

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

Spiritualitas dan Intuisi Dalam Pembentukan **JATI DIRI**



PENERBIT
CV. IMAN RIJALULLAH

Spiritualitas dan Intuisi

Dalam Pembentukan

JATI DIRI

Dilarang memperbanyak, mencetak atau menerbitkan sebagian maupun seluruh buku ini tanpa izin Penerbit150

Ketentuan Pidana

Kutipan pasal 72 Undang-undang Republik Indonesia

No. 19 Tahun 2002tentang HAK CIPTA

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 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

Spiritualitas dan Intuisi Dalam Pembentukan **JATI DIRI**

DR. YEDI SUPRIADI, M.Pd

Syeikh Gozzali (MURSYID)

- Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH Buniwangi,
Palasah - Majalengka - Jawa Barat – INDONESIA
 - Pondok Pesantren RIJALULLAH, Berbasis Psikoterapi Islam
 - Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon
 - Dosen di STAI PUI Majalengka
- Hp / WA : 0813-2431-7973
E-mail : yedisupriadi@icloud.com

SPIRITUALITAS DAN INTUISI DALAM PEMBENTUKAN JATI DIRI

Penulis

DR. YEDI SUPRIADI, M.Pd

Syeikh Gozzali (MURSYID)

- Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH” Buniwangi,
Palasah - Majalengka - Jawa Barat – INDONESIA
 - Pondok Pesantren RIJALULLAH, Berbasis Psikoterapi Islam
 - Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon
 - Dosen di STAI PUI Majalengka
- Hp / WA : 0813-2431-7973
E-mail : yedisupriadi@icloud.com

Pengantar: DR. Yedi Supriadi, M.Pd

Editor: Lilis Supartini, M.Pd., Arif Wahyono

Layout: Arif Wahyono & 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, November 2021

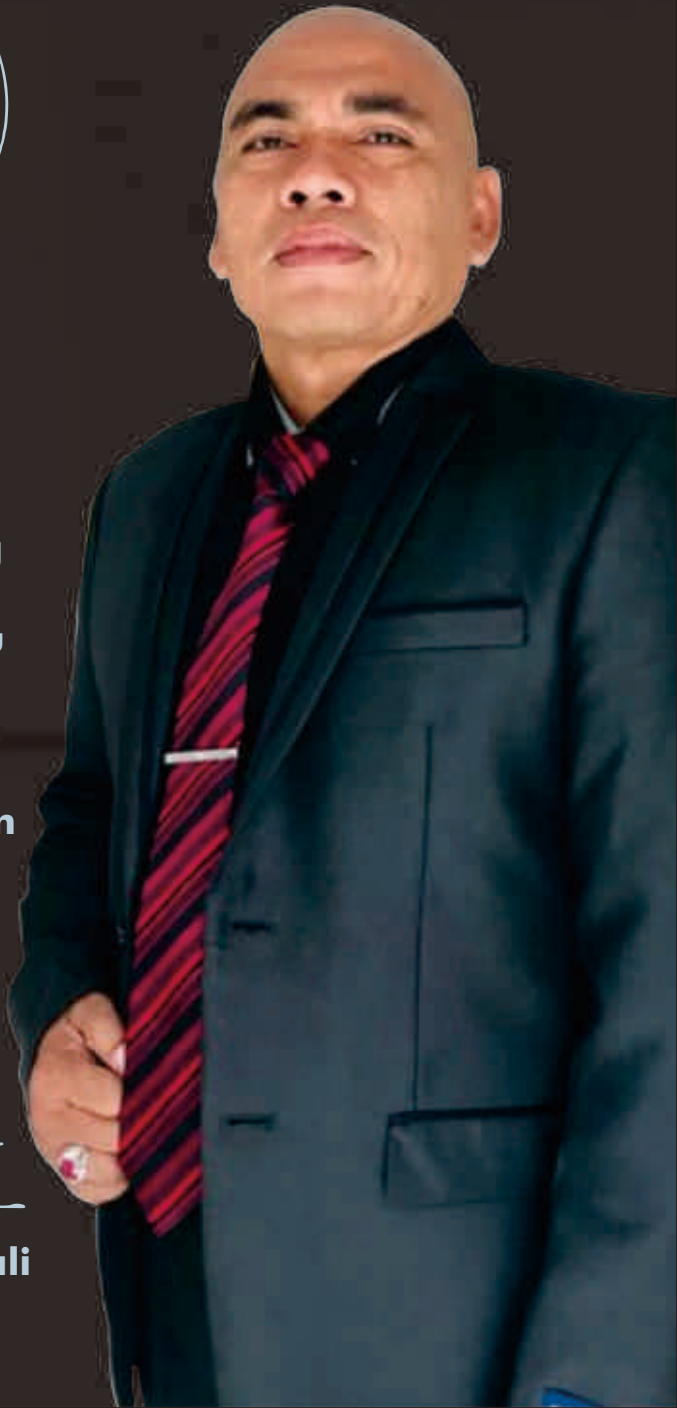
Hak Cipta dilindungi undang-undang pada penulis
All right reserved

ISBN :



**“Spiritualitas
merupakan Ruh
Kehidupan yang
menggerakkan
Manusia menuju
Kesempurnaan
Jati Diri sebagai
seorang Hamba
Sejati dihadapan
Tuhannya dan
menuju INSAN
PARIPURNA”**

Dr. Syekh Gozzali



KATA PENGANTAR

Imam Al-Ghazali menjelaskan dalam kitab *Kimiya As-Sa'adah* bahwa mengenal diri adalah Kunci mengenal Allah, hal ini sesuai dengan ungkapan :

"Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu"
(Barangsiapa **mengenal dirinya**, maka ia **mengenal Tuhannya**).

Dari dasar pemikiran inilah penulis menyelesaikan pendidikan Pascasarjana di Universitas Islam Negeri (UIN) Bandung, program Religion Studies, sebagai bahan Disertasi dengan judul Spiritualitas dan Intuisi, Studi tentang Pembentukan Jati Diri di Majelis Dzikir Rijalullah, Majalengka, Jawa Barat.

Banyak hal yang sangat bermanfaat dari Disertasi tersebut sehingga penulis menjadikannya sebuah buku agar bisa dibaca dan dipelajari bagi kita semua yang masih dalam proses pencarian dan pembentukan jati diri.

Dalam kaitannya proses pengembangan diri menuju pembentukan jati diri, perlu adanya pendekatan praktek spiritual secara teratur dan terus menerus, yaitu melalui pendekatan teori spiritual Imam Al-Ghozali, maka seseorang mampu membersihkan hati dan pikiran yang memicu pada terbangunnya kesadaran (*neosis*) sampai kepada firasat dan intuisi (*terbuka hijab*) hingga pada pembentukan jati diri.

Ada 3 (tiga) proses Fase Kepribadian yang harus dilalui dalam Pembentukan Jati Diri, yaitu ***Fase Alam Samar, Fase Alam Sadar dan Fase Alam Fitrah.***

Pada kenyataannya tidak semua orang mampu melalui proses tersebut, sehingga kita butuh seorang Guru Mursyid yang akan mendidik dan membimbingnya, seperti pembentukan jati diri profesional, politisi, dan pengusaha agar dapat menduduki posisi-posisi dalam jabatannya sesuai dengan karakter dan jati dirinya masing-masing.

Majalengka, 11 November 2021

Penulis



“ Manusia hebat...

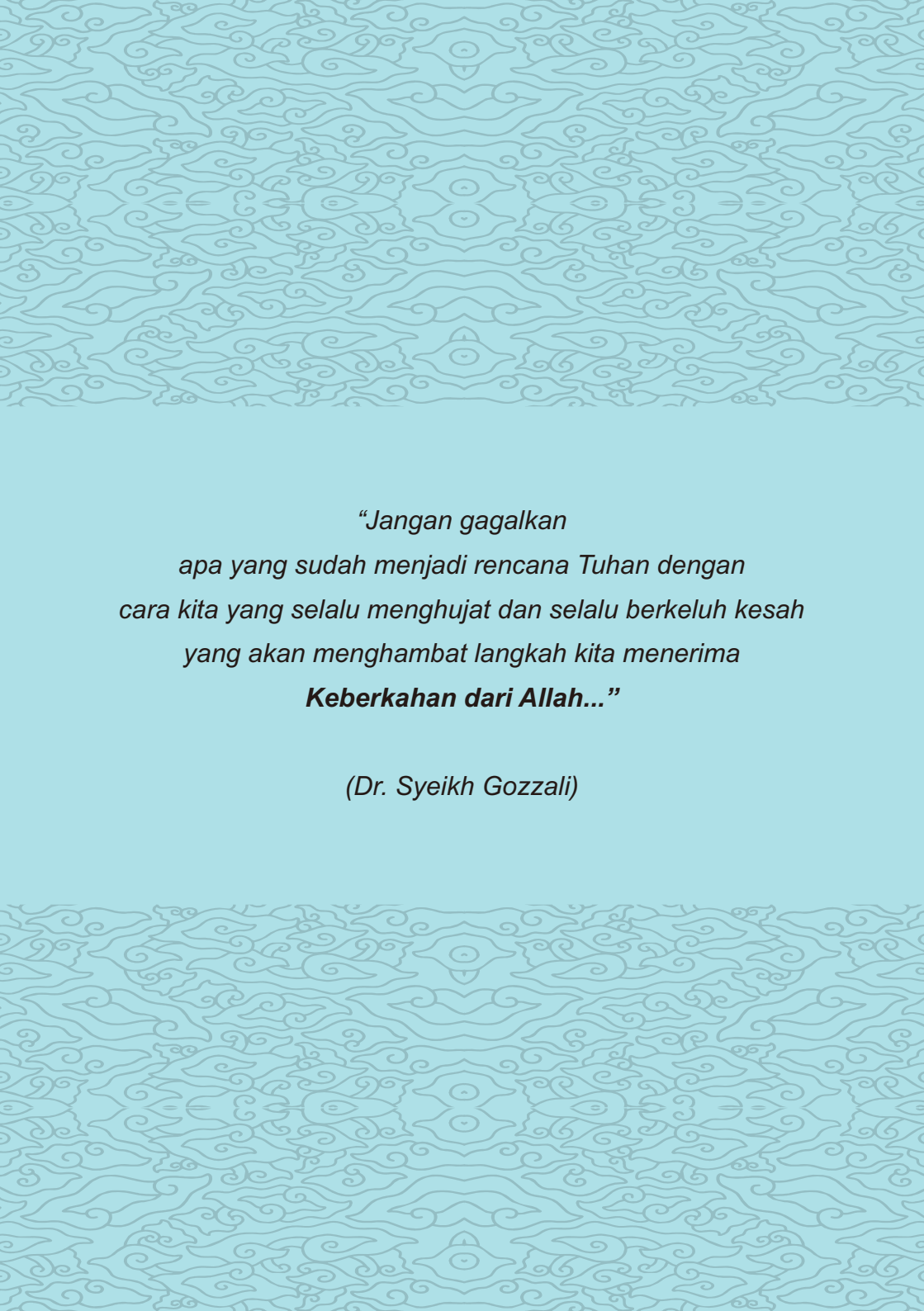
*bukan manusia yang merasa bisa dan banyak ilmu...
tetapi Manusia yang Belajar dan belajar
dan Mengasah Jiwa dan Ruh nya...
hingga samapi pada hakekat kebahagiaan “*

(Dr. Syeikh Gozzali)

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
SPIRITUALITAS.....	1
A. Pengertian Spiritualitas	1
B. Spiritualitas Dalam Islam	7
C. Konsep Dasar Spiritualitas	9
D. Meditasi (Riyadhah) untuk Ketenangan dan Kebahagiaan Hidup.....	19
E. Spiritualitas Imam Al-Ghazali	25
INTUISI	31
A. Pengertian Intuisi	31
B. Manfaat Intuisi	35
C. Fungsi Intuisi.....	39
D. Proses Membangun Intuisi	44
JATI DIRI	75
A. Pengertian Jati Diri secara Umum	75
B. Pengertian Jati Diri Menurut Ahli Tasawuf	75
PRAKTEK SPIRITUALITAS DI MAJELIS DZIKIR RIJALULLAH	101

A.	Praktek 9 Teori Spiritual Imam Al-Ghazali Di Majelis Dzikir Rijalullah	102
B.	Daya-Daya Ruhani	105
C.	Mengidentifikasi Intuisi.....	111
D.	Tenaga Dalam Pernafasan	116
E.	Praktek Tenaga Dalam Pernafasan	117
F.	Dzikir Rijalullah	126
G.	Ziarah/ Wisata Religi.....	133
PENUTUP	137
A.	Kesimpulan.....	137
B.	Saran	140
DAFTAR PUSTAKA	143



*“Jangan gagalkan
apa yang sudah menjadi rencana Tuhan dengan
cara kita yang selalu menghujat dan selalu berkeluh kesah
yang akan menghambat langkah kita menerima
Keberkahan dari Allah...”*

(Dr. Syeikh Gozzali)

SPIRITUALITAS

A. 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.¹ Jadi spirit adalah yang berkenaan dengan napas, atau kehidupan. Spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup. Spiritualitas adalah hubungan dengan Tuhan Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta.² Dikutip dari Aliah *spiritualitas merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang*³

Dalam buku Psikologi transpersonal Ujam menyebutkan bahwa, menurut Burkhardt spiritualitas meliputi aspek-aspek menemukan arti dan tujuan hidup.⁴ Spiritualitas memiliki ruang lingkup dan makna pribadi yang luas. Spiritualitas dalam pengertian yang luas merupakan hal yang berhubungan dengan spirit.⁵ Konsep spiritualitas adalah hendaknya manusia selalu

¹ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, menyikangkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematisn* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006).288

² Ujam Jaenudi, *Psikologi Transpersonal*(Bandung: CV. Pustaka Setia 2012)199

³ Yedi Supriadi, *Bimbingan Spiritualitas dan Intuis Islam* (Cirebon: CV. Iman Rijalullah, 2018). 1

⁴ Ujam Jaenudi, *Psikologi Transpersonal*. 199

⁵ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, menyikangkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematisn*.289

berhubungan yang intim dengan Tuhannya setiap saat.⁶ 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 pribadi⁷.

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.⁸ Pertanyaan lain yang sering diajukan adalah perbedaan antara spiritualitas dengan religiusitas. Istilah spiritual dan religius sering kali dianggap sama, namun banyak pakar yang menyatakan keberatannya jika kedua istilah ini dipergunakan saling silang.⁹

Spiritualitas adalah kesadaran tentang diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib. Agama adalah kebenaran mutlak dari kehidupan yang memilikimanifestasi fisik di atas

⁶ Tamami HAG, Psikologi Tasawuf, (Bandung: CV Pustaka Setia 2011).25

⁷ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, menyikangkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematian*.289

⁸ Yedi Supriadi, *Bimbingan Spiritualitas dan Intuis Islam* .2

⁹ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, menyikangkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematian*.294

dunia.¹⁰ Agama merupakan serangkaian praktik perilaku tertentu yang dihubungkan dengan kepercayaan yang dinyatakan oleh institusi tertentu dan dianut oleh anggota-anggotanya. Agama memiliki kesaksian iman, komunitas dan kode etik. Dengan kata lain, spiritualitas memberikan jawaban siapa dan apa seorang itu (keberadaan dan kesadaran), sedangkan agama memberikan jawaban apa yang harus dikerjakan seseorang (perilaku atau tindakan). Seseorang bisa saja mengikuti agama tertentu, namun tetap memiliki spiritualitas. Orang-orang juga dapat menganut agama yang sama, namun belum tentu mereka memiliki jalan atau tingkat spiritualitas yang sama.¹¹

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.¹²

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. Salah satu aspek 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

¹⁰ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, menyikangkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematisn*.295

¹¹ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, menyikangkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematisn*.295

¹² Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, menyikangkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematisn*.295

menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang berasal dari alat indra, perasaan dan pikiran.¹³

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

1. Spirit dan kata bendanya la Spiritualite. Setelah kata Prancis ini, kita mengenal kata Inggris yaitu spirituality, yang dalam bahasa Indonesia menjadi kata spiritualitas.
2. 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 mengintrodusir 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 diri sendiri. 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

¹³ Tamami HAG, Psikologi Tasawuf. 20

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 ruh 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 menurut Sayyed Husein Nasr : “Manusia terdiri dari tiga unsur yaitu jasmani, jiwa dan intelek. Yang terakhir ini berada diaku 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 :

1. 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.
2. Universality (universalitas) yaitu sebuah keyakinan akan kesatuan kehidupan alam semesta dengan dirinya.
3. Connectedness (keterkaitan) yaitu sebuah keyakinan bahwa seseorang merupakan bagian dari realitas manusia yang lebih besaryang 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 sesame 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.

B. 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 yang artinya sebagai berikut :

“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.

Pada era yang serba moderen, informasi terbuka, transparansi terkadang tanpa batas, dan kebebasan telah merambah ke berbagai 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.¹⁴

C. Konsep Dasar Spiritualitas

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.¹⁵

¹⁴ Khoirunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Kemakmuran kerajaan Ilahi Di Hati manusia*(Jakarta:Amzah 2011). 41

¹⁵ Khoirunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Kemakmuran kerajaan Ilahi Di Hati manusia*. 53

Aktivitas yang demikian disebut oleh para sufi sebagai *tadzkiyah an-nafs*, yaitu suatu proses perkembangan psikologis manusia menuju kondisi batiniah yang menang (*al-falah*), Sukses (*al-najah*), dan tenang (*muthma'innah*). Hal itu merupakan kumpulan ketenangan mental dalam satu kesatuan pribadi yang utuh.¹⁶ Dari aspek biologis, manusia adalah makhluk 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.¹⁷ Kepribadian (*personality*) dipahami sebagai berikut :

1. Suatu pola pikir, emosi dan perilaku yang bertahan dan berbeda yang menjelaskan cara seseorang beradaptasi dengan dunia;
2. Kombinasi ciri-sifat (pembawaan) atau karakteristik persisten, jika dilihat secara bersama-sama, yang mendeskripsikan perilaku seseorang;
3. 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;
4. Kepribadian yang mantap adalah konsep yang menggambarkan kepribadian seseorang yang bertingkah laku efektif, serasi, tidak egois

¹⁶ Khoirunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Kemakmuran kerajaan Ilahi Di Hati manusia*(Jakarta:Amzah 2011). 53

¹⁷ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*, 195

(mementingkan diri-sendiri) serta tidak mengalami gangguan kejiwaan.¹⁸

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 tipe 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.¹⁹ 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 mantap²⁰.

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

¹⁸ Yedi Supriadi, *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*.12

¹⁹ Ujam Jaenudi, *Psikologi Transpersonal*. 196

²⁰ Yedi Supriadi, *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*.13

kemaslahatan hidup manusia. Empat dimensi psikologis manusia : hati, ruh, 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 tandatanya 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 ahsanitaqwim*) sehingga memiliki potensi untuk menjadi baik atau buruk.²¹ 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.²²

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

²¹ Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah, Kemakmuran Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, 54

²² Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah, Kemakmuran Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, 63

dekat dengan Allah hati akan menjadi tentram karena Allah yang senantiasa membimbingnya.²³

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. 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 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 bias dipisahkan.²⁴

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 nilai 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

²³ Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah, Kemakmuran Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, 54

²⁴ Ujam Jaenedin, *Psikologi Transpersonal*, 197

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 bahagia²⁵. 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.²⁶

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 Tuhanya. 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 makhluk hanya mempunyai wujud yang bergantung di luar dirinya, yakni Tuhan. Ibnu Arabi adalah tokoh pertama yang menyusun paham kesatuan

²⁵ Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.2016).271

²⁶ Yedi Supriadi, *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*.16

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.²⁷

Dalam teorinya tentang wujud, Ibnu Arabi mempercayai terjadinya emanasi (pelimpahan), yaitu Allah menampakkan segala sesuatu dari wujud ilmu menjadi wujud materi. Ia menginterpretasikan wujud segalayang ada sebagai teofani abadi yang tetap berlangsung, dan tertampaknya Yang Maha Benar pada setiap saat dalam bentuk yang terhitung bilangannya.²⁸

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.²⁹ Kajian terhadap relasi manusia

²⁷ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. 211

²⁸ Yedi Supriadi *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*. 17

²⁹ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. 212

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, 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.³⁰

³⁰ Yedi Supriadi, *Bimbingan Spiritualitas Intuisi Islam*. 19

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:³¹

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.

³¹ Yedi Supriadu, *Bimbingan Spiritualitas Intuisi Islam*. 19

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 makhluk 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 makhluk yang lain. Itulah Tuhan (Causa Finalis).³²

D. Meditasi (Riyadhah) 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 *samedi* yang diserap dari bahasa Sanskerta. *Samadhi* juga disebut *dhyana* atau *pranayama*. *Samadhi* artinya meditasi dalam bahasa Sanskerta atau dalam bahasa Ibrani adalah *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” .Dengan demikian, meditasi adalah cara lain untuk memahami diri yang berbeda dengan introspeksi. Justru pemahaman yang diperoleh dari

³² Nina Winangsih Syam, *Komunikasi Transendental* (Bandung : Remaja Rosdakarya 2015).

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. Meditasi juga terbukti efektif dalam membantu mengatasi kecemasan kronis dan dalam meningkatkan kepercayaan diri.³³

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.

³³ Yedi Supriadi, , *Bimbingan Spiritualitas Intuisi Islam*. 20

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, dimana 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.³⁴

³⁴ Rita L. Atkinson, dkk Pengantar Psikologi (Tangerang: Interaksa.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.³⁵

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 Moderen 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.³⁶

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

³⁵ Rita L. Atkinson, dkk Pengantar Psikologi (Tangerang: Interaksa.2010).388

³⁶ Rita L. Atkinson, dkk Pengantar Psikologi (Tangerang: Interaksa.2010).392

yang sedang bermeditasi akan arti makna yang lebih luas dan mendalam. Tujuan lain dari meditasi adalah kesunyian yang indah, keheningan, dan kejernihan pikiran.³⁷

Sebagai makhluk spiritual, manusia 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.³⁸

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, stres dapat mengakibatkan terganggunya keseimbangan pada individu.

Ketidakseimbangan yang terjadi akan mendorong individu untuk berusaha menemukan kembali keseimbangannya.

³⁷ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. 219

³⁸ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. 212

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 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.³⁹ Orang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi

³⁹ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*.215

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 berkompentensi 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.⁴⁰

E. Spiritualitas Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali sebagai seorang sufi yang sudah sampai pada tahap mencapai ilmu melalui intuisi atau dzauq menawarkan sebuah metode yang dinilai efektif. Dalam kitab *ihya al ulum al-Din* yang diterjemahkan oleh Purwanto menawarkan tahapan sebagai berikut.

Pertama taubat yang berarti penyesalan atau menyesal karena melakukan suatu perbuatan dosa dengan jalan berjanji sepuh hati tidak akan lagi melakukan dosa atau kesalahan yang sama dan kembali kepada Allah.⁴¹ Modal atau pokok pangkal bagi

⁴⁰ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*.198

⁴¹ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab *ihya al ulum al-din* buku ke sembilan (Bandung:Penerbit Marja 2014) 13

orang-orang yang berhasil meraih kemenangan adalah taubat. Taubat sebagai tahapan pertama seorang salik (orang yang berjalan menuju Allah) sarana bagi penyucian hati bagi orang-orang yang ingin mendekat dan lebih dekat kepada Allah. Sebagai jalan yang harus dilalui untuk sampai kepada penemuan jati diri.

Kedua sabar yang berarti sanggup menahan diri.⁴² takwa kepada Allah adalah kebajikan agama yang terbesar, sedangkan takwa hanya dapat dicapai dengan sabar. Sabar juga berarti melawan dorongan nafsu⁴³. Sabar pada saat musibah adalah baik, tetapi sabar dari hal-hal yang haram jauh lebih baik.⁴⁴ Untuk membangun instink kepada kebaikan dibutuhkan kesabaran sehingga pada suatu saat nanti datanglah ma'rifatullah atau ilmu mengenal Allah yang akan menjadi penyebab bagi keberuntungan dan kemenangan di dunia dan akhirat.⁴⁵

Ketiga zuhud meninggalkan sesuatu (duniawi) untuk mencapai sesuatu lainnya yang lebih baik.⁴⁶ Zuhud juga berarti menjauhkan diri atau berpaling dari sesuatu dalam rangka untuk mendapatkan sesuatu yang lebih baik darinya. Apabila seseorang mencintai sesuatu maka ia akan tertarik dan berusaha untuk mendekati pada sesuatu itu. Beberapa tingkatan kategori zuhud yaitu saat orang meninggalkan dunia dan menukar kehidupan dunia demi kehidupan khirahat, yaitu meninggalkan sesuatu selain Allah maka ini zuhud yang utama. Orang yang tidak menjauhkan diri dari

⁴² Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku ke sembilan, 134

⁴³ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku ke sembilan, 133

⁴⁴ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku ke sembilan, 134

⁴⁵ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku ke sembilan, 137

⁴⁶ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku ke sepuluh, 137

kenikmatan dunia dan lebih menginginkan akhirat yang lebih baik ini juga termasuk zuhud walaupun derajatnya lebih rendah daripada yang pertama. Orang yang meninggalkan harta dunia, tetapi tidak menolak makan makanan yang enak dan berpakaian bagus dan halal, masih termasuk kategori zuhud meskipun tingkatannya paling rendah. Orang yang meninggalkan maksiat juga termasuk zuhud. Tetapi zuhud yang paling utama adalah zuhud yang telah sanggup meninggalkan baik yang haram, yang makruh, maupun yang mubah.⁴⁷

Keempat tawakal yaitu kepasrahan atau kebersandaran hanya semata kepada Allah.⁴⁸ Tawakal kepada Allah adalah percaya dengan kepercayaan yang tinggi bahwa tidak ada penguasa atau pemilik suatu perbuatan yang lain selain Allah, bahwa Dia Maha Perkasa dan Maha Mengetahui, bahwa Dia menebarkan kasih-sayang-Nya kesegnap makhluk, mengucurkan karunia dan pertolongan-Nya kepada seluruh manusia dan sebagian manusia yang memiliki kekhususan, bahwa tidak ada daya dan upaya kecuali dari-Nya, tidak ada ilmu kecuali milik-Nya, maka semestinya kita bertawakal kepada-Nya dan tidak menganggap kekuatan dan kemampuan adalah selain milik Allah.⁴⁹

Kelima wara' atau disebut juga muraqabah yaitu upaya mengawasi dan menjaga diri.⁵⁰ Setiap saat dan pada setiap tarikan nafas harus terjaga dengan melakukan muhasabah atau introspeksi terhadap nafsu, gerak-gerik dan pikiran. Selalu berusaha untuk

⁴⁷ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku ke sepuluh, 138

⁴⁸ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku ke sepuluh, 199

⁴⁹ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku ke sepuluh, 201

⁵⁰ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku k dua belas, 15

memperhitungkan atau menghisab diri sebelum datangnya hari perhitungan nanti.⁵¹

Keenam faqir yaitu keadaan tidak memiliki sesuatu yang dibutuhkan.⁵² Hajat dan keinginan manusia tidak terbatas namun orang yang tidak memiliki kekayaan yang dibutuhkan ia dapat dikatakan orang faqir. Lima tingkatan fakir yaitu (1) keadaan fakir orang yang meninggalkan bahkan membenci harta kekayaan dunia. Lari jauh-jauh dari harta karena benci padanya dan selalu waspada dan menjaga diri dari tipudaya, godaan dan ancaman kejahatan harta tersebut. (2) orang yang tidak membenci banyak harta, tetapi lebih suka tidak berhajat pada harta dunia selain dari apa yang sekedar mencukupi kebutuhan untuk mempertahankan hidup dalam rangka beribadah kepada Allah. (3) orang yang menyukai harta dunia tetapi tidak mau berusaha keras untuk mendapatkannya. (4) orang yang tamak dan berhasrat untuk mengumpulkan kekayaan dan mencari berbagai cara untuk mendapatkannya. (5) orang yang tidak mempunyai harta untuk memenuhi kebutuhan pokoknya seperti sandang, pangan dan papan.⁵³

Ketujuh mahabbah yaitu cinta. Cinta kepada Allah adalah tujuan yang paling akhir diantara tujuan-tujuan yang hendak dicapai oleh seorang hamba.⁵⁴ Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW bersabda, ”cintailah Allah, karena Dialah yang memberi makan kalian dan nikmat-nikmat yang lainnya. Dan cintailah aku,

⁵¹ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kedua belas, 16

⁵² Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesepuluh, 85

⁵³ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesepuluh, 86

⁵⁴ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesebelas,13

karena Allah mencinta aku”.⁵⁵ Para ‘alim, ulama, cendikia-cendikia dalam agama, serta kaum muslim sepakat bahwa hukum cinta kepada Allah dan Rasul-Nya adalah wajib.⁵⁶ Dalam sebuah riwayat bahwa seorang laki-laki berkata kepada Rasulullah Saw, “Aku mencintaimu, ya Rasulallah.” Mendengar pernyataan itu, beliau lalu mengatakan, “kalau engkau betul-betul mencintaiku, maka bersiaplah untuk miskin.” Kemudian laki-laki itu berkata lagi. “Aku mencintai Allah.” lalu Rasulullah bersabda, “Maka bersiap-siaplah engkau menghadapi ujian.”⁵⁷

Kedelapan ma’rifat yaitu jiwa yang tembus pandang. Semua benda yang kasat mata dapat dipantulkan atau dicerminkan oleh cermin. Apa yang akan terjadi sejak awal penciptaan hingga titik akhirnya telah tercatat oleh Allah. di *Lauh Mahfuzh* atau lembaran yang terjaga. Apa yang telah terjadi dan akan terjadi di alam raya telah tercatat dan terekam di dalamnya. Catatan tersebut tidak dapat terlihat dengan mata lahiriah. Sebagaimana bentuk lahiriah yang terlihat pada cermin. Demikian pula gambaran atau citra di *Lauh Mahfuzh* dapat dilihat jika diletakkan di depan cermin jiwa (ruh) manusia. Tetapi jika ada *hijab* berupa debu atau kotoran yang terdapat di atas cermin, maka tidak tampak bayangan yang akan tercermin pada cermin tersebut. Demikian pula, jika ada *hijab* berupa nafsu, dosa, atau maksiat dan cinta dunia yang menutup jiwa, maka segala citra dari *Lauh Mahfuzh* tidak akan terpantul atau tercermin pada jiwa.⁵⁸

⁵⁵ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesebelas,15

⁵⁶ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesebelas,14

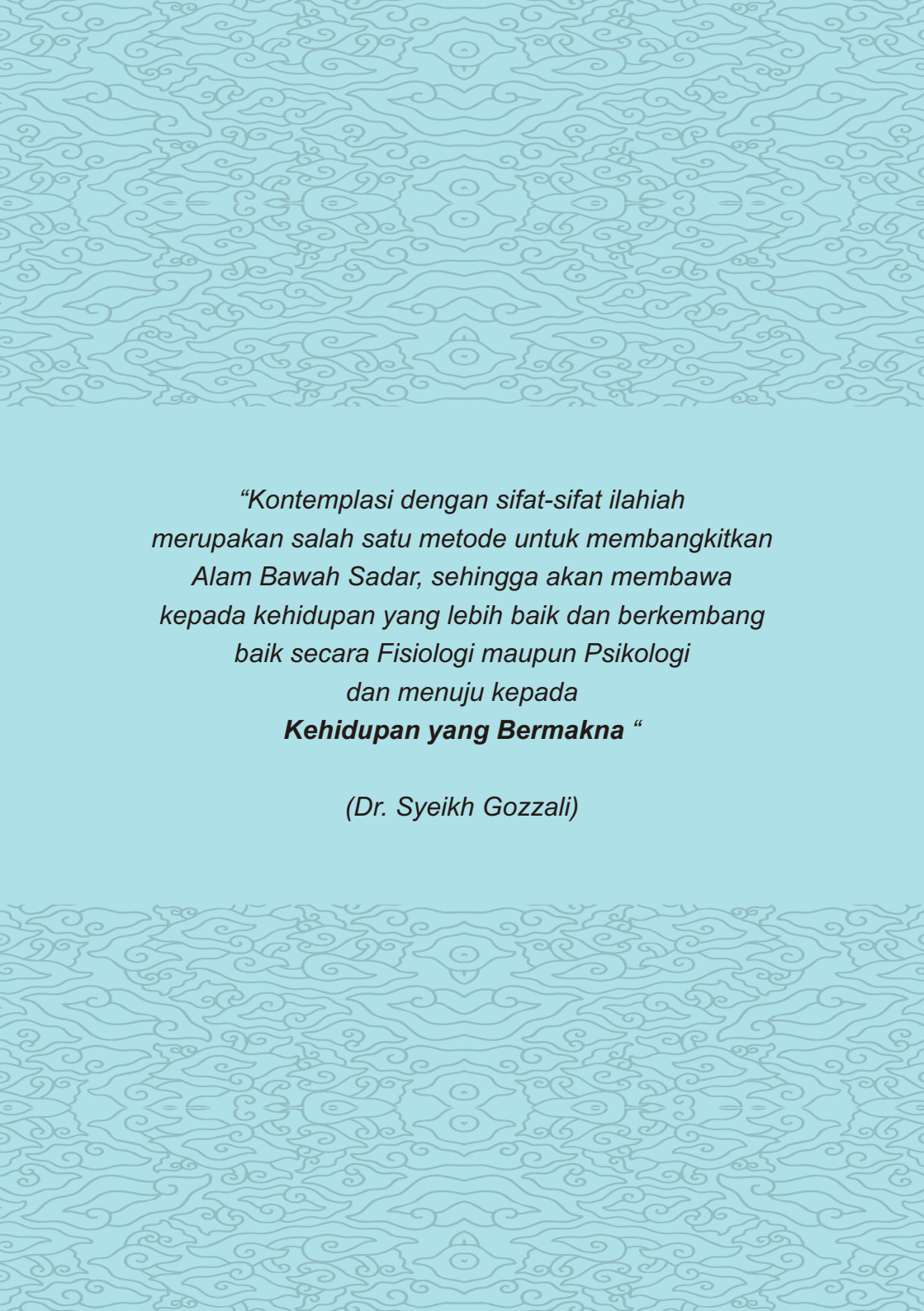
⁵⁷ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesebelas,15

⁵⁸ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kedua belas, 188

Kesembilan ridha atau rela diakibatkan dari cinta kepada Allah yang tertanam pada diri dan kemudian merasa asyik dan tenggelam dalam cintanya. Dalam hal ini cintalah yang mengakibatkan ridha terhadap segala perbuatan Yang Dicintai. Ada dua sebab bagi keadaan ridha ini. Sebab pertama, cinta menyingkirkan dan menghapuskan kepayahan, kesakitan fisik dan keperihan, kesedihan hati. Sebab kedua, seseorang menerima dengan ridha hukuman yang dijatuhkan oleh yang dicintainya. Seorang pecinta selalu ridha sekalipun ia merasakan kepedihan, bukan marah dan benci kepada kekasihnya.⁵⁹ Seorang pecinta berkata, “Aku menyukai segala sesuatu disebabkan oleh cinta kepada Allah bahkan sekalipun itu adalah neraka; jika Dia senang aku masuk neraka, niscaya aku senang masuk neraka.”⁶⁰

⁵⁹ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesebelas,135

⁶⁰ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesebelas,136



*“Kontemplasi dengan sifat-sifat ilahiah
merupakan salah satu metode untuk membangkitkan
Alam Bawah Sadar, sehingga akan membawa
kepada kehidupan yang lebih baik dan berkembang
baik secara Fisiologi maupun Psikologi
dan menuju kepada
Kehidupan yang Bermakna “*

(Dr. Syeikh Gozzali)

INTUISI

A. Pengertian Intuisi

Secara harfiah intuisi dapat diartikan perasaan batin atau getaran jiwa yang dapat merasakan sesuatu, yang selanjutnya menimbulkan pengaruh ke dalam sikap, ucapan, dan perbuatan.⁶¹ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), intuisi diartikan sebagai daya atau kemampuan mengetahui atau memahami sesuatu tanpa dipikirkan atau dipelajari; bisikan hati; gerak hati⁶². Dalam Kamus Psikologi karangan Alex Sobur⁶³, intuisi diartikan sebagai berikut :

1. Mengetahui sesuatu secara instingtif (tanpa penggunaan proses-proses rasional)
2. Suatu metode memahami atau mengetahui yang dicirikan oleh sifat langsung dan segera, muncul tanpa pikiran adar atau penilaian.

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

1. Proses proses yang tidak termediasikan dan sesekali berkesan mistis.

⁶¹ //http://abuddin.lec.uinjkt.ac.id/penggunaan intuisi dalam epistimologi ilmu diunggah tanggal 10 Juli 2020. 20.37

⁶² Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008. 545

⁶³ Alex Sobur, Kamus Psikologi (Bandung: Pustaka Setia 2016).220

2. 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.

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 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. 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. Intuisi yang tertinggi dapat mengambil bentuk wahyu sebagaimana dialami para Nabi, sedangkan yang

lainnya dapat mengambil bentuk inspirasi (*ilham*), lintasan pikiran (*flashes*). Hasil intuisi terkadang juga dapat mengambil bentuk bermacam-macam. Ibnu Sina menyebutnya *al-faidl* (*ilumination*), Zunnun al-Misri dan Imam Ghazali menyebutnya *al-ma'rifah*, Syuhrawardi menyebutnya *al-isyraqiyah*, Ahmad Asy-Syirbashi menyebutnya ilmu *al Mauhubah* Qurais-Shib, ulama lainnya menyebutna *ilmu laduni* orang pesantren menyebutnya *futuh*, dan dalam tradisi masyarakat keraton di Jawa dikenal dengan nama *wangsit*. Tentang bukti-bukti yang menguatkan adanya orang yang memperoleh pengetahuan intuisi ini dapat dijumpai dikalangan sufi. Benar seperti halnya mimpi, pengalaman mistik hanya dialami oleh orang perorang atau individual. Tetapi, tidak berarti oleh satu orang saja. Setiap diri manusia berpotensi untuk mengalami pengalaman mistik ini. Dari sejarah mistisme, kiya mengenal bukan hanya seorang mistikus, melainkan berpuluh-puluh bahkan ratusan mistikus yang tersebar dalam ruang geografis yang berbeda dalam rentangan temporal yang berlainan mengalami pengalaman mistikus. Jalal-al-Din Rumi, sebagaimana diceritakan oleh Mulyadhi Kartanegara, pernah mengatakan, bahwa kesadaran manusia mempunyai rentang terbatas untuk menerima limpahan ilmu, tetapi “ketidaksadaran” bisa menjadi pintu yang sangat lebar untuk iluminasi Ilahi.

Pernyataan itu bukan hanya omong belaka, tetapi dibuktikan sendiri oleh karya umatnya, Mastnawi al-Ma'nawi yaitu sebuah karya puisi yang mengandung 36 ribu bait puisi ini, dan ternyata hanya bait-bait pertamanya yang merupakan goresan tangan pengarangnya. Sedangkan selebihnya diungkapkan sang Maulana secara spontan ketika beliau mengalami trance, yakni saat

kesadaran intelektualnya terhenti, dan “kesadaran” intuitif terbuka lebar.

Bagai aliran sungai yang besar, puisi-puisi sang Maulana mengalir deras dari mulutnya dalam bentuk puisi-puisi kuplet yang sangat indah dan melodis, yang disebut Matsbawi. Beribu-ribu bait meluncur deras dengan cara puisi-puisi itu mengalir lewat proses nalar, karena tentunya akan terlalu lambat untuk menghasilkan puisi yang disinggung, terjadi karena “khilafah” Rumi, Husyam al-Din Chelebi, yang dengan setia dan cekatan menggoreskan setiap kata yang meluncur dari mulut sang Maulana.⁶⁴ 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.⁶⁵ 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. Dalam fenomenologi Husserl, secara intuitif, kesadaran berperan sebagai pengonstitusi objek kepada subjek, menghadirkan diri objek pada satu bentuk pemahaman. Di sisi lain, kesadaran juga bersifat responsif, menanggapi dunia yang dihayati, yaitu semua yang menampakkan diri kepada kesadaran berarti berkualitas terberikan secara langsung bagi kesadaran. Dengan demikian, objek, dan

⁶⁴ <http://abuddin.lec.uinjkt.ac.id/penggunaan-intuisi-dalam-epistemologi-ilmu>, diunggah tanggal 10 Juni 2020. 18.45

⁶⁵ Ikhsan Marzuki, *Spiritual Enlightenment* (Jakarta: Elek Media Komputindo.2017). 151

tindak kesadaran merupakan sesuatu yang self-evident atau berstatus epistemik kepastian.

Husserl menangkap bahwa satu-satunya penjamin validitas pengetahuan yang bersifat fondasional dalam hal ini, syarat-syarat yang memungkinkan pengetahuan secara intuitif terlihat pada tindak kesadaran (*noesis*), objek kesadaran (*noema*) dan relasi absolut diantara keduanya.⁶⁶

B. Manfaat Intuisi

Berikut ini adalah beberapa manfaat dari melatih dan mengasah intuisi yang akan sangat berguna dalam perjalanan mencapai kesuksesan :

1. Membantu mengurangi stres dengan mengidentifikasi dan menangani masalah secara lebih efektif,
2. Mengeluarkan kreativitas dan imajinasi,
3. Menghubungkan diri dengan bawah sadar sehingga dapat mengungkap kebenaran tersembunyi tentang diri sendiri dan situasi dalam hidup,
4. Terhubung dengan intuisi akan menghindari terjadi penumpukan emosi dan pikiran negatif,
5. Mengintegrasikan fungsi otak kiri dan otak kanan, memberikan perspektif yang lebih lengkap tentang berbagai isu,
6. Meningkatkan kesehatan fisik, mental dan emosional.

⁶⁶ Donny Gahral Adian, *Pengantar Fenomenologi*. 37

Mengembangkan intuisi sama halnya dengan belajar keterampilan baru. Makin banyak dan makin sering berlatih, maka hasilnya akan semakin baik. Seperti halnya latihan baru atau rutinitas yang terasa sulit. Akan tetapi bilamana telah terbiasa dengan perlahan-lahan dan secara bertahap, maka akan terbangunlah intuisi yang kuat pada diri anda⁶⁷. Sosiolog Peter Berger menulis bahwa “seorang koleganya Adam Seligman, seorang psikolog dan pengamat Yahudi, telah menciptakan istilah menarik, ‘kesahajaan epistemologis (*epistemological modesty*)’ untuk menggambarkan sikap religius ini. Ia merupakan sintesis yang matang antara skeptisisme dan iman yang pada prinsipnya dapat ditemukan dalam setiap tradisi keagamaan. “Kesehatan epistemologis-skeptisisme yang didasarkan pada iman dapat membantu kita untuk secara kritis menganalisis klaim-klaim spiritual *New Age* maupun ide-ide tentang do’a yang swa-memberdayakan.

Skeptisisme yang didasarkan pada iman dapat membangun sekaligus menghancurkan. Ia dapat membantu menunjukkan pada kita sebuah alternatif baik untuk fanatisme maupun materialisme - menuju apa yang dilihat. Menurut psikolog University of California, Davis Robert Emmons sebagai bukti yang terus berkembang tentang “kecenderungan spiritual” yang subur sebuah spiritualitas adaptif yang melancarkan “pemecahan masalah sehari-hari dan pencapaian tujuan. Emmons mengidentifikasi komponen-komponen dari kecerdasan spiritual yang diajukannya yaitu :

⁶⁷ Fajar Ng, *Dahsyatnya Intuisi*, (Yogyakarta : Syura Media Utama, 2015), 33-34.

1. Kemampuan untuk transendensi
2. Kemampuan untuk menyucikan pengalaman sehari-hari
3. Kemampuan untuk mengalami kondisi-kondisi kesadaran puncak
4. Kemampuan untuk menggunakan potensi-potensi spiritual untuk memecahkan pelbagai masalah
5. Kemampuan untuk terlibat dalam pelbagai kebajikan.

Terdapat bukti yang terus berkembang bahwa dengan pengecualian-kecualian yang jelas, iman sesungguhnya dinisbatkan dengan meningkatnya kesehatan, kebahagiaan, pengendalian, karakter, kedermawanan, dan keikhlasan. Ini mendukung konsep Emmons tentang kecerdasan spiritual, tetapi ia tidak dapat mengatakan kepada kita apakah spiritualitas mengejar sebuah ilusi atau kebenaran yang dalam. Apakah Tuhan hanya sebuah kata yang kita gunakan untuk menutupi kebodohan kita? Apakah spiritualitas merupakan mandat bagi masyarakat? Apakah merupakan kebodohan manusia menganggap ketiadaan Tuhan dari susunan semesta?

Jika kita jujur pada diri sendiri, kita tidak dapat mengetahui mana yang benar. Di kegelapan malam kaum teis dan ateis akan memiliki momen masing-masing ketika mereka bertanya-tanya apakah sisi lain mungkin mengandung kebenaran. Mungkin seluruh intuisi spiritual adalah ilusi. Atau mungkin mereka yang kehilangan dimensi spiritual adalah seperti mereka dalam dunia dua dimensi rekaan Edwin Abbott. Orang-orang yang tinggal di dataran yang kerabunannya menghilangkan dimensi lain eksistensi. Jika kita dapat membuktikan hakikat realitas mutlak,

kita tidak akan membutuhkan iman untuk menempati spekulasi kita akan eksistensi Tuhan.

Karena kurangnya bukti atau kepastian, haruskah kita menganggangi pagar itu dengan keragu-raguan yang sempurna? Kadang-kadang ungkap Albert Camus, kehidupan memberikan isyarat kepada kita untuk membuat komitmen 100 persen terhadap sesuatu yang hanya kita yakini 51 persen. Hormatilah para kritikus agama yang telah mengingatkan kita akan contoh-contoh iman yang memberikan pembenaran terhadap ketamakan, perang, kefanatikan, dan terorisme. Dan hormatilah orang-orang yang beragama, termasuk mereka yang mempraktikkan skeptisisme berdasarkan iman, karena telah menjelajahi sebuah lompatan iman – menyadari bahwa mereka mungkin salah, tetapi memilih mempertaruhkan hidup mereka untuk spiritualitas yang bersahaja, untuk alternatif bagi saintisme tanpa tujuan, spiritualisme yang mudah tertipu, dan fundamentalisme dogmatis.

Sampai batas tertentu, kita semua tentu keliru. Kita hanya melihat realitas mutlak secara samar, yang disepakati tidak hanya oleh kaum skeptik, tetapi juga oleh orang beragama. Aka tetapi, mungkin kita dapat mengambil kearifan dari skeptisisme dan spiritualitas. Mungkin kita dapat melabuhkan kehidupan kita dalam rasionalitas dan kesahajaan yang mengendalikan inuisi spiritual dengan analisis kritis, dan dalam psiritualitas yang memelihara tujuan, kasih, dan kegembiraan⁶⁸.

⁶⁸ Myers, David G, *Intuisi*, (Yogyakarta : Qalam, 2004), 425-429

C. Fungsi Intuisi

Berbeda dengan tradisi intelektual Barat yang lebih banyak didominasi oleh paham rasionalisme dan empirisme, maka dalam tradisi intelektual Timur Islam terdapat dua kecenderungan. Pertama, pengetahuan rasional yang bersumber pada logika rasional dan bersifat dicorsif. Beberapa tokohnya dapat disebutkan seperti : Al-Kindi (185-265 H), Al-Farabi (258-339 H), Ibnu Sina (370-428 H), dan seterusnya. Kedua, pengetahuan *intuitif* yang bersumber pada intuisi, *dzauq* atau *ilham*. Terdapat banyak nama untuk jenis pengetahuan ini misalnya : Al-Ghazali menyebutnya sebagai *Cahaya Kenabian*, Ibnu ‘Arabi menyebutnya dengan *Al-Ma’rifah*, Suhrawandi menamakan *Hikmah Israqiyah*, Muhammad Ghallab memberi nama *Ma’rifah Tanasukiyah*, *Filsafat Profetik* Roger Garaudy, *Filsafat intuisi* menurut Hendri Bergson dan seterusnya. Bahkan Ibnu ‘Arabi selanjutnya memberi sebutan lain bagi pengetahuan intuitif, misalnya Pengetahuan Ilahi (*laduni*), Pengetahuan Rahasia (*Ilmu Asror*) dan pengetahuan ghaib (*ilmu ghaib*).

Pengetahuan intuitif secara epistimologi berasal dari intuisi ia diperoleh melalui pengamatan langsung, tidak mengenai objek lahir melainkan mengenai kebenaran dan hakikat barang sesuatu. Dengan demikian pengetahuan intuitif sejenis pengetahuan yang dikaruniakan Tuhan kepada seseorang dan dipatrikan pada kalbunya sehingga tersingkap olehnya sebagian rahasia dan tampak olehnya sebagai realitas. Perolehan pengetahuan ini bukan dengan jalan penyimpulan logis sebagaimana pengetahuan rasional

melainkan dengan jalan kesalehan, sehingga seseorang memiliki kebeningan kalbu dan wawasan spiritual yang prima.

Ibnu Al-‘Arabi membagi pengetahuan kepada dua tipe. *Pertama, al-Ma’rifah* yang digambarkan sebagai pengetahuan dengan pengenalan langsung (*knowledge by direct acquaintance*). *Kedua, al-‘Ilm* yang digambarkan sebagai pengetahuan intelek atau pemahaman lepas (*discursive reason*). Pengetahuan pertama secara eksklusif termasuk dalam jiwa, kalbu, sedangkan tipe kedua termasuk dalam intelek (*mind*). Ibn al-‘Arabi menunjukkan ciri-ciri pengetahuan intuitif yang membedakan dengan pengetahuan intelek sebagai berikut:

1. Pengetahuan intuitif bersifat bawaan (*innate*) karena merupakan limpahan Tuhan (*devine effulgence, al-faidl al-Illah*) sebagai kebalikan dari intelek yang bersifat perolehan (*acquired / muktasab*).
2. Pengetahuan intuitif berada di luar sebab-sebab rasional dan tak terjangkau oleh akal pikiran dan karenanya akal pikiran tidak dapat menguji validitasnya.
3. Pengetahuan intuitif menyatakan diri dalam bentuk cahaya yang menyinari setiap hati sufi ketika ia mencapai derajat penyucian (*purifikasi*) spiritual tertentu.
4. Pengetahuan intuitif menyatakan diri pada manusia tertentu, karena pengetahuan tersebut sangat bergantung pada anugrah Tuhan.
5. Tidak seperti pengetahuan intelek, yang mengandung nilai kemungkinan atau spekulatif maka pengetahuan intuitif

bersifat pasti (*certain*), sebab merupakan pemahaman yang langsung terhadap realitas sesuatu.

6. Pengetahuan intuitif memiliki kemiripan dengan pengetahuan Tuhan. Oleh karena itu tak seorang pun akan dapat memperolehnya kecuali ia benar-benar mencapai *maqam* (derajat) tertentu di mana pengetahuan itu layak diilhamkan Tuhan kepadanya.
7. Pengetahuan intuitif merupakan pengetahuan yang sempurna tentang kodrat realitas yang diperoleh seorang sufi.

Pengetahuan intuitif adalah pengetahuan langsung yang mutlak dan bukan pengetahuan yang nisbi atau lewat perantara. Maka dari itu menurut Bergson, intuisi adalah sesuatu sarana untuk mengetahui secara langsung dan seketika. Bergson menambahkan bahwa intuisi sesungguhnya adalah naluri (*instinc*) yang menjadi kesadaran diri dan menuntun kita kepada kehidupan dalam (*batin*). Jadi, dengan intuisi, kita dapat menemukan “*elan vital*” atau dorongan yang vital dari dunia yang berasal dari dalam dan langsung bukan dengan intelek.

Bahkan Douglas V. Seere dalam Mistisisme mengatakan bahwa intuisi yang ditemukan orang dalam penjabaran-penjabaran mistik memungkinkan kita untuk mendapatkan pengetahuan yang langsung dan mengatasi (*trancend*) pengetahuan yang kita peroleh dengan akal dan indra. Oleh Douglas, mistisisme dibatasi sebagai kondisi orang yang amat sadar tentang kehadiran Yang Maha Riil (*The condition of being over whelmingly aware of the presence of the Ultimity Riel*). Kata Douglas pula intuisi dalam mistik bahkan

memiliki implikasi yang lebih jauh sebab mungkin dapat menjelma menjadi persatuan aku dengan Tuhan pribadi (*ittihad*) ataupun kesadaran kosmis (*wahdatul wujud*).

Dari penjelasan Douglas, jelas bahwa jika dilihat dari epistemologi, intuisi merupakan sumber ilmu pengetahuan mistisisme, termasuk tawasul dalam Islam. Sebagaimana para sufi yang mendeskripsikan pengalaman batinnya, Al-Ghozali dalam karya-karyanya terutama *Ihya' Ulumuddin* telah banyak menyinggung perihal pengetahuan intuitif dari segi pencapaian metode, objek, dan tujuannya serta perbandingannya dengan pengetahuan teoretis rasional. Dia menamakan pengetahuan intuitif dengan cahaya kenabian atau pengalaman ma'rifat. Dia juga mengatakan bahwa sarana Pengetahuan intuitif adalah hati (*qalb*) bukan indra atau akal. *Qalbu* menurutnya bukan bagian tubuh manusia yang terletak di sebelah kiri dada seseorang melainkan merupakan realitas manusia serta menjadi percikan rohani ke-Tuhan-an yang merupakan hakikat realitas manusia menjadi sasaran perintah, cela, hukuman, dan tuntutan dari Tuhan⁶⁹.

Selanjutnya dalam menggambarkan posisi *qalb* sebagai sarana *makrifat*, al-Ghazali menggambarkannya sebagai cermin. Menurut Al-Ghazali, jika cermin *qalb* tidak bersih, maka ia tidak akan memantulkan realitas-realitas pengetahuan. Yang membuat cermin hati tidak bening adalah hawa nafsu tubuh, sementara

⁶⁹ Syukur, Amin dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012), 71-77.

ketaatan kepada Allah dan keterpalingan dari tuntutan hawa nafsu justru akan membuat *qalb* menjadi bening dan terang.

Menurut pandangan al-Ghazali, suatu pengetahuan pada dasarnya dapat dilacak dari dua sumber, yaitu sumber lahir (indra dan akal) dan sumber bathin (*qalb*). Jenis pengetahuan yang bersumber dari epistemologi bathin dan *qalb* adalah yang dipegangi kebenarannya oleh para sufi. Yaitu melalui metode cita rasa khusus berdasarkan pemahaman intuitif langsung yang berbeda dengan pemahaman sensual langsung atau pemahaman rasional langsung. Adapun yang dimaksud dengan pemahaman intuitif langsung menurut al-Ghazali adalah kebalikan dari pemahaman rasional langsung yang dibanggakan oleh para teolog dan filosof, dimana proses kerja rasionalnya bergerak dari satu pengertian menuju pengertian lainnya atau dari satu premis-premis menuju suatu konklusi tertentu.

Bagi para sufi, pengetahuan intuitif itu tersingkap dan terlimpahkan secara langsung ke dalam dada mereka bagaikan cahaya, tidak karena mempelajarinya, mengkajinya atau menulisnya, tetapi dengan bersikap zuhud terhadap dunia, menghindari diri dari hal-hal yang berkaitan dengannya, membebaskan *qalb* dari berbagai pesona dunia dan menerima Allah dengan sepenuh hati. Sebab menurutnya, barangsiapa milik Allah, niscaya Allah adalah miliknya dan setiap hikmah pengetahuan akan muncul dari *qalb* dengan keteguhan dan tanpa belajar melainkan lewat *kasyaf* atau ilham.

Dikalangan para sufi, yang dimaksud intuisi adalah intuisi religius, sehingga pengetahuan atau kebenaran yang diperolehnya

darinya secara teologis diyakini dari Allah SWT, dan oleh karenanya diyakini pula mempunyai nilai kepastian yang benar. Menurut al-Ghazali, *qalb* sebagai sarana pengetahuan memiliki dua pintu atau alat penghubung, pertama, pintu yang menghubungkan dengan *alam malakut* atau *lauhil mahfudz* dan lewat pintu ini akan diperoleh pengetahuan ma'rifat (*ke-Ilahi-an*). Kedua, pintu yang menghubungkan ke alam realitas (*alam syahadah*) lewat indra yang darinya dapat diperoleh pengetahuan empirik.

Berbeda dengan intuisi religius, maka intuisi yang dimaksud selain para sufi adalah pengertian filosofis antropologis sebagai organ yang secara instingtif dimiliki manusia di samping akal dan indra, namun memiliki struktur dan cara kerja yang berbeda dengan keduanya⁷⁰.

D. Proses Membangun Intuisi

Mengembangkan intuisi sama halnya dengan belajar keterampilan baru. Makin banyak dan makin sering berlatih, maka hasilnya akan semakin baik. Seperti halnya latihan baru atau rutinitas yang terasa sulit. Akan tetapi bilamana telah terbiasa dengan perlahan-lahan dan secara bertahap, maka akan terbangunlah intuisi yang kuat pada diri anda. Pengembangan intuisi tidak terlepas dari kegiatan meditasi. Di bawah ini akan dipaparkan pengertian meditasi, manfaat meditasi, meditasi dan

⁷⁰ Syukur, Amin dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2012), 71-79.

agama, meditasi dan Islam, serta meditasi dan tasawuf. Inilah pembahasannya:

1. Pengertian Meditasi

Meditasi diserap dari bahasa Latin “*Meditatio*” yang artinya merenungkan dan juga berakar kata dari “*Mederi*” (Kesehatan) lalu diserap menjadi kata *Medisin* (pengobatan) karena meditasi itu baik untuk kesehatan tubuh. Dalam bahasa Indonesia, menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Jadi, bermeditasi adalah memusatkan perhatian dan perasaan untuk mencapai sesuatu.⁷¹

Meditasi dalam kamus Psikologi diartikan sebagai teknik yang dipelajari untuk memusatkan perhatian kembali yang memberikan perubahan keadaan kesadaran, atau sebuah teknik yang digunakan untuk menghasilkan atensi atau kesiagaan yang terpusat dan terarah selama jangka waktu tertentu yang seringkali menghasilkan relaksasi fisik dan mental, dikutip dari kamus Psikologi⁷².

Pengertian lain dari meditasi adalah teknik yang sangat efektif untuk menimbulkan relaksasi dan menurunkan kesadaran fisiologis⁷³. Dalam buku *Mindfulness in Plain English*, Henepola Gunaratama halaman 12 menjelaskan konsep meditasi sebagai berikut :

⁷¹ Jaenudin, Ujam, *Psikologi Transpersonal*, 218

⁷² Sobur, Alex, *Kamus Psikologi*, (Bandung : Pustaka Setia, 2016), 321

⁷³ Atkinson, Rita L, dkk, *Pengantar Psikologi*, (Tangerang : Interaksara, 2010), 390

Meditation is like cultivating a new land. To make a field out of a forest, first you have to clear the trees and pull out the stumps. Then you till the soil and you fertilize it. Then you sow your seed and you harvest your crops. To cultivate your mind, first you have to clear aout the various irritants that are in the way. Pull them right out by the root so that they won't grow back. Then you sow the seed and you harvest your crops of faith, morality, mindfulness and wisdom.

Menurut Henepola dalam bukunya “*Mindfulness in plain English*” menyatakan bahwa meditasi adalah seperti menanam pada ladang yang baru. Untuk membuka ladang di hutan, anda pertamakali harus membersihkan pepohonan liar dan membersihkan tunggul-tunggulnya.⁷⁴ Kemudian anda menggemburkan tanah dan menyuburkannya. Kemudian anda menaburkan bibit dan selanjutnya memanen hasilnya. Untuk mencangkul pikiran Anda, pertamakali Anda harus membersihkan pikiran Anda dari berbagai macam rintangan di jalan. Cabutlah rumput-rumput dalam pikiran Anda bersama akar-akarnya agar ia tidak tumbuh lagi. Kemudian Anda menyuburkannya. Kemudian Anda pompa energi dan disiplin ke dalam tanah mental Anda. Lalu Anda tanami pikiran Anda dengan benih dan Anda akan memanen kepercayaan, moral, kesadaran dan kedamaian.

Ditambahkan menurut Gunaratama :

⁷⁴ Yedi Supriadi, *Meditasi Islam*, 2

The purpose of the meditation is personal transformation. Then you goes in one side of the meditation experience is not the same you that comes out the other side. It changes your character by a process of sensitization, by making you deeply aware of your own thoughts, words, and deeds. Your arrogance evaporates and your antagonism dries up. Your mind becomes still and calm. And your life smoothes out. Thus meditation properly performed prepares you to meet the ups and downs of existence. It reduce your tension, your fear, and your worry. Restlessness recedes and passion moderates. This begin to fall into place and your life becomes a glide instead of a struggle. All of this happens through understanding.

Tujuan dari meditasi adalah transformasi personal. Kemudian anda pergi ke suatu sisi lain pengalaman meditasi yang tidak sama yang sebelumnya. Itu akan mengubah karakter anda melalui proses sensitifikasi melalui perasaan (relung hati) anda yang paling dalam, kata-kata, dan hasrat. Sifat arogan anda akan sirna dan sifat jahat anda akan lenyap. Pikiran anda akan jernih dan damai. Dan hidup anda akan menjadi nyaman.

Dalam sumber lain meditasi diartikan sebagai suatu cara yang dilakukan oleh seseorang untuk melatih dirinya sendiri dalam meraih cita-cita atau sikap yang lebih baik dan bermanfaat. Banyak sikap yang dijadikan cita-cita oleh orang yang melakukan meditasi. Cita-cita yang diharapkan adalah keadaan jiwa yang lebih santai dan rileks, tidak mudah tegang dalam menghadapi situasi dan juga tidak mudah risau. Meditasi ini harus dilakukan secara berulang-ulang agar dapat menciptakan suasana bathin seperti yang

diharapkan. Banyak orang yang setengah-setengah dalam melakukan meditasi dikarenakan belum memahami tujuan dan manfaat yang akan diperoleh dari meditasi.

Dengan demikian, meditasi adalah cara lain untuk menahan diri yang berbeda dengan introspeksi diri. justru pemahaman yang diperoleh dari meditasi jauh lebih tepat dan sesuai dengan keadaan sebenarnya jika dibandingkan dengan pemahaman dari introspeksi yang dipengaruhi oleh kebiasaan pikiran yang tidak disadari sehingga menghasilkan sesuatu makna yang bias daripada meditasi. Disamping itu, pemahaman diri yang diperoleh dari meditasi bersifat transformatif (mengubah) karena pemahaman itu melibatkan seluruh aspek diri (kognitif, afektif, vokasional, dan sebagainya). Di lain pihak, pemahaman melalui introspeksi kebanyakan hanya bersifat kognitif sehingga tidak banyak mengalami perubahan yang terjadi⁷⁵.

2. *Manfaat Meditasi*

Menurut ajaran Buddhis, meditasi adalah suatu cara untuk mengembangkan bathin menuju taraf kesempurnaan yang selanjutnya menjadi dasar dari kebijaksanaan. Latihan meditasi dengan pemusatan fikiran pada pernafasan disebut Anaspanasati. Dengan metode ini, fikiran tetap terjaga dengan baik dan senantiasa terkontrol, dengan demikian membuahkan jasmani dan rohani yang selalu jernih dan segar. Juga daya fikir bertambah kuat dan tajam, membawa pada kecerdasan otak.⁷⁶ Meditasi bisa mengurangi kecemasan telah diselidiki oleh tokoh-tokoh sarjana Barat, seperti

⁷⁵Jaenudin, Ujam, *Psikologi Transpersonal*, 219.

⁷⁶Yedi Supriadi, *Meditasi Islam*, (Cirebon; CV Iman Rijalullah, 2018),4

pada penyelidikan Zen Meditation, dan kemudian pada penyelidikan Transcendental Meditation. Tetapi kajian di Barat juga telah membuktikan 33% hingga 50% mereka yang melakukan meditasi tanpa teknik yang betul akan mengalami peningkatan dalam tekanan darah, stress, kemurungan serta mudah marah. Maka jika anda benar-benar ingin mendalami meditasi, pastikan anda dilatih oleh mereka yang benar-benar mahir dan berpengalaman serta mampu memberi penjelasan untuk setiap keadaan.

Dalam latihan Meditasi Islam, perkara yang harus diperhatikan ialah bagaimana mereka dapat menemukan makna dan tujuan hidup yang memberikan sense of direction, dapat mengatasi pelbagai masalah serta meningkatkan produktivitas dan meningkatkan kesehatan.

3. *Meditasi dan Agama*

Meditasi bukan hanya dikenal oleh agama yang berasal dari India dan Tiongkok saja bahkan hampir disemua agama mereka mempraktikkan meditasi. Meditasi dalam agama Yahudi dikenal dengan nama hitbonenut ini bisa dibaca di Kabbalah sedangkan bangsa Yunani kuno mengenal meditasi dengan nama “*Gnothi se auton*” = “mengetahui diri sendiri”. Menurut kepercayaan orang India/Hindu, bahwa di udara bebas ini terdapat unsur-unsur gaib yang bersatu dengan zat asam (oksigen). Unsur-unsur gaib itu berupa zat yang sangat halus sebagai inti dari segala zat yang menjadi ruh dari alam.

Zat tersebut sedemikian halusnyanya hingga tak dapat ditanggapi dengan panca indera, maupun dengan alat-alat apapun.

Zat ini mempunyai tenaga gaib yang amat berkuasa untuk berbagai macam kepentingan, antara lain untuk penyembuhan penyakit. Zat inilah yang mereka beri nama Prana. Cara mendapatkan zat gaib atau prana tadi ialah dengan jalan pernafasan yang diatur dengan irama tertentu, yang menurut kepercayaan mereka sesuai dengan irama gerakan alam.

Beberapa cara meditasi melibatkan pengulangan suara tertentu secara internal, dan menganjurkan kepada para pelakunya agar tidak terlalu melakukan konsentrasi. Teknik seperti itu akan menyegarkan dan membuat orang relaks, namun untuk peningkatan ruhani, konsentrasi tetaplah sangat perlu – yaitu usaha intensif untuk memfokuskan pikiran pada mantera. Meditasi ada dua macam, yaitu meditasi duduk dan meditasi gerak (*Tai-Chi*)⁷⁷. Meditasi duduk ini sebenarnya sudah diperkenalkan oleh Islam jauh sebelum Sidharta Gauthama lahir melalui ajaran Budhi Dharma

Meditasi ini juga sering dipraktikkan oleh Nabi Muhammad s.a.w. ketika sebelum dan sesudah diangkat menjadi Nabi dan Rasul, yang pada saat itu disebut dengan berkhawat dan tahannuts . Beliau melakukan meditasi di Gua Hira', ketika menghadapi masalah yang menimpa diri dan umatnya. Seperti halnya meditasi duduk, meditasi gerak juga sudah ada dalam ajaran Islam yaitu dalam bentuk gerakan shalat. Islam Dan Meditasi Salah satu fase penting yang secara simbolik sering disebut sebagai mencerminkan corak misi yang dibawa oleh Nabi Muhammad

⁷⁷ Yedi Supriadi, *Meditasi Islam*,5

S.A.W. yaitu saat beliau bertahannuts atau melakukan meditasi di Gua Hira', sebuah gua di luar kota Mekah.

Setelah nabi mendapat wahyu pada 610 M, dia tidak terus tinggal di sana, menikmati meditasi yang soliter, menjauhkan diri dari masyarakat. Sebaliknya, ia balik ke kota, mendakwahkan ajaran-ajaran, dan melakukan apa yang dalam istilah sekarang disebut sebagai transformasi sosial. Pada saat selanjutnya,⁷⁸

Nabi Muhammad SAW. pergi ke gua Hira' hanya untuk bertemu dengan malaikat Jibril dengan tujuan tasmî' ? (memperdengarkan) hafalan al-Quran beliau di hadapan Jibril. Maka, Gua Hira' bukanlah tempat bertahan seperti yang dilakukan beliau sebelum diangkat menjadi Rasul. Tetapi dijadikan tempat untuk mengoreksi ayat-ayat al-Quran yang telah diterimanya.

4. *Meditasi dan Islam*

Meditasi Islam menitik beratkan kepada sebuah keadaan diri yang mampu dalam meniadakan daya manusia yang ada di dalam setiap diri manusia itu sendiri. Menghilangkan daya kita manusia. Menghilangkan kilasan apapun yang bertolak atas upaya (keinginan) diri. Selanjutnya diri didorong agar hanya menggunakan daya Allah. Dalam sebuah keyakinan kuat. Tiada daya upaya selain (daya) Allah (*la haula wala kuwata illa billah*).

Ini adalah teknik mendasar dalam meditasi Islam. Dan merupakan teknik tertinggi dalam meditasi Islam itu sendiri. Ini adalah sasaran dan visi dalam bermeditasi menurut Islam. Teknik berserah, teknik pasrah, menyerahkan diri kita. Kita hanya

⁷⁸ Yedi Supriadi, *Meditasi Islam*, 6

bersandar kepada daya Allah. Kita mengambang, mengikuti, kemanapun daya Allah menggerakkan atom-atom dalam tubuh kita. Kita harus meniadakan diri kita sendiri. Kita harus menghilangkan ke ‘AKU’ an diri. Diri yang mengaku-ngaku pintar, mengaku cantik mengaku hebat, mengaku suci, mengaku ber-ilmu dan lain sebagainya harus di hilangkan dari ketubuhan kita. Inilah makna teknik ber-serah (Islam) dalam meditasi Islam. Meniadakan diri hanya bersandar kepada daya Allah dalam setiap gerak nafas kita.

Memasuki pemahaman Islam (ber-serah) dapat dilakukan melalui praktek dan teknik yang sederhana ini. Untuk membuka hijab diri kita. Sebuah Methode dalam meditasi Islam’. Sebetulnya itu adalah salah satu methode untuk menemukan kesadaran. Kesadaran yang dimaksud adalah kesadaran dalam al qur an yang disebut sebagai *bashiroh*(yang tahu). Ketika jiwa yang bebas ditarik kepada kesadaran tubuh yang pasrah, maka akan tumbuh suatu kesadaran baru. Yang disebut kesadaran diri, kesadaran yang pasrah, pasrah jikalau raganya bukan miliknya, maka dihadapkan dirinya dengan lurus. Nanti lebih terinci akan kita ulas lagi beberapa methode tersebut. Semoga tehnik ini sedikit membantu kesimpangsiuran pemahaman ber-serah (Islam) seperti apa yang dimaksudkan.

Pemahaman di bawah ini harus dilakukan ber ulang-ulang sehingga diri kita meyakinkannya. Pemahaman yang sederhana perihal entitas ketubuhan kita. Dari kesederhanakan akan kita masuki lebih dalam lagi. Maka eksplorasi fakta-fakta atas apa yang saya sajikan ini, melalui pemahaman ilmu pengetahuan dalam

rasionalitas kita, sehingga kita memiliki referensi yang cukup. Tidak ada pertentangan pemahaman dalam diri kita.

Sebelumnya kita harus memahami bahwa jiwa adalah entitas yang bebas, tidak terbatas ruang dan waktu, kecenderungan meluas dan meliar, sering terbolak-balik, berubah-ubah, dan labil. Raga adalah entitas yang fatalis, pasrah sebagaimana unsur-unsur tanah, sebagaimana atom-atom yang menyusunnya, patuh hanya kepada Tuhan-nya. Sebagaimana bumi yang senantiasa mengitari matahari, yang tetap formasinya dalam tatanan system tata surya kita, sejak dahulu berada lalu hingga kini mereka tetap dalam keadaan begitu.

Raga juga entitas yang memiliki nafsu alamiah sebagai bawaan sang raga itu sendiri, sebagaimana halnya makhluk hidup lainnya, binatang seperti; kuda, sapi, singa, dan lain-lain. Memiliki naluri dan insting standar untuk berkembang biak (*syahwat*), makan, dan kemampuan bertahan dari serangan. Kedua entitas tersebut jiwa dan raga akan mudah kita kenali. Kita harus mengenali mereka terlebih dahulu. Mana raga dan mana yang jiwa. Kesadaran kita harus betul-betul kenal. Dengan latihan-latihan kecil. Kita coba merasakan tangan, merasakan kaki, dan seluruh anggota tubuh kita. Terus rasakan satu demi satu dari ujung kaki sampai rambut kepala. Jika ada yang tidak mampu kita rasakan, berarti daerah tersebut ada kelainan (penyakit) atau kelaianan fungsi fisiologis. Terus ulangi di daerah yang tidak mampu kita rasakan tersebut, hingga daerah tersebut terasa bebas dan mampu kita rasakan. Teknik ini akan menyembuhkan segala macam penyakit raga.

Kemudian kita teruskan pengamatan kepada jiwa kita. Kita mulai melakukan pengenalan kepada jiwa kita, kita eksplorasi keadaannya ; di sana ada dualitas, kadang munculnya rasa suka, kadang sedih, kadang rasa marah, kadang bahagia, kadang sering berada di masa lalu kita, kadang juga di masa depan kita, dan lain sebagai (istilah kita angan-angan). Amati terus bergerak jiwa kita. ternyata ada AKU yang mampu mengamati, ada AKU yang tahu, ada Aku yang sadar, ada AKU yang merasakan, ada yang menikmati rahsa, ada AKU yang hidup, ada AKU yang diam, AKU diam diatas pergerakan atom-atom dan sistem metabolisme ketubuh kita.

Sangat sederhana sekali, namun perlu latihan kecil yang terus menerus. Setelah kita kenali kemudian kita melakukan beberapa teknik di bawah ini Namun jikalau ternyata belum mampu mengenali, maka mau tak mau harus mengkaji materi pendalaman dahulu pada kajian berikutnya, setelah kajian ini nanti.

Teknik Pertama; adalah membangun sebuah sistem kesadaran baru akan keberadaan entitas materi dan antimateri, atau entitas Jiwa dan Raga di dalam tubuh manusia. Kita akan mengarahkan entitas Jiwa agar luruh dalam kepasrahan menerima keadaan raga yang Fatalis. Jiwa harus pasrah atas kehendak Tuhan ini. Pasrah berada dalam raga kita sekarang ini. .Sadari bahwa Jiwa adalah entitas yang senantiasa meliar, meluas, sekehendak dirinya, (untuk memudahkan bisa disebut sebagai angan-angan) kuatkan kesadaran ini. Oleh karena itu, Maka sudah selayaknya bahwa entitas jiwa ini harus selalu bersama raga. Namun proses ini, Jangan anda paksa, jangan kosentrasi, luruhkan saja. Lakukan

berulang dan berulang lagi. Jika anda sudah merasakan semacam hawa ringan yang berdesir diatas kulit berarti Jiwa sudah mengisi seluruh pori-pori tubuh.

Teknik kedua; Kuatkan kesadaran bahwa Takdir kita adalah saat ini waktu kini (*now*), dimana dan dalam keadaan mana Raga saat ini sedang beraktifitas. Hanya di detik ini saja dalam satu tarikan nafas. Inilah takdir kita. Sadarkan terus kepada jiwa akan hal ini.

Teknik ketiga; Kemudian Tarik Jiwa ke posisi Raga, hingga sampai mengisi seluruh pori-pori tubuh. Setelah Jiwa bersama Raga, cobalah pandang sekeliling anda. Kita akan memiliki cara pandang yang berbeda. Dunia menjadi semakin cerah. Coba saja. Namun, apabila jiwa memiliki keinginan lain selain pekerjaan sekarang ini. Sabarkan Jiwa, nanti ada saatnya diberikan kesempatan tawar menawar kepada Tuhan, nanti saat kita sholat. Jangan biarkan Jiwa anda mengelana terus menerus. Semakin sering Jiwa bersama Raga, maka akan semakin muncul kekuatan dan daya yang luar biasa. Jika Anda mampu mempertahankan posisi Jiwa 5 menit saja bersama raga setiap hari. Manfaatnya akan luar biasa.

Teknik keempat; lakukanlah pelaporan apa saja yang kita rasakan kepada Allah, terutama pada saat sholat. Kalau kita lagi kondisi marah, laporkan saja kalau kita marah, kalau sedang malas, laporkan saja. Apa saja, jangan ada yang disembunyikan. Ingat dan Sadari bahwa yang sering memalingkan Jiwa adalah persepsi. Mulai dari persepsi miskin, hutang, karier, dan lain sebagainya. Kita harus mengarahkan diri kita kepada Dzat yang Maha Suci,

Dzat yang tidak ber-presepsi, dan tidak bisa di persepsi-kan. Terus arahkan dan kuatkan, bahwa ada Dzat yang Maha Suci ini. Mohon dilepaskan, di sucikan dari persepsi, dan lain sebagainya. Nanti kita akan merasa lega, kembalikan semua yang menghimpit kepada Allah, semua adalah permainan logika saja, lepas dari beban apapun.

Maka setiap orang harus mencari dan menemukan sendiri Entitas kesadaran ini, tidak bisa diwakilkan atau ditunjukkan oleh orang lain. Atau diajari orang lain. Ini wilayah Tuhan dan manusia. Meski sudah diberitahukan, ibarat di tunjukkan di depan hidungnya sekalipun manusia tetap tidak akan tahu, tidak akan mengenalinya.

Betul-betul rahasia Allah, yang bisa kita lakukan adalah hanya datang kepada Allah dengan apa adanya. Dengan senantiasa mengingat-Nya, memanggil nama-Nya dengan lembut penuh totalitas. Tarik nafas perlahan sebutlah nama-Nya, keluarkan lagi dan sebut lagi nama Allah. Tarik nafas (seperti menelan) masukan nama Allah ke dalam system ketubuhan kita, biarkan mengalir beredar di dalam system peredaran darah kita, biarkan agar memasuki sel-sel kita. Keluarkan nafas lagi, imajinasikan kita bersatu dengan alam semesta. Dan seterusnya, dan seterusnya.

Meditasi kecil ini bisa di lakukan dimana saja. Tidak harus di tempat khusus, bisa anda sambil nonton TV, sambil makan, sambil ngobrol, apa saja aktifitas kegiatan anda. Syukur-syukur anda punya waktu sebelum sholat subuh. Lakukanlah dalam sholat fajar hingga menjelang subuh. Rasakan ketika daya ini menggerakkan sholat anda. Amati, nyata sekali bukan daya anda yang menggerakkan. Seluruh ketubuhan anda seperti bergerak

sendiri. Jika anda pernah belajar tai-chi agak mirip. Bedanya energi hawa dingin ini berpusat dari hati, yang menyebar ke seluruh tubuh dan menggerakkan tubuh kita untuk sholat.⁷⁹

Ingat bahwa orang-orang terdahulu melakukan ini hampir sepanjang hidupnya, bertapa, menyepi, dan lain sebagainya. Maka jikalau kita tidak mempergunakan waktu setiap saat. Dalam setiap helaan nafas kita, jelas kita tidak bisa menyamai mereka dalam hal penyucian jiwa (Meditasi). Maka usahakan setiap saat, setiap dalam helaan nafas kita selalu mengingat Allah, dan Allah.

Kemudian setelah kita menemukan entitas manakah yang di sebutkan kesadaran diri, yaitu kesadaran diri anda yang baru maka hadapkan kesadaran tersebut kepada Allah untuk diberikan pembelajaran. Untuk menyempurnakan Kesadaran itu, untuk menyempurnakan jiwa itu, sebagaimana sumpah Allah dalam Surat As Syamsi ayat 7 dijelaskan yang artinya :“*Demi Jiwa dan Penyempurnaannya*”. (QS.Asy Syamsi [091] : 7).

Bersiaplah akan pembelajaran Allah. Allah akan menyempurnakan jiwa kita. Dengan kita sudah menemukan kesadaran diri, sebetulnya sudah sangat bermanfaat bagi tubuh kita. Biasanya bagi yang mempraktekan pelatihan tersebut, akan merasakan ada hawa lembut berdesir diatas kulitnya, sangat halus namun terasa. Jika kita pertahankan lebih lama, maka akan muncul hawa lebih kuat , yang terasa dingin, menyejukkan, hawa ini mengkristal dari dada, kemudian merayap perlahan, meluas ke seputar dada, terus merayap ke tangan, ke kepala, hingga ke kaki.

⁷⁹ Yedi Supriadi, *Meditasi Islam*,10

Jika kita terus pertahankan, semakin lama tubuh kita akan dirambati semut, rasa dingin seperti kesemutan, semakin lama akan semakin baal. Jika kita lebih kuatkan lama sambil terus berpasrah kepada Allah. anda akan mengalami sensasi luar biasa.

Hawa ini akan menetap di dalam dada, layaknya eter, jika kemudian anda mencoba menyebut nama Allah, hawa ini bergolak, merayap lagi, dingin menyejukan, semakin kuat anda berdzikir menyebut nama Allah, hawa ini mencengkeram otot dada, leher, pundak, tangan , kaki, semua otot rangka tubuh. Jika anda ikuti akan memaksa anda untuk rukuk, sujud, bahkan sholat. Silahkan di praktekan, sederhana dan simple sekali. Anda akan merasakan bagaimana manisnya iman, bagaimana ketika disebut nama Allah, eter tersebut akan bergolak halus, dada anda akan bergetar, ini realitas , al qur'an berkata apa adanya. Nah, kesadaran iman inilah, yang kemudian kita hadapkan kepada Allah untuk diajari bagaimana ber makrifat, bagaimana “melihat” Allah. Maka apakah sama dada orang yang ‘beriman’ dengan dada orang yang ‘kafir’ nanti anda akan tahu perbedaannya.⁸⁰

Beberapa teknik latihan bisa dilakukan seperti yang dilakukan oleh Nabi Ibrahim. Methode Nabi Ibrahim. Adalah anda mencari tempat terbuka, amatilah dan rasakan dengan kesadaran anda tersebut, alam semesta ini. Masuklah kedalam, kepada kesadaran entitas gerak, yang berada di balik pergerakan angin, pergerakan awan, pergerakan alam semesta ini. Jika anda mampu mempertahankan kesadaran ini agak lama., maka eter yang berada di dalam dada anda, akan bergolak perlahan, mengalirkan hawa

⁸⁰ Yedi Supriadi, *Meditasi Islam*, 8

dingin sejuk menyapu seluruh tubuh anda, kemudian akan terasa hawa tersebut meliputi sel-sel tubuh anda. Anda akan terasa mampu memahami gerak alam semesta. Tanpa terasa tangan anda akan bergerak sendiri dengan lembut sekali seperti menari. Namun ketika anda kuatkan, akan mengamuk mengencang dengan keras, anda seperti sedang mengolah tenaga dalam, tangan dan kaki sanggup untuk mengalahkan 100 orang. Seperti halnya yang diceritakan Allah dalam perang Badar. Orang-orang beriman sanggup mengalahkan 100 orang kafir. Karena sejatinya Allah yang melempar bukanlah kita yang melempar. Kebenaran ayat ini menjadi nyata dihadapan kita. dengan rasionalitas semata.⁸¹

Meditasi Islam menitik beratkan kepada bagaimana sebuah metode mampu meniadakan upaya diri sendiri. Tiada daya upaya selain Allah. (*la haula wala kuwata illa billah*). Ini adalah teknik dasar dalam meditasi Islam. Ini adalah sasaran dan visi dalam bermeditasi menurut Islam. Kita harus meniadkan diri kita sendiri. Kita harus menghilangkan ke ‘AKU’ an diri. Diri yang mengaku-ngaku bisa ini bisa itu harus di hilangkan.

Maka penting sekali ketika kita akan memilih menggunakan methode Islam ini, kita harus membuang semua ilmu-ilmu yang kita pelajari. Kita harus datang kepada Allah sebagaimana seorang bayi. Kita datang benar-benar hanya mengharap daya-Nya, mengharap rahmat-Nya. Kita datang tanpa tanpa ilmu sama sekali, tanpa mengaku-aku, betul-betul tanpa daya sama sekali. Buang seluruh pemahaman kita yang sudah kita dapatkan dari uztad A, B, atau dari mahzab A, B. Kita harus

⁸¹ Yedi Supriadi, *Meditasi Islam*,12

menjadi ‘tiada’. Maka semakin diri memuja harta, ilmu, pengetahuan, ego, merasa lebih, merasa suci, dan lain sebagainya, kita akan semakin sulit dalam mendapatkan posisi ‘ber-serah’ (Islam). Inilah meditasi tertinggi dalam Islam.

Meditasi ini sangat jauh berbeda dengan teknik yang di kembangkan oleh paham lainnya. Semisal Hindu, Budha, Tao, dan juga yang berkembang di India dan lain-lainnya. Meditasi Islam menekankan kepada kepasrahan diri yang total. Hanya mohon kepada Allah agar di ajari bagaimana cara meditasi tertinggi. Agar kita hanya menggunakan daya-Nya.

5. Ilmu Tasawuf (*Sufisme*)

Dari segi bahasa terdapat sejumlah kata atau istilah yang dihubung-hubungkan 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 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. 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 mendekatkan 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 tasawuf⁸².

⁸²Nata, Abuddin, *Ahlak tasawuf dan Karakter Mulia*, (Jakarta : PT.RajaGrafindo Persada, 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 :

- 1) Bisyr bin Haris, mengatakan bahwa sufi ialah orang yang suci hatinya menghadap Allah SWT.

- 2) 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.
- 3) Al-Junaid Al-Baghdadi (w. 289 H), tokoh sufi moderen 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.
- 4) Abu Qosim Abdul Karim al-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 menyepelkan ibadah.
- 5) 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 keridhoan-Nya.

Cara ibadah Nabi SAW merupakan cikal-bakal tasawuf. Nabi SAW adalah orang yang paling tekun beribadah. Akhlak Nabi SAW merupakan acuan akhlak yang tiada bandingannya. Karena akhlak Nabi SAW adalah Al-Qur'an. Demikianlah asal-usul tasawuf dalam Islam yang jelas-jelas bersumber dari Al-Qur'an dan As-Sunnah (Hadist)⁸³.

Dewasa ini kajian tentang tasawuf semakin banyak diminati orang. Ketertarikan orang terhadap tasawuf didasari pada dua kecenderungan. Kecenderungan pertama adalah kecenderungan terhadap kebutuhan, fitrah atau naluriah. Kedua, kecenderungan terhadap persoalan akademis. Kecenderungan pertama mengisyaratkan bahwa manusia sesungguhnya membutuhkan sentuhan-sentuhan spiritual atau rohani. Kesejukan dan kedamaian hari merupakan salah satu kebutuhan yang ingin mereka penuhi lewat sentuhan spiritual. Adapun kecenderungan kedua mengisyaratkan bahwa tasawuf memang menarik untuk dikaji secara akademis.

⁸³Tamami, HAG, Psikologi Tasawuf, Bandung : Pustaka Setia, 2011), 26-35.

Kecenderungan kedua ini memposisikan tasawuf hanya sebagai sebuah pengayaan keilmuan di tengah keilmuan-keilmuan lain yang berkembang di dunia. Kecenderungan-kecenderungan diatas menuntut adanya pengkajian tasawuf dalam kemasan yang proporsional dan fundamental. Hal ini dimaksudkan agar tasawuf yang kian banyak menarik peminat itu dapat dipahami dalam kerangka ideologis yang kuat, disamping juga untuk memagari tasawuf supaya tetap berada di jalur yang benar.

Sumber pertama dan utama tasawuf adalah ajaran-ajaran Islam, sebab tasawuf ditimba dari Al-Qur'an, As-Sunnah, dan amalan-amalan serta ucapan pada sahabat yang didasari dari Al-Qur'an dan As-Sunnah juga. 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 kelask akan mendatangkan suatu kaum yang Allah mencintai mereka dan mereka pun mencintai-Nya, yang bersikap lemah-lembut terhadap orang mukmin, yang berikap 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 dari tasawuf dalam kedudukannya sebagai ilmu tentang tingkatan (*maqomat*) dan keadaan (*ahwal*). Dengan kata lain, ilmu tentang moral dan tingkah laku 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 : 1. Asketitisme gurun Arab; 2. Pengabdian total; 3. Kecintaan yang kuat kepada Tuhan; 4. 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: 1. Genosis sebagai pengetahuan pasti; 2. Tamsil cahaya / kegelapan; 3. Memuji roh dan mengutuk materi; 4. 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 : 1. Menafikan (fana) jasad; 2. Meninggikan roh; 3. Anti-dunia; 4. Anti-masyarakat. Pendukung utama gerakan ini adalah Ibrahim bin Al-Adham (Khurasan, 161/777), Abdullah bin Mubarak (Marw, 181/797), Syaqiq Al-Balkhi (194/810).

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

- 1) Peningkatan moral;
- 2) Pemenuhan fana (sirna) dalam realitas mutlak;
- 3) Pengetahuan intuitif langsung;
- 4) Timbulnya rasa kebahagiaan sebagai karunia Allah dalam diri seorang sufi karena tercapainya maqomat; dan
- 5) penggunaan simbol-simbol pengungkapan yang biasanya mengandung pengertian harfiah dan tersirat.

a. 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 akhlaq diartikan budipekerti, watak, dan tabiat. Al-Fairuzz abadi berkata : *“ketahuilah, agama pada dasarnya adalah akhlak. Barang siapa memiliki akhlak mulia, maka kualitas agamanya juga mulia”*⁸⁴.

Imam Ghozalie dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin* menyatakan : *“akhlaq adalah daya kekuatan (sifat) yang tertanam dalam jiwa yang mendorong perbuatan-perbuatan yang spontan tanpa memerlukan pertimbangan pikiran”*⁸⁵. Landasan akhlak adalah Al-Qur'an. Ketika ditanya tentang akhlak Rasulullah SAW, Aisyah menjawab : *“akhlaq Rosulullah adalah Al-Qur'an”*⁸⁶.

Pembagian akhlak menurut Muhammad Abdullah Darraz ada lima bagian, yaitu :

- 1) Akhlak pribadi;
- 2) Akhlak berkeluarga;
- 3) Akhlak bermasyarakat;
- 4) Akhlak bernegara;
- 5) Akhlak beragama.

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

⁸⁴Anwar, Rosihon, *Akhlaq Tasawuf*, (Bandung : Pustaka Setia, 2010) , 11-12.

⁸⁵Anwar, Rosihon, *Akhlaq Tasawuf*, (Bandung : Pustaka Setia, 2010), 13

⁸⁶Anwar, Rosihon, *Akhlaq Tasawuf*, (Bandung : Pustaka Setia, 2010), 20

- 1) Akhlak terhadap Allah SWT;
- 2) Akhlak terhadap Rosulullah;
- 3) Akhlak pribadi;
- 4) Akhlak dalam keluarga;
- 5) Akhlak bermasyarakat;
- 6) Akhlak bernegara.

Sedangkan menurut sifatnya Akhlak dibagi menjadi :

- 1) *Akhlak mahmudah/Akhlak karimah* (Akhlak yang baik), yang meliputi : ridla kepada Allah, cinta dan beriman kepada Allah SWT, beriman kepada malaikat, kitab, rasul, hari kiamat, dan takdir, taat beribadah, selalu menepati janji, melaksanakan amanat, berlaku sopan dalam ucapan dan perbuatan, qonaah, tawakal, dan sabar, syukur, tawadlu, dan sebagainya.
- 2) *Akhlak madzmumah*, meliputi : kufur, syirik, adu-domba, murtad, fasik, riya, takabur, iri/dengki, hasud, dendam, khianat, memutuskan silaturahmi, putus asa, semua perbuatan tercela⁸⁷.

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.

⁸⁷Anwar, Rosihon, *Akhlak Tasawuf*, (Bandung : Pustaka Setia, 2010), 29-30

Jika telah dibiasakan, suatu perbuatan akan menjadi tabiatnya ⁸⁸. 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 menagkap 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 essensi ketuhanan. Dapat dikatakan bahwa akhlak merupakan pintu gerbang ilmu tasawuf ⁸⁹. Akhlak tasawuf adalah sesuatu yang muncul dari pancaran jiwa keimanan dan peribadatan. Akhlak tasawuf berperan aktif 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

⁸⁸Anwar, Rosihon, *Akhlak Tasawuf*, 33

⁸⁹ Anwar, Rosihon, *Akhlak Tasawuf*, 42

keadaan sebaik-baiknya ciptaan (*fi ahsani taqwim*). Tanpa akhlak manusia akan kehilangan esensi dirinya dan hadir sebagai makhluk (makhluk yang paling rendah dan hina *asfalasafilin*⁹⁰).

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.

⁹⁰ Rajab, Khoirunnas. *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, 44

Di samping itu maqamat berarti jalan panjang yang harus ditempuh oleh orang spiritual untuk berada sedekat mungkin dengan Allah. 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 buruk⁹¹.

b. 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 :

- 1) *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 yang mulia dan terpuji. Metode ini secara teknis ada lima yaitu: 1. Mensucikan yang najis, dengan melakukan istinja dengan baik dengan menggunakan air dan batu. 2. Mensucikan yang kotor, dengan cara mandi. 3. Mensucikan yang bersih dengan cara berwudlu atau tayamum. 4. Mensucikan yang suci, dengan mendirikan shalat taubat. 5. Mensucikan yang

⁹¹Nata, Abuddin, *Akhlaq tasawuf dan Karakter Mulia*, , 11-12

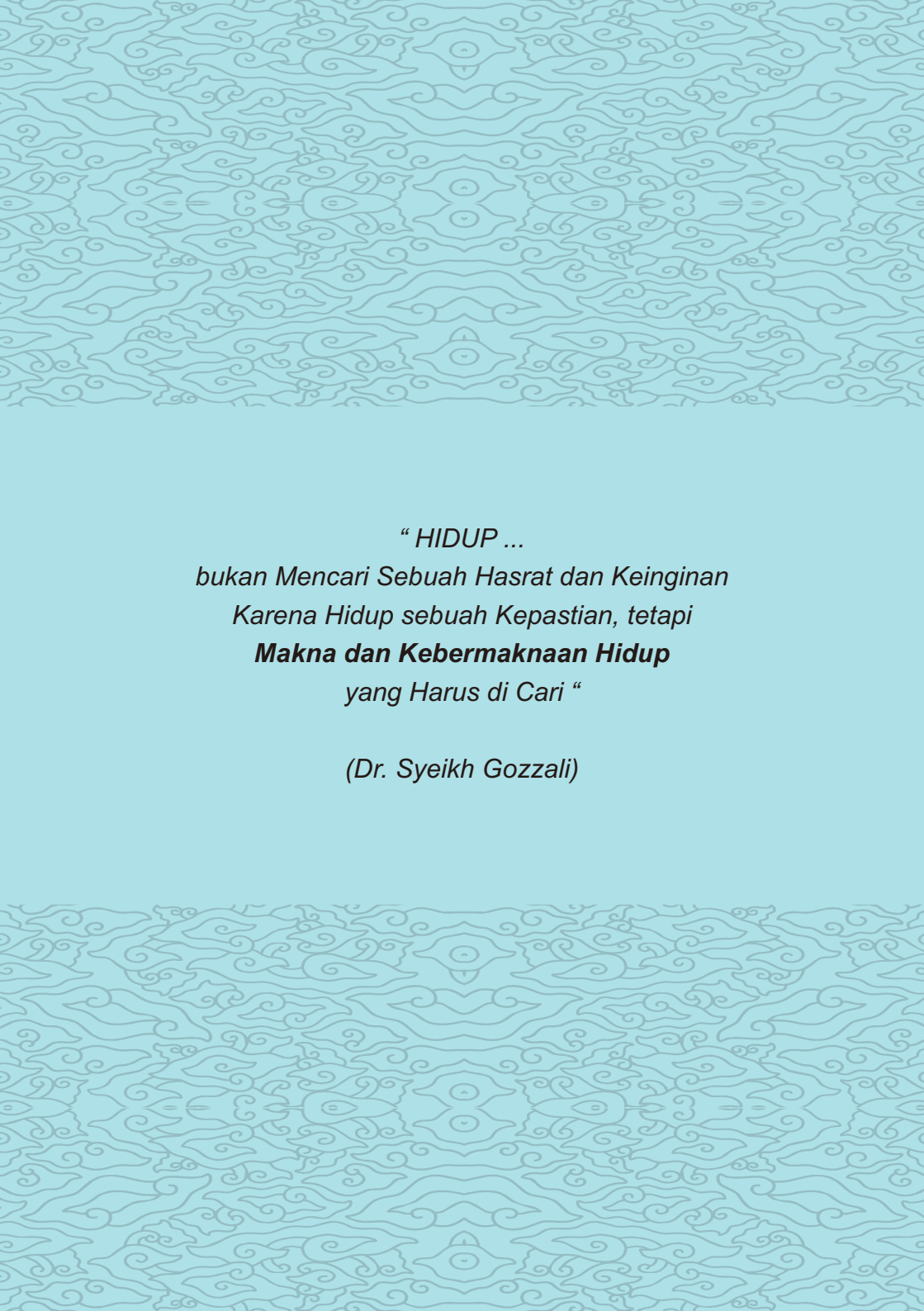
Maha Suci dengan cara berdzikir, dan mentauhidkan Allah dengan kalimat Tahlil “*laa ilaha illa Allah*” (tiada Tuhan /Ilah yang patut disembah selain Allah).

- 2) *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: a. Perbaikan pemahaman dan aplikasi ilmu tauhid; b. Perbaikan pemahaman dan aplikasi syariat (peraturan yang mengatur hidup dan kehidupan manusia untuk mencapai kebahagiaan, ketentraman, ketertiban, dan kedamaian di dunia hingga di akhirat. c. Perbaikan pemahaman dan aplikasi tarekat (jalan, petunjuk atau cara mendekati diri kepada Tuhan).
- 3) *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 SW.⁹² Pada tingkat inilah Allah SWT menampakkan diri-Nya seluas-luasnya kepada hamba-Nya yang dikehendaki-Nya. Semua hijab yang lahir, batin dan Dia telah terbuka lebar dan lebar sekali. Kemunculan itu akan hadir dalam wujud martabat secara empiris, yakni :

⁹²Amin, Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : Amzah, 2013), 216.

- a) *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.
- b) *Martabat Wahidiyah*, yaitu penampakan diri awal, atau ada yang menyebutnya dengan tajalli Dzat pada sifat dan asma Allah.
- c) *Martabat Tajalli Syuhudi*, yaitu penampakan Diri-Nya yang kedua, yakni Allah bertajalli melalui nama-nama dan sifat-sifatNya dalam kenyataan empiris. Dengan kata lain dengan firmanNya.
- d) *Martabat Alam Arwah*, yaitu Nur Muhammad yang dijadikan Allah dan Nur-Nya, dan dari Nur Muhammad inilah muncul ruh segala mahluk.
- e) *Martabat Alam Mitsal*, yaitu diferensiasi dari nur Muhammad dalam rupa ruh perseorangan seperti laut melahirkan dirinya dalam citra kembali.
- f) *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.
- g) *Martabat insan kamil* (alam paripurna), yaitu merupakan himpunan semua martabat sebelumnya. Martabat-martabat itu paling jelas tampak terutama pada diri Nabi Muhammad SAW⁹³.

⁹³ Amin, Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, 218



*“ HIDUP ...
bukan Mencari Sebuah Hasrat dan Keinginan
Karena Hidup sebuah Kepastian, tetapi
Makna dan Kebermaknaan Hidup
yang Harus di Cari “*

(Dr. Syeikh Gozzali)

JATI DIRI

A. Pengertian Jati Diri secara Umum

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, jati diri adalah keadaan khusus seseorang atau inti jiwa, semangat, dan daya gerak dari dalam; spiritualitas⁹⁴ jati diri adalah suatu hal yang ada di dalam diri kita, meliputi karakter, sifat, watak dan kepribadian jati diri itu adalah segala hal tentang diri⁹⁵.

B. Pengertian Jati Diri Menurut Ahli Tasawuf

Jati diri menurut ahli tasawuf ini penjelasannya. Pada alam *Ghaibul Ghaib* dalam keadaan belum ada apa, belum ada awal dan belum ada akhir, belum ada bintang dan belum ada bulan, belum ada matahari dan belum ada bumi ini, belum ada sesuatu apapun bahkan belum ada Tuhan yang bernama Allah saat itu yang ada hanya Zat semata- mata maka dalam keadaan ini diri yang punya Zat tersebut telah menjadikan dirinya untuk memuji dirinya. Maka ditajalnya *Nur* Allah kemudian ditajalnya pula *Nur* Muhammad (*Insan Kamil*) pada peringkat ini disebut martabat *Anta-Ana- Ana Anta* (Aku-Engkau Engkau-Aku) maka dalam keadaan ini si empunya

Zat telah bertanya kepada *Nur* Muhammad dan sekalian ruh untuk menentukan kedudukan yaitu taraf ketuhanan dan taraf

⁹⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Deprtemen Pendidikan Nasional edisi keempat, 570

⁹⁵ <http://medium.com> diunggah tanggal 26 Juli 2019, 04.56

hamba, lalu ditanyakan kepada *Nur Muhammad* “Ini Tuhanmu?” maka dijawab oleh *Nur Muhammad* yang mewakili seluruh Ruh “ya, Engkaulah Tuhanku”. Hadist qudsi “Aku suka mengenal diri-Ku, lalu Aku jadikan makhluk ini dan Aku perkenalkan diriku kepada mereka lalu mereka juga mengenalkan diri-Ku apa yang dimaksud dengan makhluk ini ialah *Nur Muhammad*, sebab seluruh kejadian alam semesta ini dijadikan daripada *Nur Muhammad*, maka sesudah ruh-ruh itu bersumpah jadilah *alam kabir* ini atau alam semesta ini sebelumnya diri yang punya *Zat (Zattul Haq)* dalam rangka untuk memperkenalkan diri-Nya. Dia menyerahkan rahasia diri-Nya kepada *Nur Muhammad* tetapi dalam hal ini sebelum manusia menerimanya tidak ada satupun makhluk di alam semesta ini yang sanggup memikul suatu rahasia besar yaitu rahasia diri Allah. Pernah ditawarkan rahasia itu kepada langit, bumi, gunung-gunung tetapi semuanya tidak sanggup untuk menerimanya.

Zat mentajalikan Nur Muhammad itu adalah untuk memperkenalkan diri-Nya sendiri dengan diri rahasia-Nya maka diri rahasia-Nya itu ditanggung dan diamanahkan kepada yang bernama insan yaitu yang bertubuhkan diri batin yang bernama Allah (ruhani). Hadis qudsi *al insanu sirrih wa ana sirruh* (manusia itu rahasia Aku, dan Aku rahasiannya). Firman Allah, maka, terimalah manusia diri rahasia Allah itu dan menjadi tanggung jawab manusia menjaga amanah Tuhannya dengan cara mengenal dirinya serta memuji dan memuja rahasia dirinya sejak ia dilahirkan ke alam dunia sampai ia kembali kehadirat Tuhan pemilik rahasia disamping itu manusia juga diamanahkan untuk

menjadi pemerintah diantara semua makhluk yang ada di alam semesta yang terbentang luas ini.⁹⁶

Firman Allah surah Al-Baqarah ayat 30 dan surah An-Nur ayat 55 ini berarti dua amanah penting yang dipikul dan menjadi tanggung jawab manusia. Pertama menjaga, mengenal, memuji, dan mengembalikan amanah rahasia itu kepada yang punya rahasia yang dikandung oleh *alam shagir* yaitu batang tubuh manusia itu sendiri. Kedua menjaga amanah pemerintahan di alam semesta ini, dengan kata lain tugas manusia adalah menjaga dan mengawal hubungannya dengan tuan yang punya diri rahasia dan juga dengan makhluk lain. Oleh karena diri rahasia telah diterima maka menjadi tanggung jawab manusia untuk menunaikan sumpahnya dahulu, dan untuk tujuan ini maka, Adam dilahirkan untuk diri-diri penanggung rahasia dan berkembang dari satu dekade ke satu dekade, dari satu generasi ke generasi yang lain, sampailah *alam kabir* ini mengalami kiamat dan rahasia dikumpulkan kembali. Adapun yang dinamakan manusia itu adalah dirinya yang mengandung rahasia dengan kata lain manusia artinya dirimu yang mengandung rahasia. Oleh karena diri manusia menanggung rahasia maka manusia haruslah berusaha mengenal dirinya karena dengan mengenal dirinya saja manusia tersebut akan dapat mengenal Tuhannya dan kembali menyerahkan dirinya kepada yang punya diri dikala berpisah ruh dan jasad.

Firman Allah surah An-Nisa ayat 58 perlu ditegaskan sekali lagi tujuan utama Allah menyerahkan amanah dirinya kepada manusia adalah untuk memperkenalkan dirinya dan

⁹⁶ Yedi Supriadi, *Meditasi Islam*, 45

memuji dirinya dengan rahasianya yaitu Allah memuji dirinya dengan dirinya. *Man arofa nafsahu faqad arafa rabbahu* (barangsiapa mengenal dirinya maka dia akal mengenal Tuhannya). Firman Allah *wa ma khalaqtul jinna wal insa illa liya'budun* (tidaklah aku jadikan jin dan manusia kecuali untuk menyembah). Dalam menjalankan tugas harian dalam konteks hubungan manusia dengan Tuhannya agar janji dapat tertunaikan dan sumpah dapat dipelihara maka iblis ditugaskan bersama-sama dengan kelompoknya syaitan untuk membuat ujian dan godaan terhadap keteguhan sumpah janji. Iblis akan berusaha agar bisa menepis kesetiaan sumpah janji manusia terhadap Allah.

Manusia-manusia yang tidak berpedoman dan hampa akan terbang mengikuti arus angin ujian. Maka rugilah manusia tersebut dan jadilah dia seperti binatang yang pandai bicara, tetapi bagi manusia yang teguh dan berprinsip dan mengerti serta mengetahui tugas , sumpah, dan janjinya maka dia akan mampu melewati semua ini dan duduk disisi Allah.

Adapun manusia pada awalnya sebelum *dizahirkan* ke *alam kabir* dan waktu bayi adalah bersih disisi Allah tetapi setelah bergelut dengan pengaruh lumpur-lumpur kehidupan, masyarakat dan hanyut dengan arus ujian iblis dan lalai terhadap tugas utamanya, maka manusia menjadi kotor. Kalau sudah begini maka tertutuplah pintu hubungan diantara Tuhan dan hamba-Nya. Dalam sebuah hadis dinyatakan “*sesungguhnya kelahiran seseorang itu bersih tetapi ibu-bapaknya yang menjadikan dia Yahudi, Nasrani, atau Majusi*”.

Bila kotoran yang melanda manusia ini dibiarkan terus maka akan terbentuk darah kotor yang mengkristal dibagian bawah jantung ini berarti manusia tersebut tidak mempunyai hati nurani dan manusia yang sudah kehilangan hati nurani ini semakin lama semakin jauhlah jarak hubungan antara Tuhan dengan dirinya yang kotor itu, manusia yang berperangai begini akan terus hanyut di dalam lumpur-lumpur kehidupannya di dalam dunia ini, mereka ini akan lupa akan Tuhannya dan juga diri sendiri, hidupnya berpura-pura menjadi manusia tetapi sebenarnya lebih hina daripada binatang. Manusia seperti ini mempunyai mata tetapi buta, mempunyai telinga tetapi tuli, mempunyai hati tetapi tidak dapat memperhatikan. Seluruh kemudahan rejeki yang mereka peroleh digunakan untuk tujuan mengabaikan dan menjauhkan hubungan dirinya dengan Allah swt. Mereka ini hanya pandai menyumbat perut bodohnya dengan makanan. Menyuci tubuh mayatnya dengan sabun ini-sabun itu namun mereka merelakan rahasia Allah yang pada tubuhnya kurus kering kerontang dan kotor bagai bangkai-bangkai yang busuk. Iman manusia ini jeleknya lebih dari segala-galanya.

Firman Allah surah Al-Araaf ayat 179. Lantaran manusia seperti ini akan menghadapi penyakit kotor hati yang kronis yang menyebabkan manusia tersebut merana didalam kegelapan tersesat untuk kembali kepangkuan Tuhannya, dan selama hidupnya di dunia ini akan terputus hubungannya dengan Allah swt. Firman Allah (*khatamallohu ala qulubihim...*). firman Allah lagi mereka ini sanggup menipu Tuhannya, menipu orang lain dan bahkan sanggup menipu dirinya sendiri. Firman Allah Surah Al-Baqarah ayat 9, sesungguhnya dengan menyadari hidup kita di dunia adalah

semata-mata kembali kepada Allah serta menyadari pula bahwa kita hidup di dunia ini terus diuji akan kesetiaan dan keteguhan kita dengan sumpah janji yang pernah kita ucapkan maka kita harus menyucikan hati kita, menyucikan seluruh anggota zahir dan batin kita supaya hubungan kita dengan Allah di dunia dan akhirat tidak terputus walau sesaatpun dan kita menjadi manusia yang diridhai oleh Allah dan dapat duduk di sisinya diakhirat nanti.

Adapun cara mendekatkan hubungan antara hamba dengan Tuhannya itu telah dibagi oleh para ulama menjadi 4 bagian: secara syariat, secara *tarekat*, secara *hakekat* dan secara *makrifat*. Dengan kita mengetahui cara-cara untuk mendekatkan hubungan dengan Allah maka kita akan menjadi manusia yang baik antara kita dengan Allah dan hubungan kita dengan sesama makhluk dan alam sekitar. Yang pada akhirnya kita akan dikaruniakan keridhaan-Nya dan dapat berada disisi tuhannya.

1). Cara syariat

Adapun yang dimaksud dengan cara syariat adalah cara zahir yang membentuk suatu peraturan antara manusia dengan Allah, manusia dengan sesama manusia dan dengan makhluk-makhluk lain. Peraturan-peraturan sudah digariskan di dalam al-Quran dan juga digariskan oleh Rasulallah melalui perbuatan dan ucapan yang diberi nama hadis.

Jika manusia benar-benar mengikuti peraturan-peraturan syariat ini maka manusia itu tidak mungkin tersesat dalam hidupnya di dunia ini dan selamatlah diakhirat nanti sebagaimana sabda Rasulallah, kamu tidak akan sesat selama-lamanya jika kamu berpegangan kepada kedua –duanya yaitu Al-Quran dan sunnah

rasul. Di dalam peraturan-peraturan ini Allah telah menggariskan hubungan diri-Nya dengan manusia dan hukum-hukum hidup secara individu maupun secara bermasyarakat. Dalam syariat dibahas soal-soal akidah, soal ibadah, soal *muamalat*, soal *munakahat*, dan lain-lain peraturan untuk kebahagiaan manusia dunia dan akhirat.

Ditentukan juga garis-garis panduan hidup tentang makna yang wajib, haram, sunnah dan makruh, dosa, pahala, surga, neraka dengan kata lain syariat menggariskan dasar pokok kerjakan apa yang diperintahkan dan jauhi apa yang dilarang.. Adapun peringkat cara syariat adalah suatu peringkat peraturan pengabdian hamba terhadap Tuhannya dengan mengikuti garis panduan dan peraturan-peraturan yang sudah ditentukan maka dengan mengikuti ini semua seseorang manusia itu menjadi taraf hamba yang paling baik.

Suatu hal yang perlu diingatkan, syariat ini adalah pengamal-pengamalnya benar-benar mengharapkan balasan atau upah dari setiap apa yang mereka kerjakan dan dengan upah-upah kerja yang dilakukan itulah mereka yakin akan menentukan apakah mereka akan dimasukkan ke surga atau neraka. Jadi dapat disimpulkan disini bahwa mereka mengerjakan apa yang diperintahkan karena mengharapkan surga dan tidak melakukan apa yang dilarang karena takut akan siksa neraka, prinsip mereka adalah buat baik dibalas baik- berbuat jahat dibalas jahat. Disamping mereka berusaha untuk melakukan suatu pekerjaan yang diperintahkan secara ikhlas untuk Allah semata-mata dibalik itu mereka juga benar-benar mengharapkan satu balasan

setimpaldengan apa yang dilakukannya. Ini bermakna mereka mengabdikan kepada Tuhannya dengan ada maksud-maksud tertentu ibaratnya ada udang dibalik batu pekerjaan mereka bolehlah kita sebut sebagai pengabdian separuh hamba.

Jika mereka benar-benar bersifat hamba yang asli maka sudah tentu apapun pekerjaan yang dilakukan oleh mereka sudah tentu mereka tidak mengharapkan balasan apapun dari Tuhannya karena setiap balasan bukanlah sesuatu yang boleh untuk diminta tetapi adalah satu karunia dari pada Tuhannya. Firman Allah surah Al-Jin ayat 13” apakah pantas seseorang yang mengaku dirinya hamba menagih janji dari Tuhannya? Dan apakah mereka sangsi akan janji Tuhannya?”.

Seharusnya bagi mereka yang mengaku dirinya hamba sudah tentu tidak mengharapkan sesuatu balasan apapun dari Tuhannya. Sesungguhnya bagi mereka yang mengikuti cara syariat ini akan mencapai martabat beriman dan soleh dan dengan mematuhi segala peraturan-peraturan maka mereka akan dikaruniakan surga diakhirat nanti. Perlu diintatkan masuknya surga bagi orang-orang syariat ini bukan sekali-kali karena pahalanyatetapi sekedar balas ihsan daripada Allah karena kepatuhannya dengan Allah. Walaupun seberapa banyak pahala yang mereka peroleh maka sudah barang tentu tidak bisa untuk membeli surga karena surga bukanlah suatu yang murah yang menjadi barang dagangan yang bisa untuk dibeli sebaliknya orang-orang syariat haruslah berikhtiar sedaya dan upaya agar menjadikan diri mereka seorang mukmin supaya Allah sendiri membeli dirinya a dan hartanya dengan surga atas dasar perjuangan

mereka menegakkan peraturan-peraturan Allah di dalam hidupnya. Adalah perlu ditegaskan disini bahwasannya hasil akhir pengajian syariat adalah untuk mendapatkan suatu yang bernama surga dan menjauhkan diri dari neraka, berusaha mendapatkan banyak pahala, mengurangi dosa, mengerjakan apa yang diperintahkan, tinggalkan apa yang dilarang.

2). Cara Tarekat

Adapun jalan tarekat ini adalah jalan yang pernah dilalui oleh para wali Allah dengan tujuan untuk mendekatkan dirinya dengan Allah. Ini merupakan suatu jalan bagaimana hendak menyucikan diri dan hati agar terbentuk satu hubungan antara dirinya dengan Allah. Suatu jalan tarekat yang sebenarnya adalah merupakan satu cara mensucikan diri untuk menuju kehadiran Allah dan jalan ini hendaklah mempunyai sambungan pada Rasulallah SAW, jalan tarekat yang mendapat restu dari junjungan agung Rasulallah itu kemudian diwarisi oleh para sahabat baginda dan seterusnya bersambung menjadi mata rantai dan diwarisi pula oleh para wali Allah.

Jalan tarekat mendapat restu dari junjungan agung Rasulallah itu kemudian diwarisi oleh para sahabat baginda dan seterusnya bersambung menjadi mata rantai dan diwarisi pula oleh para wali Allah yang Agung dan sampailah kepada seseorang guru awal kemudian diajarkan sampai dengan guru akhir sampai kini dan seterusnya.oleh sebab itu barangsiapa yang mengikuti pengajian tarekat maka menjadi tanggung jawabnya untuk mengetahui asal pangkalnya dan pastikan berasal dari Rasulallah dan para sahabatnya. Jalan tarekat adalah suatu cara memuja dan

memuji Allah dan melatih diri agar tidak melupakan Allah pada setiap detik dan memberi segala keagungan dan kebesaran hanya kepada Allah semata.

Cara untuk mensucikan diri dan hati adalah melalui proses mengenal nafsu-nafsu yang kita miliki. Agar kita tidak lalai dan lupa dirinya dan Tuhannya. Adapun nafsu yang dimiliki oleh manusia ada 7 yaitu *nafsu amarah, nafsu malhamah, nafsu lawamah, nafsu mutmainah, nafsu radiah, nafsu mardiah, nafsu kamaliah*. Dengan mengenal nafsu-nafsu tersebut maka orang-orang tarekat akan mencapai martabat nafsu-nafsu tersebut yang mempunyai kelebihan yang berbeda diantara martabat yang satu dengan yang lainnya. Untuk mengenal dan mencapai martabat nafsu-nafsu itu seseorang itu hendaknya menuntut dan mengamalkan jalur ilmu tarekat dari guru-gurunya yang mursyid dan dapat pula mencapai martabat nafsu-nafsu tersebut. Disamping mereka harus mengikuti petuah-petuah yang dianjurkan oleh guru mereka dari satu peringkat ke peringkat yang lain sehingga menjadi manusia sempurna (*insan kamil*) dan diridhoi Allah di dunia dan akhirat.

Mereka hendaklah menjalani tarekat mereka dengan tekun dan penuh usaha agar tercapai martabat yang tinggi. Apapun pekerjaan dan amalan orang-orang tarekat tidaklah lagi mengharapakan pahala. Artinya apa yang diamalkannya hanya untuk mendekatkan dirinya dengan Allah setiap saat, mereka tidak mengharapakan pahala atau surga tetapi semata-mata untuk mengenali Tuhannya dengan berusaha untuk mengenali dirinya sendiri, tujuan mereka hanya Allah semata-mata tanpa ada

keinginan yang lain, sebagaimana kata yang masyhur ini “ padaku tiada pahala, tiada syurga yang ku idam-udamkan adalah kekasihku Allah jua.

Perlu ditegaskan disini bahwa tujuan akhir pengajian tarekat adalah untuk mengenal diri dan mengenal Allah, mensucikan nafsu dirinya ke suatu derajat nafsu yang tertinggi, kemuliaan dengan Allah SWT, mereka akan terus berusaha untuk mengenal diri dan mengenal Allah, mensucikan nafsu dirinya ke suatu derajat nafsu yang tertinggi, kemuliaan dengan Allah SWT, mereka akan terus berusaha untuk mendekatkan dirinya dengan Allah selama masa hidupnya di alam fana ini dalam setiapwaktu dan setiap saat.

3). Cara Hakekat

Cara ketiga adalah cara hakekat, adapun jalan ilmu hakekat ini adalah dengan cara menyelami dan mengenali diri sendiri yang merupakan satu-satunya jalan ke arah makrifat diri dengan Allah dan ini adalah jalan yang dilalui oleh wali-wali Allah, *arifinbillah* dan para auliya. Mereka-mereka yang menjalani pengajian ilmu hakekat ini akan berikhtiar dengan tekun dan tabah untuk mendekatkan dirinya dengan Allah dengan cara membongkar, menyelidiki dan menyaksikan rahasia sendirinya yaitu rahasia Allah yang ditanggung oleh dirinya dan berusaha membentuk dirinya menjadi manusia *kamil mukamil*.

Bagi mereka yang hendak menuju kehadiran Allah dengan jalan hakiki ini maka hendaklah mereka terlebih dahulu menjalani cara tarekat dan telah mampu membersihkan dirinya dari segala bentuk syirik kepada Allah Ta'ala. Mereka hendaklah menjalani

pengajian ini dengan guru-guru hakiki dan makrifat serta mursyid yang mempunyai pengetahuan yang luas serta mencapai ke tahap martabatnya, disamping itu orang-orang hakiki haruslah mendapat didikan secara terperinci dari guru-guru gaib yang terdiri daripada wali-wali Allah yang ter agung, nabi-nabi dan rasul-rasul.

Mereka hendaklah menjalani pengajian ini dengan guru-guru hakiki dan makrifat guru-guru gaib ini akan mengajarkan mereka disamping guru zahir yang mursyid yang melatih mereka menjalani alam ilmu hakiki. Guru-guru gaib akan mengajarkan mereka ilmu hakiki melalui *laduni*. Dengan menjalani jalan hakiki maka manusia tersebut akan mencapai ke suatu tahap tertinggi disisi Allah dan sesungguhnya berbahagialah orang-orang hakiki yang mencapai martabatnya dan dapatlah mereka duduk di sisi Allah di dunia dan akhirat.

Orang-orang hakiki yang sampai martabatnya bukan saja mulia disisi Allah tetapi mereka juga mendapat kemuliaan dikalangan masyarakat dan dipuja oleh masyarakat sepanjang hayatnya. perlu ditegaskan bahwa tujuan pengajian hakekat adalah untuk menjadi Allah pada zahir dan bathin yakni pada diri zahir dan diri bathin pada martabat kemuliaan insan kamil mukamil tiada sesuatupun pada dirinya kecuali Allah semata-mata.

4) . Cara Makrifat

Sementara jalan makrifat ini adalah suatu jalan yang pernah dilalui dan dialami oleh para wali-wali Allah yang Agung para arifinbillah dan para aulia, nabi dan rasul. Seseorang yang ingin menuju ke jalan makrifat kepada Allah haruslah terlebih dahulu menjalani latihan pada peringkat jalan hakekat karena jalan

hakekat adalah sambungannya ke jalan makrifat. Orang-orang makrifat akan membongkar segala rahasia alam kabir, rahasia alam shagir, ataupun alam ghaib dan alam ghaibul ghaib. Bagi mereka yang menjalani jalan makrifat, mereka diasuh bukan saja oleh guru zahir, hakiki, lagi makrifat, guru-guru ghaib yang terdiri dari wali-wali Allah, nabi-nabi dan para rasul, bahkan bagi mereka yang sedang menuju ke jalan makrifat ini akan diajar sendiri oleh Tuhannya melalui guru bathin yaitu diri rahasia Allah (diri rahasianya sendiri).

Bagi mereka yang mencapai ke peringkat makrifat ini, mereka adalah manusia yang luar biasa, yang akan mendapat martabat, derajat dan kesaktian serta keridhoan yang paling tinggi di sisi Tuhannya dan mereka duduk bersama Tuhannya dan diberi kesempatan untuk menjelajahi tujuh lapis langit, tujuh lapis bumi, arsh dan qursyi, surga dan neraka semasa hidupnya di dunia ini. Alangkah mulianya kita jika bisa mencapai martabat ini. Kitalah orang tertinggi di dalam segala hal dalam pandangan Allah SWT. Orang-orang yang mencapai martabat ini akan mendapat sanjungan dari Allah SWT dan dari manusia sejagad, mereka akan dihormati sepanjang hayat mereka.

Bagi seorang sufi, jati diri adalah kesadaran diri untuk berada dekat dengan Allah dan mempunyai beberapa jalan atau tangga yang disebut *maqomat*. Beberapa sikap yang termasuk dalam *maqomat* itu sebenarnya merupakan akhlak mulia. Semuanya itu dilakukan oleh seorang sufi setelah lebih dahulu membersihkan diri dari sifat yang buruk dengan taubat dan menghiasi diri dengan sifat yang baik, dan hal ini disebut dengan

tahalli, sebagaimana dikemukakan dalam tasawuf akhlaki.⁹⁷ Sirri menambahkan lima hal yang termasuk perangai mulia kaum muqorrabin; ridha kepada Allah, baik berkaitan dengan hal yang kau sukai atau tidak; berusaha mencintai Allah; malu kepada Allah; damai karena-Nya, gerah terhadap selain Dia.⁹⁸

Menurut Murtadha Muthahhari (teori jati diri), yaitu kesadaran yang diciptakan oleh keyakinan dan agama, yaitu kesadaran religius akan diri, menyalakan keseluruhan eksistensi manusia, kesadaran diri yang mampu membarakan jiwa seseorang dan mampu membuat seseorang menanggung derita.

Kesadar-dirian yang mampu mengingatkan seseorang akan jati-dirinya, yang mampu menghilangkan kealpaan, yang mampu membarakan jiwa seseorang dan yang mampu membuat seseorang menanggung derita. Ajakan ke arah kesadaran diri “Kenalilah dirimu sendiri agar engkau dapat mengenali Tuhanmu, dan janganlah lupa Tuhanmu agar engkau tidak lupa akan dirimu”. Hal ini telah ditekankan oleh al-Qur’an, sabda Nabi Muhammad SAW, maupun Khalifah Ali ra. Di dalam QS.Al-Hasyr [59] : 19, dijelaskan sebagai berikut : “*dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. mereka Itulah orang-orang yang fasik*”.

Ayat tersebut berkenaan dengan sabda Nabi SAW : “*Siapa yang mengenali dirinya maka ia akan mengenali Tuhannya*”. Serta kata Khalifah Ali ra, “*Mengenali diri adalah jenis pengetahuan*”.

⁹⁷ Nata Abuddin, *Ahlak Tasawuf dan Karakter Mulia*, 177

⁹⁸ Rahman Kaserun AS, Taman kebenaran , sebuah destinasi spiritual mencari jati diri menemukan Tuhan terjemahan raudhatu thalibin karangan Imam Ghozali, 256

yang paling bermanfaat". Pada kesempatan lain, khalifah Ali ra, berkata: *"Saya heran kenapa orang yang kehilangan sesuatu akan berusaha mencarinya, sementara yang kehilangan dirinya tidak berusaha mencarinya"*.⁹⁹

Seseorang akan diberi jiwa yang lebih kuat sesuai dengan tingkat kesadarannya akan dunia dan dirinya. Para filosof memandang penguasaan jiwa sebagai suatu hakikat yang terus bergerak maju. Ia mengalami perubahan tatanan dan tingkatan secara bertahap. Ketika kematangan secara berangsur terbentuk pada tingkat kesadaran seseorang, meningkat pulalah derajat penguasaan jiwanya.

Tentu saja kesadaran diri yang sedang kita bicarakan ini bukanlah diri seperti yang tertera pada kartu pengenalan (nama diri, nama orang tua, tempat lahir, dan alamat). Bukan pula suatu kesadaran diri biologis (yang membuat orang kemudian menempatkan dirinya setingkat lebih tinggi dari bangsa beruang, monyet, dan sebagainya). Untuk memerangi ruang gelap ini, beberapa tipe kesadaran diri dikemukakan secara singkat oleh Murtadha Muthahhari berikut ini:

1) Kesadaran akan Alam Primordial

Seseorang secara intrinsik merupakan makhluk yang sadar akan dirinya sendiri, artinya substansi seseorang adalah kesadarannya. Tidak benar bahwa 'diri' manusia diciptakan terlebih dahulu, baru kemudian kesadaran datang mensifati diri itu

⁹⁹ Murtadha Muthahhari, *Perspektif Al-Qur'an tentang Manusia dan Agama* (Bandung : Mizan, 1994), 154-155.

pada tahap berikutnya. Manusia akan mencapai suatu kesadaran akan dirinya melalui pengetahuan yang diperolehnya. Melalui pengetahuan intuitifnya, manusia sudah bergerak menuju kesadaran akan dirinya.

2) Kesadaran Filosofis

Pokok pikiran utama dalam kesadaran filosofis adalah sifat dan realitas 'diri'. Karenanya ketika para filosof mengklaim kesadaran, maka itu berarti bahwa mereka dapat mengenali sifat dan hakikat 'ego'.

3) Kesadaran akan Dunia

Istilah ini menunjukkan kesadaran akan diri seseorang dalam kaitannya dengan dunia, yaitu dari mana, di mana, dan ke mana ?. Di sini seseorang menemukan bahwa ia hanya satu bagian kecil saja dari suatu keseluruhan besar yang bernama 'dunia'. Seseorang akan melihat bahwa ia bukanlah suatu pulau merdeka; ia sebaliknya tak merdeka; ia datang, hidup dan meninggal sekehendaknya sendiri. Seseorang akan berusaha mengidentifikasi posisinya dalam suatu keseluruhan semacam itu. Jenis kesadaran ini pulalah yang menimbulkan gangguan dalam nasib dan tujuan manusia.

4) Kesadaran Kelas

Kesadaran kelas merupakan salah satu bentuk kesadaran sosial, suatu kesadaran diri dalam kaitannya dengan tingkatan sosial seseorang. Dalam masyarakat berkelas, sehubungan dengan pendidikan dan pencabutan hak, setiap pribadi termasuk ke dalam

kelas sosial tertentu. Pengenalan akan situasi dan tanggung jawab kelas seseorang tersebut disebut sebagai “kesadaran kelas.

Kesadaran kelas secara tegas dapat disebut juga sebagai “kesadaran yang berorientasi pada keuntungan” atau “*utilitarianisme*”, karena ia didasarkan pada filsafat bahwa keuntungan kebendaan merupakan landasan karakter seseorang dan bertindak sebagai kekuatan utama yang ada pada dirinya. Dalam skema ini, ekonomi dianggap merupakan lembaga dasar dari bentukan sosial, dan interes bendawi tadi dihargakan sebagai cikal bakal “nurani”, cita rasa, dan gagasan bersama, yang semua anggota suatu kelas sosial ikut serta mendukungnya. Marxisme meyakini adanya jenis kesadaran ini dan karenanya kesadaran ini disebut juga sebagai kesadaran Marxian.

5) Kesadaran Kebangsaan

Yaitu kesadaran akan diri seseorang dalam kaitannya dengan orang-orang yang berbagi ikatan etnis yang sama dengannya. Manusia cenderung menyatu karena mengalami satu aturan, adat, tradisi, pasang-surut sejarah, bahasa, sastra, dan terutama sekali budaya yang sama. Dengan kata lain, sebagaimana setiap pribadi dikaruniai ‘diri’, suatu kelompok atau suatu bangsa pun mempunyai ‘diri nasional’ atau kesatuan yang mewakili budaya-bersama mereka.

Budaya bersama lebih efektif pengaruhnya jika dibandingkan dengan rasa kesukuan dalam membentuk kesatuan dan kesamaan di antara manusia. dengan dukungan budaya, rasa kebangsaan akan menyatukan semua ‘aku’ menjadi satu ‘kita’,

akan mendorong manusia untuk berkorban demi ‘kita’, serta bangga dengan keberhasilan dan malu dengan kemundurannya.

Berbeda dengan kesadaran kelas yang padanya semua emosi penilaian, gagasan, pengambilan posisi, dan sebagainya muncul dari titik pijak kelas yang bersangkutan, dalam kesadaran nasional segala sesuatu berkisar pada nasionalisme. kesadaran jenis ini tidak termasuk dalam kategori ‘kesadaran yang berorientasi kepada keuntungan’ meski tidak sepenuhnya bebas dari sifat pementingan diri seperti prasangka, sikap pilih bulu, egoisme, pengagungan diri, dan menutup mata terhadap kegagalan diri. Dengan demikian, sebagaimana kesadaran kelas, ia mengesampingkan segi-segi moral.

6) Kesadaran Kemanusiaan

Istilah ini berarti kesadaran akan diri seseorang dalam kaitannya dengan seluruh umat manusia. Ia ditanamkan atas dasar prinsip bahwa seluruh manusia membentuk satu kesatuan faktual dan mereka semua memiliki satu ‘nurani insani bersama’ – filantropi dan rasa kemanusiaan merupakan hal yang pasti ada pada diri seluruh insan. Sa’adi berkata : *anak-anak adam laksana anggota tubuh, sebab mereka tercipta dari lempeng yang sama, jika satu bagian terlanda lara, maka yang lain menderita resah hebat, engkau yang ingkar derita manusia, tak pantas bernama ‘manusia’*¹⁰⁰.

¹⁰⁰ Murtadha Muthahhari, *Perspektif Qur’an tentang Manusia dan Agama*. (Bandung : Mizan. 1994), 162

Kesadaran kemanusiaan tidak seperti jenis kesadaran kelas dan kesadaran nasional, dibekali dengan moralitas. Ia merupakan aspek kesadaran yang paling logis dan paling masyhur; lagi pula kesadaran inilah yang paling sedikit termaterialisasi dibandingkan dengan semua jenis kesadaran lain. Kesimpulannya adalah bahwa yang akan membentuk satu ‘kita’ tunggal dari semua manusia dan yang mengembuskan jiwa yang menyatu ke dalam dirinya untuk mengubah moral dan pesona insaninya adalah ‘kesatuan iman’ dan bukan ‘kesamaan substansi’ di dalam penciptaan, seperti yang dinyatakan Sa’adi dalam puisinya. Yang dimaksudkan oleh Sa’adi adalah sesuatu yang ideal, bukan realitas. Sebab, bagaimana mungkin nabi Musa as, dan Fir’aun membentuk anggota-anggota dari tubuh tunggal ?, bagaimana mungkin Abu Dzar bersimpati kepada Muawiyah ?

Yang riil dan sekaligus ideal adalah kesatuan dari manusia-manusia *de facto* yang telah mencapai kemanusiaan dan yang pantas menjadi manusia. Dalam hal ini Nabi Muhammad SAW menunjuk ‘orang-orang yang bertaqwa sebagai anggota-anggota dari tubuh yang satu, bukan ‘manusia-manusia’ secara keseluruhan seperti yang digeneralisasikan secara salah oleh Sa’adi. Bandingkan dengan sabda Nabi Muhammad SAW : *“orang-orang yang beriman laksana anggota-anggota tubuh yang satu. Ketika salah satu anggota tubuh dirundung sakit, maka yang lain merasa bersimpati, melibatkan diri mereka dalam derita dan merasa tidak tenang (nyenyak) tidur”*.¹⁰¹

¹⁰¹ Turmudzi, Sahih, hal.79 dalam Murtadha Muthahhari, *Perspektif Qur’an tentang Manusia dan Agama*. (Bandung : Mizan. 1994),168.

7) Kesadaran akan yang Ghaib

Yakni kesadaran akan diri seseorang dalam kaitannya dengan Yang Maha Ada. Hubungan itu menurut para sufi tidak seperti halnya hubungan antara dua orang makhluk yang sama sifat, sebagaimana hubungan antara manusia dengan anggota masyarakat yang lainnya, melainkan hubungan antara yang minor dengan yang mayor, keaiban dengan kebenaran, dan dalam bahasa kaum sufi yang kongkret dengan yang absolut.

Seseorang sering menyatakan salah tentang jiwa, suatu ‘determinasi’ yang dengan memecahkannya seseorang mampu mengenali ‘jati-diri’nya sendiri. Padahal jati diri adalah Tuhan. Muhyidin Al-‘Arabi (wafat tahun 1240) dalam bukunya Fusus al-Hikam menulis : ‘Sarjana dan orator telah mengantarkan banyak ceramah mengenai cara-cara mencapai pengetahuan-diri, padahal pengetahuan diri itu tidak didapatkan dengan satu pun cara yang mereka usulkan. Siapa pun yang menganggap benar apa yang oleh sang bijak diakui sebagai pengetahuan diri, telah menganggap sesuatu yang membengkak sebagai gemuk.’”

Jadi, seorang sufi menolak bahwa jiwa adalah ‘jati-diri’. ia menegaskan bahwa pengetahuan tentang jiwa bukanlah merupakan kesadaran-diri, tetapi jiwa adalah suatu pengejawantahan dari ‘jati-diri’. Karena ‘jati-diri’ adalah Tuhan. Manusia harus dilebur dalam dirinya sendiri dan harus mengabaikan segala determinasi (jiwa sama sekali tidak diacuhkan), ia kemudian akan menjadi seperti setetes air yang jatuh kembali ke laut dan melenyap mendekati semata ke arah kesadaran diri sejati. Hanya dengan demikianlah

manusia menjadi segalanya dan segalanya menjadi manusia, oleh karenanya ia menjadi sadar akan jati-dirinya.

Dalam konsep *manunggaling kawula gusti*, Manusia yang sudah sampai panunggal (penyatuan diri dengan Tuhan) sudah sempurna kesuciannya karena individu sudah dapat mengorbankan sang akunya sendiri. Konsep panunggal ini juga dijelaskan oleh Handayani dan Novianto (2004) sebagai persatuan antara hamba dengan Tuhan (*manunggaling kawula gusti*). Manusia sudah tidak lagi dikuasai oleh angan-angan, perasaan dan nafsu-nafsunya justru menampilkan fungsinya yang tertinggi yaitu sadar, percaya, dan taat kepada Tuhan, serta menemukan kebenaran dan kebijaksanaan yang sejati dengan menguasai alam lahirnya dan turun ke kedalaman dirinya sendiri.

Konsep kemanunggalan hamba dengan Tuhan ini terjadi dalam proses intuisi yang disebut *Kasunyatan Jati*, artinya manusia yang sempurna budi pekertinya atau *hastasilanya* menjadi sama atau manunggal dengan sifat keluhuran Tuhan. Proses ini dikatakan oleh Purwowiyoto (2016), menyempurnakan proses menjadi manusia sempurna yang di dalam sufisme dijelaskan melalui proses "*at-takhalluq bi akhlaqillah*" (berakhlak ilahiah), yakni menafikan sifat-sifat manusia, dan menegaskan sifat-sifat Tuhan.

Beberapa hal yang dapat diklasifikasikan menjadi nilai utama kehidupan orang Jawa dalam konsep di atas adalah sebagai berikut. *Pertama*, penghayatan akan Tuhan dalam kehidupan. Hal ini diturunkan menjadi beberapa nilai dalam kehidupan antara lain: a) Pemahaman dan keyakinan bahwa hidup dan kehidupan berasal dari dan diatur oleh Tuhan, b) Perasaan, sikap dan perilaku

menyandarkan kehidupan hanya kepada Tuhan., c) Keyakinan dan pemahaman bahwa dalam kondisi kehidupan seperti apapun, tugas manusia adalah untuk menjalaninya sebaik mungkin, d) Menerima segala hal yang dihadapi/diperoleh dari Tuhan dalam kehidupan, membiarkan apa yang terjadi untuk terjadi maupun penyebab kejadian tersebut berlalu sesuai kodratnya.

8) Kesadaran Kenabian

Ada suatu perbedaan nyata antara jenis kesadaran ini dengan jenis-jenis kesadaran lain. Para nabi dikaruniai kesadaran Ilahiyah maupun duniawi. Mereka tahan dalam menghadapi dua jenis penderitaan; demi Tuhan dan demi manusia. Tetapi kenyataan ini tidak menyeret mereka ke arah suatu bentuk dualistis. Perhatian mereka tidak terbagi ke dua kiblat. Tuhan dan sesama manusia. Mereka tidak melayangkan sebelah penglihatannya kepada Kebenaran dan yang lainnya kepada sesama makhluk. Tidak pula mereka bagi rata pengorbanan mereka kepada Tuhan dan manusia. Al-Qur'an menyatakan :*“Allah sekali-kali tidak menjadikan bagi seseorang dua buah hati dalam rongganya; dan Dia tidak menjadikan istri-istrimu yang kamu zihar itu sebagai ibumu, dan Dia tidak menjadikan anak-anak angkatmu sebagai anak kandungmu (sendiri). yang demikian itu hanyalah perkataanmu dimulutmu saja. dan Allah mengatakan yang sebenarnya dan Dia menunjukkan jalan yang benar”* (QS.33 : 4).

Para nabi adalah pahlawan-pahlawan monotheisme, bukan politeisme, berkenan dengan gagasan-gagasan, aspirasi-aspirasi dan penderitaan-penderitaan mereka. Mereka mencintai segala

partikel alam hanya karena itu semua merupakan pengejawantahan dari asma dan sifat-sifat-Nya.

Cinta para nabi dan orang-orang suci kepada alam hanyalah pencerminan cinta mereka kepada Tuhan, bukan cinta itu sendiri. Penderitaan yang mereka pikul demi kemanusiaan memuncerat dari penderitaan yang mereka emban demi Tuhan keduanya mempunyai cikal-bakal yang sama. Tujuan dan keinginan utama mereka diarahkan untuk mengangkat diri mereka sendiri dan manusia ke arah ‘Akhir dari segala Akhir’ Zat Tuhan’. Para nabi memulai keterlibatan mereka dengan kerinduan terhadap Tuhan, yang kemudian memandu mereka menuju kekariban dengan ambang Tuhan. Kerinduan itu bertindak laksana cemeti evolusi dan penggerak ‘perjalanan mereka dari manusia ke arah Tuhan’, yang tidak berdiam diri, istirahat, sebelum mereka tiba pada apa yang disebut oleh Ali ra sebagai muara (*maqam*) yang penuh damai’. Akhir dari perjalanan ini adalah awal dari perjalanan lain yang ditafsirkan sebagai ‘perjalanan di dalam Kebenaran dengan Kebenaran’. Pada perjalanan kedua inilah mereka memperoleh kepuasan hati sepenuhnya dan mencapai evolusi jenis lain.

Perjalanan kedua itu bukanlah akhir bagi para nabi. mereka tidak pula berhenti sampai ditingkat ini saja. Setelah dikaruniai kebenaran paripurna, melintas ‘Daur Tuhan’ dan mengenali tatakrama ‘*maqam*’ mereka ditunjuk sebagai nabi dan memulai perjalanan ketiga, yaitu ‘perjalanan dari Tuhan ke arah manusia’. Mereka kembali ke kedudukan semula, tetapi tidak melenyap. Mereka kembali ke manusia berkawankan Tuhan, bukan dalam

ketiadaan-Nya. Perjalanan ini merupakan tahapan ketiga evolusi nabi.

Penunjukannya sebagai pembawa risalah Tuhan yang terjadi pada akhir perjalanan kedua memperlihatkan permulaan yang nyata dari kesadaran dan penderitaan demi manusia yang berasal dari kesadaran dan penderitaan demi Tuhan. Iqbal menggambarkan batas perbedaan yang *musykil* antara kesadaran mistis dan kesadaran kenabian. Iqbal menambahkan sungguh sukar menemukan kata-kata semacam itu di dalam seluruh literatur sufi yang dalam kalimat tunggal saja, mampu mengungkapkan secara cermat perbedaan psikologis antara jenis kesadaran diri mistis dan kenabian. Seorang sufi tidak akan suka kembali ke dalam kehidupan duniawi setelah mencapai muara keyakinan dan kesentosaan melalui ‘pengalaman tunggal’. Tetapi andai pun ia kembali, ia tidak akan bermanfaat bagi manusia. Kembalinya nabi ke dunia disertai dengan daya cipta dan keluhuran budi. Ia kembali dan memasuki putaran waktu untuk mewarnai jalannya sejarah dan karenanya mengubah suatu dunia baru yang diidamkan.¹⁰²

Benarlah bahwa karakter seorang nabi lebih matang dibandingkan dengan karakter manusia lain di jalan menuju kesempurnaan. Jiwanya menyatu dengan jiwa-jiwa manusia lain, dan seluruh alam menawarkan hak-hak istimewa kepadanya. Benarlah bahwa nabi prihatin terhadap kesusahan manusia. Dalam al-Qur’an dijelaskan sebagai berikut :“*Sungguh telah datang kepadamu seorang Rasul dari kaummu sendiri, berat terasa*

¹⁰² Iqbal, dalam Murtafda Muthahhari, *Perspektif Al-Qur’an tentang Agama dan Manusia* (Bandung : Mizan, 1994), 176.

olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, Amat belas kasihan lagi Penyayang terhadap orang-orang mukmin” (QS. 9 : 128).

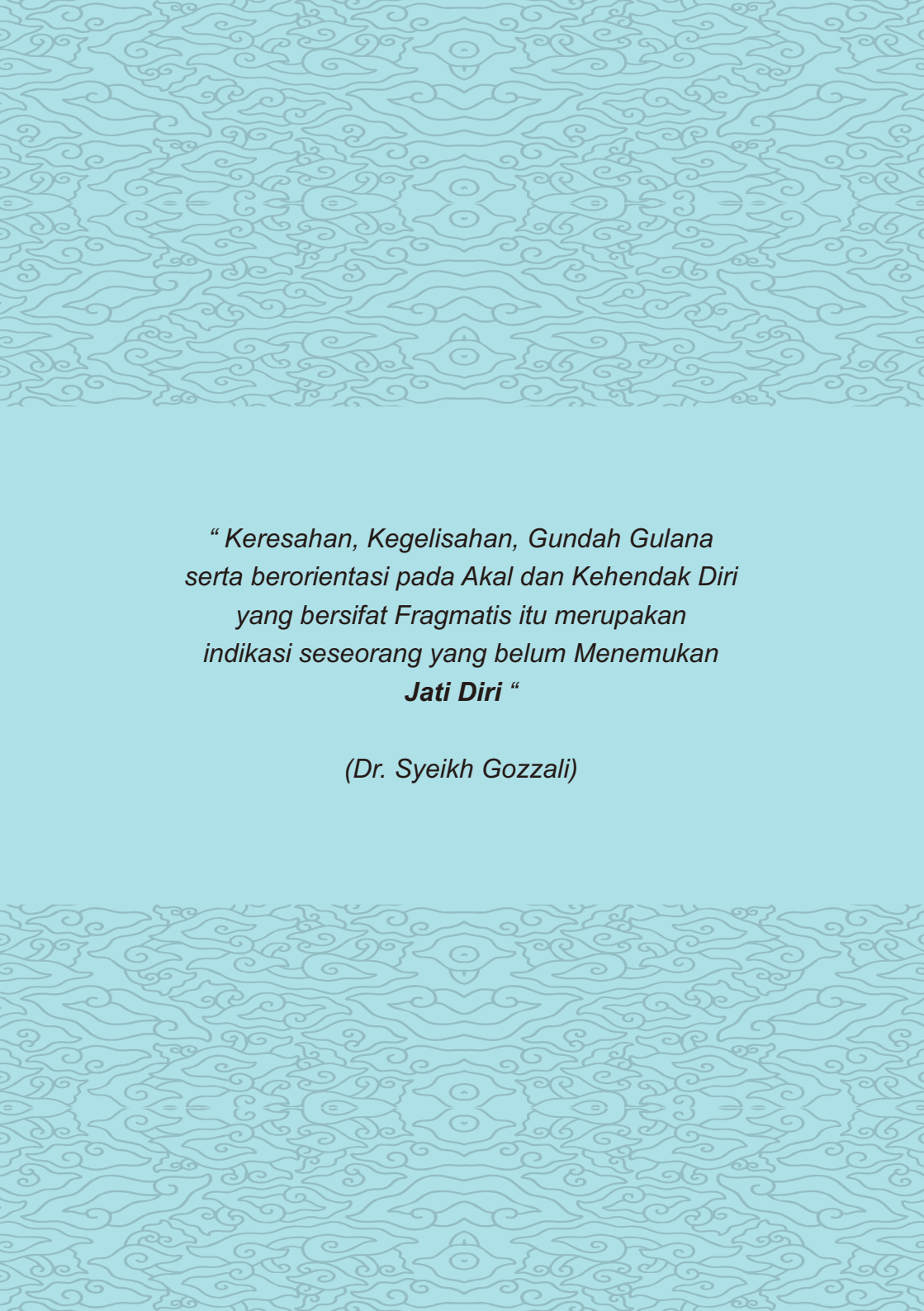
Ada perbedaan yang mencolok antara manusia maupun masyarakat yang diarahkan dan dibentuk oleh para nabi dengan manusia maupun masyarakat yang dibina dan dibentuk oleh kaum intelektual duniawi. Perbedaan terpenting terdapat pada fakta bahwa para nabi berusaha membangkitkan kecakapan-kecakapan alami manusia dan mencerahkan naluri-naluri ghaib serta cinta-kasih yang tersembunyi pada eksistensi manusia. Nabi besar kita Muhammad SAW menyebut dirinya sebagai ‘peringat’ dan ‘pembangkit’ seseorang yang mengubah sejenis kepekaan pada diri manusia ke arah eksistensi sebagai suatu keseluruhan serta memancarkan kesadaran dirinya sepenuhnya kepada manusia. Upaya utama kaum intelektual, sebaliknya adalah pembangunan kesadaran sosial manusia demi kepentingan-kepentingan kelas dan nasional mereka.¹⁰³

Melalui proses dzikir yang dilakukan di Majelis Dzikir Rijalullah ini, diharapkan peserta dzikir dapat menemukan jati dirinya, memiliki kecerdasan untuk menemukan jati dirinya sehingga dapat meneladani dan berperilaku sesuai dengan yang dicontohkan oleh para nabi seperti yang digambarkan di atas.

Para peserta dzikir dibina agar terbukanya kesadaran-kesadaran dalam dirinya sehingga ia mengetahui kelamahan yang ada pada dirinya, kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.

¹⁰³ Murtafda Muthahhari, *Perspektif Al-Qur'an tentang Agama dan Manusia* (, 177

Dengan memiliki kesadaran-kesadaran seperti yang diungkapkan di atas, maka akan semakin memperkuat dalam hal keyakinan dan agama melalui mekanisme spiritual / *riyadhah* (latihan) sehingga ia akan memiliki kesadaran diri paling tidak mencakup : Kesadaran akan alam primordial, Kesadaran filosofis, Kesadaran akan dunia, Kesadaran kelas, Kesadaran kebangsaan, Kesadaran akan yang ghaib, dan Kesadaran kenabian sehingga ia menemukan jati dirinya.



*“ Keresahan, Kegelisahan, Gundah Gulana
serta berorientasi pada Akal dan Kehendak Diri
yang bersifat Fragmatis itu merupakan
indikasi seseorang yang belum Menemukan
Jati Diri “*

(Dr. Syeikh Gozzali)

PRAKTEK SPIRITUALITAS DI MAJELIS DZIKIR RIJALULLAH

Praktek spiritual di Majelis Dzikir Rijalullah berlandaskan pada pemahaman pimpinan tentang manusia. Menurut beliau, bahwa manusia termasuk makhluk yang bersifat ghaib, yaitu ruh, akal dan jiwa. Dikatakan demikian karena ruh, akal dan jiwa memiliki peran penting dalam diri manusia yang dapat membawa dampak besar terhadap pembentukan jati diri manusia. Itulah sebabnya manusia sangat perlu diberi nutrisi yang bersifat ghaib untuk kesehatan mentalnya. Nutrisi yang bersifat ghaib tersebut diantaranya : shalat, dzikir, dan do'a-do'a. Asupan nutrisi itu dicerna dan diproses oleh hati maupun jantung sehingga menghasilkan energi yang sangat lembut ke seluruh tubuh sehingga dapat mendorong dan menggerakkan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang positif terutama dalam menjalankan ketaatan / ibadah kepada Allah SWT.

Hati kita (*qolbu*) adalah organ vital sebagai lokus spiritual yang dikelola oleh ruh, akal dan jiwa. Melalui hati inilah Allah memberikan cahaya (*nur*) atau energi halus tersebut. Dzikir merupakan salah satu energi halus yang masuk ke dalam jantung melalui pembuluh darah terjadi proses sehingga dengan cepat hati menangkap sinyal energi halus tersebut dan menyerap serta mensinergikan dengan energi alam semesta. Maka sudah sepantasnyalah Allah SWT memberikan jaminan pada hati orang-orang yang berdzikir akan bergetar (QS.Al-Anfal ayat 2) karena

dengan berdzikir itulah orang-orang yang beriman akan mampu berhubungan dengan Allah secara langsung melalui dzikirnya dan dapat mengakses perbendaharaan langit dan bumi.

Jiwa, akal dan ruh akan memiliki kekuatan dahsyat dan bekerja sesuai dengan tugasnya jika mendapatkan nutrisi yang tepat yaitu berupa energi halus dari getaran dzikir kepada Allah. Jiwa, akal dan ruh mampu mengalami internalisasi dan bersinergi dengan berbagai energi halus yang lainnya seperti Jin dan Malaikat. Jasad atau raga yang menjadi kendaraannya harus dilatih untuk mampu menjadi *Sense of the God*. Oleh karena itu, maka kita harus melakukan pernafasan tenaga dalam, praktek meditasi gerak dan meditasi kontrol tubuh.

A. Praktek 9 Teori Spiritual Imam Al-Ghazali Di Majelis Dzikir Rijalullah

1) Taubat

Para peserta dzikir Majelis Rijalullah harus melakukan taubat dari semua maksiat yang pernah mereka lakukan dengan mengakui semua kesalahannya kepada pimpinan majelis selanjutnya mereka harus mandi taubat dan melaksanakan salat sunat taubat sebelum mengikuti dzikir.

2) Sabar

Para peserta dzikir diajarkan untuk bersabar dalam menghadapi ujian dan menjauhkan maksiat agar keimanan tetap terjaga, melalui sikap menghadapi cobaan dengan etika yang baik, melebur dalam cobaan tanpa menunjukkan keluh-kesah, menghadapi cobaan dengan kesehatan prima, tegar bersama Allah dan menerima derita cobaan-Nya dengan tangan terbuka dan

sukacita, sabar meninggalkan keluh-kesah, selalu memohon perlindungan kepada Allah, sabar menanggung dan menahan diri, sabar tidak membeda-bedakan antara nikmat dan bencana serta tetap tenang hati dan pikiran dalam menghadapi keduanya. Terkadang juga kesabaran para peserta dzikir diuji oleh sikap pimpinan majelis yang menguji kesabaran para peserta dzikir.

3) Al-zuhud

Para peserta dzikir tidak melulu memikirkan akhirat, tidak juga melupakan kewajibannya untuk mencari nafkah. Tetapi diarahkan untuk mengendalikan diri dari pengaruh kehidupan dunia

4) Tawakkal

Melalui metode tawakkal para peserta dzikir selalu berserah diri dalam menjalani kehidupan dunia sesuai qadanya masing-masing.

5) Wara'

Sifat wara' yang nampak dari para peserta dzikir Majelis Dzikir Rijalullah tidak terlepas dari campur tangannya pimpinan majelis Dzikir yang selalu mengontrol para peserta dzikir. Dengan gaya bercandanya pimpinan majelis selalu menyindir para peserta dzikir yang melakukan penyimpangan. Para peserta dzikir selalu diingatkan untuk terus berperilaku shaleh.

6) Kefakiran

Para peserta dzikir digiring kepada pemahaman bahwa kefakiran disini bukan fakir dalam harta tapi menafikan semua kebutuhan kecuali hanya Allah. Tidak sedikit para peserta dzikir yang akhirnya sukses karena mengikuti semua saran pimpinan

majelis guna menjalankan upaya mencari nafkah. Karena keridoan mereka terhadap petunjuk pimpinan majelis. Tetapi tidak sedikit pula yang sudah sukses akhirnya terpuruk disebabkan oleh ulah mereka pula yang tidak mengikuti petunjuk pimpinan majelis.

7) Mahabbah

Kecintaan para peserta dzikir nampak dari perilaku dan sikap sehari-hari, mereka tidak pernah lepas sedikitpun untuk mengingat sang punya Cinta. Kecintaan mereka terhadap Tuhan juga mereka tampilkan dengan kecintaan terhadap pimpinan majelis, bagi mereka pimpinan majelis adalah guru, sekaligus pembimbing yang membimbing setiap langkah mereka.

8) Ma'rifat

Makrifatnya para peserta dzikir tampak dari sikapnya mereka yang takut melakukan maksiat dan lebih senang dengan duduk mengingat Allah. Pimpinan majelis menjelaskan seorang yang sudah makrifat dia akan menjadi orang yang arif yaitu *arif billah*¹⁰⁴.

9) Ridha

Puncak kebaikan adalah ridlo Allah kepada hamba-Nya. Keridloan Allah yang memiliki syurga adalah lebih tinggi daripada surga itu sendiri. Bahkan puncak tujuan dari semua penghuni surga. Permintaan mereka untuk mendapat ridlo Allah setelah dapat melihat Dzat-Nya merupakan puncak keutamaan.

¹⁰⁴ Wawancara dengan pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah tgl 12 September 2019. Pukul 21.00

Memandang Dzat Allah merupakan puncak yang paling tinggi di dalam surga.

Pimpinan majelis menambahkan, keridhoan Allah atas semua qada yang sudah ditetapkan akan berjalan, meski seorang begal sekalipun bila Allah ridho maka syurga jaminannya. Karena kita tidak tahu apa hikmah dibalik semuanya itu. Hidup ini mudah asal tahu qada kita dan pintalah sesuatu kepada Allah sesuai dengan apa yang Allah ridha.¹⁰⁵

Itulah bagian dari amalan yang harus dilakukan bagi peserta dzikir di Majelis Dzikir Rijalulloh dan ada bacaan-bacaan dzikir secara rutin yang harus dilaksanakan bagi peserta dzikir yaitu sebagai berikut :

B. Daya-Daya Ruhani

Di samping jiwa hakikat manusia, masih ada dua jiwa yang ada pada manusia yaitu jiwa tumbuhan dan jiwa binatang. Al-Ghazali dan Ibnu Sina menyebut tiga jiwa itu dengan *an-nafs an-nabatiyah*, *an-nafs al-hayawaniyah*, *an-nafs an-natiqah* (*an-nafs al-insaniyah*). Manusia sebenarnya mahluk integrasi antara fenomena materi dan immateri dengan *an-nafs al-hayawaniyah* adalah substansi pengantara antara keduanya. Ibnu Athoillah memastikan bahwa pada *an-nafs al-hayawaniyah* inilah *nafsu* (*syahwat dan ghadab*) berada. Nafsu adalah penentu baik dan buruknya ruhani. Nafsu adalah daya ruhani yang memiliki natur negatif.

¹⁰⁵ Wawancara tgl 12 September 2019. Pukul 21.00

Dalam konteks daya-daya ruhani, para sufi membagi struktur ruhani menjadi lima bagian : *al-nafs*, *al-'aql*, *al-qalb*, *al-ruh*, dan *al-sirr*. *An-nafs* adalah wadah dari syahwat dan *ghadab*, sedangkan *al-'aql* adalah rasio yang merupakan standar kebenaran. Imam al-Qusyairi dalam Ar-Risalah al-Qusyairiyah menerangkan bahwa *al-Qalb* adalah tempat ma'rifat, *al-ruh* adalah tempat cinta-kasih (*mahabbah*) dan *al-Sirr* adalah tempat *mujahadah*.

Pada umumnya, daya ruhani yang paling menentukan perubahan ruhani ada tiga yaitu : *al-nafs*, *al-'aql*, dan *al-qalb*. Hati (*al-Qalb* adalah raja, *al-'Aql* adalah perdana menteri. Hati dan akal senantiasa bermusyawarah untuk menaklukkan seluruh anggota tubuh yang ibaratnya adalah ladangnya dan *an-nafsu* dan *ghadab* adalah penjaganya. Demikianlah menurut Al-Ghazali, hati dan akal harus selalu bermusyawarah untuk menjadikan nafsu syahwat dan *ghadab* dibawah kendali perintahnya. Jiwa akan benar-benar tentram pada akhirnya. Sebaliknya jika akal berada dibawah kendali nafsu dan *ghadab*, maka akan hancurlah jiwa itu. *Al-qalb* akan celaka di akhirat kelak.

Nafs mempunyai tingkatannya yang tersendiri, Ibn Qayyim al-Jawziyyah telah mengklasifikasikan tahap *nafs* kepada tiga peringkat. Peringkat pertama dikenali dengan *al-nafs al-ammarah* iaitu tahap diri insan yang cenderung untuk melakukan kejahatan. Ini adalah peringkat yang paling rendah. Kedua adalah peringkat *al-nafs al-lawwamah* iaitu tahap diri insan yang menyesali terhadap tingkah laku yang telah lalu. Penyesalan ini terhasil daripada proses muhasabah diri seseorang. *Nafs* ini adalah peringkat pertengahan. Peringkat tertinggi adalah peringkat *al-nafs*

al-mutma'innah yaitu tahap diri yang sentiasa tenang dengan keimanan dan keyakinan terhadap Allah SWT, sentiasa beramal salih dan sentiasa menjauhi dosa

Analisis tentang daya-daya ruhani oleh pada syekh tarikat lebih utuh lagi, misalnya Syekh Ahmad Khatib Sambas menjelaskan bahwa manusia terdiri atas sepuluh unsur halus (*lata'if*) dimana lima *lata'if* termasuk alam khalqi dan lima berikutnya termasuk alam amr. Yang termasuk alam amr adalah *al-qalb*, *al-ruh*, *al-sirr*, *al-khafiy*, dan *al-alkhfa*. Lima yang termasuk alam *khafiy* adalah *latifat al-nafs* dan empat unrus yaitu tanah, air, udara dan api.

Daya ruhani utama meliputi : *al-nafs*, *al-syahwat*, *al-ghadab* (daya marah), *al-'aql* dan *al-qalb*. *Nafs* adalah salah satu komponen dalam diri insan, di mana *nafs* merupakan emosi manusia untuk melakukan suatu perkara. Biasanya *nafs* cenderung kepada aspek negatif seperti suka marah, tamak, kuat makan, nafsu seks dan sebagainya. Memenuhi kepuasan nafsu merupakan tabiat manusia. Malah, manusia perlu kepada kepuasan nafsu untuk meneruskan kehidupan mereka. Sebagai contoh, manusia perlu kepada nafsu makan untuk terus hidup sihat. Manusia perlu kepada nafsu kelamin untuk mendapatkan zuriat dan sebagainya.

Al-nafs menurut Ar-Razi harus dikekang dan dikendalikan. *Nafs* mempunyai tingkatannya yang tersendiri, Ibn Qayyim al-Jawziyyah telah mengklasifikasikan tahap *nafs* kepada tiga peringkat. Peringkat pertama dikenali dengan *al-nafs al-ammarah* yaitu tahap diri insan yang cenderung untuk melakukan kejahatan. Ini adalah peringkat yang paling rendah. Kedua adalah peringkat

al-nafs al-lawwamah yaitu tahap diri insan yang menyesali terhadap tingkah laku yang telah lalu. Penyesalan ini terhasil daripada proses muhasabah diri seseorang. *Nafs* ini adalah peringkat pertengahan.

Peringkat tertinggi adalah peringkat *al-nafs al-mutma'innah* yaitu tahap diri yang sentiasa tenang dengan keimanan dan keyakinan terhadap Allah SWT, sentiasa beramal salih dan sentiasa menjauhi dosa. Untuk mengawal dan meningkatkan tahap diri seseorang sehingga mencapai tahap *al-nafs al-mutma'innah*, Ibn Qayyim mencadangkan empat kaedah mengawal diri. Kaedah ini perlu dilaksanakan secara bersepadu. Pertama, seseorang itu perlu berusaha dengan bersungguh-sungguh mempelajari dan memahami ilmu agama. Kedua, perlu bersungguh-sungguh mempraktikkan segala yang telah dipelajari. Ilmu tersebut perlu dipraktikkan secara amanah, baik dan sehingga sempurna. Ketiga, berusaha bersungguh-sungguh dan dengan bijaksana menyebarkan ilmu yang telah dipelajari kepada orang lain. Keempat, senantiasa sabar dengan segala dugaan dan ujian yang dihadapi ketika melaksanakan tiga kaedah di atas (Ibn Qayyim al-Jawziyyah 1999).

Oleh karena itu, *nafs* merupakan komponen yang terdapat pada diri manusia yang memungkinkan diri tersebut bekerja keras untuk membenci kekufuran dan mencintai keimanan. Benci untuk melakukan perkara keji, suka melakukan perkara yang terpuji.

Nafsu merupakan sumber kehinaan jiwa maka harus dikekang dan dikendalikan. *Al-syahwat* adalah segala keinginan yang berkaitan dengan : seksualitas, makan, minum, materi,

kedudukan/jabatan, dan prestise. Menurut Ibn Miskawaih dasar syahwat adalah *al-nafsul bahimiyah* (jiwa binatang). Tujuan dzikir, puasa dan sebagainya sebagai perbaikan dan penyucian ruhani bukanlah menghilangkan nafsu syahwat tersebut melainkan mengekang dan mengendalikannya. Sebab secara fitrah manusia sejak lahir nafsu ini sudah ada. Tinggal bagaimana menggunakan nafsu ini secara benar sesuai syar'i. Misalnya keinginan seksual haruslah dengan melalui nikah terlebih dahulu agar menjadi halal (bukan zina).

Keinginan-keinginan lainnya harus ditempuh dengan cara yang haq. *Al-Ghadab*, yaitu daya marah, daya agresivitas yang berfungsi sebagai penjamin keamanan, sehingga setiap individu dapat tetap survive. Tanpa adanya keinginan terhadap materi, makan dan minum, seksualitas, dan keinginan memiliki kekuasaan tentu manusia tidak dapat eksis. Jika manusia tidak memiliki naluri seksualitas maka tidak akan pernah ada regenerasi penerus berikutnya (spesies manusia akan musnah). *Al-'aql*, menurut Al-Ghazali, *al-'aql* adalah ilmu tentang hakikat persoalan-persoalan, *al-'aql* dalam hal ini adalah gambaran sifat ilmu yang tempatnya adalah di dalam hati. Jadi *al-'aql* adalah menyerap ilmu pengetahuan. Dengan daya *al-'aql* itu manusia dapat mengetahui mana yang wajib, jaiiz, mubah, mustahil, haram dan halal, dan sebagainya.

Al-qalb, menurut al-Ghazali dibagi dua, yaitu sekerat daging berbentuk buah yang terletak di dada sebelah kiri. Hati disini berbentuk organ dalam tubuh yang mengandung banyak darah hitam dan pembuluhnya. *Al-qalb* yang kedua dimaknai

sebagai sesuatu yang halus, bersifat ketuhanan (*Rabbaniyah*), bersifat ruhani dan berkaitan dengan hati jasmani. Hati ini hakikat manusia. Sebagaimana menurut hadist nabi : *“dalam tubuh manusia itu ada sekerat daging jika ia baik maka akan baik seluruh tubuh, sebaliknya mana kala ia jelek, maka jeleklah seluruh tubuh, dan hal itu adalah hati”* maksudnya baik jahatnya manusia itu tergantung pada hatinya. Hati adalah raja yang menggerakkan seluruh anggota tubuh manusia. Komponen *qulb* dapat difahami melalui firman Allah SWT (al-A'raf 7: 179) yang artinya:

“Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk neraka jahanam banyak dari jin dan manusia yang mempunyai hati (tetapi) tidak mahu memahami dengannya (ayat-ayat Allah), dan yang mempunyai mata (tetapi) tidak mahu melihat dengannya (bukti keesaan Allah) dan yang mempunyai telinga (tetapi) tidak mahu mendengar dengannya (ajaran dan nasihat); mereka itu seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi; mereka itulah orang-orang yang lalai”.

Qulub bukan organ hati dalam diri manusia yang terbentuk daripada seketul darah, tetapi *qulub* merupakan suatu fungsi yang mampu melakukan proses analisis, sintesis dan memberi makna kepada sesuatu perkara yang dicerap oleh manusia. Dengan kata lain, tidak semestinya cerapan yang dilakukan oleh semua orang dan diikuti dengan analisis dan sintesis akan melahirkan kesimpulan yang sama. Justeru untuk memastikan *qulub* berfungsi dengan betul, ia perlu berfungsi mengikut bimbingan Allah SWT. Sebaliknya orang yang tidak menggunakan *qulub*nya dengan betul akan dimasukkan Allah ke dalam neraka sepertimana yang dijelaskan dalam ayat di atas.

Berdasarkan uraian di atas, menurut al-'Arif Billah Ibn 'Ajibah al-Hasani (*syarh al-hikam*) menyatakan bahwa al-nafs, al-aql, ruh dan sirr adalah hal yang satu. Secara fungsional, menurut Imam Qusyairi menjelaskan bahwa sirr adalah tempat penyaksian keagungan Allah (*musyadah*), ruh tempat cinta ilahiyah (*mahabbah*) dan qalb adalah tempat mengenal Allah (*ma'rifah*). Persoalan hakikat daya ruhani merupakan persoalan yang sangat halus. Namun demikian mereka sepakat bahwa hakikat dari semua itu adalah satu. Kesimpulannya, bahwa nafsu adalah tempat syahwat, 'aql adalah tempat segala yang rasional, dan qalb adalah tempat ma'rifat.

C. Mengidentifikasi Intuisi

Kita akan kesulitan mengenali intuisi atau firasat yang hadir dalam hati manakala kita belum memahami diri kita sendiri. Yahya bin Mu'az ar-Razi pernah menyatakan: “*man arafa nafsuha faqod arafa rabbahu*” (barang siapa mengenal dirinya, ia mengenal Tuhannya). Ada dua pokok yang dibahas yaitu *pertama* barang siapa mengenal dirinya dan *kedua* ia mengenal Tuhannya.

Untuk mengenal diri, maka kita tahu bahwa *nafs* (diri) terdiri dari tiga struktur hierarkhis indrawi, psikis dan spiritual. Untuk mengetahuinya harus melalui metode sistematis yang melahirkan tiga pencapaian, yaitu : pengetahuan yang meyakinkan, penglihatan yang meyakinkan, dan kebenaran yang meyakinkan.

1. Pengetahuan yang meyakinkan (*'ilmul yakin*)

Allah SWT berfirman : “ *Janganlah begitu, jika kamu mengetahui dengan pengetahuan yang yakin*” (Q.S.At-Takatsur ayat 5).

Jika ingin mengetahui diri dengan ilmu yakin, kita harus memfungsikan pancaindera semaksimal mungkin untuk mempelajari diri kita dari mulai fungsi mata, telinga, hidung, mulut, tangan, kaki, perut, rambut, tulang, darah, daging, otot, dan sebagainya pelajari pula ragam karakteristik anggota tubuhnya mengapa tidak sama dengan binatang dari segi bentuk dan fungsinya. Kita akan sadar setelah memahami mengapa kita diciptakan berbeda dengan makhluk yang lain. Bila proses pencarian ilmu tentang diri tersebut telah dilakukan, maka akan mencapai tingkat pengetahuan yang meyakinkan.

2. Penglihatan yang meyakinkan (*'ainul yakin*)

Allah SWT berfirman dalam Q.S.At-Takatsur ayat 7 :
“*Dan Sesungguhnya kamu benar-benar akan melihatnya dengan 'ainul yaqin*” maksud dari 'ainul yaqin artinya melihat dengan mata kepala sendiri sehingga menimbulkan keyakinan yang kuat.

Untuk meyakinkan penglihatan diri, maka kita harus mempelajari apakah kesamaan telinga kita dengan telinga hewan, tangan dan kaki kita apakah sama fungsinya dengan kera atau sejenisnya, mulutnya apakah sama fungsinya dengan mulut makhluk lain, perut, gerak tubuh dan sebagainya apakah sama persis? kemudian apakah diamnya kita sama dengan diamnya bebatuan, imajinasi dan pikiran kita apakah sama dengan makhluk lain seperti jin dan binatang? kemudian penyembahannya apakah sama antara kita dengan makhluk lain mengenai pola ibadahnya. Bila proses pencarian tersebut telah dilakukan, maka sedikit-banyak kita akan mulai menemukan jawaban berarti kita telah mencapai tingkat penglihatan yang meyakinkan.

3. Kebenaran yang meyakinkan (*haqqul yakin*)

Allah SWT berfirman dalam QS.Al-Haqqoh ayat 51 : “*Dan Sesungguhnya Al Quran itu benar-benar kebenaran yang diyakini*”. Untuk mencapai kebenaran yang meyakinkan, maka kita harus dapat menggali ragam efek yang keluar dari diri kita sendiri. Apa efek yang dihasilkan dari kaki, tangan, hidung, mata, telinga, mulut, rambut dan anggota tubuh yang lainnya ? apa efek yang dihasilkan dari akal, pikiran, hati, perasaan, imajinasi, ide, maupun jiwa kita ? dan lain-lain.

Kemudian kita akan membandingkannya dengan ragam efek yang dihasilkan oleh anggota tubuh makhluk lain. Kuku kita dengan kuku harimau apakah sama efeknya, mulut kita dengan mulut binatang mengeluarkan suara yang sama atau tidak dan seterusnya. Bila proses pencarian tersebut telah dilakukan, dan kita sedikit banyak mulai menemukan jawaban, maka berarti kita telah mencapai tingkat kebenaran yang meyakinkan.

Kita juga dapat membandingkan diri kita dengan manusia yang lain. Membandingkan karakter kita dengan karakter orang lain, sifat dan bentuk tubuh kita dengan bentuk tubuh orang lain. Yang demikian karena sejak awal kita diciptakan Tuhan dengan karakter yang berbeda. Sebagaimana dalam Al-Qur'an dijelaskan : “ (3) *Dan penciptaan laki-laki dan perempuan, (4). Sesungguhnya usaha kamu memang berbeda-beda*”. QS.Al-Lail ayat 3-4.

Bila tiga capaian di atas mampu kita sikapi secara saksama, Insya Allah kita akan memahami siapa diri kita dan ada apa dengan diri kita sebenarnya? dari mana dan akan ke mana kita sebenarnya?

dan sebagainya. Selanjutnya untuk mengenal Tuhan, maka langkah awal yang telah kita lakukan adalah mengenal diri kita.

Saat manusia mengenal dan mengerti dirinya, berarti ia telah mengerti dan memahami Tuhannya. Maksudnya saat manusia belum mengerti dan memahami Tuhannya berarti ia belum mengerti dan memahami dirinya. Sebab manusia belum menjalani tiga capaian di atas secara utuh. Ringkasnya jika sudah mengenal dirinya, maka ia pun akan mengenal Tuhannya. Maksud dari mengenal Tuhannya disini bukan dari esensi wujud-Nya melainkan melalui nama-nama dan sifat-sifat-Nya. Adapun argumen yang digunakan mengenai hal ini adalah sebagai berikut :

Pertama, penggunaan redaksi kata *arafa nafsahu* dan *arafa rabbahu*, bukan *alima nafsahu* dan *alima rabbahu*. Meski keduanya memiliki arti yang sama ‘mengetahui atau mengenal’ namun karakter kedua kata tersebut berbeda. Kata *arafa* tidak digunakan Allah untuk menjelaskan sifat-Nya (*‘arifun*), sementara kata *alima* digunakan Allah untuk menjelaskan sifat-Nya (*‘alimun*). Perbedaannya dapat kita jumpai dalam QS.Al-Hujurat ayat 13 : “....supaya kalian saling mengenal (*li ta’arrafu*)... sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengetal (*‘Alimun khobirun*).

Kedua, penggunaan redaksi *arafa rabbahu* bukannya *alima rabbahu* mengisyaratkan bahwa konsep kearifan makrifat berkaitan dengan prinsip *rabbaniah*, sementara konsep kealiman ‘ilmu’ berkaitan dengan prinsip *ilahiyah*. Oleh sebab itu redaksi menggunakan kata *arafa rabbahu*, bukan *alima rabbahu*.

Ketiga, penggunaan kata rabbahu bukan ilahahu. Rabbahu berafiliasi pada prinsip rabbaniyah dan rububiyah sedang *ilahahu* berafiliasi pada prinsip *ilahiyah* dan *uluhiyah*. Adapun penjelasan terkait prinsip *rabbaniyah*, *rububiyah*, *ilahiyah* dan *uluhiyah* dijelaskan sebagai berikut:

Rabbaniyah, sistem kekuasaan Allah menggunakan nama-nama dan sifat-sifat-Nya sesuai kehendak yang Ia inginkan dalam mengatur kehidupan alam semesta. Yakni seluruh gerak kehidupan makhluk mutlak berada dalam pengawasan, perlindungan, penetapan, pengaturan dan perintah-Nya (kekuasaan tak terbatas)

Rububiyah, pelimpahan kekuasaan Allah kepada makhluk-Nya. Yakni seluruh gerak kehidupan alam semesta diberi kewenangan untuk berproses mencari kesesuaian hidup mengikuti nama-nama dan sifat-sifat-Nya. Makhluk diberi kehendak untuk bicara, mendengar, bergerak, makan, tidur dan sebagainya, meski jadi tidaknya hal tersebut tergantung pada kehendak Allah (kekuasaan terbatas atau penghambaan).

Ilahiyah, kesatuan wujud antara Zat, Nama-nama dan Sifat-sifat Allah. Yakni Allah dalam wujud-Nya yang Esa merupakan kesatuan antara Zat, Nama-nama, dan Sifat-sifat-Nya yang tidak bisa dipisah (Kesatuan Tunggal).

Uluhiyah, kebersatuan Nama-nama dan Sifat-sifat Allah dengan makhluk-Nya. Yakni makhluk dalam wujudnya yang beragam merupakan penampakan dari Nama-nama dan Sifat-sifat Tuhan yang Esa, Allah. Dengan kata lain, dalam diri setiap makhluk terdapat kehendak Allah karena ia adalah bayangan Allah,

ciptaan Allah. Namun, yang dicipta berbeda dengan yang Mencipta (kebersatuan dalam keberadaan).

Ringkasnya redaksi *man arafa nafsahu faqad arafa rabbahu* bermakna “barangsiapa mengenal dirinya, maka akan mengenal Tuhannya” berbicara sistem pemerintahan Tuhan berarti berbicara tentang hubungan antarmakhluk yang telah diciptakan-Nya, atau hubungan antara manusia dengan Nama-nama dan Sifat-sifat-Nya.

D. Tenaga Dalam Pernafasan

Latihan tenaga dalam pernafasan dalam ilmu pembangkitan atau pembukaan mata bathin (*bashiroh*) sangat berperan. Latihan ini tidak semata-mata mengandung kekuatan metafisik atau supranatural tetapi juga memiliki makna kesadaran dan penyadaran yang universal dan integral menyangkut seluruh kehidupan yang akan membawa ke arah diri sejati sebagai makhluk Tuhan. Karena akan menyalurkan berbagai kebaikan-kebaikan bagi diri sendiri dan lingkungan yang mengarah pada kehidupan yang sempurna.

Latihan tenaga dalam menurut ilmu metafisik (esoterik) akan menghasilkan energi Bioelektromagnetik yang terpendam dalam tubuh manusia. Energi elektromagnetik menurut ilmu Fisika merupakan gelombang listrik yang mempunyai sifat menarik dan menolak dan kekuatan ini ada dalam setiap manusia yang akan memberikan kekuatan Supranatural, terutama dalam pengembangan intuisi pada diri seseorang.

Latihan tenaga dalam pernafasan akan menghasilkan spiritual tinggi sehingga mempunyai sensitifitas atau kemampuan

menangkap sinyal segala sesuatu yang akan terjadi pada diri sendiri maupun orang lain.

E. Praktek Tenaga Dalam Pernafasan

Latihan pernafasan tenaga dalam pernafasan merupakan latihan-latihan untuk menghasilkan kekuatan metafisika yang bertujuan untuk melatih dan mengendalikan energi halus melalui kekuatan pikiran dan kekuatan tenaga dalam tubuh. Tenaga dalam dihasilkan dengan teknik latihan pernafasan yang kemudian pada akhirnya akan sampai pada titik fokus. Latihan pernafasan ini dibagi menjadi dua yaitu latihan pernafasan meditasi duduk dan meditasi gerak.

1. Meditasi Duduk

Langkahnya adalah sebagai berikut :

- a. Lakukan relaksasi, yaitu dengan melepaskan seluruh pikiran yang bersifat keduniawian dan aktivitas sehari-hari, berdo'a sesuai dengan keyakinan masing-masing dan agama yang dianut memohon kekuatan kepada Tuhan yang Maha Kuasa.
- b. Duduk tegak bersila dengan tangan mengepal dan menaruhnya di atas lutut dengan menghadap ke bawah. Lakukan pernafasan dada dan perut, tarik nafas dalam-dalam dan tahan / simpan di dalam perut bagian bawah (di bawah pusar dua jari) kira-kira selama 15 (lima belas) hitungan, kemudian keluarkan melalui hidung dengan mulut tetap tertutup.
- c. Lakukan latihan pernafasan ini selama 30 menit sampai badan terasa segar dan relaks.



Gambar meditasi duduk

2. Meditasi Gerak

Meditasi gerak tidak sama dengan meditasi duduk. Meditasi gerak dilakukan dengan cara menggerak-gerakkan kaki dan tangan serta tubuh dengan melalui langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Posisi tubuh membentuk kuda-kuda
- b. Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung dan ditahan selama 15 hitungan dibawah perut bagian bawah pusar dua jari.

- c. Jika sudah penuh dan terasa tidak tahan lagi, keluarkan nafas melalui hidung secara perlahan-lahan .
- d. Lakukan latihan pernafasan ini sebanyak 15 kali gerakan.

Gambar meditasi gerak

1) Jurus 1



2) Jurus 2



.....



3) Jurus 3





4) Jurus 4



5) Jurus 5



6) Jurus 6



7) Jurus 7



8) Jurus 8



9) Jurus 9



10) Jurus 10



3. Meditasi Kontrol Tubuh

Meditasi kontrol tubuh adalah suatu cara untuk memberikan ketenangan kepada raga dan jiwa melalui pengendalian pikiran sehingga mampu membatasi berbagai aktivitas fisik maupun mental. Meditasi kontrol tubuh di era moderen merupakan suatu kebutuhan vital manusia. Tanpa hal itu akan banyak perilaku-perilaku yang diluar kendali dari diri karena kita tidak dapat mengelak dan menghindari dari problematika kehidupan yang semakin rumit. Oleh karena itu sangat penting dalam melakukan meditasi kontrol tubuh dalam rangka untuk membebaskan belenggu yang menghimpit kehidupan yang dihadapinya. Dengan melakukan meditasi kontrol tubuh akan menghasilkan syaraf dan otot yang rileks (relaksasi otot dan syaraf) dan melenturkan otot yang kaku agar tidak tegang sehingga dapat melancarkan aliran darah dengan lancar dan sempurna. Fisik akan menjadi segar dan jiwa menjadi lebih semangat dan bergairah sehingga akan lebih siap dalam menyongsong dan menghadapi tantangan hidup. Selain melakukan Meditasi kontrol tubuh juga tak

kalah penting adalah melaksanakan praktek dzikir. Dzikir disini sebagai bentuk meditasi.

4. Dzikir Meditasi

Dzikir Meditasi ini merupakan aplikasi dari visualisasi dan sugesti pada hati dan pikiran kita dengan menghadirkan Allah seolah-olah ada di hati kita dan di hadapan kita melalui pengulangan-pengulangan kalimat dzikir yaitu asma Allah (*Asmaul Husna*) dan kalimat thoyyibah yang lainnya. Sehingga dengan mengamalkan dzikir ini akan membuat hati kita, pikiran, syaraf dan otot kita benar-benar akan merasakan rileks yang pada akhirnya hati, pikiran, jiwa dan raga serta ruh juga akan menjadi tenang dan tentram serta damai. Kondisi ini akan mempermudah dalam menyerap cahaya Ilahiyah (Cahaya Tuhan) sehingga hati, jiwa, raga dan ruh bersatu padu dengan cahaya Tuhan dan pada kondisi itulah manusia akan dapat membuka segala tabir perbendaharaan Tuhan baik di langit maupun di bumi dengan segala isinya terutama mengenai qadha dan qodar yang menimpa manusia atau yang sering disebut dengan terbentuknya kesadaran jati diri manusia. Adapun praktek dzikir meditasi adalah sebagai berikut :

- a. *'Uzlah* (mencari tempat yang sunyi dan sepi), yaitu berusaha mencari tempat yang hening, tenang, sunyi dan sepi dari keramaian aktivitas keduniawian.
- b. Duduk bersila dengan nyaman sambil menghadap ke arah kiblat
- c. Memejamkan mata dengan menarik nafas perlahan-lahan, yaitu menarik nafas yang panjang dan menahannya di

pusar, kemudian menghembuskan nafas secara perlahan melalui hidung. Lakukanlah hal ini sebanyak tiga kali.

- d. Mulai mengucapkan kalimat dzikir yang diawali dengan membaca :
 - 1) Syahadatain sebanyak tiga kali
 - 2) Membaca sholawat atas Nabi sebanyak tiga kali
 - 3) Dilanjutkan membaca dzikir lainnya

Praktek dzikir meditasi tersebut dapat dilakukan secara individu maupun bersama-sama dengan para jama'ah. Jika dilakukan secara perorangan maka hendaknya dilakukan setelah shalat wajib lima waktu dan sangat dianjurkan agar diamalkan secara rutin serta menjadi kewajiban bagi para peserta dzikir di Majelis Dzikir Rijalullah, yaitu dilaksanakan pada saat qiyamullail yaitu setelah melaksanakan shalat sunnah tahajjud diantaranya jam 01.00 sampai terbit fajar / matahari. Itulah praktek dzikir meditasi yang dilakukan dalam proses penemuan jati diri di Majelis Dzikir Rijalullah.

F. Dzikir Rijalullah

Pada tahapan dzikir, para peserta dzikir di Majelis Dzikir Rijalullah diharuskan untuk mandi taubat terlebih dahulu, lalu melaksanakan shalat sunah tasbih, solat sunah taubat, solat sunnah tahajud dan solat sunnah hajat yang dilaksanakan pada pukul 02.00. kegiatan ini dilaksanakan pada malam purnama yaitu tanggal 14 bulan Hijriyah pada setiap bulan. Lalu ada lagi kegiatan yang diselenggarakan pada waktu ziarah , kegiatan ini dimulai dengan melaksanakan mandi taubat. Adapun lafadz dzikir Majelis Dzikir Rijalullah sebagai berikut :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 إِلَهِي أَنْتَ مَقْصُودِي وَرِضَاكَ مَطْلُوبِي أَعْطِنِي مَحَبَّتَكَ وَمَعْرِفَتَكَ لِإِلَهِ الْإِلَهِ،
 لِمَوْجِدِ الْإِلَهِ، لِمَعْبُودِ الْإِلَهِ، لِمَقْصُودِ الْإِلَهِ،
 اللَّهُمَّ اعْنِي عَلَي ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ ، اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ ،
 صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ ، رَبِّي لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ

HADOROH

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ
 أَشْتَغِفُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ
 اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ ، وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
 إِلَى خَضْرَةِ النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى مُحَمَّدٍ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، وَعَلَى
 آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَأَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ وَأَهْلِ بَيْتِهِ الطَّاهِرِينَ أَجْمَعِينَ ، شَيْءٌ لِلَّهِ هُمْ
 الْفَاتِحَةُ.....
 وَإِلَى خَضْرَةِ جَمِيعِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَالْمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ وَالْأَوْلِيَاءِ
 وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَالْعُلَمَاءِ الْعَامِلِينَ ، وَإِلَى خَضْرَةِ أَرْبَعَةِ خَلْقَاءِ الرَّ
 شِيدِينَ سَيِّدِنَا أَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ ، وَسَيِّدِنَا عُمَرُو ، وَسَيِّدِنَا عُثْمَانُ ، وَسَيِّدِنَا
 عَلَى كَرَمِ اللَّهِ وَجْهَهُ ، شَيْءٌ لِلَّهِ هُمْ الْفَاتِحَةُ.....
 وَإِلَى خَضْرَةِ سُلْطَانِ الْأَوْلِيَاءِ قُتُبِ الرَّبَّانِيِّ سَيِّدِي شَيْخِ عَبْدِ الْقَدِيرِ الْجِيلَانِيِّ ،
 وَإِلَى خَضْرَةِ شَيْخِ الْعَزَالِيِّ الْوَهَّابِ ، شَيْءٌ لِلَّهِ هُمْ الْفَاتِحَةُ.....

وَالِي حَضْرَةَ أَبِي..... وَأُمِّي وَالِي حَضْرَةَ جَمِيعِ آبَائِنَا وَأُمَّهَاتِنَا
وَأَحْدَادِنَا وَجَدَّاتِنَا وَلِمَشَائِخِي مَشَائِخِنَا وَإِخْوَانِنَا وَأَوْلَادِنَا وَجَمِيعِ
الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ، شَيْءٌ لِلَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ

DZIKIR RIJALULLAH

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

يَا اللَّهُ يَا حَيُّ يَا اللَّهُ يَا قَيُّوْمُ

يَا اللَّهُ يَا وَهَّابُ

يَا اللَّهُ يَا بَاسِطُ

يَا اللَّهُ يَا مُغِيْطُ

يَا اللَّهُ يَا رَزَّاقُ

يَا اللَّهُ يَا غَنِيُّ

يَا اللَّهُ يَا مُعْنِيُّ

يَا اللَّهُ يَا فَتَّاحُ

يَا اللَّهُ يَا مَالِكُ

يَا اللَّهُ يَا قَادِرُ

يَا اللَّهُ يَا جَبَلِيْلُ

يَا اللَّهُ يَا كَرِيْمُ

يَا اللَّهُ يَا بَصِيْرُ

يَا اللَّهُ يَا صَمَدُ

يَا اللَّهُ يَا سَلَامُ

يَا اللَّهُ يَا بَاقِي

يَا اللَّهُ يَا جَبَّارُ يَا قَهَّارُ

يَا اللَّهُ يَا لَطِيفُ

يَا اللَّهُ يَا قُدُّوسُ

يَا اللَّهُ يَا عَمُّورُ

يَا اللَّهُ يَا حَقَّ

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ
 الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ
 لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ
 قَدِيرٌ

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ
 هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ
 حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ
 لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَرَبُّ
 الْعَرْشِ الْعَظِيمِ
 لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ
رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ، فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ
الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

صَلِّ اللَّهُ عَلَيْكَ يَا مُحَمَّد

اللَّهُمَّ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًّا عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الَّذِي تَنَحَّلَ
بِهِ الْعَقْدُ وَتَنَفَّرِحَ بِهِ الْقُرْبُ وَتُقَضَى بِهِ الْحَوَائِجُ وَتُنَالُ بِهِ الرَّغَائِبُ وَحُسْنُ
الْحَوَاتِمِ وَيُسْتَسْقَى الْعَمَامُ بِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ فِي كُلِّ لَمْحَةٍ
وَتَنْفَسٍ بِعَدَدِ كُلِّ مَعْلُومٍ لَكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّحِيمِينَ

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمِ

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمِ، الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

يَا هُ

DO'A SETELAH RIYADHAH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، حَمْدًا يُؤَافِي نِعْمَهُ وَيُكَافِي مَا زِدَهُ يَا رَبَّنَا لَكَ
 الْحَمْدُ كَمَا يَنْبَغِي لِلْجَلَالِ لِكَ وَعَظِيمِ سُلْطَانِكَ
 اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ ، صَلَاةً تُنَجِّنُنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ الْأَحْوَالِ وَالْأَقَاتِ
 وَتَقْضِي لَنَا جَمِيعَ الْحَاجَةِ وَتُطَهِّرُنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ السَّيِّئَاتِ وَتَرْفَعُنَا بِهَا عِنْدَكَ
 أَعْلَى الدَّرَجَاتِ وَتُبَلِّغُنَا بِهَا أَفْصَى الْعِبَاتِ مِنْ جَمِيعِ الْخَيْرَاتِ فِي الْحَيَاتِ
 وَبَعْدَ الْمَمَاتِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّحِيمِينَ
 اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي وَلِوَالِدَيَّ وَارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَانِي صَغِيرًا وَكَبِيرًا وَجَمِيعَ الْمُسْلِمِينَ
 وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ
 اللَّهُ الْكَافِي رَبُّنَا الْكَافِي فَصَدَّنَا الْكَافِي وَجَدَّنَا الْكَافِي لِكُلِّ كَافٍ كَفْنَا الْكَافِي وَنِعْمَ
 الْكَافِي ، الْحَمْدُ لِلَّهِ
 اللَّهُمَّ لَكَ الْكُلُّ وَمِنْكَ الْكُلُّ وَبِكَ الْكُلُّ وَإِلَيْكَ الْكُلُّ وَكُلُّ الْكُلِّ بِرَحْمَتِكَ
 يَا أَرْحَمَ الرَّحِيمِينَ
 اللَّهُمَّ اعْبُدْنِي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ X٣
 رَبِّي لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ
 وَصَلِّ اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Selain bacaan-bacaan dzikir tersebut, peserta dzikir juga diharuskan mengamalkan puasa dengan jadwal puasa sebagai berikut :

- a. Puasa sunnah Senin-Kamis
- b. Puasa sunnah Rajab, Syawal, Sya'ban, Muharram, Maulid dan Zulhijah
 - 1) Rajab tanggal 1 – 10
 - 2) Sya'ban tanggal 1 – 15
 - 3) Syawal tanggal 1 – 6
 - 4) Muharrom tanggal 1 – 10
 - 5) Maulid tanggal 1 – 12
 - 6) Zulhijah tanggal 1 – 9
- c. Puasa sunnah tiga hari sebagai berikut :
 - 1) Selasa kliwon – Rabu Pon – Kamis wage
 - 2) Jum'at Pahing – Sabtu kliwon – tiga hari sebelum purnama (12, 13,14)
 - 3) Tiga hari tersebut yaitu :
 - a) Selasa kliwon, Rabu dan Kamis;
 - b) Rabu pon, Kamis, Jum'at
 - c) Kamis wage, Jum'at, Sabtu
 - d) Jum'at pahing, Sabtu, Minggu
 - e) Sabtu kliwon, Minggu, dan Senin.

Itulah beberapa amalan yang harus dilaksanakan oleh peserta dzikir dalam kegiatan dzikir di Majelis Dzikir Rijalulloh yang sudah menjadi tradisi rutin dan kewajiban yang harus dijalani untuk sampai pada taraf / tingkat terbukanya hijab atau terbukanya intuisi bagi para peserta dzikir dalam proses pencarian jati diri, sehingga dikenal menjadi Tarekat Rijalullah.

G. Ziarah/ Wisata Religi

Berdasarkan referensi-referensi riwayat dapat disebutkan bahwa yang dimaksud ziarah dalam terminologi keagamaan adalah bahwa ziarah merupakan amalan ibadah dihadapan pemuka agama atau kuburan atau tempat-tempat yang disucikan atau terhormat untuk mengekspresikan kecintaan dan menggapai karunia maknawi. Ziarah merupakan amalan mulia dalam Islam dan disepanjang sejarah, kaum muslimin memberi perhatian khusus pada amalan ini. . Ziarah memiliki dua sisi, sisi pertama dia seorang mukmin dan sisi lainnya dia tidak mesti manusia yang dijadikan objek sebagaia sesuatu yang yang diziarahi. Oleh sebab itu mengunjungi ka'bah juga disebut ziarah

Ziarah.juga tidak penting apakah orang yang diziarahi itu masih hidup atau tidak sehingga ziarah kubur orang-orang mukmin juga termasuk ziarah. Karena meskipun pekuburan kaum mukmin tidak bisa disebut tempat suci namun menyebut kuburan kaum mukmin sebagai tempat yang dihormati tidak ada masalah. Dari sebagaian ayat Al-Qur'an dapat diambil kesimpulan bahwa ziarah kubur pada masa Nabi Muhammad sudah menjadi kebiasaan dan tradisi diantara kaum muslim. Dalam ayat 84 surah Taubah diisyaratkan tentang peristiwa pelarangan kepada Nabi Muhammad untuk menyalatkan jenazah orang-orang munafik. Dalam sirrah nabi juga diterangkan tentang ziarah kubur. Diantaranya apa yang dinukilkan oleh Ibnu Syubbah dalam Kitab tarikh Almadinah sepulangnya dari Fathu Makkah pergi ke kuburan ibundanya, Aminah dan bersabda, kuburan ini adalah kuburan bundaku aku memohon kepada Allah supaya aku bisa menziarahi dan ia pun menakdirkannya. Dalam berbagai buku

seperti Shahih Muslim dan Sunan Abi Daud diriwayatkan dari Nabi Muhammad Dulu aku melarang kalian untuk berziarah, namun sekarang pergilah berziarah kubur namun sekarang pergilah menziarahi mereka karena mereka akan mengingatkan kalian akan hari akhirat dan ziarah kepada mereka akan memberikan kebaikan kepada kalian. Oleh karena itu siapa saja yang ingin menziarahi mereka, janganlah mengatakan perkataan-perkataan yang bathil dan tidak ada gunanya.

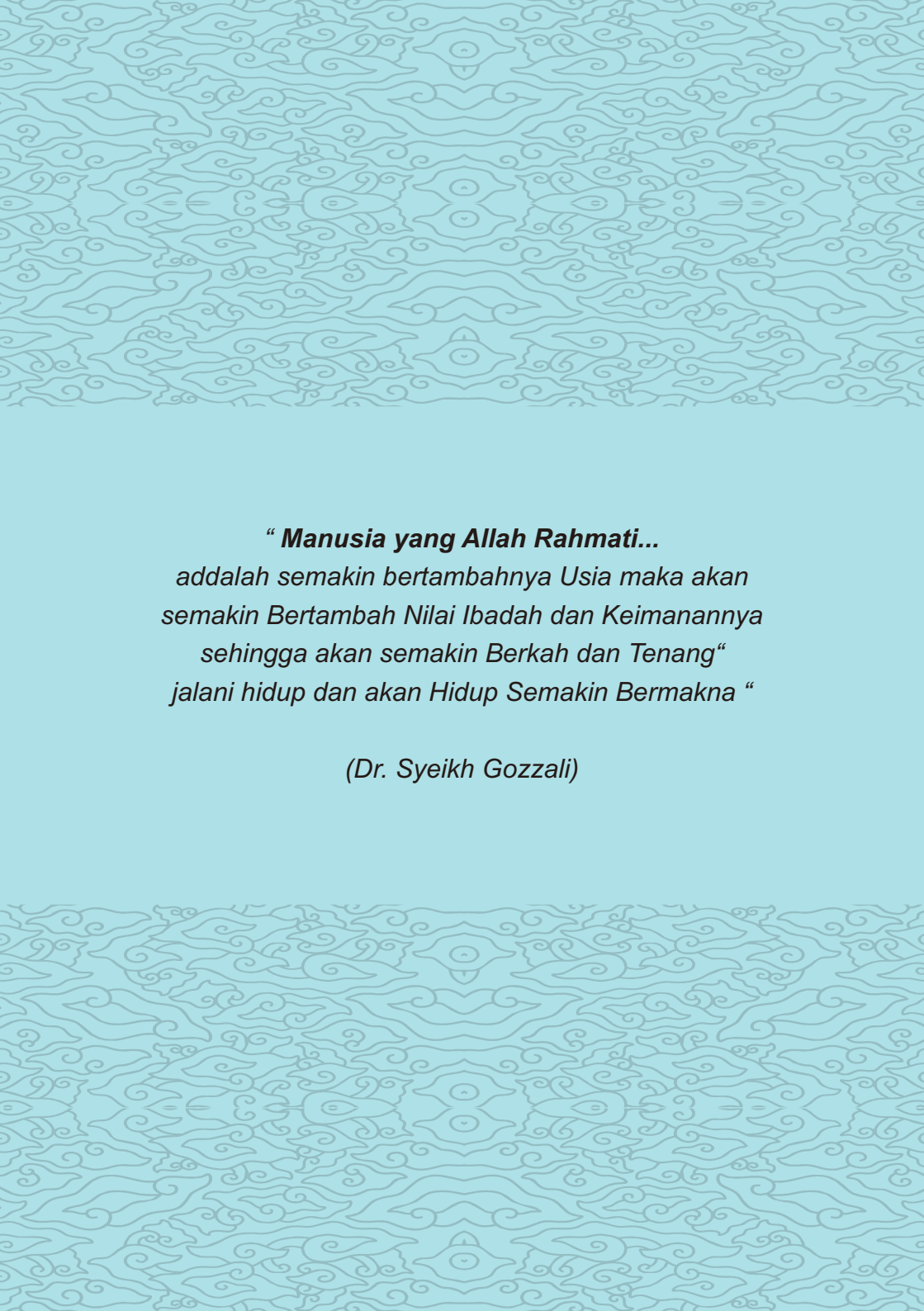
Para peserta dzikir Majelis Dzikir Rijalullah selalu melakukan ziarah kubur ini. Sesuai dengan apa yang disampaikan oleh pimpinan majelis dzikir bahwa banyak manfaat dzikir di tempat yang Allah muliakan diantaranya adalah menambah ma'rifat bagi para peziarah dan memberikan pengajaran masalah-masalah keagamaan dari kandungan isi ziarah, mengenal kedudukan para imam dan menjalin serta memperkuat hubungan ke wilayahan antara seseorang dan dengan para wali Allah. Memberikan teladan yang baik kepada masyarakat. Menyiapkan kondisi-kondisi spiritual di makam-makam sebagai upaya supaya meninggalkan dosa dan memperoleh keutamaan-keutamaan. Lanjutnya ziarah adalah salah satu praktik sebagian umat beragama yang memiliki makna moral yang penting.

Kadang-kadang ziarah dilakukan ke suatu tempat yang suci dan penting bagi keyakinan dan iman yang bersangkutan. Tujuannya adalah untuk mengingat kembali, meneguhkan iman atau menyucikan diri, ziarah juga sebagai amalan ibadah yang bermakna hadir dihadapan pemuka agama atau kuburan mereka atau tempat-tempat yang disucikan dan terhormat untuk mengekspresikan kecintaan dan menggapai karunia spiritual.

Ziarah merupakan amalan mulia dalam Islam. Sepanjang sejarah kaum muslimin memberi perhatian khusus terhadap ziarah. Amalan ibadah ini memiliki kedudukan istimewa bagi umat muslim, selain itu, ziarah juga memiliki manfaat-manfaat spiritual dan pahala yang sangat banyak. Karena kedudukannya yang penting. Selain dzikir yang dilaksanakan di Majelis Dzikir yang bertempat di Desa Palasah., para peserta Dzikir Majelis Dzikir Rijalullah ini juga acap kali melaksanakan dzikirnya di tempat para wali sebagai pengagungan terhadap kemuliaan yang Allah anugerahkan kepada para auliya Allah tersebut.

Beberapa tempat yang menjadi tempat dzikir Majelis Dzikir diantaranya adalah tempat Sunan Gunung Djati di Cirebon, Maqom Dalem Cikundul di Cianjur, Syeikh Maulana Mansyuruddin di Gunung Gombong, Sukabumi yang merupakan tempat bertapa Syeikh Maulana Mansyurudin. Lalu di Banten, serta di Pelabuhan Ratu, Sukabumi. Dan banyak lagi tempat ziarah lainnya.

Halaman ini sengaja dikosongkan



**“ Manusia yang Allah Rahmati...
adalah semakin bertambahnya Usia maka akan
semakin Bertambah Nilai Ibadah dan Keimanannya
sehingga akan semakin Berkah dan Tenang“
jalani hidup dan akan Hidup Semakin Bermakna “**

(Dr. Syeikh Gozzali)

PENUTUP

A. Kesimpulan

Praktek dzikir yang dilaksanakan di Majelis Dzikir Rijalullah lebih mengacu pada pendalaman meditasi dengan latihan pengaturan nafas, mengontrol pikiran, tubuh dan gerak hati sehingga mampu menghadirkan Tuhan dalam hatinya (*noesis/kesadaran*) yang membawa dampak rileks terhadap seluruh anggota tubuh maupun syaraf dan jantung sehingga hati menjadi tenang dan siap untuk menerima sinyal-sinyal *Ilahiyah* (*nur* dari Tuhan/firasat/intuisi) yang akan dapat membuka segala perbendaharaan Tuhan, baik yang ada di langit maupun di bumi terutama dalam menemukan jati diri sebagai seorang hamba Allah, sehingga berimplementasi pada gerak hidup sehari-hari para peserta dzikir dalam menjalani hidup dan terhindar dari pengetahuan tanpa intuisi yang berakibat pada krisis moral, krisis kepribadian, krisis mental.

Implementasi dari 9 teori Spiritual Imam Ghazali, melalui pengalaman spiritual (*Religion experience*) partisipan sesuai dengan tingkatannya (*Maqam*), menunjukkan adanya proses perubahan kepribadian dan penyadaran diri (*Neosis*), yang

mengarah pada pengembangan diri sebagai proses pembentukan jati diri.

Obyektivitas penelitian diperkuat oleh hasil *self assesment* (*self awareness*) guna mengukur seberapa tinggi kesadaran diri dalam kaitannya dengan upaya pengembangan diri setelah menjalani praktek 9 teori spiritual Imam Ghazali di Majelis Dzikir Rijalullah dalam pembentukan jati diri. Dari 39 partisipan memiliki skor rata-rata antara 50 -60 hal ini menunjukkan partisipan rata-rata memiliki tingkat kesadaran (*neosis*) tinggi dalam kaitannya dengan proses pengembangan diri menuju pembentukan jati diri.

Dari hasil analisis, penelitian ini menemukan indikasi bahwa, dengan pendekatan praktek spiritual secara teratur dan terus menerus, melalui pendekatan teori spiritual Imam Ghazali seseorang mampu membersihkan hati dan pikiran yang memicu pada terbangunnya kesadaran (*neosis*) sampai kepada firasat dan intuisi (terbuka hijab) para peserta dzikir, sehingga mampu membangkitkan kesadaran diri dalam upaya pengembangan diri menuju pembentukan jati diri.

Setelah mengalami poroses diferensiasi yaitu proses dimana terjadinya perubahan-perubahan pada kepribadian partisipan, diantaranya terdapat tiga fase perubahan, yaitu :

1. Fase Alam Samar

Pada fase alam samar partisipan berfikir dan bertindak hanya menggunakan akalunya (kognitif)

2. Fase Alam Sadar

Pada fase alam sadar partisipan sudah mulai menggunakan akal (kognitif) yang dibarengi dengan hatinya dalam proses pencarian jati dirinya.

3. Fase Alam Fitrah

Pada fase alam fitrah dalam proses pencarian jati dirinya partisipan sudah menggunakan hatinya (*qalbu*) yang terfokus pada hubungan vertikal dengan Tuhannya sehingga menghasilkan kesadaran (*neosis*) yang datang dari Tuhan (Intuisi) mengenai kehidupan dan jati dirinya.

Dapat disimpulkan bahwa setelah melalui proses pembentukan jati diri dengan melaksanakan 9 teori spiritual di Majelis Dzikir Rijalullah, para partisipan menemukan jati dirinya rata-rata pada fase alam sadar dengan indikasi mengalami penyadaran diri (*neosis*) dan merasakan kehadiran Tuhan. Jauh sebelum para partisipan mengikuti dzikir di Majelis Dzikir Rijalullah para partisipan masih pada fase alam samar, dengan indikasi belum adanya penyadaran diri dan belum merasakan adanya kehadiran Tuhan. Adapun pada fase fitrah hanya terjadi pada beberapa partisipan, dengan indikasi penyadaran diri (*neosis*) yang lebih tinggi dan mampu menjaga ibadah dengan istiqamah sehingga lebih tenang dan damai dalam menjalani kehidupannya.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil temuan dan analisis di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Saran Untuk Kalangan Akademik

Penelitian ini terfokus pada permasalahan pembentukan jati diri di Majelis Dzikir Rijalullah. Yang dijadikan obyek dalam penelitian adalah para peserta dzikir yang bergabung dalam Majelis Dzikir Rijalullah. Beberapa orang peserta diminta sebagai sampel. Penelitian ini masih menyisakan agenda penelitian lainnya, misalnya adalah terkait dengan pembentukan jati diri dari para peserta dzikir lainnya baik yang bergabung dalam Majelis Dzikir Rijalullah maupun yang mengikuti dzikir di tempat / majelis dzikir lainnya sehingga dapat maju dan berkembang secara profesional dan dapat mengembangkan Khazanah ilmu.

Selain peserta Dzikir Majelis Dzikir Rijalullah penelitian pembentukan jati diri di kalangan profesional lainnya juga perlu dilakukan untuk membandingkan perbedaan dan menemukan kesamaan-kesamaannya. Penelitian pembentukan jati diri di kalangan profesional misalnya adalah pada kalangan pejabat publik, politisi, bankir dan pengusaha. Hal ini diperlukan agar dapat menduduki posisi-posisi dalam jabatannya sesuai dengan karakter dan jati dirinya masing-masing sehingga semua dapat berkembang dan maju secara profesional di bidangnya sesuai dengan perkembangan zaman dan negara Indonesia yang sedang

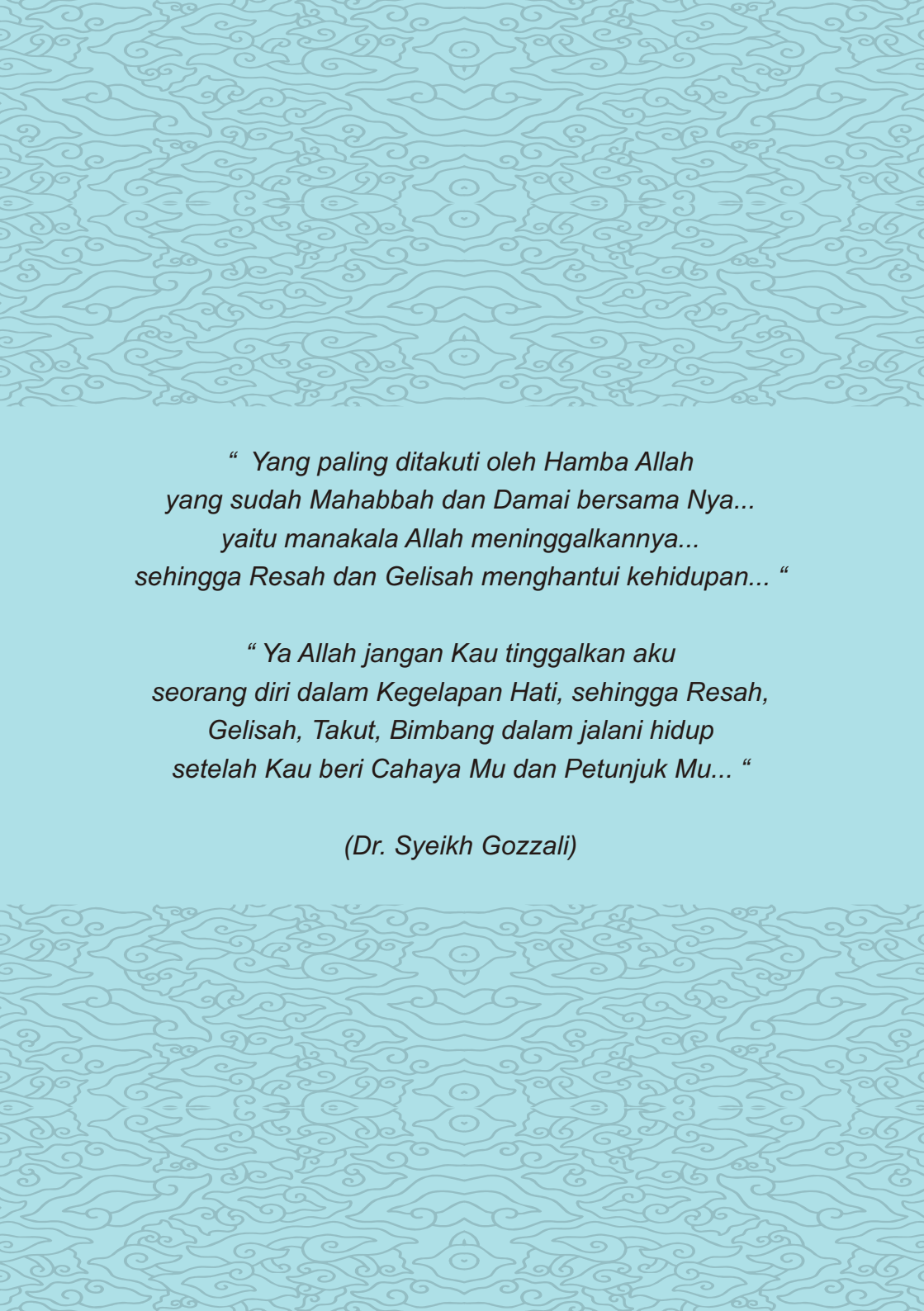
mebutuhkan tenaga-tenaga profesional dalam mengisi pembangunan di era globalisasi ini.

2. Saran Untuk Pengembangan Ilmu

Penelitian mengenai pembentukan jati diri di kalangan masyarakat terutama majelis-majelis ta'lim, majelis dzikir dan lainnya sangatlah jarang bahkan masih dapat dikatakan belum proporsional. Demikian pula dengan penelitian mengenai pembentukan jati diri pada kalangan profesional. Namun demikian secara akumulatif penelitian tentang pembentukan jati diri telah cukup banyak terutama terkait dengan komunitas psikolog, komunitas tasawuf, umumnya penelitiannya bersifat deskriptif atau naratif yang menjelaskan tentang apa yang terjadi (*explanation of reality*). Namun hal yang cukup penting untuk dikembangkan adalah bagaimana menciptakan pribadi yang utuh dan mandiri di kalangan profesional (*how to make be grew up and be yourself*) sehingga dapat berperan sesuai dengan kapasitasnya masing-masing dalam mengisi pembangunan bangsa dan negara.

Demikianlah yang dapat penulis sampaikan sebagai uraian akhir dalam penulisan disertasi ini. Di bawah ini lampiran proses meditasi dan assesment para peserta dzikir untuk mengukur seberapa tinggi kesadaran dalam kaitannya dengan upaya penegembangan diri dalam pembentukan jati diri. Semoga uraian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Halaman ini sengaja dikosongkan



*“ Yang paling ditakuti oleh Hamba Allah
yang sudah Mahabbah dan Damai bersama Nya...
yaitu manakala Allah meninggalkannya...
sehingga Resah dan Gelisah menghantui kehidupan... “*

*“ Ya Allah jangan Kau tinggalkan aku
seorang diri dalam Kegelapan Hati, sehingga Resah,
Gelisah, Takut, Bimbang dalam jalani hidup
setelah Kau beri Cahaya Mu dan Petunjuk Mu... “*

(Dr. Syeikh Gozzali)

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Qadir Al-Jaelani, Syekh. *Tasawuf dan Tarekat (Buku Saku)*, Jakarta : Zaman, 2015.
- Adian Donny Gahril, *Pengantar Fenomenologi*, Depok : Koekoesan 2010
- Amin, Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta : Amzah, 2013.
- Anwar, Rosihon, *Akhlaq Tasawuf*, Bandung : Pustaka Setia, 2010.
- Arif, Iman Stiadi, *Psikologi Positif*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Ar-Razi Syamsuddin, *Menyelami Spiritualitas Islam*. Tangerang : Alifia Book. 2019.
- Atkinson, Rita L, dkk, *Pengantar Psikologi*, Tangerang : Interaksara, 2010.
- Baihaqi MIF, *Psikologi Pertumbuhan*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya. 2008.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Donny Gahril Adian, *Pengantar Fenomenologi*, Depok:Koekoesan,2010.
- Fajar Ng. Dahsyatnya *Intuisi*, Yogyakarta : Syura Media Utama, 2015.
- Gardner, Howard, *Multiple Intelligences (Kecerdasan Majemuk, teori dan Praktek)*, Tangerang : Interaksara.

- Indah Veranita Indah, *Jati Diri Manusia Berdasarkan Filsafat Tindakan Hannah Arendt Perspektif Filsafat Manusia : Relevansi dengan Pelanggaran HAM Tahun 1965-1966*. Yogyakarta : UGM, Program Doktor Filsafat, 2015.
- Jaenudin, Ujam, *Psikologi Transpersonal*, Bandung : Pustaka Setia, 2012.
- Jalaludin, *Psikologi Agama*. Jakarta : PT.RajaGrafindo Persada, 2012
- Jasmine, Julia, *Metode Mengajar Multiple Intelligences*, Bandung : Nuansa, 2016.
- Jalil Hilmi Muhammad, et.al, *Jati Diri Manusia antara Islam dan Barat*. Slangor Malaysia: Isntitut Islam Hadhari, University Kebangsaan Malaysia, 2017.
- Jonatahan Sarwono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Jogjakarta;Bina Ilmu 2008
- Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian*. Bandung : Hikmah. 2011.
- M. Jamali kata pengantar dalam buku *Meditasi Islam*, karangan Yedi Supriadi, Cirebon: CV Iman Rijalullah,2018
- Marzuki, Ikhwan.*Spiritual Enlightnmen*, Jakarta : Elek Media Komputindo, 2017.
- Mulyati, Sri,*Mengenal dan Memahami Tarekat Muktabarah di Indonesia*, Jakarta : Kencana, 2006.
- Muthahhari Murtadha, *Perspektif Qur'an tentang Manusia dan Agama*. Bandung : Mizan. 1994.
- Myers, David G.*Intuisi*, Yogyakarta : Qalam, 2004.
- Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015

- Nasirudin. *Pendidikan Tasawuf*, Semarang : RaSAIL Media Grup, 2010.
- Nata Abuddin, Haji. *Akhlaq Tasawuf dan Karakter Mulia*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. 2017
- Rahman Kaserun AS. *Taman Kebenaran sebuah destinasi spiritual mencari jati diri menemukan Tuhan, terjemahan dari Raudhatu ath-thalibin wa 'umdatu as- Salikin*, Jakarta : Turos Pustaka 2016
- Rajab, Khoirunnas. *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, Jakarta : Amzah, 2011.
- Rif'i, Bahrur dan Mud'is, Hasan. *Filsafat Tasawuf*, Bandung : CV.Pustaka Setia, 2010.
- Sakir Moh., *Pesantren sebagai Basis Pendidikan Spiritual dalam Pembentukan Karakter Jati Diri Manusia*. Wonosobo : UNSIQ. 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*: Bandung Alfabeta: 2015
- Suyadjid Erwanto Lambang, *Pencarian Jati diri (Self-Discovery) Milkman dalam Song of Solomon Karya Tony Morrison*", Surabaya : Universitas PGRI Adi Buana. 2010.
- Suryani Ketut Luh, *Menemukan Jati Diri dengan Meditasi*. Jakarta : Elex Media Komputindo. 2001.
- Syam, Nina Winangsih, *Komunikasi Transendental*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2015.
- Syukur, AmindanMasyahrudin, *Intelektualisme Tasawuf*, Semarang : Pustaka Pelajar, 2012.
- Sobur, Alex, *Kamus Psikologi*, Bandung : Pustaka Setia, 2016.
- Tamami, HAG, *Psikologi Tasawuf*, Bandung : Pustaka Setia, 2011.

- Tebba, Sudirman, *Meditasi Sufistik*, Bandung : Pustaka Hidayah, 2004.
- Trimulyaningsih Nita, *Konsep Kepribadian Matang dalam Budaya Jawa-Islam : Menjawab Tantangan Globalisasi*. Jakarta : Fak.Psikologi, Universitas Indonesia, 2017.
- Wahidah Yuliatul Evita, *Psikoterapi Islami terhadap Psikopatologi*. Bojonegoro : STIT Muhammdiyah. 2016.
- Yedi Supriadi, *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*, Cirebon, CV Iman Rijalullah 2018
- Yedi Supriadi, *Meditasi Islam*, Cirebon, CV Iman Rijalullah 2018
- Yusuf Burhanuddin, *Akal dalam Al-Qur'an*. Makassar : Fak.Ushuluddin dan Filsafat, UIN Makassar. 2013.
- Ziai Hossen, *Suhrawardi dan Filsafat Iluminasi*. Jakarta : Sadra. 2012.
- <https://ahlitoriqoh.wordpress.com>
<https://almanhaj.or.id>
<http://muslim.co.id>
<http://abuddin.lec.uinjkt.ac.id/penggunaan-intuisi-dalam-epistemologi-ilmu>

Pengetahuan dan teknologi yang digunakan saat ini adalah ilmu dan teknologi yang basis epistemologi dan teori yang dihasilkan modern, antara lain tidak melibatkan peran intuisi yang berasal dari Tuhan Yang Maha Benar, dan bukan sains dan teknologi yang membawa bencana kebudayaan, peradaban dan kemanusiaan seperti yang terjadi sejak sains dan teknologi tersebut dilahirkan. Kesadardirian yang diciptakan oleh keyakinan dan agama yakni kesadaran religious akan diri membangkitkan eksistensi manusia.

Dengan mengambil sampel di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka, penelitian ini selanjutnya difokuskan pada rumusan terkait beberapa hal, yakni, (1). Metode spiritual apa yang diterapkan dalam pencapaian jati diri, (2). Bagaimana praktek spiritual yang dilaksanakan dalam pencapaian jati diri, (3). Bagaimana implementasi dari praktek spiritual bagi peserta dzikir. Untuk menganalisis permasalahan di atas, digunakan 9 teori spiritual Imam Al-Ghazali, yaitu taubah, sabar, zuhud, tawakal, wara', kekafiran, mahabbah, ma'rifat, dan ridha. Dalam implementasinya, analisis diperkuat dengan Teori Murtadha Muthahhari (Teori Jati Diri), yaitu kesadaran yang diciptakan oleh keyakinan dan agama, dan Teori Carl Gustav Jung (Teori Individuasi), yaitu bahwa untuk mencapai kepribadian yang integral serta sehat, maka setiap sistem atau aspek kepribadian harus mencapai tahap diferensiasi dan berkembang sepenuhnya yang disebut dengan proses pembentukan diri.

Secara metodologis, penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, yang berupaya mendeskripsikan perilaku subyek dan peristiwa serta mencari pemaknaan melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi, dengan maksud mencari pengalaman dan pemaknaan diri yang mendalam sampai kepada penyadaran diri (*neosis*) dari obyek penelitian.

Praktek dzikir yang dilaksanakan di Majelis Dzikir Rijalullah lebih mengacu pada pendalaman meditasi, baik meditasi gerak atau meditasi duduk. Obyektivitas penelitian diperkuat oleh hasil self assesment (*self awareness*) yang dikembangkan oleh Judge, Erez, Bono, dan Thoreson, 2003. Dari 39 partisipan memiliki skor rata-rata antara 50-60. Hal ini menunjukkan partisipan rata-rata memiliki tingkat kesadaran (*neosis*) tinggi dalam kaitannya dengan proses pengembangan diri menuju pembentukan jati diri.

Dari hasil analisis, penelitian ini menemukan indikasi bahwa, dengan pendekatan praktek spiritual secara teratur dan terus menerus, melalui pendekatan teori spiritual Imam Al-Ghozali seseorang mampu membersihkan hati dan pikiran yang memicu pada terbangunnya kesadaran (*neosis*) sampai kepada firasat dan intuisi (*terbuka hijab*) hingga pada pembentukan jati diri, setelah melalui proses 3 Fase Kepribadian, yaitu Fase Alam Samar, Fase Alam Sadar dan Fase Alam Fitrah.

Penelitian terkait pembentukan jati diri para peserta dzikir masih banyak menyisakan permasalahan untuk diteliti, seperti pembentukan jati diri profesional, politisi, dan pengusaha agar dapat menduduki posisi-posisi dalam jabatannya sesuai dengan karakter dan jati dirinya masing-masing.