

Memahami Spiritual (Ruhani) Dan Emosional

Oleh Dr Muhammad Iqbal Irham, M.Ag

Dosen Fakultas Syariah dan Hukum UINSU, Konsultan LKTQ FUSI UINSU

Sebagian orang beranggapan bahwa *emotional* dan *spiritual* adalah dua hal yang sama. Anggapan yang sudah lama berkembang di tengah masyarakat ini, merupakan sebuah kekeliruan besar. Namun pemahaman seperti ini boleh jadi muncul karena kurangnya ilmu dan pengetahuan mengenai psikologi Islam yang membedakan secara signifikan antara jiwa dan ruh. Karena itu, tulisan ini akan menjelaskan *emotional* dan *spiritual* yang merupakan "rasa" dalam bentuk potensi yang dapat ditumbuhkan. Sebelumnya akan dijelaskan tiga anasir manusia yakni jasad, jiwa dan ruh sehingga lebih memudahkan pemahaman tentang rasa *emotional* dan *spiritual*.

Jasad, Jiwa Dan Ruh

Anasir *pertama* manusia adalah *jism* atau jasad. Kata jasad dalam Alquran diulang sebanyak 4 kali dalam 4 surat, dua di antaranya menyebutkan fisik manusia (QS. Yusuf, 12:8 dan al-Qashash, 28:34). Sedangkan kata *jism* yang berarti badan, tubuh, substansi, dan semua yang mempunyai panjang, lebar, dan kedalaman, diulang dua kali dalam dua surat (QS. al-Baqarah, 2:247 dan al-Munafiqun, 63:4). Jadi *jism* dan jasad adalah aspek diri manusia yang terdiri atas struktur organisme fisik yang lebih sempurna dibandingkan dengan makhluk lain.

Pada aspek jasad, proses penciptaan manusia (kecuali Adam) memiliki kesamaan dengan hewan dan tumbuhan, sebab semuanya termasuk bagian dari alam fisik yakni terdiri dari tanah, udara, api dan air. Tanah memiliki natur kering, udara memiliki natur dingin, api memiliki natur panas, sedangkan air memiliki natur basah. Manusia merupakan makhluk biotik yang unsur-unsur pembentukan materialnya bersifat proporsional antara keempat unsur tersebut, sehingga manusia disebut sebagai makhluk yang terbaik dalam penciptaannya.

Jasad mempunyai natur sendiri, memiliki bentuk, rupa, berkualitas, berkadar, bersegera dan diam, serta terdiri dari beberapa organ. Ia memiliki rasa, berwatak gelap dan kasar, serta tidak berbeda dengan benda-benda materi lainnya. Ia bersifat duniawi dan memiliki natur yang buruk karena ia merupakan penjara bagi ruh, "mengusik" ketenangan ruh dalam beribadah, dan tidak mampu

mencapai makrifat kepada Allah. Substansinya sebenarnya mati. Ia hidup karena jiwa yang menjadikannya hidup, bergerak, dan memberi daya serta tanda.

Anasir *kedua* manusia adalah jiwa yang dalam Alquran disebut-kali 116 kali dalam bentuk tunggal (*nafs*) dan 155 kali dalam bentuk jamak (*anfus* dan *nufus*). Menurut Ibn al-Qayim jiwa terikat oleh badan sehingga memiliki kecenderungan pada kehidupan yang rendah, duniawi dan kejelekan, serta bersifat seperti tanah (*al-thiniyyah*) dan api (*nariyyah*). Ia merupakan sinar horizontal, artinya cahaya (*nur*) Tuhan yang telah menyatu pada tubuh manusia yang bersifat *nasutiyyah* (kemanusiaan). Ia bersifat gaib dan merupakan sinergi antara jasad (fisik) dan ruh (psikis) sehingga menimbulkan tingkah laku, baik lahir maupun batin. Fenomena atau gejala jiwa dapat diketahui melalui pemikiran dan perenungan.

Jiwa merupakan vitalitas fisik yang tergantung pada konstitusi fisik seperti susunan syaraf, fungsi kelenjar, alat pencernaan, susunan syaraf sentral, urat, darah, daging, tulang, sumsum, kulit, rambut. Ia sudah ada sejak adanya sel-sel seks pria (sperma) dan wanita (ovum) yang kemudian menjalin hubungan sehingga terjadilah benih manusia (embrio). Ia memiliki batas yang disebut *ajal* yang jika telah habis, manusia pasti akan mengalami kematian baik kematian alami (*al-mawt al-thabi'i*) maupun kematian karena masuknya sesuatu yang merusak tubuh (*al-mawt al-ardhi*).

Anasir *ketiga* dalam diri adalah ruh. yang Ruh disebutkan dalam Alquran sebanyak 21 kali. Ruh dapat berarti *amin al-wahiy* (QS. Al-Syu'ara, 36:193, Al-Nahl, 16:102), rahasia Tuhan yang menjadikan tubuh manusia hidup (QS. al-Hijr, 15:29, al-Tahrim, 66:12) juga termasuk rahasia Tuhan yang tidak seorangpun mengetahui hakikatnya (QS. al-Isra', 17:85). Ruh adalah urusan Allah dan hakikatnya hanya Dia sendiri yang mengetahui.

Ruh merupakan *qudrah al-Ilahiyyah* (daya ketuhanan) yang tercipta dari alam perintah (*'alam al-amr*), lebih spesifik dari jiwa dan naturnya asli. Menurut al-Qayim, ruh tidak terikat oleh badan. Ia bersifat cahaya

Jiwa merupakan vitalitas fisik yang tergantung pada konstitusi fisik seperti susunan syaraf, fungsi kelenjar, alat pencernaan, susunan syaraf sentral, urat, darah, daging, tulang, sumsum, kulit, rambut.

(*al-nuriyyah*), ruhani (*al-ruhaniyyah*) dan bersifat ketuhanan (*al-lahutiyyah*). Ia memiliki natur sendiri, sesuatu yang halus (*lathifah*) yang bersifat ruhani, dapat berpikir, mengingat, mengetahui, merasa dan merupakan penggerak bagi jasad.

Rasa Jasmani, Nafsani (*Emotional*) Dan Ruhani (*Spiritual*)

Rasa *pertama* yakni Rasa Jasmani seperti lapar, kenyang, haus, puas, sejuk, hangat, panas, dingin, mengantuk, terjaga, sakit, sehat, adalah sesuatu yang dirasakan oleh jasad dalam hubungannya dengan diri sendiri. Rasa ini bersifat alamiah, tumbuh tanpa memerlukan pembelajaran tertentu. Ia memiliki dua karakteristik yakni sedikit (*a little, qalil*) dan sebentar atau sesaat (*a moment, al-sa'ah*). Maksudnya bahwa Rasa Jasmani dapat diselesaikan hanya dengan "sedikit" dan "seesaat". Misalnya rasa haus dan lapar, dapat terpuaskan jika meminum air sedikit, satu atau dua gelas dan satu atau dua piring nasi saja. Sedangkan untuk rasa mengantuk dapat diselesaikan dengan tidur sebentar atau sesaat yakni beberapa jam saja.

Rasa jasmani manusia dengan hewan tidak berbeda. Jika manusia merasakan lapar, haus mengantuk dan terjaga, maka hewan juga merasakan hal yang sama. Demikian juga dengan rasa panas atau dingin. Rasa jasmani yang sama ini, memberikan isyarat bahwa seseorang yang hanya "mengejar" rasa jasmani ini dalam kehidupannya, akan terjebak dan terperangkap pada sifat-sifat hewani yang melekat pada kediriannya. Inilah posisi yang paling rendah dalam tingkat kehidupan seorang anak manusia (QS. Al-A'raf, 7:179).

Rasa *kedua* adalah Rasa Nafsani (*emotional*) yakni sesuatu yang dirasakan oleh jiwa dalam hubungannya dengan lingkungan sekitar, baik manusia, hewan, tumbuhan, bebantuan dan alam. Juga karena stimulus lain seperti suara, musik, atau musibah. Misalnya bahagia, sedih, sayang, cinta, benci, sombong, *bakhil*, pemu-

rah, berani, takut, rindu, cemburu, tenang, gelisah, khawatir, lapang dada dan kecil hati.

Rasa *ketiga* yakni Rasa Ruhani atau Rasa Spiritual seperti *tawaddhu'*, iman, taubat, sabar, ikhlas, syukur, yakin, tawakal, ridha, *mahabbah* dan *khusyu'* adalah sesuatu yang dirasakan oleh ruh melalui *qalb* yang bersifat ruhani. Rasa ini tumbuh dalam diri melalui kesadaran yang tertinggi untuk mengembalikan ruh pada asalnya yakni Tuhan, datang dari Allah dan akan pulang kepadanya. Melalui rasa ini, manusia mengingatkan bahwa ia adalah makhluk spiritual, melihat semua daerah gelap dalam dirinya, 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 bertambah cemerlang dan dapat memantulkan cahaya ilahi yang dia terima.

Rasa ruhani (*spiritual*) itu terbagi pada tiga yakni tak terlatih, terlatih, dan *transenden* yang terlatih. Rasa spiritual tak terlatih mencakup pengalaman orang normal yang tidak terlibat kegiatan keagamaan, zikir, tafakur atau saat mendapatkan cobaan seperti sakit, kegagalan dan musibah. Semua ini dapat membawa seseorang untuk semakin mengakui kelemahan dirinya dan sekaligus mengakui kebesaran dan kemahakuasaan Tuhan. Jika rasa ini muncul, maka rasa spiritual akan mengiringi kehadirannya.

Rasa spiritual dalam kategori yang ketiga adalah transenden yang terlatih, yaitu kondisi dimana seseorang terus menerus berada dalam ingatan kepada Allah (*zikrullah*) sehingga ia mendapat limpahan cahaya dari Allah, baik berupa wahyu atau ilham, maupun berupa *taufiq*, hidayah dan "*inayah*-Nya. Ini adalah kondisi yang dialami oleh para Nabi, Rasul dan wali-Nya. *Wallahu a'lam*.