

YEDI SUPRIADI, M.Pd  
Syeikh Gozzali (*MURSYID*)

**BIMBINGAN**

*Spiritualitas* dan  
**INTUISI ISLAM**



KATA PENGANTAR  
Prof. DR. H. JAMALI, M.Ag

 **CV. IMAN RIJALULLAH**

**BIMBINGAN  
SPIRITUALITAS DAN  
INTUISI ISLAM**



**Dilarang memperbanyak, mencetak atau menerbitkan sebagian maupun seluruh buku ini tanpa izin Penerbit**

---

Ketentuan Pidana

Kutipan Pasal 72 Undang-undang Republik Indonesia  
Nomor 19 Tahun 2002 tentang HAK CIPTA

---

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) Dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (*Satu Juta Rupiah*), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000,00 (*Lima Juta Rupiah*)
  2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) Dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (*Lima Ratus Juta Rupiah*)
-

EDISI PERTAMA

# **BIMBINGAN SPIRITUALITAS DAN INTUISI ISLAM**

**YEDI SUPRIADI, M.Pd / Syekh Gozzali  
(MURSYID)**

- *Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH” Buniwangi,  
Palasah - Majalengka - Jawa Barat - INDONESIA*
- *Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon*  
Hp / WA : 0813-2431-7973  
E-mail : [yedisupriadi@icloud.com](mailto:yedisupriadi@icloud.com)

 **PENERBIT  
CV. IMAN RIJALULLAH**

# BIMBINGAN SPIRITUALITAS DAN INTUISI ISLAM

*Penulis*

**YEDI SUPRIADI, M.Pd / Syekh Gozzali**

**(MURSYID)**

- *Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH” Buniwangi, Palasah - Majalengka - Jawa Barat - INDONESIA*
- *Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon*  
*Hp / WA : 0813-2431-7973*  
*E-mail : yedisupriadi@icloud.com*

**Pengantar:** Prof. Dr. H. M. Jamali, M.Ag

*(Direktur Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon)*

**Editor:** *Tim Rijalullah*

**Layout:** *Tim Rijalullah*

**Desain Cover:** Arif Wahyono

Penerbit:

**CV. IMAN RIJALULLAH**

Perumahan Plumbon Pratama Blok D No.11 RT.024/RW.001

Desa Gombang – Kecamatan Plumbon – West Java – INDONESIA

Hp/WA: +62.8522.4100.054

E-mail: penerbitcirebon@gmail.com

*Cetakan 1 (Juni 2018 / Syawal 1439 H)*

Hak Cipta dilindungi undang-undang pada penulis

All right reserved

ISBN : 978-602-5-1925-1-7

# KATA PENGANTAR

## SPIRITUALITAS KEHIDUPAN DALAM MEMAKNAI BERAGAMA SEORANG INDIVIDU

Prof. Dr. H. M. Jamali, M.Ag

(Direktur Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon)

*Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya”*  
(QS. Al-Ahzâb: 56)



Shalawat dan *Madâih* merupakan dua istilah yang terkait dengan Nabi Muhammad Rasulullah SAW. Shalawat adalah bentuk-bentuk lafal yang ada ungkapan *shallallâhu 'alayh*, sedangkan *madâih* adalah seluruh lafal yang mengandung makna pujian kepada Rasulullah saw. Dalam buku yang ditulis oleh Wildana Wargadinata, *Spiritualitas Salawat: Kajian Sosio-Sastra Nabi Muhammad SAW*, Badrudin membedakan antara term shalawat dan *madâih*. Menurutnya, “shalawat bernuansa ibadah, sedang *madâih* lebih bernuansa sastra, sebuah ungkapan jiwa dan ungkapan cinta dari umat yang mencintai Nabinya.”

Nabi Muhammad saw memiliki kedudukan yang sangat istimewa di kalangan umat Islam. Di lingkungan masyarakat Muslim Indonesia,

kecintaan mereka kepada Nabi dimanifestasikan dalam tradisi keagamaan yang dikenal dengan tradisi shalawat. Memuliakan Nabi saw, menghormati dan mencintainya, tidak dapat dipisahkan dari lubuk hati umat Islam di seluruh dunia. Tradisi pembacaan shalawat dan *madâih* ini merupakan tradisi yang tumbuh dan berkembang secara dinamis di kalangan umat Islam, tidak hanya di perkampungan dan pedesaan, tapi juga di tingkat RT, RW, maupun perkumpulan organisasi masyarakat Islam. Di samping itu, tradisi pembacaan shalawat dan *madâih* dilakukan oleh sebagian besar masyarakat, mulai orang kampung, pejabat, pedagang, makelar, dosen, mahasiswa, santri, dari kalangan orang Jawa sampai dengan orang Arab.

Tradisi pembacaan shalawat dan *madâih* dapat dilihat dari dua aspek manfaat. *Pertama*, aspek ibadah dan spiritual yang bertujuan untuk *dzikrullâh*, mencari syafaat di hari kiamat, *barakah* dan *tawassul*, *shadaqah*, ungkapan cinta rasul, penenteram jiwa, penghormatan kepada Nabi, teladan moral, peningkatan spiritual, memperluas wawasan keagamaan. *Kedua*, aspek sosio kultural, yang bertujuan untuk silaturahmi, *guyub* rukun, seni dan budaya Islam, sarana hiburan, dan tradisi kampung halaman.

Kebanyakan kaum awam menjadikan silaturahmi adalah makna yang terpenting dari tradisi pembacaan shalawat dan *madâih*. Dengan mengikuti acara ini, mereka merasa mendapat kenalan dan teman yang pada akhirnya menjadi saudara. Di samping itu, masyarakat juga tidak akan dikucilkan dari tempat tinggalnya. Juga bertambahnya rezeki serta dipermudahkannya dalam mengais rezeki. Wahana silaturahmi yang tercipta dalam tradisi pembacaan shalawat dan *madâih* ini, semakin memotivasi masyarakat untuk mengikuti kegiatan tersebut. Di samping karena dorongan ajaran agama, mereka juga merasakan dampak ekonomis yang riil. Para anggota jamaah shalawat merekomendasikan teman-temannya untuk memakai jasa atau membeli segala keperluan hidupnya kepada anggota dan aktivis jamaah shalawat dan *madâih*.

Keaktifan jamaah dalam kegiatan, menjadi barometer dan tolok ukur amanah dan integritas seseorang, sehingga kegiatan ini menjadi sarana promosi yang paling handal yang mereka dapatkan.

Sebagian masyarakat memaknai tradisi pembacaan shalawat dan madâih sebagai penciptaan suasana “guyub” dan rukun dengan orang kampung dan masyarakat sekitar. Warga kampung yang tidak aktif mengikuti tradisi ini dianggap tidak *srawung* (guyub) dengan masyarakat. Hal ini berdampak pada saat ada musibah atau kematian; banyak orang kampung yang tidak datang untuk membantu, dan ketika diadakan acara *tahlilan*, masyarakat enggan datang.

Tradisi pembacaan *tahlilan* dan shalawat ini menjadi barometer terbentuknya iklim guyub di sebuah kampung. Acara ini tidak lagi tersekat oleh aliran keagamaan, seperti NU dan Muhammadiyah. Di kampung-kampung yang tersebar di kota, tradisi ini dilakukan, juga di perumahan, langgar maupun di masjid. Pesertanya tidak hanya mereka yang mengaku NU, mereka yang mengaku Muhammadiyah juga banyak yang ikut menjalankan tradisi tersebut. Sebagian masyarakat lebih mengutamakan unsur *guyub* dan rukun daripada aliran keagamaan. Apalagi dengan adanya dampak dan fungsi sosial kerap terasa sangat berat bagi warga yang *diimagekan* (dikesankan) tidak *guyub* dengan warga lain.

Ada sebagian masyarakat berpandangan bahwa, mempertahankan tradisi model di atas menjauhkan diri dari nilai-nilai rasionalitas. Sehingga masyarakat dibawa pada angan-angan tinggi dengan harapan yang tidak realistis. Mungkin bila manusia hanya mengandalkan nilai rasionalitas atau melihat kebenaran secara positivistik maka yang terjadi adalah kebenaran hanya yang bersifat material, inderawi dan kebendaan. Padahal dalam hidup ini ada kebenaran yang bersifat ilmiah-empiris, koherensi rasional (filosofis), dan kebenaran sufistik. Kebenaran dua yang pertama masih bersifat fisik dan mentalistik. Sedangkan

kebenaran yang ketiga, sufistik bersifat spiritualitas (non-fisik). Cara perolehan kebenaran sufistik melalui latihan spiritualitas (*riyâdlah*).

Diskursus rasionalitas dan rasionalisme sangat kental pada abad modern. "Pengangkatan" yang dimaknai sebagai penggunaan nalar seoptimal mungkin—hingga terkesan—abai terhadap nilai sakralitas dianggap sebuah tindakan dan sikap yang benar. Seolah kebenaran itu harus yang masuk akal semua dan tidak masuk akal harus ditolak. Pada abad ini, ilmu pengetahuan dianggap sebagai agama baru. Positivistik merasuk lebih jauh ke dalam pandangan kebenaran yang materialistik, sehingga kebenaran dipandang benar manakala dapat dibuktikan secara empiris. Dalam pandangan filsafat Eksistensialisme, bahwa filsafat harus berpangkal pada adanya (eksistensi) manusia konkret, bukan pada hakikat (esensi) manusia pada umumnya. Artinya, manusia pada umumnya tidak ada; yang ada hanya manusia ini dan manusia itu."<sup>1</sup> Lagi-lagi materi fisik yang diacu sebagai bukti kebenaran.

Rasionalisme adalah suatu paham yang mengakui kemutlakan rasio, sebagaimana yang dianut oleh kaum komunis. Maka, seorang rasionalis adalah seorang yang menggunakan akal pikirannya secara sebaik-baiknya, ditambah dengan keyakinan bahwa akal pikirannya itu sanggup menemukan kebenaran, sampai yang merupakan kebenaran terakhir sekalipun. Sedangkan Islam hanya membenarkan rasionalitas, yaitu dibenarkannya menggunakan akal pikiran oleh manusia dalam menemukan kebenaran-kebenaran. Akan tetapi, kebenaran-kebenaran yang ditemukannya itu adalah kebenaran insani, dan karena itu terkena sifat relatifnya manusia.<sup>2</sup>

Manusia dan perbuatannya merupakan dua hal yang masing-masing berbeda. Kita boleh menentang atau menyerang suatu sistem, namun

---

1. Jamali Sahrodi, *Filsafat Pendidikan Islami*, Bandung: Arfino Jaya, 2011, hlm. 7-8.

2. Nurcholish Madjid, *Islam Kemodernan dan Keindonesiaan*, Bandung: Mizan, 1989, hlm.181.

setiap tindakan menentang atau menyerang pencipta sistem itu sama kelirunya dengan menentang diri sendiri. Karena kita sama-sama tercemar oleh noda yang sama dan merupakan makhluk dari Pencipta yang sama, maka kita telah dianugerahi dengan tenaga batin yang tiada hingganya. Apabila kita menghina sesama makhluk, hal ini sama artinya dengan menghina kodrat Tuhan yang terdapat pada makhluk itu. Dengan demikian kita tidak hanya menyakiti orang itu, melainkan juga menyakiti seluruh umat manusia. (Mahatma Gandhi)<sup>3</sup>

Di kata pengantar bukunya, *A Theory of Everything*, Ken Wilber mengatakan, "Di awal millennium ini, apa yang menjadi buah bibir paling panas di kalangan intelektual? Sesuatu yang menyedot perhatian para akademisi dari awam hingga professor?"<sup>4</sup>

Sebagian orang menyebutnya psikologi evolusioner, yang merupakan penerapan prinsip-prinsip evolusi dalam studi perilaku manusia. Psikologi evolusioner berhasil mencapai prestasi—menundukkan postmodernisme—dengan membuktikan bahwa prinsip-prinsip evolusi bisa memberi penjelasan yang lebih utuh dan menarik tentang perilaku manusia dibandingkan postmodernisme yang menganggap semua perilaku bersifat relatif secara kultural dan merupakan bentukan sosial. Berlawanan dengan postmodernisme, psikologi evolusioner telah menjelaskan adanya hal-hal yang bersifat universal dalam perilaku manusia; evolusi hanya akan gagal apabila terjadi inkoherenensi dan, ini yang terpenting, postmodernisme itu tidak lagi menggairahkan.

Lanjut Wilber, generasi *baby boomer*, seperti halnya generasi-generasi lainnya, memiliki kekuatan dan kelemahan. Kekuatannya meliputi vitalitas, kreativitas, dan idealisme yang luar biasa, diikuti keberanian bereksperimen dengan gagasan-gagasan baru di luar nilai-

---

3. Bakhrol Amal, Hukum dan Masyarakat, hlm.1. (draft buku).

4. Ken Wilber, *A Theory of Everything: Solusi Menyeluruh atas Masalah-Masalah Kemanusiaan*, Bandung: Mizan, 2000, hlm. 1.

---

nilai tradisional. Beberapa peneliti sosial melihat para *boomers* sebagai "generasi yang sedang bangkit," yang dibuktikan oleh kreativitas luar biasa mereka di berbagai bidang, mulai dari musik hingga teknologi komputer, dari politik hingga gaya hidup, dari kepekaan ekologi hingga hak-hak sipil.<sup>5</sup>

Sejatinya, psikologi evolusioner bukanlah tema yang terpanas. Berawal tahun '80-an dan secara perlahan mulai kelihatan wujudnya pada tahun 1990-an, ilmu fisika mulai mengembuskan gosip tentang Teori Segala Hal/TSH (atau *Theory of Everything/TOE*): sebuah model yang akan menyatukan semua hukum semesta ke dalam satu teori terpadu yang dapat menjelaskan eksistensi apa pun. Dalam teori itu, rahasia Tuhan bisa dilihat, bisik sebagian orang. Selubung telah ditanggalkan dari wajah Sang Maha Rahasia, kata yang lain. Jawaban akhir kini sudah ditemukan. Begitulah klaimnya.

Adalah John Naisbitt & Patricia Aburdence, penulis *Megatrends 2000*, memprediksi bahwa dekade 1990-an yang disebut sebagai fajar millennium ketiga, terdapat tanda-tanda yang jelas dari kebangkitan agama multidenominasional di seluruh dunia. Penyebabnya adalah *boom* bayi Amerika menolak agama yang terorganisasi pada tahun 1970-an kembali ke gereja dengan anak-anak mereka dalam gandingan atau bergabung dengan gerakan Abad Baru (*New Age*). Kata Naisbitt, "Ilmu pengetahuan dan teknologi tidak memberitahu kita apa arti kehidupan. Kita mempelajarinya melalui sastra, seni, dan spiritualitas." Jargon yang terkenal digambarkan oleh Naisbitt untuk zaman millennium ketiga adalah *Spirituality, Yes. Organized, No*.

Spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup. Spiritualitas dimaknai sebagai hubungan dengan Tuhan Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta. Pandangan Burkhardt seperti yang dilansir oleh Ujam Jaenudin,

---

5. Ken Wilber, *A Theory of Everything*, hlm. 12.

"spiritualitas meliputi aspek-aspek menemukan arti dan tujuan hidup."

Buku *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam* yang ditulis oleh Yedi Supriadi, S.Pd.I, M.Pd yang bergelar Syeikh Gozzali alias *mursyîd* pada Majelis Dzikir Rijalullah berusaha memberikan panduan bagi para pencari ketenangan, kedamaian dan kesejahteraan batin. Spiritualitas yang diajarkan merupakan pencerahan hati dalam mencari makna hidup. Ritualitas dan ibadah personal—menurutnya—harus dimaknai dari kesejatian laku amal yang dilakukannya.

Sebagai contoh dalam penjelasan mengenai bersuci, yang diberi istilah oleh penulisnya sebagai "Psikologi Thaharah", bahwa pembersihan diri dari kotoran dan najis tidak cukup untuk mencapai tingkatan keridhaan Allah, karena thaharah—dalam arti lahir—hanya sekadar membersihkan lahir saja. Dalam kesehatan mental—menurutnya—kebersihan lahir akan bermuara pada kebersihan batin. Oleh karena itu, Islam juga menganjurkan umatnya agar senantiasa bersih lahir dan batin. Kebersihan batin dicapai dengan amalan-amalan saleh dan meninggalkan maksiat. Dalam Psikologi Thaharah, seseorang harus memahami hakikat thaharah dengan sebenarnya akan selalu menjaga kesehatan fisik dari masalah yang dapat membuatnya kotor. Seorang muslim yang mengamalkan ajaran tentang thaharah akan memperoleh kesehatan mental dan kebahagiaan dalam hidupnya.

Walhasil, bagi pencari pencerahan spiritual sangat perlu membaca buku ini agar mendapat pencerahan melalui pemahaman yang bisa dibimbing melalui *riyâdlah* berkala oleh penulisnya yang sekaligus sebagai *mursyîd*. Kemursyidannya telah diakui di kalangan para pengamal tarekat Qadiriyyah-Naqsyabandiyah. Bila ingin membuktikannya, silakan Anda menjadi *murîd*-nya di Majelis Dzikir Rijalullah.

Perjuangan, 27 Juni 2018



*“Sesungguhnya KEMULIAAN Seseorang  
Bukan Karena ADANYA tapi  
karena KETIADAANNYA”*

*(Syeikh Gozzali)*



# DAFTAR ISI

## BIMBINGAN SPIRITUALITAS DAN INTUISI ISLAM

KATA PENGANTAR, v

DAFTAR ISI, xiii

### **BAB I. SPIRITUALITAS DAN INTUISI**

1. Pengertian Spiritualitas, 1
2. Spiritualitas dalam Islam, 6
3. Pengertian Intuisi, 9

### **BAB II. KONSEP DASAR SPIRITUALITAS DAN INTUISI**

1. Memahami Kepribadian Manusia, 11
2. Makna Hidup dan Spiritualitas, 15
3. Penyatuan Diri dengan Tuhan, 15
4. Meditasi (Riyadhoh) untuk Ketenangan dan Kebahagiaan Hidup, 20

### **BAB III. PENGEMBANGAN SPIRITUALITAS DAN INTUISI**

1. Ibadah dan Aspeknya, 27
2. Ilmu Tasawuf (Sufisme), 36

3. Akhlaq Tasawuf, 43
4. Metode Tasawuf, 48
5. Pemikiran Islam, 50
6. Pemikiran Barat, 60

**Daftar Pustaka, 69**



# BAB I

## Spiritualitas dan Intuisi

### 1. Pengertian Spiritualitas

Menurut Kamus Webster (1963) kata “*spirit*” berasal dari kata benda bahasa Latin “*spiritus*” yang berarti napas dan kata kerja “*spirare*” yang berarti untuk bernapas. Jadi spirit adalah yang berkenaan dengan napas, atau kehidupan.

Spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup. Spiritualitas merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang (Aliyah B, 2006 : 288).

Spiritualitas adalah hubungan dengan Tuhan Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta. Menurut Burkhardt (1993) spiritualitas meliputi aspek-aspek menemukan arti dan tujuan hidup (Ujam Jaenudin, 2012 : 199).

Spiritualitas memiliki ruang lingkup dan makna pribadi yang luas.

Spiritualitas dalam pengertian yang luas merupakan hal yang berhubungan dengan spirit. Sesuatu yang spiritual memiliki kebenaran abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia, sering dibandingkan dengan sesuatu yang bersifat duniawi dan sementara. Di dalamnya mungkin terdapat kepercayaan terhadap kekuatan supranatural seperti dalam agama, tetapi memiliki penekanan terhadap pengalaman pribadi. Spiritualitas dapat merupakan ekspresi dari kehidupan yang dipersepsikan lebih tinggi, lebih kompleks atau lebih terintegrasi dalam pandangan hidup seseorang dan lebih daripada hal yang bersifat indrawi. Salah satu aspek dari menjadi spiritual adalah memiliki arah tujuan yang secara terus-menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan berkehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan dan alam semesta dan menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang berasal dari alat indra, perasaan, dan pikiran.

Spiritualitas memiliki dua proses. Pertama, proses ke atas yang merupakan tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseorang dengan Tuhan. Kedua, proses ke bawah yang ditandai dengan peningkatan realitas fisik seseorang akibat perubahan internal.

Konotasi lain akan timbul pada diri seseorang dengan meningkatnya kesadaran diri di mana nilai-nilai ketuhanan di dalam akan termanifestasi ke luar melalui pengalaman dan kemajuan diri (Tamami, 2011 : 20).

Ringkasnya, spiritualitas adalah kesadaran diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib. Berbeda dengan agama, agama

adalah kebenaran mutlak dari kehidupan yang memiliki manifestasi fisik di atas dunia. Agama juga merupakan praktik perilaku tertentu dan dihubungkan dengan kepercayaan yang dinyatakan oleh institusi tertentu yang dianut oleh anggota-anggotanya. Agama memiliki kesaksian iman, komunitas dan kode etik. Dengan kata lain spiritual memberikan jawaban atas pertanyaan siapa dan apa seseorang itu (keberadaan dan kesadaran). Adapun agama memberikan jawaban atas pertanyaan apa yang harus dikerjakan seseorang (perilaku atau tindakan). Seseorang bisa saja mengikuti agama tertentu, namun memiliki spiritualitas. Orang-orang dapat menganut agama yang sama, namun belum tentu mereka memiliki jalan atau tingkat spiritualitas yang sama (Prof. Nico Syukur Dister dalam Tamami, 2011 : 21).

Secara bahasa, spiritualitas berasal dari bahasa Latin yaitu *Spiritus* yang berarti roh, jiwa, semangat. Dari kata Latin ini terbentuklah kata Prancis yaitu :

- a. Spirit dan kata bendanya *la Spiritualite*. Setelah kata Prancis ini, kita mengenal kata Inggris yaitu *spirituality*, yang dalam bahasa Indonesia menjadi kata spiritualitas.
- b. Dalam kamus Filsafat Lorenz Bagus ditemukan beberapa pengertian lain tentang spirit dari para filosof.

Aristoteles mengatakan bahwa spiritual juga dapat dianggap sebagai prinsip adikodrati yang ditangkap langsung dan intuitif pandangan ini erat dengan agama karena dalam agama ruh tertinggi adalah Tuhan. Thales mengintrodukir ide spiritual sebagai materi halus dan merupakan prinsip seluruh gerakan alam semesta. Menurut pendapat Hegel, ia

membedakan antara spiritual obyektif dengan spiritual mutlak. Baginya spiritual adalah kesatuan dari kesadaran diri dan kesadaran yang dicapai secara rasio, ia juga menganggapnya sebagai suatu kesatuan antara kegiatan praktis dan teoritis. Hegel juga berpendapat bahwa spiritual memperoleh kehadirannya dalam dirisendiri. Sedangkan menurut Plato, spiritualitas sering dilawankan dengan kata “materia” atau “korporalitas”. Di sini, spiritualitas berarti bersifat atau berkaitan dengan roh yang berlawanan dengan materialitas yang bersifat atau berkaitan dengan kebendaan atau korporalitas yang berarti bersifat tubuh atau badani. Spiritualitas juga sering diartikan sebagai devosi, hidup batin, hidup rohani.

Dalam arti sebenarnya, spiritualitas berarti hidup berdasarkan atau menurut roh. Dalam konteks hubungan dengan yang transenden, roh tersebut yaitu roh Allah sendiri. Spiritualitas adalah hidup yang didasarkan pada pengaruh dan bimbingan roh Allah. Spiritualitas juga dapat diartikan sebagai bidang penghayatan batiniah terhadap Tuhan melalui laku-laku tertentu yang sebenarnya terdapat pada setiap agama, tetapi tidak semua pemeluk agama menekuninya.

Fokus spiritualitas adalah manusia. Apabila wilayah psikologi mengkaji jiwa sebagai ego, sedangkan spiritual mengkaji jiwa sebagai spirit. Manusia bermaksud untuk membuat diri dan hidupnya dibentuk sesuai dengan semangat dan cita-cita Allah.

Manusia memiliki tiga dimensi spiritual (Sayyed Husein Nasr : 3) “Manusia terdiri dari tiga unsur yaitu jasmani, jiwa dan intelek. Yang terakhir ini berada didalam dan dipusat eksistensi manusia. Eksistensi

manusia atau hal yang esensial hanya dapat dipahami oleh intelek, yang menurut istilah lamanya disebut “matahati.” Begitu matahati tertutup, dan kesanggupan intelek dalam pengertiannya yang sediakala mengalami kemandekan maka kita tidak mungkin mencapai pengetahuan yang esensial tentang hakekat manusia. Spiritualitas sebagai suatu bentuk kesadaran ruhani manusia untuk berhubungan dengan kekuatan besar, menemukan nilai-nilai keabadian, menemukan makna hidup dan keindahan, membangun keharmonisan dan keselarasan dengan semesta alam, menangkap sinyal dan pesan dibalik fakta yang secara menyeluruh dan berhubungan dengan hal-hal ghaib mempunyai beberapa aspek yaitu:

**a. *Prayer Fulfillment* (pengamalan ibadah)**

Yaitu sebuah perasaan gembira dan bahagia yang disebabkan oleh keterlibatan diri dengan yang transenden. Dalam hal ini dapat mengambil manfaat ibadah yang telah dilakukan.

**b. *Universality* (universalitas)**

Yaitu sebuah keyakinan akan kesatuan kehidupan alam semesta dengan dirinya.

**c. *Connectedness* (keterkaitan)**

Yaitu sebuah keyakinan bahwa seseorang merupakan bagian dari realitas manusia yang lebih besar yang melampaui generasi dan kelompok tertentu. Selain terdapat aspek-aspek, juga terdapat faktor-faktor yang berhubungan dengan spiritualitas. Adapun faktor-faktor yang berhubungan dengan spiritualitas yaitu:

## 1) Diri sendiri

Jiwa seseorang merupakan hal yang fundamental dalam eksploitasi atau penyelidikan spiritualitas.

## 2) Sesama

Kebutuhan untuk menjadi anggota masyarakat dan saling berhubungan telah lama diakui sebagai pokok pengalaman manusiawi. Sehingga hubungan seseorang dengan sesama sama pentingnya dengan diri sendiri.

## 3) Tuhan

Pemahaman tentang Tuhan dan hubungan manusia dengan Tuhan secara tradisional dipahami dalam kerangka hidup keagamaan. Akan tetapi, dewasa ini dipahami secara luas dan tidak terbatas. Manusia memahami Tuhan dalam banyak cara seperti dalam suatu hubungan alam dan seni.

## 2. Spiritualitas dalam Islam

Manusia adalah makhluk Allah yang sempurna yang diciptakan untuk menjadi khalifah Allah di muka bumi dengan tujuan semata-mata agar beribadah kepada-Nya. Allah SWT berfirman dalam QS. At-Tiin ayat 4 sebagai berikut :

لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم

*“Sungguh Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”*

Dalam QS.Al-Baqoroh ayat 30, Allah SWT berdialog dengan para Malaikat tentang rencana Allah menciptakan manusia sebagai khalifah :

*“dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat, 'Aku hendak menjadikan khalifah di muka Bumi ? mereka menjawab : 'apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan mensucikan nama-Mu?' Dia berfirman : 'Sungguh Aku lebih mengetahui dari apa yang kalian tidak ketahui’”*

Dalam QS.Az-Zariat (51) : 56, Allah SWT berfirman yang artinya :

*“Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku” (Tamami, 2011 : 23-24).*

Islam sebagai agama yang bermuatan nilai-nilai spiritual yang tinggi, memberikan jalan penyelesaian atas masalah-masalah psikologis manusia. Kandungan ajaran Islam seperti : keimanan, peribadatan, dan akhlak tasawuf memiliki metodologi yang sistematis dalam mewujudkan ketenangan, ketentraman, dan kebahagiaan. Apabila ajaran islam dapat membantu perwujudan kebahagiaan, maka Islam adalah langkah awal yang metodik dalam upaya membentuk sebuah metodologi psiko spiritual Islam.

Psikoterapi spiritual Islam adalah upaya Islamisasi sains (*Islamization of knowledge*). Metode yang digunakan adalah metode Al-Qur'an dan As-Sunnah. Muatan-muatan Al-Qur'an dan As-Sunnah yang bernuansa psikologis yang tertera dalam keimanan, peribadatan, dan akhlak tasawuf dapat dijadikan metodologi psikoterapi dimaksud. Dengan komparasi, paralelisasi, dan similarisasi ajaran Islam dengan ilmu pengetahuan; metodologi psikoterapi Islam tidak lagi dipahami secara sempit, tetapi lebih saintifik Islam yang perlu ditelaah secermat mungkin.

Di era yang serba modern, informasi terbuka, transparansi terkadang tanpa batas, dan kebebasan telah merambah ke pelbagai sudut pandang dan elemen kehidupan manusia. Persoalan-persoalan pun sering bersamaan dengan itu bermunculan pula. Solusi dan penyelesaian terhadap persoalan itu belum sepenuhnya terjawab, sekalipun ilmu pengetahuan dan teknologi semakin canggih, namun masih tetap saja tidak mampu menjawab tantangan jaman yang semakin hari semakin ruwet dan rumit.

Islam adalah harapan yang sesungguhnya, membangkitkan kesadaran spiritual dan logika berpikir Islami dalam mewujudkan sebuah metodologi yang disebut sebagai psikoterapi Islami. Psikoterapi Islami adalah komparasi ilmu pengetahuan di satu sisi dan nilai-nilai spiritual Islam di aspek lain. Penggabungan dua komponen tangguh dalam kehidupan kemanusiaan. Ilmu pengetahuan dan Islam adalah standarisasi yang menjadi barometer keabsahan sebuah metodologi. Pembuktian metodologi hasil penggabungan teoretik; ilmu pengetahuan dan Islam dapat diaplikasikan secara bersinergi, ternyata telah bermanifestasi kepada kesembuhan total kepada beberapa pasien mental yang terlibat zat-zat adiktif, narkoba, dan minuman keras seperti yang dilakukan oleh Pondok Pesantren Suryalaya sejak tahun 1980.

Nilai-nilai keimanan, peribadatan, akhlak tasawuf dapat dijadikan energi inovatif dalam membentuk religio terapi Islam atau klinikal Islam. Ini tidak lain adalah karena iman, peribadatan, dan akhlak tasawuf merupakan langkah-langkah *tadzkiyyah an-nafs* yang mampu membersihkan dan menyucikan jasmani dan rohani (Rajab, Khoirunnas, 2011 : 41-43).

### 3. Pengertian Intuisi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), intuisi diartikan sebagai daya atau kemampuan mengetahui atau memahami sesuatu tanpa dipikirkan atau dipelajari; bisikan hati; gerak hati (KBBI, 2008 : 545).

Dalam Kamus Psikologi karangan Alex Sobur (2016 : 220), intuisi diartikan sebagai berikut :

- a. Mengetahui sesuatu secara instingtif (tanpa penggunaan proses-proses rasional) (Solso, Maclin & Maclin, 2008).
- b. Suatu metode memahami atau mengetahui yang dicirikan oleh sifat langsung dan segera, muncul tanpa pikiran sadar atau penilaian.

Ada dua konotasi berbeda yang sering menyertai intuisi yaitu sebagai berikut :

- a. Proses-proses yang tidak termediasikan dan sesekali berkesan mistis
- b. Respons terhadap petunjuk-petunjuk dan relasi-relasi yang halus tersamar, dimengerti secara implisit, hampir-hampir tanpa sadar.

Konotasi yang *pertama* (a) tidak ilmiah dan tidak direkomendasikan penggunaannya meski banyak dijumpai ditulisan-tulisan non-teknis; konotasi yang *kedua* (b) mengandung sejumlah kesulitan yang harus dijelaskan namun cukup menjadi pegangan kuat untuk mempelajari perilaku manusia dalam situasi-situasi yang kompleks (Reber & Reber, 2002).

Intuisi juga dapat disebut sebagai ilham. Ia seperti kilatan informasi yang datang secara cepat dan perginya pun secara cepat pula apabila kita

tidak segera menangkapnya. Ia seakan-akan memberikan dorongan yang sangat kuat agar kita segera bertindak dan membuat sebuah keputusan tanpa melalui proses berpikir yang panjang. Hal itu merupakan suara hati yang bersumber dari petunjuk illahi agar kita sampai pada sebuah tujuan yang hendak dicapai. Untuk membangkitkan intuisi itu, kita harus senantiasa menjaga batin agar tetap tenang dan damai, pasalnya intuisi itu sulit muncul pada hati atau batin yang sedang kacau.

Nilai-nilai spiritual merupakan olah intuisi. Dengan intuisi yang tajam, kita akan memiliki sebuah kepekaan terhadap hal apa saja yang pantas kita untuk diucapkan kepada orang lain, tindakan apa yang akan kita lakukan, dan lain-lain. Sebab tanpa kepekaan, kita akan sulit memahami kebutuhan orang lain untuk kita hargai, atau sulit memahami permasalahan orang lain yang perlu kita bantu. Dan sebagainya. Sebagaimana kita ketahui peran bawah sadar mengontrol hidup kita sebesar 80%. Untuk itu penting sekali bagi kita untuk memiliki program diri pada ranah bawah sadar yang mendukung pertumbuhan bisnis dan karier kita (Ikhwan Marzuki, 2017 : 151-152).

Dengan demikian, Intuisi adalah istilah untuk kemampuan memahami sesuatu tanpa melalui penalaran rasional dan intelektualitas. Sepertinya pemahaman itu tiba-tiba saja datangnya dari dunia lain dan di luar kesadaran. Misalnya saja, seseorang tiba-tiba saja terdorong untuk membaca sebuah buku.



## BAB II

# Konsep Dasar Spiritualitas dan Intuisi

### 1. Memahami Kepribadian Manusia

Islam memandang manusia sebagai komponen unik yang memerlukan pembinaan dan pengembangan supaya menjadi insan yang mengenal dirinya (kepribadiannya) dan selalu mendekatkan diri kepada Tuhannya. Dengan cara itu seorang individu mencapai tahapan spiritual yang tinggi, serta meraih kesempurnaan dan kesucian rohaniah yang murni. Aktivitas yang demikian disebut oleh para sufi sebagai *tadzkiyah an-nafs*, yaitu suatu proses perkembangan psikologis manusia menuju kondisi batiniah yang *al-falah* (menang), *al-najah* (sukses), dan *muthma'innah* (tenang). Hal itu merupakan kumpulan ketenangan mental dalam satu kesatuan pribadi yang utuh (Zakiyah darajad, 1988 : 13 dalam Khoirunnas Rajab, 2011 : 53).

Dari aspek biologis, manusia adalah mahluk mamalia yang tergolong

dalam kelompok primata. Dari aspek agama manusia adalah makhluk yang terpilih yang diberikan akal dan serta kekuatan untuk membuat pilihan. Oleh karena itu dia ditunjuk untuk patuh pada kehendak Allah serta patuh pada hukum-Nya (Ujam Jaenudin, 2012 : 195).

Kepribadian (*personality*) dipahami sebagai berikut :

- a. Suatu pola pikir, emosi dan perilaku yang bertahan dan berbeda yang menjelaskan cara seseorang beradaptasi dengan dunia (King, 2010);
- b. Kombinasi ciri-sifat (pembawaan) atau karakteristik persisten, jika dilihat secara bersama-sama, yang mendeskripsikan perilaku seseorang.
- c. Dalam DSM-IV, kepribadian didefinisikan sebagai pola yang menetap dalam memersepsi, berhubungan dengan, dan memikirkan tentang lingkungan dan diri sendiri yang diperlihatkan dalam beragam konteks sosial dan personal yang penting (Oltmanns & Emery, 2012)
- d. Kepribadian yang mantap adalah konsep yang menggambarkan kepribadian seseorang yang bertingkah laku efektif, serasi, tidak egois (mementingkan diri-sendiri) serta tidak mengalami gangguan-gangguan kejiwaan (Hassan, dkk, 2003) (Alex Sobur, 2016 : 248).

Kepribadian adalah kesan yang ditimbulkan oleh sifat-sifat lahiriah seseorang, seperti cara berpakaian, sifat jasmaniah, daya pikat, dan sebagainya. Kepribadian juga merupakan organisasi dinamis dalam individu sebagai makhluk yang bersifat psikofisik yang menentukan penyesuaian dirinya secara unik terhadap lingkungan. Para ahli mengklarifikasikan seluruh makna kepribadian dalam enam type yaitu :

tipe realistik, tipe penyelidik, tipe investigatif, tipe artistik, tipe sosial, tipe perintis, atau enterprising dan tipe konvensional.

Kepribadian seseorang akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan pengalamannya masing-masing. Beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kepribadian antara lain perasaan bersalah, benci, cemas, kepercayaan yang diemban, harapan yang dicamkan dan kasih-sayang yang diterima dari lingkungan (Ujam Jaenudin, 2012 : 195-196).

Jadi kepribadian adalah ciri, sifat atau karakter yang mempengaruhi perilaku manusia dalam perbuatannya. Kepribadian identik dengan akhlak. Jika seseorang berakhlak baik maka ia memiliki kepribadian yang baik atau mantap.

Aspek psikologis manusia terdiri dari hati, ruh, nafsu, dan akal memerlukan pemeliharaan dan pengembangan agar selalu berada dalam keadaan selamat (salam, atau Islam / soleh). Kondisi ini harus dibina agar menjadi jiwa yang bermanfaat bagi kemaslahatan hidup manusia.

Empat dimensi psikologis manusia : hati, roh, nafsu, dan akal memiliki potensi pembinaan dan pengembangan mental dan moral menuju *akhlakul karimah* yang sesuai dengan fitrahnya yang suci, putih, bening, dan bersih yang dibawanya sejak lahir.

Manusia secara psikologis disebut sebagai makhluk yang penuh tanda-tanya dan sulit untuk dipahami. Psikologis manusia sukar untuk dikaji disebabkan karena konfliknya perilaku yang melekat dalam diri

manusia itu sendiri. Manusia adalah sebaik-baiknya makhluk (*fi ahsanitaqawim*) sehingga memiliki potensi untuk menjadi baik atau buruk (Rajab, 2011 : 54).

Individu yang sudah terbentuk pribadinya baik ataupun buruk akan tercermin dalam perilakunya dan akhlaknya. Oleh karena itu seorang individu perlu memperhatikan baik ataupun buruk perilaku yang menjadi kebiasaannya. Individu itu akan mengoreksi dan mengintrospeksi dirinya untuk kemudian mengubahnya dengan perlakuan yang lebih baik dan mengandalkan keteladanan dan ketaatan kepada Allah SWT (Rajab, 2011 : 63).

Manusia dalam kehidupan sering berkeluh-kesah. Orang yang berkeluh-kesah adalah orang-orang yang dipahami oleh para mufasir sebagai seseorang yang ingkar yang bersengatan dalam ketergesaan lagi pula tamak dan loba. Oleh karena itu upaya yang perlu dilakukan adalah mendekatkan diri kepada Tuhan agar senantiasa mendapat petunjuk dan bimbingan dalam meniti kehidupan yang berliku-liku tersebut. Sebab dengan berdzikir dan dekat dengan Allah hati akan menjadi tentram karena Allah yang senantiasa membimbingnya.

Manusia adalah makhluk sosial yang hidup bermasyarakat diciptakan dengan sebaik-baiknya kejadian dan lebih mulia jika dibandingkan dengan makhluk yang lainnya. Manusia juga mempunyai sifat lemah, keluh-kesah, melampaui batas, mengingkari kodrat kemanusiaannya, suka membantah, suka menuruti hawa nafsu, dan tergesa-gesa. Al-Qur'an memberikan jalan keluar dan solusi bagi persoalan yang dihadapi manusia. Itulah fungsi Al-Qur'an sebagai petunjuk (*al-Huda*) bagi

manusia agar ia memiliki kepribadian yang mantap dalam menghadapi berbagai problematika kehidupannya.

## 2. Makna Hidup dan Spiritualitas

Esensi spiritualitas adalah keterhubungan yaitu keterhubungan antara diri dengan Tuhan, antara diri dengan sesama manusia, dan antara diri dengan alam semesta. Roy F. Baumeister & Kathleen D. Vohs (2002) dalam artikelnya *The Pursuit of Meaningfulness in Life*) menyebutkan bahwa keterhubungan (koneksi) merupakan esensi dari makna. Demikianlah penemuan makna hidup dan spiritualitas merupakan dua hal yang tidak bisa dipisahkan (Ujam Jaenudin, 2012 : 196-197).

Persoalan tentang makna hidup (*meaning of life*) adalah persoalan yang sangat krusial dalam psikologi positif, mengingat psikologi positif memiliki visi untuk memiliki fondasi yang kokoh pada sains dan “*atap*” filosofi yang kuat supaya psikologi positif menjadi lebih daripada sekadar upaya mengembangkan diri yang dangkal serta dapat memiliki dampak *flourishing* yang kuat di berbagai bidang kehidupan. Martin Seligman menjadikan M (makna hidup, *meaning of life*) sebagai salah satu komponen penting dalam teorinya tentang PERMa, yaitu hal-hal yang berada dalam kendali pribadi untuk menjalani hidup yang bahagia (Iman Stiadi Arif, 2016 : 271).

## 3. Penyatuan Diri dengan Tuhan

Dalam perjalanan batin yang dilaluinya, setiap individu akan bertemu pada pengalaman keagamaan yang luar biasa. De Jong menyebutkan bahwa mistisisme merupakan pengalaman mistik yang

tidak disandarkan pada doktrin tertentu, ia berproses berdasarkan pengalaman setiap individu.

Karena merupakan pusat dari totalitas kosmos, manusia berkewajiban menjaga agar harmoni kehidupan senantiasa tetap indah. Supaya fungsi manusia dan fungsi alam tetap pada porosnya, manusia membutuhkan semacam objek penyimbolan terhadap sesuatu yang diyakini dapat menyelesaikan dan memenuhi hadapan hidupnya agar hidup lebih sempurna. Bersamaan dengan itu, manusia dengan kapasitas diri yang mumpuni, melangkah lebih jauh untuk bersatu dengan Tuhannya. Proses penyatuan diri dengan Tuhan akan lebih mudah apabila simbol dijadikan sebagai mediasi untuk sampai pada tujuannya yaitu penyatuan diri dengan Tuhan dalam dunia tasawuf dikenal dengan *Wahdatul wujud*.

*Wahdatul wujud* disarikan dari beberapa pengertian menurut para pakar tasawuf adalah paham “*Kesatuan Wujud Tuhan dengan Manusia*”, yaitu bahwa Tuhanlah sebenarnya yang mempunyai wujud haqiqi, sementara wujud mahluk hanya mempunyai wujud yang bergantung di luar dirinya, yakni Tuhan.

Ibnu Arabi adalah tokoh pertama yang menyusun paham kesatuan wujud dalam tasawuf. Aliran ini pada dasarnya berdasar pada tonggak-tonggak rasa (*lauq*), seperti halnya terungkap dalam perkataannya “*Maha Suci Dzat yang menciptakan segala sesuatu dan dia adalah segala sesuatu itu*”. Ungkapan terkenal pada penganut kesatuan wujud melalui ucapan Ibnu Arabi inilah yang dijadikan sandaran mereka menolak penciptaan dari tiada (*Creatio ex Nibilo*). Mereka menolak kepercayaan

bahwa pada suatu masa, alam mengada dari ketidakadaan. Persoalan ini, bagi kaum sufi yang tidak menganut paham kesatuan wujud terkenal sebagai masalah penciptaan alam (Ujam Jaenudi, 2012 : 211).

Dalam teorinya tentang wujud, Ibnu Arabi mempercayai terjadinya *emanasi* (pelimpahan), yaitu Allah menampakkan segala sesuatu dari wujud ilmu menjadi wujud materi. Ia menginterpretasikan wujud segala yang ada sebagai teofani abadi yang tetap berlangsung, dan tertampaknya Yang Maha Benar pada setiap saat dalam bentuk yang terhitung bilangannya.

Wujud itu hanya satu. Itulah wujud yang berdiri sendiri. Itulah Yang Maha Benar (Tuhan). Alam yang banyak ini tidak berwujud alam, melainkan alam ini berwujud dengan Wujud Tuhan. Wujud alam ini adalah khayal dengan pengertian bahwa ia tampak sebagai wujud yang berdiri sendiri, padahal sebenarnya berwujud dengan wujud Tuhan. Oleh karena itu, dikatakan bahwa wujud Tuhan dan alam adalah satu, bukan dua. Dari sudut hakikat, alam tidak lain adalah dari Tuhan, tetapi dari sudut penampakan diri, alam berbeda dengan Tuhan (Ujam Jaenudin, 2012 : 212).

Kajian terhadap relasi manusia dengan yang lainnya, pada dasarnya dapat dibedakan menjadi dua hubungan yaitu hubungan antara manusia dengan sesamanya (*hablum minannas* dalam bahasa agama Islam), dan hubungan antara manusia dengan dunianya (*hablum minal 'alam*). Kedua hubungan atau relasi tersebut dalam pandangan antropologi merupakan relasi horizontal manusia. Namun dalam sejarah kebudayaan menurut Snijders (2004 : 143), manusia memperkenalkan diri sebagai

*“homo religious”*, makhluk yang beragama. Dimensi religius dapat ditemukan dalam diri kita sendiri. Penghayatan religius termasuk salah satu penghayatan manusiawi yang menjadi bahan refleksi kita. Refleksi ini pun bertujuan untuk memperdalam pemahaman tentang diri manusia. Dalam refleksi atas penghayatan religius manusia menemukan dirinya terarah kepada Tuhan.

Religiusitas dan pengakuan manusia akan eksistensi Tuhan dalam pandangan antropologi metafisik dapat muncul setelah adanya pertanyaan-pertanyaan metafisik dari diri manusia. Pertanyaan metafisik berkenaan atau berhubungan dengan *“ada”*, segala hal yang *“ada”* terarah pada *“to be or not to be”* segala kenyataan. Pertanyaan metafisik bukan tentang *“how it is”* melainkan tentang *“why it is”*. Manusia mulai bermetafisik kalau keberadaan itu sendiri mengherankan dan ia bertanya, *“why there is something?”*. keberadaan kenyataan menjadi pokok pertanyaan. Pada saat itu lahirlah metafisik dan terbukalah jalan menuju Tuhan.

Jalan menuju Tuhan sangatlah banyak, dan mungkin sama banyaknya dengan jumlah manusia dengan keunikan mereka masing-masing. Jika jalan yang unik itu dipertanggungjawabkan secara kritis dan rasional, maka akan ditemukan suatu kesamaan pada jalan yang beraneka ragam itu. Semua jenis perjalanan tersebut memiliki dasar metafisik yang sama. Kalau dasar metafisik diterangkan secara sistematis, rasional, dan metodelis, maka akan terbentuk pelbagai jenis argumentasi ketuhanan.

Beberapa filosofi Barat memberikan argumentasi tentang dasar metafisik yang menjelaskan secara klasik eksistensi Tuhan atau jalan

menuju / mengenal Tuhan. Salah satu diantaranya adalah Thomas Aquines. Dia memaparkan 5 (lima) jalan mengenal Tuhan. Lima jalan Thomas tersebut diringkas oleh De Lubac dalam kalimat yang sangat singkat “*Aliquid est, ergo Deus est*”. Sesuatu “ada”, maka Tuhan “perlu” berada. Selengkapnya, kelima jalan yang ditawarkan oleh Thomas tersebut adalah sebagai berikut (Snijders (2004 : 154-156) :

**a. Movement**

Jalan pertama ini berangkat dari gerakan “*certain things in the world are seen to be in a state motion or change*”. Gerakan ini harus berdasar. Dengan kata lain gerakan ini membutuhkan penggerak, namun jika penggerak sendiri membutuhkan penggerak, maka gerakannya tidak mempunyai dasar yang cukup. Akhirnya harus diterima adanya suatu penggerak yang tidak memerlukan penggerak lain di luar dirinya. Dalam argumen pertama ditemukan suatu penggerak yang sendiri, dan tidak digerakkan, itulah Tuhan.

**b. Causality**

Titik tolak argumen kedua ini adalah penyebab yang menyebabkan. Suatu rangkaian penyebab yang membutuhkan penyebab belum mempunyai dasar yang cukup. Jadi, harus ada penyebab pertama yang tidak membutuhkan penyebab lain di luar dirinya. Itulah Tuhan (*causa prima*).

**c. Contingence**

Titik tolak argumen ketiga adalah kenyataan bahwa adanya segala “ada” bersifat kontingen, dapat berada dan dapat juga tidak berada. Jadi, tidak ditemukan dasar yang cukup untuk keberadaannya meskipun

jumlahnya “sampai tak terhingga”. Dasar yang cukup adalah “ada” dan mustahil “tidak ada”, yaitu Ada mutlak. Itulah Tuhan (*Esse Necessarium*).

#### d. *Exemplarity*

Argumen keempat berangkat dari kenyataan bahwa “ada” dan juga sifat transendental seperti : baik, benar, dan indah, ditemukan menurut tingkatan “*magis et minus*” (lebih dan kurang). Lebih dan kurang menunjuk ke “*Summun Bonum*” dan “*Maha Ada*”. Dasar yang cukup untuk ini ialah “*Maha-Ada*” dan “*Maha Baik*” yang hadir dalam segala “ada” dan mengikutkan segala “ada” dalam partisipasi menurut “*lebih dan kurang*”. Itulah Tuhan (*Causa Exemplaris*).

#### e. *Finality*

Argumen kelima berangkat dari kenyataan bahwa dunia ini menunjukkan suatu keterarahan dan ketertiban. Kenyataan ini mengatakan bahwa harus ada “*budi*” yang menciptakan adanya “*keterarahan menuju satu tujuan*” di dalam segala kenyataan. Tujuan itu tidak berasal dari mahluk yang tidak berbudi. Budi yang terbatas pun bukan dasar yang cukup karena keterarahan berhubungan dengan “ada” dari segala “ada”. Jadi, terdapat budi yang menciptakan segala “ada” dengan keterarahan menuju suatu tujuan dan dalam suatu keharmonisan dengan segala mahluk yang lain. Itulah Tuhan (*Causa Finalis*). Nina Winangsih Syam (2015 : 89-91).

### 4. **Meditasi (*Riyadhoh*) untuk Ketenangan dan Kebahagiaan Hidup**

Meditasi diserap dari bahasa Latin, *meditatio* yang berarti merenungkan dan berakar dari kata *mederi* (kesehatan) dari kata ini pula diserap kata *medisin*. Meditasi itu baik bagi kesehatan. Menurut Kamus

Besar Bahasa Indonesia (KBB) meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Kata meditasi lebih dikenal dengan samedhi yang diserap dari bahasa Sanskerta. Samadhi juga disebut dhyana atau pranayama. Samadhi artinya meditasi dalam bahasa Sanskerta atau dalam bahasa Ibrani = *hagah*. Dalam Al-Kitab, meditasi diterjemahkan sebagai *meditation*.

Kata “meditasi” (*meditation*) didefinisikan sebagai praktek berpikir secara mendalam dalam keheningan terutama untuk alasan keagamaan atau membuat batin tenang. (Oxford Advanced Learner's Dictionary).

Dengan demikian, meditasi adalah cara lain untuk memahami diri yang berbeda dengan introspeksi. Justru pemahaman yang diperoleh dari meditasi jauh lebih tepat dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya jika dibandingkan dengan pemahaman dari introspeksi diri yang dipengaruhi oleh kebiasaan pikiran yang tidak disadari sehingga memberikan hasil yang bias. Disamping itu, pemahaman diri yang diperoleh dari meditasi bersifat transformatif (mengubah) karena pemahaman ini melibatkan seluruh aspek diri (kognitif, afektif, volisional, dan sebagainya). Pada pihak lain, pemahaman melalui introspeksi diri kebanyakan hanya bersifat kognitif sehingga tidak banyak perubahan yang terjadi.

Meditasi adalah teknik yang sangat efektif untuk menimbulkan relaksasi dan menurunkan kesadaran fisiologis. Hampir semua penelitian tentang fenomena ini melaporkan penurunan bermakna kecepatan pernafasan, penurunan konsumsi oksigen, dan penurunan eliminasi karbohidrat. Kecepatan jantung menurun, tekanan darah menjadi stabil

dan konsentrasi laktat darah menurun (Dillbeck & Orme Johnson, 1997). Meditasi juga terbukti efektif dalam membantu mengatasi kecemasan kronis (Eppley, Abrams, & Shear, 1989) dan dalam meningkatkan kepercayaan diri (Alexander, Rainforth & Gerderloos, 1991).

Meditasi dapat menurunkan kesadaran (terutama pada individu yang mudah stres) dan mungkin berguna bagi mereka yang menderita kecemasan dan ketegangan.

Dalam meditasi, seseorang mencapai perubahan kesadaran dengan melakukan ritual dan latihan tertentu. Latihan tersebut antara lain mengendalikan dan mengatur pernafasan, membatasi lapangan perhatian, menghilangkan stimuli eksternal, mengambil posisi tubuh yoga, dan membentuk citra mental terhadap suatu peristiwa atau simbol. Hasilnya adalah perubahan status subyektif ringan namun menyenangkan dimana individu merasakan rileks secara fisik maupun non fisik (mental). Sebagian individu, setelah banyak latihan meditasi mengalami pengalaman mistik dimana mereka kehilangan kesadaran terhadap dirinya sendiri dan merasa terlibat dalam kesadaran yang lebih besar. Teknik meditatif yang dapat menyebabkan perubahan kesadaran tersebut berasal dari zaman kuno dan direpresentasikan pada banyak kehidupan religius di bumi.

Bentuk meditasi tradisional mengikuti praktek *yoga*, suatu sistem yang diduga berdasarkan agama Hindu atau Zen yang berasal dari Buddhisme Cina dan Jepang. Dua teknik meditasi yang umum adalah *opening-up meditation*, di mana subjek membersihkan pikirannya untuk menerima pengalaman baru, dan meditasi konsentrasi, di mana manfaat

meditasi ini diperoleh dengan secara aktif memperhatikan objek, kata, atau gagasan. Berikut ini adalah contoh pernyataan *opening-up meditation* :

*Pendekatan ini dimulai dengan memutuskan untuk tidak melakukan apa-apa, tidak memikirkan apa-apa, tidak melakukan upaya apa-apa, relaks sepenuhnya, dan melepaskan pikiran dan tubuh.... melangkah keluar dari aliran ide dan perasaan yang selalu berubah di dalam pikiran, mengamati alirannya yang bergolak. Menolak untuk masuk ke dalam arus tersebut. Mengubah metafor...lihatlah ide, perasaan dan harapan anda terbang, menyebrangi cakrawala seperti burung. Biarkan mereka terbang bebas. Amati saja. Jangan biarkan burung membawa Anda ke dalam awan (Chauduri, 1965, halaman 30-31 dalam Rita, dkk, 2010 : 388).*

Berikut ini adalah contoh pernyataan yang digunakan dalam penelitian eksperimental meditasi konservatif :

*Tujuan dari sesi tersebut adalah mempelajari konsentrasi. Tujuan Anda adalah berkonsentrasi pada jambangan biru. Berkonsentrasi maksudnya tidak menganalisis berbagai bagian jambangan, tetapi mencoba melihat jambangan sebagai dirinya sendiri, tanpa menghubungkan dengan benda lain. Singkirkan semua pikiran atau perasaan atau suara atau sensasi tubuh (Deikman, 1963 : 330).*

Manfaat meditasi untuk seorang individu tergantung pada sikap dan konteksnya. Di pasaran spiritual banyak meditasi pemujaan kontemporer, dengan penekanannya kepada guru dan keanggotaan institusi elit, mungkin dapat dipandang sebagai ekspresi disintegrasi sistem keluarga dalam dunia Barat modern dan ketidakpastian pengikutnya tentang peran parental dan seksual, dan lainnya. Orang muda yang seringkali sangat ingin menemukan bimbingan, menemukan substitusi parental di tempat aneh dan besar kemungkinannya menjadi

praktisi latihan psikosomatik yang kuat yang telah mengalami cuci otak, yang aksesnya tergantung pada keanggotaan pemujaan dan kontribusi finansial. Hanya dimana meditasi digunakan sebagai cara perkembangan pribadi, tilikan dan otonomi potensi sesungguhnya dapat dicapai (Rita, dkk, 2010 : 392).

Adapun tujuan dari meditasi adalah melatih pikiran dalam keadaan tenang, dan beristirahat / berhenti pada pokok yang dipilih, lebih baik pada hal yang mengandung arti yang dalam dan rohaniah, sehingga pokok caranya dapat membukakan kesadaran yang sedang bermeditasi akan arti makna yang lebih luas dan mendalam. Tujuan lain dari meditasi adalah kesunyian yang indah, keheningan, dan kejernihan pikiran (Ujam Jaenudin, 2012 : 219-220).

Sebagai makhluk spiritual, manusia tidak hanya tidak hanya berhubungan orang lain dalam sistem masyarakat atau dunia, tetapi juga berhubungan dengan Sang Maha Pencipta. Ia mengakui bahwa ada kekuatan diluar dirinya yang banyak mempengaruhi kehidupannya. Setelah berbagai usaha dilakukan dan menemui kegagalan, ia akan menyerahkan dirinya kepada kekuatan ini. Selain itu, spiritualitas dalam diri manusia diwujudkan dalam bentuk rasa kasihnya terhadap sesama. Sifatnya yang altruistik, yaitu keinginannya untuk memberikan apa yang dimilikinya untuk orang lain adalah suatu tanda adanya spiritualitas tersebut (Carver, C.S & Scheicer, M.F, 1998 : 215 dalam Ujam Jaenudin 2012 : 216).

Dalam hidupnya manusia akan selalu berhadapan dengan perubahan, baik perubahan yang terjadi dalam dirinya sendiri maupun

perubahan yang terjadi di luar dirinya. Semua perubahan tersebut dapat menimbulkan stress atau tekanan. Apabila dinilai secara positif, stress dapat mendorong timbulnya perilaku kreatif, inovatif, atau kemampuan inisiatif. Sebaliknya apabila dinilai negatif, stress dapat mengakibatkan terganggunya keseimbangan pada individu.

Ketidakseimbangan yang terjadi akan mendorong individu untuk berusaha menemukan kembali keseimbangannya. Kesanggupan untuk memelihara keseimbangan psikologis ini merupakan daya utama dalam mempertegar ketahanan mental (*mental resilience*). Apa dan betapa pun stresor bermunculan yang melanda manusia, berbagai upaya akan dilakukan oleh manusia untuk memelihara keseimbangan tersebut.

Salah satu upaya untuk mendapatkan keseimbangan dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan problem dan perubahan adalah dengan melakukan meditasi atau samadhi. Tujuannya adalah meluasnya kesadaran dan transendensi diri. Karena pelaku samadhi meyakini bahwa manusia berasal dari dan akan kembali kepada Sang Maha Pencipta. Tidak ada pilihan lain kecuali menjalani hidup dengan menuruti kemauan-Nya. Untuk itulah manusia harus secara terus-menerus menjalani transendensi dengan Sang Maha Pencipta.

Dari pengalaman transendensinya tersebut, manusia berada pada kondisi memiliki kecerdasan spiritual. Ini artinya ia mampu menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. Menurut Zohar dan Marshall, kecerdasan spiritual adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif karena kecerdasan spiritual

adalah kecerdasan manusia yang paling tinggi. Hal ini berkaitan dengan kemampuan manusia untuk transenden. Melalui transendensi diri manusia mampu “mengatasi” (*beyond*) – mengatasi masa kini, mengatasi rasa suka dan rasa duka (Ujam, 2012 : 215-217).

Orang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi antara lain dicirikan oleh adanya kemampuan memahami hakikat di balik realitas, sehingga mampu menghadapi dan memanfaatkan penderitaan. Berkaitan dengan jalan hidup yang dilaluinya dengan penuh penderitaan dan pengorbanan, dapat dikatakan bahwa ia adalah orang yang memiliki kecerdasan spiritual.

Memang diakui bahwa manusia dalam kehidupannya selalu berkompetensi dengan hawa nafsu yang selalu ingin menguasainya. Agar posisi seseorang dapat terbalik yaitu hawa nafsunya dikuasai oleh akalnyanya yang telah mendapatkan bimbingan wahyu, dalam dunia tasawuf diajarkan berbagai terapi seperti *riyadhah* (latihan) dan *mujahadah* (bersungguh-sungguh) dalam melawan hawa nafsu. Dengan jalan ini seseorang diharapkan mendapatkan jalan yang diridloi Allah SWT (Ujam, 2012 : 198).



# BAB III

## Pengembangan Spiritualitas dan Intuisi

### 1. Ibadah dan Aspeknya

Manusia adalah makhluk yang hidup bermasyarakat, diciptakan dengan sebaik-baiknya kejadian (*ahsan taqwim*) dan lebih mulia dibanding dengan makhluk lainnya. Manusia juga mempunyai kecenderungan untuk berbuat baik atau buruk. Di aspek lain manusia itu diciptakan dengan sifat lemah, keluh-kesah, melampaui batas, mengingkari kodrat kemanusiaannya, suka membantah, suka mengikuti kehendak hawa nafsu, dan tergesa-gesa.

Al-qur'an memberikan jalan keluar dan solusi bagi persoalan yang dihadapi manusia. Al-qur'an sebagaimana yang termaktub di dalamnya merupakan *syifa'ul lima fi al-shudur*. Kemauan manusia yang ingin berbuat buruk dan mengerjakan maksiat perlu mendapat pengarahan dan panduan yang benar. Al-qur'an memberikan metode untuk

memulihkan gangguan mental, stres, depresi, psikoneorosis, psikopathologi, dan penyakit mental lainnya diantaranya dapat menggunakan metode psikoterapi shalat dan puasa yang istiqomah dan berkelanjutan, bershodaqoh kepada faqir dan miskin di waktu lapang maupun sempit, menunaikan ibadah haji bagi yang mampu, berdo'a dan berdzikir setiap waktu.

Bagi islam, ibadah merupakan salah satu alternatif yang bisa merawat dan mengobati gangguan psikologis. Shalat, puasa, zakat, haji, tilawah al-qur'an, dzikir, dan do'a adalah sebagian diantara metode psikoterapi ibadah untuk merawat penyakit mental (Utsman Najati, 1993 : 274 dalam Rajab, 2011 : 72-73).

Ibadah adalah tujuan hakiki dari penciptaan manusia. Ibadah adalah suatu perbuatan yang menyatakan bukti kepada Allah SWT yang didasarkan pada ketaatan dalam melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Ibadah dalam Islam merupakan metode untuk menyucikan diri dari aspek psikologis ataupun aktivitas keseharian individu. Pada prinsipnya ibadah adalah pengakuan akan kenyataan bahwa manusia adalah makhluk Allah SWT dan karena itu sebagai hamba-Nya, manusia berkewajiban untuk mengabdikan kepada Allah sebagai Tuhan dan Dzat tempat ia akan kembali.

Semua ibadah yang wajib dalam Islam yaitu shalat, zakat, puasa, haji bagi yang mampu, tilawah qur'an dan sebagainya bertujuan mengembangkan psikologis yakni dekat dengan Allah. Kondisi individu yang dekat dengan Allah sebagai Tuhannya melahirkan arketipe (pola) kesadaran bahwa ia berada dalam pengawasan dan monitoring-Nya.

Perasaan dekat dengan Tuhan dapat menghalangi hawa nafsu dari perbuatan melanggar nilai-nilai moral, peraturan, dan undang-undang Allah SWT.

Ajaran Islam mendidik psikologis manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan dalam hidupnya dengan cara bersabar dan shalat. Dengan pendidikan sabar dan shalat seorang individu dapat menghadapi musibah dengan jiwa yang tenang dan merasa terbantu dalam mengatasi kesulitannya.

Shalat, zakat, puasa, haji, tilawah qur'an, zikir dan do'a sangat besar pengaruhnya bagi psikologis manusia sebagai perwujudan kesehatan mental, keselarasan dan ketenangan jiwa serta dapat pula mewujudkan kebahagiaan batin secara hakiki. Ibadah tersebut juga dapat membentuk keimanan dan ketaqwaan yang akan melahirkan keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan alam sekitarnya (Rajab, 2011 : 75).

Beribadah adalah tugas pokok dari tujuan penciptaan manusia di atas bumi ini. Ia merupakan proses untuk mencapai kebahagiaan, kedamaian, ketentraman, ketenangan, kenyamanan, dan kesehatan mental. Pada aspek lain ibadah mengajak manusia agar memahami orang lain dalam suatu panduan hidup dan kehidupan yang terencana.

Ibadah yang diwajibkan kepada umat Islam ternyata tidak saja mengandung nilai spiritual, tetapi juga mengandung nilai-nilai solidaritas dan kesejahteraan sosial umat Islam dan umat lainnya. Dalam realitas sehari-hari ibadah membentuk kepribadian dan sikap mental yang luhur.

Sesuai dengan konteks penciptaan manusia yang dijadikan makhluk yang paling mulia dibanding makhluk Allah yang lainnya. Maka manusia hendaknya melakukan latihan-latihan rohani secara berkelanjutan dan efektif. Tujuan dari latihan ini adalah agar individu dapat membiasakan dirinya berbuat ihsan (*define*). Dalam menyiapkan diri menjadi seorang insan yang berbuat baik, individu memerlukan tiga langkah yang harus dilalui yaitu : berusaha mengosongkan diri dari sikap ketergantungan terhadap kelezatan duniawi yang melampaui batas kewajaran, dengan menghindari sifat tamak, rakus dan serakah. Sifat-sifat buruk tersebut hanya dapat dihilangkan dengan latihan-latihan ritual. Akhlak (ihsan) itu berkaitan dengan persoalan kepribadian yang menuntut keihlasan dan amal shalih. Allah SWT berfirman dalam QS.Al-Bayyinah ayat 5 yang artinya :

*“dan mereka tidaklah disuruh melainkan supaya menyembah Allah, serta mengihlaskan agama baginya (mengharap keridloan-Nya).”*

Seorang muslim yang soleh dapat menjamin kebahagiaan dan kehidupan yang lebih baik serta dijanjikannya balasan surga yang mengalir dibawahnya sungai-sungai. Individu yang beramal saleh dan beribadah kepada Allah, meyakini kebenaran mutlak hanya datang dari Allah dan kebenaran buah karya pemikiran manusia hanya bersifat semu dan relatif. Islam meberikan bukti autentik tentang kebenarannya secara logis dan rasional yang dapat dibuktikan secara empiris (Rajab, 2011 : 78).

Hakikat dari ibadah itu sendiri adalah upaya memperoleh pengaruh positif dalam diri, sementara efek yang demikian lebih banyak dirasakan

sebagai implementasi apabila ibadah itu terus-menerus dilakukan. Metode-metode *takhalliyah al-nafs*, *tahalliyah al-nafs* dan *tajalliyah al-nafs* mengantarkan seorang muslim secara intensif bermakrifat, bermahabbah dan bertaqorrub kepada Tuhannya. Ibadah yang ditunaikan dengan penuh keihlasan, ketawaduan dan penuh khidmat dihadapan Allah akan memberikan nuansa spiritualitas yang tinggi bagi kemanusiaan dan bermasyarakat (Rajab, 2011 : 81)

#### **a. Psikologi Thaharah**

Thaharah (bersuci) sangat penting artinya terutama di saat seorang abid beribadah kepada Tuhannya. Karena thaharah merupakan kunci dan syarat sahnya shalat. Dalam sebuah riwayat, Rosulullah SAW bersabda : “*Kunci shalat adalah suci*”.

Thaharah berasal dari kata *thahara-thahura-thuhran-thahurron-thaharatan*, dalam bahasa Arab berarti bersih, suci, dan tidak ada kotoran. Menurut ulama madzhab Hanafi, thaharah adalah menghilangkan sesuatu yang menghalangi shalat, yaitu hadats dan najis dengan menggunakan air ataupun menghilangkan hukumnya dengan tanah. Semua aktivitas yang bertujuan untuk mendapatkan keridloan Allah harus didahului oleh kewajiban bersuci dan membersihkan diri dari hadats dan najis.

Pembersihan diri dari kotoran dan najis tidak cukup untuk mencapai tingkatan keridloan Allah, karena thaharah di atas hanya sekadar membersihkan lahir saja. Dalam kesehatan mental, kebersihan lahir akan bermuara pada kebersihan bathin. Oleh karena itu, Islam juga

menganjurkan umatnya agar senantiasa bersih lahir dan bathin. Kebersihan bathin dicapai dengan amalan-amalan soleh dan meninggalkan maksiat. Dalam psikologi *thaharah*, seseorang harus memahami hakikat thaharah dengan sebenarnya akan selalu menjaga kesehatan fisik dari masalah yang dapat membuatnya kotor. Seorang muslim yang mengamalkan ajaran tentang thaharah akan memperoleh kesehatan mental dan kebahagiaan dalam hidupnya.

#### **b. Psikologi Shalat**

Shalat dalam al-Qur'an dihubungkan dengan kebaikan-kebaikan, yaitu meminta kepada Allah untuk sesuatu yang baik. Al-Qur'an menjelaskan "*dan berdo'alah untuk mereka, sesungguhnya do'amu itu mendatangkan ketentraman jiwa bagi mereka*". Shalat berasal dari kata *Shalla-Yushollu-Shalatan* artinya berdoa dan atau mendirikan shalat. Kata shalat jamak dari *Sholawat* yang berarti "menghadapkan segenap pikiran untuk bersujud, bersyukur, dan memohon bantuan". Shalat yang diawali dengan niat, takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, berisikan kalimat takbir, tasbih, tahmid, dan tahlil yang mempunyai syarat dan aturan yang sudah ditentukan dalam al-Qur'an dan al-hadist harus dilaksanakan dengan keihlasan dan ketawaduan, kerendahan hati, serta menghinakan diri dihadapan Allah SWT. Shalat dalah kekhusukan, tawadu, dan penuh ihlas yang bersinergi akan membuat seseorang sadar akan ketidakberdayaannya dan ketidakmampuan dibanding Tuhannya yang memiliki segala sifat ke-Maha-an. Berdirinya seorang muslim dihadapan Allah ketika shalat akan membekali dirinya dengan suatu energi spiritual yang menimbulkan rasa kebahagiaan, kenyamanan,

ketenangan dan kesehatan mental. Dengan shalat, seorang muslim tidak akan merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan karena ia tahu bahwa Allah dekat. Dia Maha Tahu lagi Maha Melihat, Maha Kuasa dan Maha Penyayang.

### c. *Psikologi Zakat*

Zakat berasal dari kata *Zaka-zaka'an-zukuwan-zakiyyah-zakat* berakar dari bahasa Arab yang artinya suci, membersihkan harta yang bertujuan untuk mensucikannya, segala sesuatu yang meliputi kebaikan (menambah kebaikan-kebaikan dan karunia yaitu suci dari dosa). Menurut terminologi, zakat berarti sejumlah harta yang wajib dikeluarkan dan diberikan kepada orang yang berhak menerimanya dan bila telah mencapai nisob tertentu dan dengan syarat-syarat tertentu pula. Zakat merupakan metode membersihkan diri dengan cara mengeluarkan dan memberikan harta kepada orang yang berhak menerimanya. Allah SWT berfirman :

*“Ambillah sedekah dari harta mereka untuk membersihkan dan menyucikan mereka dan do'akanlah mereka, sesungguhnya do'a engkau itu menjadi ketenangan (hati) mereka, Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui”* QS.At-Taubah : 103).

Zakat memiliki makna dan tujuan yang sangat vital terutama sebagai cobaan dari kecintaan kepada Allah SWT selaku pemilik dan penguasa harta kekayaan dan nikmat yang telah dianugerahkan kepada muzakki.

Zakat adalah metodologi dalam membersihkan diri dari sifat bakhil, dan melahirkan rasa syukur yang dalam terhadap limpahan anugrah dan rahmat dari Allah SWT (Rajab, 2011 : 103).

#### **d. Psikologi Puasa**

Puasa berasal dari kata *Shama-yashumu-shauman-shiyaman* adalah berasal dari bahasa Arab yang artinya menahan atau imsyak. Secara umum, puasa adalah menahan diri dari makan dan minum, berkata-kata kotor, dan melakukan perbuatan keji. Menurut terminologi, puasa yaitu menahan diri dari makan, minum, dan berjimak dari mulai terbit fajar hingga terbenam Matahari. Menurut aspek etimologi dan terminologi, puasa dipahami sebagai aturan yang menuntut keteguhan hati, kesabaran, keyakinan dan penuh perhitungan dalam pelaksanaannya. Ada dua aspek pada diri manusia yaitu aspek fisik dan psikologikal. Pada aspek fisik, seorang muslim yang berpuasa menahan diri dari makan dan minum. Sedangkan dari aspek psikologikal, seorang muslim yang berpuasa mematuhi perintah dan peraturan yang berhubungan dengan sifat tercela seperti berdusta, takabur, mengumpat, hasud, iri hati, dan riya.

#### **e. Psikologi Haji**

Berhaji berarti menziarahi Baitulloh, ka'bah. Menurut terminologi, haji berarti mengunjungi Baitulloh (kabah) di Mekkah dengan melakukan wukuf di Arafah dan Sa'i antara bukit Safa dan Marwah dengan cara tertentu dalam waktu dan niat tertentu pula. Berhaji adalah suatu aktivitas sakral dalam rangka pemantapan iman dan tauhid kepada Allah SWT. Seorang yang berhaji melafalkan lafadz talbiyah, berdzikir, menghinakan diri di hadapan Allah, menafikan segala sesembahan selain Allah. Realitas ini membuktikan bahwa ibadah ini sangat sakral, hening tanpa suara yang menggema kecuali takbir, tahmid, tasbih, dan tahlil.

Di baitulloh tidak dibedakan warna kulit hitam, putih atau sawo matang, pejabat, kaya, miskin, raja, ataupun rakyat jelata. Yang membedakan hanyalah ketaqwaan seseorang kepada Allah SWT.

Di tanah haram tidak ada keangkuhan, kesombongan dan kecongkakan. Umat Islam disatukan dalam satu keyakinan yang kokoh dan iman yang mantap sebagai manifestasi ketaqwaan yang terimplementasi dari haji mabrur. Ibadah haji merupakan inti ajaran islam. pada prinsipnya dalam ibadah haji terkumpul muatan-muatan kebahagiaan, ketenangan dan kelegaan batin (Rajab, 2011 : 116).

#### **f. Psikologi Zikir**

Zikir adalah mengingat Allah SWT. Zikir kepada Allah dapat menjadi energi positif, motivasi hati, dan boleh juga menjadi sebuah metode dalam mewujudkan kesalehan mental.

Merasa dekat dengan Allah seyogyanya menjadikan diri merasa terawasi dan terjaga untuk tidak tergelincir dan terjerumus ke dalam perkara-perkara yang mendatangkan dosa dan maksiat.

Zikir adalah metodologi peringatan, motivasi, controlling, dan ibadah kepada allah SWT. Zikir mengantarkan individu ke suatu kondisi kesadaran akan pentingnya dekat dengan Allah, semakin dekat dengan Allah semakin membuatnya sadar akan kebesaran-Nya dan berada dalam pengawan dan penjagaan yang tidak pernah pupus. Keyakinan tentang esensi pengawasan Allah melalui zikir akan melahirkan arketipe (pola) kesadaran bahwa individu selalu mendapat pengawalan dan monitoring terhadap perilaku baik dan buruk (Rajab, 2011 : 119).

Zikir bukanlah hiasan lisan belaka. Zikir hakikatnya melibatkan gerak hati. Pezikir sejati, sementara lidahnya melafalkan kalimat-kalimat, hatinya menyaksikan pantulan-pantulan anugrah Allah dan bertafakur mengenalkan jejak-jejak kekuasaan-Nya (Rajab, 2011 : 122).

Ibnu Atha'llah berkata : Janganlah tinggalkan zikir lantaran tidak bisa berkonsentrasi kepada Allah ketika berzikir. Karena, kelalaianmu (terhadap Allah) ketika tidak berzikir lebih buruk ketimbang kelalaianmu ketika berzikir. Mudah-mudahan Allah berkenan mengangkatmu dari zikir penuh kelalaian menuju zikir penuh kesadaran, dan dari zikir penuh kesadaran menuju zikir yang disemangati kehadiran-Nya, dan dari zikir yang disemangati kehadiran-Nya menuju zikir yang meniadakan segala selain-Nya (Rajab, 2011 : 123).

## 2. Ilmu Tasawuf (Sufisme)

Dari segi bahasa terdapat sejumlah kata atau istilah yang dihubungkan para ahli untuk menjelaskan kata tasawuf. Harun Nasution misalnya menyebutkan lima istilah yang berkenaan dengan tasawuf yaitu, *al-suffah* (*ahli suffah*, orang yang ikut pindah dengan Nabi SAW dari Mekkah ke Madinah), *saf* (barisan), *sufi* (suci), *Sophos* (bahasa Yunani : hikmat), dan *suf* (kain wol). Keseluruhan kata ini bisa-bisa saja dihubungkan dengan tasawuf.

Dari segi Linguistik (kebahasaan) ini segera dapat dipahami bahwa tasawuf adalah sikap mental yang selalu memelihara kesucian diri, beribadah, hidup sederhana, rela berkorban untuk kebaikan dan selalu bersikap bijaksana. Sikap jiwa yang demikian itu pada hakikatnya merupakan akhlak yang mulia.

Adapun pengertian tasawuf menurut istilah atau pendapat para ahli sangat tergantung kepada sudut pandang yang digunakannya masing-masing. Selama ini ada tiga sudut pandang yang digunakan para ahli untuk mendefinisikan tasawuf, yaitu sudut pandang manusia sebagai makhluk terbatas, manusia sebagai makhluk yang harus berjuang, dan manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan. Jika dilihat dari sudut pandang manusia sebagai makhluk yang terbatas, maka tasawuf didefinisikan sebagai upaya menyucikan diri dengan cara menjauhkan pengaruh kehidupan dunia dan memusatkan perhatian hanya kepada Allah SWT.

Selanjutnya jika dilihat dari sudut pandang manusia sebagai makhluk yang harus berjuang, maka tasawuf didefinisikan sebagai upaya memperindah diri dengan akhlak yang bersumber dari ajaran agama dalam rangka mendekati diri kepada Allah SWT. Dan jika dilihat dari sudut pandang manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan, maka tasawuf didefinisikan sebagai kesadaran fitrah (ke-Tuhanan) yang dapat mengarahkan jiwa agar tertuju kepada kegiatan-kegiatan yang dapat menghubungkan manusia dengan Tuhan.

Jika ketiga definisi tersebut dihubungkan, maka segera nampak bahwa tasawuf pada intinya adalah upaya melatih jiwa dengan berbagai kegiatan yang dapat membebaskan dirinya dari pengaruh kehidupan dunia sehingga tercermin akhlak yang mulia dan dekat dengan Allah SWT. Dengan kata lain, tasawuf adalah bidang kegiatan yang berhubungan dengan pembinaan mental rohaniyah agar selalu dekat dengan Tuhan. Inilah esensi atau hakikat tasawuf (Abuddin Nata, 2017 : 154-156).

Pengertian singkat sufi dan tasawuf berasal kata *safa'* artinya suci, bersih, atau murni. Hal ini karena memang jika dilihat dari segi niat

maupun tujuan setiap tindakan dan ibadah kaum sufi, jelas bahwa semua itu dilakukan dengan niat suci untuk membersihkan jiwa dalam mengabdikan kepada Allah SWT. Ada pula yang mengatakan bahwa tasawuf berasal dari kata *saff*, artinya *saff* atau baris. Mereka dinamakan sebagai para sufi, menurut pendapat ini karena berada pada baris (*saff*) pertama di depan Allah tampak besarnya keinginan mereka akan Dia dan kecenderungan hati mereka terhadap-Nya. Ada pula yang mengatakan bahwa tasawuf berasal dari kata *suffh* atau *suffah al Masjid*, artinya serambi masjid. Istilah ini dihubungkan dengan suatu tempat di masjid Nabawi yang didiami oleh sekelompok sahabat Nabi yang sangat fakir dan tidak mempunyai tempat tinggal. Mereka dikenal dengan ahli *suffah*. Mereka adalah orang-orang yang menyediakan waktunya untuk berjihad dan berdakwah serta meninggalkan usaha-usaha duniawi.

Adapula pendapat lain mengatakan tasawuf berasal dari kata *suf* yaitu bulu domba atau wol. Hal ini karena mereka (para sufi) tidak memakai pakaian yang halus disentuh atau indah dipandang, untuk menyenangkan dan menentramkan jiwa. Mereka hanya memakai pakaian untuk menutupi aurat dengan bahan yang terbuat dari kain wol kasar.

Tasawuf menurut beberapa tokoh sufi adalah sebagai berikut :

- a. Bisyr bin Haris, mengatakan bahwa sufi ialah orang yang suci hatinya menghadap Allah SWT.
- b. Sahl At-Tustari, mengatakan sufi ialah orang yang bersih dari kekeruhan, penuh dengan renungan, putus hubungan dengan manusia dalam menghadap Allah SWT dan baginya tidaklah berbeda antara harga emas dan pasir.

- c. Al-Junaid Al-Baghdadi (w. 289 H), tokoh sufi modern mengatakan bahwa tasawuf ialah membersihkan hati dari sifat yang menyamai binatang dan melepaskan akhlak yang fitri, menekan sifat *basyariah* (kemanusiaan), menjauhi hawa nafsu, memberikan tempat bagi kerohanian, berpegang pada ilmu kebenaran, mengamalkan sesuatu yang lebih utama atas dasar keabadiannya, memberi nasihat kepada umat, benar-benar menepati janji kepada Allah SWT, dan mengikuti syariat Rosulullah SAW.
- d. Abu Qosim Abdul Kari mal-Qusyairi memberikan definisi bahwa tasawuf adalah menjabarkan ajaran Al-Qur'an dan As-Sunnah, berjuang mengendalikan hawa nafsu, menjauhi perbuatan bid'ah, mengendalikan syahwat, dan menghindari sikap menyepelekan ibadah.
- e. Abu Yazid Al-Bustami secara lebih luas mengatakan bahwa tasawuf mencakup tiga aspek, yaitu kha (melepaskan diri dari perangai yang tercela, ha (menghiasi diri dengan akhlak mulia) dan jim (mendekatkan diri kepada Allah SWT).

Menurut Harun Nasution, tujuan tasawuf adalah mendekatkan diri sedekat mungkin dengan Tuhan sehingga ia dapat melihat-Nya dengan mata hati, bahkan rohnya dapat bersatu dengan roh Tuhan.

Menurut K. Permadi, tujuan tasawuf adalah fana untuk mencapai makrifatullah, yaitu leburnya diri pribadi pada ke-*Baqo*-an Allah, dan perasaan keinsanan lenyap karena diliputi rasa ketuhanan.

Dengan demikian, inti ajaran tasawuf adalah menempatkan Allah sebagai pusat segala aktivitas kehidupan dan menghadirkan-Nya dalam diri manusia sebagai usaha mendapat keridloan-Nya.



Al-Qur'an berbicara tentang kemungkinan manusia dapat saling mencintai (*mahabbah*) dengan Tuhan. Sebagaimana dalam QS.Al-Maidah ayat 54 :

*"Hai orang-orang yang beriman, barangsiapa diantara kamu yang murtad dari agamanya, maka Allah kelak akan mendatangkan suatu kaum yang Allah mencintai mereka dan mereka pun mencintai-Nya, yang bersikap lemah-lembut terhadap orang mukmin, yang bersikap keras terhadap orang kafir, yang berjihad di jalan Allah dan yang tidak takut kepada celaan orang yang suka mencela...."*

Dalam QS.Al-Baqoroh ayat 115, Allah SWT berfirman :

*"Dan kepunyaan Allah-lah barat dan timur, maka kemana pun kamu menghadap, disitulah wajah Allah. Sesungguhnya Allah Maha Luas rahmat-Nya lagi Maha Mengetahui".*

Bagi kaum sufi, ayat di atas mengandung arti bahwa di mana saja Tuhan ada, disitu pula Tuhan dapat dijumpai.

Dalam QS.Al-Baqoroh ayat 187, Allah berfirman :

*"dan apabila hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwasanya Aku adalah dekat."*

Lebih dari itu dalam surat Qaf ayat 16, Allah SWT berfirman :

*"Sebenarnya Kami ciptakan manusia dan Kami tahu apa yang dibisikkan dirinya kepadanya. Kami lebih dekat kepadanya daripada pembuluh darahnya sendiri."*

Dalam Hadist juga dijelaskan mengenai dasar tasawuf adalah sebagai berikut :

*"Barangsiapa yang mengenal dirinya sendiri, maka akan mengenal Tuhannya"* (Abu Mansur Al-Maturidi : 102 dalam Solihin, 2014 : 26).

Rosulullah bersabda : *"Zuhud terhadap dunia maka Allah akan*

*mencintaimu, zuhudlah pada apa yang ada di tangan orang lain maka mereka akan mencintaimu”* (HR.Ibnu Majah).

Uraian dasar-dasar tasawuf di atas baik Al-Qur'an maupun Al-Hadist maupun juga suri tauladan dari para sahabat ternyata merupakan benih-benih dari tasawuf dalam kedudukannya sebagai ilmu tentang tingkatan (*maqomat*) dan keadaan (*ahwal*). Dengan kata lain, ilmu tentang moral dan tingkahlaku manusia terdapat rujukan dalam Al-Qur'an. Dari sini, jelaslah bahwa pertumbuhan pertamanya tasawuf ternyata ditimba dari sumber Al-Qur'an itu sendiri.

Ajaran tasawuf dibentuk oleh tiga alur pemikiran :

*Pertama*, memberikan gagasan berikut kepada tasawuf :

- Asketitisme gurun Arab
- Pengabdian total
- Kecintaan yang kuat kepada Tuhan
- Ungkapan puitis.

Tokoh utama gerakan ini adalah : Abu Dzal Al-Ghifari (Madinah, 32/652), Umar bin Abdul Aziz (Damaskus, 101/720), Al-Hasan Al-Bashri (Basrah, 110/728), Rabi'ah Al-Adawiyah, (Bashrah, 185/801)

*Kedua*, pemikiran yang memberikan sumbangan kepada tasawuf dicirikan oleh:

- Genosis sebagai pengetahuan pasti
- Tamsil cahaya / kegelapan
- Memuji roh dan mengutuk materi
- Mendukung kehidupan pertapaan daripada kehidupan aktif yang terikat.

Tokoh utama pemikiran ini adalah : Al-Harits bin Asad Al-Muhasibi (Baghdad, 243/837), Dzun Nun Al-Mishri (Iskandariyah, 245/859), Abu Hasyim Al-Kufi (Bashrah, 160/776).

*Ketiga*, gerakan menjelaskan gagasan berikut :

- Menafikan (fana) jasad
- Meninggikan roh
- Anti-dunia
- Anti-masyarakat

Pendukung utama gerakan ini adalah : Ibrahim bin Al-Adham (Khurasan, 161/777), Abdullah bin Mubarok (Marw, 181/797), Syaqiq Al-Balkhi (194/810). Dan sebagainya (Solihin, 2014 : 34).

Ciri tasawuf ada lima menurut Abu Al-Wafa' Al-Ghanimi At-Taftazani, yaitu :

- Peningkatan moral,
- Pemenuhan fana (sirna) dalam realitas mutlak
- Pengetahuan intuitif langsung
- Timbulnya rasa kebahagiaan sebagai karunia Allah dalam diri seorang sufi karena tercapainya maqomat dan
- Penggunaan simbol-simbol pengungkapan yang biasanya mengandung pengertian harfiah dan tersirat (Solihin, 2014 : 36)

### 3. Akhlaq Tasawuf

Akhlaq berasal dari bahasa Arab, khuluq yang jamaknya akhlaq adalah perangai, tabiat, dan agama. Ibnu Jauzi (w.597 H) menjelaskan bahwa al-khuluq adalah etika yang dipilih seseorang. Khuluq adalah etika yang menjadi pilihan dan diusahakan seseorang. Dalam Kamus Besar

Bahasa Indonesia, kata akhlak diartikan budipekerti, watak, dan tabiat. Al-Fairuzzabadi berkata : “ketahuilah, agama pada dasarnya adalah akhlak. Barang siapa memiliki akhlak mulia, maka kualitas agamanya juga mulia (Rosihon, 2010 : 11-12).

Imam Ghozalie dalam kitabnya Ihya Ulumuddin menyatakan : “akhlak adalah daya kekuatan (sifat) yang tertanam dalam jiwa yang mendorong perbuatan-perbuatan yang spontan tanpa memerlukan pertimbangan pikiran (Rosihon, 2010 : 13).

Landasan akhlak adalah Al-Qur'an. Ketika ditanya tentang akhlak Rosululloh SAW, Aisyah menjawab :

*“akhlak Rosululloh adalah Al-Qur'an”* (Rosihon, 2010 : 20).

Pembagian akhlak menurut Muhammad Abdullah Darraz ada lima bagian :

- a. Akhlak pribadi,
- b. Akhlak berkeluarga,
- c. Akhlak bermasyarakat,
- d. Akhlak bernegara,
- e. Akhlak beragama

Sedangkan menurut sistematika yang lain, ruang lingkup akhlak antara lain :

- a. Akhlak terhadap Allah SWT
- b. Akhlak terhadap Rosulullah
- c. Akhlak pribadi
- d. Akhlak dalam keluarga
- e. Akhlak bermasyarakat
- f. Akhlak bernegara

Sedangkan menurut sifatnya Akhlak dibagi menjadi :

- a. Akhlak *mahmudah* / Akhlak *karimah* (Akhlak yang baik), yang meliputi :
  - Ridlo kepada Allah,
  - Cinta dan beriman kepada Allah SWT
  - Beriman kepada Malaikat, kitab, rosul, hari kiamat, dan takdir
  - Taat beribadah,m
  - Selalu menepati janji
  - Melaksanakan amanat
  - Berlaku sopan dalam ucapan dan perbuatan
  - Qonaah, tawakal, dan sabar, syukur, tawadlu, dsb.
- b. Akhlak *madzmumah*, meliputi : kufur, syirik, adu-domba, murtad, fasik, riya, takabur, iri/dengki, hasud, dendam, khiyanat, memutuskan silaturahmi, putus asa, semua perbuatan tercela (Rosihon, 2010 : 29-30).

Dalam perspektif lain, akhlak dibagi atas dua kelompok :

*Pertama, jabaliyyah* (bawaan), yaitu akhlak yang diciptakan Allah SWT secara fitrah pada seseorang sejak dilahirkan.

*Kedua, ikhtisabiyyah* (diupayakan), yaitu akhlak yang diperoleh melalui pembelajaran dan pembiasaan.

Berkaitan dengan hal tersebut, Ibnu Qayyim (691-751) berpendapat bahwa akhlak mulia harus diusahakan dan dibiasakan. Jika telah dibiasakan, suatu perbuatan akan menjadi tabiatnya (Rosihon, 2010 : 33).

Sebagian besar pembicaraan tasawuf (*irfan*) berkaitan dengan pengetahuan tentang ketuhanan (*al-ma'arif al-ilahiyyah*) tetapi tidak dengan jalan ilmu dan pembuktian ilmiah, tetapi dengan jalan penyaksian esoterik (*al-syuhud al-bathin*). Ini berarti bahwa hati manusia harus berfungsi bagaikan cermin yang bersih sehingga dapat menangkap hakikat dan menyingkap tabir. Dengan cara itu, hati manusia dapat melihat esensi ketuhanan, asma-asma-Nya dan sifat-sifat-Nya.

Untuk tujuan tasawuf ini, ilmu akhlak dapat membantu seseorang untuk menghilangkan berbagai kotoran hati yang dapat menghalangi pemilikinya dari sesensi ketuhanan. Dapat dikatakan bahwa akhlak merupakan pintu gerbang ilmu tasawuf (Rosihon, 2010 : 42)

Akhlak tasawuf adalah sesuatu yang muncul dari pancaran jiwa keimanan dan peribadatan. Akhlak tasawuf berperan terapeutik bagi memanifestasikan ketenangan dan kebahagiaan yang tinggi. Akhlak tasawuf sebenarnya wujud sadar manusia dalam berhubungan dengan Tuhannya, orang lain, dan lingkungannya. Akhlak tasawuf berkaitan dengan psikologi manusia. Akhlak tasawuf adalah kualitas-kualitas moral yang khusus kepada manusia dan bahkan merupakan realitas manusia itu sendiri.

Akhlak manusia adalah cerminan jiwa kemanusiaan sebagai makhluk fisik dan psikologis. Manusia memperlihatkan akhlak tersebut melalui perilakunya yang benar sehingga mampu pula menonjolkan dirinya sebagai makhluk yang diciptakan dalam keadaan *fi ahsani taqwim* (sebaik-baiknya ciptaan). Tanpa akhlak manusia akan kehilangan esensi dirinya dan hadir sebagai makhluk *asfalasafilin* (makhluk yang paling rendah dan hina) (Rajab, Khoirunnas, 2011 : 44).

Tasawuf adalah salah satu cabang ilmu Islam yang menekankan dimensi atau aspek spiritual. Dalam hubungannya dengan manusia, tasawuf lebih mengarah pada aspek rohani dari pada aspek jasmani. Tasawuf lebih menekankan spiritualitas dalam segala aspeknya karena para ahli tasawuf atau sufi lebih mempercayai dunia spiritual daripada dunia material. Secara ontologis mereka percaya bahwa dunia spiritual lebih hakiki daripada dunia jasmani karena akhir dari segalanya adalah Tuhan. Dalam mendekati diri kepada Allah, seseorang harus berjuang menembus rintangan-rintangan materi supaya rohnya menjadi suci karena Allah hanya dapat didekati oleh yang suci. Oleh karena itu tasawuf dikatakan berasal dari kata *shafa* yang artinya kesucian, yaitu kesucian jiwa seorang sufi setelah mengadakan penyucian jiwa dari kotoran-kotoran atau pengaruh-pengaruh jasmani. Dalam mencapai tujuan luhurnya melalui proses penyucian jiwa terhadap kecenderungan materi agar kejalan Allah, maka seseorang harus menempuh tahap-tahap spiritualitas yang dalam ilmu tasawuf disebut dengan istilah *maqamat*.

Secara harfiah, *maqamat* berarti berpijak atau pangkat mulia.

Dalam bahasa inggris *maqamat* dikenal dengan *stages* berarti tangga. Sedangkan dalam ilmu tasawuf, *maqamat* berarti kedudukan seorang hamba dalam pandangan Allah berdasarkan apa yang telah diusahakannya.

Di samping itu *maqamat* berarti jalan panjang yang harus ditempuh oleh orang spiritual untuk berada sedekat mungkin dengan Allah (sumber :<http://digilib.uinsby.ac.id/13980/56/Bab%202.pdf>) diunduh pada tanggal 15 September 2017, pukul 10.00 WIB).

Adapun tujuan perbaikan akhlak adalah untuk membersihkan kalbu dari kotoran-kotoran hawa nafsu dan amarah sehingga hati menjadi bersih dan suci, bagaikan cermin yang dapat menerima Nur Cahaya Tuhan. Hal itu memberi petunjuk bahwa ilmu akhlak berfungsi memberikan panduan kepada manusia agar mampu menilai dan menentukan suatu perbuatan untuk selanjutnya menetapkan bahwa perbuatan tersebut termasuk perbuatan yang baik atau yang buruk (Abudin Nata, 2017 : 11-12).

#### 4. Metode Tasawuf

Metode tasawuf (*method of sufism*), yaitu suatu metode peleburan diri dan sifat-sifat, karakter-karakter, dan perbuatan-perbuatan yang menyimpang dari kehendak dan tuntunan ketuhanan. Metode ini dibagi tiga yaitu :

##### a. *Takhalli*

Takhalli yaitu membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan kotoran atau penyakit yang merusak. Fase takhalli adalah fase penyucian jiwa, mental, akal pikiran, qolbu, dan akhlak dengan sifat-sifat yang mulia dan terpuji. Metode ini secara teknis ada lima yaitu :

- Mensucikan yang najis, dengan melakukan istinja dengan baik dengan menggunakan air dan batu.
- Mensucikan yang kotor, dengan cara mandi,
- Mensucikan yang bersih dengan cara berwudlu atau tayamum
- Mensucikan yang suci, dengan mendirikan shalat taubat
- Mensucikan yang Maha Suci dengan cara berdzikir, dan mentauhidkan Allah dengan kalimat Tahlil "*laa ilaha illa Allah*" (tiada Tuhan /llah yang patut disembah selain Allah).

### **b. Tahalli**

Tahalli yaitu menghiasi diri dengan sifat-sifat dan perbuatan yang baik dan terpuji. Membina pribadi agar berakhlakul karimah.

Dalam upaya mencapai esensi tauhid, ada beberapa hal yang sangat penting untuk dilakukan yaitu :

- Perbaikan pemahaman dan aplikasi ilmu tauhid;
- Perbaikan pemahaman dan aplikasi syariat (peraturan yang mengatur hidup dan kehidupan manusia untuk mencapai kebahagiaan, ketentraman, ketertiban, dan kedamaian di dunia hingga di akhirat.
- Perbaikan pemahaman dan aplikasi tarekat (jalan, petunjuk atau cara mendekatkan diri kepada Tuhan).

### **c. Tajalli**

Tajalli yaitu terangnya hati nurani (qalb), hilangnya tabir (hijab) yang terdiri dari sifat-sifat kemanusiaan.

Pada tingkatan ini seseorang akan mendapatkan karunia dari Allah SWT berupa kemampuan membedakan mana yang baik dan mana yang benar daripada yang jelek dan salah dan puncak dari itu bisa mencapai makrifat Allah SWT (Samsul Munir, 2013 : 216).

Pada tingkat inilah Allah SWT menampakkan diri-Nya seluas-luasnya kepada hamba-Nya yang dikehendaki-Nya. Semua hijab yang lahir, bathin dan Dia telah terbuka lebar dan lebar sekali. Kemunculan itu akan hadir dalam wujud martabat secara empiris, yakni :

- *Martabat Ahadiyah*, yaitu wujud Allah yang mutlak yang tidak bernama, tidak bersifat, tidak berbentuk, tidak bersuara, dan tidak

dapat dipahami atau dikhayalkan oleh siapapun kecuali diri-Nya sendiri.

- *Martabat Wahidiyah*, yaitu penampakan diri awal, atau ada yang menyebutnya dengan tajalli Dzat pada sifat dan asma Allah.
- *Martabat Tajalli Syuhudi*, yaitu penampakan Diri-Nya yang kedua, yakni Allah bertajalli melalui nama-nama dan sifat-sifat-Nya dalam kenyataan empiris. Dengan kata lain dengan firman-Nya.
- *Martabat Alam Arwah*, yaitu Nur Muhammad yang dijadikan Allah dan Nur-Nya, dan dari Nur Muhammad inilah muncul ruh segala mahluk.
- *Martabat Alam Mitsal*, yaitu diferensiasi dari nur Muhammad dalam rupa ruh perseorangan seperti laut melahirkan dirinya dalam citra kembali.
- *Martabat Alam Ajsam*, yaitu alam mahluk yang terdiri atas empat unsur yaitu : api, angin, air, dan tanah. Keempat unsur itu menjelma dalam citra lahiriyah dari alam ini dan saling menyatu dan suatu waktu berpisah.
- *Martabat insan kamil* (alam paripurna), yaitu merupakan himpunan semua martabat sebelumnya. Martabat-martabat itu paling jelas tampak terutama pada diri nabi Muhammad SAW (Samsul Munir, 2013 : 218).

## 5. Pemikiran Islam

### a. *Al-Farabi*

Al-Farabi merupakan tokoh pendidikan psiko-falsafi yang amat brilliant pada masanya. Ide-idenya banyak menyedot perhatian kalangan

dunia pemikiran dan kaum terpelajar khususnya kalangan pendidik Islam karena memiliki kekhasan tersendiri dibanding dengan tokoh lain.

Kekhasan berpikirnya dapat mendorong masyarakat untuk lebih berpikir kritis, logis dan harmonis demi membangun tatanan bangsa yang lebih anggun dan terdidik. Menurutny seorang raja adalah seorang guru bagi suatu bangsa. Kebijakan seorang guru lebih utama dalam mewarnai sistem di masyarakat. Oleh karena itu pemerintah harus memperhatikan pendidikan demi terwujudnya suatu bangsa yang sehat mentalnya menuju keutamaan. Apabila seorang pendidik diberi porsi yang baik, tatanan kehidupan berbangsa dan bernegara akan lebih cemerlang dan tercerahkan karena kesehatan mental yang membuahkan budipekerti yang menjadi panglima dalam mengantarkan masyarakat dibandingkan dengan jiwa yang direcoki nafsu materi. Itulah pola pikir Al-Farabi yang bermuatan pendidikan psikologi dan berpijak pada nilai-nilai ilmu, iman, dan amal soleh, dari sanalah jiwa menjadi kekuatan dalam menjelajahi hidup yang lebih bermakna dalam kehidupan.

Adapun karya-karyanya ada 30 buah kitab. Yang terkenal diantaranya adalah : *Maqolah fi Aghradhi Ma Ba'da Al-Thabi'ah*, *Insha'u Al-Ulum*, *Kitab Tahsilu's Sa'adah*, *'Uyun Al-Masail*, *Risalah Fi Al-Aql*, *At-Taliqat*, dan sebagainya.

Konsep pendidikan jiwa Al-Farabi banyak terilhami oleh filsafat Aristoteles, Plato, dan Plotinus. Menurutny, jiwa bersifat rohani, bukan materi, yang terwujud setelah adanya badan. Jiwa tidak berpindah-pindah dari satu badan ke badan yang lain. Bersatunya jiwa dengan jasad

adalah adalah bentuk esensial. Oleh karena itu jika jasad hancur maka jiwa pun akan hancur kecuali jiwa berpikir (*an-nafs an Natiqah*). Al-Farabi membagi jiwa menjadi beberapa bagian, yaitu :

- (1). Jiwa penggerak (*an-nafs al-muharrikah*)
- (2). Jiwa penangkap (*an-nafs al-Mudrikah*)
- (3). Jiwa berpikir (*an-nafs al-Natiqah*)

Jiwa-jiwa tersebut merupakan potensi bagi manusia yang akan melahirkan daya berpikir. Hal itu akan abadi sebagaimana abadinya kebaikan yang dikenang oleh manusia sepanjang sejarah.

Al-Farabi menjelaskan tentang kebahagiaan yaitu kebaikan yang dicari karena dirinya sendiri, bukan sebagai jalan untuk mencari yang lain. Sebab, tidak ada lagi dibaliknya sesuatu yang lebih agung dan dicapai oleh manusia. Tujuan tertinggi dari kehendak dan kebebasan memilih manusia adalah kebahagiaan yang berarti lepasnya jiwa dari segala yang berbau materiil dan bergabungnya dengan alam yang parennial. Untuk mencapai hal itu, Al-Farabi menekankan keutamaan, yaitu suasana politik yang stabil. Politik adalah sarana untuk menciptakan hubungan yang lebih komunikatif, inovatif, humanis, dan harmonis sehingga tercapai suatu tatanan masyarakat yang utama.

Kebahagiaan masyarakat tidak akan tercapai kecuali jika pembagian kerja di antara individu-individu sesuai dengan kemampuan masing-masing dengan dijiwai semangat bertanggungjawab dan tolong menolong.

Mengenai metode mengajar, Al-Farabi membagi dua metode :

- (1). Untuk menimbulkan rasa kesalehan dan mengamalkan ilmu (arts) seperti metode yang meyakinkan, murid harus mengakuinya sebagai miliknya dan mengamalkannya secara spontan.
- (2). Seorang guru harus menggunakan metode pemaksaan yang ditujukan untuk mereka yang tidak merasa memiliki perasaan sebagai penduduk dan mereka yang tidak memiliki kesadaran terhadap keberadaan dirinya.

Guru adalah seorang raja bagi suatu bangsa dan master bagi seluruh rumah dan guru dihadapan murid ibarat sebuah rumah. Ia lebih dulu menggambarkan kualitas raja dan iman secara ketat sama halnya dengan bagi seorang guru.

#### **b. Hasan Al-Bashri**

Hasan Al-Bashri adalah seorang sufi tabi'in yang sangat taqwa, wara', dan zuhud. Ia lahir di Madinah 21 H (641 M) dan wafat pada tahun 110 H (728 M). Ayahnya bernama Yasar keturunan Persi beragama Nasrani. Ibunya Khairah. Kelahiran beliau membawa berkah bagi kedua orang tuanya sehingga yang tadinya hamba sahaya menjadi merdeka.

Hasan Al-Bashri merupakan salah seorang tokoh tasawuf yang melandasi ajaran tasawufnya oleh aspek sosial-kultural di lingkungannya. Ketika terjadi krisis moralitas terutama di kalangan penguasa, ia merupakan penyeru pertama gerakan moral tasawuf yang mengajarkan pola hidup zuhud, khauf, dan raja' yang lahir dari kekacauan suasana politik pada dinasti Umayyah.

Secara umum ekspresi zuhud dan perjalanan spiritual Hasan Al-Bashri tampaknya memperoleh infus atau motivasi dari tiga faktor yaitu :

pertama, karena corak kehidupan yang profan dan hidup kepelesiran yang diperagakan oleh umat Islam, terutama para pembesar negeri dan para hartawan; kedua, timbulnya sikap apatis ebagai reaksi maksimal pada radikalisme kaum khawariz dan polarisasi politik pada masa itu, sehingga membuat Hasan Al-Bashri menjauhi kehidupan masyarakat ramai; ketiga corak kodifikasi hukum Islam dan perumusan ilmu kalam yang rasional sehingga kurang bermotivasi etika yang menyebabkan kehilangan moralitasnya menjadi semacam wahana tanpa isi atau bentuk tanpa jiwa.

Ditinjau dari upaya pendekatan diri dan pemahaman kepada Tuhan, dalam tradisi tasawuf terdapat dua metode yaitu : union-mistik dan transendentalis-mistik. *Union-mistik* menekankan bahwa Tuhan diformulasikan sebagai inti sari murni yang memiliki atribut mutlak, transendensi, dan sempurna. Tuhan sebagai lautan yang luas tak terbatas dan tidak terikat oleh kurun waktu. Paham ini mencerminkan bahwa manusia dipandang sebagai tempias (percikan dari lautan yang serba Ilahi, suatu pemahaman yang kurang menghargai aspek personalitas dan tanggungjawab manusia. Adapun metode transendentalis-mistik lebih menekankan aspek personalitas antara manusia dengan Tuhan yang dilukiskan sebagai hubungan antara kawula (mahluk) dengan Gusti (*Khalik*). Ajaran tersebut tetap mengajarkan perbedaan antara manusia dan Tuhan. Tuhan dipandang sebagai Dzat yang transendent, mengatasi alam semesta.

### c. *Rabi'ah Al-Adawiah*

Ia tercatat dalam sejarah sufi di abad ke 2 Hijriyah. Kemasyhuran yang diperolehnya adalah karena mengemukakan versi baru dalam

hidup kerohanian, yaitu tingkat zuhud yang diciptakan Hasan Al-Bashri dalam bentuk khauf dan raja' dinaikkan oleh Siti Robi'ah Al-Adawiyah ke tingkat zuhud yang bersifat hubb (cinta). Cinta yang suci murni lebih tinggi pada takut dan pengharapan karena cinta yang suci murni tidak mengharapkan apa-apa.

Hati Rabi'ah sudah dipenuhi dengan cahaya cinta kepada Tuhan. Baginya beribadah dan berdialog dengan Tuhan memiliki keasyikan dan kelezatan tersendiri. Penderitaan silih berganti yang dihadapinya sejak meninggalnya kedua orang tuanya dan ketika kota Basrah dilanda kemarau panjang dan Rabi'ah terpisah dari kakaknya karena diculik dan dijadikan budak. Hal itulah yang memotivasi Rabi'ah Al-Adawiyah untuk mendekati diri kepada Tuhan siang dan malam ia selalu sibuk dengan berdzikir, bertasbih, shalat dan tafakur.

Rabi'ah hidup dalam kondisi miskin dan ketika teman-teman memberikan bantuan, ia menolaknya. Ia berpesan “pandanglah dunia ini sebagai sesuatu yang hina dan tidak berharga”.

#### **d. HAMKA (Haji Abdul Malik Karim Amrullah)**

Nama julukan yang terkenal adalah Buya HAMKA, ia adalah tokoh ulama Islam yang berhasil mempengaruhi pemikiran keislaman Indonesia melalui konsep dan ide yang dihasilkannya. Beliau tokoh tasawuf modern yang mendefinisikan tasawuf sebagai kehendak memperbaiki budi dan men-*shifa'*-kan (membersihkan) bathin.

Hamka telah banyak menulis buku sebanyak kurang lebih 118 buku. Karya-karyanya meliputi berbagai aspek seperti sastra, politik, sejarah, budaya, akhlak, mistisisme, tafsir, dan lain sebagainya.

Perbedaan pemikiran Hamka dengan tokoh tasawuf terdahulu adalah terletak pada penempatan keduniawian. Jika ajaran tasawuf yang dikemukakan oleh para sufi mengharuskan pemutusan hubungan dengan dunia (*qath'ul 'alaqah*) untuk mencapai makrifah yang sekaligus merupakan kebahagiaan bagi para sufi, akan tetapi Hamka cenderung melihat dunia dengan berbagai perangkatnya menjadi sarana yang penting untuk mencapai kebahagiaan itu sendiri.

Dalam literatur Hamka, ia tidak menggunakan istilah *Tazkiyatunnafs* sebagaimana yang sering dipakai sebagian ulama untuk merujuk pada model penyucian jiwa di dalam Islam. akan tetapi jika dilihat dari misi dan definisi yang disebutkan Hamka melalui istilah tasawuf, kita akan menemukan kesamaannya. Dalam mendefinisikan tasawuf, Hamka menyebutkannya sebagai ilmu, yaitu sebagai disiplin ilmu yang telah mapan di dalam kajian Islam.

Menurut Hamka dalam bukunya *Prinsip dan Kebijakan Dakwah Islam*, tasawuf adalah *Shifa'ul Qalbi*, artinya membersihkan hati, pembersihan budi pekerti dari perangai-perangai yang terpuji. Dalam bukunya yang lain (tasawuf modern), tasawuf adalah membersihkan jiwa, mendidik dan mempertinggi derajat budi, menekan segala kelobaan dan kerakusan, memerangi syahwat yang ebih dari keperluan diri. Dalam buku *Tasawuf dari Abad ke Abad*, Hamka juga mendefinisikan tasawuf sebagai “orang yang membersihkan jiwa dari pengaruh benda dan alam, agar mudah menuju Tuhan.”

Dari definisi di atas ada kesamaan misi yaitu *tazkiyatunnafs* dan tasawuf, dan keduanya menginginkan sebuah upaya yang satu yaitu

membersihkan diri atau jiwa seseorang dari perangai buruk dan dosa yang dianggap buruk oleh syariat Islam.

Tasawuf Hamka adalah tasawuf yang memiliki basis pada koridor syariat agama (*tasawuf masyru*). Oleh karena itu menurut Hamka tasawuf tidak memiliki sumber lain selain sumber murni dari Islam. Dirinya sangat menekankan keharusan setiap individu untuk melakukan pelaksanaan tasawuf agar tercapai budipekerti yang baik.

Keberadaan tasawuf menurut Hamka semata-mata hendak menegakkan perilaku dan budi manusia yang sesuai dengan karakter Islam yang seimbang atau *l'tidal* (menurut bahasa Hamka). Manusia dalam prosesnya mesti mengusahakan terbentuknya budi pekerti yang baik, terhindar dari kejahatan dan penyakit jiwa atau penyakit bathin.

Hamka menambahkan, jalan tasawuf adalah merenung ke dalam diri sendiri. Membersihkan diri dan melatihnya dengan berbagai latihan (*riyadhoh an-nafs*), sehingga kian lama kian terbukalah selubung diri dan timbulah cahaya yang gemilang.

Pemikiran tasawuf Hamka tidaklah bersifat radikal seperti para sufi terdahulu yang meninggalkan dunia sehingga melemahkan gerak manusia. Hamka melandasinya dengan kekuatan aqidah, sebab dengan kekuatan aqidah inilah perjalanan tasawuf akan terhindar dari bentuk-bentuk kemusyrikan yang sering terjadi pada seorang sufi.

Dengan demikian, tasawuf Hamka sebenarnya adalah tasawuf sunni dengan ciri yang lebih moderat dalam urusan duniawi. Tasawuf yang ditawarkan Hamka adalah kehidupan asketis ditengah-tengah

keramaian, bukan menyendiri dalam kesunyian. Kebaikan dan kebahagiaan seseorang adalah beramal sholeh selama hidup di dunia, dan mengabdikan diri sepenuhnya kepada Allah. Itulah sebabnya Hamka tetap dapat aktif berorganisasi, berceramah, memberi kuliah, menulis, berusaha untuk menopang kelangsungan hidupnya.

Hamka tidak memahami tasawuf sebagai gerakan tarekat dan sufistik pada umumnya. Dapat dikatakan corak tasawuf Hamka adalah tasawuf pemurnian.

**e. KH. Ahmad Rifa'i**

Tasawuf menurut KH.Ahmad Rifa'i merupakan bagian dari gagasan untuk mempertahankan hubungan harmonis antara syariat dan hakikat yang dirumuskan dengan istilah ushul, fiqh, dan tasawuf. Gagasan tasawuf KH.Ahmad Rifa'i tidak membentuk komunitas yang disebut tarekat, tetapi sebatas ajaran tentang pembinaan akhlak melalui pengisian diri dengan *akhlakul mahmudah* dan peniadaan diri dari *akhlak madzmumah* dalam rangka mencapai kedekatan kepada Allah SWT, yaitu *makrifat* dan *taqorrub* yang dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa harus melalui tata cara atau aturan sebagaimana lazim terjadi dalam dunia tarekat.

Ajaran tasawuf KH.Ahmad Rifa'i berupa latihan rohani dengan cara:

- (1). Pengisian diri dengan sifat terpuji (*Tahalli*)
- (2). Pengosongan sifat tercela (*Takhalli*) yang kemudian ditindaklanjuti dengan kedekatan kepada Allah (*taqorrub*) dan
- (3). Pengenalan Allah dengan mata hati (*Makrifat*)

KH.Ahmad Rifa'i meletakkan iman, Islam, dan Ihsan sebagai tiga sendi pokok yang mutlak harus dikaji dan diamalkan oleh umat Islam. Metode penyucian diri yang ditempuh KH.Ahmad Rifa'i juga sama dengan ahli tasawuf modern yang lain yaitu *Takhalli* (penyucian diri dari sifat-sifat tercela dan juga dari kotoran serta penyakit hati yang merusak seperti hasud, riya, takabur, al-hirsu, ghadab, ujub, syirik, dan sebagainya. *Tahali* yaitu menghiasi diri dengan sifat dan sikap/perbuatan yang terpuji/baik seperti : zuhud, warak, sabar, syukur, tawakal dan sebagainya. *Tajalli* berarti lenyap atau hilangnya hijab dari sifat kemanusiaan atau terangnya nur yang selama ini tersembunyi; atau fana segala sesuatu (selain Allah) ketika tampak wajah Allah.

Konsep tasawuf KH.Ahmad Rifa'i mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan mental. Dikatakan demikian karena ajaran yang dikemukakannya berhubungan dengan jiwa manusia. Dengan mengklarifikasikan sifat-sifat terpuji dan sifat-sifat tercela manusia, tampak bahwa ia menghendaki agar manusia mampu mengenal dirinya dan Tuhan-Nya. Inilah metode pembersihan diri terkait dengan aspek kebutuhan manusia pada Tuhan serta pada dirinya sendiri dalam upaya mewujudkan ridlo Allah di atas mental yang sehat.

Apabila seseorang mengamalkan konsep KH.Ahmad Rifa'i secara otomatis ia akan memiliki jiwa atau mental yang sehat. Dengan jiwa yang bersih dan dengan selalu membuang sifat yang buruk dan menghiasi diri dengan sifat terpuji, menghindari dari kecemasan, kegelisahan dan kekosongan jiwa dari sentuhan agama. Hal ini sudah barang tentu berimbas pada mental yang terkait di dalamnya aspek rohani manusia itu (Tamami, 2010 : 265-328).

## 6. Pemikiran Barat

### a. *William James*

*Ia lebih dikenal sebagai penggagas pragmatisme dalam filsafat.*

William James dengan pragmatismenya memberikan sumbangan orisinal bagi dunia filsafat. Pragmatisme berasal dari bahasa Yunani *pragma* yang artinya tindakan, pragmatisme artinya filsafat tentang tindakan.

Apa yang disodorkan oleh William James dalam memberikan argumen khas pragmatisme mengenai keyakinan dan pengalaman religius benar-benar sangat cerdas. Ia mengungkapkan bahwa sejauh manusia berhubungan dengan alam semesta, ia hanya berhubungan dengan simbol-simbol realitas, tetapi dalam pengalaman religius yang bersifat pribadi, dirinya benar-benar dibawa masuk kedalam realitas tersebut secara utuh. Disini, James menekankan bahwa yang paling penting bukan pengalamannya, melainkan perubahan nyata dalam hidup yang terjadi setelah pengalaman tersebut. Singkatnya pengalaman percaya kepada Tuhan. Dampaknya yang paling penting adalah meningkatnya kekuatan moral.

Cara pandang positif William terhadap pengalaman religius cukup berpengaruh besar pada zaman itu hingga sampai ke Eropa terutama bagi para tokoh psikologi kemudian (Ujam, 2012 : 84-87).

### b. *Maurice Bucke (1837-1902)*

Ia mengalami pengalaman mistik pada tahun 1872 yang mengubah hidupnya. Pengalaman mistis yang singkat itu ia pandang sebagai Kesadaran Kosmis.

Ia mengemukakan teori bahwa manusia mampu mengalami tiga tahap utama dari kesadaran antara lain : sederhana-kesadaran, kesadaran diri, dan kesadaran kosmik, yaitu kesadaran yang tidak begitu sering dialami manusia. Disebut kesadaran-sederhana karena ditandai oleh kurangnya kesadaran dari dunia bathin.

Selanjutnya kesadaran diri, yaitu tingkat kesadaran normal. Tingkat kesadaran sehari-hari manusia pada umumnya.

Adapun kesadaran kosmik adalah kesadaran tingkat tinggi yang digambarkan sebagai pengalaman mistik seseorang. Kesadaran kosmik tidak dibatasi oleh objek-subjek, keduanya larut dalam kesatuan sehingga menawarkan pengalaman dari seluruh ciptaan, persepsi langsung dari kosmos yang didefinisikan oleh rasa kesatuan atau penyatuan. Kehidupan di dunia ini merupakan bagian dari kesatuan eksistensi yang meliputi segalanya. Kesatuan eksistensi ini mencapai titik puncaknya pada pusat yang meliputi segalanya pada “Yang Maha Tunggal”, yaitu “Hidup” sedangkan “Hidup” yang menghidupkan susunan alam semesta dan bumi yang merupakan hakikat serta rahasianya. Bucke berhasil mencoba mengeksplorasi kesadaran manusia melalui teori evolusi.

### **c. Carl Gustav Jung**

Teori kepribadian yang digagas Jung dipandang sebagai teori psikoanalitik. Teori ini juga berbeda dari semua pendekatan lain tentang kepribadian karena tekanannya yang kuat pada dasar-dasar ras dan filogenetik kepribadian.

Jung melihat kepribadian sebagai produk dan wadah sejarah leluhur. Jung menekankan asal-usul kepribadian pada ras.

Struktur kepribadian menurut Jung:

- 1). *Ego*, yaitu jiwa sadar yang terdiri atas persepsi, ingatan, pikiran, dan perasaan sadar.
- 2). Ketidaksadaran Pribadi, yaitu daerah yang berdekatan dengan ego.
- 3). Ketidaksadaran Kolektif, yaitu gudang bekas ingatan laten yang diwariskan dari masa lampau leluhur seseorang.

Ada empat fungsi psikologis fundamental menurut Jung :

- 1). Pikiran, berpikir melibatkan ide-ide dan intelek
- 2). Perasaan, fungsi evaluasi
- 3). Pendirian, fungsi perseptual atau fungsi kenyataan
- 4). Intuisi, yaitu persepsi melalui proses tidak sadar dan isi di bawah ambang kesadaran.

#### **d. *Alberto Assagioli***

Alberto Assagioli adalah tokoh psikolog yang pertamakali menggunakan istilah transpersonal dalam psikoterapi. Assagioli telah mengembangkan teori-teorinya dan dia dapat dianggap sebagai pendiri psiklog transpersonal yang karya-karyanya diakui oleh kalangan psikolog mana pun.

Assagioli menyarankan bahwa ketidaksadaran memiliki beberapa tingkatan:

- 1) Ketidaksadaran rendah dapat disamakan dengan psikologis masa lalu sebagaimana konsep Freudian, yaitu *id* : sebuah dunia yang dikendalikan oleh insting, impuls, dan neurosis

- 2) Alam bawah sadar tengah
- 3) Ketidaksadaran yang lebih tinggi atau supra, mewakili masa depan psikologis individu dan merupakan ranah potensi, aspirasi dan intuisi, rumah energi spiritual yang tersembunyi
- 4) Bidang kesadaran berisi semua kesadaran yang langsung : pikiran, perasaan, gambar, dan sensasi sadar yang diamati
- 5) “Aku” atau diri pribadi, dianggap menjadi titik kesadaran murni
- 6) Diri, kadang-kadang dianggap sebagai diri yang lebih tinggi yang sengaja ditempatkan di tepi ketidaksadaran kolektif dan alam bawah sadar yang lebih tinggi dan terkait dengan “Aku”
- 7) Ketidaksadaran kolektif dilihat sebagai ketidaksadaran umat manusia dan tempat tinggal bagi pola dasar dan ini memiliki nama sama dengan konsep Jung.

Assagioli mengatakan bahwa fungsi yang paling dekat dengan diri akan dianggap sebagai energi yang digunakan oleh diri untuk mengatur dan mengarahkan semua fungsi lainnya melalui kemauan.

Dia mengklarifikasikan aspek utama manusia yang dikembangkan sepenuhnya sebagai “akan”. Misalnya “akan kuat”, “akan terampil”, “akan baik”, dan “akan transpersonal”. Kualitas ini disebut : energi, penguasaan, konsentrasi, tekad, ketekunan, inisiatif, dan organisasi. Dia mengakui bahwa kualitas “akan” sesungguhnya mewujudkan sebagai individu meskipun tersembunyi.

#### **e. Victor Frankl**

Ia adalah seorang pemikir berpengaruh yang kadang-kadang dianggap transpersonalist meskipun ia diakui sebagai pendukung awal

psikologi eksistensial (1967) dalam beberapa hal pemikirannya banyak berpusat sekitar makna.

Menurut Frankl, makna hidup dapat ditemukan tidak hanya dalam keadaan normal dan menyenangkan, tetapi juga dalam penderitaan seperti dalam keadaan sakit, bersalah, dan kematian. Kepada seorang tahanan yang putus asa dan akan bunuh diri, Frankl menyadarkan mereka akan keluarga yang menantinya di rumah, kewajiban-kewajiban yang belum ditunaikan, dan hal-hal lain yang berarti bagi mereka. Jadi Frankl mengingatkan adanya harapan dalam keputusan hikmah di balik musibah dan adanya makna dalam penderitaan (*meaning in suffering*).

Untuk itu, pandangan Frankl tentang kesehatan psikologi menekankan pentingnya bawaan (genetik), kondisi psikis, dan situasi sosial-budaya yang selalu saling berkaitan dan saling mempengaruhi.

Landasan teori kepribadian logoterapi bercorak eksistensial-humanistik, artinya logoterapi mengakui manusia sebagai makhluk yang memiliki kebebasan berkehendak sadar diri, dan mampu menentukan apa yang terbaik bagi dirinya sesuai julukan kehormatan bagi manusia sebagai *the self detemning being*. Selain itu manusia memiliki kualitas insani (*human qualities*) yaitu berbagai potensi, kemampuan, bakat dan sifat yang tidak terdapat pada makhluk-mahluk lain seperti : kesadaran diri, transendensi diri memahami dan mengembangkan diri, kebebasan memilih, kemampuan menilai diri sendiri dan orang lain, spiritualitas dan religiusitas, humor dan tertawa, etika dan rasa estetika, nilai dan makna dan sebagainya.

#### f. Charles T Tart

Ia dikenal sebagai seorang parapsikolog yang berusaha memadukan pengalaman spiritual (ia menggunakan istilah d-ASC) dengan sains. Ia berkata *“Saya memiliki keyakinan mendalam bahwa ilmu pengetahuan, sebagai metode mengasah dan menyempurnakan pengetahuan, dapat diterapkan pada pengalaman manusia yang kita sebut sebagai transpersonal atau rohani, dan ilmu pengetahuan dan tradisi spiritual kita dapat diperkaya dengan akibatnya.”*

Manusia menurut Charles T. Tart, berusaha mendapatkan d-ASC, sebuah perubahan kesadaran bahwa dirinya merasa terbuka, menyatu dengan alam semesta, ada aliran energi di seluruh tubuhnya, merasakan bahwa dunia adalah satu, penuh cinta, dan waktu seakan berhenti. Hanya beberapa orang mendapatkan d-ASC melalui drugs (LSD, heroin, ganja) yang mempunyai dampak kerusakan fisik. Padahal lagi-lagi menurutnya ada beberapa teknik non-drugs yang bisa digunakan (seperti meditasi dan ritual keagamaan lainnya) yang lebih positif.

Selain itu ia juga mendefinisikan fenomena diluar kondisi psikis yang umum atau parapsikologi, yaitu parapsikologi berarti penyelidikan terhadap hal-hal yang berada diluar psikologi biasa”.

Adapun fenomena parapsikologi adalah sebagai berikut:

- 1) *Telepati*: komunikasi langsung antara *mind* dengan *mind* antarmanusia,
- 2) *Clairvoyance*: kontak langsung dengan objek fisik,
- 3) *Precognition*: mengetahui kejadian pada masa mendatang,
- 4) *Psikokinesis*: kemampuan *mind* untuk mempengaruhi benda tanpa kontak fisik.

gerakan psikologi transpersonal yang  
homa Amerika Serikat.

ulisnya, Wilber tetap konsisten  
m mempelajari kesadaran manusia.  
setiap karyanya. Psikologi spektrum  
bagai macam pendekatan baik Barat  
um model dan teori psikologi yang  
n manusia. Setiap tingkat atau berkas  
atu rasa identitas yang berbeda, yang  
n kosmik yang agung hingga identitas  
lipun demikian, beberapa tingkat  
gkat-tingkat psikoterapi yang sesuai  
ensial, dan tingkat transpersonal.

k dapat melihat organisme sebagai  
mencerminkan perwujudan mental  
citra diri ego. Kesadaran biososial  
n melihat individu manusia sebagai  
ubungan keluarga, tradisi budaya, dan  
adalah tingkat organisme yang utuh,  
melibatkan kesadaran seluruh sistem  
nan yang mengatur dirinya sendiri dan

h kesimpulan, gambaran dari model  
ngan telah mengungkapkan bahwa

seperti dalam psikologi pada umumnya, tidak satu pun model atau pemikir yang dapat menawarkan posisi yang tidak mendatangkan ketidaksetujuan dari beberapa rekan mereka dan perjanjian sepenuh hati dari orang lain.

Sebuah posisi yang mendukung pandangan fungsi manusia yang lebih besar daripada yang diberikan oleh model lainnya. Selain perbedaan mengenai teori, tidak ada kesepakatan umum tentang aplikasi atau dimasukkannya transpersonal dalam praktik. Meskipun di atas dapat memenuhi perjanjian dari orang-orang di lapangan, konsekuensi teoretis underdetermination dapat menyajikan bidang tantangan mengenai klaim teoretis, khususnya bagi mereka yang berada dalam disiplin lainnya. Sebagai contoh, meskipun banyak dokter dari dunia psikiatri bersimpati pada teori transpersonal, masih lebih banyak yang menentang transpersonal karena tidak dapat memenuhi validitas konstruk konsep berpikir mereka yang positif (Ujam Jaenudin, 2012:84-123).



*" Mengejar Dunia ...  
tak ubahnya mengejar bayangan,  
Mengejar **Allah** adalah sebuah kepastian "*

*( Syeikh Gozzali )*





## DAFTAR PUSTAKA

- Abuddin Nata, 2017. *Akhlaq Tasawuf dan Karakter Mulia*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Alex Sobur, 2016. *Kamus Psikologi*. Bandung : Pustaka setia.
- Aliah B. Purwakania H, 2006. *Psikologi Perkembangan Islam*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Bakhrul Amal, *Hukum dan Masyarakat* (draft buku).
- Departemen Pendidikan Nasional, 2016. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta : PT.Gramedia.
- Ikhwan Marzuqi, 2017. *Spiritual Enligtenment*. Jakarta : Elek Media Komputindo.
- Iman Setiadi Arif, 2016. *Psikologi Positif*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Jamali Sahrodi, 2011. *Filsafat Pendidikan Islami*, Bandung: Arfino Jaya,
- Ken Wilber, 2000. *A Theory of Everything: Solusi Menyeluruh atas Masalah-Masalah Kemanusiaan*, Bandung: Mizan,
- Khoirunas Rajab, 2011. *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*. Jakarta : Amzah.
- M. Solihin & Rosihon Anwar, 2008. *Ilmu Tasawuf*. Bandung : Pustaka Setia.
- Nina Winangsih Syam, 2015. *Komunikasi Transendental*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

- Nurcholish Madjid, 1989. *Islam Kemandirian dan Keindonesiaan*, Bandung: Mizan.
- Rita L. Atkinson, dkk, 2010. *Pengantar Psikologi*. Tangerang : Interaksara.
- Rosihon Anwar, 2010. *Akhlak Tasawuf*. Bandung : Pustaka Setia.
- Syamsul Munir Amin, 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta : Amzah.
- Tamami HAG, 2011. *Psikologi Tasawuf*. Bandung : Pustaka Setia
- Ujam Jaenudin, 2012. *Psikologi Transpersonal*. Bandung : Pustaka Setia.



## BIMBINGAN SPIRITUALITAS DAN INTUISI ISLAM

YEDI SUPRIADI, M.Pd / Syeikh Gozzali (MURSYID)

Spiritualitas adalah kesadaran diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib. Berbeda dengan agama, agama adalah kebenaran mutlak dari kehidupan yang memiliki manifestasi fisik di atas dunia. Dengan kata lain spiritual memberikan jawaban atas pertanyaan siapa dan apa seseorang itu (*keberadaan dan kesadaran*). Adapun agama memberikan jawaban atas pertanyaan apa yang harus dikerjakan seseorang (*perilaku atau tindakan*). Seseorang bisa saja mengikuti agama tertentu, namun memiliki spiritualitas. Orang-orang dapat menganut agama yang sama, namun belum tentu mereka memiliki jalan atau tingkat spiritualitas yang sama.

Sedangkan Intuisi merupakan suara hati yang bersumber dari petunjuk ilahi agar kita sampai pada sebuah tujuan yang hendak dicapai. Untuk membangkitkan intuisi itu, kita harus senantiasa menjaga batin agar tetap tenang dan damai, pasalnya intuisi itu sulit muncul pada hati atau batin yang sedang kacau.

Nilai-nilai spiritual merupakan olah intuisi. Dengan intuisi yang tajam, kita akan memiliki sebuah kepekaan terhadap hal apa saja yang pantas kita untuk diucapkan kepada orang lain, tindakan apa yang akan kita lakukan, dan lain-lain.

Buku ini berusaha memberikan panduan bagi para pencari ketenangan, kedamaian dan kesejahteraan batin. Spiritualitas yang diajarkan merupakan pencerahan hati dalam mencari makna hidup. Ritualitas dan ibadah personal harus dimaknai dari kesejatan laku amal yang dilakukannya.

### KORESPONDEN PENULIS :

- CONSELING

(Pengembangan pribadi, baik Karier ataupun Kehidupan)

- PEMBUKAAN HIJAB (Dunia dan Akhirat)

- Pelatihan INTUISI, Meditasi Islam dan Bimbingan Riyadhoh

HP/WA : 0813-2431-7973, E-mail : yedisupriadi@icloud.com

ISBN : 978-602-5-1925-1-7



Penerbit "CV. IMAN RIJALULLAH"