lebih lama di dalam air seperti layaknya ikan. Sekalipun tidak mempunyai kecepatan atau kekuatan seperti halnya kijang atau gajah, manusia ternyata mampu melaju puluhan bahkan ratusan kali lebih cepat dari seekor kuda atau bahkan mampu mengangkat lebih besar dari yang dapat dilakukan oleh seekor gajah.

Paradigma baru ini kemudian semakin memperkuat pandangan bahwa manusia dengan segala kelebihan dan keunggulannya tidak lagi memerlukan kekuatan apapun di luar dari dirinya. Manusia dianggap sebagai makhluk yang bebas, merdeka, agresif, otonom, memiliki kesadaran (*awareness, consciousness*), hidup dalam dunia kebebasan agar tetap berinteraksi, raja pada dirinya sendiri, penentu mutlak perbuatannya serta tidak memerlukan kekuasaan dan kekuatan apapun yang lain selain dirinya. Oleh karena itu, manusia harus melepaskan diri dari berbagai keterikatan yang memasung dirinya termasuk segala jenis *magic*, kepercayaan, agama, dan hal-hal yang tidak rasional. Lebih jauh dari itu, manusia bahkan melepaskan diri dari keterikatan kepada Tuhan sebagai *The Higher Consciousness*.

---

<sup>1</sup> Lihat Akbar S. Ahmed, *Postmodernism and Islam: Predicament and Promise* (1992), Terj. M. Sirozi, *Posmodernisme: Bahaya dan Harapan Bagi Islam* (Bandung: Penerbit Mizan, 1993).



Paradigma baru ini pada akhirnya mencerabut dimensi spiritual manusia dari dirinya sendiri sehingga ia hanya berfikir tentang segala sesuatu yang ada di sini, kini dan untuk masa ini (sekuler). Manusia menjadi makhluk sekuler yang melupakan Tuhan, surga, neraka, serta berbagai persoalan eskatologis lainnya. Pada akhirnya manusia hanya berfikir jangka pendek, yakni selama hidup di sini, di dunia, tanpa pernah memikirkan kehidupan di alam setelah dunia yakni alam akhirat.

Tercerabutnya dimensi spiritual manusia, pada gilirannya memunculkan hidup yang *permissif*, serba bisa dan serba boleh. Manusia tidak lagi hidup dalam aturan-aturan dan norma-norma kebaikan karena semuanya dianggap sebagai pengekangan kebebasan dalam berekspresi. Manusia tidak lagi mengindahkan nilai-nilai halal dan haram, melainkan mengutamakan sesuatu yang enak serta menyenangkan. Dari sini kemudian muncul paham bahwa yang baik itu adalah sesuatu yang enak dan menyenangkan (*hedonisme*), tanpa harus terikat dengan aturan dan norma yang ada.

Aturan dan norma yang tidak lagi diindahkan, ternyata menjadikan manusia sebagai makhluk yang telah kehilangan arah tanpa pegangan, ibarat kapal kemudian diombang-ambingkan oleh ganasnya ombak kehidupan. Hubungan antar personal hanya dinilai dengan harta material, sehingga hubungan sosial kemasyarakatan menjadi gersang dan kering kerontang karena kehilangan seni, rasa persaudaraan dan kasih sayang. Akibatnya manusia banyak mengalami kegalauan dan kesemrawutan hidup, sehingga hidup seakan-akan sendiri di tengah keramaian dan mengalami kerasingan (*alienasi*) di tengah masyarakatnya sendiri.

Manusia seperti ini adalah manusia kosong (*the hollow man*), yang telah mencampakkan sisi-sisi kemanusiaan dan

kehidupannya. Ia telah melupakan eksistensinya sebagai seorang hamba (*'abd*) di hadapan Tuhan, sehingga akhirnya terjerat dan terperangkap dalam kehampaan dan ketidakbermaknaan serta tidak mampu menjawab berbagai tantangan dan persoalan hidup. Inilah persoalan besar yang sedang dihadapi manusia di era modern ini.

Zaman modern yang ditandai dengan ilmu pengetahuan sebagai wujud dari kemajuan intelektual dan penggunaan teknologi, ternyata tak mampu meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Kecerdasan yang dimiliki dan bantuan teknologi, yang seharusnya membuat manusia menjadi lebih bijak dan arif, dalam kenyataannya, justru menggiring manusia kepada kualitas kemanusiaan yang lebih rendah dibanding kemajuan berfikir dan teknologi yang telah diraihinya.<sup>2</sup> Dengan demikian, ilmu pengetahuan dan teknologi (*science and technology*) tidak saja dianggap gagal dalam menyelesaikan berbagai persoalan hidup manusia, namun juga menambah persoalan-persoalan baru dalam bentuk hilangnya pegangan moral dan orientasi makna hidup (*the meaning of life*).

Masalah 'makna hidup' ini banyak dibahas dalam ilmu Psikologi Eksistensial. Salah seorang tokohnya yang banyak membahas masalah tersebut adalah Victor Frankl, seorang psikiater dari Austria. Menurut Frankl (1992) dalam buku *Logoterapi: Psikoterapi*,<sup>3</sup> pada dasarnya manusia selalu menginginkan

---

<sup>2</sup> Achmad Mubarak, "Relevansi Tasawuf dengan Problem Kejiwaan Manusia Modern" dalam *Manusia Modern Mendamba Allah : Renungan Tasawuf Positif* (Jakarta : IIMAN, 2002), 167.

<sup>3</sup> Lihat, Viktor Frankl, *Logoterapi: Psikoterapi*, diterj. E. Koeswara (Yogyakarta : Kanisius, 1992). Lihat juga dalam *Catatan Meditasi Rizhosu: Program Pendekatan Ilmu Psikologi*, dalam <http://www.rizhosu.com/2010/>

hidupnya selalu bermakna. Hidup yang tidak berarti membuat orang mengalami kehampaan eksistensial dan selanjutnya akan menimbulkan frustrasi eksistensial (frustrasi karena tidak bisa memenuhi keinginannya kepada makna). Dalam kehidupan modern yang penuh dengan berbagai macam kemajuan ilmu dan teknologi ini, ternyata banyak orang yang memiliki pangkat tinggi serta memiliki ilmu yang banyak serta harta yang berlimpah, tapi mereka mengalami kekosongan batin. Oleh karena itu, menurut Frankl banyak orang yang bisa mengalami penyakit *Mr/Mrs. Excecutive disease* (penyakit bapak/ ibu kaum eksklusif), yaitu satu penyakit yang menghinggapi kaum eksekutif dan pekerja profesional. Karena mereka gagal menemukan makna hidup, kemudian mereka menemukan kompensasi dengan membenamkan diri dalam pekerjaannya atau lari kepada alkohol, obat bius, seks dan judi. Orientasi yang materialistik membuatnya abai terhadap nilai-nilai spiritual sehingga akhirnya mengalami keterasingan jiwa atau mengalami alienasi diri (*self alienation*). Keterasingan yang dirasakan oleh manusia modern ini berakibat pada munculnya berbagai gangguan kejiwaan berupa kecemasan (*anxiety*), kesepian, kebosanan, perilaku menyimpang dan psikosomatik (*nafsajasadiyah* atau *nafsabiologiyah*).<sup>4</sup>

Kecemasan sesungguhnya merupakan suatu kondisi kejiwaan yang hampir selalu dirasakan oleh banyak orang. Hal ini sering muncul terutama ketika seseorang menghadapi persoalan berat atau situasi yang menegangkan, sehingga timbul kegelisahan, kepanikan, kebingungan, ketidaktenteraman, dan sebagainya.

---

02/catatan-meditasi-rizhosu-program-dengan.html (diunggah, Maret, 2010).

<sup>4</sup> Achmad Mubarak, *Jiwa Dalam Al-Qur'an: Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern* (Jakarta : Paramadina, 2000), 3-8.

Di zaman modern yang penuh dengan persaingan dan pertentangan yang ketat ini, tampaknya semakin banyak orang yang mengalami kecemasan dan tekanan batin atau stres, baik di luar maupun di lingkungan kerja. Bahkan ada seorang ahli yang mengatakan bahwa zaman sekarang ini adalah abad kecemasan (*the age of anxiety*). Kecemasan yang berlarut-larut akan menimbulkan gangguan-gangguan psikologi maupun penyakit fisik.

Stres kerja terjadi ketika kemampuan individu tidak seimbang atau tidak sesuai dengan tuntutan dalam lingkungan pekerjaannya. Stres dalam pekerjaan dapat menimbulkan akibat buruk menyangkut tiga hal penting, yakni kognitif, fisiologis dan keorganisasian. Akibat kognitif dari stres antara lain adalah ketidakmampuan untuk mengambil keputusan yang baik dan sehat, kurang konsentrasi, sangat peka terhadap kecaman dan berbagai rintangan mental. Akibat fisiologis dari stres antara lain adalah naiknya tekanan darah, mulut kering, berkeringat dan sebagainya. Akibat keorganisasian dari stres antara lain adalah ketidakhadiran di tempat tugas, produktivitas yang rendah, ketidakpuasan kerja, serta menurunnya ketertarikan dan loyalitas terhadap organisasi.

Menurut penelitian Beker dkk (1987), stres yang dialami oleh seseorang akan merubah cara kerja sistem kekebalan tubuh. Stres akan menurunkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit dengan cara menurunkan jumlah *fighting disease cells*. Akibatnya, orang tersebut seringkali dan mudah terserang penyakit yang cenderung lama masa penyembuhannya karena tubuh tidak banyak memproduksi sel-sel kekebalan tubuh, ataupun sel-sel antibody banyak yang kalah. Dua orang peneliti yaitu Plaut dan Friedman (1981) berhasil menemukan hubungan antara stres dengan kesehatan. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa stres sangat berpotensi memper-

tinggi peluang seseorang untuk terinfeksi penyakit, terkena alergi serta menurunkan system *autoimmune*-nya. Selain itu ditemukan pula bukti penurunan respon antibody tubuh di saat *mood* seseorang sedang negatif, dan akan meningkat naik pada saat *mood* seseorang sedang positif. Salah satu unsur penting dalam sistem kekebalan tubuh adalah sel pembunuh alami yang berfungsi mencari dan menghancurkan sel kanker. Stres menekan respon kekebalan tubuh kita, termasuk sel pembunuh, dan ini mengakibatkan sel kanker berkembang biak tak terkendali dan merusak seluruh jaringan tubuh.

Menurut Braham (1990), ada empat macam bentuk kelompok *simptom* yang merupakan indikasi munculnya dampak negatif dari stres kerja, yaitu:

*Pertama*, gejala fisik. Gejala ini terjadi dengan munculnya keluhan sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, sembelit, diare, peningkatan tekanan darah, ketegangan otot (terutama di bagian leher dan bahu), penurunan nafsu makan.

*Kedua*, gejala emosional berupa kecemasan, depresi, perubahan suasana hati, mudah marah, gugup, *self esteem* yang rendah, agresi, apatis, frustrasi.

*Ketiga*, gejala intelektual, berupa kurang dan sulit berkonsentrasi, keterpakuan pada satu ide, melamun yang berlebihan, produktivitas menurun dan tidak mampu mengambil keputusan.

*Keempat*, gejala interpersonal, berupa pengasingan diri dari rekan sekerja, mendiamkan orang lain, mempersalahkan orang lain, kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, sikap defensive.

Stres yang diakibatkan oleh pekerjaan yang menumpuk atau yang melebihi kapasitas kemampuan akan memberikan pengaruh buruk pada tubuh dan pikiran. Pengaruh buruk pada

tubuh dapat berupa naiknya denyut nadi dan tekanan darah, nafas menjadi lebih cepat, telinga, mata dan hidung menjadi lebih peka. Perubahan ini diakibatkan oleh bekerjanya hormon stres yang dilepas ke dalam aliran darah pada saat itu. Sedangkan pengaruh buruk pada pikiran adalah kecenderungan untuk selalu berpikiran negatif sehingga menyebabkan perasaan cemas, was-was, khawatir dan juga kesulitan untuk berpikir positif. Jika respon stres berlangsung dalam waktu lama atau sering terjadi maka akan timbul berbagai gejala tidak nyaman seperti otot-otot menjadi tegang, sulit tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, lelah dan lemas, sakit maag dan juga berdampak pada gejala emosional, intelektual dan interpersonal seperti perubahan suasana hati seperti mudah marah, gugup, apatis, frustrasi, sulit berkonsentrasi, produktivitas menurun, tidak mampu mengambil keputusan yang tepat, mengasingkan diri dari rekan kerja, kehilangan kepercayaan terhadap orang lain.

Manusia modern hidup dengan hadirnya perasaan ketidaknyamanan psikologis. Ada semacam ketakutan eksistensial yang mengancam dirinya di tengah situasi krisis, sarat teror, konflik, dan kekerasan, sampai pembunuhan yang menghiasi keseharian dalam kehidupan. Lebih dari itu, manusia modern telah melakukan pemberontakan melawan Tuhan dengan sains yang berdasarkan rasio. Padahal pengagungan terhadap rasio merupakan sebab utama manusia modern mudah dihinggapai penyakit kehampaan spiritual.<sup>5</sup>

Menurut Victor Frankl,<sup>6</sup> sebagian besar masyarakat modern

---

<sup>5</sup> Lihat, Ali Maksum, *Tasawuf Sebagai Pembebasan Manusia Modern* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2003), 83.

<sup>6</sup> Viktor Frankl, *Logoterapi: Psikoterapi*, diterj. E. Koeswara (Yogyakarta: Kanisius, 1992).

saat ini mengidap *neurosis kolektif*. Beberapa ciri dari gejala tersebut adalah: *Pertama*, sikap masa bodoh terhadap hidup, yaitu suatu sikap yang menunjukkan pesimisme dalam menghadapi masa depan hidupnya. *Kedua*, sikap fatalistik terhadap hidup, menganggap bahwa masa depan sebagai sesuatu yang mustahil dan membuat rencana bagi masa depan adalah kesia-siaan. *Ketiga*, pemikiran konformis dan kolektivis, yaitu cenderung melebur dalam masa dan melakukan aktivitas atas nama kelompok. *Keempat*, sikap fanatisme, yaitu mengingkari kelebihan yang dimiliki oleh kelompok atau orang lain. Dengan ciri-ciri tersebut manusia berjalan menuju penyalahertian dan penyalahartafiran tentang dirinya sendiri sebagai sesuatu yang “tidak lain” (*nothing but*) dari refleks-refleks atau kumpulan dorongan (*biologisme*), dari mekanisme-mekanisme psikis (*psikologisme*) dan produk lingkungan ekonomis (*sosiologisme*). Dengan ketiga konteks tersebut maka manusia tidak berbeda dengan mesin. Kondisi inilah yang semakin menghantarkan manusia menuju pada penderitaan spiritual, sebuah penderitaan yang menghancurkan kebahagiaannya di dunia dan di akhirat.

Menyadari akan kehampaan dan ketidakbermaknaan hidupnya, manusia secara perlahan kemudian mencari jawabannya yakni bahwa ia harus kembali pada sisi kehidupannya yang terdalam, sisi spiritualitas (ruhaniyah)nya. Ia harus kembali ke sisi terdalam pada dirinya untuk menemukan ‘diri’ yang sesungguhnya, diri yang sejati (*Soul Consciousness*). Dalam hal ini diri yang luar adalah jasad (*jism*), diri yang dalam adalah jiwa, sedangkan diri yang paling dalam adalah ruhani (*spirit*).<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Pada mulanya manusia hanya terdiri dari dua unsur yakni unsur ruh dan tubuh, tetapi karena keduanya merupakan makhluk yang berbeda dan saling bertolak belakang, maka mereka tidak saling ber-

Spiritual merupakan hal yang penting dalam pengembangan diri untuk meningkatkan *level of consciousness* atau tingkat kesadaran. Sebagai seorang manusia yang telah menjalani proses kehidupan, diri kita tidak utuh lagi, kita telah terfragmentasi oleh pengalaman dalam kehidupan, trauma, ajaran dan sebagainya. Diri kita yang “terfragmentasi” ini, menyebabkan munculnya depresi, kesedihan dan kemarahan. Untuk kembali ke diri kita yang seutuhnya, kita harus *re-fragmentasi* diri kita.<sup>8</sup> Kita dapat mengembalikan atau *re-fragmentasi* diri kita kembali ke seutuhnya, hanya dengan kesadaran melalui proses spiritual.

Untuk mereka yang mengalami kegalauan, keterasingan, neurosis kolektif serta kehampaan hidup seperti ini, ‘Rasa-Ruhani’ menawarkan obat penawar dan memberikan daya tahan dalam menghadapi cobaan hidup serta kemampuan mengatasi krisis jiwa. Sasarannya tentu saja adalah manusia modern yang telah lepas dari pusat dirinya, sehingga ia tidak

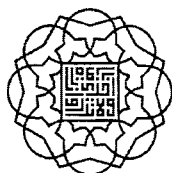
---

komunikasi. Sementara ruh bersifah ruhani, tidak terbagi-bagi, tubuh bersifat *wagad* dan terbagi-bagi (*murakkab*). Karena itu, untuk dapat saling berkomunikasi diperlukan perantara. Dan untuk itulah diciptakan *nafs*. Jadi *nafs* merupakan perantara antara ruh dan tubuh, yang tanpa keberadaannya ruh tidak mungkin dapat memerintah tubuh. Dengan kata lain ruh tidak akan dapat mengendalikan tubuh kecuali melalui perantaraan *nafs*. Mulyadhi Kertanegara, “Sketsa Ruhani Insani: Akal, Jiwa, Hati dan Ruh”, dalam C. Ramli Bihar Anwar (ed.), *Meriyinari Relung-Relung Ruhani: Mengembangkan EQ dan SQ Cara Sufi* (Jakarta: IIMAN, 2002), 27.

<sup>8</sup> Menurut Carl Gustav Jung (1875-1961) dan Jacques Lacan, manusia memang dilahirkan ke dunia dalam kondisi terbelah, tak utuh, (terfragmentasi) dan dalam perjalanan hidupnya, manusia berusaha menemukan kembali keutuhannya. Lacan menyimbolkan itu dengan penyatuan kembali dengan figur ibu, sementara Jung menyimbolkan dengan individuasi atau Mandala. Bagus Takwin, *Kesadaran Plural: Sebuah Sintesis Rasionalitas dan Kehendak Bebas* (Yogyakarta : Jalasutra, 2005), 239-240.



mengenal lagi siapa dirinya, arti dan tujuan dari kehidupan di dunia ini. Ketidakjelasan atas makna dan tujuan hidup ini memang sangat tidak menyenangkan dan membuat penderitaan batin. Insya Allah, sejauh yang telah dirasakan selama ini, 'Rasa-Ruhani' akan membawa pada pencerahan hidup sehingga, seperti kalimat dalam sebuah iklan, "bikin hidup jadi lebih hidup".



## **BAB II**

# **MANUSIA:**

## **Makhluk Multi Dimensi**

### **A. DISKURSUS TENTANG MANUSIA**

**P**embicaraan tentang manusia ternyata sudah ada dan dimulai sejak ratusan tahun sebelum Masehi. Menurut Alex Howard dalam buku *Philosophy For Counselling and Psychotherapy*, hal ini secara jelas terlihat dari pandangan beberapa filosof Yunani ketika mereka berbicara tentang manusia seperti Pythagoras (580-500 SM), Heraklitus (540-480 SM), Sophocles (496-406 SM), Socrates (470-399 SM), Plato (427-347 SM) dan Aristoteles (384-322 SM). Pembicaraan mereka kelihatannya sudah sampai pada esensi manusia yang mereka sebut sebagai jiwa.

Pythagoras, misalnya, menjelaskan bahwa pemenuhan diri dan kedamaian jiwa manusia, berasal dari pemahaman atas harmoni alam semesta. Kondisi ini akan paling baik dicapai

melalui musik dan matematika. Menurutnya, kita menemukan diri kita hanya melalui pola-pola, koherensi dan integritas eksistensi. Desain yang mendasari hidup telah terungkap, tidak hanya dengan kata-kata, tetapi pertama-tama dengan bilangan. Bahasa alam semesta adalah matematika. Bagi Pythagoras, jiwa yang merupakan esensi manusia, tidaklah musnah, melainkan terbebaskan dan terselamatkan.

Jiwa menurut Heraklitus adalah tubuh sangat halus yang memiliki tabiat panas yang merupakan sesuatu yang pertama sekali bergerak serta mampu menggerakkan. Mengutip keterangan yang diberikan Amir an-Najar dalam kitab *Al-'Ilm al-Nafs al-Shufiyah*, Heraklitus juga menjelaskan bahwa tidak ada sesuatupun yang tetap (permanen) dalam seluruh eksistensi. Semuanya mengalir, berubah, berproses, menjadi sesuatu yang lain, sesuatu yang berbeda, secara terus menerus tanpa henti. Oleh karena itu, segala sesuatu di alam ini saling berhubungan dengan sesuatu yang lain. Seseorang tidak dapat melangkahhkan kakinya pada sungai yang sama, karena airnya selalu mengalir, dalam proses dan selalu bergerak.

Implikasinya dari ungkapan Heraklitus di atas, 'aku' bukanlah merupakan esensi yang tetap, yang dapat terungkap seperti intan yang gemerlapan. 'Aku' melalui analisis dan introspeksi, tidak dapat menghilangkan pembelaan diri dan khayalan yang melingkupi diri 'esensial'ku. 'Aku' selalu berubah dalam maksud, tujuan, 'putaran' dan nilai menurut konteks dan keadaan. 'Aku' benar-benar menjadi bagian dari keadaan ini. 'Aku' tidaklah berada di dalam dunia, tetapi merupakan bagian dari dunia. Batas-batas antara 'diri' dan 'dunia' tidaklah absolut, melainkan mengalir dalam proses yang saling berhubungan.

Adapun Sophocles melihat bahwa seseorang tidak pernah menemukan 'dirinya' yakni diri yang sejati. Jika kemudian dia telah menemukan dirinya, dia mungkin tidak seperti apa yang ditemukannya. Ia mungkin hanya menemukan sempalan, serpihan atau sebagian kecil dari 'diri' itu. Beberapa 'diri', seperti halnya beberapa pohon, memperoleh ketinggian dan kedewasaan penuh. Namun demikian, banyak pula yang kerdil, tercabut dari akarnya, kekurangan zat-zat makanan, tergenang air, tersaingi oleh yang lain, terbakar atau bahkan tumbang. Pohon itu kadang-kadang kekurangan atau bahkan kelebihan air, terlalu banyak pasir atau terlalu banyak bebatuan. Hanya saja, menurut Sophocles, penuturan cerita (*storytelling*) adalah sarana yang bernilai dalam mengungkapkan tentang jiwa (*psyche*) dan keadaannya, untuk menemukan 'diri'nya.

Menurut Sorates, jiwa merupakan wujud rohani yang independen, mandiri. Apabila wujud ruhani ditinggalkan atau diabaikan maka akan menimbulkan kebodohan, serta akan memproduksi pikiran-pikiran yang mandul dan rusak. Namun demikian, manusia dapat menghilangkan kebodohan yang menimpa dirinya apabila ia berpikir tentang jiwa. Mengenal jiwa merupakan pengetahuan pertama yang harus dilakukan oleh manusia. Bahkan Socrates meyakini akan kekekalan jiwa dan kehancuran jasad.

Bagi Plato, hidup yang baik bukanlah tentang konsumsi dan ekspresi, melainkan dengan 'kesederhanaan' yang berarti adanya keteraturan, kontrol terhadap kesenangan dan selera. Orang-orang menggunakan ekspresi, 'memimpin diri sendiri' dan kata-kata yang berarti sama. Kontrol diri mendapat prioritas lebih tinggi daripada orang lain yang peduli pada penemuan diri dan ekspresi diri.

Nafsu kita sama dengan binatang. Refleksilah yang membuat kita berbeda. Melalui kekuatan refleksi, kita dapat, dengan kepemimpinan diri, melakukan pengawasan terhadap nafsu dan tindakan berdasarkan nafsu. Oleh karena itu, manusia tidak akan mampu mengenal jiwanya, kecuali ia berada dalam kondisi bebas dari perbuatan dosa dan segala bentuk kejahatan, sebagai akibat dari keterkaitan jiwa dengan jasad.

Jiwa adalah substansi yang independen dari anggota tubuh. Hubungan antara keduanya seperti hubungan antara seorang nakhoda dengan perahu, dimana nakhoda berfungsi sebagai pengatur jalannya perahu. Jiwa menurut Plato, berada diantara dua alam, yaitu alam tinggi (alam ide) dan alam rendah (alam rasa). Di atas alam rendah itu, jiwa selalu berusaha untuk menyucikan dirinya sehingga mampu naik kembali ke alam asalnya yakni alam ide. Cara yang harus ditempuhnya adalah dengan melepaskan ikatan-ikatan jasad berupa nafsu dan kejahatan. Setelah itu ia akan dapat kembali ke alam ide, alam yang tinggi. Sementara menurut Aristoteles, jiwa adalah kesempurnaan awal terhadap jasmani alami menuju satu kehidupan yang memiliki kekuatan. Jiwa (*psyche*) memiliki makna yang sangat luas. Tumbuh-tumbuhan memiliki jiwa.

Pandangan para filosof Yunani tentang jiwa ini kemudian diadopsi, sebagian atau sepenuhnya, oleh sebagian filosof Muslim awal dan para pemikir Muslim lainnya seperti al-Kindi (185-252 H./801-866 M.), al-Farabi (259-339 H./872-950 M), Ibn Sina (370-428 H./980-1037 M), al-Ghazali (450-505 H./1058-1111 M.), Ibn Taimiyah (661-728 H./1263-1328 M.), dan Ibn Qayyim al-Jauziyyah (691-751 H./1292-1350 M.). Maknanya bahwa pemikiran para filosof Yunani di atas, merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pemikiran tokoh-tokoh lain setelah mereka dalam pembicaraan tentang manusia. Pandangan

mereka tentang esensi manusia ini, merupakan pendapat para pakar secara umum, meskipun bukan satu-satunya.

Pandangan yang berbeda dari mereka, adalah pendapat yang membedakan antara jiwa (*nafs*) dan ruh. Kata yang disebut terakhir inilah sebenarnya yang menjadi esensi kehidupan manusia. Sedangkan kata pertama, adalah sesuatu yang melekat pada jasad. Dengan demikian, jiwa berasal dari alam yang rendah (*al-'alam al-sufla*), bukan sesuatu yang berasal dari alam kemuliaan, alam yang tinggi (*al-'alam al-'ulya*). Oleh karena ruh merupakan esensi manusia, maka pada hakikatnya manusia adalah makhluk spiritual yakni makhluk ruhani yang hidup di alam fisik. Kehidupan di alam ini membuatnya menjadi 'terikat' dan 'terjerat' pada kebendaan (materialisme) yang *nota bene* membawanya pada kehidupan yang 'rendah' dan 'singkat'.

Namun demikian tidak berarti bahwa semua manusia tenggelam pada arus dunia yang 'rendah'. Karena ada orang-orang yang mampu tetap berada di posisi yang sama yakni di alam ruhani (spiritual) meskipun ia bergaul dengan manusia lainnya, beraktifitas dalam kehidupan dan dikelilingi oleh material dan kebendaan. Mereka yang mampu mempertahankan posisi dan kesadaran spiritual atau ruhani ini, adalah mereka yang dapat mempertahankan kehadiran hati (*hudhur al-qalb*) dalam setiap waktu dan keadaan. Inilah yang penulis sebut dengan 'Rasa Ruhani'.

Rasa-Ruhani atau spiritual yang ada pada setiap orang ini, merupakan rasa dalam tingkatan ketiga yakni rasa yang tertinggi. Tingkatan pertama dan kedua adalah rasa jasmani dan rasa *nafsani* atau rasa emotional. Dalam prakteknya di tengah-tengah masyarakat, seringkali rasa *nafsani* dan rasa ruhani dicampuradukkan, seolah-olah keduanya merupakan

hal yang sama. Dalam tulisan ini akan diberikan penjelasan secara rinci bahwa di antara keduanya, terdapat perbedaan yang sangat jauh.

Pada akhirnya, tulisan ini memberikan penjelasan secara rinci, bagaimana metode mendapatkan, dalam arti menumbuhkan Rasa-Ruhani, yang sesungguhnya memang telah *inheren* pada setiap diri. Maksudnya, semua orang sudah memiliki potensi Rasa-Ruhani di dalam dirinya yang bersumber dari Allah melalui ruhanya.

## **B. JIWA DAN RUH : Samakah?**

Para pakar pada umumnya membagi manusia (insan) ke dalam dua anasir saja yakni jasad (*jism*) dan ruh. Hanya sedikit di antara mereka yang membagi manusia menjadi tiga anasir. Mereka yang membagi manusia menjadi dua anasir, berpendapat bahwa ruh dan jiwa adalah substansi yang sama. Sedangkan yang membedakannya menjadi tiga, memberikan perbedaan secara jelas dan tegas antara jasad (*jism*), ruh dan jiwa (*nafs, soul*). Perbedaan ini karena ketiganya memiliki kriteria dan karakter sendiri secara terpisah. Meskipun penulis cenderung pada pendapat yang kedua, namun pendapat yang pertama akan dijelaskan terlebih dahulu.

Dalam tradisi kebahasaan yang berlaku di kalangan Bangsa Arab, ruh dan *nafs* dipandang merupakan dua hal yang sama. Perbedaan keduanya adalah bahwa ruh digunakan untuk penyebutan bentuk laki-laki (*mudzakkar*), sedangkan *nafs* digunakan untuk penyebutan bentuk perempuan (*mu'annats*).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ibn Manzhur, *Lisan al-'Arab* (Kairo : Dar al-Mishriyah, t.t), jilid V, 361.

Karena itu, di dalam Alquran ditemukan kata yang saling dipertukarkan di antara keduanya. Terkadang kata *nafs* dimaksudkan untuk ruh (QS. al-Isra', 17 : 85), di lain waktu kata ruh dimaksudkan untuk *nafs* (QS. al-An'am, 6 : 93).<sup>2</sup>

Ibnu Sina (370-428 H./980-1037 M.), seperti tradisi kebahasaan di kalangan Bangsa Arab di atas, mendefinisikan ruh sama dengan *nafs*. Menurutnya, *nafs* adalah kesempurnaan awal, karena dengannya spesies (*jins*) menjadi sempurna sehingga menjadi manusia yang nyata. Artinya, *nafs* merupakan kesempurnaan awal bagi tubuh, sebab tubuh sendiri merupakan prasyarat bagi definisi *nafs*. Ia dapat dinamakan *nafs* jika aktual di dalam tubuh dengan satu dari berbagai perilaku dengan mediasi alat-alat tertentu yang ada di dalamnya, yaitu berbagai anggota tubuh yang melaksanakan berbagai fungsi psikologis.<sup>3</sup>

Ibn Sina membagi daya *nafs* (ruh) menjadi 3 bagian yang masing-masing bagian saling mengikuti. *Pertama*, *nafs* tumbuh-

<sup>2</sup> Dan siapakah yang lebih zalim daripada orang yang membuat kedustaan terhadap Allah atau yang berkata: "Telah diwahyukan kepada saya", padahal tidak ada diwahyukan sesuatu pun kepadanya, dan orang yang berkata: "Saya akan menurunkan seperti apa yang diturunkan Allah". Alangkah dahsyatnya sekiranya kamu melihat di waktu orang-orang yang lalim (berada) dalam tekanan-tekanan sakratulmaut, sedang para malaikat memukul dengan tangannya, (sambil berkata): "Keluarkanlah nyawa (jiwa/anfus)mu". Di hari ini kamu dibalas dengan siksaan yang sangat menghinakan, karena kamu selalu mengatakan terhadap Allah (perkataan) yang tidak benar dan (karena) kamu selalu menyombongkan diri terhadap ayat-ayat-Nya). Lihat dalam Al-Raghib al-Ashfahani, *Mu'jam Mufradat Alfazh Alquran* (Beirut : Dar al-Fikr, 1972), 216 dan 522.

<sup>3</sup> M. Uthman, Najati, *Al-Dirasah al-Nafsaniyyah 'inda al-'Ulama'*, *al-Muslimin*, terj. Gazi Saloom (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), 144.



tumbuhan, mencakup daya-daya yang ada pada manusia, hewan dan tumbuh-tumbuhan. Jiwa ini merupakan kesempurnaan awal bagi tubuh yang bersifat alamiah dan mekanistik, baik dari aspek melahirkan, tumbuh berkembang maupun dari aspek makan. *Kedua*, *nafs* hewan, mencakup semua daya yang ada pada manusia dan hewan. Ia mendefinisikan *nafs* ini sebagai sebuah kesempurnaan awal bagi tubuh alamiah yang bersifat mekanistik dari satu sisi, serta menangkap berbagai parsialitas dan bergerak karena keinginan.<sup>4</sup> *Ketiga*, *nafs* rasional, mencakup daya-daya khusus pada manusia. Jiwa ini melaksanakan fungsi yang dinisbatkan pada akal. Ibnu Sina mendefinisikannya sebagai kesempurnaan awal bagi tubuh alamiah yang bersifat mekanistik, dimana pada satu sisi ia melakukan berbagai perilaku eksistensial berdasarkan ikhtiar pikiran dan kesimpulan ide, namun pada sisi lain ia mempersepsikan semua persoalan yang bersifat universal.<sup>5</sup>

Imam Ghazali (450-505 H./1058-1111 M.), sebagaimana Ibn Sina, membagi jiwa menjadi tiga. *Pertama*, jiwa nabati (*al-nafs al-nabatiyah*), yaitu kesempurnaan awal bagi benda alami yang hidup dari segi makan, minum, tumbuh dan berkembang. *Kedua*, jiwa hewani (*al-nafs al-hayawaniyah*), yaitu kesempurnaan awal bagi benda alami yang hidup dari segi mengetahui hal-hal yang kecil dan bergerak dengan *iradat* (kehendak). *Ketiga*, jiwa insani (*al-nafs al-insaniyah*), yaitu kesempurnaan awal bagi benda yang hidup dari segi melakukan

---

<sup>4</sup> Ibn Sina, *Ahwal al-Nafs*, ditahqiq oleh Ahmad Fuad al-Ahwani (Kairo : Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyyah, 1952), 258.

<sup>5</sup> Ibn Sina, *Ahwal al-Nafs*, 62-65.

perbuatan dengan potensi akal dan pikiran serta dari segi mengetahui hal-hal yang bersifat umum (*kulliyat*).<sup>6</sup>

Jiwa insani inilah, menurut al-Ghazali yang di sebut dengan ruh (sebagian pendapat lain menyebutnya *al-nafs al-natiqah* / jiwa manusia). Sebelum masuk dan berhubungan dengan tubuh, ia disebut ruh, sedangkan setelah masuk ke dalam tubuh ia dinamakan *nafs*. Ruh atau *nafs* ini mempunyai daya *al-'aql*, yaitu daya praktik yang berhubungan dengan badan, serta daya teori yang berhubungan dengan hal-hal yang abstrak. Selanjutnya al-Ghazali menjelaskan bahwa *qalb*, *ruh* dan *al-nafs al muthmainnah* adalah esensi yang sama dan merupakan nama-nama lain dari *al-nafs al-natiqah* yang bersifat hidup, aktif dan dapat mengetahui.<sup>7</sup>

Menurut al-Ghazali, ruh terbagi dua, yaitu ruh hewani, dan *nafs nathiqah*. Ruh hewani adalah *jauhar* halus yang terdapat pada rongga hati jasmani (liver) dan merupakan sumber kehidupan, perasaan, gerak, dan penglihatan yang dihubungkan dengan anggota tubuh seperti menghubungkan cahaya yang menerangi sebuah ruangan. Sementara *nafs al-natiqah* memungkinkan manusia untuk mengetahui segala hakekat yang ada. Al-Ghazali berkesimpulan bahwa hubungan ruh dengan jasad merupakan hubungan yang saling memengaruhi.<sup>8</sup>

Sementara itu, Ibn Thufail (w. 580 H. / 1185 M.) menyatakan bahwa *nafs* yang ada pada manusia dan hewan tergolong sebagai ruh hewani yang berpusat di jantung. Itulah faktor penyebab dan penggerak kehidupan hewan dan manusia beserta

---

<sup>6</sup> Harun Nasution, *Ensiklopedi Islam* (Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 1993), vol. 4, 174.

<sup>7</sup> Harun Nasution, *Ensiklopedi Islam*, 147.

<sup>8</sup> Harun Nasution, *Ensiklopedi Islam*, 176.

seluruh perilakunya. Ruh ini muncul melalui saraf dari jantung ke otak, dan dari otak menyebar ke seluruh anggota badan. Inilah yang menjadi dasar terwujudnya semua aksi dan perilaku semua anggota badan.<sup>9</sup>

Ruh hewani berjumlah satu. Jika ia bekerja dengan mata, maka perilakunya adalah melihat; jika ia bekerja dengan telinga maka perilakunya adalah mendengar; jika beraktifitas dengan hidung maka perilakunya adalah mencium; jika dengan lidah, perilakunya adalah mengecap; jika dengan kulit dan daging, maka perilakunya adalah meraba; jika dengan lengan, maka perilakunya adalah bergerak; jika dengan jantung, maka perilakunya adalah memberi makan dan diberi makan, dan seterusnya. Meskipun berbagai anggota badan manusia melakukan perilaku khusus yang berbeda dengan yang lain, tetapi semua perilaku tersebut bersumber dari satu, yakni ruh, dan itu adalah hakikat zat, dan semua anggota tubuh seperti seperangkat alat.<sup>10</sup>

Ibn Taimiyah (661-728 H./1263-1328 M.) berpendapat bahwa *nafs* tidak tersusun dari substansi-substansi yang terpisah, bukan pula dari materi dan forma. Selain itu, *nafs* bukan bersifat fisik dan bukan pula esensi yang merupakan sifat yang bergantung pada yang lain.<sup>11</sup> Sesungguhnya *nafs* itu berdiri sendiri dan tetap ada setelah berpisah dari badan ketika kematian datang.

Bagi Ibn Taimiyah, kata *al-ruh* juga digunakan untuk pengertian *nafs*. Ruh yang mengatur badan yang ditinggalkan

---

<sup>9</sup> Ahmad Amin, *Hayy bin Yaqzhan li Ibn Sina wa Ibn Tufail wa al-Suhrawardi* (Cairo : Dar al-Ma'arif, 1966), cet. III, 37-38.

<sup>10</sup> Ahmad Amin, *Hayy bin Yaqzhan*, 149.

<sup>11</sup> Ibn Taimiyah, *Risalah fi al-'Aql wa al-Ruh* dalam M. Amin Damej, *Majmu'ah al-Rasail al-Muniriyah* (Beirut, 1970), Juz II, 21 dan 47.

setelah kematian adalah ruh yang dihembuskan ke dalamnya (badan) dan jiwalah yang meninggalkan badan melalui proses kematian. Ruh yang dicabut pada saat kematian dan saat tidur disebut ruh dan *nafs*. Begitu pula yang diangkat ke langit disebut ruh dan *nafs*. Ia disebut *nafs* karena sifatnya yang mengatur badan, dan disebut ruh karena sifat lembutnya. Kata ruh sendiri identik dengan kelembutan, sehingga angin juga disebut ruh.<sup>12</sup>

Ibn Taimiyah menyebutkan bahwa kata ruh dan *nafs* mengandung berbagai pengertian yaitu: (1) udara yang keluar masuk badan, (2) asap yang keluar dari dalam hati dan mengalir di darah, (3) jiwa (*nafs*) adalah sesuatu itu sendiri, sebagaimana firman Allah: “*Tuhanmu telah menetapkan atas diri-Nya kasih sayang ...*” (QS. *al-An’am*, 54). *Nafs* adalah darah yang berada di dalam tubuh hewan, sebagaimana ucapan ahli fiqih, “*Hewan yang memiliki darah yang mengalir dan hewan yang tidak memiliki darah yang mengalir*”. *Nafs* adalah sifat-sifat jiwa yang tercela atau jiwa yang mengikuti keinginannya.<sup>13</sup>

Tentang tempat ruh dan *nafs* di dalam tubuh, Ibn Taimiyah menjelaskan bahwa tidak ada tempat khusus ruh di dalam jasad, tetapi ruh mengalir di dalam jasad sebagaimana kehidupan mengalir di dalam seluruh jasad. Sebab kehidupan membutuhkan adanya ruh. Jika ruh ada di dalam jasad, maka di dalamnya ada kehidupan (nyawa); tetapi jika ruh berpisah dengan jasad, maka ia berpisah dengan nyawa.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> M. Amin Damej, *Majmu’ah al-Rasail al-Muniriyyah*, 36-37.

<sup>13</sup> M. Amin Damej, *Majmu’ah al-Rasail al-Muniriyyah*, 39-41.

<sup>14</sup> M. Amin Damej, *Majmu’ah al-Rasail al-Muniriyyah*, 47-48.

Ibn Taimiyah menyatakan bahwa sebagian orang ada yang membagi *nafs* menjadi tiga. *Pertama*, jiwa yang memerintahkan pada keburukan (*al-nafs al-ammarah bi al-su'*), akibat dikalahkan hawa nafsu sehingga melakukan perbuatan maksiat dan dosa. *Kedua*, jiwa yang mencela (*al-nafs al-lawwamah*), yakni jiwa yang terkadang melakukan dosa dan terkadang bertobat, karena didalamnya terkandung kebaikan dan keburukan; tetapi jika ia melakukan keburukan, ia bertobat dan kembali ke jalan yang benar. Dan dinamakan *lawwamah* (pencela) karena ia mencela orang yang berbuat dosa, tapi ia sendiri ragu-ragu antara perbuatan baik dan buruk. *Ketiga*, jiwa yang tenang (*al-nafs al-mutmainnah*), jiwa yang mencintai dan menginginkan kebaikan dan kebajikan serta membenci kejahatan.<sup>15</sup> Namun, Ibn Taimiyah menolak jika dikatakan bahwa ketiga pembagian di atas adalah macam-macam dari jiwa. Menurutnya, jiwa manusia sesungguhnya berjumlah satu, sementara ketiga pembagian di atas hanya merupakan sifat dan kondisi untuk satu zat.

Ibn al-Qayyim al-Jauziyah (691-751 H. /1292-1350 M) juga menggunakan istilah ruh dan *nafs* untuk pengertian yang sama. *Nafs* adalah substansi yang bersifat *nurani* '*alawi khafif hayy mutaharrik* atau *jism* yang mengandung nur, berada di tempat yang tinggi, lembut, hidup dan bersifat dinamis. *Jism* ini menembus substansi anggota tubuh dan mengalir bagaikan air atau minyak zaitun atau api di dalam kayu bakar. Selama anggota badan dalam keadaan baik untuk menerima pengaruh yang melimpah di atasnya dari *jism* yang lembut ini, maka ia akan tetap membuat jaringan dengan bagian-

---

<sup>15</sup> M. Amin Damej, *Majmu'ah al-Rasail al-Muniriyyah*, 41.

bagian tubuh. Kemudian pengaruh ini akan memberinya manfaat berupa rasa, gerak dan keinginan.<sup>16</sup>

Ibn al-Qayyim menjelaskan pendapat banyak orang bahwa manusia memiliki tiga jiwa, yaitu *nafs muthmainnah*,<sup>17</sup> *nafs lawwamah*,<sup>18</sup> dan *nafs amarah*.<sup>19</sup> Ada orang yang dikalahkan oleh *nafs muthmainnah*, dan ada yang dikalahkan oleh *nafs ammarah*. Sebenarnya jiwa manusia itu satu, tetapi memiliki tiga sifat dan dinamakan dengan sifat yang mendominasinya. Ada jiwa yang disebut *muthmainnah* (jiwa yang tenang) karena ketenangannya dalam beribadah, ber-*mahabbah*, ber-*inabah*, ber-tawakal, serta keridhaannya dan kedamaiannya kepada Allah. Ada jiwa yang bernama *nafs lawwamah*, karena tidak selalu berada pada satu keadaan dan ia selalu mencela; atau dengan kata lain selalu ragu-ragu, menerima dan mencela secara bergantian. Ada juga pendapat yang mengatakan bahwa *nafs lawwamah* dinamakan demikian karena orangnya sering mencela. Sedangkan *nafs ammarah* adalah nafsu yang menyuruh kepada keburukan.<sup>20</sup> Jadi, jiwa manusia merupakan satu jiwa yang terdiri dari *ammarah*, *lawwamah* dan *muthmainnah* yang menjadi tujuan kesempurnaan dan kebaikan manusia.

---

<sup>16</sup> Syams al-Din ibn 'Abd Allah ibn Qayyim al-Jauziyah, *Kitab al-Ruh*, ditahqiq oleh Sayyid Jamili (Beirut, : Dar al-Kitab al-'Arabi, 1986), cet. IV, 276.

<sup>17</sup> "Wahai jiwa yang tenang (*nafs muthmainnah*) ..." (QS. Al-Fajr, 89 : 27).

<sup>18</sup> "Aku sungguh-sungguh bersumpah dengan hari kiamat dan aku benar-benar bersumpah dengan jiwa *lawwamah*." (QS. al-Qiyamah: 1-2).

<sup>19</sup> "Sesungguhnya jiwa itu benar-benar menyuruh kepada keburukan (*nafs ammarah*)" (QS. Yusuf, 12 : 53).

<sup>20</sup> Syams al-Din ibn 'Abd Allah ibn al-Qayyim, *Kitab al-Ruh*, 330.

Sehingga ada kemiripan antara pendapat Ibn Qayyim dengan pendapat Ibn Taimiyah tentang tiga sifat jiwa ini.

Ibn al-Qayyim juga menjelaskan dan membagi menjadi tiga kelompok kaum filosof yang terpengaruh oleh ide-ide Plato. Ia menyebutkan tiga jenis cinta pada masing-masing kelompok tersebut. *Pertama*, jiwa langit yang luhur (*nafs samawiyah 'alawiyah*) dan cintanya tertuju pada ilmu pengetahuan, perolehan keutamaan dan kesempurnaan yang memungkinkan bagi manusia, dan usaha menjauhi kehinaan. *Kedua*, jiwa buas yang penuh angkara murka (*nafs sab'iyah ghadabiyah*) dan cintanya tertuju pada pemaksaan, tirani, keangkuhan di bumi, kesombongan, dan kepemimpinan atas manusia dengan cara yang batil. *Ketiga*, jiwa kebinatangan yang penuh syahwat (*nafs hayawaniyyah shahwaniyyah*) dan cintanya tertuju pada makanan, minuman dan seks.<sup>21</sup> Dari konteks pembicaraan Ibn al-Qayyim ini, dapat dipahami bahwa ketiga macam jiwa ini bukan berdiri sendiri dan bukan pula berarti jiwa yang tiga, tetapi ia merupakan tiga daya untuk satu jiwa.<sup>22</sup>

Para ulama tasawuf berpandangan bahwa, untuk peningkatan jiwa manusia dari tingkat rendah ke tingkat tinggi dan sempurna harus melalui tujuh (7) martabat nafsu.

### ***Pertama, Nafs Ammarah bi as-Su'***

Orang yang berada pada martabat *nafs* ini memiliki tingkahlaku yang senantiasa memperturutkan kehendak hawa

---

<sup>21</sup> Syams al-Din ibn 'Abd Allah ibn Qayyim al-Jauziyah, *Raudah al-Muhibbin wa Nuzah al-Mushtaqin* (Kairo : Dar al-Fikr al-'Arabi, tt.), 259-287.

<sup>22</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Raudah al-Muhibbin wa Nuzah al-Mushtaqin*, 252-255.

nafsu (*al-hawa*) dan bisikan setan. Karena itu *nafs ammarah* ini selalu mengajak diri untuk berbuat pelanggaran dan kemaksiatan, baik ia mengetahui status perbuatan itu jahat atau pun tidak. Bagi orang seperti ini, kebaikan dan keburukan adalah sama saja. Kejahatan dipandanginya tidak menjadikan apa-apa apabila dilakukan. Ia tidak mencela kejahatan, bahkan terkadang bangga dengan kejahatan yang dilakukannya. Sebaliknya, ia selalu sinis dan suka mencela segala bentuk kebaikan yang diperbuat oleh orang lain.

*Nafs ammarah* ini adalah derajat yang paling rendah sekali dari seluruh tingkatan jiwa manusia. Derajat ini sangat berbahaya serta merugikan diri pribadi dan orang lain. Tingkatan jiwa ini juga akan menyeret dirinya ke lembah kehinaan.

Adapun sebagian dari sifat-sifat orang yang berada pada martabat *nafs ammarah* ini adalah sebagai berikut:

1. Tamak dan loba kepada harta benda
2. Memiliki sifat *bakhil* atau kikir
3. Suka bermegah-megahan dan bermewah-mewahan
4. Mencari ketenaran dan kepopuleran serta perhatian dari orang lain
5. Bersikap sombong dan *takabbur* (membanggakan diri)
6. Memiliki sifat *hasad* atau iri hati dan dengki
7. Berniat jahat dan khianat
8. Lalai dan lupa (*ghafalah*) mengingat (*zikr*) Allah

Mereka yang berada pada martabat *nafs ammarah* ini hendaknya selalu berdzikir “*nafi dan itsbat*” dan banyak mengingat Allah ketika berdiri, duduk dan berbaring, disamping *zikr al-maut* (ingat pada kematian).



## ***Kedua, Nafs al-Lauwamah***

Orang pada martabat *nafs* ini suka mengkritik atau mencela kejahatan dan membencinya. Apabila ia terlanjur berbuat kejahatan, ia lekas menyadari dan menyesali dirinya. Memang dia menyukai perbuatan baik, tapi kebaikan ini tidak dapat dipertahankan secara terus menerus karena dalam hatinya masih bersarang maksiat-maksiat batin. Meskipun hal ini diketahuinya tercela dan tidak disukainya, namun selalu saja maksiat batin itu menyeranginya. Sehingga apabila kuat serangan maksiat batin itu, maka sekali-kali dia berbuat maksiat zahir karena tidak mampu melawannya. Meskipun demikian, dia tetap berusaha menuju keridhaan Allah sambil ber-*istighfar* memohon ampun dan menyesal atas kemaksiatan yang diperbuatnya. Di antara sifat-sifat tercela dari *nafs al-lauwamah* ini adalah:

1. Menyadari kesalahan diri atau menyesal berbuat kejahatan
2. Timbul perasaan takut kalau bersalah
3. Kritis terhadap apa saja yang dinamakan kejahatan
4. Heran kepada diri sendiri, mengira dirinya lebih baik dari orang lain (*ujub*)
5. Melakukan suatu kebaikan agar dilihat dan dikagumi orang (*riya'*)
6. Menceritakan kebaikan yang telah diperbuatnya supaya mendapat pujian orang (*sum'ah*)
7. Dan lain-lain sifat tercela di dalam hati.

Orang yang berada pada martabat *nafs al-lauwamah* ini hendaklah memperbanyak *dzikir qalbu*. Dzikir lisan atau lidah sudah berpindah masuk ke dalam hati sehingga hati hidup bergerak dengan zikir tanpa menggunakan lidah lagi.

### ***Ketiga, Nafs al-Mulhamah***

Martabat *nafs al-mulhamah* ini adalah nafsu yang sudah menerima latihan beberapa proses pensucian dari sifat-sifat hati yang kotor dan tercela melalui cara kehidupan orang-orang tasawwuf (sufi). Orang pada martabat *nafs al-mulhamah* ini boleh dikatakan baru mulai masuk tingkat kesucian, baru mulai mencapai *fana*, tetapi belum teguh dan mantap karena ada kemungkinan sifat-sifat terpuji itu akan lenyap dari dirinya. Sifat-sifat yang timbul dari *nafs al-mulhamah* ini antara lain:

1. Tidak menyayangi harta benda (pemurah)
2. Merasa cukup dengan apa yang ada (*qona'ah*)
3. Memunyai ilmu *laduni*, yaitu ilmu yang didapat dari ilham
4. Timbul perasaan merendahkan diri kepada Allah (*tadharru'*)
5. Taubat, memohon ampun kepada Allah dari dosa yang telah dikerjakan
6. Sabar dalam segala hal yang menimpa
7. Tenang menghadapi segala kesulitan

Orang yang telah mencapai martabat *nafs al-mulhamah* ini hendaklah memperbanyak *dzikir sir* atau dzikir rahasia. Ketika berdzikir hendaklah menghadirkan "Wujud Allah" yang mutlak, karena tiada wujud yang mutlak melainkan Allah.

### ***Keempat, Nafs al-Muthmainnah***

Apabila orang yang berada pada martabat *nafs al-mulhamah* tetap dalam proses mencapai *maqam haqiqat* dan *ma'rifat*, maka akan melekatlah di lubuk hatinya sifat-sifat terpuji, dan terkikis habislah sifat-sifat yang tercela. Pada waktu itulah dia masuk ke dalam martabat *nafs al-muthmainnah*. *Nafs* ini adalah sebagai permulaan mencapai derajat sufi atau wali.

Orang yang telah mencapai martabat *nafs* ini senantiasa merasa hatinya seolah-olah berada bersama Allah (*ma'allah*). Di antara sifat-sifat keruhanian yang timbul dari *nafs al-muthmainnah* adalah:

1. Pemurah dan suka bersedekah
2. Menyerahkan diri kepada Allah (*tawakkal*)
3. Bersifat arif dan bijaksana
4. Kuat beramal dan kekal mengerjakan sholat
5. Mensyukuri ni'mat yang diperoleh dengan membesarkan Allah
6. Menerima dengan rasa puas apa yang dianugerahkan Allah (*ridha*) menerima qadha dan qadar
7. Takwa kepada Allah

Inilah *nafs al-muthmainnah*, nafsu yang tenang, yang diseru Allah masuk ke dalam Surga-Nya. Orang yang telah berada pada martabat *nafs* ini dzikirnya tetap hidup dalam rahasia (*sir*) yaitu batin bagi ruh.

### ***Kelima, Nafs al-Radhiyah***

Martabat *nafs al-radhiyah* ini derajatnya lebih tinggi dari martabat *nafs al-muthmainnah*. *Nafs al-radhiyah* ini sangat dekat dengan Allah dan menerima dengan perasaan *ridha* segala hukum Allah. Karena itu segala problema kehidupan duniawi sama saja bagi para wali martabat *nafs al-radhiyah* ini. Nilai uang sama saja dengan kertas biasa. Mereka tidak takut atau khawatir kepada siapapun yang akan mengganggu, dan tidak pula bersedih hati atas segala penderitaan sebagaimana kesedihan yang diderita orang-orang awam.

Sifat-sifat keruhanian yang timbul dari *nafs al-radhiyah* ini antara lain adalah:

1. Zuhud dari dunia
2. Ikhlas kepada Allah
3. *Wara'* dalam ibadah
4. Meninggalkan segala sesuatu yang bukan pekerjaannya
5. Menunaikan dan menetapkan hukum-hukum Allah
6. Dan lain-lain perangai mulia dan terpuji

Hati orang yang telah mencapai martabat *nafs al-radhiyah* ini senantiasa merasa seolah-olah ia berada dalam Allah (Fillah). Dzikir orang martabat ini tetap hidup dalam persembunyian rahasia (*sirrus sirr*).

### ***Keenam, Nafsu al-Mardhiyah***

Martabat *nafs al-mardhiyah* ini lebih tinggi dari martabat *nafs al-radhiyah*, karena segala perilaku orang pada martabat ini, baik perkataan maupun perbuatan adalah diridhai Allah dan diakui-Nya. Oleh karena itu, jadilah jiwanya, perasaannya, lintasan hatinya, gerak-geriknya, pendengarannya, penglihatannya, perkataannya, gerak kaki dan tangannya, kesemuanya itu adalah diridhai Allah belaka.

Di antara sifat-sifat akhlak mulia dan terpuji yang timbul dari martabat *nafs* ini adalah sebagai berikut:

1. Baik budi pekertinya seperti akhlak Nabi-nabi
2. Ramah tamah dalam pergaulan dengan masyarakat sebagaimana perangai para Nabi
3. Senantiasa merasa berdampingan dengan Allah
4. Selalu berfikir pada kebesaran Allah
5. Ridha dengan apa saja pemberian Allah
6. Dan lain-lain budi pekerti yang luhur dan terpuji

Dalam perjalanannya, hati orang yang berada pada martabat

*nafs al-mardliyah* ini seolah-olah merasa dalam keadaan dengan Allah semata-mata (Billah). Dan terus menerus mengambil ilmu daripada Allah. Setelah melalui martabat *fana'*, dia akan kembali ke maqam *baqa'*. Dengan kata lain setelah ia sampai kepada Allah, maka kembali lagi kepada makhluk. Dan ketika itu dapatlah ia menceburkan diri dalam kehidupan masyarakat, memberi petunjuk dan menuntun ummat ke jalan syari'at agama Allah yang benar. Dzikir orang martabat *nafs* ini tetap hidup dalam kondisi rahasia (*khafi*) yaitu batin bagi "sirrus sirri".

### ***Ketujuh, Nafs al-Kamilah***

Martabat *nafs al-kamilah* ini adalah *nafs* yang tertinggi dan teristimewa dari *maqam* wali yang lain, karena ia dapat menghimpun antara batin dan lahir antara hakikat dan syari'at. Karenanya dia dinamakan maqam "*baqa' billah*" atau "*kamil mukammil*" atau "*insan al-kamil*". Dengan kata lain, ruh dan hatinya "Kekal dengan Allah", tetapi zahir tubuh kasarnya bersama-sama dengan pergaulan masyarakat, menjadi pemimpin membina masyarakat ke arah jalan yang diridhai Allah. Hati mereka kekal dengan Allah meskipun di waktu tidur, karena mereka dapat *musyahadah* dengan Allah dalam setiap waktu. Maqam "*baqa' billah*" ini tidak dapat dinilai dengan kebendaan berbentuk apa saja di alam ini, karena itu ia merupakan maqam *khawas al-khawas*. Segala gerak gerik dan perilaku orang martabat *nafs al-kamilah* ini adalah ibadat semata-mata.

Tujuan dari jalan mistik (tasawuf) adalah menempatkan dua aspek kedirian ini di tempatnya masing-masing secara tepat. 'Diri yang berbicara' atau 'jiwa rasional' adalah diri yang ril, diri kita yang sebenarnya. Ibn 'Arabi memandang bahwa

diri ini diberkahi dengan akal dan pengetahuan, bukan dalam pengertian pemikiran intelektual, tetapi kebijaksanaan sejati. Yang dapat menghadirkan kebahagiaan sejati kepada manusia adalah membedakan antara kedua sisi ini, meletakkan keduanya di tempat yang tepat serta menyelaraskannya dengan baik. Ibn 'Arabi tidak menyetujui penolakan diri hewani, meskipun *zuhud* merupakan tahapan penting di jalan spiritual.<sup>23</sup>

Seluruh pendapat diatas, menunjukkan bahwa *nafs* dan ruh adalah dua substansi yang dipandang sama. Dengan demikian, menurut mereka, manusia hanya terdiri dari dua anasir saja yakni jasad dan jiwa atau ruh.

### **C. TIGA ANASIR : JASAD, JIWA DAN RUH**

Pendapat kedua tentang pembagian anasir diri manusia adalah mereka yang menyatakan bahwa manusia sesungguhnya memiliki tiga anasir. Menurut penulis, inilah pendapat yang lebih kuat dan lebih mendekati kebenaran. Dalam hal ini, pendapat ini membedakan secara jelas antara *nafs* dan ruh sehingga menjadi tiga anasir dengan jasad.

Menurut Khayr al-Din al-Zarakli, studi tentang diri manusia dapat dilihat dari tiga sudut pandang. *Pertama*, jasad (fisik), apa dan bagaimana organisme dan sifat-sifat uniknya. *Kedua*, jiwa (psikis) apa dan bagaimana hakikat dan sifat-sifat uniknya. *Ketiga*, jasad dan jiwa (psikofisik), berupa akhlak, perbuatan, gerakan dan sebagainya.<sup>24</sup> Dalam terminologi Islam, ketiga

---

<sup>23</sup> Stephen Hirtenstein, *Dari Keragaman Ke Kesatuan Wujud; Ajaran & Kehidupan Spiritual Syaikh al-Akbar Ibn 'Arabi*, 320.

<sup>24</sup> Khayr al-Din al-Zarkali (ed.), *Ikhwan al-Shafa', Rasail Ikhwan al-Shafa' wa Khalan al-Wafa'* (Beirut : Dar al-Shadir, 1957), Bab III.

kondisi tersebut lebih dikenal dengan term *al-jasad*, *al-ruh*, dan *al-nafs*. 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.<sup>25</sup>

Sebagai makhluk Allah yang paling sempurna, manusia merupakan makhluk tiga dimensi yakni: fisik material (jasmani), psiko-sosial (*nafsani*) dan mental spiritual (ruhani). Jasmani berasal dari sari pati tanah. Mengikuti hukum alam (fisika, kimia, biologi). Menggunakan otak sebagai media. Cenderung mencari kepuasan, kenikmatan dan kesenangan. Jasmani menjadikan seseorang mempunyai sifat sebagaimana halnya binatang (hewani).

*Nafsani*, merupakan hasil koordinasi fungsi pendengaran, penglihatan dan perenungan (kalbu). Mengikuti hukum psiko-sosial. Menggunakan emosi dan perasaan/hati sebagai media. *Nafsani* menjadikan seseorang mempunyai sifat kemanusiaan, senang kepada dunia, kemegahan, kehormatan dan kesetiakawanan/persaudaraan.

Ruhani, merupakan ciptaan langsung oleh Allah swt. Tidak seperti jasmani dan *nafsani* yang bersifat tidak abadi (sementara), ruhani bersifat abadi, tidak pernah sakit dan tidak mengalami kematian. Mengikuti hukum mental-spiritual (agama). Menggunakan kalbu sebagai medianya. Ruhani menjadikan manusia mempunyai sifat *rabbaniah*, kesucian. Cenderung pada hal hal yang kekal abadi, kedamaian dan

---

<sup>25</sup> Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2007), 56.

ketenangan. Memahami adanya hidup sesudah mati, surga dan neraka.<sup>26</sup>

Dari dimensi jasmani, manusia memiliki kecerdasan intelektual dari 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).

Ketiga dimensi manusia memiliki kebutuhan untuk hidup. Sandang, pangan, papan, kebutuhan komunikasi dan transportasi, pendidikan dan kesehatan. Kehidupan yang baik akan kita peroleh apabila ketiga dimensi kehidupan kita tersebut terpenuhi kebutuhannya.

Kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang di antara ketiga dimensi kehidupan tersebut merupakan satu keniscayaan untuk mendapatkan kedamaian dan ketenangan. Ketimpangan salah satunya akan menyebabkan ketidakhahagiaan. Oleh karena itu, ilmu dan teknologi (sisi jasmani), amal (sisi *nafsani*) dan iman (sisi ruhani) merupakan perkara yang harus diperhatikan untuk dapat mencapai kebahagiaan hidup lahir dan batin.<sup>27</sup>

Jasad dan ruh merupakan dimensi manusia yang berlawanan sifatnya. Jasad sifatnya kasar dan inderawi (*empiris*), naturnya

---

<sup>26</sup> *Manusia Makhluk Tiga Dimensi*, dalam <http://www.aa67.net> (22 Nopember 2009).

<sup>27</sup> *Manusia Makhluk Tiga Dimensi*, dalam <http://www.aa67.net> (22 Nopember 2009).



buruk, asalnya dari tanah bumi (*ardhiyah*), dan kecenderungannya ingin mengejar kenikmatan duniawi atau material. Sedangkan ruh sifatnya halus dan gaib (*ghaib*), naturnya baik, asalnya dari hembusan langsung dari Allah (*ilahiyyah*) dan kecenderungannya mengejar kenikmatan *samawi*, *ruhaniyah* dan *ukhrawi*. Masing-masing natur yang berlawanan naturnya ini pada prinsipnya saling membutuhkan satu sama lain. Jasad tanpa ruh merupakan substansi yang mati, sedangkan ruh tanpa jasad tidak dapat teraktualisasi. Sinergi antara kedua aspek yang berlawanan ini, kemudian memunculkan *nafs*. Dengan *nafs* maka masing-masing keinginan jasad dan ruh dalam diri manusia dapat terpenuhi.<sup>28</sup>

Senada dengan ini, menurut al-Kasyani, pada mulanya manusia hanya terdiri dari dua unsur yakni unsur ruh dan tubuh, tetapi karena keduanya merupakan makhluk yang berbeda dan saling bertolak belakang, maka mereka tidak saling berkomunikasi. Sementara ruh bersifat ruhani, tidak terbagi-bagi, tubuh bersifat *wagad* dan terbagi-bagi (*murakkab*). Karena itu, untuk dapat saling berkomunikasi diperlukan adanya perantara. Dan untuk itulah diciptakan *nafs*. Jadi *nafs* merupakan perantara antara ruh dan tubuh, yang tanpa keberadaannya ruh tidak mungkin dapat memerintah tubuh. Dengan kata lain ruh tidak akan dapat mengendalikan tubuh kecuali melalui perantaraan *nafs*.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, 57.

<sup>29</sup> Mulyadhi Kertanegara, "Sketsa Ruhani Insani: Akal, Jiwa, Hati dan Ruh", dalam C. Ramli Bihar Anwar (ed.), *Menyinari Relung-Relung Ruhani: Mengembangkan EQ dan SQ Cara Sufi* (Jakarta: IIMAN dan Hikmah, Maret 2002), 27.

## 1. *Jasad/ Jism*

Anasir pertama dalam diri manusia adalah *jism* atau jasad. Keduanya sebenarnya memiliki arti yang sama, namun kata yang pertama lebih umum daripada kata yang kedua. Menurut al-Khalil,<sup>30</sup> term jasad tidak boleh digunakan untuk selain spesies manusia, sedangkan *jism* untuk seluruh tubuh pada umumnya. Kata jasad dalam Alquran diulang sebanyak empat kali dalam empat surat. Dua diantaranya menyebutkan fisik manusia (QS. Yusuf, 12:8 dan al-Qashash, 28:34), sementara dua yang lainnya menyebutkan tubuh lembu/ sapi (QS. al-A'raf, 7:148; dan Thaha, 20:88).

Kata jasad dari segi bahasa berarti “tubuh / badan manusia”. Pengertian tubuh disini bersifat khusus dan spesifik, yakni berkaitan dengan manusia saja. Karena itu, jasad adalah apa-apa yang berkaitan dengan tubuh manusia. Namun dalam pemakaian sehari-hari kerap kali jasad dikaitkan dengan hal-hal di luar tubuh manusia. Pemakaian semacam ini bersifat metaforis dan bersifat umum, bukan merujuk pada salah satu anggota tubuh manusia. Maknanya mencakup seluruh tubuh secara lengkap atau bagian-bagiannya secara terpisah.

Kata jasad, jika dihubungkan dengan konteks pembicaraan yang dikemukakan oleh Alquran, maka ditemukan dua pengertian yang berbeda. *Pertama*, jasad berarti ‘tubuh manusia’ (QS. al-Anbiya’, 21: 8). Di dalam ayat ini, Allah menerangkan kepada Nabi Muhammad bahwa para nabi dan rasul sebelumnya juga memakan makanan serta hidup dalam masa tertentu pula. Dari keterangan itu disimpulkan segala sesuatu yang berbentuk

---

<sup>30</sup> Lihat dalam Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, footnote no. 22, 7.

jasad membutuhkan makanan, dan sebaliknya, segala sesuatu yang memerlukan makanan termasuk dalam kategori jasad. Dengan demikian malaikat dan jin tidak termasuk di dalam kata jasad karena mereka tidak membutuhkan makanan. Disamping itu, mereka bersifat immateri (ruhani) yang tidak dapat dikatakan memiliki jasad. *Kedua*, jasad juga berarti 'bentuk yang sangat sempurna' (QS. Thaha, 20 : 88). Di dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Samiriy (awalnya adalah salah satu umat Nabi Musa) membuat patung anak lembu dan memerintahkan Bani Israel menyembahnya.<sup>31</sup>

Sedangkan kata *jism* berarti "badan, tubuh, substansi, dan semua yang mempunyai panjang, lebar, dan kedalaman". Kata *jism* ini mempunyai akar kata *jim*, *sin* dan *mim*, yang makna dasarnya adalah "berkumpulnya sesuatu". Dari akar kata ini dibentuklah kata kata *jasim* dan *jusam* yang berarti "besar tubuhnya" dan "jusman" yang semakna dengan *jism*.

Dalam Alquran, kata yang berakar kata *jim-sin-mim* ini hanya disebut dua kali, yaitu *al-jism* pada QS. al-Baqarah, (2: 247) dan *ajsamuhum* pada QS. al-Munafiqun, (63:4) penyebutan kata *jism* mengandung makna "tubuh atau jasmani yang perkasa" sebagai salah satu persyaratan menjadi penguasa, pemimpin atau raja. Secara khusus ayat tersebut menunjuk pada keistimewaan Raja Thalut (di dalam Injil Perjanjian lama disebut Saul) yang diberi amanat oleh Nabi Samuel untuk memerintah Bani Israel setelah era Nabi Musa, dalam menghadapi ancaman bala tentara musuh yang dipimpin Raja Jalut (Goliath). Pada mulanya Bani Israel tidak mau menerima Thalut sebagai raja mereka karena ia bukan dari kabilah besar, melainkan dari kabilah kecil di kalangan Bani israel, sekaligus bukan hartawan. Nabi Samuel

---

<sup>31</sup> M. Quraisy Shihab dkk., *Ensiklopedia Al-Qur'an*, 390.

menjelaskan bahwa pemilihan Thalut sebagai raja bukan berdasarkan pada pendapat dan pilihan pribadinya, melainkan berdasarkan pada pilihan Allah yang mengaruniakan kepadanya keluasan ilmu pengetahuan dan keperkasaan tubuh. Thalut lebih pintar, lebih berani, lebih kuat dan sabar di dalam peperangan dibandingkan dengan orang-orang Bani Israel lainnya.

Sedangkan *al-jism* diulang sebanyak dua kali dalam dua surat yang keduanya menyebut perihal fisik manusia (QS. al-Baqarah, 2:247 dan al-Munafiqun, 63:4). Dalam buku ini, *jism* dan jasad dipandang sama yakni aspek diri manusia yang terdiri atas struktur organisme fisik yang lebih sempurna dibandingkan dengan organisme fisik makhluk lain.

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. Menurut Ikhwan al-Shafa, keempat unsur tersebut adalah bagian dari unsur alam yang paling rendah (*anashir al-'alam al-sufli*) yang selanjutnya menjadi materi gabungan yakni asap, lumpur, mineral, tumbuhan, hewan dan manusia. Tanah memiliki natur kering, udara memiliki natur dingin, api memiliki natur panas, sedangkan air memiliki natur basah.<sup>32</sup> Manusia merupakan makhluk biotik yang unsur-unsur pembentukan materialnya bersifat proporsional antara keempat unsur tersebut, sehingga manusia disebut sebagai makhluk yang terbaik dalam penciptaannya.<sup>33</sup>

Keempat unsur di atas yakni tanah, udara, api dan air

---

<sup>32</sup> Sirajuddin Zar, *Konsep Penciptaan Alam dalam Pemikiran Islam, Sains, dan Alquran* (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 1994), 156.

<sup>33</sup> "Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia (*insan*) dalam bentuk yang sebaik-baiknya." (QS. Al-Tin, 95:4)

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 yang oleh Ibn Miskawaih dinamakan *al-hayah* (daya hidup), sedangkan al-Ghazali menyebutnya dengan *al-ruh al-jasmaniyyah* (ruh material). Ruh material ini adalah ruh yang terdapat 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.<sup>34</sup>

Jasad mempunyai natur sendiri. Ia memiliki bentuk, rupa, berkualitas, berkadar, bersegera dan diam, serta terdiri dari beberapa organ. Ia memiliki rasa,<sup>35</sup> berwatak gelap dan kasar, serta tidak berbeda dengan benda-benda materi lainnya.<sup>36</sup> Karena sifatnya material, jasad hanya dapat menangkap satu bentuk yang konkrit dan tidak dapat menangkap sesuatu yang abstrak. Jika ia telah menangkap satu bentuk kemudian perhatiannya berpindah pada suatu bentuk lain, maka bentuk pertamanya akan hilang lenyap.<sup>37</sup>

Jasad bersifat duniawi dan memiliki natur yang buruk

---

<sup>34</sup> Qomarul Hadi, *Membangun Manusia Seutuhnya: Sebuah Tinjauan Antropologis* (Bandung : Al-Ma'arif, 1981), 135.

<sup>35</sup> Penulis menamakan rasa pada jasad ini dengan 'Rasa Jasmani' atau 'Rasa Kedirian'.

<sup>36</sup> Ahmad Daudy, *Kuliah Filsafat Islam* (Jakarta : Bulan Bintang, 1989), 40-41, dan 115

<sup>37</sup> Sir Moh. Iqbal, *The Develoment of Metaphysics in Persia: A Contribution to the History of Muslim Philosophy*, terj. Jaboer Ayoeb (Bandung : Mizan, 1992), 54.

karena ia merupakan penjara bagi ruh. Ia senantiasa ‘mengusik’ ketenangan ruh dalam beribadah, dan tidak pernah mampu mencapai makrifat kepada Allah (*ma’rifatullah*). Substansi jasad pada dasarnya adalah mati. Kehidupannya lebih bersifat ‘*aradh* (*accident*) karena ia berdampingan dengan *nafs*. Maksudnya, jasad memiliki kehidupan karena *nafs* dan *nafs*-lah yang menjadikannya hidup, bergerak, dan memberi daya serta tanda. Ia terstruktur dari dua substansi yang sederhana yaitu *hayula* (*vitality*) dan *shurah* (*figure*).<sup>38</sup>

## 2. *Nafs*/ Jiwa

Anasir kedua dari diri manusia adalah *nafs* yang dalam Alquran disebutkan dalam bentuk tunggal (yakni *nafs*) sebanyak 116 kali, dan dalam bentuk jamak, plural (yakni *anfus* dan *nufus*) sebanyak 155 kali. Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyah, kata *nafs* dalam Alquran tidak disebutkan untuk substansinya sendiri yakni terikat oleh badan. *Nafs* bersifat seperti tanah (*al-thiniyyah*) dan api (*nariyyah*).<sup>39</sup>

*Nafs* merupakan sinar horizontal, artinya cahaya (*nur*) Tuhan yang telah menyatu pada tubuh manusia yang bersifat *nasutiyyah* (kemanusiaan) dan menimbulkan tingkah laku.<sup>40</sup> Ia merupakan sinergi antara jasad (fisik) dan ruh (psikis). Sinergi

---

<sup>38</sup> 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.

<sup>39</sup> Syams al-Din ibn 'Abd Allah ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Kitab al-Ruh*, 212-214.

<sup>40</sup> Titus Burckhardt, "An Introduction to Sufi Doctrine", pent. Azyumardi Azra, *Mengenal Ajaran Kaum Sufi* (Jakarta: Pustaka Jaya, 1984), 32.

psikofisik ini menimbulkan tingkah laku, baik lahir maupun batin. Fenomena atau gejala *nafs* dapat diketahui melalui pemikiran dan perenungan. Berbeda dengan ruh yang tetap hidup, *nafs* dapat mati apabila ajal kehidupannya telah tiba.

*Nafs*, meskipun bersifat ghaib namun naturnya tidak asli. Ia sudah terikat dengan badaniah, karena itu ia memiliki kecenderungan pada kehidupan yang rendah, duniawi dan kejelekan. Al-Qadhi Abu Bakar Ibn al-Baqillani menjelaskan bahwa *nafs* itu adalah nyawa yang terdapat pada jiwa manusia. Apabila ia keluar maka jadilah “nafas”. Daya hidup atau ruh material 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.

Daya hidup (*nafs*) pada diri manusia ini 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). Daya hidup ini memiliki batas yang disebut *ajal*. Apabila telah habis, tanpa sebab apapun, manusia pasti akan mengalami kematian (*al-mawt*). Kematian ini disebabkan oleh dua hal. *Pertama, al-mawt al-thabi'i*, yakni kematian yang alami yakni usia yang sudah menua. Jasad tersebut 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.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Khayr al-Din al-Zarkali (ed.), Ikhwan al-Shafa, *Rasa'il Ikhwan al-Shafa wa Khalan al-Wafa*, juz III, 295.

*Nafs* menurut Suhrawardi, adalah hasil dari ruh, sedangkan ruh adalah hasil dari perintah (*'alam al-'amr*) Allah. Sebab, dengan diri-Nya sendiri, tanpa sebab lain apapun, Allah menciptakan ruh, dan dengan ruh Dia menciptakan segenap makhluk lainnya. Ia kemudian memberikan ilustrasi yang menarik antara ruh dengan *nafs*, seperti antara Adam dan Hawa.<sup>42</sup>

Menurutnya, eksistensi Adam di alam materi menjadi tahap bentuk ruh di alam gaib. Eksistensi Hawa di alam materi menjadi bentuk *nafs* di alam gaib. Kelahiran Hawa dari Adam bagaikan kelahiran *nafs* dari ruh. Ketertarikan laki-laki kepada perempuan, ditandai dengan kelahiran Adam dan Hawa. Benih-benih keturunan (yang tersimpan dalam tulang rusuk Adam) lahir melalui perpaduan Adam dan Hawa, seperti keluarnya mereka dari ruh dan *nafs*. Eksistensi Adam dan Hawa menjadi contoh eksistensi ruh dan *nafs*.

*Nafs* memiliki tiga daya dan natur. *Pertama*, kemampuan menerima stimulus dari luar yang berhubungan dengan pengenalan (kognisi). *Kedua*, kemampuan untuk melahirkan apa yang terjadi pada jiwa yang berhubungan dengan motif dan kemauan (konasi). *Ketiga*, kemampuan melihat efek atau akibat dari stimulus yang kemudian menimbulkan keadaan (*state*) yang berhubungan dengan perasaan (emosi). Dengan kemampuan ini, jiwa senang melihat sesuatu yang indah dan merasa susah melihat sesuatu yang menyebalkan. Tiga daya *nafs* ini disebut oleh Ki Hajar Dewantara dengan istilah cipta (kognisi), rasa (emosi) dan karsa (*konasi*).<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Syaikh Syihabuddin 'Umar Suhrawardi, "A Dervish Textbook from the 'Awarif al-Ma'arif", pent. Ilma Nugrahani Ismail, *Awarif al-Ma'arif: Puncak Pengetahuan Ahli Makrifat* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2007), 138.

<sup>43</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Umum* (Bandung: Alumni, 1984), 53-54.



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 atas dasar kesadaran 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.<sup>44</sup> Daya emosi itu ada yang 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.

Menurut kaum sufi, berbeda dengan ruh yang senantiasa bersih dan suci serta merupakan sumber akhlak yang mulia dan terpuji, jiwa adalah sumber akhlak tercela. 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 dalam diri manusia itu bersumber dari *nafs* yang menurut Suhrawardi,<sup>45</sup> memiliki sepuluh sifat tercela.

*Pertama, hawa* (hasrat). *Nafs* senang mengumbar berbagai hasrat dan kemauannya. Ia menempatkannya di dalam dada, mempertuturkan segenap kemauannya serta cenderung untuk menyekutukan Allah. Sifat ini hanya dapat dihilangkan dengan kezuhudan dan kecintaan kepada Allah.

---

<sup>44</sup> P. James Chaplin, terj. Kartini Kartono *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 1989), 163.

<sup>45</sup> Syaikh Syihabuddin 'Umar Suhrawardi, *A Dervish Textbook from the 'Awarif al-Ma'arif*, 133-136

*Kedua, nifaq* (kemunafikan). Dalam sebagian besar keadaan lahiriahnya, kondisi *nafs* tidak sesuai dengan keadaan batiniahnya. Kehadiran dan ketidakhadiran manusia tidaklah sama di hadapannya. Di hadapan manusia, *nafs* memuji dan menunjukkan ketulusannya. Namun dalam ketidakhadirannya, yang terjadi justru sebaliknya. Sifat *nifaq* ini hanya dapat dihilangkan dengan keikhlasan (ketulusan).

Sifat tercela *ketiga* pada *nafs* adalah *riya'*. Dalam belunggu sifat *riya'*, pada pandangan manusia, *nafs* menghiasi dirinya dengan sifat-sifat terpuji (sekalipun tercela dalam pandangan Allah) seperti membangga-banggakan kelimpahan harta, bersikap sombong (*takabur*), memperlihatkan kehebatan, dan merasa tidak bergantung kepada apapun dan siapapun. *Nafs* menjauhi dan menyembunyikan apa saja yang tercela dalam pandangan manusia, sekalipun terpuji dalam pandangan Allah seperti kefakiran (*faqr*), ketundukan (*khudhu'*) dan kerendahan hati (*tawadhu'*). Sifat ini tidak dapat dihilangkan kecuali dengan pemahaman bahwa pandangan dan pujian manusia sama sekali tidak berarti.

Al-Junaid dan al-Warraq menjelaskan bahwa *nafs* adalah sebetuk kemunafikan laksana api yang menampakkan cahaya (sifat terpuji) dan menyembunyikan sifat membakar (sifat tercela). Sekalipun *nafs* menampakkan keindahan dan menyembunyikan keburukannya, sesungguhnya semua keburukan tetap tidak tersembunyi, kecuali bagi mereka yang berpandangan lemah. *Nafs* buruk ini ibarat seorang wanita tua dengan penampilan *menor*, dan berwarna-warni. Hanya bagi anak-anak ia tampak indah, namun bagi orang dewasa, ia justru terlihat sangat memuakkan.

Sifat tercela *keempat* adalah mengklaim posisi ketuhanan dan bersikap keras kepala dalam menentang Allah. *Nafs* selalu

menginginkan agar orang-orang memujinya, mematuhi seluruh ajakan dan perintahnya, mencintainya di atas segala segala sesuatu, menunjukkan ketakutan kepadanya dan mengharap belas kasihnya. Allah telah memperingatkan segenap hamba-Nya agar menentang seluruh kemauan *nafs* ini. Sifat-sifat buruk *nafs* ini hanya dapat dihilangkan dengan mengetahui dan memahami keagungan sifat-sifat Allah.

Adapun sifat tercela *kelima* adalah *takabur* dan memperhatikan diri sendiri. *Nafs* selalu memandang keindahan sifat-sifat diri dan merasa puas dengan bentuk *hal*-nya sendiri. Keder-mawanan kepada orang lain selalu diingat-ingat. Ia membanggakan dirinya seperti sudah menunaikan kewajiban-kewajibannya. Untuk menghindari sifat ini, segala kebaikan harus segera dilupakan. Sifat ini hanya dapat dihilangkan dengan mawas diri (*muraqabah*).

Kemudian sifat tercela yang *keenam* adalah keserakahan dan kekikiran. Keinginan akan kemewahan dan mengumpulkan segala hal, tidak mungkin dilakukan kecuali dengan ketakaburan (kesombongan) atau ketakutan akan kemiskinan di masa mendatang. Jika sifat ini kuat dalam *nafs*, maka akan timbul sifat cemburu dan iri hati, yang akan melahirkan kekikiran dan kedengkian pada apa yang dimiliki orang lain. Jika ia melihat kesenangan orang lain, maka ia akan segera mencari kekurangannya. Manakala ia sedang berkuasa, tampaklah kebenciannya pada orang lain. Sebaliknya, orang yang telah merasa puas dengan keadaan dirinya sendiri dan merasa cukup dengan kekayaan yang dimilikinya (*qana'ah*), maka ia akan menjaga *nafs*-nya dari kerusakan. Sifat buruk ini hanya dapat dihilangkan dengan cahaya keimanan.

Selanjutnya pada sifat tercela yang *ketujuh* ada ketamakan 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. Karena *nafs* menderita kesusahan, maka kadar kerakusan pada kesenangan semakin besar. Sifat ini hanya dapat dihilangkan dengan berhati-hati menjaga diri (*wara'*) dan taqwa.

Sifat buruk *nafs* yang *kedelapan* adalah *sebrono* dan tergesa-gesa. *Nafs* tidak pernah diam dari segala keinginan. Ketika pikiran tentang hasrat dan hawa nafsu menggelora, ia menjadi tidak sabaran dan tidak akan menunda-nunda. Ia akan segera bertindak dan bergerak. Karena itu, di tempatnya ia tidak bisa diam dan terus bergerak. Akibat memenuhi hasrat dan keinginannya, muncullah kesembronoan dan ketergesa-gesaan. Orang-orang bijak mengibaratkannya dengan sebuah bola yang ditaruh di sebuah padang yang datar dan rata. Bola tersebut pasti senantiasa bergerak. Sifat ini hanya dapat dihilangkan dengan kesabaran.

Seterusnya, sifat buruk *nafs* yang *kesembilan* adalah cepat bosan dan jenuh. *Nafs* seringkali merasa cepat jenuh dan bosan pada segala sesuatu. Sehingga apa yang sudah diperoleh, tidaklah membuat ia bahagia dalam kehidupannya. Sesuatu yang didapat hanya membuatnya bahagia dalam sekejap mata. Setelah itu, ia kembali pada keadaan semula, terombang-ambing dalam kegelisahan. Apabila ia meraih keberhasilan, maka keberhasilan tersebut juga mendatangkan kebencian dirinya pada orang lain. Menghindari sifat buruk ini, hanya dapat dilakukan dengan senantiasa menunjukkan kesyukuran kepada Allah.

Sifat buruk *nafs* yang terakhir adalah lalai (*ghaflah*). Jika *nafs* bergegas untuk memenuhi hasrat dan keinginannya, maka ia pun akan bermalas-malasan dalam menunaikan ibadah dan beramal kebajikan. Penyakit *ghaflah* ini hanya dapat dihilangkan dengan *ikhtiar* (upaya, usaha) serta *himmah* (cita-cita, keinginan baik) yang kuat dan kezuhudan yang tinggi. Hal ini harus dilakukan dalam setiap waktu dan kondisi sampai *nafs* mendapatkan kesadaran (*yaqzhah*) dalam keadaannya.

Iniilah sepuluh sifat tercela pada *nafs* untuk diketahui dan agar kita dapat menghindarkan diri dari berbagai keburukannya dengan cara memberikan obat dan terapi ruhani.

Apabila jiwa menyerah, tunduk dan patuh pada kemauan syahwat serta memperturutkan ajakan setan, yang memang pada jiwa itu sendiri ada sifat kebinatangan, maka ia disebut jiwa yang berbuat jahat (*nafs al-ammarah bi al-su'*). "*Sesungguhnya jiwa yang demikian itu selalu menyuruh berbuat jahat*". (QS. Yusuf: 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. al-Qiyamah: 2). Namun, apabila jiwa dapat terhindar dari semua sifat-sifat yang tercela, maka ia berubah menjadi jiwa yang tenang (*nafs al-muthmainnah*). Dengan demikian, jiwa mempunyai tiga sifat yakni jiwa yang telah menjadi tumpukan sifat-sifat yang tercela, jiwa yang telah melakukan perlawanan pada sifat-sifat yang tercela, dan jiwa yang telah mencapai tingkat kesucian, ketenangan dan ketenteraman. 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.

### 3. Ruh

Anasir ketiga dalam diri adalah ruh. yang Ruh disebutkan dalam Alquran sebanyak 21 kali. Ruh dapat berarti *amin al-wahiy* (QS. al-Syu'ara:193, QS. al-Nahl:102), rahasia Tuhan yang menjadikan tubuh manusia hidup (QS. al-Hijr: 29, al-Tahrim:12) juga termasuk rahasia Tuhan yang tidak seorangpun dapat mengetahui hakikatnya (QS. al-Isra': 85). Ruh adalah urusan Allah dan hakikatnya hanya Dia sendiri yang mengetahui.

Menurut al-Asfahani, ruh merupakan nama induk dari *nafs* (jiwa). Artinya, *nafs* merupakan bagian dari ruh, atau *nafs* merupakan *species* sedangkan ruh adalah *genus*. Secara umum, kata ruh berarti unsur yang dengannya dapat terjadi kehidupan, pergerakan, usaha mencari sesuatu yang baik dan bermanfaat serta menghindari dari keburukan dan bahaya.<sup>46</sup>

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 Manzbur 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.<sup>47</sup>

Ruh sudah memiliki kehidupan sebelum tubuh manusia

---

<sup>46</sup> Al-Ragib al-Asfahani, *Mufradat Alf'z al-Qur'En*, Tahqiq, Shafwan 'Adnan Dawawardi (Damaskus: Dar al-Qalam, 2002), Cet. III, 369.

<sup>47</sup> M. Quraisy Shihab dkk., *Ensiklopedia Al-Qur'an*, 839.

ada. Hal ini dijelaskan dalam surat al-A'raf ayat 172.<sup>48</sup> Menurut Sayed Husen Nasr, ayat ini berkaitan dengan *asrar alast* (rahasia hari *alastu*) dimana Allah telah memberikan perjanjian ketuhanan kepada ruh manusia.<sup>49</sup> Sedangkan menurut Ikhwan al-Shafa, ayat tersebut berkaitan dengan ruh di alam perjanjian (*alam mitsaq*) atau disebut alam pertunjukan pertama (*alam al-'ardh al-awwal*). Ruh pada prinsipnya memiliki natur yang suci, baik dan bersifat *ukhrawi*. Ia merupakan substansi *samawi* yang hidup melalui zatnya sendiri yang tidak memerlukan makanan, minuman serta berbagai keperluan jasmani lainnya.<sup>50</sup>

Ruh adalah *jawhar* ruhani (substansi yang bersifat ruhani, yang tidak tersusun dari materi). Ia bersifat abstrak dan dapat menangkap beberapa bentuk sekaligus. Apabila ia menangkap sebuah bentuk, maka bentuk sebelumnya yang sudah ditangkap lebih dahulu, tidak akan hilang. Hal ini menunjukkan kemampuan ruh dalam menangkap beberapa bentuk dalam waktu yang sama.

Penciptaan ruh ini dilakukan sekaligus (*daf'atan wahidatan*),

<sup>48</sup> "Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)". (QS. Al-A'raf, 7 : 172).

<sup>49</sup> Sayed Husen Nasr, "Living Sufism", terj. B. Abdullah Hadi, *Tasawuf Dulu dan Sekarang* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1994), 28. Tentang tempat perjanjian ini, sebagian mengatakan terjadi di *alam arwah*, sedangkan yang lain menyebutkan bahwa ini terjadi di alam rahim sebelum kelahiran manusia.

<sup>50</sup> Abd al-Lathif Muhammad al-Abduh, *al-Insan fi Fikr al-Ikhwan al-Shafa* (Beirut : al-Maktabah al-Sya'biyyah, tt.), 115.

yakni tidak melalui proses evolusi seperti proses penciptaan jasad. Ia bukan merupakan gabungan dari beberapa anasir meskipun ia memiliki beberapa daya. Ruh tidak akan hancur dengan kehancuran jasad. Bahkan kehidupannya jauh mendahului kehidupan jasad.<sup>51</sup>

Ruh merupakan unsur kelima dalam diri setelah panas (api), dingin (udara), lembab (air), dan kering (tanah). Keempat unsur yang terakhir ini hanya ada di dunia. Dengan demikian, ruh bukanlah merupakan sesuatu yang bersifat materi. Ia merupakan *qudrah al-Ilahiyyah* (daya ketuhanan) yang tercipta dari alam perintah (*'alam al-amr*), sehingga sifatnya bukan *jasadi* (bersifat fisik).<sup>52</sup>

Ruh lebih spesifik dari *nafs*, sebab ruh naturnya asli, sementara *nafs* telah memiliki kecenderungan pada materi, duniawi dan kejelekan. Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyah, kata ruh dalam Alquran disebutkan untuk substansinya sendiri yakni tidak terikat oleh badan. Ruh bersifat cahaya (*al-nuriyyah*), ruhani (*al-ruhaniyyah*) dan bersifat ketuhanan (*al-lahutiyyah*).<sup>53</sup> Ruh merupakan sinar vertikal, artinya sinar (*nur*) Tuhan yang telah diberikan kepada diri manusia secara langsung.<sup>54</sup>

Ruh adalah substansi yang memiliki natur sendiri. Ia berasal dari alam perintah (*'alam al-amr*) yang mempunyai

<sup>51</sup> Sir Moh. Iqbal, *The Deveploment of Metaphysics in Persia: A Contribution to the History of Muslim Philosophy*, 54. lihat juga dalam Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1990), 123.

<sup>52</sup> Al-Ghazali, *Kimya'u al-Sa'adat* (Beirut : al-Maktabah al-Sa'biyat, tt.), 111.

<sup>53</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Kitab al-Ruh*, 212-214.

<sup>54</sup> Titus Burckhardt, *An Introductionto Sufi Doctrine*, 32.



sifat yang berbeda dengan jasad dan *nafs*. Hal ini karena, menurut Ibn Sina, ia datang dari Allah, meskipun ia tidak sama dengan zat-Nya. Ruh merupakan sesuatu yang halus (*lathifah*) yang bersifat ruhani. Ia dapat berfikir, mengingat, mengetahui, merasa dan sebagainya. Ia juga merupakan penggerak bagi keberadaan jasad.<sup>55</sup>

Dasar kehidupan ruh setelah kematian manusia memiliki tiga alasan yang jelas.

*Pertama*, adanya anjuran mengucapkan salam ketika melewati makam (kubur) orang yang meninggal dunia dengan bacaan "*al-salam 'alaikum ya ahl al-qubur*" (salam sejahtera untuk kalian wahai penduduk kubur). Begitu juga dengan salam yang kita sampaikan kepada Nabi Muhammad saat duduk *tasyahud* awal dan *tasyahud* akhir setelah membaca *tahiyat* ketika shalat "*al-salam 'alaika ayyuha al-nabi*" (salam sejahtera untukmu wahai nabi). Kedua salam tersebut menggunakan kata ganti (*dhamir*) 'kum' (orang kedua *jama'*/plural) dan 'ka' (orang kedua tunggal), bukan kata ganti *hum* (orang ketiga *jama'*) atau *huwa* (orang ketiga tunggal). Hal ini menunjukkan dengan jelas bahwa ruh mereka masih hidup, mendengar dan dapat menjawab salam orang yang masih hidup.

*Kedua*, pada saat *isra mikraj*, Nabi Muhammad bertemu dan berdialog langsung dengan para nabi yang telah meninggal sebelumnya.

*Ketiga*, jika ruh itu mati dan hancur maka kehidupan akan

---

<sup>55</sup> Ma'an Zidadat dkk., *al-Mawsu'at al-Falsafiyah al-'Arabiyyah* (Arab: Inma' al-'Arabi, 1986), 465-466.

berakhir, tanpa ada pertanggungjawaban (*mas'uliyah*) atas segala perbuatan yang telah dilakukan.<sup>56</sup>

Dengan demikian, jelaslah bahwa manusia memiliki tiga anasir, dan masing-masing anasir tersebut dapat dibedakan dengan karakteristik yang cukup jelas.

---

<sup>56</sup> Lihat dalam Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, footnote no. 27, 63.

ia akan segera mengerti apa arti manis setelah mencicipi rasa manis yang terkandung dalam teh manis. Ia dapat mengerti hakikat rasa manis tanpa definisi sekalipun atau bahkan ketika ia tidak mampu mendefinisikan rasa manis yang sedang dirasakannya secara langsung.<sup>6</sup>

Dalam tasawuf, pengalaman ketuhanan secara langsung ini merupakan puncak dari berbagai pengalaman spiritual (*ahwâl*) yang dirasakan oleh seorang sufi. Pengalaman spiritual ini sendiri diperoleh seiring dengan tahapan-tahapan spiritual (*maqâmat*) yang dilalui.<sup>7</sup> Menurut Laleh Bakhtiar, tahapan-tahapan dalam pendakian spiritual ini memiliki tiga sarana partisipasi psikologis yang memiliki keterkaitan yakni derajat-derajat spiritual (*maqâmat*), status-status spiritual (*ahwâl*), dan presensi/ kehadiran (*hudûr*).<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf* (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2006), 124 dan 146.

<sup>7</sup> Mengenai jumlah dan susunan tahapan yang harus dilalui ini tidak dapat ditentukan secara pasti karena dikalangan sufi terdapat perbedaan pendapat mengenai *maqamat* ini, baik pengertian umum maupun jumlahnya. Menurut al-Sarrâj al-Thûsî *maqâmat* itu adalah: *al-tawbah*, *al-wara'*, *al-zuhud*, *al-faqr*, *al-sabar*, dan *al-tawakkal*. Ibrahim Basyuni, *Nasy'ah al-Tasawuf al-Islâmî* (Kairo : Dâr al-Ma'ârif, 1969); *Al-Ta'âruf li Madhhab al-Tasawuf*, 119). Al-Kalabadhi menyebutkan jumlah yang lebih banyak lagi, yaitu *al-tawbah*, *al-wara'*, *al-zuhud*, *al-faqr*, *al-sabar*, *al-tawâdu*, *al-taqwâ*, *al-tawakkal*, *al-ridâ*, *al-mahabbah*, *al-ma'rifah* (Abu Bakar Muhammad al-Kalâbadhi, 111). Al-Qusyairî menyebutkan bahwa *maqâmat* itu adalah *al-tawbah*, *al-wara'*, *al-zuhud*, *al-tawâdu*, *al-ridâ*. Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisisme Dalam Islam*, 62. Selain itu masih banyak lagi jumlah dan susunan yang dirumuskan oleh para sufi.

<sup>8</sup> Laleh Bakhtiar, "Sufi: Expression of the Mystic Quest", diterj. Purwanto, *Mengenal Ajaran Kaum Sufi, Dari Maqam-Maqam Hingga Karya-Karya Besar Dunia Sufi* (Ujungberung Bandung: Penerbit Marja, 2008), 114.

Di antara contoh Rasa Ruhani adalah *tawadhu'*, iman, taubat, sabar, ikhlas, syukur, yakin, tawakal, *ridha*, *mahabbah* dan *khusyu'*. Dalam Alquran dan hadis, banyak *nash-nash* yang menjelaskan tentang Rasa Ruhani pada manusia. Berikut ini disebutkan beberapa contoh diantaranya;

“Berdoalah kepada Tuhanmu dengan **berendah diri** dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”. (QS. al-A'raf, 7 : 55).

“Akan merasakan nikmatnya **iman** orang yang **ridha** kepada Allah sebagai Tuhan, Islam sebagai agama dan Muhammad sebagai rasul.” (H.R. Muslim, Tirmidzi dan Ahmad).

Hal pertama ditulis oleh Allah di Lauh al-Mahfuzh adalah, “*Bismillahir-rahmanirrahim*, dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Sesungguhnya orang yang tunduk kepada qadha-Ku, **ridha** dengan hukum-Ku dan **bersabar** atas cobaan-Ku, niscaya Aku bangkitkan dirinya pada hari kiamat kelak bersama orang-orang yang benar.” (H.R. Dailami).

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu dan **bersyukur**lah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku. (QS. al-Baqarah, 2 : 152).

“Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang **mukmin**, ... laki-laki dan perempuan yang **sabar**, laki-laki dan perempuan yang **khusyu'**, ... Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar”. (QS. Al-Ahzab, 33 : 35).

“...Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang **bertawakal** kepada-Nya. (QS. Ali Imran, 3 : 159)

*Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai (mahabbah) Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu."* (QS. Ali Imran, 3 : 31).

Melalui Rasa Ruhani (Spiritual), manusia mampu melihat semua daerah gelap dalam dirinya. Hal tersebut membuat dia mampu menenteramkan egonya dan menemukan kembali cahaya jiwa yang merupakan unsur Ilahi. Melalui sebuah perpaduan pengalaman yang menyucikan, dia akan dapat membersihkan dan membuat kemilau cermin batinnya, sehingga makin lama makin bertambah cemerlang dan dapat memantulkan cahaya Ilahi yang dia terima. Jika manusia dapat memantulkan cahaya itu, maka cahaya itu akan bermanfaat bagi orang lain. Dalam makna inilah kita dapat mengatakan bahwa manusia adalah citra Ilahi. Dia menjadi saksi hidup atas kebenaran.<sup>9</sup> Dia menjadi wakil Tuhan di muka bumi. Kebenaran dapat membuatnya menjadi makhluk istimewa. Dia menjadi penyaksi, pewarta dan pengingat Kebenaran Mahamutlak.<sup>10</sup>

Rasa Ruhani ini terbagi pada tiga yakni tak terlatih, terlatih, dan *transenden* yang terlatih.<sup>11</sup> Dalam kategori pertama (tak terlatih), rasa ini sepadan dengan tipe *sporadis*,<sup>12</sup> yang diperkenalkan

<sup>9</sup> Syekh Khaleel Montouney, *Le Sufisme Chez de Usmani*, 96.

<sup>10</sup> Syekh Khaleel Montouney, *Le Sufisme Chez de Usmani*, 95.

<sup>11</sup> Arthur Deikman mengartikan istilah ini dengan mis *instic marginasi* yang berkaitan erat dengan nilai pengaharitas. Istilah ini berkaitan dengan istilah *instic* yang terdapat dalam karya Deikman dan kemudian yang terdapat di lihat, Arthur Deikman, "Deautomatization and Mystic Experience", dalam "Psychiatry", 1966, 324. dikutip dari Nils G. Hoim (ed.), "Religious Ecstasy", terj. Irfan Supandi, *Berjumpa Tuhan: Studi Tentang Ekstase Agama* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), 59.

<sup>12</sup> *Sporadis* merupakan istilah yang digunakan oleh William James dalam penelitiannya tentang berbagai jenis pengalaman mistis, yang masih

oleh William James, yakni mencakup pengalaman orang normal yang tidak terlibat kegiatan keagamaan, meditasi atau yang lainnya. Dalam Islam, Rasa Ruhani tak terlatih ini diperoleh saat seseorang sedang mendapatkan ujian atau cobaan seperti sakit, kegagalan dan berbagai bentuk musibah lainnya. Semua peristiwa yang disebutkan ini dapat membawa seseorang untuk semakin mengakui kelemahan dirinya dan sekaligus mengakui kebesaran dan kemahakuasaan Tuhan. Jika rasa ini muncul, maka Rasa Ruhani akan mengiringi kehadirannya.

Perbedaan mendasar antara kategori pertama (tak terlatih) dan kategori kedua (terlatih) adalah bahwa yang terlatih dilakukannya dengan sadar melalui berbagai latihan tertentu yang terarah. Rasa Ruhani yang terlatih seringkali berfungsi dalam lingkungan khusus seperti dalam kehidupan *zawiyah* (padepokan sufi), dan memiliki sistem konsep untuk menafsirkan pengalaman mistik tersebut.<sup>13</sup> Dalam hal ini, perlu dijelaskan bahwa Pelatihan "The Miracle of Rasa Ruhani" adalah salah satu bentuk dari Rasa Ruhani yang termasuk dalam kategori kedua ini.

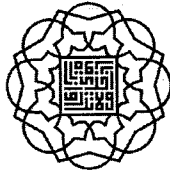
Rasa Ruhani dalam kategori yang ketiga adalah transenden yang terlatih, yaitu suatu kondisi dimana keanekaragaman menjadi satu kesatuan. Transenden yang terlatih ini disebut juga dengan kesatuan mistis (*the mystical union*) dengan Tuhan yang menjadi tujuan utama dalam pencarian mistik (*the mystical quest*). Pengalaman ini tampaknya lebih merupakan hasil dari pengalaman yang teratur dengan kesungguhan (*mujahadah*). Namun demikian, bagi sufi, pengalaman ini merupakan pemberian (*mawhibah*) dari perkenan Tuhan terhadap hamba-Nya.

---

digunakan sampai saat ini. William James, *The Varieties of Religious Experience* (London, 1984), 393.

<sup>13</sup> Nils G. Holm (ed.), *Religious Ecstasy*, 61.

Dalam tasawuf, persatuan mistis yang dialami oleh para sufi pada hakikatnya adalah sama. Hanya saja karena dialami oleh masing-masing individu dengan tingkat dan pengetahuan yang berbeda, maka konsep-konsep yang muncul dari mereka tampak seperti berbeda. Perbedaan ini sesungguhnya hanyalah perbedaan fenomenal, bukan esensial. Dalam hal ini contoh yang selalu dikemukakan adalah konsep *ittihad*-nya Abu Yazid al-Bisthami, *wahdat al-wujud*-nya Ibn al-'Arabi, dan *hulul*-nya al-Hallaj. Semua ini merupakan puncak dari perjalanan spiritual seseorang sehingga segalanya tidak lagi terkurung dalam dimensi ruang dan waktu. Semua serba tak terbatas.



## **BAB IV**

# **MANUSIA DAN KESADARAN**

### **A. MEMAHAMI MAKNA KESADARAN**

**S**etelah penjelasan yang diberikan pada bagian sebelumnya, bahwa manusia terdiri dari tiga anasir dan tiga rasa, maka selaras dengan itu diperoleh pemahaman bahwa manusia juga memiliki tiga kesadaran, yakni Kesadaran Fisikal, Kesadaran Emosional dan Kesadaran Spiritual. Ketiga kesadaran ini akan dipaparkan secara rinci. Namun sebelumnya akan dijelaskan terlebih dahulu makna kesadaran itu sendiri.

Kesadaran merupakan unsur dalam diri untuk memahami realitas dan bagaimana cara bertindak atau bersikap terhadap realitas. Kesadaran dalam hal ini, adalah kesadaran akan perbuatan. Sadar artinya merasa, mengetahui atau mengingat keadaan yang sebenarnya, keadaan ingat akan dirinya, ingat kembali (dari pingsannya), siuman, bangun (dari tidur) ingat, tahu dan mengerti. Misalnya, rakyat telah sadar akan politik. Refleksi



merupakan bentuk dari pengungkapan kesadaran, dimana ia dapat memberikan atau bertahan dalam situasi dan kondisi tertentu dalam lingkungan. Setiap teori yang dihasilkan oleh seseorang merupakan refleksi tentang realitas dan manusia.

Manusia dengan dikaruniai akal budi merupakan makhluk hidup yang sadar akan dirinya. Kesadaran yang dimiliki manusia mengenai dirinya, orang lain, masa silam, dan kemungkinan masa depannya. Manusia memiliki kesadaran akan dirinya sebagai entitas yang terpisah serta memiliki kesadaran akan jangka hidup yang pendek, akan fakta ia dilahirkan di luar kemauannya dan akan mati di luar keinginannya. Kesadaran manusia bahwa ia akan mati mendahului orang-orang yang disayanginya, atau sebaliknya bahwa yang ia cintai akan mendahuluinya, kesadaran akan kesendirian, keterpisahan, akan kelemahan dalam menghadapi kekuatan alam dan masyarakat. Semuanya kenyataan itu membuat keterpisahan manusia, eksistensi tak bersatunya sebagai penjara yang tak terperikan. Manusia akan menjadi gila bila tak dapat melepaskan diri dari penjara tersebut.

Kesadaran berasal dari kata 'sadar' yang mendapat imbuhan 'ke' dan 'an'. Kesadaran dalam konteks bahasa ini memiliki beberapa karakteristik.

*Pertama*, terbangun alias meninggalkan pembaringan, tempat kita beristirahat.

*Kedua*, perhatian. Orang yang sadar memiliki perhatian cukup untuk semua hal yang terjadi di sekelilingnya.

*Ketiga*, aktif. Orang yang sadar menyadari apa dan siapa dirinya. Dengan perhatian yang dimilikinya, dia memperoleh celah peran untuk dirinya dan dia memanfaatkan celah itu untuk membangun masyarakat.

*Keempat*, terencana. Orang yang sadar mampu melihat

ke depan. Sehingga dia menginginkan dan menyusun rencana apa yang ingin diraihinya.

*Kelima*, siap dengan semua. Orang sadar tahu akibat baik atau buruk sebuah tindakan. Orang sadar merencanakan sebuah tindakan sehingga dia siap dengan hasil bertindak ketika tindakan itu dilaksanakan dengan atau tidak sesuai prosedur.

Dari beberapa karakteristik ini, ada dua hal yang harus dilatih. *Pertama*, terbangun. Pelajari apapun yang terasa sangat nyaman dan menjadikan anda tidak dapat meninggalkan sebuah kebiasaan. Kemudian, terima kenyataan bahwa kenyamanan demikian tidak abadi dan hal monoton sangat membosankan. Setiap saat anda perlu menerima hal baru, termasuk kesenangan. *Kedua*, perhatian. Belajarlah untuk memberikan perhatian terhadap apapun, yaitu yang anda saksikan (*sense*) dari semua alat indera maupun pikiran. Kenali apa yang terjadi, terutama jika itu terjadi pada diri sendiri dan amati pengaruh-pengaruhnya ke lingkungan.

Kesadaran (*consciousness, conscience* dan *awareness*)) berarti mengetahui dan menyadari. Konsep tentang kesadaran ini menekankan kesadaran diri, diri yang mengacu pada dirinya sendiri (*self-referencing*) atau proses diri reflektif (*self-reflective process*) yang memusatkan perhatian pada kesadaran akan diri pribadi (*inner sense of self*). Kesadaran ini tidak sama dengan kesadaran secara umum, tetapi lebih merupakan sebuah faktor yang terkondisikan baik secara historis maupun geografis, suatu cerminan atas satu bagian kemanusiaan.

Kesadaran membandingkan, memilih dan mensupresi dijalankan melalui perhatian. Kesadaran lebih daripada mental, pikiran dan imej yang terdiri dari kata-kata, atau gambaran-gambaran pada hal-hal tertentu. Kesadaran kita yang terbangun

normal, menurut William James, disebut sebagai kesadaran rasional yang merupakan salah satu jenis kesadaran khusus, terpisah dari bagian yang utuh dengan adanya layar-layar seperti film, di mana di sana terletak bentuk-bentuk potensi kesadaran yang sama sekali berbeda. Kita dapat saja menjalani hidup tanpa menyangka kehadiran mereka.<sup>1</sup>

Dalam *Cambridge International Dictionary of English*,<sup>2</sup> ada empat pengertian tentang kesadaran: *Pertama*, kesadaran diartikan sebagai kondisi terjaga atau mampu mengerti apa yang sedang terjadi (*the condition of being awake or able to understand what is happening*). “Aku tahu dia sedang bercanda”, komentar seseorang yang memahami situasi orang yang sedang bercanda. Kesadaran dalam bentuk ini bisa juga muncul dalam bentuk keraguan: “Saya belum paham betul apa maksudnya”; atau “Sebelum saya memahami konsepnya, saya tidak bisa memberikan komentar apapun”.

*Kedua*, kesadaran dapat juga diartikan sebagai semua ide, perasaan, pendapat, dan sebagainya, yang dimiliki seseorang atau sekelompok orang. (*All the ideas, feelings, opinions, etc. held by a person or a group of people*). Kesadaran akan kepentingan atau keprihatinan bersama akan melahirkan organisasi atau perkumpulan tertentu. Seseorang yang menganut kepercayaan atau prinsip tertentu “sadar” akan pilihannya itu.

*Ketiga*, kesadaran dalam bentuk lain adalah pemahaman atau pengetahuan seseorang tentang dirinya dan keberadaan dirinya (*Inward knowledge of something, esp. of one's own existence*).

---

<sup>1</sup> James William, “The Principles of Psychology”, dalam Ornstein R., *The Psychology of Consciousness* (New York: Penquin, 1984), 27.

<sup>2</sup> *Cambridge International Dictionary of English*, (Cambridge: Cambridge University Press, New York, 1995).

Orang yang sadar akan keterbatasan dirinya dalam bidang-bidang tertentu tidak akan memaksakan diri mengambil peran dalam bidang-bidang itu. Maka melalui kesadaran ini bisa difahami bahwa tidak setiap orang ingin atau berambisi menduduki jabatan-jabatan tertentu (presiden, kepala desa, kepala bagian di suatu kantor, dan sebagainya) atau mengejar atau memperdalam keahlian-keahlian atau kepiawaian dalam bidang tertentu (misalnya musik, olah raga, peneliti). Sebaliknya, orang yang menyadari kemampuan atau bakatnya dalam bidang tertentu (seharusnya) akan berusaha mengembangkan kemampuan atau bakat secara maksimal.

*Keempat*, pengetahuan atau perasaan tertentu yang samar-samar (*knowledge or feeling, esp. of a not very clear kind; awarenes*) juga adalah kesadaran. Ketika seseorang berbicara dengan orang lain, ia masih “sadar” akan keadaan dirinya dan keadaan sekitarnya yang tidak menjadi fokus perhatiannya.

Dalam psikologi, kesadaran didefinisikan sebagai tingkat kesiagaan individu terhadap rangsangan eksternal dan internal, yakni terhadap berbagai peristiwa pada lingkungan serta suasana tubuh, memori dan pikiran. Dalam definisi ini, kesiagaan dan rangsangan (*stimuli*) merupakan kata kunci penting dalam kesadaran. Kesiagaan berarti kesiapan, kewaspadaan, menghadapi sesuatu. Kesiagaan termanifestasi dalam berbagai bentuk menurut rangsangan yang diterima. Orang yang mengamati bahwa langit semakin mendung, akan siap-siap dengan payung atau menanggihkan perjalanannya, atau menghentikan pekerjaan yang bakal terganggu apabila hujan datang.<sup>3</sup>

Kesadaran, meminjam istilah yang digunakan oleh Edmund

---

<sup>3</sup> E. Halawa, *Kesadaran*, dalam <http://niasonline.net> (14 Februari 2007).

Husserl,<sup>4</sup> adalah kesadaran terhadap sesuatu melalui berbagai kegiatan yang dilakukan atau kegiatan *intensional*-nya seperti perasaan, pemikiran dan dugaan. Dalam hal ini tentu yang dimaksud kegiatan yang menggunakan perasaan. Husserl juga menjelaskan bahwa kesadaran berarti pengalaman. Ia menjelaskan dengan pernyataannya, saya yakin terhadap apa yang saya alami; saya tahu bahwa saya mengalami ini dan itu.<sup>5</sup> Sementara menurut Ibn al-'Arabi (560-638 H./1165-

---

<sup>4</sup> Edmund Husserl (1859-1938) adalah pendiri aliran fenomenologi yang merupakan salah satu aliran yang muncul pada abad ini dalam upaya memahami fenomena keagamaan. Husserl memandang fenomenologi sebagai sebuah disiplin filsafat yang ketat yang bertujuan memberikan batasan serta melengkapi penjelasan psikologis murni mengenai proses kejiwaan. Aliran ini bertujuan untuk memahami pemikiran, perilaku dan lembaga keagamaan tanpa mengikuti salah satu teori filsafat, teologi, metafisika maupun psikologi. Dengan demikian, perangkat penting yang diperlukan dalam pendekatan terhadap agama yang melengkapi metode historis dan psikologis sudah tersedia. *Fenomenologi* merupakan aliran yang ingin mendekati realitas tidak melalui argumen-argumen, konsep-konsep, atau teori umum. "*Zuruck zu den sachen selbst*", kembali kepada benda-benda itu sendiri, merupakan inti dari pendekatan yang dipakai untuk mendeskripsikan realitas menurut apa adanya. Setiap obyek memiliki hakikat, dan hakikat itu berbicara kepada kita jika kita membuka diri kepada gejala-gejala yang kita terima. Kalau kita "mengambil jarak" dari obyek itu, melepaskan obyek itu dari pengaruh pandangan-pandangan lain, dan gejala-gejala itu kita cermati, maka obyek itu akan "berbicara" sendiri mengenai hakikatnya, dan kita dapat memahaminya berkat intuisi yang berada dalam diri kita. Lihat, M. Iqbal Irham, *Studi Agama : Pendekatan Fenomenologi* (Jakarta : Universitas Islam Negeri, Syarif Hidayatullah, tidak diterbitkan, 2007), 1.

<sup>5</sup> Hans Hof, "Ekstase dan Mistisisme", dalam Nils G. Holm (ed.), "Religious Ectacy", Irfan Supandi (pent.) *Berjumpa Tuhan: Studi Tentang Ekstase Agama* (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, Juli 2002), 236.

1240 M.), kesadaran adalah salah satu dari sifat kemalaikatan, selain pencahayaan, kelembutan dan kesatuan.<sup>6</sup>

Kesadaran diri adalah keadaan dimana seseorang bisa memahami dirinya sendiri dengan setepat-tepatnya. Seseorang disebut memiliki kesadaran diri apabila dia memahami emosi dan *mood* yang sedang dirasakannya, kritis terhadap informasi mengenai dirinya sendiri, dan sadar tentang dirinya yang nyata. Ringkasnya, kesadaran diri adalah jika seseorang sadar seutuhnya mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri yang ada dalam dirinya. Orang yang sedang berada dalam kesadaran diri ini memiliki kemampuan memonitor diri, yakni mampu membaca situasi sosial dalam memahami orang lain dan mengerti harapan orang lain terhadap dirinya. Kalau orang lain mengharapkan ia bicara, maka ia akan bicara. Kalau orang lain mengharapkan ia diam, maka ia akan diam. Demikian pula dengan berbagai aktifitas kehidupan lainnya.<sup>7</sup>

Kesadaran diri merupakan suatu yang perlu di *up-grade* secara terus menerus. Hal ini disebabkan karena beberapa alasan:<sup>8</sup> *Pertama*, karena musuh terbesar kita adalah diri sendiri. Banyak hal yang dapat membuat kita lengah. Terjebak dalam rutinitas dan zona nyaman atau ketergantungan yang besar pada orang lain membuat kita tidak siap menghadapi situasi darurat atau perubahan yang mendadak. Sebaliknya,

---

<sup>6</sup> William C. Chittick, "The Sufi Path of Knowledge, Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination", Achmad Nidjam, dkk. (pent.), *Tuhan Sejati dan tuhan - tuhan Palsu* (Yogyakarta : Penerbit Qalam, Maret 2007), 70.

<sup>7</sup> Achmanto Mendatu, *Kesadaran Diri*, dalam <http://smartpsikologi.blogspot.com> (diunggah pada 6 Agustus 2007).

<sup>8</sup> Jakoep Ezra, *Cara Meningkatkan Kesadaran Diri*, dalam <http://id.jobsdb.com>.

sikap ambisi tak terkendali juga bisa membuat lupa diri dan berakibat fatal. Menurut survei karakter, minimal 89% dari karakter manusia cenderung bersikap kurang waspada. Contohnya, kita sering tidak tahu kenapa kita ragu-ragu, menghindari tantangan, ketakutan dan kelemahan kita. Jika tidak pernah direnungkan, seperti tak terpikirkan. Padahal itu adalah musuh yang ada dalam diri kita.

*Kedua*, karena situasi di sekitar kita berubah setiap saat. Kehidupan kita bagaikan orbit alam semesta. Ketika bumi berputar pada porosnya, ia juga beredar mengelilingi matahari. Hidup kita berubah, situasi di sekitar juga berubah. Hidup adalah perubahan dan perjuangan. Perubahan selalu membawa dinamika dan membutuhkan kewaspadaan. Perubahan bisa menjadi sebuah kemajuan jika diwaspadai dan disikapi dengan positif. Namun, perubahan akan menjadi musuh dan penghambat ketika kita tidak mengantisipasi dan mewaspadainya. Contohnya, apakah Anda sadar dan waspada akan sistem dan aturan yang berubah di sekeliling kita ?

*Ketiga*, karena kesadaran diri membangun rasa tanggung-jawab. Kesadaran diri berarti mengetahui dengan tepat apa yang sedang kita alami. Kesadaran diri menimbulkan respons dan sikap antisipasi. Sehingga kita mempersiapkan diri dengan baik menghadapi situasi yang sedang dan yang akan terjadi. Kesadaran diri secara positif membangun sikap tanggungjawab dalam diri kita. Hanya seorang yang bersedia mengambil tanggungjawablah yang mampu memenangkan peperangan.

## **B. KESADARAN FISIKAL**

Tingkat kesadaran yang *pertama* adalah Kesadaran Fisikal. Pada tingkat kesadaran ini, seorang masih sangat terikat pada

jasad atau fisiknya yang bersifat materi. Kesadaran ini berhubungan dengan zat dan massa, dan skala kesadarannya rendah karena ia kasar.

Pada tingkat Kesadaran Fisikal, seseorang yang berinteraksi dengan lingkungannya bertumpu pada fungsi panca inderanya. Ia dapat memahami apa yang dilihat oleh matanya, mengerti segala yang didengar telinganya, menikmati apa yang dicium (dibau) oleh hidungnya serta dirasakan oleh lidahnya dan kulitnya. Mereka hanya dapat memahami sesuatu apabila terjangkau oleh panca inderanya. Segala sesuatu yang tidak terjangkau oleh panca indera, maka tidak akan diakui sebagai sesuatu yang eksis keberadaannya. Ia juga tidak merasa perlu untuk memikirkannya dan kemudian, tentu saja, akan mengacuhkannya.

Oleh karena tingkat Kesadaran Fisikal sangat terikat pada fisik yang bersifat *murakkab* yakni tersusun dari beberapa unsur yang empat (tanah, air, darah dan udara), maka cara pandang orang yang berada pada tingkat kesadaran ini, adalah cara pandang materialisme. Ia mengagungkan materi lebih dari segalanya. Ia bahkan mengukur standar pergaulan, persaudaraan, dan persahabatan dengan kebendaan. Baginya materi adalah segalanya, tanpa itu hidup tidak berarti apa-apa. Dengan demikian, hidup ini dilihat dari sudut fisik materinya *an-sich*, tanpa sedikitpun melihat kepada sesuatu di baliknya, yakni jiwa dan ruh.

Pengagungan pada materialisme ini kemudian membuat mereka lebih menonjolkan kepentingan pribadinya saat berhadapan dengan orang lain. Bagi mereka tidak ada kamusnya mengalah pada orang lain demi kebendaan. Bahkan mereka sanggup melepaskan ikatan, apapun namanya, jika sudah berbenturan dengan kepentingan pribadi dan 'kehormatan'nya. Hubungan mereka dengan orang lain hanya akan terjaga



dengan baik dan langgeng selama di sana terdapat material yang menjanjikan. Jika materialnya hilang, maka dengan sendirinya hubungan itu juga akan terputus.

Orang yang berpikiran materialisme ini, pada dasarnya sedang terjebak pada pola pikir yang mundur ke belakang. Hal ini karena sistem panca indera memiliki banyak sekali keterbatasan. Seorang tuna netra misalnya, atau orang buta warna, tentu tidak memahami bahwa dunia ini penuh dengan warna warni. Apalagi kalau orang tersebut buta warna total, pemahamannya terhadap warna akan lebih parah lagi karena ia hanya tahu bahwa degradasi warna itu hanya hitam, abu-abu dan putih.

Penglihatan kita sebenarnya cukup terbatas, bahkan jika dilihat pada orang yang paling sempurna penglihatannya sekalipun. Hal ini karena sistem kerja penglihatan kita ternyata tidak seperti yang kita pahami dan bayangkan. Apa yang kita lihat ternyata belum tentu realitas sebenarnya. Antara kenyataan dan apa yang kita fahami merupakan dua hal yang berbeda. Kita bukan melihat benda sesungguhnya, kecuali sekedar bayang-bayang yang tertangkap oleh lensa mata kita, yang diteruskan ke retina mata, dan kemudian ke otak sebagai pulsa-pulsa listrik belaka. Jika pulsa listrik itu mengalami *distorsi* (penyimpangan), maka pusat penglihatan itu akan salah dalam memahami apa yang terlihat.<sup>9</sup>

Pemahaman terhadap sesuatu yang terlihat, sangat bergantung pada kualitas jalur penglihatan mulai dari lensa, retina, syaraf-syaraf penglihatan sampai dengan sel-sel otak yang terkait dengan proses penglihatan. Padahal kita tahu bahwa

---

<sup>9</sup> Lihat, *Berbagai Tingkat Kesadaran Manusia*, dalam <http://sepia.blogspot.com> (19 Desember 2006).

ketajaman lensa mata kita tidaklah terlalu tinggi. Lensa mata kita tidak mampu melihat benda yang sangat kecil, seperti pori-pori kulit kita, bakteri, virus, molekul, atom, proton, electron dan neutron, apalagi *quark*. Benda yang terlalu besarpun juga tidak dapat dilihat mata, seperti melihat gajah dalam jarak 1 cm dari badannya. Benda yang jauh, seperti bintang di langit terlihat sangat kecil, padahal kenyataannya ia sungguh sangat besar, bahkan lebih besar dari bumi yang kita huni.

Mata hanya dapat melihat sesuatu apabila ada cahaya. Secara fisika, benda dapat kita lihat karena benda tersebut memantulkan cahaya ke mata kita. Cahaya tersebut juga harus berada pada frekuensi 10 pangkat 14 Hz. Jika kurang dari itu atau lebih, mata kita juga tidak mampu menangkapnya. Jika tidak ada pantulan cahaya, meskipun di depan kita ada suatu benda, benda tersebut tidak akan mampu kita lihat. Dalam kegelapan, kita bahkan tidak akan mampu melihat tangan sendiri.<sup>10</sup>Sebaliknya, di tempat yang sangat terang menyilaukan, mata kita juga tidak dapat berfungsi dengan baik.

Di sisi lain, jika kita melemparkan pandangan ke jalanan atau padang yang luas dan jauh, maka seolah-olah akan terlihat air, padahal itu hanyalah fatamorgana. Air laut dalam pandangan kita berwarna, padahal itu hanya pantulan dari dalamnya. Benda lurus yang dimasukkan ke dalam air, akan terlihat bengkok. Demikian juga ketika berada di atas kendaraan yang bergerak, maka pepohonan, rumah atau gedung akan terlihat seperti berlari dan berkejar-kejaran.

Mata kita juga tidak bisa melihat apa yang ada dalam diri kita dan yang ada dalam diri orang lain. Apa yang orang

---

<sup>10</sup> Al-Rasikh, *Mengaktifkan Indera Keenam Untuk Melihat Allah Swt*, Lembar Jumat Al-Rasikh (19 Februari 2008).

lain pikirkan dan rasakan tidak bisa dilihat oleh pandangan. Singkatnya, penglihatan kita sangatlah terbatas. Keterbatasan pandangan ini, dapat memberikan kesadaran pada kita bahwa banyak hal yang tidak dapat kita pahami jika hanya sekedar mengandalkan penglihatan *an-sich*.

Namun demikian, keterbatasan ini harus pula kita syukuri. Bayangkan, apabila kita dapat melihat benda yang ukurannya mikroskopis seperti bakteri ataupun jamur, maka kita tidak akan bisa makan dengan tenang dan nikmat sebab kita melihat di makanan tersebut terdapat bakteri dan jamur yang bentuknya sangat menyeramkan. Satu menit saja kita menyimpan makanan dalam keadaan terbuka maka jamur dan bakteri sudah ada pada makanan tersebut. Begitu juga, seandainya mata kita tidak terbatas, maka kita akan bisa melihat setan-setan dan jin-jin yang berkeliaran di sekitar kita, dapat melihat orang di balik tembok, dapat melihat proses pencernaan yang terjadi dalam tubuh kita sendiri sehingga menjadi kotor. Sungguh kehidupan kita akan sangat menyeramkan.

Panca indera setelah mata adalah telinga. Ia merupakan organ tubuh yang digunakan untuk mendengarkan suara. Telinga hanya dapat mendengar suara pada frekuensi 20 Hz - 20 ribu Hz. Suara yang memiliki frekuensi tersebut akan menggetarkan gendang telinga kita, untuk kemudian diteruskan ke otak oleh saraf-saraf pendengar. Hasil dari interpretasi otak, suara dapat ditandai dan diketahui. Apabila suara getarannya dibawah 20 Hz maka suara tidak bisa didengar, dan apabila melebihi 20 ribu Hz maka suarapun tidak akan mampu didengar dan bahkan gendang telinga akan pecah alias rusak.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Al-Rasikh, *Mengaktifkan Indera Keenam Untuk Melihat Allah Swt*, Lembar Jumat Al-Rasikh (19 Februari 2008).

Demikian pula dengan indera yang lain, seperti hidung. Indera ini digunakan untuk merasakan bau. Rongga hidung memiliki saraf-saraf yang dapat menerima rangsangan bau yang masuk. Selanjutnya, saraf menghantarkannya ke otak untuk diterjemahkan. Sebagaimana mata dan telinga, hidung juga memiliki keterbatasan kemampuan. Misalnya, apabila hidung kita menerima aroma makanan yang terlalu pedas maka kita akan bersin-bersin. Apabila hidung sering merasakan bau busuk, maka kepekaannya terhadap bau busuk akan hilang. Saat lewat di tempat penampungan sampah terasa bau sekali. Tapi jika kita berhenti di sana dan bertahan selama satu jam lamanya, ternyata indera penciuman kita dapat berkompromi yang lambat laun tidak begitu terasa bau karena hidung kita dapat beradaptasi.

Indera lainnya adalah indera pengecap dan peraba, yakni lidah dan kulit. Lidah digunakan untuk mengecap rasa, sedangkan kulit untuk merasakan kasar, halus, panas, dingin, dan lain-lain. Kedua indera inipun memiliki keterbatasan dalam memahami fakta yang ada di luar dirinya. Kalau kulit kita dibiasakan dengan benda kasar terus dalam kurun waktu yang lama, maka kepekaan kulit kita untuk memahami benda yang halus juga akan berkurang. Begitu juga dengan kemampuan lidah kita. Dalam kondisi tertentu, misalnya, kita terbiasa dengan makanan pedas, maka lidah tidak akan merasakan enakya makanan yang tidak terasa pedas.

Dengan berbagai penjelasan di atas tidak diragukan lagi bahwa lima indera yang kita miliki semuanya serba terbatas, kondisional, dan seringkali tertipu oleh hal-hal yang sebenarnya jelas namun terinterpretasi secara tidak jelas. Itulah sebabnya kesadaran atau kefahaman yang hanya didasari pada panca indera saja bakal menjebak kita pada kekeliruan yang mendasar. Panca indera tidak cukup digunakan untuk memahami kenyataan.

Ini dikarenakan kenyataan yang terhampar di sekitar kita berbeda dengan apa yang tertangkap oleh mata, telinga, dan seluruh panca indera. Hanya anak kecil yang bertumpu sepenuhnya pada pemahaman panca inderanya untuk membangun kefahaman terhadap realitas di sekitarnya.<sup>12</sup>

Kesadaran Fisikal yang sangat dekat dengan sesuatu yang material, seperti dijelaskan di atas, tentu tidak dapat lepas dari ruang dan waktu yang terbatas. Oleh karena itu, orang yang berada pada tingkat kesadaran ini memiliki kesadaran yang terbatas pula. Ia tidak memiliki pandangan yang jauh ke depan (*ukhrawi*), melainkan berfikir jangka pendek dan untuk kemudahan sekarang (*duniawi*).

Mereka yang berada pada kesadaran fisikal cepat bosan terhadap segala sesuatu. Jika dalam berbagai kesempatan ia berhasil mendapatkan apa yang diharapkan, ia tetap tidak akan puas terhadap pencapaiannya. Ia selalu terombang-ambing dalam kegalauan. Hidupnya tidak bisa stabil dalam ketenangan. Ia juga lebih mudah iri dan dengki kepada orang lain. Ia tidak menginginkan jika seseorang menerima apapun dari orang lain. Apabila ia sadar seseorang menerima keuntungan atau anugerah khusus, ia ingin merusaknya.<sup>13</sup>

Kesadaran fisikal selalu merupakan subjek pikiran dan tingkah laku, baik dalam kata-kata maupun perbuatan. Ia merencanakan tanpa sesuatu yang jelas, hanya ingin mengakhiri segalanya dengan cepat. Ia selalu tergesa-gesa dalam memenuhi

---

<sup>12</sup> Lihat, *Berbagai Tingkat Kesadaran Manusia*, dalam <http://sepia.blogsome.com> (Diunggah pada 19 Desember 2006).

<sup>13</sup> James Fadiman & Robert Frager al-Jerrahi (ed.), "Essential Sufism", terj. Helmi Mustofa, *Indahnya Menjadi Sufi* (Yogyakarta1: Pustaka Sufi, 1999), 74-78.

keinginannya, dan bertindak dengan tergesa-gesa dalam kehidupan. Ia sulit dan bahkan hampir tidak dapat dipercaya. Mereka terobsesi dengan menonjolkan dirinya agar memperoleh opini yang baik dari orang lain. Hasil ini kemudian meningkatkan kepemilikan dan kesombongan pada mereka, seperti arogansi dan merasa paling penting. Ia akan menolak atau menghindari apa saja yang dicela orang, meskipun barangkali hal itu akan menyenangkan Tuhan.

Mereka lebih tertarik mencari kesenangan dan penghormatan dari manusia. Mereka senang dengan pujian dan senantiasa memerintah orang lain untuk memamerkan keinginan, sehingga orang akan memberikan pujian. Mereka cinta akan pujian seperti cintanya terhadap dirinya sendiri. Mereka senang untuk mengingat jasa dan kebaikan mereka kepada orang lain, namun senang melupakan jasa orang lain pada mereka. Mereka memandang penting sesuatu yang sebenarnya paling sedikit ia lakukan untuk seseorang, namun ia akan tetap mengingatkannya selama bertahun-tahun. Tetapi sebesar apapun kebaikan yang orang lain berikan untuk dirinya, ia memandang tidak penting terhadap semua itu dan segera akan melupakannya.

Dalam banyak hal, kesadaran fisik akan membawa seseorang 'bermuka dua' dalam kehidupannya. Aspek lahiriahnya selalu menunjukkan perbedaan yang mencolok dengan aspek batinnya. Ia akan memuji orang saat orang tersebut berada di dekatnya dan berpura-pura jujur di depan mereka. Sementara ketika orang-orang itu tidak ada, ia akan melakukan hal yang sebaliknya. Sepanjang Kesadaran Fisikal ini mengatur hidup seseorang, maka ia tidak akan pernah kehilangan kecintaan yang berlebihan pada material dan kemewahan. Akibatnya, ia tercegah dari mengingat (*zikr*) kepada Tuhan. Sementara mereka yang meninggalkan kesadaran fisikalnya, akan hidup

lebih baik di hadapan manusia dan di hadapan Tuhan. Perhatian yang terus menerus kepada Tuhan dalam *zikr*, akan menghasilkan transmudasi bertahap dari sifat-sifat yang rendah menuju kepada sifat-sifat yang mulia, sifat-sifat ketuhanan.<sup>14</sup>

### C. KESADARAN EMOSIONAL

Kesadaran emosional adalah kesadaran yang lebih tinggi dari Kesadaran Fisikal. Pada tingkat ini seseorang sudah memiliki kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain. Lebih dari itu, ia mampu mengelola emosi dengan baik pada diri, dan dalam hubungannya dengan orang lain. Ia pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain, atau menunjukkan empati pada orang lain. Ia mampu menempatkan emosinya pada posisi yang tepat.

Mereka memiliki kemampuan untuk menjadi anggota masyarakat, untuk dapat bekerja sama dan memberi manfaat bagi anggota kelompok masyarakatnya. Mereka juga mampu untuk menciptakan dan mempertahankan hubungan yang saling menguntungkan yang ditandai dengan perilaku saling memberi dan menerima dalam kerangka persahabatan dan persaudaraan. Mereka mampu membangun hubungan antar pribadi yang kokoh dan berkelanjutan.

Keterampilan memotivasi orang lain adalah merupakan kelanjutan dari kemampuan mengenali dan mengelola emosi orang lain. Keterampilan ini adalah bentuk lain dari kemampuan kepemimpinan, yaitu kemampuan menginspirasi, memengaruhi

---

<sup>14</sup> James Fadiman & Robert Frager al-Jerrahi (ed.), "Essential Sufism", terj. Helmi Mustofa, *Indahnya Menjadi Sufi* (Yogyakarta1: Pustaka Sufi, 1999), 78-80.

dan memotivasi orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Hal ini memiliki kaitan yang erat dengan kemampuan membangun kerjasama tim yang tangguh dan andal.

Mereka yang memiliki kesadaran emosional memiliki sikap proaktif yakni kemampuan memilih respon terbaik dari sebuah rangsangan (*stimulus*). Mereka mampu memberi jeda antara datangnya stimulus dengan keputusan untuk memberikan respon. Pada saat jeda tersebut, mereka membuat pilihan dan mengambil respon yang dipandang terbaik bagi dirinya. Sikap proaktif ini adalah sebagai lawan dari sikap reaktif, yakni sikap yang gagal membuat pilihan respon pada saat mendapatkan rangsangan dari luar. Sikap reaktif ini adalah sikap yang terdapat pada binatang secara umum. Saat dipukul misalnya, binatang akan memberi reaksi dengan lari karena takut atau balas menyerang karena marah.

Mereka yang berada pada Kesadaran Emosional memiliki kemampuan menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit dari semua itu. Mereka dapat bertahan saat menghadapi musibah, dapat menumbuhkan motivasi saat kondisi tidak menyenangkan. Juga dapat memberikan respon positif yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi. Sebaliknya, mereka yang buruk Kesadaran Emosionalnya akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung atau bahkan melarikan diri kepada hal-hal yang negatif dan merugikan dirinya.

Namun demikian, Kesadaran Emotional masih terikat pada diri individu. Mereka yang berada pada tingkat kesadaran ini, juga belum menyandarkan diri dan kehidupannya kepada Tuhan. Karena itu, egoisme mereka terkadang muncul ke permukaan sehingga menutupi hal-hal yang positif pada dirinya. Ia juga terkadang tidak mampu menahan penderitaan dan



cobaan hidup karena tidak memiliki sandaran yang kuat kepada-Nya. Jika semua perilakunya dapat disandarkan kepada Tuhan, maka ia akan naik pada kesadaran tertinggi yakni Kesadaran Spiritual.

#### **D. KESADARAN SPIRITUAL**

Kesadaran Spiritual ini adalah kesadaran yang paling tinggi di antara dua kesadaran sebelumnya yakni Kesadaran Fisikal dan Kesadaran Emosional. Kesadaran Spiritual adalah nama lain dari Kesadaran Sejati yang tidak dapat dicapai lewat alat-alat inderawi (panca indera) yang oleh sebagian kalangan dianggap sebagai sumber pengetahuan. Pada tingkat ini, seseorang telah bergerak melampaui emosi (Kesadaran Emosional), sebuah ide yang bergantung pada stimulasi akan perasaan hidup. Menurut Angha, sungguh sangat tidak mungkin bagi realitas sejati untuk menembus kesadarannya secara bebas dan murni, manakala di sana masih ada jiwa hewani (Kesadaran Fisikal) yang mewakili-Nya dengan pincang, gambaran-gambaran yang cacat, diputar lewat lensa-lensa keadaan dirinya yang ada.<sup>15</sup>

Kesadaran Spiritual akan memberikan hasil yang lebih baik dalam memahami kenyataan. Kesadaran Fisikal dan Kesadaran Emosional memiliki keterbatasan dalam menangkap 'makna' yang tersimpan dalam kenyataan, makna yang terkandung dalam pesan Sang Pencipta. Makna yang menjurus kepada adanya Dzat yang Tiada Berhingga, yang menampilkan kecerdasan tiada terkira.

---

<sup>15</sup> Angha, *Molana al-Moazam Hazrat Shah Maqsoud: Manifestation of Thought* (Denham, MD: University Pres of America, 1988), 9. Lihat juga Lynn Wilcox, *Sufism and Psychology*, 284.

Dalam sejarah ilmu pengetahuan mutakhir, dua aliran kesadaran telah melakukan pertarungan panjang untuk memahami realitas. Kelompok pertama yang diwakili oleh ilmuwan materialis. Sedangkan kelompok kedua diwakili oleh ilmuwan agamis. Kelompok pertama berpendapat bahwa alam semesta yang demikian dahsyat ini terbentuk dengan sendirinya, tanpa melibatkan Tuhan sebagai sang Pencipta. Sedangkan kelompok kedua justru 'melihat' adanya 'Kecerdasan Super' yang terlibat secara aktif dalam munculnya segala realitas yang memesona.

Kelompok pertama menggunakan mata imajiner, sedangkan kelompok kedua menggunakan mata spiritual untuk memahami alam semesta. Keduanya sama-sama ingin memahami kenyataan yang sama, namun hasil akhirnya sangat berbeda. Perdebatan keduanya berlangsung sengit hingga sekarang. Ternyata mata imajiner tidak sanggup melihat hakikat 'sesuatu' di balik mekanisme yang demikian aneh dan cerdas itu. Hal ini karena, Kesadaran Emosional merupakan perpanjangan dari Kesadaran Fisikal yang pada substansinya masih melihat pada hal-hal yang bersifat fisik. Padahal 'makna' yang terkandung di balik realitas itu bersifat non fisik, yaitu sebuah kefahaman yang sangat abstrak melalui hati (ruhani). Dalam Alquran disebutkan, "*Maka tidak pernahkah mereka berjalan di muka bumi, sehingga **hati** mereka dapat memahami, telinga mereka dapat mendengar? Sebenarnya bukan mata itu buta, tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada.*" (QS. Al Hajj, 22: 46).

Jadi, pada tingkat kesadaran yang lebih tinggi, manusia hanya bisa memperoleh makna, ketika ia menggunakan hatinya sebagai sensor. Bukan lagi mata fisik. Orang yang menggunakan mata hatinya akan 'melihat' Allah di balik segala kenyataan fisik yang dilihatnya. Dengan kalimat lain, ia telah merasakan kehadiran Allah di seluruh benda dan kejadian yang berinteraksi

dengannya. Pada level Kesadaran Spiritual, seseorang akan takjub menemukan bahwa Tuhan yang Maha Tunggal, yaitu Allah, hadir di mana-mana dan dengan kuasa-Nya terus menjaga keteraturan alam semesta. Pada tingkatan kesadaran ini maka seseorang akan merasakan kehadiran Allah di setiap tarikan dan hembusan nafasnya, kegiatannya, bahkan pikirannya.<sup>16</sup> Ia seakan-akan bisa melihat betapa oksigen yang dihirupnya meresap ke dalam paru-parunya, ditangkap oleh gelembung-gelembung *alveoli*, kemudian diedarkan ke milyaran sel-sel tubuhnya oleh mekanisme peredaran darah yang mengagumkan. Ia melihat betapa Allah hadir dan aktif mengendalikan seluruh mekanisme distribusi oksigen itu. Ia bisa merasakan, betapa mengerikan jika seandainya Allah tidak hadir dalam proses pengangkutan oksigen itu. Proses itu bakal menjadi amburadul tidak terkendali. Jaringan *alveoli* di dalam paru-paru tidak mampu menangkap gelembung oksigen. Dan kemudian, darah tidak mengangkut oksigen itu sebagaimana mestinya. Maka dalam beberapa menit, sel-sel dalam tubuh kita akan mengalami kematian massal dengan sangat dramatis. Kondisi ini dirasakan seperti tercekik, badan membiru, pingsan, mengalami kerusakan berbagai organ dan kemudian meninggal dunia.

Betapa dominannya kekuasaan Allah berperan dalam seluruh proses ini. Dalam waktu bersamaan Allah mempertontonkan Ketuhanan-Nya, 'Kekuasaan', 'Ketelitian', 'Kehalusan', 'Kehendak', dan Kasih Sayang-Nya, dalam proses pasokan oksigen ke dalam tubuh mahluk-Nya. Bayangkan, jika Allah berhenti satu menit saja dalam mengurus mahluk-Nya, maka seluruh makhluk hidup akan mengalami masalah serius dalam seluruh proses

---

<sup>16</sup> Ageng Sadnowo Refianto, *Rubrik Tarbiyatun Nafs: Tingkatkan Kesadaran Anda, dalam*, <http://sunatullah.com>.

metabolismenya, dan seluruh benda langit akan mengalami tabrakan yang sangat dramatis.

Kalau kita cermati lebih jauh, kita akan bergidik merasakan betapa dahsyat-Nya Allah Sang Penguasa dan Sang Pencipta, dalam waktu bersamaan mengatur kehidupan milyaran pepohonan. Ada yang bertunas, berbunga, berbuah, bercabang, rontok dan layu diterpa angin. Di tempat yang lain Allah menggerakkan angin, mendorong awan dan menurunkan hujan. Ia menurunkan hujan dalam butiran air, sehingga tidak merusak daerah yang disirami air hujan. Apabila air hujan turun dalam bentuk air terjun, tentunya akan terjadi banyak bencana. *“Dan (Dia) yang menurunkan air dari langit menurut kadar (yang diperlukan) lalu kami hidupkan dengan air itu negeri yang mati, seperti itulah kamu akan dikeluarkan (dari dalam kubur).”* (QS. Zukhruf, 43:11).

Dalam waktu yang sama, Allah mengendalikan 4-5 milyar *genome* yang bertanggung jawab terhadap reaksi kimia yang terkait dengan sifat-sifat khas seseorang. Ini berarti untuk seluruh manusia yang sekitar 5 milyar, dalam waktu bersamaan Allah mengendalikan 25 juta triliun reaksi biokimiawi di dalam diri seluruh manusia yang hidup di muka bumi. Jika terjadi penyimpangan satu reaksi saja, maka akan ada penyimpangan kesehatan pada seseorang.

Kesadaran Spiritual memunculkan sebuah kefahaman, bahwa semua peristiwa di alam semesta ini hanya dikendalikan oleh Sosok Tunggal saja. Sebab jika tidak, seluruh koordinasi itu akan menjadi kacau balau. Persis seperti apa yang difirmankan-Nya; *“Sekiranya di langit dan di bumi ada tuhan-tuhan selain Allah, tentulah keduanya itu telah rusak binasa. Maka Maha Suci Allah yang mempunyai ‘Arsy’ dari pada apa yang mereka sifatkan.* (QS. Al-Anbiya’, 21: 22.)

Inilah kesadaran paling tinggi yang akan melahirkan kepasrahan (*taslim*) yang mendalam kepada Allah. Dalam tingkatan ini, kita merasakan bahwa Allah 'hadir' dalam setiap makhluk-Nya. *Dan kepunyaan Allahlah Timur dan Barat, maka kemanapun kamu menghadap di sanalah wajah Allah. Sesungguhnya Allah Maha Luas lagi Maha Mengetahui.* (QS. al-Baqarah, 2:115).

Allah hadir di mana-mana, pada setiap yang kita lihat, di setiap yang kita dengar, di persoalan yang kita pikirkan, dan di segala sesuatu yang kita lakukan. Bahkan Allah hadir dalam seujur tubuh kita. Mulai dari denyut jantung, tarikan nafas, geliat otot-otot, percikan sinyal-sinyal listrik di sel-sel syaraf dan otak. Allah hadir di segala penjuru kehidupan kita. Seseorang yang telah mencapai Kesadaran Spiritual tiba-tiba menjadi begitu jernih melihat kehadiran Allah dalam hidupnya.<sup>17</sup>

Danah Zohar, seorang psikolog kontemporer yang memprakarsai kajian tentang kecerdasan spiritual, mengajukan enam jalan menuju kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Melalui jalan-jalan inilah seseorang dapat meraih kebahagiaan yang lebih sempurna.<sup>18</sup> *Pertama*, Jalan Tugas. Ini adalah jalan pengabdian dan kesetiaan yang paling tulus. Dalam Islam dikenal dengan istilah ikhlas. Orang yang beragama dengan ikhlas, berarti melakukan semua kegiatannya karena tugas suci yang telah ditetapkan oleh Tuhan. Ia tidak mau menyeleweng dan ia tidak mengerjakannya karena imbalan dari manusia. Setiap manusia telah mengikat janji dengan Tuhan. Janji seperti

---

<sup>17</sup> Ageng Sadnowo Refianto, *Rubrik Tarbiyatun Nafs : Tingkatkan Kesadaran Anda*, dalam, <http://sunatullah.com>.

<sup>18</sup> Zulkarnain, *Psikologi Dalam Islam: Menuju Kesadaran Spiritual Melalui Al-Qur'an*, dalam <http://zulkarnaini-abd.blogspot.com> (Diunggah pada 3 Maret 2010)

ini dikenal dalam semua ajaran agama. Tetapi jalan ini dapat juga dikacaukan oleh kebodohan spiritual sebagai akibat dari prasangka-prasangka, dogmatisme, pikiran sempit, tidak sabar, egoisme dan menganggap diri sendiri paling benar dan bersih. Jalan Tugas ini kalau ditempuh dengan cerdas secara spiritual akan mengantarkan orang pada kebahagiaan yang luar biasa.

*Kedua, Jalan Pengasuhan.* Jalan ini berkaitan dengan kasih sayang. Pengasuhan adalah simbol dari kasih sayang dan perlindungan. Ia sering dilambangkan dengan Ibu atau Ibu Pertiwi. Banyak orang yang telah bekerja secara tulus sebagai orangtua, guru, perawat, volunteer, pekerja sosial dan ahli terapi, mereka menemukan kebahagiaan tersendiri. Pengasuhan adalah jalan menuju kebahagiaan melalui kasih sayang dan cinta. Dunia ini penuh dengan penderitaan dan makhluk yang lemah tak berdaya. Semua itu merupakan objek bagi Jalan Pengasuhan. Jalan Pengasuhan menuntun kita merasakan penderitaan orang lain, memiliki kepekaan sosial dan rasa humanis yang tinggi. Mencintai makhluk hidup, membantu orang-orang miskin dan menolong orang-orang lemah adalah bagian dari jalan menggapai kebahagiaan yang hakiki. Menghabiskan waktu untuk mengurangi penderitaan orang lain dengan perasaan yang tulus akan memberikan kita rasa kepuasan tersendiri.

Dalam Alquran, kepedulian sosial seperti itu sangat ditekankan; bahkan pendusta agama itu secara terang-terangan ditunjukkan Alquran kepada orang-orang yang menghardik anak yatim dan tidak mau menganjurkan untuk memberi makan kepada orang-orang miskin (QS. al-Ma'un). Namun, jalan ini juga harus ditempuh dengan hati-hati karena gelora cinta kadang-kadang juga dapat menimbulkan api kecemburuan, amarah dan dendam. Sebagian binatang kadang-kadang memakan anaknya sendiri. Juga bukan tidak ada orangtua yang membunuh anaknya sendiri.

Jalan tersebut kalau ditempuh dengan cara yang tidak cerdas, akan membawa mala petaka juga.

*Ketiga, Jalan Pengetahuan.* Pengetahuan membentang sepanjang jalan hidup manusia. Dalam segala kegiatan, kita membutuhkan pengetahuan, dari perencanaan-perencanaan yang kecil dan sederhana seperti makan dan minum sampai pada hal-hal yang besar dan rumit seperti membangun sebuah negeri. Pengetahuan dapat memberikan kepuasan kepada pemiliknya. Ali telah menunjukkan sepuluh kelebihan ilmu di atas harta, di mana ilmu memunyai kualitas yang tidak tertandingi. Beliau, misalnya, mengatakan bahwa ilmu akan menjaga kita, sementara harta, kita yang harus selalu menjaganya.

Dalam Islam, pengetahuan itu dianggap sebagai warisan para nabi dan orang-orang yang berilmu ditinggikan kedudukannya oleh Allah (QS. al-Mujadilah: 11). Namun demikian, pengetahuan juga seperti pisau bermata dua, ia dapat menyelamatkan dan dapat pula menghancurkan. Pengetahuan modern, misalnya, telah menyelamatkan banyak nyawa manusia melalui ilmu-ilmu medis, tetapi juga telah menghancurkan banyak manusia dengan berbagai teknologi persenjataan. Karena itu, ajaran Islam menegaskan bahwa iman harus mendahului pengetahuan. Pengetahuan tanpa iman justru akan menggiring manusia pada kesombongan dan akhirnya saling menghancurkan.

*Keempat, Jalan Perubahan Pribadi.* Orang yang menempuh jalan ini memerlukan integritas personal dan transpersonal. Dalam hal ini, kita memerlukan kepekaan dan keberanian untuk menyelami kedalaman diri kita sendiri untuk mengukur potensi dan kekuatan kepribadian yang kita miliki. Kita harus dapat menyatukan berbagai fragmen dari diri kita yang terpecah-pecah sehingga menyatu dan utuh sebagai sebuah kepribadian kokoh. Dengan jalan seperti itu, kita akan menemukan sumber

kekuatan diri sehingga kita dapat melangkah dengan tepat ke arah mana yang membawa kebahagiaan yang hakiki bagi kita.

Perubahan pribadi amat penting untuk menuju kehidupan yang lebih baik, sebab manusia tidak pernah dilahirkan sempurna; perubahan-perubahan itulah yang mengantarkan kita menuju kesempurnaan. Alquran telah menegaskan bahwa perubahan harus dimulai dari diri sendiri. Tuhan pun tidak mengubah kehidupan kita jika kita sendiri tidak berusaha mengubahnya.

*Kelima, Jalan Persaudaraan.* Orang-orang yang telah sama-sama memilih jalan kebenaran itu bersaudara, demikian kata al-Qur'an (QS. al-Hujurat: 10). Karena itu persaudaraan tersebut harus diperkokoh. Persaudaraan akan mengajarkan kepada kita makna hidup yang lebih mendalam dengan menyadari bahwa kita tidak dapat hidup sendirian dan bahwa kita mempunyai tanggung jawab sosial yang besar. Kita akan semakin bermakna ketika kita dapat menjadi orang yang bermakna bagi orang lain, bukan bagi diri sendiri. Semakin dalam makna persaudaraan itu dihayati, semakin jelas makna hidup dirasakan.

*Keenam, Jalan Kepemimpinan yang Penuh Pengabdian.* Seorang pemimpin yang hebat tidak mengabdikan kepada suatu apa pun kecuali Tuhan. Yang paling penting bagi seorang pemimpin adalah membangkitkan dalam dirinya dan para pengikutnya semacam kesadaran yang dapat membimbing diri mereka kepada kebenaran. Pemimpin yang penuh pengabdian akan selalu mengikuti kerinduannya yang amat dalam untuk menciptakan sesuatu yang baru bagi umatnya, meskipun sesuatu itu dianggap mustahil oleh orang lain. Ia akan berusaha menemukan cara-cara yang berbeda bagi masyarakatnya agar mereka menjadi eksis. Menjadi pemimpin memang penuh dengan tantangan, bahkan kadang-kadang nyawa pun harus dipertaruhkan, tetapi pemimpin yang telah berhasil dapat beristirahat dengan senyum.



Dalam bahasa Inggris, Kesadaran Spiritual ini disebut *Ultraconscious* atau *Expanded Consciousness* atau *Cosmic Consciousness*. *Cosmic Consciousness* atau Kesadaran Kosmis ini diperkenalkan oleh seorang Psikolog Kanada Richard M. Bucke, dalam bukunya “*Cosmic Consciousness*” (1902). Richard menggambarkan Kesadaran Kosmis sebagai modus transpersonal kesadaran, kesadaran pikiran yang universal dan menyatu dengan satu kesatuan dengan itu (*a transpersonal mode of consciousness, an awareness of the universal mind and one’s unity with it*).<sup>19</sup>

Karakter utama Kesadaran Kosmis ini adalah kesadaran tentang kehidupan dan ketertiban di alam semesta. Seorang individu yang telah mencapai Kesadaran Kosmis sering digambarkan sebagai orang yang telah memperoleh pencerahan (*enlightment*) dan memiliki rasa keabadian. Di antara cirinya adalah: *Pertama*, munculnya perubahan dalam fungsi pada pikiran (kognitif). *Kedua*, adanya perubahan yang terasa pada suasana hati. *Ketiga*, perubahan yang terjadi dalam persepsi atau dalam cara memandang dunia luar. *Keempat*, hadirnya perubahan dalam persepsi atau kesadaran diri. *Kelima*, perubahan perasaan mengenai waktu. *Keenam*, perubahan fungsi pada panca indera.<sup>20</sup>

Menurut Lynn Wilcox, ada beberapa karakteristik dari *Cosmic Consciousness* ini.<sup>21</sup> *Pertama*, cahaya yang kuat yang memenuhi alam pikiran yakni suatu cahaya yang tidak dapat

---

<sup>19</sup> Catatan Meditasi Rizhosu: Program Pendekatan Ilmu Psikologi, dalam <http://www.rizhosu.com> (Maret, 2010).

<sup>20</sup> Ibid.

<sup>21</sup> Lynn Wilcox, “Sufism and Psychology”, terj. Soffa Ihsan, *Psychosufi: Terapi Psikologi Sufistik Pemberdayaan Diri* (Jakarta : Pustaka Cendikia Muda), 285-286.

diekspresikan. *Kedua*, ekstase, yakni dipenuhi dengan rasa yang sangat menyenangkan, penuh kegembiraan, kemenangan dan keyakinan. *Ketiga*, intuitif, yakni penerangan intelektual akan kesadaran semua makna, alam raya. Ia adalah sebuah identifikasi dan penyatuan dengan kreasi, dengan kepastian.

Karakteristik *keempat* dari Kesadaran Kosmik / Spiritual adalah cinta yang transendental dan hangat.

*Kelima*, berkurang dan semakin hilangnya penderitaan fisik yang diderita. Demikian pula dengan rasa takut akan kematian.

*Keenam*, kesadaran akan tidak pentingnya benda-benda material dan sebaliknya, kesadaran akan pentingnya spiritual.

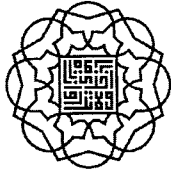
*Ketujuh*, peningkatan fisik dan mental, baik dari segi vitalitas maupun aktifitas, menghadirkan kecerdasan yang tersembunyi dan kreatifitas.

*Kedelapan*, rasa akan misi (wahyu atau ilham) yang tak dapat dihindarkan.

*Terakhir*, sebuah sinar baru, yakni energi dengan inspirasi Tuhan, daya dorong magnet yang menarik dan mengilhami orang, yang merupakan transfigurasi diri.

Mereka yang berada pada Kesadaran Spiritual merupakan orang-orang yang memiliki pandangan jauh ke depan. Cara pandang mereka jauh melampaui waktu keduniawian yang terbatas. Mereka memandang dengan ukuran *ukhrawi*. Bagi mereka, hidup adalah untuk Tuhan, bukan yang lain. Namun dalam implementasinya, mereka adalah manusia-manusia yang sangat dekat dengan orang-orang miskin dan yang membutuhkan bantuan serta kemurahan hati mereka. Mereka mudah berempati dan ringan untuk berbagi. Mereka adalah orang yang selalu rendah hati.

Dalam kesehariannya, mereka yang berada dalam kesadaran spiritual adalah mereka yang sangat yakin dan teguh dalam pendirian. Tidak ada yang dapat menggoyah keyakinan mereka karena mereka sudah melewati *'ilm al-yaqin*, *ain al-yaqin* dan *haq al-yaqin*. Dengan keyakinan ini mereka hidup dalam kebahagiaan dan ketenteraman kapan dan dimana saja. Semoga kita juga mendapatkan anugerah-Nya.



## **BAB VI**

# **MEMAHAMI RASA RUHANI**

### **A. NABI DAN SEORANG ALIM**

**P**ada suatu saat, Nabi bertemu dengan Iblis di depan sebuah mesjid. Terlihat sang Iblis ingin memasukinya, namun kelihatan ragu-ragu. Nabi kemudian mendekatinya dan bertanya,

“Hei Iblis, apa yang sedang engkau lakukan di sini?”.

Iblis menjawab, “Wahai Muhammad, aku ingin masuk dan menggoda orang yang sedang melaksanakan shalat di dalam mesjid ini”.

“Mengapa engkau kelihatan ragu-ragu?” Nabi bertanya lagi.

Iblis menjawab, “Aku khawatir jika gerakanku akan membangunkan orang yang sedang tidur ini”.

Ternyata di dekat pintu mesjid, ada seseorang yang sedang terlelap tidur.

Mendengar jawaban Iblis, Nabi tersenyum dan kemudian beliau bersabda, "*Nawm al-'alim khairun min 'ibadah al-jahil*" (Tidurnya orang 'alim lebih baik daripada ibadahnya orang yang jahil).

Pembaca...

Melakukan perbandingan antara orang yang shalat dengan orang yang tidur tentu kurang tepat. Selayaknya yang dibandingkan adalah antara orang yang shalat dengan orang yang tidak shalat, tetapi tetap berjaga (yakni dalam keadaan sadar). Setelah itu kita dapat membandingkan antara orang yang jaga dengan orang yang sedang tidur. Artinya, perbandingan antara orang shalat dengan orang yang tidur adalah perbandingan dua kali (2x).

Pertanyaannya, mengapa Nabi menyebutkan perbandingan dua kali tersebut, namun tetap memberikan catatan bahwa orang yang tidur itu memiliki kualitas yang lebih baik dari pada orang yang shalat? Ada apa pada orang yang tidur, dan apa yang terjadi pada orang yang shalat tersebut?

Jika sebagian orang menyebutkan bahwa Iblis dan setan takut pada orang-orang yang sedang membaca bacaan-bacaan tertentu dari ayat-ayat Alquran, atau berdoa dengan membaca sesuatu, mengapa Iblis tersebut takut pada orang yang tidur? Bukankah orang yang sedang tidur tidak dapat berdoa dan membaca apapun?

Dua pertanyaan besar di atas, tentu membuat kita menjadi heran karena di luar dari kebiasaan yang terjadi selama ini. Namun, untuk memudahkan bagi kita akan diberikan contoh lain.

Diriwayatkan bahwa jika Umar ibn Khathab menyusuri sebuah jalan, dan Iblis mengetahui hal tersebut, maka ia akan mencari jalan yang lain agar tidak berpapasan dengannya.

Pembaca ...

Dalam kasus orang yang tidur di atas, bagi orang awam secara kasat mata, tentu saja ia tidak sedang beribadah, karena ia tidak melakukan apa-apa. Pandangan seperti ini, tentu saja akan keliru jika kita hubungkan dengan pelaksanaan ibadah puasa (*shaum*). Kita mengetahui melalui sabda Nabi bahwa orang yang berpuasa, tidurnya pun dihitung sebagai ibadah (*naumu hu 'ibadah*).

Lantas, bagaimana hubungannya?

Orang yang 'alim dan orang yang berpuasa, secara fisik tidak berbeda dengan manusia lain. Begitu juga dengan Umar ibn al-Khathab. Hal yang berbeda dari mereka adalah kualitas batin, sisi terdalam pada dirinya yakni ruhani. Sisi ruhanilah yang membedakan antara satu orang dengan orang lain.

Untuk memudahkan pemahaman, kita akan mengambil contoh tentang "pemain bola" (*laa'ib kurratu al-qadam*) dengan "bermain bola" (*yal'ab kurrata al-qadam*). Maradona, Zinedine Zidane, Pele, Ronaldo, Bambang Pamungkas, adalah pemain bola pada zamannya. Mereka, baik sedang di lapangan bola atau sedang melakukan aktifitas lain seperti menyetir mobil, wisata atau sekedar jalan-jalan di Mall, tetap di sebut sebagai pemain bola. Sedangkan orang kebanyakan seperti kita, meskipun sedang di lapangan bola, menendang bola, bertanding dengan kelompok lain, kita hanyalah orang-orang yang sedang "bermain bola". Kita bukan "pemain bola", karena kualitas pemain bola tidak ada pada kita. Kualitas itu adalah sisi batin yang ada pada seseorang, yang tentu saja dibangun dan diperoleh dengan

kesungguhan, keseriusan, dalam jangka waktu yang tidak sebentar.

Melalui contoh-contoh di atas, dapat kita pahami bahwa mereka yang memiliki 'Rasa-Ruhani', dalam pandangan masyarakat awam (secara kasat mata), boleh jadi tidak sedang melakukan ibadah, namun secara ruhani mereka sesungguhnya memiliki kualitas yang membuat mereka tergolong dalam orang-orang yang sedang beribadah. Ibadah mereka adalah ibadah ruhani, ibadah kualitas, ibadah yang membuat Iblis *keder* meskipun mulut mereka tidak sedang berzikir atau melantunkan ayat-ayat suci. Hati mereka selalu tersambung kepada Allah, yang sebagian sufi menyebutnya dengan *hudhur al-qalbi*, kehadiran hati kepada Allah.

Pembaca ...

Mengenai shalat, ibadah ini tentu merupakan hal yang penting dan sakral. Ibadah ini menurut Nabi, adalah 'naiknya' (*mi'raj*) seorang mukmin menuju kepada Tuhannya. Shalat juga dapat mencegah seseorang dari melakukan perbuatan keji dan munkar. Tanpa shalat, tidak ada keterhubungan seorang hamba dengan Rabb-nya. Namun, jika shalat hanya sekedar gerakan fisik saja, maka shalat tidak berbeda dengan peregangan (*stretching*), yoga atau berbagai bentuk senam lainnya. Sama halnya dengan *stretching*, tidak akan ada manfaat apapun. Juga tidak akan membuat pelakunya lebih dekat kepada Allah. Hanya pelaksanaan ibadah shalat secara sungguh-sungguh yang ruhani, hanya shalat yang *kontingensi* beribadah.

Keikutsertaan ruhani dalam badan shalat, yang seringkali disebut dengan *khusyu'*, adalah bagian yang penting dan tidak dapat terpisahkan dari shalat itu sendiri. *Khusyu'* menjadikan shalat penuh makna. *Khusyu'* membuat shalat menjadi 'cahaya'.

*Khusyu'* menjadikan shalat sebagai tirai yang mencegah seseorang dari perbuatan buruk dan merugikan. *Khusyu'* memberikan dampak yang besar bagi kesehatan, baik kesehatan fisik, jiwa maupun ruhani. Alquran menyebutkan bahwa orang mukmin yang *khusyu'* pasti akan memperoleh kesuksesan, dunia dan akhirat. “*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya,* (QS. al-Mukminun, 23: 1-2).

*Khusyu'* adalah kualitas ruhani. Ia hadir seiring dengan hadirnya ruh di dalam diri. Ruh ini datang dari Allah dan akan kembali kepada-Nya. Ruh inilah hakikat diri kita yang sebenarnya. Namun dalam perjalanannya ke alam dunia, kualitas ruhani ini mengalami pengurangan dan penurunan. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk mengembalikan kualitasnya.

Seluruh rangkaian ibadah yang telah disyariatkan oleh Allah melalui Nabi-Nya, seperti shalat, puasa (*shaum, shiyam*), zakat, infaq, shadaqah, haji, dan umrah, sesungguhnya adalah metode untuk mendapatkan kembali kualitas ruhani ini. Demikian juga dengan perintah untuk berzikir, mengingat Allah, dan selalu menghubungkan diri dengan-Nya (*taqarrub ilallah*) adalah usaha meningkatkan. Karena itu, kita menyebut taubat, *tawadhu'*, sabar, syukur, ikhlas, tawakkal dan sejenisnya, sebagai kualitas-kualitas ruhani. Dalam konteks inilah, kita menyebut kualitas-kualitas ruhani itu dengan ‘Rasa-Ruhani’.

## **B. RASA RUHANI DAN HUDHUR AL-QALBI**

Pada awalnya, Training “The Miracle of Rasa Ruhani” ini, penulis namakan dengan “Nafas Kesadaran”. Nama ini muncul melalui perenungan yang dilakukan pada awal Februari 2009. Metode ini, sebenarnya diperoleh dari hasil latihan ‘olah



rasa' yang dilakukan sejak tahun 2002 yang lalu, melalui seorang guru (*mursyid*) sampai tahun 2006 di Medan, sebelum penulis melanjutkan kuliah Pascasarjana (Strata-3) di Sekolah Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta. Pada saat itu penulis sudah mengajar Mata Kuliah Ilmu Tasawuf (Psikologi Islam) di Fakultas Syariah IAIN Sumatera Utara.

Pada bulan Mei tahun 2008, setelah dua tahun di Jakarta, karena *asbab* sakit yang diderita selama hampir dua bulan, penulis kembali ke kampung halaman dan dipertemukan dengan seorang tabib (pengobat alternatif) yang memberikan terapi pengobatan fisik, jiwa dan ruhani. Alhamdulillah, penyakit yang diderita berangsur sembuh dan tubuhpun pulih seperti sebelumnya. Sang Tabib, yang kemudian penulis panggil 'Kakek', ternyata adalah seorang guru (*mursyid*) yang memiliki ilmu *ladunni*. Sayangnya tidak banyak yang mengetahui tentang 'keberadaannya' sehingga penulis menyebutnya sebagai guru 'tersembunyi'. Penulis kemudian belajar pada Kakek dan masih terus dalam bimbingannya sampai saat ini. Pada akhirnya dengan restu dari Kakek, dan tentu saja dengan rahmat kasih sayang Allah, kemudian penulis menyebarluaskan metode memperoleh Rasa Ruhani ini kepada masyarakat di lingkungan tempat tinggal penulis.<sup>1</sup> Pada tingkat yang lebih luas dan eksklusif, metode ini disebarluaskan melalui training-training spiritual dan therapi spiritual, sampai sekarang.

---

<sup>1</sup> Pada saat buku ini dirampungkan, penulis sedang menetap di Jalan Sedap Malam, Kelurahan Pisangan, Ciputat. Timur, tidak jauh dari kampus Sekolah Pascasarjana UIN Syahid. Metode menemukan 'Rasa Ruhani' ini penulis sampaikan dalam pengajian malam Ahad, dua kali dalam sebulan, ba'da Isya, di Mesjid al-Muhajirin, jalan Sedap Malam.

Rasa Ruhani, dalam tulisan ini, adalah sebuah metode yang dilakukan dalam upaya menemukan rasa (*dzawq*) pada tingkat ketiga (Rasa Ruhani / Rasa Ketuhanan) yang membawa pada kenyamanan dan ketenangan batin. Rasa Ruhani yang diperoleh ini, dalam proses berikutnya, akan menghantarkan seseorang untuk lebih mengenal Tuhan, mendekati-Nya dan menumbuhkan kecintaan kepada-Nya. Metode ini akan membawa pada pencerahan diri dan semakin mendekatkan seseorang kepada Penciptanya dan mengikis kotoran-kotoran yang melekat pada *nafs* (*emotional*)nya menuju pada Rasa Ruhani. Rasa Ruhani inilah yang penulis identikkan dengan *hudhur al-qalbi*,<sup>2</sup> yang dijelaskan oleh beberapa tokoh seperti al-Ghazali dan Ibn 'Athailah.

Menurut Anwar Fuad Abi Khazam dalam kitab *Mu'jam al-Mushthalahat al-Shufiyah*, makna *hudhur* yakni *hudhur al-qalbi* adalah menghadirkan hati ketika suatu zat itu tidak terlihat, yang dapat dirasakan dengan bersihnya keyakinan.<sup>3</sup> Bagi Ali ibn Sahl, keyakinan berada di awal keberadaan *hudhur al-qalbi* dan menjadikan *hudhur al-qalbi* sebagai kelanjutan dari keyakinan. Ali ibn Sahl juga memandang pada kemungkinan dicapainya keyakinan terlepas dari keadaan *hudhur al-qalbi*, tapi situasi sebaliknya yakni *hudhur al-qalbi* tanpa keyakinan,

---

<sup>2</sup> Istilah *hudhur al-qalb* pertama sekali didengar dari guru tempat penulis belajar 'olah rasa'. Saat itu penulis bertanya tentang nama dari 'rasa' yang sedang dipelajari ini. Sang guru kemudian menyebut 'rasa' ini dengan istilah *hudhur al-qalbi*.

<sup>3</sup> Anwar Fuad Abi Khazam, *Mu'jam al-Mushthalahat al-Shufiyah* (Libanon : Maktabah Lubnan Nasyirun, 1993), 75.

و الحُضُورُ حُضُورُ الْقَلْبِ لَمَّا غَابَ عَنْ عِيَانِهِ بِصَفَاءِ الْيَقِينِ

merupakan hal yang tidak mungkin terjadi.<sup>4</sup> Jadi, posisi *hudhur al-qalbi* sebenarnya lebih tinggi dari keyakinan.

Pembicaraan al-Ghazali tentang *hudhur al-qalbi* ini berkaitan dengan zikir yang dilakukan oleh seseorang.<sup>5</sup> Menurutnya, hendaklah seseorang mengetahui bahwa mewujudkan zikir yang bernilai tinggi tidak semua orang dapat (*la yaliq*) melakukannya, melainkan bagi mereka yang memiliki ilmu *mukasyafah*, dan mampu menyesuaikan kadar ukuran zikirnya menurut *muamalah*. Sesungguhnya zikir yang membekas dan bermanfaat adalah zikir *dawam* (berkesinambungan) yang disertai dengan *hudhur al-qalbi*.

Senada dengan al-Ghazali, Ibn 'Athailah juga membicarakan *hudhur al-qalbi* dalam konteks zikir. Ia menjelaskan bahwa *hudhur al-qalbi* merupakan zikir tingkat ketiga setelah *zikh ma'a wujud ghaflah* dan *zikh ma'a wujud yaqzhash*.<sup>6</sup> Ibn Athaillah lebih lanjut mengatakan, janganlah engkau tinggalkan zikir karena hatimu tidak hadir bersama Allah dalam zikir itu. Sesungguhnya kelalaianmu kepada Allah tanpa adanya zikir lebih berbahaya daripada kelalaianmu kepada-Nya dengan masih adanya zikir kepada-Nya. Mudah-mudahan Allah mengangkatmu dari zikir yang disertai kelalaian (*zikh ma'a wujud ghaflah*), menuju zikir yang disertai dengan kesadaran (*zikh ma'a wujud yaqzhash*); dari zikir yang disertai kesadaran

<sup>4</sup> Abd Karim ibn Hawazin al-Qusyairi, *Risalah al-Qusyairiyah* (Kairo : Mushthafa al-Baby al-Halaby, 1959).

<sup>5</sup> Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut : Dar al-Fikr, tt.), jilid I, 303.

<sup>6</sup> Lihat dalam Ibn 'Athailah al-Sukandari, *al-Hikam* (Bandung: Al-Ma'arif, tt.), 40. Lihat juga Moh. Ardhani, *Alquran dan Sufisme Mangkunegara IV: Studi serat-Serat Piwulang* (Yogyakarta: Dana Bhakti Wakaf, 1998 ), Cet. II, 136.

menuju zikir yang disertai kehadiran hati (*zikr ma'a wujud hudhur*); selanjutnya, dari zikir yang disertai kehadiran hati menuju kepada zikir yang disertai adanya keghaiban dari selain yang telah disebutkan itu (*zikr ma'a wujud ghaibah 'amma siwa al-mazkur*).

*Hudhur al-qalbi* berperan penting dalam merubah pola pikir seseorang ke arah yang lebih positif sekaligus membersihkan pikiran dari berbagai hal yang negatif. Al-Ghazali menjelaskan bahwa *hudhur al-qalbi* atau *ihdhar al-qalb* muncul bersamaan dengan penerimaan terhadap berbagai pikiran yang lurus (*ma'a iqbâl al-fikr*) sekaligus membuang (pikiran yang tidak bersih) untuk menolak berbagai goresan-goresan di hati (*li daf'i al- khawathir*). *Hudhur al-qalbi* membawa pada kejernihan hati sekaligus melenyapkan berbagai goresan (*al-khawathir*) sebagai penyebab dari kegelisahan jiwa. Bagi al-Ghazali, *hudhur al-qalbi* menolak berbagai goresan-goresan di hati yang selalu menyibukkan, mengganggu ketenangan (*daf'i al- khawathir al-syaghilah*) serta menyingkirkan berbagai hal buruk yang hadir di dalamnya. Tujuan *hudhur al-qalbi* adalah menghilangkan berbagai penyebab kegersangan (jiwa) sebagai dampak dari *al-khawathir* yang muncul di dalam hati.<sup>7</sup>

### C. PERBEDAAN RASA RUHANI DENGAN MEDITASI

Pelatihan "The Miracle of Rasa Ruhani", dalam prakteknya, akan melewati fase *meditatif*. Fase ini dilalui pada saat melakukan zikir *qalbu*, yakni zikir dengan bacaan, menggunakan huruf-huruf, namun tanpa suara. Dalam kondisi seperti ini, pikiran

---

<sup>7</sup> Abû Hâmid Muhammad ibn Muhammad al-Ghazalî, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 212.

direndahkan dan ditenangkan, sehingga nyaris tanpa gejala. Sesuatu yang sedang 'dihidupkan' adalah *qalbu*, yang tidak terpisahkan dari ruhani.

Fase *meditatif* seperti di atas, juga terjadi pada seseorang yang sedang mengikuti pelatihan *ala* meditasi. Tetapi dalam aplikasinya nanti, akan terlihat perbedaan yang sangat jelas antara Rasa-Ruhani dalam bentuk praktis dengan pelatihan meditasi. Karena itu, dalam tulisan ini, akan dijelaskan sedikit tentang meditasi itu sendiri.

Meditasi adalah sebuah metode pengembangan diri, seni menyadari diri sendiri, belajar dari pengalaman dan menemukan kebenaran tentang diri sendiri. *Meditasi* (*meditation*-Inggeris, *hagah*-Ibrani), diambil dari bahasa Latin, *meditatio* dan *mederi*. *Meditatio* berarti merenungkan, sedangkan *mederi* berarti kesehatan. Kata terakhir, kemudian melahirkan istilah *medisin* (*medicine*). Dengan demikian meditasi memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Prilaku meditasi artinya memusatkan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.<sup>8</sup>

Meditasi, dalam *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, didefinisikan sebagai praktek berpikir secara mendalam dalam keheningan, terutama untuk alasan keagamaan atau untuk membuat batin menjadi tenang. Dengan kata lain, meditasi adalah sebuah cara untuk memahami diri, yang berbeda dengan introspeksi. Justru pemahaman yang diperoleh dari

---

<sup>8</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta : Balai Pustaka, 1996), Edisi II, Cet. VII, 640.

meditasi jauh lebih tepat dan sesuai dengan keadaan sebenarnya, dibandingkan dengan pemahaman dari introspeksi yang dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaan pikiran yang tidak disadari sehingga memberikan hasil yang bias. Di samping itu, pemahaman diri yang diperoleh dari meditasi bersifat transformatif (mengubah), karena pemahaman itu melibatkan seluruh aspek diri, baik kognitif, afektif, maupun volisional.<sup>9</sup> Di lain pihak, pemahaman melalui introspeksi kebanyakan hanya bersifat kognitif saja, sehingga biasanya tidak banyak perubahan yang terjadi.<sup>10</sup>

Pada beberapa aliran kepercayaan, meditasi diartikan sebagai usaha mencapai penyatuan diri dengan Tuhan atau alam semesta. Namun secara umum, meditasi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dalam rangka memusatkan perhatian dan pikiran kita pada suatu obyek kegiatan, dan merasakan dengan kesadaran penuh, bagaimana suatu proses dari kegiatan itu menyatu serta memberikan efek pada diri. Tetapi jika proses dari kegiatan itu tidak disadari, maka hal ini bukan suatu bentuk meditasi.

Suatu aktivitas meditasi adalah aktivitas yang tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga melibatkan mental dan emosional, bahkan “spirit”. Aktivitas meditasi ini dilakukan dengan kesadaran penuh, merasakan berlangsungnya suatu proses yang terjadi pada diri, kemudian merasakan dan menyadari adanya suatu

---

<sup>9</sup> *Volition* (kemauan volisi) adalah suatu kemauan atau sebuah proses menentukan suatu langkah perbuatan; sebuah kegiatan sukarela dengan kemauan sendiri atau disengaja. Dalam psikologi strukturalistik, *volition* merupakan satu kompleks pengalaman, terdiri dari perasaan kinestetis(k) usaha, dan penggambaran ideasional mengenai satu sasaran atau tujuan akhir.

<sup>10</sup> Hudoyo Hupudio, “Meditasi Untuk Memahami Diri”, dalam <http://forum.webgaul.com>.

akibat atau efek yang ditimbulkan dari suatu proses tersebut pada diri.<sup>11</sup>

Meditasi merupakan sikap menenangkan pikiran dengan cara-cara tertentu di mana pikiran kita sampai menemukan sensasi-sensasi sehingga menimbulkan rasa damai dalam hati untuk mencapai ketenangan jiwa.<sup>12</sup> Ada juga yang mengartikan bahwa meditasi adalah sebuah pelatihan yang menggunakan pikiran untuk tujuan mengatur pikiran dengan usaha kita. Meditasi dapat didefinisikan sebagai suatu aktivitas yang mengakibatkan hubungan erat beberapa orang dengan Tuhan. Kita meditasi pada yang abstrak, tidak berbentuk, tidak bernama. Karena Yang Tertinggi tidak mempunyai bentuk dan tidak mempunyai nama, tidak juga mempunyai kualitas atau lambang-lambang.<sup>13</sup>

Adapun tujuan meditasi ialah melatih pikiran, agar berada dalam keadaan tenang, dan beristirahat atau berhenti pada pokok yang dipilih. Pilihan ini lebih baik pada hal yang mengandung arti yang dalam dan ruhaniah, sehingga pokok-caranya dapat membukakan kesadaran mereka yang sedang bermeditasi akan arti makna yang lebih luas dan dalam.<sup>14</sup>

Menurut sebuah ajaran keagamaan, meditasi adalah suatu cara untuk mengembangkan batin menuju taraf kesempurnaan yang selanjutnya menjadi dasar dari kebijaksanaan. Latihan meditasi dengan pemusatan fikiran pada pernafasan

---

<sup>11</sup> Lihat Wuryanano, "Apakah Meditasi Itu?", dalam <http://wuryanano.blogspot.com>.

<sup>12</sup> "Tai-Chi Dan Gerakan Dalam Sholat", dalam <http://www.sufinews.com>.

<sup>13</sup> "Meditasi", dalam <http://www.srcm.org>.

<sup>14</sup> Moerthiko, *Membangun Fisik Mental Spiritual Lewat Samadhi Meditasi* (Solo : CV. Aneka, 1990) cet. III, 49.

disebut *Anaspanasati*. Dengan metode ini, fikiran tetap terjaga dengan baik dan senantiasa terkendali, sehingga jasmani dan ruhani selalu jernih dan segar, daya fikir bertambah kuat dan tajam, serta membawa pada kecerdasan otak.<sup>15</sup>

Sampai pada tingkat ini, metode 'Rasa-Ruhani' memiliki beberapa persamaan dengan meditasi. *Pertama*, keduanya merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk memahami diri sendiri yang bersifat *transformatif* (mengubah), oleh karena pemahamannya melibatkan seluruh aspek diri baik kognitif, afektif, maupun volisional. *Kedua*, aktivitasnya dilakukan dengan penuh kesadaran, merasakan berlangsungnya suatu proses yang terjadi pada diri, kemudian merasakan dan menyadari adanya suatu akibat atau efek yang ditimbulkan dari suatu proses tersebut pada diri.

Namun demikian, 'Rasa-Ruhani' ini, memiliki beberapa perbedaan yang sangat mendasar dengan meditasi. Perbedaan *pertama*, ditinjau dari sisi metode. Pada umumnya, meditasi dilakukan dengan pemusatan fikiran pada satu titik tertentu. Dalam istilah lain, meditasi adalah melatih pikiran agar tetap berada dalam keadaan tenang, dan beristirahat atau berhenti pada pokok yang dipilih. Meditasi konsentrasi ini, diterapkan dengan teknik memfokuskan pikiran ke satu objek tertentu, sehingga terjadi penyatuan. Terkadang hal ini juga dilakukan dengan cara menyebut bacaan atau mantra-mantra tertentu, memandangi cahaya lilin, dan sebagainya. Sedangkan metode 'Rasa-Ruhani', dilakukan dengan mengosongkan fikiran dari segala sesuatu. Fikiran dalam kondisi 'diam' dalam arti tidak dibunyikan (*silent*). Pada kondisi ini, yang berfungsi adalah

---

<sup>15</sup> Moerthiko, *Membangun Fisik Mental Spiritual Lewat Samadhi Meditasi*, 13 .



*qalb* yang merupakan daya ruhani. Tujuannya adalah mencapai *hudhur al-qalb*, kehadiran hati kepada Allah.

*Kedua*, perbedaan dari sisi teknis. Perbedaan ini terbagi pada dua, yakni dalam penggunaan mata dan dalam gerakan. Hampir semua metode meditasi dilakukan dengan memejamkan mata (*merem*),<sup>16</sup> agar fikiran lebih fokus pada hal-hal yang ingin dicapai. Sementara 'The Miracle of Rasa Ruhani' dilakukan justru dengan membuka mata. Hal ini karena sesuatu yang dirasakan melalui praktek *hudhûr al-qalb* harus dapat dibawa dalam segala aktifitas kehidupan. Tentu saja berbagai pekerjaan dan aktifitas kehidupan seperti membaca, berjalan, bekerja, dan berkomunikasi dengan orang lain tidak dapat dilakukan dengan memejamkan mata melainkan dengan mata yang terbuka. Lebih dari itu, *hudhûr al-qalb* harus dibawa dalam ibadah seperti shalat, zikir, umrah dan haji. Seperti diketahui bahwa bagi sebagian ulama, memejamkan mata dalam pelaksanaan ibadah shalat adalah *makruh* (sesuatu yang tidak disukai). Sedangkan *merem* dalam ibadah umrah dan haji, jelas sesuatu yang tidak mungkin.

Perbedaan *ketiga*, juga dipandang dari sisi teknis yakni gerak. Meditasi pada umumnya dilakukan tanpa bergerak kecuali pada *taichi* (meditasi gerak) yang dilakukan dengan gerakan

---

<sup>16</sup> Dari sekian banyak meditasi yang ada di dunia ini, sepengetahuan penulis, tampaknya hanya para pengikut *Brahma Kumaris World Spiritual University* (BKWSU) yang berpusat di London, pimpinan Sudesh Sethi, yang melakukan meditasi dengan mata terbuka. Di Indonesia sendiri, BKWSU hadir pada 1982, dipimpin oleh Helen Quirin, warga negara Australia yang sejak 1981 berada di Indonesia. Selain bermarkas di Jalan Gibulan III, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, BKWSU juga bisa dijumpai di Denpasar, Bali. Lihat dalam <http://www.baliusada.com>

yang terbatas. Dalam metode ‘Rasa-Ruhani’, diamnya tubuh untuk sementara waktu, hanya dilakukan untuk mendapatkan Rasa Ruhani (*hudhûr al-qalb*). Apabila *hudhûr al-qalb* sudah diperoleh, maka seseorang justru diharuskan bergerak, memandang, berjalan dan beraktifitas lainnya. Aktifitas ini dilakukan agar terjadi pembiasaan dalam *hudhûr al-qalb*. Rasa Ruhani ini harus dibawa dalam keadaan duduk, berdiri dan berbaring dalam setiap keadaan.

Hal ini, menurut hemat penulis, sejalan dengan ‘zikir kehidupan’ yang disebutkan dalam Alquran, “(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.” (QS. Ali ‘Imran, 3 : 191). Dengan demikian, *hudhûr al-qalb*, dalam makna menghadapkan hati kepada Allah, dapat dilakukan setiap saat (waktu), pada setiap tempat, dan setiap kondisi. Inilah alasannya, menurut penulis, mengapa *hudhûr al-qalb* lebih tinggi tingkatannya dari zikir lisan dan zikir *qalbu*.

Perbedaan keempat, antara ‘Rasa-Ruhani’ dengan meditasi, ditinjau dari sisi tujuan. Meditasi, secara umum dilakukan untuk mendapatkan ketenangan batin sehingga membawa pada kesehatan secara fisik dan mental. Sangat sedikit sekali, untuk tidak mengatakan tidak ada, praktek meditasi yang menyentuh sisi terdalam dari diri manusia yakni ruhani. Di samping itu, meditasi juga merupakan upaya menuju keselarasan dengan Tuhan atau alam. Sementara itu dalam ‘Rasa-Ruhani’, tujuan dari *hudhûr al-qalb* adalah mencapai kedekatan (*taqarrub*) kepada Tuhan, Allah Yang Maha Pencipta, Maha Pengasih dan Penyayang. Kedekatan ini tidak ditujukan kepada alam sebagai

mahluk yang memiliki keterbatasan. Kedekatan atau keselarasan dengan alam hanya sebatas bahwa ia adalah bagian yang tak terpisahkan (*mazhar*) dari Sang Pencipta, Allah Yang Maha Agung.

Bahkan munculnya kesehatan lahir dan batin yang diperoleh dalam latihan ini, hanya merupakan efek samping positif dari apa yang sudah dilakukan, dan sama sekali bukan menjadi tujuan utama. Dengan kata lain, 'The Miracle of Rasa Ruhani' merupakan latihan yang berpuncak kepada Pencipta. Inilah yang membedakannya dengan latihan pernafasan fisik yang saat ini menjadi trend di masyarakat.

## **D. MANFAAT RASA RUHANI**

Metode 'Rasa-Ruhani', memiliki banyak manfaat yang dapat dirasakan secara langsung ketika ia dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat tersebut dapat dilihat pada tiga anasir diri kita, yakni pada fisik, jiwa dan ruhani. Masing-masing manfaat tersebut akan dijelaskan secara ringkas.

### **1. Manfaat Rasa-Ruhani Pada Fisik.**

Manfaat 'Rasa-Ruhani' pada anasir fisik, terbagi pada lima hal.

*Pertama*, membangkitkan syaraf-syaraf yang lemah. Seiring dengan perjalanan waktu, maka banyak *onderdil* tubuh yang mulai haus dan rusak. Kerusakan ini bukan hanya karena digerus oleh waktu atau masa, namun juga dimakan oleh berbagai emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, ketakutan, kecemasan, dan sejenisnya. Emosi-emosi negatif ini membuat syaraf tubuh menjadi mengendur dan semakin lemah. Akibatnya, yang muncul

adalah berbagai eksek negatif seperti mudah lupa, tidak fokus pada sesuatu yang sedang dihadapi dan sering melamun atau menghayal pada sesuatu. Hayalan ini terkadang cenderung pada sesuatu yang menakutkan, mencemaskan atau bahkan merusak, padahal dalam kenyataannya, sesuatu itu belum tentu terjadi atau dapat dihindari dengan berbagai macam cara.

Berbagai emosi negatif juga membawa pada semangat yang mudah kendur dalam beraktivitas atau memperjuangkan sesuatu. Termasuk juga dalam hal ini adalah semangat yang lemah dalam mencari nafkah halal. Akibatnya ia akan mengampangkan urusan halal-haram karena ingin mencari kemudahan. Kejujuran tidak lagi menjadi acuan dalam kehidupan.

Rasa-Ruhani yang telah melekat di dalam diri, akan memberikan penguatan pada syaraf-syaraf yang lemah, sehingga ion-ion positif mengalir ke seluruh tubuh, semangat menjadi lebih tinggi, pandangan selalu menatap ke arah kebaikan, optimis dalam kehidupan, serta wajah akan semakin cerah dan bergairah dalam aktifitas.

*Kedua*, memperlancar peredaran darah. Dalam hal ini terdapat satu kalimat yang terkenal, '*blood is life*', darah adalah sumber kehidupan. Darah adalah nyawa bagi makhluk hidup. Semakin baik kualitas darah, maka akan semakin baik pula kehidupan. Tubuh manusia terbentuk dari kumpulan sel-sel yang hidup, yang memiliki batas dan jangka waktu tertentu. Apabila sampai waktunya, satu sel yang rusak atau mati akan digantikan dengan sel yang baru secara berkala dan terus menerus. Kualitas sel-sel tersebut ternyata sangat tergantung pada kualitas darah itu sendiri. Dengan kata lain, kesehatan seseorang bergantung pada kualitas darah di dalam tubuhnya.

*Ketiga*, memperbaiki pernafasan. Pernafasan, seperti telah

dijelaskan pada bagian sebelumnya, merupakan sesuatu yang vital bagi perjalanan hidup manusia namun terlalu sering diabaikan. Udara kotor, rokok, ganja dan sejenisnya, tentu saja tidak baik bagi kesehatan, meskipun dalam prakteknya ada saja orang yang mengabaikan hal ini. Sebaliknya, udara segar yang dihirup akan memberikan kebaikan pada tubuh. Lebih dari itu, pernafasan yang baik juga dipengaruhi oleh kualitas pernafasan itu sendiri yakni pernafasan yang dalam (bukan asal-asalan) dan pernafasan yang dilakukan dengan penuh kesadaran.

Nafas yang baik adalah pernafasan yang tenang, perlahan, dalam dan teratur. Seperti telah dijelaskan sebelumnya, nafas yang baik ini akan melambat dari 15 kali bernafas menjadi 4 kali bernafas dalam satu menit. Efeknya antara lain adalah denyut nadi dan jantung yang normal, turunnya tekanan darah, sangat baik untuk menanggulangi stress yang berhubungan erat dengan masalah kesehatan, menenangkan sistem syaraf sehingga pikiran akan lebih damai dan tenang.

*Keempat*, membangkitkan energi tubuh. Manusia hadir dibekali dengan dua energi, energi dalam (tubuh) dan energi luar (alam). Kedua energi ini merupakan anugerah besar bagi manusia dalam menjalani kehidupan. Sayangnya tidak semua orang mampu membangkitkan energi tubuhnya, apalagi mengakses energi luar. Akibatnya banyak orang yang kemudian menggunakan energi buatan manusia, yang sesungguhnya dalam jangka waktu yang lama, akan memberikan pengaruh (ekses) negatif pada tubuh. Energi buatan manusia ini terdapat pada berbagai jenis makanan dan minuman berenergi atau obat-obatan yang pada dasarnya adalah 'benda asing' yang masuk ke dalam tubuh. Mengonsumsi energi buatan manusia (pabrik) yang mengandung bahan pengawet agar lebih tahan

lama, jelas merugikan tubuh. Karena itu, sangat dianjurkan agar setiap orang mampu mengaktifkan energi pada dirinya, yang merupakan anugerah tak terbatas dari Allah.

*Kelima, self healing* yakni dapat menyembuhkan diri sendiri (dalam banyak hal akan berdampak pada penyembuhan penyakit). Sebagai kelanjutan dari point sebelumnya, manakala energi sudah aktif di dalam tubuh, maka ia dapat dimanfaatkan untuk kesembuhan buat orang lain. Untuk tahapan ini, tentu saja memiliki persyaratan yakni bagi orang yang sudah mampu mentransfernya keluar diri.

## **2. Manfaat 'Rasa-Ruhani' Pada Jiwa (Nafs).**

Manfaat 'Rasa-Ruhani' berikutnya akan dirasakan oleh jiwa (nafs). Dalam hal ini terdapat lima manfaat.

*Pertama*, mengembangkan emosi positif sehingga meningkatkan konsentrasi, optimisme dan kemandirian dalam pengambilan keputusan. Konsentrasi bersumber dari pikiran yang terkendali dan terfokus. Kondisi pikiran seperti ini yang terawat secara baik, akan membawa pada optimisme dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Orang yang mampu menghadapi berbagai masalah dan kemudian menyelesaikannya dengan baik akan tampil sebagai orang yang mandiri dalam aktifitasnya.

*Kedua*, meredam emosi negatif sehingga dapat mengatasi stres, kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran serta meminimalisir rasa kesal, marah, kecewa, cemas, takut, waswas dan dendam. Semua yang disebutkan ini adalah bagian dari emosi negatif yang sebenarnya harus dilenyapkan dari tubuh. Emosi-emosi negatif ini hanya akan memperburuk kondisi fisik dan kejiwaan. Karena itu upaya untuk menghilangkannya atau paling tidak

meminimalisnya adalah sesuatu yang harus diperoleh oleh siapapun.

*Ketiga*, meraih ketenteraman batin yang instan (dapat dirasakan secara langsung saat pelatihan) dan dapat ditingkatkan menuju tingkat yang lebih konstan (menuju ke tingkat permanen). Dengan kata lain, dapat menumbuhkan rasa tenang, tenteram, sejuk, damai dan indah dalam jiwa.

Pikiran yang terjaga dan terkendali juga akan membawa pada ketenangan, ketenteraman dan kedamaian. Sebaliknya pikiran yang kacau dan semrawut akan menggiring pada kegelisahan dan hal-hal yang negatif. Karena itu diperlukan upaya agar pikiran dan jiwa berada dalam kondisi nyaman untuk beraktifitas. Kondisi yang kondusif akan semakin membawa pada kebahagiaan yang diidamkan. Ketenangan, ketenteraman dan kedamaian akan dapat dirasakan secara langsung saat pelatihan dilakukan dan kemudian dapat ditingkatkan menuju tingkat yang konstan (permanen).

*Keempat*, melenturkan ketegangan syaraf sehingga membantu mengobati insomnia.

*Kelima*, mengendalikan pikiran sehingga lebih fokus terhadap sesuatu yang sedang dilakukan serta mengarahkan pikiran menjadi lebih bersih, jernih (*genuine*) dan cerdas (*al-rasyid*). Ibarat kuda liar, pikiran harus ditaklukkan dengan cara dikendalikan. Setelah terkendali, maka akan lebih mudah diarahkan pada sesuatu yang diinginkan. Pengendalian pikiran dilakukan dengan cara ‘mendiampkannya’ untuk sementara. Proses ini biasanya memerlukan waktu.

Rasa-Ruhani tidak akan ‘mematikan’ intelektualitas (kecerdasan pikiran) seseorang. Bahkan sebaliknya, Rasa-ruhani akan mengawal pikiran-pikiran “liar” agar tetap terarah, dan

membersihkan pikiran-pikiran “negatif” agar tetap positif, sehingga mampu memunculkan pikiran-pikiran jernih, cerdas dan suci (*al-rusyid*) dalam diri seseorang. Dengan pikiran jernih dan suci inilah maka seseorang akan mampu bertindak tepat dan terarah, produktif serta terhindar dari stress dan beban pikiran yang kusut.

### 3. Manfaat Rasa Ruhani Pada Ruhani

Sedangkan manfaat yang diperoleh pada tingkat ruhani adalah:

*Pertama*, munculnya kesadaran spiritual. Pada bab sebelumnya telah dijelaskan tentang kesadaran spiritual yakni sebuah kesadaran yang tertinggi dalam tiga hirarki kesadaran.

*Kedua*, meningkatkan kejujuran. Hal ini karena di dalam diri sudah ada pengawasan internal yang selalu memberikan arahan, mengingatkan jika ada kesalahan.

*Ketiga*, menumbuhkan keikhlasan serta semangat dalam bekerja dan beraktivitas. Keikhlasan diawali pada saat seseorang tidak mempunyai keinginan pada apapun dan siapapun kecuali mengharap ridha-Nya. Ketika pengharapan dan panyandaran kepada Allah semakin kuat, maka semangatpun akan semakin kokoh, tidak pernah kendur, walaupun sesaat.

*Keempat*, menumbuhkan dan meningkatkan kepasrahan (*taslim, tafwidh*), kerendahan hati (*tawadhu*), kesyukuran dan kesabaran. Semua yang disebutkan ini dirasakan oleh ruhani, yang kemudian dapat dirasakan oleh jiwa. Karena itu dapat dikatakan bahwa orang yang tenang belum tentu orang yang sabar. Sedangkan orang yang sabar, pasti orang yang memiliki ketenangan. Hal ini karena kualitas sabar lebih tinggi tingkatannya dari sekedar tenang. Demikian pula orang yang bersyukur sekaligus



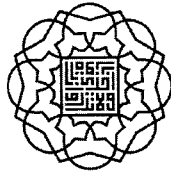
adalah orang yang berterimakasih pada manusia, sedangkan orang yang berterimakasih belum tentu orang yang bersyukur kepada Allah. Begitulah selanjutnya dengan Rasa Ruhani yang lainnya.

*Kelima*, menuju *khusyu'* dalam ibadah (shalat, berdoa, haji / umrah). Dalam beribadah, misalnya zikir, lebih mudah dilakukan karena adanya konsentrasi dan menghadirkan hati (*hudhur al-qalb*).

*Keenam*, menumbuhkan keyakinan yang kuat. Keyakinan itu terbagi dua, keyakinan yang berasal dari jiwa dan keyakinan yang berasal dari ruhani. Keyakinan jenis pertama, dapat dimiliki oleh siapapun meskipun ia orang yang tidak beragama atau bahkan ateis, tidak percaya pada Tuhan. Namun keyakinan jenis kedua ini (*al-yaqin*) adalah kualitas ruhani. Kualitas ini bersandar pada iman kepada Allah. Iman inilah yang mendasari *al-yaqin*, dan inilah sebenarnya yang dimaksudkan dalam Rasa Ruhani.

*Ketujuh*, Merasakan kehadiran Tuhan, tentu tidak dapat dilakukan kecuali melalui ruhani. Pengaruhnya tentu akan terasa pada jiwa. Hal ini diperoleh setelah seseorang merasakan dirinya yang terdalam, dengan rasa yang penuh kelembutan dan kekhusyu'an.

Dengan demikian, maka keberhasilan seseorang melakukan latihan Rasa Ruhani dapat diukur dengan munculnya rasa tenang dan bahagia dalam diri. Mampu berpikir lebih jernih, memiliki tingkat kekhusukan dalam beribadah, munculnya kecerdasan emosi dan spiritual, dan tentu saja membuat fisik menjadi sehat.



## BAB VIII

# PENUTUP

**R**asa Ruhani yang dikemas dalam training dan therapi, adalah sebuah metode yang dilakukan untuk mendapatkan Rasa Ruhani (Rasa Spiritual) yang merupakan tingkatan ketiga dalam 'hirarki rasa' setelah Rasa Jasmani dan Rasa Nafsani. Rasa Ruhani ini adalah bagian dari zikir yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Nama lain dari rasa ketiga ini adalah *hudhur al-qalb* yang menurut al-Ghazali merupakan zikir yang bernilai tinggi dimana tidak semua orang dapat melakukannya. *Hudhur al-qalb* adalah zikir yang membekas dan bermanfaat dalam kehidupan seseorang.

Rasa Ruhani diperoleh dengan zikir qalbu dan zikir sir. Zikir sir ini memiliki beberapa tahapan yang mengiringinya yakni penyerahan diri (bahasa jawa *semeleh*), menikmati dan aplikasi. Penyerahan diri bermakna menyerahkan diri kepada Allah tanpa ada keraguan sedikitpun. Penyerahan ini dilakukan melalui

tiga cara yakni merendahkan diri kepada-Nya, *istighfar* atau permohonan ampun, dan menyadari setiap tarikan dan hembusan nafas melalui hidung.

Setelah rasa ruhani ini diperoleh, maka tahapan selanjutnya adalah upaya untuk menjaganya dengan baik. Tahapan ini disebut dengan *tana'um* yakni menikmati dengan sepenuh hati Rasa Ruhani yang sudah ada. *Tana'um* terbagi tiga yakni memandangi ke dalam, kemudian memunculkan rasa syukur dan pujian kepada Tuhan, sehingga muncul permohonan agar rasa tersebut dilanggengkan-Nya.

Setelah *tana'um*, maka Rasa Ruhani itu kemudian diaplikasikan dengan perubahan ke arah yang lebih baik (*tahsin*) dalam kehidupan. Praktek ini dimulai dengan memandangi ke sekeliling, bergerak, berdiri dan melangkah. Selanjutnya Rasa Ruhani dibawa dalam berkomunikasi dengan orang lain dan pada akhirnya dibawa dalam doa, zikir dan ibadah shalat.

Rasa Ruhani yang berawal dari latihan 'olah rasa' yang penulis lakukan sejak tahun 2002 di bawah bimbingan seorang guru (*mursyid*), telah membawa pada banyak kemanfaatan yang dirasakan. Oleh karena itu, ketika Dia Yang Maha Lembut memberikan 'kesempatan' untuk menyebarluaskan kemanfaatan ini, penulis mencoba melakukannya setahap demi setahap sambil terus memperbaiki diri. Dan tulisan ini adalah salah satu diantara tahapan yang sedang dilalui.

Tentu saja tulisan ini masih akan ada penyempurnaan dalam tataran konsep-konsepnya sehingga akan menjadi lebih baik pada masa-masa mendatang. Oleh karena itu penulis mengharapkan masukan, saran dan kritikan dari para pembaca semua. Semoga kita semua senantiasa dalam kasih sayang-Nya, amin. *Wallahu a'lam.*

# DAFTAR KEPUSTAKAAN

## A. BUKU-BUKU

- Abd al-Lathif Muhammad al-Abduh, *al-Insan fi Fikr al-Ikhwan al-Shafa*, al-Maktabah al-Sya'biyyah (Beirut, tt.)
- Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2007).
- Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, jilid I (Beirut : Dar al-Fikr, tt.)
- Adnan Syarif, *Min 'Ilm al-Nafs al-Qur'ani*, terj. Muhammad al-Mighwar, *Psikologi Qurani*, Cet. II (Bandung: Pustaka Hidayah, Maret 2003).
- Ahmad Amin, *Hayy bin Yaqzhan li Ibn Sina wa Ibn Tufail wa al-Suhrawardi*, cet. III (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1966).
- Ahmad Daudy, *Kuliah Filsafat Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1989).
- Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1990).
- Achmad Mubarak, *Relevansi Tasawuf dengan Problem Kejiwaan Manusia Modern*, dalam *Manusia Modren Mendamba*

- Allah: Renungan Tasawuf Positif*, Penerbit IIMAN dan Hikmah, Jakarta, 2002.
- Achmad Mubarak, *Jiwa Dalam Al-Qur'an: Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*, Paramadina, Jakarta, 2000.
- Alex Howard,, *Philosophy For Counselling and Psychotheray*, pent. Benny Baskara dkk., *Konseling dan Psikoterapi Cara Filsafat* (Jakarta: Teraju, 2005).
- Ali Maksum, *Tasawuf Sebagai Pembebasan Manusia Modren* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003).
- Al-Ghazali, *Kimya'u al-Sa'adat* (Beirut: al-Maktabah al-Sa'biyat, tt.)
- Al-Raghib al-Ashfahani, *Mu'jam Mufradat Alfazh Alquran* (Beirut: Dar al-Fikr, 1972).
- Amir an-Najar, *Al-Tashawuf al-Nafs*, pent. Ija Suntana, *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern* (Jakarta: Hikmah).
- Angha, *Molana al-Moazam Hazrat Shah Maqsoud, Manifestation of Thought* (Denham, MD: University Pres of America, 1988)
- Arthur Deikman, *Deautomatization and Mystic Experience*, dalam *Psychiatry* (1966).
- Aththar, *Tadzkirah al-Auliya'*, *Warisan Para Aulia* (Bandung: Pustaka, 1994).
- Cambridge International Dictionary of English* (Cambridge, New York: Cambridge University Press, 1995).
- Hafizh ibn al-Jauzi, *Al-Qushash wa al-Mudzakkirin*, ed. Muhammad Basyuni Zaghlul, *Dar al-Hadis al-Kutub al-'ilmiyah*, Beirut, 1406/1986.

- Harun Nasution dkk., *Ensiklopedi Islam*, vol. 4 (Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 1993).
- Ibn 'Arabi, *Futuh al Makkiah*, Juz III.
- Ibn 'Athallah al-Sukandari, *al-Hikam* (Bandung: Al-Ma'arif, tt).
- Ibn Manzhur, *Lisan al-'Arab*, jilid V (Kairo: Dar al-Mishriyah, t.t.)
- Ibn Sina, *Ahwal al-Nafs*, ditahkik oleh Ahmad Fuad al-Ahwani (Kairo: Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyah, 1952).
- Ibn Taimiyah, *Risalah fi al-'Aql wa al-Ruh* dalam M. Amin Damej, *Majmu'ah al-Rasail al-Muniriyah*, juz 2 (Beirut: 1970).
- J. Spencer Trimingham, *The Sufi Orders in Islam*, terj. Luqman Hakim, *Madzhab Sufi* (Bandung: Pustaka, 1999).
- James Fadiman & Robert Frager al-Jerrahi (ed.), *Essential Sufism*, terj. Helmi Mustofa, *Indahnya Menjadi Sufi* (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 1999).
- James William, *The Principles of Psychology*, dalam Ornstein R., *The Psychology of Consciousness* (New York: Penquin, 1984).
- Joachim Wach, *Perkembangan dan Metode Studi Agama*, dalam Ahmad Norma Permata (ed.), *Metodologi Studi Agama* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000).
- Kartini Kartono, *Psikologi Umum* (Bandung: Alumni, 1984).
- Khayr al-Din al-Zarkali (ed.), *Ikhwan al-Shafa', Rasail Ikhwan al-Shafa' wa Khalan al-Wafa'*, Bab III (Beirut: Dar al-Shadir, 1957).

- Lynn Wilcox, "Sufism and Psychology", terj. Soffa Ihsan, *Psychosufi: Terapi Psikologi Sufistik Pemberdayaan Diri* (Jakarta: Pustaka Cendikia Muda, 2007)
- M. Iqbal Irham, *Meraih Ketenteraman Jiwa : Kiat Mencapai Hati Yang Sakinah* (Jakarta: Al-Ihsan Press, September 2007).
- *Studi Agama: Pendekatan Fenomenologi*, Makalah Metode Penelitian (Jakarta: Universitas Islam Negeri, Syarif Hidayatullah, tidak diterbitkan, 2007).
- M. Laily Mansur, *Ajaran dan Teladan Para Sufi* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1996).
- M. Quraisy Shihab dkk., *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, September 2007).
- M. Uthman Najati, *Al-Dirasah al-Nafsaniyyah 'inda al-'Ulama', al-Muslimin*, terj. Gazi Saloom (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002).
- Ma'an Zidadat dkk., *al-Mawsu'at al-Falsafiyah al-'Arabiyah* (Arab: Inma' al-'Arabi, 1986).
- Massignon, *The Passion of Al-Hallaj*, vol. 3.
- Moerthiko, *Membangun Fisik Mental Spiritual Lewat Samadhi Meditasi*, cet. III (Solo, CV. Aneka, 1990).
- Moh. Ardhani, *Alquran dan Sufisme Mangkunegara IV: Studi serat-Serat Piwulang*, Cet. II (Yogyakarta: Dana Bhakti Wakaf, 1998).
- Mojdeh Bayat dan Mohammad Ali Jamnia, terj. Erna Novana, *Para Sufi Agung : Kisah dan Legenda* (Jogyakarta: Pustaka Sufi, Juni 2003).

Motinggo Busye & Quito R. Motinggo, *Zikir Menyingkap Kesadaran Ruhani* (Jakarta: Hikmah, September 2004).

Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006).

\_\_\_\_\_, *Sketsa Ruhani Insani: Akal, Jiwa, Hati dan Ruh*, dalam C. Ramli Bihar Anwar (ed.), *Menyinari Relung-Relung Ruhani: Mengembangkan EQ dan SQ Cara Sufi* (Jakarta: IIMAN dan Hikmah, Maret 2002).

\_\_\_\_\_, *Tasawuf dan Tantangan Kemodrenan*, Kuliah Reguler Pascasarjana Universitas Islam Negeri (Jakarta: Pertemuan I, Selasa, 10 Maret 2009).

Nils G. Holm (ed.), *Religious Ecstasy*, terj. Irfan Supandi, *Berjumpa Tuhan : Studi Tentang Ekstase Agama* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002).

O.M Burke, *Among The Darvishes*, cet. III (London: The Ontagon Press, 1984).

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

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

Reshad Feild, "The Last Barrier : A Journey into The Essence of Sufi Teachings", Syarifah Levi, pent., *Tabir terakhir: Petualangan Rohani ke Negeri Para Sufi* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2004).

Reza Gunawan, *Keajaiban Sang Napas* (Siaran bfc 90.4 cosmopolitan fm - 20 & 27 januari 2009).

Sara Savitri, "The Taste of Hidden Things: Images on the Sufi Path", pent., Ilyas Hasan, *Citarasa Mistis: Demikian Kami Sufi Berbicara* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2006).



- Sayid Husen Naser, *Living Sufism*, terj. B. Abdullah Hadi, *Tasawuf Dulu dan Sekarang*, Pustaka Firdaus, Jakarta, 1994.
- Sir Moh. Iqbal, *The Develpoment of Metaphysics in Persia : A Contribution to the History of Muslim Philosophy*, terj. Jaboer Ayoeb, Mizan, Bandung, 1992.
- Sirajuddin Zar, *Konsep Penciptaan Alam dalam Pemikiran Islam, Sains, dan Alquran*, PT RajaGrafindo Persada, Jakarta, 1994.
- Stephen Hirtenstein, *Dari Keragaman Ke Kesatuan Wujud; Ajaran & Kehidupan Spiritual Syaikh al-Akbar Ibn 'Arabi* (Jakarta: PT. RajaGrafindo).
- Syams al-Din ibn 'Abd Allah ibn Qayyim al-Jauziyah, *Kitab al-Ruh*, ditahkik oleh Sayyid Jamili, cet. IV (Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1986).
- Syams al-Din ibn 'Abd Allah ibn Qayyim al-Jauziyah, *Raudah al-Muhibbin wa Nuzah al-Mushtaqin* (Kairo: Dar al-Fikr al-'Arabi, tt.)
- Syekh Khaled Bentounes, *le Soufisme Cœur de l'Islam*, Andityas (pent.), *Tasawuf Jantung Islam: Nilai-Nilai Universal Dalam Tasawuf* (Yogyakarta: Pustaka Tasawuf).
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi II, Cet. VII (Jakarta: Balai Pustaka, 1996).
- Timothy Freke, *Rumi Wisdom: Daily Teachings from the Great Sufi Master*, pent. Abdullah Ali, *Hari-Hari Bersama Rumi: Ajaran-Ajaran Harian Sang Maestro Sufi* (Bandung: Pustaka Hidayah).

- Titus Burckhardt, *An Introduction to Sufi Doctrine*, pent. Azyumardi Azra, *Mengenal Ajaran Kaum Sufi* (Jakarta: Pustaka Jaya, 1984).
- Viktor Frankl, *Logoterapi: Psikoterapi*, pent. E. Koeswara, Kanisius, Yogyakarta, 1992
- Widigdo Sukarman, *Bertasawuf Di Era Modernisasi: Sebuah Pengalaman Pribadi*, dalam Ahmad Najib Burhani (ed.), *Manusia Modern Mendamba Allah: Renungan Tasawuf Positif* (Jakarta: IIMAN dan Hikmah, 2002).
- William C. Chittick, *The Sufi Path of Knowledge, Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*, Achmad Nidjam, dkk (pent.), *Tuhan Sejati dan tuhan-tuhan Palsu* (Yogyakarta: Penerbit Qalam, Maret 2007).
- William Chittick, *Presence With God* (University of California, Berkeley : the Ninth Annual Symposium of the Muhyiddin Ibn 'Arabi Society, in the USA, 28-29 October 1995).
- William James, *The Varieties of Religious Experience* (London, 1984).
- Zainurrahman Sehan al-Abraaj, *The Secret Power of Dzikir Nafas*. Hafizh ibn al-Jauzi, *Al-Qushash wa al-Mudzakkirin*, ed. Muhammad Basyuni Zaghlul (Beirut: Dar al-Hadis al-Kutub al-'Ilmiyah, 1406/1986).

## **B. WEBSITE**

[Http:// griyalarasati.blogspot.com](http://griyalarasati.blogspot.com)

[Http://forum.webgaul.com/showthread.php?threadid=48052](http://forum.webgaul.com/showthread.php?threadid=48052)

[Http://groups.google.com.bo/group/paroki-kita/browse\\_thread/](http://groups.google.com.bo/group/paroki-kita/browse_thread/)

[thread/ e16c44810048862c/93b0a13fa20433c2?lnk=raot&hl=es](#)

[Http://niasonline.net/2007/02/14/ kesadaran/](http://niasonline.net/2007/02/14/kesadaran/)

[Http://smartpsikologi.blogspot.com/2007/08/ kesadaran-diri.html](http://smartpsikologi.blogspot.com/2007/08/kesadaran-diri.html)

[Http://wuryanano.blogspot.com.](http://wuryanano.blogspot.com)

[Http://www.abah-didi.com/documents/manfaat.html](http://www.abah-didi.com/documents/manfaat.html)

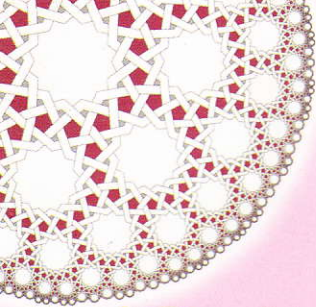
[Http://www.baliusada.com/content/view/145/46/](http://www.baliusada.com/content/view/145/46/)

[Http://www.mail-archive.com/mayapadaprana@yahoogroups.com/msg\\_02189.html](http://www.mail-archive.com/mayapadaprana@yahoogroups.com/msg_02189.html)

[Http://www.mangucup.org/modules.php?op=modload&name=news&file=article&sid=947](http://www.mangucup.org/modules.php?op=modload&name=news&file=article&sid=947)

[Http://www.srcm.org/centers/as/id/MEDITASI.htm](http://www.srcm.org/centers/as/id/MEDITASI.htm)

[Http://www.sufinews.com/index.php?subaction=showfull&id=1077854282&archive=&start\\_from=&ucat=3&go=artikel](http://www.sufinews.com/index.php?subaction=showfull&id=1077854282&archive=&start_from=&ucat=3&go=artikel)



# RASA RUHANI

*Spiritualitas di Abad Modern*

**R**asa Ruhani (Spiritualitas) adalah sesuatu yang dirasakan oleh ruh melalui *qalb* yang bersifat ruhani. Melalui rasa ini, manusia diingatkan bahwa sesungguhnya ia adalah makhluk spiritual. Ia datang dari Allah dan akan kembali kepada Allah.

Rasa Ruhani ini akan memunculkan Kesadaran Ruhani. Mereka yang berada pada Kesadaran Ruhani ini, merupakan orang-orang yang memiliki pandangan jauh ke depan dan bersifat *ukhrawi*. Bagi mereka, hidup adalah untuk Tuhan, bukan yang lain. Namun dalam implementasinya, mereka mudah berempati dan ringan untuk berbagi. Mereka adalah orang yang selalu rendah hati. Dalam kesehariannya, mereka yang berada dalam Kesadaran Ruhani adalah mereka yang sangat yakin dan teguh dalam pendirian. Dengan keyakinan ini mereka hidup dalam kebahagiaan dan ketenteraman kapan dan di mana saja.

Puncak Rasa Ruhani ada dalam ibadah shalat yang merupakan hubungan seorang hamba dengan Khaliqnya.



**M. Iqbal Irham**, dilahirkan di Tanjung Pura, 24 Desember 1971. Dosen Fakultas Syari'ah IAIN Sumatera Utara, sedang menempuh pendidikan S3 di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Selain sebagai penulis, juga aktif menjadi motivator dan trainer dalam bidang asah spiritual. Penulis dapat dihubungi di no Hp. 0812.6514.553 dan 08788-2095-789. Email: [muhammadiqbal1192@yahoo.com](mailto:muhammadiqbal1192@yahoo.com), dan facebook: [muhammadiqbal@yahoo.co.id](https://www.facebook.com/muhammadiqbal@yahoo.co.id).

**citapustaka**

**MEDIA PERINTIS**

PENERBIT BUKU UMUM & PERGURUAN TINGGI

Email : [citapustaka@gmail.com](mailto:citapustaka@gmail.com)

Website : <http://www.citapustaka.com>

ISBN 978-602-9377-12-5



9 786029 377125