

Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

Syeikh Gozzali (MURSYID)

PEMBANGKITAN

Alam Bawah Sadar



Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

*Pembangkitan Alam
Bawah Sadar*

 PENERBIT
CV. IMAN RIJALULLAH

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 (*SatuJuta Rupiah*), atau pidana penjara paling lama 7 (*tujuh*) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000,00 (*Lima Ju/a 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 Ra/us Juta Rupiah*).
-

Pembangkitan Alam Bawah Sadar

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 : 085-8008-4569*
E-mail : yedisupriadi0111@gmail.com

Pengantar: Dr. Yedi Supriadi, M.Pd ***Editor:*** Bambang Trisetiadi (Yadi)

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

Hak Cipta dilindungi undang-undang pada penulis All right reserved

ISBN :

KATA PENGANTAR

Segala puja hanya teruntuk Sang Maha Cahaya, Nur ‘ala Nur, yang telah memancarkan rahmat-Nya, walaupun dengan berbagai macam aral akhirnya penulis dapat menyelesaikan buku pembangkitan alam bawah sadar. kepada sang kekasih sang cahaya, Muhammad sang Rasul, shalawat cinta senantiasa penulis haturkan dengan seluruh getar rindu yang tak terkata.

Buku ini merupakan satu ikhtiar akademis dan pertanggung jawaban cinta penulis sebagai seorang hamba, yang tak henti-henti mencari cahaya, pada bentang perjalanan hidupnya.

Banyak literatur yang dipaparkan di dalam buku ini berbasis buku-buku bacaan yang pustakanya terlampir.. Beberapa buku dalam daftar bacaan, penulis ambil sebagai acuan pustaka namun sebagian buku yang tidak penulis ambil sebagai acuan pustaka tetap menjadi acuan bacaan utama yang sangat berperan dalam terwujudnya buku ini.

Dalam kaitannya proses pembangkitan alam bawah sadar, perlu adanya pendekatan praktek spiritual secara teratur dan terus menerus, yaitu melalui pendekatan teori Robert Freager Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh, maka seseorang mampu membersihkan hati dan pikiran yang memicu pada terbangkitnya alam bawah sadar sampai mendapatkan sinyal-sinyal dari Tuhan (*Cahaya Ilahi*).

Ada 4 (empat) proses yang harus dilalui dalam Pembangkitan Alam Bawah sadar, yaitu Fase Puasa, *Khalwat*, Dzikir dan Shalat.

Pada kenyataannya tidak semua orang mampu melalui proses tersebut, sehingga kita butuh seorang Guru Mursyid yang akan mendidik dan membimbingnya, sehingga dapat membangkitkan alam bawah sadar yang akan menerima cahaya-cahaya illahi dan berjalan sesuai yang telah ditetapkan-Nya.

Majalengka, 15 April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DZIKIR	1
A. Pengertian Dzikir	1
B. Manfaat Dzikir	4
C. Efek Dzikir	5
SPIRITUALITAS	8
A. Pengertian Spiritualitas	8
B. Spiritualitas Dalam Islam	14
C. Konsep Dasar Spiritualitas	17
D. Meditasi (Riyadhah) untuk Ketenangan dan Kebahagiaan Hidup	28
E. Spiritualitas Imam Al-Ghazali	34
MENTAL	41
A. Pengertian Kesehatan Mental	41
B. Sejarah Kesehatan Mental	46
C. Macam-Macam Gangguan Mental	49
D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	59
E. Ciri-Ciri Mental Yang Sehat	65
F. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental	70
ALAM BAWAH SADAR	72
A. Apa itu Pikiran Bawah Sadar?	72

B. Freud Dan Alam Bawah Sadar	73
C. Apa itu Psikoanalisis?	74
D. Persepsi Tentang Jiwa Manusia Menurut Sigmund Freud.....	75
E. Struktur kepribadian Menurut Sigmund Freud.....	76
F. Fase Dalam Perkembangan Kepribadian	77
G. Teori Psikoanalisis Klasik Sebagai Teknik Penyembuhan (Terapi).....	79
HATI, JIWA DAN RUH	81
A. Hati, Jiwa dan Ruh.....	81
B. Tingkatan Jiwa untuk Transpormasi diri dalam Psikologi Sufi	86
C. Definisi Psikospiritual	98
D. Teknik Dalam Melakukan Psikospiritual	101
ILUMINASI	109
A. Teosofi Iluminasi	111
B. Lintasan Ajaran Teosofi Iluminasi Suhrawardi.....	112
C. Epistemologi Suhrawardi.....	115
D. Falsafah Cahaya Suhrawardi	117
E. Kedudukan Filsafat Suhrawardi dalam Filsafat Islam .	125
F. Pengaruh Filsafat Illuminasi Suhrawardi di Dunia Islam.....	126
PEMBANGKITAN ALAM BAWAH SADAR	128
A. Alam Bawah Sadar	128

B. Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh	128
PRAKTEK SPIRITUALITAS DI MAJELIS	
DZIKIR RIJALULLAH	156
A. Mengidentifikasi Pembangkitan Alam Bawah Sadar..	157
B. Praktek Yang Dilaksanakan	161
PENUTUP	168
DAFTAR PUSTAKA	170

DZIKIR

A. Pengertian Dzikir

Kadang-kadang hidup terasa seperti komidi putar yang tiada habisnya, mulai dari berangkat kerja, pulang ke rumah mengurus pekerjaan rumah dan mengurus keluarga, hingga menghabiskan akhir pekan dengan menjalankan tugas dan mengunjungi kerabat. Jangan salah paham. Semua ini adalah aktivitas yang berharga; Namun, terkadang kita akhirnya mengabaikan sisi spiritual kita dalam mengejar dunia material sehari-hari.

Kita mungkin berniat dan ingin membaca Al-Quran lebih banyak setiap hari, atau menambah pengetahuan tentang agama kita, atau melakukan shalat nafil tetapi karena kesibukan kita, kita tidak dapat melakukannya. Di sinilah dzikir, Mengingat Allah (Tuhan), dapat menjadi bagian penting dari hari Anda. Dzikir adalah cara beribadah kepada Allah yang sangat ampuh dan sederhana disaat kita mempunyai waktu yang terbatas, yang membawa banyak manfaat dan keutamaan.

Paling tidak, dalam setiap aktivitas muslim secara umum, seyogyanya dimulai dengan membaca *basmalah*, yang juga mengandung makna dzikir; menyebut dan mengingat Allah SWT.

Dzikir ditinjau dari segi bahasa (*lughatan*) adalah mengingat, sedangkan dzikir secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah.

Dzikir berarti ingat kepada Allah, ingat ini tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan atau dalam pikiran dan hati. akan tetapi dzikir yang dimaksud adalah ingat akan Zat, Sifat dan Perbuatan- Nya kemudian memasrahkan hidup dan mati kepada- Nya, sehingga tidak takut maupun gentar menghadapi segala macam mara bahaya dan cobaan.

Secara etimologi dzikir berasal dari kata “*zakara*” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).

Pada hakikatnya, orang yang sedang berdzikir adalah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan dzikir yang lebih dari seorang muslim biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati, akan tetapi jika ia tidak menghidupkan hatinya lebih dulu, keinginan atau kehendaknya untuk menghidupkan hati yang lain tidak akan mampu dilakukan

Kebanyakan dari kita setelah shalat wajib biasanya membaca 'Subhanallah' (Maha Suci Allah) atau terjemahan yang lebih panjang (Maha Tinggi Allah di atas segala ketidaksempurnaan dan kebutuhan: Dia suci dan sempurna), 'Alhamdulillah' (Segala Puji bagi Tuhan) dan 'Allah Akbar' (Tuhan Yang Maha Besar) masing-masing tiga puluh tiga kali. Meskipun kita mungkin mengucapkan kata-kata ini secara teratur setelah

shalat, kita mungkin melakukannya dengan lingsung dan tanpa benar-benar memikirkan kata-katanya yang sebenarnya.

Allah telah membuat Islam begitu mudah bagi orang-orang beriman sehingga bahkan Surat dan kata/frasa terpendek pun dapat menerima pahala yang paling besar. Misalnya pahala membaca Alhamdulillah adalah memenuhi timbangan di hari kiamat dengan amal shaleh. Karena dzikir itu mudah dan membawa pahala yang besar, maka ini merupakan ibadah yang patut kita tingkatkan dalam kehidupan sehari-hari.

“Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah Allah dengan banyak mengingat” (Quran 33:41).

Kemudian upaya menegakkan hukum syariat Allah di muka bumi dan membumikan al quran dalam kehidupan demikian pula memperbaiki kualitas amal sehari-hari dan menjadikan dzikir ini sebagai pemacu kreativitas baru dalam bekerja dengan mengarahkan niat kepada Allah.

Melalui aktivitas dzikir *superego* yang terdapat pada diri manusia akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku secara baik. Dengan berdzikir manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Individu akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaannya. Didalam ibadah zikir terdapat unsur spiritual, pikiran yang dipusatkan pada sang pencipta menimbulkan perasaan berserah diri yang pada akhirnya muncul suatu harapan, ketenangan, sehingga membentuk kondisi tubuh yang homeostasis sehingga kekebalan tubuh meningkat.

Kondisi ini tidak terlepas dari sistem kerja yang mengatur irama kehidupan manusia yaitu hormon.

B. Manfaat Dzikir

Setiap dzikir yang dibaca oleh seseorang mempunyai manfaat yang besar didunia dan akhirat. Bagi seseorang yang senantiasa melakukan dzikir, maka diakhirat kelak akan mendapat pahala sebagai balasannya adalah Syurga. Didunia, dzikir dapat menenangkan jiwa dan dapat dijadikan sebagai renungan yang aplikasinya adalah taqwa

Berzikir kepada Allah adalah ibadah sunnah yang teramat mulia. Zikir adalah peringkat doa yang paling tinggi, yang di dalamnya tersimpan berbagai keutamaan dan manfaat yang besar bagi hidup dan kehidupan kita. Bahkan kualitas diri kita di hadapan Allah sangat dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas zikir kita kepada-Nya.

Dzikir yang artinya mengingat Allah merupakan metode untuk yang selalu digunakan oleh semua muslim untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Prinsip pokoknya adalah dengan memusatkan pikiran dan perasaan kepada Allah SWT. Dengan cara menyebut namanya berulang-ulang.

Dengan demikian seseorang akan mempunyai pengalaman berhubungan dengan Allah, adanya hubungan ini dengan sendirinya akan menghilangkan rasa keterpisahan antara manusia dengan Tuhannya

Dzikir mempunyai kemiripan dengan berbagai teknik meditasi pada tradisi agama-agama lain, baik pada tekniknya maupun pada efek yang ditimbulkannya. Dzikir tidak hanya berpengaruh pada perkembangan rokhani atau nafs seseorang, banyak penelitian empiris yang telah membuktikan bahwa dzikir juga berpengaruh pula terhadap dimensi fisik. Misalnya dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit fisik maupun menghilangkan kondisi-kondisi psikopatologi seperti stress, kecemasan dan defresi.¹

Dzikir dari sudut pandang ilmu kedokteran jiwa/ kesehatan jiwa merupakan terapi psikistrik, setingkat lebih tinggi dari pada psikoterapi biasa. Hal ini dikareakan dzikir mengandung unsure spiritual kerohanian/ keagamaan/ ke-Tuhanan yang dapat membangkitkan harapan (*hope*), rasa percaya diri (*self confidence*) pada diri seseorang yang sedang sakit, sehingga mempercepat proses penyembuhan

C. Efek Dzikir

Banyak dari kita yang sering melafalkan Surat dan Kalimat dalam Bahasa Arab tanpa memahami maknanya. Dengan memahami apa yang Anda baca, Anda dapat menerima manfaat penuh dari bacaan tersebut. Meskipun hidup ini serba cepat, ada baiknya meluangkan waktu untuk merenungkan kata-kata dalam Al-Qur'an dan cara hidup yang dijelaskan dalam Sunnah.

¹ Fuad Nasori Suroso, *Membangun Paradigma Psikologis Islam* (SIPRES, Jakarta, 1994), hal 112

Dengan memuji dan memuliakan Allah, kita menunjukkan rasa syukur kita kepada-Nya dan mengakui keagungan-Nya. Kita mengakui bahwa kita tidak mempunyai kuasa tanpa Dia, karena Dialah yang berkuasa atas segala sesuatu. Ketika kita benar-benar memahami hal ini, kita dapat memahami bahwa kita sebenarnya tidak bisa mengendalikan hidup kita, dan hanya dengan bantuan dan kehendak Allah kita dapat mencapai banyak hal dalam hidup kita.

Dzikir adalah cara yang sangat langsung dan ampuh untuk memperkuat hubungan Anda dengan Tuhan, saat Anda mulai bergantung pada Allah dalam segala hal dan tidak bergantung pada orang lain. Allah menyukai orang yang memuji dan mengagungkannya, dan kecintaannya padamu bertambah. Melalui cinta dan kasih sayang Allah terhadap Anda, doa Anda terkabul. Ini adalah hubungan yang sangat istimewa yang terutama dialami melalui bentuk ibadah yang mudah, murni dan mulia ini.

Anda dapat meningkatkan jumlah dzikir yang Anda lakukan hanya dengan melakukannya pada waktu yang berbeda dalam sehari, tidak hanya setelah shalat. Misalnya, dalam perjalanan sehari-hari, dalam perjalanan, ketika Anda sedang menunggu sesuatu seperti janji dengan dokter, ketika Anda melakukan pekerjaan rumah, ketika Anda memiliki waktu luang sepuluh menit untuk diri sendiri, ketika Anda khawatir tentang sesuatu (untuk menenangkan diri Anda). saraf) dan seterusnya.

Ketika Anda membiasakan diri untuk berdzikir secara rutin setiap hari, Anda akan merasa lebih terhubung dengan Allah (Tuhan), dan ini merupakan perasaan yang luar biasa. Hal ini

karena tindakan dzikir memusatkan pikiran Anda secara terus-menerus kepada Allah, sama seperti cara kerja meditasi untuk menghalangi gangguan dari pikiran Anda. Ini juga memberikan perasaan menenangkan secara instan pada pikiran dan tubuh Anda, dan menghilangkan pemikiran negatif dari pikiran Anda. Semakin banyak Anda berlatih dzikir, semakin Anda ingin melakukannya

“Sesungguhnya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Quran 13:28).

Meningkatkan jumlah dzikir yang Anda lakukan setiap hari dengan tulus akan berdampak besar pada bidang lain dalam hidup Anda. Intisari dari selalu terhubung dengan Pencipta Anda, iman Anda akan meningkat secara alami, dan ini akan memotivasi Anda untuk menerapkan kebiasaan/cara hidup lain yang diperintahkan oleh Al-Qur'an dan Sunnah. Ketika dzikir memfokuskan pikiran Anda hanya kepada Allah, Anda juga akan mulai memikirkan apa lagi yang dapat Anda lakukan untuk ikhlas menyenangkan Allah setiap hari, sehingga mengembangkan ikhlas (keikhlasan dalam beribadah).

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.² 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.³ Dikutip dari Aliah *spiritualitas merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang*⁴

Dalam buku Psikologi transpersonal Ujam menyebutkan bahwa, menurut Burkhardt spiritualitas meliputi aspek-aspek menemukan arti dan tujuan hidup.⁵ Spiritualitas memiliki ruang lingkup dan makna pribadi yang luas. Spiritualitas dalam pengertian yang luas merupakan hal yang berhubungan dengan spirit.⁶ Konsep spiritualitas adalah hendaknya manusia selalu

² Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, menyikangkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematisn* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006).288

³ Ujam Jaenudi, *Psikologi Transpersonal* (Bandung: CV. Pustaka Setia 2012)199

⁴ Yedi Supriadi, *Bimbingan Spiritualitas dan Intuis Islam* (Cirebon: CV. Iman Rijalullah, 2018). 1

⁵ Ujam Jaenudi, *Psikologi Transpersonal*. 199

⁶ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, menyikangkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematisn*.289

berhubungan yang intim dengan Tuhannya setiap saat.⁷ 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 pribadi⁸.

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.⁹ 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.¹⁰

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

⁷Tamami HAG, Psikologi Tasawuf, (Bandung: CV Pustaka Setia 2011).25

⁸ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, menyikangkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematisn*.289

⁹ Yedi Supriadi, *Bimbingan Spiritualitas dan Intuis Islam* .

¹⁰ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, menyikangkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematisn*.294

dunia.¹¹ 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.¹²

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.¹³

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

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

¹³ 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.¹⁴

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 mengintrodukir ide spiritual sebagai materi halus dan merupakan prinsip seluruh gerakan alam semesta. Menurut pendapat Hegel, ia membedakan antara spiritual obyektif dengan spiritual mutlak. Baginya spiritual adalah kesatuan dari kesadaran diri dan kesadaran yang dicapai secara rasio, ia juga menganggapnya sebagai suatu kesatuan antara kegiatan praktis dan teoritis.

Hegel juga berpendapat bahwa spiritual memperoleh kehadirannya dalam 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

¹⁴ 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. Al-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 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.¹⁵

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.

¹⁵ Khoirunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Kemakmuran kerajaan Ilahi Di Hati manusia*(Jakarta:Amzah 2011). 41

Dengan cara itu seorang individu mencapai tahapan spiritual yang tinggi, serta meraih kesempurnaan dan kesucian rohaniah yang murni.¹⁶

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.¹⁷ Dari aspek biologis, manusia adalah mahluk mamalia yang tergolong dalam kelompok primata. Dari aspek agama manusia adalah mahluk 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.¹⁸ Kepribadian (*personality*) dipahami sebagai berikut :

1. Suatu pola pikir, emosi dan perilaku yang bertahan dan berbeda yang menjelaskan cara seseorang beradaptasi dengan dunia;

¹⁶ Khoirunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Kemakmuran kerajaan Ilahi Di Hati manusia*. 53

¹⁷ Khoirunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Kemakmuran kerajaan Ilahi Di Hati manusia*(Jakarta:Amzah 2011). 53

¹⁸ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*, 195

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 (mementingkan diri-sendiri) serta tidak mengalami gangguan-gangguan kejiwaan.¹⁹

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.

¹⁹ Yedi Supriadi, *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*.12

Beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kepribadian antara lain perasaan bersalah, benci, cemas, kepercayaan yang diomban, harapan yang dicamkan dan kasih-sayang yang diterima dari lingkungan.²⁰ 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 mantap²¹.

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 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.²²

²⁰ Ujam Jaenudi, Psikologi Transpersonal. 196

²¹ Yedi Supriadi, *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*.13

²² Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah, Kemakmuran Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, 54

Individu yang sudah terbentuk pribadinya baik ataupun buruk akan tercermin dalam perilakunya dan akhlaknya. Oleh karena itu seorang individu perlu memperhatikan baik ataupun buruk perilaku yang menjadi kebiasaannya. Individu itu akan mengoreksi dan mengintrospeksi dirinya untuk kemudian mengubahnya dengan perlakuan yang lebih baik dan mengandalkan keteladanan dan ketaatan kepada Allah SWT.²³

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 mendekati diri kepada Tuhan agar senantiasa mendapat petunjuk dan bimbingan dalam meniti kehidupan yang berliku-liku tersebut. Sebab dengan berdzikir dan dekat dengan Allah hati akan menjadi tentram karena Allah yang senantiasa membimbingnya.²⁴

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.

²³ Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah, Kemakmuran Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, 63

²⁴ Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah, Kemakmuran Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, 54

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.²⁵

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 sins dan “atap” filosofi yang kuat supaya psikologi positif menjadi lebih daripada sekadar upaya mengembangkan diri yang dangkal serta dapat memiliki dampak flourishing yang kuat diberbagai bidang kehidupan. Martin Seligman menjadikan M (makna hidup, *meaning of life*) sebagai salah satu komponen penting dalam teorinya tentang PERMA, yaitu hal-hal yang berada dalam kendali pribadi untuk menjalani hidup yang bahagia.²⁶ 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

²⁵ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*,197

²⁶ Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif*.(Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.2016).271

totalitas kosmos, manusia berkewajiban menjaga agar harmoni kehidupan senantiasa tetap indah.²⁷

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

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

²⁷ Yedi Supriadi, *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*.16

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.²⁸

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.²⁹

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.³⁰ Kajian terhadap relasi manusia dengan yang lainnya, pada dasarnya dapat dibedakan menjadi dua hubungan yaitu hubungan antara manusia dengan sesamanya (*hablum minannas* dalam bahasa agama Islam) , dan hubungan antara manusia dengan dunianya (*hablum minal 'alam*).

²⁸ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. 211

²⁹ Yedi Supriadi *Bimbingan Spiritualitas dan Intuisi Islam*. 17

³⁰ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. 212

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.³¹

Jika jalan yang unik itu dipertanggungjawabkan secara kritis dan rasional, maka akan ditemukan suatu kesamaan pada jalan yang beraneka ragam itu.

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

Semua jenis perjalanan tersebut memiliki dasar metafisik yang sama. Kalau dasar metafisik diterangkan secara sistematis, rasional, dan metodis, maka akan terbentuk pelbagai jenis argumentasi ketuhanan. Beberapa filosofi Barat memberikan argumentasi tetnang 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 diringkaskan 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:³²

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.

³² Yedi Supriadu, *Bimbingan Spiritualitas Intuisi Islam*. 19

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*).

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*).

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*).

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).³³

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*.

³³ Nina Winangsih Syam, *Komunikasi Transendental* (Bandung : Remaja Rosdakarya 2015).

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 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.³⁴

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

³⁴ Yedi Supriadi, , *Bimbingan Spiritualitas Intuisi Islam*. 20

Dalam meditasi, seseorang mencapai perubahan kesadaran dengan melakukan ritual dan latihan tertentu. Latihan tersebut antara lain mengendalikan dan mengatur pernafasan, membatasi lapangan perhatian, menghilangkan stimuli eksternal, mengambil posisi tubuh yoga, dan membentuk citra mental terhadap suatu peristiwa atau simbol.

Hasilnya adalah perubahan status subyektif ringan namun menyenangkan dimana individu merasakan rileks secara fisik maupun non fisik (mental). Sebagian individu, setelah banyak latihan meditasi mengalami pengalaman mistik dimana mereka kehilangan kesadaran terhadap dirinya sendiri dan merasa terlibat dalam kesadaran yang lebih besar. Teknik meditatif yang dapat menyebabkan perubahan kesadaran tersebut berasal dari zaman kuno dan direpresentasikan pada banyak kehidupan religius di bumi.

Bentuk meditasi tradisional mengikuti praktek yoga, suatu sistem yang diduga berdasarkan agama Hindu atau Zen yang berasal dari Buddhisme Cina dan Jepang. Dua teknik meditasi yang umum adalah opening-up meditation, di mana subjek membersihkan pikirannya untuk menerima pengalaman baru, dan meditasi konsentrasi, 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.³⁵

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.³⁶

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.

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

⁶⁵ Rita L. Atkinson, dkk Pengantar Psikologi (Tangerang: Interaksa.2010).388

Hanya dimana meditasi digunakan sebagai cara perkembangan pribadi, tilikan dan otonomi potensi sesungguhnya dapat dicapai.³⁷

Adapun tujuan dari meditasi adalah melatih pikiran dalam keadaan tenang, dan beristirahat / berhenti pada pokok yang dipilih, lebih baik pada hal yang mengandung arti yang dalam dan rohaniah, sehingga pokok caranya dapat membukakan kesadaran yang sedang bermeditasi akan arti makna yang lebih luas dan mendalam. Tujuan lain dari meditasi adalah kesunyian yang indah, keheningan, dan kejernihan pikiran.³⁸

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.³⁹

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.

³⁷ Rita L. Atkinson, dkk Pengantar Psikologi (Tangerang: Interaksa.2010).392

³⁸ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. 219

³⁹ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*. 212

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.

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 meluaskan kesadaran dan transendensi diri. Karena pelaku samadhi meyakini bahwa manusia berasal dari dan akan kembali kepada Sang Maha Pencipta. Tidak ada pilihan lain kecuali menjalani hidup dengan menuruti kemauan-Nya. Untuk itulah manusia harus secara terus-menerus menjalani transendensi dengan Sang Maha Pencipta.

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

Hal ini berkaitan dengan kemampuan manusia untuk transenden. Melalui transendensi diri manusia mampu “mengatasi” (*beyond*) – mengatasi masa kini, mengatasi rasa suka dan rasa duka.⁴⁰ Orang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi antara lain dicirikan oleh adanya kemampuan memahami hakikat di balik realitas, sehingga mampu menghadapi dan memanfaatkan penderitaan. Berkaitan dengan jalan hidup yang dilaluinya dengan penuh penderitaan dan pengorbanan, dapat dikatakan bahwa ia adalah orang yang memiliki kecerdasan spiritual.

Memang diakui bahwa manusia dalam kehidupannya selalu berkompetensi dengan hawa nafsu yang selalu ingin menguasainya. Agar posisi seseorang dapat terbalik yaitu hawa nafsunya dikuasai oleh akalunya 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.⁴¹

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.

⁴⁰ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*.215

⁴¹ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*.198

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 sepenuh hati tidak akan lagi melakukan dosa atau kesalahan yang sama dan kembali kepada Allah.⁴² Modal atau pokok pangkal bagi

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.⁴³ takwa kepada Allah adalah kebajikan agama yang terbesar, sedangkan takwa hanya dapat dicapai dengan sabar. Sabar juga berarti melawan dorongan nafsu⁴⁴. Sabar pada saat musibah adalah baik, tetapi sabar dari hal-hal yang haram jauh lebih baik.⁴⁵ 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.⁴⁶

Ketiga zuhud meninggalkan sesuatu (duniawi) untuk mencapai sesuatu lainnya yang lebih baik.⁴⁷

⁴² Purwanto. Diterjemahkan dari kitab *ihya al ulum al-din* buku ke sembilan (Bandung: Penerbit Marja 2014) 13

⁴³ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab *ihya al ulum al-din* buku ke sembilan, 134

⁴⁴ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab *ihya al ulum al-din* buku ke sembilan, 133

⁴⁵ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab *ihya al ulum al-din* buku ke sembilan, 134

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

⁴⁷ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab *ihya al ulum al-din* buku ke sepuluh, 137

Zuhud juga berarti menjauhkan diri atau berpaling dari sesuatu dalam rangka untuk mendapatkan sesuatu yang lebih baikdarinya.

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 khirat yaitu meninggalkan sesuatu selain Allah maka ini zuhud yang utama. Orang yang tidak menjauhkan diri dari 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.⁴⁸

Keempat tawakal yaitu kepasrahan atau kebersandaran hanya semata kepada Allah.⁴⁹ 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 kesegenap makhluk, mengucurkan karunia dan pertolongan-Nya kepada seluruh manusia dan sebagian manusia yang memiliki kekhususan, bahwa tidak ada daya dan upaya

⁴⁸ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku ke sepuluh, 138

⁴⁹ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku ke sepuluh, 199

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.⁵⁰

Kelima wara' atau disebut juga muraqabah yaitu upaya mengawasi dan menjaga diri.⁵¹ Setiap saat dan pada setiap tarikan nafas harus terjaga dengan melakukan muhasabah atau introspeksi terhadap nafsu, gerak-gerik dan pikiran. Selalu berusaha untuk memperhitungkan atau menghisab diri sebelum datangnya hari perhitungan nanti.⁵²

Keenam faqir yaitu keadaan tidak memiliki sesuatu yang dibutuhkan.⁵³ Hajat dan keinginan manusia tidak terbatas namun orang yang tidak memiliki kekayaan yang dibutuhkan ia dapat dikatakan orang faqir. Lima tinkatan 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 tipu daya, 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.

⁵⁰ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku ke sepuluh , 201

⁵¹ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku k dua belas, 15

⁵² Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kedua belas, 16

⁵³ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesepuluh, 85

(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.⁵⁴

Ketujuh mahabbah yaitu cinta. Cinta kepada Allah adalah tujuan yang paling akhir diantara tujuan-tujuan yang hendak dicapai oleh seorang hamba.⁵⁵ Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW bersabda, ”cintailah Allah, karena Dialah yang memberi makan kalian dan nikmat-nikmat yang lainnya. Dan cintailah aku, karena Allah mencinta aku”.⁵⁶ Para ‘alim, ulama, cendikia- cendikia dalam agama, serta kaum muslim sepakat bahwa hukum cinta kepada Allah dan Rasul-Nya adalah wajib.⁵⁷ Dalam sebuah riwayat bahwa seorang laki-laki berkata kepada Rasulullah Saw, “Aku mencintaimu, ya Rasulullah.” 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 Rasulpun bersabda, “Maka bersiap-siaplah engkau menghadapi ujian.”⁵⁸

⁵⁴ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesepuluh,86

⁵⁵ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesebelas,13

⁵⁶ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesebelas,15

⁵⁷ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesebelas,14

⁵⁸ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesebelas,15

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.⁵⁹

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.⁶⁰

⁵⁹ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab *ihya al ulum al-din* buku kedua belas, 188

⁶⁰ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab *ihya al ulum al-din* buku kesebelas, 135

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.”⁶¹

⁶¹ Purwanto. Diterjemahkan dari kitab ihya al ulum al-din buku kesebelas,136

MENTAL

A. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental atau *mental hygiene* (ilmu kesehatan mental) adalah usaha-usaha yang dilakukan agar tercapai mental yang sehat (*mental health*). Secara etimologis, perkataan *hygiene* berasal dari kata *hygea* yaitu nama seorang dewa dalam kepercayaan Yunani kuno. *Hygea* adalah seorang dewi yang bertugas mengurus kesehatan manusia di dunia. Dari kata *hygea* itu muncul istilah *hygiene* yang artinya kegiatan yang bertujuan mencapai kesehatan (*Yusuf, Syamsu, 2004 : 7*).

Berikut paparan para ahli:

- a. *Hadfield*, kesehatan mental yaitu upaya memelihara mental yang sehat dan mencegah mental yang tidak sehat.
- b. *Alexander Schneiders*, suatu seni yang praktis dalam mengembang-kan dan menggunakan prinsip-prinsip yang berhubungan dengan kesehatan mental dan penyesuaian diri, serta pencegahan dari gangguan-gangguan psikologis.
- c. *Carl Witherington*, ilmu pemeliharaan kesehatan mental, atau sistem tentang prinsip, metode, dan teknik dalam mengembangkan atau meningkatkan mental yang sehat.

- d. *J.P.Chaplin*, the investigation and application of those measures which prevent mental disorders and promote mental health {penyelidikan dan penerapan pengukuran untuk mencegah gangguan mental dan meningkatkan kesehatan mental (*Yusuf, Syamsu. 2004: 7*).
- e. *Kesehatan mental Islam* adalah upaya Islamisasi sains (*Islamization of knowledge*). Metodologi yang digunakan dalam menganalisis persoalan dapat dilakukan dengan melalui pencerahan, aplikasi, dan implementasi nilai-nilai yang terdapat dalam AI-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW. Muatan-muatan yang terdapat dalam AI-Qur'an maupun As-Sunnah sebagai referensi dalam analisa data, terutama yang berkaitan dengan masalah iman, ibadah, muammalah, akhlak, dan tasawuf (*Rajab, Khoirunnas. 2013, 188-189*).
- f. Kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Winkel (1991) disebutkan bahwa sehat adalah suatu keadaan berupa kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata berupa absensinya penyakit atau keadaan lemah tertentu. Definisi ini memberikan gambaran kancah yang luas dalam keadaan sehat, mencakup berbagai aspek sehingga diharapkan dapat mewujudkan kesejahteraan hidup. Menurut definisi *Zakiyah Darajad* (1982) yang merangkum dari beberapa definisi para ahli sebagai berikut : Kesehatan Mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada

semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup (Sundari, Siti. 2005 :1-2).

- g. Kesehatan mental diartikan sebagai suatu keadaan kesejahteraan yang mana tiap individu mampu mengoptimalkan kemampuannya, dapat mengatasi stress dalam hidupnya, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat serta dapat berkontribusi terhadap komunitasnya. Kesehatan mental seseorang dapat disebabkan oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal, terutama difokuskan pada lingkungan fisik dan non fisik, seperti penyakit yang diderita, lingkungan sosial dan pola asuh (Sumber : jurnal.unpad.ac.id/mku/article/view/91/73).
- h. *Kesehatan mental* merupakan upaya untuk memperlihatkan seseorang yang bisa berfungsi dengan tingkat penyesuaian perilaku dan emosi yang tinggi, seseorang yang adaptif, bukan hanya untuk seseorang yang tidak sekadar sakit mental (Reber dan Reber, 2002) dalam Sobur, Alex, (2016: 254).
- i. Di dalam buku *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam* karya Dr. Kartini Kartono dan Dr. Jenni Andary, Ilmu Kesehatan Mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat. (sumber diunduh dari alamat website : <http://citadewiii.blogspot.co.id/2013/05/Kesehatan-mental.html>)

- j. Kesehatan mental merupakan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Kesehatan mental juga diartikan sebagai suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu selaras dengan perkembangan orang lain (*Zakiyah Darajad dalam Yusuf, Syamsu (2004: 19)*).
- k. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*Psychose*) (*Akib, Zaino/. 2013: 41*).

Adapun pengertian mental apabila di tinjau dari, kata "*mental*" berasal dari kata latin, yaitu, "*mens*" atau "*mentis*" artinya rah, sukma, jiwa, atau nyawa. Di dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung dalam kata *hygiene*, yang berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene mental* (ilmu jiwa).

Kesehatan mental terkait dengan:

- a. Bagaimana kita memikirkan, merasakan dan melakukan berbagai situasi kehidupan yang kita hadapi sehari-hari;
- b. Bagaimana kita memandang diri sendiri, kehidupan sendiri, dan orang lain;
- c. Bagaimana kita mengevaluasi berbagai alternatif dan mengambil keputusan. Sehingga kesehatan mental meliputi

upaya-upaya mengatasi stress, berhubungan dengan orang lain, dan mengambil keputusan.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para pakar dapat disimpulkan oleh penulis bahwa Istilah Kesehatan Mental diambil dari konsep *mental hygiene*, kata mental berasal dari bahasa Yunani yang berarti Kejiwaan. Kata "*mental*" memiliki persamaan makna dengan kata *Psyhe* yang berasal dari bahasa latin yang berarti Psikis atau Jiwa, jadi dapat diambil kesimpulan bahwa *mental hygiene* berarti mental yang sehat atau kesehatan mental. Jadi, Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh Stressor (Penyebab terjadinya stres). Orang yang memiliki mental yang sehat berarti mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya. Maka salah satu dari ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental adalah memiliki kemampuan diri untuk bertahan dari tekanan-tekanan yang datang dari lingkungannya. Sehingga dapat diambil point-point penting mengenai kesehatan mental yaitu sebagai berikut:

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psychose*).
- b. Kesehatan Mental adalah adanya kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat atau lingkungannya.
- c. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan

seseorang untuk mengembangkan potensi bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga menyebabkan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta terciptanya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan hatinya.

B. Sejarah Kesehatan Mental

Dalam sejarah kehidupan manusia telah dipaparkan tentang kehidupan manusia itu dalam hubungannya dengan dunia sekitarnya. Sebenarnya tersirat pula pembicaraan tentang usaha itu dalam mempertahankan keharmonisannya dalam kehidupan ini. Jadi, sebetulnya sejak dahulu kala usaha untuk mewujudkan keharmonisan / keseimbangan kehidupan telah ada, hanya bentuknya belum sistematis dan masih sederhana. *Mental hygiene* disebut juga ilmu kesehatan mental merupakan ilmu pengetahuan yang masih muda. Oulu orang berpendapat bahwa gangguan keseimbangan / keharmonisan mental itu disebabkan gangguan roh-roh jahat. Maka usaha penyembuhan terhadap penderita itu dengan jalan mengusir roh-roh jahat tersebut. Caranya dengan memukuli penderita agar roh-roh jahat itu pergi, dengan demikian ia akan sehat kembali kemudian timbul usaha kemanusiaan untuk mengadakan perbaikan / tindakan dalam penyembuhan dan pemeliharaan, baik penderita gangguan mental maupun

terhadap penderita penyakit mental, seperti banyaknya tokoh psikologis yang mendirikan rumah sakit jiwa di Amerika maupun Eropa di abad 19.

Adolf Meyer (Psychiater) membantu perkembangan gerakan usaha kesehatan mental. Pada tahun 1908 di Amerika terbentuk organisasi "*Connectitude Society for Mental Hygiene*". Pada tahun 1909 berdirilah "*The National Committee for Mental Hygiene*". Di Inggris pada tahun 1842 berdiri organisasi "*The Society for Improving the Condition of the Insane*". Akibat perang dunia I dan II banyak terdapat penderita "*war neurosis*" di kalangan anggota militer sehingga gerakan *Mental Hygiene* semakin gencar usahanya dalam mencari metode yang efektif dan efisien untuk mencegah gangguan mental serta mengadakan pembaharuan dalam metode-metode penyembuhan. Mula-mula untuk usaha itu merupakan dorongan untuk menolong penderita mental tapi kemudian menjadi meluas tidak hanya sekedar mencegah gangguan mental akan tetapi memberikan pertolongan kepada siapa saja yang memerlukan pertolongan.

Pada tahun 1909 gerakan penyuluhan dan bimbingan yang dipelopori oleh Frank Parson, usahanya ditujukan untuk menolong mengembalikan orang-orang yang terlantar dan kehilangan pekerjaan akibat peperangan, selain itu juga kehilangan kepercayaan pada diri sendiri sehingga mereka tidak dapat menyesuaikan diri di dalam masyarakat yang normal. Perhatian Parsons terutama ditujukan kepada anak-anak yang tidak mempunyai pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya. Usaha itu disebut Bimbingan Jabatan

(*Vocational Guidance*) dan akhirnya meluas ke dalam berbagai bidang.

Pada tahun 1930, *Mental Hygiene* mengadakan kongres pertama di Washington DC. Tahun 1946 presiden Amerika Serikat menandatangani Undang-undang: "*The National Mental Health Act*" untuk memajukan kesehatan mental rakyat Amerika.

Di Indonesia, masalah *mental hygiene* ini menjadi salah satu proyek bagi Departemen Kesehatan atau yang saat ini berubah nama menjadi Kementerian Kesehatan, bekerjasama dengan instansi negeri dan swasta. Misalnya BKKBN, Rumah Sakit, LSM, dan lain-lain (*Sundari, Siti. 2005: 11-14*).

Peran institusi keagamaan dalam perawatan kesehatan mental juga telah dikaji. Gerakan kesehatan mental komunitas juga telah menarik perhatian pihak gereja sebagai sumber komunitas kesehatan mental. *Foskett* (1996) menyatakan bahwa di eropa, gereja telah secara berkelanjutan menjadi salah satu institusi penanganan yang menangani gangguan kesehatan mental. Di Amerika Serikat, gereja bagi orang berkulit hitam juga memiliki peranan penting dalam kesehatan mental bagi komunitas (*Subandi, MA. 2016: 114*).

Dari keterangan di atas ternyata lembaga keagamaan pun ikut andil dalam menangani masalah gangguan kesehatan mental. Dalam Islam juga sebenarnya ada peran dari lembaga yang berfungsi untuk membina kesehatan mental, sebut saja seperti Pondok Pesantren, Masjid-masjid, Mushola, Madrasah-madrasah, Majelis Ta'lim, dan sebagainya. Secara tidak di

sadari aktivitas umat Islam dalam beribadah di Masjid atau Mushola juga termasuk bagian dari Pembinaan Kesehatan Mental. Barisan ibu-ibu yang aktif mengikuti kegiatan Jami'iyahan juga merupakan bentuk pembinaan kesehatan mental. Akan tetapi masih bersifat umum. Sedangkan pembinaan kesehatan mental di sini lebih khusus mendalami pada persoalan mental melalui berbagai terapi dan pendekatan. Materi yang dikaji juga disesuaikan dengan tingkat gangguan mental yang dialami partisipan.

C. Macam-Macam Gangguan Mental

Syamsu Yusuf (2004 : 23) menyebutkan bahwa pribadi yang memiliki gangguan mental cirinya adalah sebagai berikut:

- a. Perasaan tidak nyaman
- b. Perasaan tidak aman
- c. Kurang percaya diri
- d. Kurang memahami diri
- e. Kurang mendapat kepuasan sosial dalam bergaul
- f. Ketidakmatangan emosi
- g. Keperibadian terganggu dan mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf (*Thorpe*, dalam *Schneiders*, 1964: 61) dikutip dari *Yusuf, Syamsu* (2004: 23).

Gangguan mental gejalanya dapat diketahui seperti dari fisik yaitu sebagai berikut:

- a. Suhu badan berubah
- b. Denyut nadi menjadi cepat
- c. Berkeringat banyak
- d. Nafsu makan berkurang
- e. Gangguan sistem organ dalam tubuh (*Sundari, Siti. 2005: 70-71*)

Sedangkan secara mental, orang yang mengalami gangguan kesehatan mental tanda-tandanya adalah sebagai berikut:

- a. *Ilusi*, yang bersangkutan mengalami salah tangkap dalam mengindra.
- b. *Halusinasi*, mengalami khayalan tanpa ada rangsangan
- c. *Obsesi*, diliputi pikiran atau perasaan yang terus-menerus biasanya mengenai hal yang tidak menyenangkan
- d. *Kompulsi*, keragu-raguan tentang sesuatu yang dikerjakan sehingga terjadi perbuatan yang berulang-ulang.
- e. *Phobia*, ketakutan yang sangat terhadap terhadap sesuatu atau kejadian tanpa mengetahui lagi penyebabnya
- f. *Delusi*, mengalami sesuatu yang tidak sesuai dengan Kenyataan, pengalaman, sebab pikiran yang kurang sehat (*Sundari, Siti. 2005: 72-73*).

Gangguan mental dapat dikatakan sebagai perilaku abnormal atau perilaku yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku di

masyarakat, perilaku tersebut baik yang berupa pikiran, perasaan maupun tindakan. Stress, depresi, kenakalan dan alkoholik adalah tergolong sebagai gangguan mental karena adanya penyimpangan, hal ini dapat disimpulkan bahwa gangguan mental memiliki titik kunci yaitu menurunnya fungsi mental dan berpengaruhnya pada ketidakwajaran dalam berperilaku. Tidak seorangpun yang tidak ingin menikmati ketenangan hidup, dan semua orang akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semuanya dapat mencapai yang diinginkannya itu. Berbagai sebab dan rintangan yang mungkin terjadi sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidak-puasan.

Keadaan yang tidak menyenangkan itu tidak terbatas kepada sekelompok golongan tertentu saja, akan tetapi tergantung pada bagaimana cara orang menghadapi sesuatu persoalan. Misalnya ada orang miskin yang gelisah karena banyak keinginannya yang tidak tercapai, bahkan orang kaya yang juga gelisah, cemas dan merasa tidak tentram dalam hidupnya karena diakibatkan oleh faktor lain seperti kebosanan atau ingin menambah hartanya lebih banyak lagi. Setiap orang, baik yang berpangkat tinggi atau tidak berpangkat bahkan seorang pesuruh, menemui kesukaran dalam berbagai bentuk. Hanya satu hal yang sama-sama dirasakan yaitu ketidaktenangan jiwa.

Sesungguhnya ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan bathin, tidak tergantung kepada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung dari cara dan sikap

menghadapi faktor-faktor tersebut. Jadi yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental (*Mental health*). Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan, dan kemampuannya menyesuaikan diri. Kesehatan mental pulalah yang dapat menentukan apakah orang akan mempunyai kegairahan untuk hidup, atau akan pasif atau tidak bersemangat dalam menjalani hidup.

Orang yang sehat mentalnya tidak akan lekas merasa putus asa, pesimis atau apatis, karena ia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan hidupnya dengan tenang. Apabila kegagalan itu dihadapi dengan tenang, akan dapatlah dianalisa, dicari sebab-sebab yang menimbulkannya, atau ditemukan faktor-faktor yang tidak pada tempatnya. Dengan demikian akan dapat dijadikan pelajaran yaitu menghindari semua hal-hal yang membawa kegagalan pada waktu yang lain. Untuk mengetahui apakah seseorang sehat atau terganggu mentalnya, tidaklah mudah. Biasanya yang dijadikan bahan penyelidikan atau tanda-tanda dari kesehatan mental adalah tindakan, tingkah laku atau perasaan. Karenanya seseorang yang terganggu kesehatan mentalnya bila terjadi kegoncangan emosi, kelainan tingkah laku atau tindakannya.

Sebagaimana dengan firman Allah dalam AI-Quran Surat AI- Baqoroh (2) ayat 10 yang berbunyi sebagai berikut:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah lagi oleh Allah penyakitnya; don bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta. Yakni keyakinan mereka terhadap kebenaran nabi Muhammad S.A.W. lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri-hati don dendam terhadap nabi Muhammad S.A.W, agama don orang-orang Islam.

Berdasarkan potongan ayat tersebut dapat diketahui bahwa yang dimaksud dalam gangguan mental tidak lain adalah berupa penyakit hati. Penyakit hati yang mengganggu kehidupan manusia itu diantaranya adalah hasud, iri, dengki, dusta / bohong, sombong / takabur, takut / khauf, ria / pamer, *ananiyah* (keakuan) atau egois, marah, tidak sabar, dan sebagainya. Penyakit hati bisa datang dari godaan dan bisikan syetan. Dalam Islam obat dari gangguan hati atau penyakit hati ini adalah berdzikir (selalu ingat kepada Allah).

Diantara gangguan perasaan yang disebabkan oleh kesehatan mental ialah rasa cemas, iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemarah, ragu dan sebagainya. Diantara gangguan perasaan adalah sebagai berikut:

a. Rasa Cemas

Perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui ada yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan mencemaskan itu. Terlalu banyak hal-hal yang banyak menyebabkan gelisah yang tidak pada tempatnya.

b. Iri Hati

Seringkali orang merasa iri hati atas kebahagiaan yang dirasakan oleh orang lain. Perasaan ini bukan saja karena kebusukan hatinya seperti yang biasa disangkakan oleh orang lain, akan tetapi karena ia sendiri tidak merasakan bahagia dalam hidupnya.

c. Rasa Sedih

Rasa sedih yang tidak beralasan, atau terlalu banyak hal-hal yang menyedihkannya sehingga air mukannya selalu membayangkan kesedihan, kendatipun ia seorang yang mampu, berpangkat, dihargai orang dan sebagainya. Sesungguhnya perasaan sedih ini banyak sekali terjadi. Banyak kita melihat orang yang tidak pernah gembira dalam hidupnya. Sebabnya bermacam-macam, ada ibu yang merasa kesepian karena anak-anaknya sudah tidak memerlukannya lagi, sedang bapak tidak lagi seperti dulu. Sebaliknya ada bapak yang merasa sedih karena istrinya yang dulu selalu memperhatikan makanan dan minumannya, sekarang telah sibuk mengurus rumah tangga dan anaknya. Kesedihan-kesedihan seperti itu, tidak disebabkan oleh sesuatu hal atau persoalan secara langsung, akan tetapi oleh kesehatan mental yang terganggu.

d. Rasa rendah Diri

Rasa rendah diri dan tidak percaya diri banyak sekali terjadi pada remaja. Hal ini disebabkan oleh banyaknya problem yang mereka hadapi dan tidak mendapat penyelesaian dan pengertian dari orang tua. Di samping itu mungkin pula

akibat pengaruh pendidikan dan perlakuan yang diterimanya sewaktu ia masih kecil. Rasa rendah diri ini menyebabkan orang lekas tersinggung. Karena itu ia mungkin akan menjauhi pergaulan dengan orang banyak, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat (karena takut salah), tidak berani bertindak atau mengambil suatu inisiatif (takut tidak diterima orang). Lama-kelamaan akan hilang kepercayaan pada dirinya, dan selanjutnya ia juga kurang percaya kepada orang lain. Ia akan lekas marah atau sedih hati, menjadi apatis dan pesimis. Bahkan rasa rendah diri itu mungkin akan menyebabkan ia suka mengeritik orang lain, dan tingkah lakunya mungkin akan terlihat sombong. Dalam pergaulan ia menjadi kaku, kurang disenangi oleh kawan-kawannya, karena mudah tersinggung dan tidak banyak ikut aktif dalam pergaulan atau pekerjaan. Akhirnya ia merasa salah dan disalahkan oleh orang lain.

e. Pemarah

Sesungguhnya orang dalam suasana tertentu kadang-kadang perlu marah, akan tetapi kalau ia sering-sering marah yang tidak pada tempatnya atau tidak seimbang dengan sebab yang menimbulkan marah itu, maka yang demikian ada hubungannya dengan kesehatan mental. Marah sebenarnya adalah ungkapan dari perasan hati yang tidak enak, biasanya akibat kekecewaan, ketidakpuasan, tidak tercapai yang diinginkannya. Apabila orang yang sedang merasa tidak enak, tidak puas terhadap dirinya, maka sedikit saja suasana luar mengganggu ia akan menjadi marah. Mungkin anak,

istri atau siapapun akan menjadi sasaran kemarahannya yang telah lama ditumpuknya itu. (Sumber: . -Diunduh tgl 26 Oktober 2016.pukul 06.40 W/8.)

Adapun gangguan mental yang dijelaskan oleh (A. Scott, 1961) meliputi beberapa hal:

- a. Salah dalam penyesuaian sosial, orang yang mengalami gangguan mental perilakunya bertentangan dengan kelompok di mana dia berada.
- b. Ketidak bahagiaan secara subyektif
- c. Kegagalan beradaptasi dengan lingkungan (*sumber: <https://yodisetvawan.wordpress.com/2008/05/19/agama-dan-kesehatan-mental/J>*)

Sebagian penderita gangguan mental menerima pengobatan psikiatris di rumah sakit, namun ada sebagian yang tidak mendapat pengobatan tersebut. Seseorang yang gagal dalam beradaptasi secara positif dengan lingkungannya dikatakan mengalami gangguan mental. Proses adaptif ini berbeda dengan penyesuaian sosial, karena adaptif lebih aktif dan didasarkan atas kemampuan pribadi sekaligus melihat konteks sosialnya. Atas dasar pengertian ini, tentu tidak mudah untuk mengukur ada tidaknya gangguan mental pada seseorang, karena selain harus mengetahui potensi individunya juga harus melihat konteks sosialnya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien-pasien yang terganggu kesehatan mentalnya, dapat disimpulkan

bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Pengaruh itu dibagi dalam empat kelompok yaitu : perasaan, pikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan. Hal ini semua tergolong kepada gangguan jiwa, sedangkan sakit jiwa adalah jauh lebih berat daripada gangguan jiwa karena sakit jiwa kondisinya bisa berbentuk seperti hilang ingatan, gila, dan sebagainya.

Berikut ini beberapa macam gangguan jiwa yang sering dialami oleh manusia:

- 1 *Histeria*, yaitu perasaan yang penuh diliputi cemas dan ragu.
- 2 *Psikosomatisme*, yaitu konflik psikis
- 3 *Psychasthenia*, yaitu perasaan tidak tenang, selalu diganggu dan dikejar-kejar, mimpi yang menakutkan sering mengalami kompulsion (dorongan paksaan) untuk berbuat sesuatu. Contoh penderita phobia.
- 4 *Neurasthenia*, yaitu selalu merasa lelah, lesu yang sangat. *Tiks*, yaitu menggerakkan anggota badan seperti dipaksakan misalnya geleng kepala, mengerutkan dahi, berkedip-kedip mata, dan sebagainya secara spontan.
- 5 *Kelainan seksual*, misalnya : *otoerotisme*, homoseksual/lesbian, *sadisme*, *fetishisma*, *paedofilia* dan sebagainya (Sundari, Siti. 2005: 73-81).
- 6 *Gangguan Perasaan*

Dari beberapa macam uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh suasana hatinya. Bila seseorang merasa gelisah atau merasa tertekan hatinya, dia

akan berusaha menghilangkannya dengan segala cara. Biasanya ia akan berusaha mengeluarkan segala uneg-uneg yang ada dalam hatinya, namun cara ini tidak selalu berhasil mengurangi beban dihatinya. Hal ini karena tidak semua orang dapat mengungkapkan kegelisahannya kepada orang lain. Ia perlu bantuan orang lain seperti menerima nasihat, pencerahan dalam hatinya, dan saran dari orang lain. Seseorang yang dijadikan sebagai tempat curahan hatinya itu haruslah orang yang tepat. Bukan orang yang malah memperkeruh hatinya yang sedang gundah-gulana dan tersiksa. Akan tetapi harus orang yang dapat membantu untuk memecahkan persoalannya. Biasanya orang yang dapat diandalkan untuk membantu meringankan gangguan mental adalah Psikiater, kyai atau ustad, orang tua, guru spiritual, dan teman yang baik.

Contoh kasus dalam hal ini adalah seorang anak yang di marahi orang tuanya. Dalam hatinya ia ingin memberontak perlakuan kedua orang tuanya, tetapi ia tidak berani, sehingga terjadilah pertentangan batin, antara ingin melawan (membela diri) dan takut akan hukuman dan kekerasan orang tua. Hal ini mendorong hatinya untuk melakukan sesuatu yang tidak disenangi oleh orang tua, atau melampiaskan kesalahannya kepada teman sepermainannya atau kepada adiknya. Maka ia harus mendapatkan pencerahan dan penyejukan berupa nasihat dari orang yang bijak dan memahami persoalannya.

Dalam beberapa kasus, sering kita temukan orang yang suka mengganggu ketenangan dan hak orang lain, misalnya ingin mencuri, ingin menyakiti atau memfitnah orang lain, mengadudomba, menjelek-jelekkan orang lain dan sebagainya. Semua

perlakuan itu merupakan pelampiasan dari ketidakpuasannya, yang timbul karena kesehatan mental yang terganggu. Maka ia harus dilakukan terapi kesehatan mental seperti penggemblengan moral di pondok pesantren, atau jika ia seorang penjahat, maka dalam penjara diberikan terapi untuk menyadarkan mental seorang narapidana agar ia kembali menjadi orang yang baik dan berguna bagi masyarakat

D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Orang yang sehat mentalnya akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri (introspeksi diri / *muhasabah binafsi*).

Solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT, serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual.

Hal ini dapat ditarik kesimpulan karena pada dasarnya hidup adalah proses penyesuaian diri terhadap seluruh aspek kehidupan, orang yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungannya akan gagal dalam menjalani kehidupannya.

Manusia diciptakan untuk hidup bersama, bermasyarakat, saling membutuhkan satu sama lain dan selalu berinteraksi, hal ini sesuai dengan konsep sosiologi modern yaitu manusia sebagai makhluk *Zoon Politicon*, yaitu makhluk sosial yang saling memerlukan bantuan dari orang lain. Dengan demikian, Orang yang sehat mentalnya mempunyai pribadi normal. Mereka akan bertindak dan berperilaku baik agar dapat di terima oleh masyarakat. Selain itu dalam karakter dirinya terdapat kesesuaian dengan norma dan pola hidup masyarakat.

Kesehatan mental biasanya akan mempengaruhi keperibadian pada seseorang, orang yang mentalnya sehat akan memiliki keperibadian yang mantap, stabil, dan siap menghadapi segala macam tantangan dan godaan. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan manusia berdasarkan pendapat para ahli:

Menurut *Ujam Jaenudin* (2015 : 23-24) mengatakan bahwa ada tiga aliran yang mempengaruhi faktor Kesehatan Mental:

A. *Aliran Nativisme*

Menurut aliran ini berpendapat bahwa segala sesuatu yang berkembang pada kejiwaan manusia ditentukan oleh faktor pembawaan sejak lahir. Jadi perkembangan mental, kecerdasan, dan kejiwaan manusia ditentukan oleh pembawaan sejak lahir atau atas dasar faktor turunan. Aliran ini bersifat pesimis. Tokohnya adalah *J.J.Rosseau* dari Prancis.

B. *Aliran empirisme*

Menurut aliran ini, perkembangan keperibadian manusia dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Asumsi psikologis yang mendasari aliran empiris adalah bahwa manusia lahir dalam keadaan netral, tidak memiliki pembawaan keperibadian. Lingkunganlah yang mempengaruhi-nya. Aliran ini bertolak-belakang dengan aliran *Nativisme*. Tokohnya adalah *John Locke (1704-1932)* yang mengembangkan teori "*Tabula Rosa*" yang mengatakan bahwa seorang anak yang lahir ke dunia ini bagaikan kertas putih yang bersih. Ia tidak punya dosa dan kesalahan. Akan tetapi, pengalaman dari lingkungan akan mempengaruhinya dalam perkembangan keperibadian manusia.

C. *Aliran Konvergensi*

Menurut aliran ini berpendapat bahwa corak keperibadian ditentukan oleh dasar {bakat, keturunan) dan lingkungan. Jadi aliran ini memadukan dua teori yaitu *Nativisme* dan *Empirisme*. Kedua-duanya memainkan peran penting dalam perkembangan mental manusia.

Dalam Islam, keperibadian manusia memiliki tiga dinamika, yaitu:

- a. *Keperibadian amarah (nafsu amarah, yaitu keperibadian yang cenderung pada tabiat jasad dan mengejar pada prinsip-prinsip kenikmatan).*

- b. *Keperibadian lawwamah (nafs a/-lawamah)*, yaitu keperibadian yang telah memperoleh cahaya kalbu, lalu bangkit untuk memperbaiki kebimbangan antara dua hal. Keperibadian lawwamah cenderung didominasi oleh akal
- c. *Keperibodion Muthmoinnoh (nafs al-muthmainnah)* yaitu keperibadian yang telah diberi kesempurnaan cahaya kalbu sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela (*Fenti Hikmawan* dalam *Ujam Jaenudin*, 2015: 27-28).

Jalaludin (2012 : 286) memberikan sumbangsih mengenai faktor yang mempengaruhi sikap keagamaan yang menyimpang. Menurutnya, ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap keagamaan yang menyimpang yaitu: *teori stimulus dan respons, teori pertimbangan sosial, teori konsistensi dan teori fungsi* (*Mari'at*, 1982 : 26-47).

Teori stimulus dan respon memandang manusia sebagai organisme menyamakan perubahan sikap dengan proses belajar. menurut teori ini ada tiga variabel yang mempengaruhi terjadinya perubahan sikap, yaitu perhatian, pengertian dan penerimaan (*Ma'rifat*, 1982 : 27). Dalam kaitannya sikap keagamaan yang menyimpang, maka pengaruh stimulus yang relevan adalah segala bentuk objek yang berhubungan dengan keagamaan. Misalnya munculnya berbagai aliran agama yang mendorong untuk mengetahui lebih jauh tentang aliran agama tersebut.

Selanjutnya teori pertimbangan sosial, teori ini melihat perubahan sikap keagamaan dari pendekatan psikologi sosial.

Menurutnya perubahan sikap ditentukan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti:

1. Persepsi sosial,
2. Status sosial/posisi sosial dan proses belajar sosial.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhinya adalah:

a. Faktor penguatan

- 1). Faktor komunikasi persuasif, dan
- 2). Faktor harapan yang diinginkan (*Ma'rifat*, 1982 : 35-36 dalam *Jalaludin*, 2012: 286).

Teori konsistensi, yaitu perubahan sikap ditentukan oleh faktor internal yang tujuannya untuk menyeimbangkan antara sikap dan perbuatan. Berdasarkan berbagai pertimbangan, maka seseorang kemudian memilih sikap tertentu sebagai dasar untuk bereaksi atau bertingkah-laku.

Teori fungsi mengatakan bahwa perubahan sikap seseorang dipengaruhi oleh kebutuhan seseorang. Sikap memiliki suatu fungsi untuk menghadapi dunia luar agar individu senantiasa menyesuaikan dengan lingkungan menurut kebutuhannya. Menurut teori ini terjadinya perubahan sikap tidak berlangsung secara serta-merta melainkan melalui suatu proses penyeimbangan diri dengan lingkungan.

Syamsu Yusuf don A.Juntika (2011 : 20) memberikan sumbangsih mengenai faktor-faktor yang

dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian, yaitu faktor hereditas (*genetika*) dan lingkungan (*environment*). Ia mengadopsi teori konvergensi yang memadukan teori Nativisme dan Empirisme.

b. Faktor Genetika (Pembawaan)

Pada masa konsepsi, seluruh bawaan hereditas individu dibentuk dari 23 kromosom (pasangan xx) dari ibu, dan 23 kromosom (pasangan xy) dari ayah. Dalam 46 kromosom tersebut terdapat beribu-ribu gen yang mengandung sifat-sifat fisik dan psikis/mental individu atau yang menentukan potensi-potensi hereditasnya

c. Faktor Lingkungan (Environment)

Faktor lingkungan yang mempengaruhi keperibadian di antaranya adalah keluarga, kebudayaan dan sekolah atau pondok pesantren, dan sebagainya.

Perlakuan orang tua dan anggota keluarga yang mendidik agama merupakan faktor kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan warga masyarakat yang sehat dan produktif. Keluarga yang broken home, kurang harmonis, dan kurang mendidik agama akan memberikan dampak pada perkembangan keperibadian yang cenderung mengalami distorsi atau kelainan dalam penyesuaian dirinya.

E. Ciri-Ciri Mental Yang Sehat

Dr. Kartini Kartono mengatakan bahwa orang yang memiliki mental sehat memiliki sifat-sifat khas, antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas memiliki konsep diri yang sehat memiliki koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan memiliki bathin yang selalu tenang.

Jadi, orang yang sehat mentalnya dapat melakukan adaptasi (penyesuaian diri) dengan lingkungannya. Ia dengan mudah dapat menempatkan diri pada perubahan sosial, selalu aktif berpartisipasi dan dapat merasakan kepuasan atas terpenuhi kebutuhannya.

Pada umumnya setiap orang senantiasa memiliki mental yang sehat namun karena suatu sebab ada sebagian orang yang memiliki mental tidak sehat. Orang yang tidak sehat mentalnya memiliki tekanan-tekanan bathin. Dengan suasana batin seperti ini kepribadian seseorang menjadi kacau dan mengganggu ketenangannya. Gejala ini yang menjadi pusat pengganggu ketenangan hidup.

Ketenangan hidup dapat tercapai bila seseorang dapat memecahkan keruwetan jiwa pada dirinya yang menimbulkan kesulitan hidup. Hal ini dapat dilakukan bila ia berusaha untuk membersihkan jiwa agar tidak terganggu ketenangannya dan tidak terjadi konflik-konflik maupun rasa takut. Caranya dapat dengan melakukan rekreasi, mendengarkan nasihat melalui ceramah keagamaan, mendengarkan musik, atau konsultasi

kepada psikiater dan banyak lagi cara yang lain.

Orang yang mentalnya kacau tidak dapat memperoleh ketenangan hidup. Jiwa merasa sering terganggu sehingga menimbulkan stress dan konflik jiwa. Hal ini menyebabkan timbulnya emosi negative sehingga ia tidak mampu mencapai kedewasaan psikis, mudah putus asa dan bahkan ingin bunuh diri. Kekacauan mental ini di sebabkan kurangnya kesadaran memiliki konflik-konflik emosional, tidak berani menghadapi tantangan kesulitan hidup akibat hidup di tengah-tengah masyarakat yang menimbulkan terjadinya disorganisasikan maupun dinegrasi sosial.

Untuk mengetahui apakah seseorang sehat atau terganggu mentalnya tidaklah mudah, karena tidak dapat di ukur, di periksa atau dilihat dengan alat-alat seperti halnya dalam kesehatan badan biasanya yang menjadi kesehatan mental adalah tindakan, tingkah laku, atau perasaan karena seseorang yang terganggu kesehatan mentalnya akan mengalami kegoncangan emosi kelainan tingkah laku dan tindakannya.

Berikut ini akan dipaparkan mengenai ciri-ciri kesehatan mental.

Ciri-ciri mental yang sehat dikelompokkan kedalam enam kategori, yaitu:

- a. Memiliki sikap batin (*Attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri.
- b. Aktualisasi diri
- c. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada

- d. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (Mandiri)
- e. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada
- f. Mampu menselaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri (Jahoda, 1980) dari sumber (<https://yodisetiawan.wordpress.com/2008/05/19/agama-dan-kesehatan-mental/J>)

Pada abad 17 kondisi suatu pasien yang sakit hanya diidentifikasi dengan medis, namun pada perkembangannya abad ke 19 para ahli kedokteran menyadari bahwa adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi dan psikis manusia. Hubungan timbal-balik ini menyebabkan manusia menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental (*Somapsikotis*) dan begitu juga sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan munculnya penyakit fisik (*Psikomatik*).

Memasuki abad 19 konsep kesehatan mental mulai berkembang dengan pesatnya namun apabila ditinjau lebih mendalam teori-teori yang berkembang tentang kesehatan mental masih bersifat sekuler. Pusat perhatian dan kajian dari kesehatan mental tersebut adalah kehidupan di dunia, pribadi yang sehat dalam menghadapi masalah dan menjalani kehidupan hanya berorientasi pada konsep sekarang ini dan disini, tanpa memikirkan adanya hubungan antara masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang.

Hal ini jauh berbeda dengan konsep kesehatan yang berlandaskan pada agama yang memiliki konsep jangka panjang dan tidak hanya berorientasi pada masa kini, sekarang, serta disini. Agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam

kehidupan manusia, termasuk terhadap persoalan kesehatan mental.

Ciri-ciri khas pribadi yang mentalnya sehat antara lain:

- a. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya sehingga orang mudah mengadakan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan standar dan norma sosial serta terhadap perubahan-perubahan sosial yang serba-serbi cepat
- b. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
- c. Senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri, memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha melebihi kondisinya yang sekarang
- d. Bergairah, sehat lahir dan bathin, tenang dan harmonis keperibadiannya, efisien dalam setia tindakannya, mampu meng-hayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya (*Kartini Kartono*, 1989 : 82-83, dalam *Munir, Syamsu*, 2013: 143-144).

Menurut *Yusuf, Syamsu* (2004 : 20) mengemukakan bahwa mental yang sehat memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*)
- b. Dapat menyesuaikan diri
- c. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin
- d. Tercapai kebahagiaan diri dan orang lain

Menurut WHO (Organisasi kesehatan dunia) yang dikutip oleh *Dadang Hawari* (1995) bahwa ada delapan kriteria jiwa/mental yang sehat yaitu:

- a. Mampu belajar dari pengalaman
- b. Mudah beradaptasi
- c. Lebih senang memberi daripada menerima
- d. Lebih senang menolong daripada ditolong
- e. Memiliki rasa kasih-sayang
- f. Memperoleh kesenangan dari hasil usahanya
- g. Menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pengalaman
- h. Berpikir positif (*positive thinking*) *Yusuf, Syamsu* (2004: 20)

Dari beberapa uraian ciri kesehatan mental di atas dapat dirangkum dalam bagan sebagai berikut:

Tabel 2.1.
Karakteristik pribadi yang sehat mentalnya

Aspek pribadi	Karakteristik mental yang sehat
1. Fisik	a. Perkembangannya normal b. Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya c. Sehat, tidak sakit-sakitan
2. Psikis	a. Respek terhadap diri sendiri dan orang lain b. Memiliki insight dan rasa humor c. Memiliki respons emosional yang wajar d. Mampu berpikir realistis dan objektif e. Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis f. Bersifat kreatif dan inovatif g. Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif h. Memiliki perasaan bebas
3. Sosial	b. Memiliki rasa empati dan kasih sayang, senang menolong orang lain c. Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat penuh cinta kasih dan persahabatan d. Toleran dan mampu menerima perbedaan tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, ras, dan suku
4. Moral-religius	b. Beriman kepada Allah, dan taat melaksanakan perintah-Nya c. Jujur, amanah, dan ihsan dalam beramal

Yusuf, Syamsu (2004: 20)

F. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Menurut *Drs.H.Abdul Aziz Akhyadi*, prinsip-prinsip kesehatan mental dibagi menjadi beberapa kelompok yakni sebagai berikut:

- a. Prinsip-prinsip yang didasarkan pada kodrat manusia (*Nature of Man*)

- b. Prinsip-prinsip yang didasarkan pada hubungan antara manusia dengan manusia lain dan lingkungannya
- c. Prinsip yang didasarkan pada hubungan antara manusia dengan Tuhan *Munir, Syamsu* (2004: 149)

Sedangkan menurut *Syamsu Yusuf* (2004), bahwa dalam merumuskan prinsip-prinsip kesehatan mental perlu merujuk kepada hakikat dan kriteria kesehatan mental, kondisi-kondisi yang mempengaruhi atau menentukan hubungan antara kesehatan mental atau keperibadian dengan aspek-aspek lainnya yang beragam.

Prinsip-prinsip ini didasarkan kepada beberapa kategori yaitu:

- (1) hakikat manusia sebagai organisme,
- (2) hubungan manusia dengan lingkungan, dan
- (3) hubungan manusia dengan Tuhan.

Prinsip-prinsip itu sebagai berikut:

- a. Prinsip-prinsip yang didasarkan kepada hakikat manusia,
- b. Prinsip-prinsip yang didasarkan kepada hubungan antara manusia dengan lingkungannya

Prinsip-prinsip yang didasarkan kepada hubungan antara manusia dengan Tuhan (*Yusuf, Syamsu*. 2004: 13)

ALAM BAWAH SADAR

Anda mungkin pernah mendengar tentang pikiran sadar dan bawah sadar, namun kata “prasadar” umumnya tidak dikenal atau digunakan secara luas. Alam bawah sadar umumnya mengacu pada pikiran-pikiran yang tidak Anda pikirkan secara aktif tetapi dapat Anda ingat dengan mudah jika diberikan pemicu yang tepat. Sebaliknya, pikiran bawah sadar cenderung ditekan hingga Anda tidak dapat mengingatnya tanpa usaha keras dan bantuan khusus. Pikiran bawah sadar mungkin bermanfaat bagi Anda dengan memungkinkan penyimpanan memori, memberi Anda pemahaman intuitif, dan membantu Anda menemukan solusi terhadap masalah yang mungkin Anda hadapi.

A. Apa itu Pikiran Bawah Sadar?

Anda semua hanya mempunyai satu pikiran. Namun, pikiran anda memiliki dua karakteristik dan fungsi yang berbeda. Deretan nama yang biasanya digunakan untuk membedakan dua fungsi pikiran anda adalah pikiran obyektif dan pikiran subyektif, rasional dan irasional, pikiran sadar dan pikiran bawah sadar, diri dipermukaan dan diri dikedalaman, dan berbagai istilah lain. Pada kesempatan ini kita akan menggunakan istilah pikiran sadar (conscious mind) dan pikiran bawah sadar (subconscious mind) untuk menggambarkan dua macam sifat pikiran anda.

Pikiran sadar adalah pikiran logis yang berhubungan dengan penalaran dan logika, kehendak, dan kesadaran mengenai

realitas. Anda berpikir dengan pikiran sadar yang merupakan perencana atau pengatur pikiran bawah sadar anda. Pikiran sadar anda hanya menyadari tentang konsep sekarang dan saat ini. Ia tidak dapat meramalkan masa depan dan hanya fokus dengan tugas-tugas saat ini. Adapun pikiran bawah sadar adalah pikiran yang berhubungan dengan energi dan penciptaan; pikiran kreatif yang melaksanakan apa yang direncanakan pikiran sadar anda. Pikiran bawah sadar merupakan seperangkat emosi dan tempat penyimpanan memori yang dikenal sebagai pikiran subyektif karena secara subyektif sekedar merespon apa yang disampaikan, dikesankan, diminta dan dipustuskan pikiran sadar anda, tanpa membantah atau membuat pilihan.

B. Freud Dan Alam Bawah Sadar

Pengertian psikologi alam bawah sadar biasanya menggunakan teori psikoanalitik sebagai landasannya. Freud umumnya diyakini telah menggunakan istilah alam bawah sadar secara ekstensif selama bertahun-tahun sebelum ia mengembangkan gagasan tentang id, ego, dan superego sebagai tiga bagian dari jiwa.

Freud sering berbicara tentang pikiran sadar, tidak sadar, dan tidak sadar.

- a. Pikiran sadar dapat didefinisikan sebagai pikiran yang kita sadari saat ini. Secara umum, kita harus secara aktif mengingat pemikiran ini. Jika tidak, hal tersebut mungkin tersimpan dalam memori jangka panjang atau pikiran bawah sadar.

- b. Pikiran bawah sadar dapat mencakup semua pemikiran yang kita miliki yang tidak kita pikirkan secara aktif saat ini. Di dalam pikiran bawah sadar, kata Freud, biasanya ada pikiran-pikiran yang tidak dapat kita ambil dengan mudah. Ini mungkin kenangan atau pemikiran traumatis yang telah kita tekan.
- c. Pikiran bawah sadar umumnya adalah pikiran yang tidak kita pikirkan saat ini tetapi dapat dengan mudah terpikirkan jika kita mau atau jika dipicu. Kita mungkin tidak menggunakan pikiran-pikiran tersebut pada saat ini, namun kita dapat mengeluarkannya dari pikiran bawah sadar kita dengan cepat dan mudah.

Beberapa sumber menempatkan alam bawah sadar sebagai bagian pikiran yang terpisah dari alam bawah sadar. Penafsiran teori Freudian ini biasanya membuat perbedaan yang jelas antara bagian pikiran yang dapat kita capai dengan mudah dan bagian yang tidak dapat kita capai. Namun, apakah pikiran bawah sadar merupakan bagian dari alam bawah sadar atau tidak, ketiga aspek pikiran dapat bekerja sama saat kita mempersepsi dan mengambil keputusan tentang kehidupan kita.

C. Apa itu Psikoanalisis?

Teori psikoanalisis klasik Merujuk pada istilah yang dipopulerkan oleh Freud. Secara garis besar, teori ini menyatakan bahwa “ketidaksadaran” pada individu memiliki peran yang utama dalam diri seseorang. Dengan landasan teori ini, Freud melakukan pengobatan mereka yang menderita gangguan psikis.

Teori Psikoanalisis Freud telah menjadi teori yang paling banyak digunakan dan dikembangkan hingga saat ini. Konsep teori ini digunakan untuk meneliti kepribadian seseorang terhadap proses psikologis yang tidak terjangkau oleh hal yang bersifat ilmiah.

Dengan metode psikoanalisis, Freud bermaksud mengembalikan struktur kepribadian pasien dengan cara memunculkan kesadaran yang tidak ia sadari sebelumnya. Adapun proses terapi ini fokus pada pendalaman pengalaman yang dialami pasien saat masih kanak-kanak.

D. Persepsi Tentang Jiwa Manusia Menurut Sigmund Freud

Gunung es dijadikan sebuah perumpamaan oleh Freud untuk menunjukkan skema gambaran jiwa seseorang. Bagian puncak disebut kesadaran (*consciousness*), Bagian tengah disebut prakesadaran (*sub consciousness*) dan bagian dasar yang tertutup udara adalah ketidaksadaran (*unconsciousness*).

Sama seperti perumpamaan akar pohon, disini alam bawah sadar atau ketidaksadaran merupakan hal yang paling menentukan kehidupan manusia. Dimana penyebab penyimpangan perilaku ini berasal dari faktor alam bawah sadar ini. Hal seperti inilah yang dianalisis oleh Freud untuk mengungkap kepribadian seseorang dan menjadikan analisa ini sebagai metode penyembuhan.

E. Struktur kepribadian Menurut Sigmund Freud

Freud membagi struktur ini menjadi tiga aspek yaitu : id, ego dan superego. Berikut penjelasannya :

a. *Pengenal*

Id berasal dari kata latin “Is” yang artinya es. kepribadian ini disebut Freud sebagai kepribadian bawaan lahir. Didalamnya terdapat dorongan yang didasari memberikan kepuasan biologis bagi dirinya sendiri. Karakter khas pada aspek ini adalah tidak adanya pertimbangan logistik dan etika sebagai prinsip pengambilan keputusan. Lebih sederhana, id berwujud pada gambaran nafsu, hasrat seksual dan perasaan superior (ingin berdaya).

b. *Ego*

Aspek kepribadian ini terjadi akibat pengaruh yang ia peroleh dari apa yang terjadi didunia/lingkungannya. Ciri khasnya dari aspek ini, ego mengatur id dan juga superego untuk menyediakan kebutuhan sesuai dengan kepentingan kepribadian yang terlibat. Artinya, berbeda dengan id yang hanya mementingkan diri sendiri, ego merupakan aspek yang mementingkan tujuan yang lebih luas (bukan hanya dirinya sendiri).

c. *Superego*

Aspek kepribadian yang satu ini akan erat kaitannya dengan moral atau nilai kehidupan. Ranah superego berisi tentang batasan untuk membedakan mana yang baik dan yang buruk. Dengan kata lain, superego memiliki peran penting untuk

menjadi penengah antara id dan ego. Ia menjadi penyekat dari sinyal yang dikirimkan aspek id serta memotivasi ego untuk melakukan hal yang menjunjung moralitas.

F. Fase Dalam Perkembangan Kepribadian

Menurut Freud, kepribadian seseorang mengalami perkembangan dalam tiga tahapan fase :

1. Fase Infatil

Tahapan ini berlangsung sejak anak lahir hingga berusia 5 tahun. Naluri seks menjadi hal yang utama dalam pembentukan kepribadian anak tersebut. Pada rentang usia ini, Freud mengklasifikasikan fase infatil menjadi tiga fase lagi, yaitu :

2. Fase Lisan (0-1 tahun)

Seseorang akan mendapatkan kesenangan melalui segala sesuatu yang masuk melalui mulutnya. Contohnya adalah, aktivitas makan, minum dan menghisap jari.

Freud mengemukakan bahwa kepribadian anak yang berlebihan mendapatkan kepuasan oral pada fase ini, akan tumbuh menjadi seseorang yang gemar menimbun harta/ilmu dan juga terlalu mudah mempercayai orang lain. Namun sebaliknya, jika anak tidak puas terhadap kebutuhan lisan ini, mereka akan menjadi pribadi yang rakus namun tidak pernah puas. Mereka juga terkenal sebagai pendebat dan berdoa sarkas.

3. Fase Anal (1-3 tahun)

Pada fase ini, kesenangan bayi akan didapat dari aktivitas buang air besar, yang menggambarkan kepuasan karena hilangnya rasa tertekan dan tidak nyaman pada saluran pencernaan. Freud menyatakan bahwa proses belajar membuang udara menjadi pemuas id dan superego dalam waktu yang bersamaan. Ia mengibaratkan fase anal ini adalah fase seseorang dalam melakukan kontrol diri atau pengendalian diri.

4. Fase Falik (3-5 tahun)

Freud memberikan pandangan bahwa pada fase ini, seseorang akan mendapatkan kepuasan melalui organ kelaminnya. Contoh paling sederhana yang khas adalah, seseorang akan mulai menyukai lawan jenisnya. Anak yang selama ini memandang ibu sebagai sumber cintanya, dan beranggapan bahwa ayah adalah saingannya, akan menimbulkan perasaan cemas karena khawatir ibu tersebut.

5. Fase Laten (5-12 tahun)

Fase ini dikenal juga dengan fase pubertas (puberitas). Yang menjadi ciri khas dari fase dalam iadalah seseorang mulai merasa malu dan mementingkan aspek moral (estetika). Freud mengistilahkannya dengan kemampuan sublimasi . Sebuah kemampuan mengganti kesenangan seksual dengan kesenangan lain yang bersifat non-seksual.

6. Fase Genital (12 tahun-dewasa)

Tahapan lanjutan ini, seseorang mulai menyampaikan keinginan seksual mereka melalui objek luar. Contohnya saja, keikutsertaan dalam sebuah komunitas, menikah dengan orang yang dicintai dan

karir. Orientasi hidup seseorang tersebutpun mengalami perubahan menjadi sosialis dan realistis.

G. Teori Psikoanalisis Klasik Sebagai Teknik Penyembuhan (Terapi)

Menurut Freud, seseorang harus melalui fase-fase yang disebutkan diatas. Seseorang akan mengalami neurosis. Yaitu, suatu gangguan mental yang dapat menyebabkan stres meskipun dianggap tidak terlalu serius. Teori yang dibawa Freud melalui psikoanalisis mampu dijadikan dasar dalam memancarkan kepribadian. Sehingga permasalahan pada orang yang mengalami neurosis bisa disembuhkan. Berikut teknik-tekniknya :

1. Teknik Berbicara Perawatan

Teknik ini pada dasarnya adalah tentang membangun hubungan yang baik dengan klien/pasien. Sehingga para pasien dapat menceritakan pengalaman masa lalunya. Freud membuat ajang bagi para pasien untuk mengalirkan rasa sehingga hati mereka lega dari apa yang santainya.

Meski begitu, Freud menganggap teknik ini memiliki kelemahan karena apa yang diceritakan oleh pasien adalah hal yang berada di alam sadar. Dianggap kurang tepat karena permasalahan sesungguhnya terjadi pada alam ketidaksadaran.

2. Teknik Kartasis

Freud berusaha memasuki alam bawah sadar pasien dengan metode ini. Ia menggabungkan momen setengah sadar, untuk bisa mengavaluasi masalah pasien. Istilah yang biasa kita dengar

berkaitan dengan teknik ini adalah metode hipnosis. Meski demikian Freud pernah berhasil menangani pasien penderita gangguan saraf. Namun kemudian ia menyatakan kurang puas dengan metode ini, dan mulai mengembangkan teknik terapinya.

3. *Teknik Asosiasi Bebas*

Teknik ini banyak dikembangkan oleh para psikolog kontemporer dan bisa kita temui sehari-hari. Teknik ini meminta para pasien untuk rileks dan beristirahat sejenak dari pikiran yang biasanya meliputi para pasien setiap hari. Kemudian mereka diminta untuk menceritakan hal-hal yang membuat dirinya trauma.

4. *Teknik Penafsiran Mimpi*

Menurut Freud, mimpi merupakan hasil psikis yang tergambar ketika kita tidur. Tidak puas dengan teknik sebelumnya karena mereka bekerja di alam sadar, Freud menggunakan mimpi sebagai materi yang muncul ketika seseorang tidak sadar. Dari hal yang diceritakan pasien lewat mimpinya, Freud mendapat kepuasan karena ia dapat mengupas memori pasien pada masa lalu.

HATI, JIWA DAN RUH

A. Hati, Jiwa dan Ruh

Heart, Self, and Soul merupakan salah satu karya fenomenal Robert Frager. Karyanya sering dibicarakan dalam dunia tasawuf akhir-akhir ini. Terdapat beberapa pokok pikiran yang ada dalam karya Frager; *Heart, Self, and Soul*. Dalam pandangan Frager terdapat tiga konsep sentral dalam psikologi sufi, yaitu; hati, nafs, dan ruh (jiwa)⁶¹.

Adapun yang dimaksud hati menurut Frager disini adalah hati spiritual atau seperti yang diungkapkan Ruzbihan Baqli dalam *Masyrab al-Arwah*; hati yang asli adalah realitas yang diberkati suci dan halus. Realitas yang halus ini adalah tempat dimana terlihat cahaya yang tak terlihat dan bersumber dari ketentuan ilahi. Bentuk hati bersifat jasmaniyah, namun realitas hati bersifat surgawi, ruhaniyah berkaitan dengan “dominion” (alam malaikat), bercahaya dan ilahiyah.

Dalam psikolog Sufi hati memuat kecerdasan dan kearifan yang lebih dalam. Hati adalah tempat *ma'rifat*, dan merupakan kecerdasan yang lebih dalam dan lebih dasar dari pada kecerdasan abstrak kepada (otak). Misi seorang Sufi adalah mengembangkan hati yang lembut, berperasaan dan memiliki kasih-sayang dan untuk mengembangkan kecerdasan hati.

⁶¹ Robert Frager, *Hati, Diri, dan Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi*. (Jakarta: Serambi, 1999)

Dikatakan bahwa ketika mata hati kita terbuka, maka kita bisa melihat sesuatu yang ada dibalik kulit luar dari sesuatu, dan ketika telinga hati kita terbuka kita bisa mendengar kebenaran yang tersembunyi dibalik kata-kata.

Sebagaimana di dalam buku psikologi sufi untuk transpormasi Hati, Diri dan Jiwa Robert juga menyebutkan hubungan antara hati, diri dan jiwa bahwa tingkatan hati, diri, dan jiwa berada sesuai titik keterpisahannya dengan Tuhan dan dominasi dari dorongan-dorongan kepribadian untuk bersatu dengan tuhan. Perbedaan ini mungkin penggambaran terjernih dari *nafs* tirani dan *nafs* yang suci. Hati juga memiliki kepribadian. Dada, tingkat terluar hati, kemungkinan terjangkau sifat-sifat buruk *nafs* tirani. Namun, dada dapat dipenuhi cahaya dan menjadi kawan dalam melawan sifat-sifat buruk *nafs*.

Enam aspek pertama jiwa mineral, nabati, hewani, pribadi, insani, dan rahsia adalah bagian dada. Mereka dapat menjadi kekuatan negatif (tidak seimbang) di dalam jiwa atau mereka dapat menjadi pengaruh positif (seimbang). Aspek ketujuh dari jiwa, yakni jiwa maharahsia, adalah bagaian *nafs* yang suci dan lubuk hati terdalam. Kekuatan negatif dibagi menjadi dua kategori utama dorongan naluriah dan ego negatif. Dorongan naluriah ditemukan di dalam jiwa nabati dan jiwa hewani, dan ego negatif ditemukan di dalam jiwa pribadi.

Sifat-sifat baik jiwa nabati dan jiwa hewani dapat menjadi pengaruh negatif jika dalam keadaan tidak seimbang dan berlebihan. Dorongan-dorongan jiwa hewani lebih kompleks. Menurut psikologi sufi, sebagian besar manusia tampak

manusiawi, namun didalamnya mereka bagaikan sebuah kebun binatang yang dipenuhi hewan-hewan. Dorongan-dorongan jiwa hewani dibagi menjadi tiga kelas. *Pertama*, kecenderungan untuk mendekati apa pun yang positif dan menyenangkan (syahwat). *Kedua*, bergerak menjauh dari hal-hal yang negatif (rasa takut). Ia dapat berkembang menjadi ketakutan ataupun kecemasan. *Ketiga*, menolak hal-hal yang negatif (amarah). Ia dapat berubah menjadi kemarahan atau kebencian.

Salah satu sifat dari jiwa hewani ini dapat mendorong kita pada kejahatan. Semakin besar dan semakin ekstrim dorongan tersebut, maka semakin ia membutuhkan kita untuk mencari solusinya, dan semakin kita lebih bersikap seperti hewan daripada manusia cerdas yang berperilaku atas dasar penilaian baik dan tujuan lebih mulia.

Ketakutan dan kecemasan adalah lebih merajalela daripada yang disadari oleh kebanyakan orang. Mereka menjadi terkondisi untuk mencari apa pun yang dapat mengurangi kecemasan mereka. Beriman dan berzikir kepada Tuhan adalah penyembuhan dasar dari rasa takut dan kecemasan. Para sufi takut membuat Tuhan marah. Mereka bukan takut kepada hukuman-Nya, namun mereka tidak ingin dijauhkan dari kekasihnya. Hanya sifat-sifat kita dan hubungan kita dengan Tuhanlah yang tetap menyertai kita di hari akhir. Para sufi belajar merenungkan kematian sebagai bagian integral kehidupan.

Selain dorongan naluri jiwa tumbuhan dan jiwa hewani, jiwa tirani mencakup kebanggaan dan egoisme jiwa pribadi. Ego pada dasarnya sehat, tidak terlalu kuat ataupun terlalu lemah. Ego

yang lemah atau kurangnya rasa percaya diri, mencegah kita untuk bertindak ataupun mencapai tujuan-tujuan yang bermanfaat.

Hubungan Nafs dan Hati adalah medan pertempuran antara kecenderungan positif dan negatif *nafs*. Tingkatan terdalam hati adalah sekutu kecederungan positif *nafs*, dan semakin kita berhubungan dengan tingkatan-tingkatan ini, maka semakin kita memiliki kekuatan untuk mentransformasikan *nafs*.⁶²

Robert Frager menjelaskan dalam bukunya yang sangat terkenal *Heart, Self, & Soul*, bahwa ada tiga unsur mendasar dalam diri manusia yakni hati, diri (nafsu), dan ruh.

a. *Hati*

Seperti yang sudah penulis jelaskan di atas, bahwasanya hati yang dimaksud Robert Frager adalah hati spiritual. Orang yang tulus dan mempunyai niat baik dianggap sebagai seseorang yang ‘memiliki hati.’ Begitu pun sebaliknya, orang yang tidak mempunyai belas kasih adalah orang yang ‘tidak memiliki hati.’

Menurut psikologi sufi sendiri, hati menyimpan kecerdasan dan kearifan yang terdalam. Salah satu dasar disiplin spiritual sufi adalah cinta, adapun rumah cinta itu sendiri adalah hati. Oleh karena itu, semakin kita belajar untuk lebih mencintai orang lain, maka kita akan semakin mampu mencintai Tuhan.

⁶² Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*. Hal: 290

b. Diri (Jiwa)

Dalam psikologi sufi, Robert Frager menyebutkan bahwa *diri, jiwa, atau nafs merupakan sebuah aspek psikis pertama yang menjadi musuh terbesar dalam diri manusia. Tingkat terendahnya adalah nafs tirani. Di sini Robert Frager menerjemahkan jiwa – jiwa yang menyuruh kita kepada kejahatan – sebagai nafs tirani.* Alasannya karena kecenderungan yang negatif dapat mendominasi kehidupan manusia, layaknya seorang tiran yang memiliki kekuatan absolut.³⁶ *Dimana nafs tirani ini adalah seluruh kekuatan dalam diri yang bisa menjauhkan manusia dari jalan spiritual. Kekuatan-kekuatan inilah yang menyebabkan rasa sakit dan penderitaan yang amat dahsyat. Tak hanya itu saja, nafs tirani juga bisa mendorong kita menyakiti orang-orang yang kita cintai. Di sisi lain, nafs yang suci dikenal sebagai tingkat nafs tertinggi. Di tingkat inilah kepribadian bagaikan kristal murni yang sempurna dan memantulkan cahaya ilahi, yang hampir tanpa cacat.*

c. Ruh

Ruh dalam psikologi sufi mencakup jenis ruh manusia yang didasari oleh prinsip evolusi. Dimana ruh ini memiliki tujuh aspek atau dimensi, yakni; mineral, nabati, hewani, pribadi, insani, dan rahasia serta maharahasias. Di dalam tasawuf sendiri, keseimbangan emosi dan hubungan yang sehat dan menyehatkan adalah sama pentingnya dengan kesehatan spiritual dan jasmani. Yang mana tujuannya adalah hidup sepenuhnya di dunia, namun tidak pernah merasa terikat kepadanya atau pun melupakan sifat dasar dan tujuan spiritual kita.

Adapun fungsi psikis kita bersumber dari ruh pribadi kita yang terletak di otak, ruh pribadi ini menjadi tempat bernaungnya kecerdasan dan ego manusia.

B. Tingkatan Jiwa untuk Transpormasi diri dalam Psikologi Sufi

Berdasarkan dari buku Psikologi sufi untuk transpormasi Hati, Diri, dan jiwa Robert Frager mengemukakan mengenai tingkatan jiwa menurut psikologi sufi sebagai berikut:

1. Jiwa Mineral

Menurut Robert Jiwa mineral, *ruh maddani*, terletak di dalam sistem kerangka. Di dalam diagram tujuh aspek jiwa, jiwa mineral berbatasan dengan jiwa maha rahasia, wadah percikan ilahi yang suci di dalam diri masing-masing manusia. Dunia mineral sangatlah dekat dengan Tuhan. Ia tidak pernah memberontak kepada kehendak ilahi.⁶³

Seperti halnya kerangka tubuh manusia yang tersembunyi di dalam tubuh, terdapat juga struktur batiniah yang tersembunyi di dalam tubuh manusia yang sebagian besarnya adalah mineral yakni sistem kerangka. Struktur kerangka kita, khususnya tulang punggung, diciptakan untuk mendukung manusia di dalam wilayah gravitasi dengan jumlah tegangan otot yang minimum.

⁶³ Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*

Struktur mineral kita yang dalam mencakup kesadaran akan keberadaan manusia Ia bahan dasar yang ditempati oleh wujud materi manusia, dan pada tingkat atom dan subatom terhubung dengan seluruh bahan-bahan lainnya di alam semesta. Kerangka itu sendiri adalah struktur yang hebat, memudahkan kita untuk terlibat di dalam beragam aktifitas dan gerakan yang luar biasa.

Kita ingin menjadi cukup fleksibel untuk membiasakan dan menerima pengetahuan yang baru, dan juga cukup gigih untuk mempertahankannya. Struktur fisik kita yang dalamlah yang membuat kita mampu untuk melakukan hal tersebut.⁶⁴

Jiwa mineral kita tampak sebagai aspek dari jiwa yang paling kecil kesadarannya, namun berlawanan dengan hal tersebut, ia merupakan tempat munculnya perubahan yang mendasar. Tidak seperti jiwa lainnya, jiwa mineral tidak begitu terganggu oleh interaksi dengan dunia yang bersifat kompleks yang terus meningkat. Di tengah kekhusukan bermeditasi atau berkontemplasi, kita meninggalkan kesadaran terhadap tubuh kita dan dunia materi, dan kita memasuki kesadaran terhadap Tuhan yang lebih agung tanpa tulang belakang yang bersambung dan sistem kerangka tersebut penting namun secara umum tidak disadari ia bagian dari praktek meditasi dan sembahyang dari seluruh agama.

⁶⁴ Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*

Sebuah struktur yang relatif tidak berubah memerintah perilaku dari mineral ia menyamakan kondisi-kondisi yang menciptakan dirinya, dan perilaku yang dihasilkan sesudah itu secara kontinu mencerminkan kondisi diam ini. Ini adalah kekuatan dan kelemahan dari jiwa mineral.⁶⁵

Jika perubahan benar-benar muncul, maka ia bukanlah hasil dari proses internal, melainkan dari kekuatan luar seperti tekanan dan panas. Demikian pula, keperibadian dapat ditransformasikan dari tabir tebal yang menutupi roh menjadi struktur transparan yang menampakkan Tuhan. Saat kita melewati jiwa berikutnya, kita akan menemukan kelenturan dan kemampuan untuk berubah yang semakin besar.

Dari pendapat Robert di atas tampak bahwa jiwa mineral terletak di sistem kerangka manusia bagian tulang belakang yang bersifat kaku namun jiwa mineral berpotensi dalam hal kesadaran batiniah karena jiwa mineral berdekatan dengan jiwa maharahasia.

2. *Jiwa Nabati*

Menurut Robert Jiwa Nabati, yakni *ruh nabati*, terletak didalam hati. Dan terkait dengan sistem pencernaan. Ia mengatur pertumbuhan dan asimilasi dari bahan-bahan makanan, fungsi yang kita bagi dengan tanaman.

⁶⁵ Robert Frager, *Psikologi sufi Untuk Trasmormasi Hati diri dan jiwa*

Ini adalah fungsi yang baru, dalam konteks evolusioner, sebab dunia mineral tidak memiliki kebutuhan akan makanan. Dengan kata lain, terdapat jiwa di dalam tubuh manusia yang serupa dengan jiwa yang diberikan oleh Tuhan kepada tumbuhan.

Ketika manusia berada di dalam rahim, manusia sepenuhnya berfungsi sebagai jiwa tumbuhan. Kita dihubungkan pada rahim ibu kita dengan tali pusat, yang berfungsi sebagai penyalur makanan. Kita berkembang dan tumbuh lebih besar, dan hanya itulah yang manusia lakukan. Fungsi kita pada hakikatnya serupa dengan fungsi tumbuhan. Terdapat kecerdasan yang luar biasa di dalam jiwa tumbuhan. Fungsi jasmaniah mendasar ini dimiliki sepanjang usia jiwa tumbuhan.

Jiwa mineral adalah tempat memancarkan energi (seperti cahaya yang bersinar melalui bohlam), sementara jiwa tumbuhan adalah tempat dimulainya perubahan. Tumbuhan mengubah energi dari cahaya untuk menghasilkan makanan. Jiwa tumbuhan juga contoh awal makanan dan asimilasi makanan. Makanan bagi jasmani adalah salah satu model dari beragam jenis makanan lainnya, seperti makanan bagi indera jasmaniah.

Kecerdasan jiwa tumbuhan didasari oleh ribuan tahun evolusi. Ia adalah kecerdasan yang mengatur seluruh cara kerja dasar tubuh. Suatu kecerdasan yang muncul di luar kepekaan alam sadar yang normal.

Aspek-aspek kecerdasan ini dapat di temukan di dalam struktur otak manusia yang terdalam, yang di kenal sebagai otak pertama. Ia mencakup batang otak, sistem pengaktifan retikular, dan basal ganglia yang melingkari batang otak, serta urat saraf tulang belakang. Ia mengolah informasi dari lingkungan luar melalui pengaruh arus balik yang berhubungan dengan panca indra dan sel, serta berinteraksi dengan lingkungan melalui dorongan-dorongan pada dan dari otak serta kulit. Otak pertama merupakan wadah dari sebagian besar kecerdasan dasar manusia dan berhubungan dengan fungsi-fungsi seperti pengembangan, penyusutan dan respons terhadap bahaya.

Salah satu kekurangan di dunia tumbuhan adalah terbatasnya kemampuan mereka untuk melakukan respons terhadap lingkungan. Tumbuhan memiliki mobilitas atau fleksibilitas yang kecil di dalam pola respons mereka. Tumbuhan tidak belajar. Dengan evolusi jiwa hewan, kita membangun motivasi, dan kemampuan untuk belajar.

Dari uraian di atas dapat penulis pahami bahwa jiwa mineral terletak di hati dalam sitem tubuh sebagai pencernaan makanan jiwa nabati bersifat malas dan beraktifitas berlebihan, dan kekurangan gizi karena jiwa ini bergantung dengan bagaian lain namun dia berpotensi untuk memberikan kesehatan dan memberikan gizi bagi jiwa kita.

3. *Jiwa Hewani*

Jiwa hewani, atau *ruh haywani*, terletak di dalam hati dan berhubungan dengan sitem peredaran darah. Jiwa hewani kita

mencakup rasa takut, amarah, dan hasrat. Seluruh makhluk cenderung untuk mendekati apa pun yang mendatangkan hasil (hasrat) dan bergerak menjauh dari (rasa takut) atau menolak (amarah) apa pun yang menyakitkan. Bertahun-tahun sudah psikologi behavioral memusatkan diri pada respons-respons dasar ini terhadap dunia dengan mengkaji efek dari hadiah dan hukuman (*reward and punishment*).

Karena psikologi menjadi semakin rumit, kita cenderung lupa pada kekuatan dan universalitas dua naluri dasar akan rasa ketertarikan dan rasa penolakan. Naluri ini adalah dasar untuk pertahanan diri dan pertahanan spesies, yang muncul pertama kali dengan jiwa hewani, pada tumbuhan, naluri untuk berkembang biak dan bertahan sangatlah terbatas. Maka berada di dalam struktur tanaman yang relatif kaku dan tidak berubah. Tumbuhan mungkin saja menumbuhkan benih dan mengarahkan dirinya pada matahari, tetapi tidak terdapat hasrat di dalam kerajaan tumbuhan tersebut. Di dalam jiwa hewan hasrat berakar pada naluri untuk berkembang biak. Selain hasrat seksual, ada hasrat mencintai dan mengasuh.

Di dalam model sufi mengenai tujuh jiwa, seluruh jiwa haruslah sehat agar setiap individu dapat berkembang sebagai manusia yang utuh. Kita semua memiliki hasrat, rasa takut, dan selera. Semua ini bagian dari tubuh kita yang berguna. Namun, mereka tidak boleh mendominasi kehidupan kita. Jiwa hewani haruslah seimbang dengan jiwa-jiwa lainnya, dan bukannya menguasai. Jika keseimbangan telah dicapai, maka jiwa hewani yang telah berkembang dengan baik akan menjadi aset

yang tidak terhingga nilainya bagi kesehatan dan kesejahteraan kita.

Ketika hasrat atau amarah kita berkembang secara berlahan, maka ia akan merusak pandangan atau perilaku kita. Jika hasrat telah melampaui batas wajar, maka munculah kejahatan, ketamakan, perasangka, kekejaman, kehinaan, nafsu jahat, kekikiran, dan penghianatan. Jika karakteristik hasrat tersebut terpendam dan kurang sempurna di dalam sifat seseorang, maka akan tumbuh kelemahan, ketidakberdayaan, dan ketidakmampuan dan kehinaan.

Jika amarah melampaui batas wajar, maka akan lahir watak jahat, angkuh, kebencian, sifat pembangkang, tidak dapat mengendalikan amarahnya, maka dendam akan menjalar di dalam dirinya. Jika karakteristik amarah ini terpendam dan tidak sempurna di dalam diri seseorang, maka pencelaan terhadap diri sendiri, kelemahan, kelalaian, kerusakan, dan ketidakmampuan menjadi hasilnya.

Agama berfungsi sedemikian rupa untuk mendominasi sifat-sifat ini, mengendalikan *nafs* tersebut (hawa nafsu) agar tidak menuruti kehendaknya, mengekangnya seperti kuda daripada membiarkan sifat-sifat tersebut mendominasi seseorang dan mengendalikannya bagaikan seorang tawanan—laksana seekor kuda liar yang tak terkendali melawan dan menghempaskan dirinya serta penunggangnya ke dalam jurang ataupun menabrak dinding, hingga keduanya menjadi hancur. Jiwa hewani memiliki kemampuan untuk melepaskan kekuatan dan vitalitas yang luar biasa dari dalam diri kita. Jiwa

hewani adalah sumber luar biasa bagi motivasi, kekuatan untuk bertindak, dan juga mencakup potensi untuk melakukan hal-hal yang luar biasa.

Dari pendapat Robert di atas dapat penulis pahami bahwa jiwa hewani terletak di jantung dan dalam sistem tubuh sebagai sistem peredaran darah jiwa hewani berorientasi pada sifat negatif seperti amarah, ketakutan, kecanduan akan kesenangan yang merupakan sifat dasar dari hewan namun jiwa hewan memiliki sisi positif karena dilihat dari perannya yang dapat dijadikan motivasi yaitu hewan memiliki naluri seperti berkembang biak dan melindungi keturunannya.

4. *Jiwa Pribadi*

Menurut Robert Sisi berikutnya dari keseluruhan jiwa adalah *ruh nafsani*. Jiwa Pribadi terletak pada otak dan terkait dengan sistem saraf. Jika perkembangan jantung dan sistem peredaran darah membedakan hewan dengan tanaman, maka perkembangan sistem saraf yang kompleks membedakan manusia dengan hewan. Sistem saraf yang sangat maju ini menghasilkan kapasitas untuk memori yang lebih besar dan untuk perencanaan dan pemikiran yang lebih kompleks. Kecerdasan jiwa pribadi membuat kita mampu memahami lingkungan kita yang jauh lebih dalam daripada kemampuan yang dimiliki oleh jiwa mineral, tumbuhan, dan hewani.

Ia juga membuat kita mampu merespons dunia di sekeliling kita secara lebih efektif. Kita dapat merencanakan dan mempersiapkan mental kita terhadap kemungkinan efek yang ditimbulkan oleh tindakan kita. Bagaimanapun juga, problem

semacam ini tidak menimbulkan kesulitan bagi manusia, termasuk juga anak-anak. Karena ketidakmampuan mereka untuk membentuk modal mental yang kompleks, maka hewan cenderung untuk mendapatkan kepuasan dengan segera dan didominasi oleh motivasi jangka pendek. Perkembangan kecerdasan manusia memberikan jalan bagi kita untuk memiliki rencana jangka panjang dan untuk berfungsi secara lebih efektif di dunia ini.

Jiwa pribadi juga tempat ego. Kita memiliki ego positif dan ego negatif. Ego positif mengatur kecerdasan kita dan memberikan kepekaan terhadap diri kita sendiri. Ia dapat berupa tekanan untuk menghargai diri sendiri, bertanggung jawab, dan integritas. Di sisi lain, ego negatif adalah tekanan untuk bersikap egois, angkuh, dan merasa terpisah dari manusia lainnya dan Tuhan. Ego positif adalah teman yang baik di jalan spiritual. Ia dapat memberikan ketentraman batin pada saat guncangan-guncangan tak terhindarkan muncul selama kita berada di jalan spiritual. Ego negatif adalah musuh. Ia merusak pandangan kita dan mencemari hubungan kita dengan dunia.

Salah satu perbedaan utama antara keduanya adalah bahwa ego positif menjadi budak kita dan ego negatif tak henti-hentinya berupaya untuk menjadi tuan kita. Jiwa pribadi terletak didalam *neocortex*, yakni sistem terbesar dari tiga sistem otak kita. *Neocortex* berkembang secara utuh hanya pada manusia. Ia terdiri dari sepuluh sampai seratus milyar saraf, yang mampu melakukan empat milyar hubungan. Salah satu fungsinya adalah memberi kita kemampuan untuk mengenang pikiran, perasaan, dan perilaku kita. Kita dapat mengembangkan

potensi yang luas dari *neocortex* dengan meningkatkan hubungan antara sel-sel melalui pelatihan kepekaan dan ketidakpekaan di dalam kehidupan keseharian kita.

Dari pendapat Robert di atas dapat penulis pahami bahwa jiwa pribadi terletak pada otak dan dalam sistem tubuh sebagai sistem syaraf jiwa pribadi memiliki sifat egois, ego lemah namun jiwa pribadi memiliki sisi positif dalam hal kecerdasan, ego yang sehat yang ada pada jiwa pribadi yang mesti harus digali dan disadari.

5. *Jiwa Insani*

Menurut Robert Jiwa insani, terletak di dalam *qalb*, yaitu hati spiritual. Jiwa insani lebih baik daripada jiwa pribadi. Ia adalah wadah dari belas kasih, keimanan, dan kreatifitas. Di satu sisi, jiwa insani mencakup jiwa rahasia dan jiwa maharahasiah. Ia adalah wadah dari nilai-nilai dan pengamalan-pengamalan spiritual kita.

Kreativitas dan belas kasih pertama kali muncul pada tingkat jiwa ini. Kreativitas berlangsung di dalam hati. Kecerdasan hati jiwa insani dan kecerdasan abstrak jiwa pribadi saling melengkapi. Berfikir berkaitan dengan analisis impersonal dan logis. Hati menambahkan belas kasih dan keimanan. Menggabungkan keduanya membawa kita kepada penilaian yang lebih baik. Akal mengetahui apa yang paling efektif, sementara hati mengetahui apa yang benar.

Kecerdasan intuitif bekerja tanpa menggunakan akal secara sadar. Bentuk kecerdasan ini disuburkan oleh keimanan terhadap Tuhan atau terhadap keberadaan hakikat yang lebih

besar. Kepekaan terhadap dunia eksternal dan kepekaan batiniah berkembang melalui intropeksi diri, perenungan atau meditasi, dan belas kasih secara rasa yang tumbuh dari penyesuaian diri terhadap alam, hewan, dan manusia lainnya.

Dari pendapat Robert di atas dapat penulis dapat memahami bahwa jiwa insani terletak pada hati spiritual ia adalah tempat dari nilai-nilai dan pengalaman spiritual kita memiliki sifat sentimentalits dan jiwa ini memiliki sisi positif sebagai belas kasih dan kreativitas.

6. *Jiwa Rahasia*

Menurut Robert jiwa rahasia adalah bagian dari diri kita yang mengingat Tuhan. Jiwa rahasia, atau kesadaran batiniah, terletak dalam hati batiniah. Jiwa ini mengetahui dari mana ia datang dan kemana ia akan pergi. Sebelum jiwa-jiwa kita berubah wujud, Tuhan berkata kepada mereka: „Apakah Aku Tuhanmu?“ dan jiwa- jiwa tersebut menjawab, „Sungguh, benar“. Jiwa yang memberi respons tersebut adalah jiwa jiwa rahasia. Jiwa rahasia mengetahui siapa dirinya sebelumnya, dan kini ia masih mengetahuinya. Selama berabad-abad, jiwa rahasia hidup sangat dekat dengan Tuhan, bermandikan cahaya dari hadirat-Nya. Hanya pada inkarnasi ke alam mineral inilah kita kehilangan rasa keterikatan.

Kesadaran batiniah (jiwa rahasia) adalah secara khusus diberikan pada kesatuan yang lahir pada saat mengalami Kesatuan Ilahiah yang keretif karenanya, telah dikatakan bahwa hanya Tuhanlah yang mengetahui, mencintai, mencari

Tuhan, karena kesadaran batiniyah yang mencintai, dan mengenal Tuhan.

Sebagaimana yang dituturkan Nabi Muhammad Saw. , "*Aku mengenal Tuhanku melalui Tuhannku.*"

Dari pendapat Robert di atas dapat penulis pahami bahwa jiwa rahasia adalah jiwa yang telah berkemonikasi serta mengikat janji dengan Tuhan sebelum diturunkan ruhanya ke bumi namun kita tidak menyadari akan hal itu jiwa rahasia memiliki sifat penolakan terhadap dunia dan jiwa rahasia juga memiliki sisi positif sebagai kebebasan penuh dan kearifan dalam hal ini ketika seseorang telah samapai pada tingkatan jiwa rahasia.

7. *Jiwa Maharahasia*

Menurut Robert *Sirr al-Asrar* mencakup suatu yang benar-benar transendental, melampaui ruang dan waktu. Inilah adalah jiwa azali (*ruh*) yang ditiupkan oleh Tuhan ke dalam diri Adam dalam diri manusia. Ia adalah inti kita, jiwa dari sang jiwa. Ia adalah percikan Ilahiah yang suci di dalam diri kita. Untuk alasan ini, imajinasi kita yang berkenaan dengan penciptaan manusia harus dikembangkan. Kita tidak semata-mata berfikir seperti hewan, kita juga bukanlah semata keperibadian kita sendiri. Kemanapun kita pergi pengembangan dan pemahaman spiritual benar-benar tidak terbatas.

Dari pendapat Robert di atas dapat penulis pahami bahwa jiwa maharahasia terletak di dalam hati yang terdalam tugas kita adalah menemukan kesadaran kembali akan esensi jiwa yang terdalam tujuan akhirnya untuk mendapatkan kedekatan dengan Tuhan melalui amalan-amalan zikir

Adapun *nafs* (diri-menurut Frager) adalah salah satu aspek psikologi yang bermula dari permusuhan kita yang paling buruk tetapi yang kemudian dapat dikembangkan sebagai alat yang berharga. Dalam pandangan Frager, *nafs* ini memiliki tujuh tingkatan; dimulai dari nafsu amarah dan diakhiri dengan nafsu murni (*al-Nafs al- Mahdh*). Pencapaian tingkatan-tingkatan tersebut bisa dicapai melalui perjuangan keras (*mujuhadah*), latihan atau disiplin ruhani (*riyadah*) dan melihat diri pada orang lain.

Menurut Frager hampir seluruh sistem dan disiplin pendidikan modern secara eksklusif fokus pada pikiran. Demikian juga banyak disiplin spiritual yang menekankan prinsip-prinsip dan praktek-praktek spiritual, tetapi mereka mengabaikan pikiran dan tubuh. Dalam dunia tasawuf seluruh kehidupan adalah bagian dari praktek spiritual. Keluarga, pekerjaan, dan hubungan-hubungan menyediakan kesempatan yang sama banyaknya bagi perkembangan spiritual, seperti halnya do'a dan kontemplasi.

C. Definisi Psikospiritual

Psiko berarti diri atau jiwa. Sedangkan spiritual berasal dari kata *spirit* dari kata benda bahasa latin „Spiritus” yang berarti nafas (*breath*) dan kata kerja *spirare* yang berarti bernafas. Melihat asal katanya, hidup adalah untuk bernafas, dan memiliki nafas artinya memiliki spirit. Menjadi spiritual berarti mempunyai ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohanian atau kejiwaan dibandingkan hal yang bersifat fisik atau material.

Spiritual merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Spiritual merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Psikospiritual berkaitan dengan hubungan antara spiritualitas dan pikiran.

Dalam ensiklopedia Indonesia, spiritual adalah:

1. Bentuk nyanyian rakyat yang bersifat keagamaan, dikembangkan oleh budak-budak negro dan keturunan mereka di Amerika Serikat di bagian selatan;
2. Berhubungan dengan rohani dan eksistensi kristiani yang berdasarkan kehadiran dan roh kudus dalam setiap orang beriman dan seluruh gereja. Adapun spiritualitas adalah kehidupan rohani (spiritual) dan perwujudannya dalam cara berfikir, merasa, berdoa dan berkarya.⁶⁶

Pendapat lain mengatakan bahwa aspek spiritual memiliki dua proses, pertama proses ke atas yang merupakan tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseorang dengan Tuhan, kedua proses ke bawah yang ditandai dengan peningkatan realitas fisik seseorang akibat perubahan internal.

Konotasi lain perubahan akan timbul pada diri seseorang dengan meningkatnya kesadaran diri, di mana nilai-nilai ketuhanan di dalam akan termanifestasi keluar melalui pengalaman dan kemajuan diri.

⁶⁶ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, 330.

Terdapat perbedaan antara spiritual dan religius yaitu kesadaran diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib. Agama adalah kebenaran mutlak dari kehidupan yang memiliki manifestasi fisik di atas dunia. Agama merupakan praktek perilaku tertentu yang dihubungkan dengan kepercayaan yang dinyatakan oleh institusi tertentu yang dihubungkan dengan kepercayaan yang dinyatakan oleh institusi tertentu yang dianut oleh anggota-anggotanya.

Agama memiliki kesaksian iman, komunitas dan kode etik, dengan kata lain spiritual memberikan jawaban siapa dan apa seseorang itu (keberadaan dan kesadaran), sedangkan agama memberikan jawaban apa yang harus dikerjakan seseorang (perilaku atau tindakan).

Seseorang bisa saja mengikuti agama tertentu, namun memiliki spiritualitas lain. Orang-orang dapat menganut agama yang sama, namun belum tentu mereka memiliki jalan atau tingkat spiritualitas yang sama.

Psikospiritual juga berhubungan dengan kejiwaan. Jiwa yang sehat umumnya bersumber dari akhlak terpuji, sebaliknya jiwa yang sakit bersumber dari akhlak tercela.

Selanjutnya akhlak terpuji merupakan sifat dan amal utama para rasul dan ash-shiddiqin. Sebaliknya akhlak tercela merupakan sifat dan pekerjaan setan dan menjauhkan orang dari Allah Swt., dengan demikian kesempurnaan kebahagiaan jiwa bisa diperoleh melalui spiritualisasi Islam. Hal ini tentunya terapi psikospiritual yang disandarkan pada agama Islam. Menariknya bahwa salah satu definisi tentang psikologi Islam, yaitu membicarakan tentang

aspek kejiwaan manusia. Di antara bagian dari aspek-aspek kejiwaan tersebut, yakni: *al rûh, al nafs, al qalb, al dhamîr, al fuâd, al lubb* dan lain sebagainya.

Jika seseorang sudah mencapai titik tertinggi dalam spiritualnya, maka dia akan merasa bebas, dan tenteram dalam hidupnya.¹⁴

D. Teknik Dalam Melakukan Psikospiritual

Spiritualitas adalah suatu konsep yang sulit dirumuskan. Spiritualitas dalam agama Islam di antaranya dapat dilihat dari seseorang yang banyak melakukan amal saleh, maka ia akan lebih dekat kepada Allah Swt. sebagai sang Pencipta. Melalui pengalaman-pengalaman spiritualnya yang awal mulanya selalu jauh/belum dekat kepada Allah yang selalu menuruti hawa nafsunya karena belum memahami hakikat akal dan agama.

Dalam agama Islam, al-Qur'an menyebutkan bahwa ketenangan jiwa itu sangat terkait hubungannya dengan Tuhan, baik dengan iman, dzikir atau mengingat Tuhan, seperti:

1. *“(Yaitu), orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”* (Q.S. ar-Ra’d (13): 28)
2. *“Dan apabila aku sakit, Dia-lah yang menyembuhkan”*. (Q.S. asy-Syu’ara (26): 80)
3. *“Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Ya Allah Tuhannya manusia, hilangkanlah derita, sembuhkanlah penyakit, Engkaulah Dzat Maha Penyembuh*

kecuali Engkau. Ya Allah, hamba mohon kepada-Mu agar aku sehat". (H.R. Ahmad, Nasai dari Muhammad bin Khatib).

Dalam pandangan Frager dikenal dengan istilah psikospiritual, didalamnya menekankan untuk mengubah sifat-sifat buruk kepribadian, untuk membuka hati, berhubungan dengan kearifan mendalam didalam diri, dan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Yaitu dengan berpuasa, mengasingkan diri (*Khalwat*), mengingat Tuhan (Dzikir) dan Shalat.

a. Berpuasa

Hampir semua agama melakukan tradisi spiritual dengan cara berpuasa, seperti puasa parsial, yakni menahan diri dari makanan-makanan tertentu yang merupakan bagian dari praktik puasa Katolik Masehi, atau puasa yang menjadi praktik dasar di dalam Judaisme, yoga, dan Budhisme. Dalam Islam sendiri terdapat puasa wajib yang dilakukan sebulan penuh pada bulan Ramadhan.

Ada banyak hal yang dapat diperoleh dari puasa, karena puasa merupakan ibadah yang bersifat sangat pribadi, dan memiliki hubungan langsung dengan Tuhan. Kejujuran sangat kental dipertaruhkan dalam ibadah ini, sebab tidak ada seorang pun yang tahu apakah seseorang benar-benar berpuasa atau tidak. Selain itu berpuasa memberikan keuntungan lain yaitu untuk melemahkan *nafs*.

Dalam kehidupan sehari-hari, *nafs* seringkali mendorong kita untuk melakukan hal-hal yang mudah, nyaman dan menyenangkan, dari pada melakukan hal yang benar. Seperti ketika kita lapar, maka yang dicari langsung makanan, begitu

juga ketika haus langsung minum. Pada masa sekarang ini tidak sedikit, orang-orang yang tingkat spiritualnya sangat rendah bahkan tidak peduli dengan dengan masalah spiritual, sehingga tidak lagi memikirkan tentang halal dan haram, dan menurut mereka yang paling penting adalah bagaimana *nafs* nya terpenuhi.

Berpuasa merupakan jalan untuk menyuburkan jiwa, bukan menyuburkan keinginan-keinginan atau hasrat. Puasa juga membangkitkan ingatan terhadap Tuhan karena setiap kali menahan atau menolak untuk makan, yang diingat adalah aku berpuasa karena Tuhan.

Menurut sufi, puasa memiliki tiga tingkatan. Tingkatan yang pertama adalah puasanya orang-orang awam, yakni semata-mata menahan diri dari makan, minum, dan aktivitas seksual pada siang hari. Tingkatan kedua adalah puasa para darwis, yaitu memperhatikan apa yang keluar dari mulut dan apa yang masuk ke dalamnya, tidak hanya makan atau minum tetapi juga mencakup menahan diri dari perkataan atau perbuatan yang dapat melukai orang lain. Dan tingkatan yang ketiga yaitu puasa orang-orang suci, pada tingkat ini berpuasa berarti menolak untuk dikuasai oleh pikiran-pikiran duniawi dan terus-menerus mengingat Tuhan. Para orang suci berpuasa dari segala keterikatan kepada dunia dan dari segala pemahaman yang salah bahwa segala sesuatu di dunia ini mandiri atau terpisah dari Tuhan. Tingkatan-tingkatan puasa ini menunjukkan adanya perkembangan tingkat spiritual seseorang serta cara bagaimana agar puasa yang dilakukannya lebih bermakna dan teraplikasi dalam kehidupan

b. Mengasingkan diri (*Khalwat*)

Dalam bahasa sufi yang berasal dari bahasa Arab, mengasingkan diri disebut juga dengan *khalwat*. Praktik *Khalwat* sudah dilakukan sejak masa lampau, karena *khalwat* merupakan salah satu praktik spiritual tasawuf yang utama, dan juga merupakan bagian tradisi keagamaan. Seluruh Nabi dan Rasul menjalani waktu pengasingan diri dari gangguan dunia, seperti Nabi Musa yang berjumpa dengan Tuhan di tengah padang pasir, yang kemudian mendaki gunung Sinai untuk menerima ajaran-ajaran Taurat. Nabi Muhammad juga melakukan pengasingan di gua Hira ketika ayat pertama al-Qur'an diturunkan. Pada agama lain seperti Budhha yang bertapa di bawah pohon Bo, atau pengasingan diri yang juga dilakukan oleh para pendeta Kristen sebagai praktik spiritual utama mereka.

Latihan spiritual dengan cara pengasingan diri ini, biasanya mempunyai batas-batas tertentu ditinjau dari segi waktunya. Dan kebanyakan para sufi menetapkan batasannya, selama empat puluh hari sebagai proses waktu yang cukup untuk melatih spiritualnya. Dalam masa empat puluh hari, yang dilakukan para sufi adalah menumbuhkan kesadaran yang dalam akan kehadiran Tuhan.

Perjalanan dalam pengasingan diri memiliki tiga bagian penting: *pertama* adalah meninggalkan kampung halaman (yang memberikan makna meninggalkan segala yang bersifat duniawi). *Kedua*, memasuki wilayah yang tidak diketahui, kerap merupakan sebuah dunia misteri, kekuatan, dan

tantangan, dari pengalaman dramatis yang berbeda. Dan bagian *ketiga*, kembali ke kampung halaman, bagian ini merupakan bagian terpenting karena berkaitan dengan apa yang didapat atau dipelajari, bagaimana perubahan yang terjadi dan apa yang bisa dibawa bersama setelah melakukan pengasingan diri. Jika pengasingan diri berisi pengalaman spiritual yang tidak utuh, hal ini bagaikan menonton film yang menarik, namun setelah film selesai tidak ada perubahan terhadap orang yang melihat film tersebut. Sebab tujuan dari pengasingan diri adalah memperdalam kesadaran dan kepekaan dalam konteks kehidupan sehari-hari.¹⁹

c. Mengingat Tuhan (Dzikir)

Mengingat Tuhan atau berdzikir memiliki banyak keutamaan, karena dalam setiap ibadah selalu ada unsur mengingat Tuhan. Dzikir memiliki empat makna dasar. *Pertama*, ia adalah perjuangan konstan untuk selalu mengingat Tuhan, shalat termasuk dzikir, karena dalam shalat kita berusaha untuk memusatkan pikiran dan merasakan kehadiran Tuhan. *Kedua*, dzikir adalah pengulangan doa-doa ataupun nama-nama Tuhan. Dzikir ini disebut dengan dzikir lisan, dan dalam praktiknya, dzikir ini membutuhkan pengajaran, pengawasan, dan pelantikan, sebagaimana ketulusan niat, kepekaan, dan konsentrasi. *Ketiga*, dzikir adalah kondisi batiniah sementara (*hal*) yang diliputi dengan rasa peka dan takut terhadap Tuhan, sehingga sepenuhnya terlepas dari kepedulian terhadap dunia, dzikir ini disebut dengan dzikir hati. *Keempat*, dzikir adalah kondisi batiniah yang stabil (*maqam*), dalam dzikir ini doa dan kehati-hatian menjadi hal yang menetap, sehingga mencapai

kondisi batiniah yang konstan, ini disebut dengan dzikir jiwa. Ini dapat digambarkan dari ungkapan seorang guru sufi, Sebelum ini hanya ada satu hati namun ribuan pikiran. Sekarang semuanya menjadi : *Tiada Tuhan selain Allah*.

Dzikir adalah proses pendalaman. Ia turun dari lidah menuju hati, dari hati menuju ruh, di dalam bahasa Arab dzikir berarti pengulangan dan ingatan. Dzikir lisan kadang hanya merupakan pengulangan yang sifatnya mekanis. Saat makna dan kekuatan kata-kata tersebut mulai menyerap, hati kita dipenuhi dengan kenikmatan, kerinduan terhadap Tuhan, dan perasaan spiritual lainnya. Inilah dzikir hati. Kerinduan terhadap Tuhan juga menandakan kehadiran Tuhan dalam hati, kerinduan ini merupakan dzikir ruhani. Pendiri kelompok Halveti Jerrahi berkata bahwa dzikir sejati adalah tidak pernah melupakan Tuhan bahkan sedetik pun. Menurut sufi awal, pada mulanya kau berbuat seakan-akan kau yang melakukan dzikir. Kemudian, kaulah dzikir itu sendiri, dan akhirnya dzikirlah yang memperlakukan dirimu.

Pendapat lain menyebutkan ada tiga macam cara berdzikir yaitu: 1) Dzikir *fikr*, adalah aktifitas jiwa ke arah akal pikiran, agar akal mengeluarkan energi dengan cara “tafakur” yaitu merenungi, memfilsafati semua ciptaan Allah sehingga timbul keyakinan bahwa “semua yang diciptakan Allah tidak ada yang sia-sia” ; 2) Dzikir „*amal*, dzikir ini merupakan aktifitas kerja ketika energi jiwa keluar untuk memotivasi semangat agar lebih dan lebih rajin berkarya ; dan 3) Dzikir *qalb*, dzikir merupakan aktifitas jiwa ke arah hati (*qalb*) dengan cara

mengheningkan suasana batin dari segala hal yang dapat mengganggu perasaan.

d. Shalat

Shalat mengisyaratkan bahwa di dalamnya terkandung adanya hubungan antara manusia dengan Tuhannya. Dalam shalat manusia berdiri dengan *khushū* dan tunduk kepada Allah, penciptanya dan pencipta alam semesta. Sebagian ulama menyatakan bahwa *khushū*' dalam shalat adalah rasa takut jangam sampai shalat yang dilakukan ditolak. Rasa takut itu bercampur dengan kesigapan dan kerendahan hati. Imam al-Razi menulis bahwa apabila seseorang sedang melaksanakan shalat maka terbukalah tabir antara dia dengan Tuhan, tetapi begitu dia menoleh, tabir itu pun tertutup.

Betapapun demikian, kiranya diingat bahwa *khushū* itu bertingkat-tingkat, tetapi intinya adalah upaya sungguh-sungguh menghadirkan kebesaran Allah dalam benak serta kepatuhan dan penghormatan kepada-Nya.

Shalat merupakan ibadah yang istimewa dalam agama Islam, baik dilihat dari perintah yang diterima oleh Muhammad secara langsung dari Allah maupun dimensi-dimensi yang lain. Menurut al-Shiddieqie, seluruh ibadah *fardhu* selain shalat diperintahkan Allah kepada Jibril untuk disampaikan kepada Muhammad. Hanya perintah shalat ini, Jibril diperintahkan untuk menjemput Muhammad menghadap Allah.

Ibadah shalat yang kita dirikan tak hanya menjalin kedekatan dengan Allah, tetapi juga sebagai wasilah agar segala keinginan kita terwujud. Di dalam Alquran dijelaskan bahwa

Allah memberikan jaminan bagi orang yang menunaikan shalat secara tulus dan ikhlas berupa rasa tenang dan damai. Ibadah shalat bukan saja ditetapkan pada orang-orang yang ingin kebutuhan dan keinginannya terpenuhi, tetapi juga diperuntukkan bagi orang-orang yang sedang menderita, sedih, dan gundah jiwa (Sukron, 2014:1-2).

Secara harfiah, shalat berarti berjumpa dengan Allah (*liqa'illah*). Allah memberitahukan bahwa hamba-hamba yang khusyuk itu adalah dalam shalatnya ia berjumpa dengan Allah. Perjumpaannya itu dalam keyakinannya. Dan ia akan benar-benar berjumpa setelah ia wafat. Karena itulah Rasulullah Saw dalam sabdanya mengatakan bahwa; "*shalli shalaatal muwaddi* (salatlah engkau seperti salat orang yang akan berpisah. Yang akan meninggalkan dunia ini untuk selamanya) (Ilham, 2014:44).

Shalat fardu merupakan salah satu pilar tasawuf. Gerakan sembahyang yang kita gunakan sekarang ini pada dasarnya sama dengan yang dilakukan Nabi Muhammad SAW.

Shalat disebut *mi'raj* kaum beriman. Istilah mi'raj merujuk pada pengalaman mistik Nabi Muhammad yang sangat mendalam, yakni ketika ia melakukan perjalanan melewati tujuh lapis langit dan berbicara secara langsung kepada Tuhan. Bagi para Sufi, penyucian jasmaniah adalah sebuah metafora dan sebagai pendukung bagi penyucian batiniah (Frager, 2014:270).

ILUMINASI

A. Teosofi Iluminasi

Teosofi Iluminasi (*Hikmah al-Isyraq*) adalah aliran Filsafat Islam yang lahir serbagai reaksi terhadap aliran Paripatetik. Aliran ini dibangun oleh Syihabuddin Suhrawardi *al-Maqtul* (1153-1191 M.) dengan konsepnya bahwa yang hakiki dari segala sesuatu adalah “cahaya”. Lawan dari cahaya adalah “kegelapan”, dan ada realitas lain sebagai penghubung di antara keduanya yang disebut “*barzakh*” (Suhrawardi, 2003: 124-125). Suhrawardi membangun pemikiran filsafatnya dengan semangat pepaduan atau sinkritis, yakni visi intuisi-mistik dan visi rasional-filosofis. Pemikiran Suhrawardi ini disebut “Teosofi Iluminasi” yang juga dikenal dengan istilah “*hikmah al-Isyraq*”.

Syihabuddin Yahya Ibn Amirak Abu Al-Futuh Suhrawardi. Ia lahir di sebuah kota kecil yang bernama Suhrawardi di Persia Barat Laut pada 549 H/1154 M⁶⁷. Ia wafat di Aleppo pada tahun 587 H/1191 M. Ia bergelar Shyihab al-Din. Selain itu juga di sebut sebagai *Syaykh al-Isyraq* (Bapak Pencerahan), *Master of Illuminasionist, al-Maqtul* (yang terbunuh)⁶⁸.

⁶⁷ Menurut Nasution dalam Fathul Mufid dijelaskan bahwa Syihab ad- Din Suhrawardi lahir pada tahun 1153 M. Fathul Mufid, *Epistemologi dalam Filsafat Islam* (Yogyakarta, Idea Press: 2011), hlm. 70. Namun menurut Haidar Baqir, bahwa Suhrawardi lahir pada tahun 1154 M. Lihat Haidar Baqir, *Buku Saku Filsafat Islam* (Bandung: Mizan Media Utama, 2005), hlm. 127. Lihat juga Hossein Ziai, *Syihab al-Din Suhrawardi: Pendiiri Mazhab Filsafat Iluminasi* dalam Seyyed Hossein Nasr, *Ensiklopedi Tematis Filsafat Islam* (Bandung: Mizan, 2003), hlm. 544-545.

⁶⁸ *Ibid.*, hlm. 547.

Julukan al Maqtul ini dihubungkan dengan cara kematiannya dan juga sebagai pembeda dari tokoh-tokoh yang sama mempunyai nama Suhrawardi, yakni ‘Abd al-Qadir Abu Najib as-Suhrawardi yang merupakan murid dari Ahmad Ghazali (adik Imam al Ghazali) dan Abu Hafs ‘Umar Shihab ad-Din as-Suhrawaedi al-Bagdadi yang tak lain adalah kemenakan dan murid daripada Abu Najib Suhrawardi.

Pada umumnya, para filsuf atau sufi menentut ilmu dengan cara mengembara, merantau untuk memperdalam ilmu dan menambah pengalamannya. Diusianya yang terbilang sangat muda, Suhrawardi telah mengunjungi sejumlah tempat untuk menemui sang guru dan pembimbing ruhaninya.

Wilayah yang pertama kali dikunjungi Suhrawardi adalah Maragha, yang berada di kawasan Azerbaijan. Di kota ini, Suhrawardi belajar falsafah, hukum, dan teologi kepada Majd ad-Din al-Jili. Selain berguru kepada al-Jili, Suhrawardi juga memperdalam kajian falsafah kepada Fakhr ad-Din al-Mardini dan tampaknya al-Mardini ini merupakan tutor falsafah terpenting bagi Suhrawardi.

Setelah belajar di Maragha, Suhrawardi kemudian meneruskan perjalanannya ke Ishfahan, Iran Tengah. Di kota inilah tumbuh dan berkembangnya beragam pemikiran, khususnya falsafah Ibn Sina. Di sini, Suhrawardi belajar logika kepada Zhahir ad-Din al-Qari. Dari Ishfahan, Suhrawardi meneruskan petualangannya menuju Anatolia Tenggara dan ia diterima baik oleh sejumlah pangeran Bani Saljuq Romawi.

Terlepas dari situ, Suhrawardi kemudian menuju Persia yang dikenal sebagai tempat awal munculnya gerakan sufi dan gudang tokoh-tokoh sufi. Suhrawardi tertarik pada ajaran dan doktrin tasawuf dan akhirnya ia menekuni mistisisme. Dalam hal ini, Suhrawardi tidak sekedar mempelajari teori-teori dan metode-metode untuk menjadi sufi, akan tetapi langsung mempraktikkannya sebagai sufi sejati. Dari sini terkumpullah dua keahlian dalam diri Suhrawardi, yakni sebagai seorang filsuf sekaligus seorang sufi.

Suhrawardi mengakhiri petualangannya di Syria. Dari Damaskus ia kemudian pergi menuju Aleppo, di sana ia bertemu dan bersahabat dengan penguasa Aleppo, Malik azh-Zhahir, putera dari Shalahuddin al-Ayyubi al-Kurdi yang dikenal sebagai bintang Perang Salib. Dan disana pula Suhrawardi menghembuskan nafas terakhir dengan keadaan dieksekusi mati.

Kejadian tersebut terjadi pada 29 Juli 578 H/1191 M, yang mana kala itu Suhrawadi masih berusia 36 tahun.

Suhrawardi adalah penggagas *Hikmah al-Isyraq* dalam Islam sebagai mazhab kedua dalam pemikiran filsafat Islam. Dia menguasai filsafat Islam terutama al-Farabi dan Ibn Sina yang disebutnya sebagai Paripatetisme, sebagai mazhab pertama pemikiran filsafat Islam. Tetapi kemudian dikritik, meskipun dia sendiri terpengaruh pandangan-pandangan mereka. Sebagai contoh, perdebatan tentang yang fundamental dari wujud apakah eksistensi atau esensi?. Para filosof Paripatetik menyatakan bahwa yang fundamental dari realitas adalah “eksistensi”, namun hal ini ditolak oleh Suhrawardi. Baginya esensilah yang primer dan

fundamental dari suatu realitas, sedang eksistensi hanya sekunder karena merupakan sifat dari esensi yang hanya ada dalam pikiran.

Sumber pemikiran *Hikmatul Isyraq* Suhrawardi ada lima. Pertama, pemikiran sufisme, khususnya al-Hallaj dan al-Gazali. Kedua, pemikiran filsafat Islam Paripatetik, khususnya Ibn Sina yang dipandang penting untuk memahami ajaran *Isyraqi*. Ketiga, pemikiran filsafat sebelum Islam, yaitu aliran Pythagoras, Platonisme, dan Hermenisme. Keempat, pemikiran (*hikmah*) Persia kuno yang dia anggap sebagai pewaris langsung dari *hikmah* Nabi Idris As. (Hermes). Kelima, ajaran Zoroaster, khususnya dalam menggunakan lambang “cahaya” dan “kegelapan”.

B. Lintasan Ajaran Teosofi Iluminasi Suhrawardi

Dalam wacana pemikiran Islam, secara historis para filosof Muslim telah membahas tentang pengetahuan jenis ini yang diawali dengan membahas sumber-sumber pengetahuan yang berupa realitas. Realitas dalam filsafat Islam tidak hanya terbatas pada realitas fisik, tetapi juga mengakui adanya realitas yang bersifat non-fisik, baik berupa realitas imajinal (*mental*) maupun realitas metafisika murni (Kartanegara, 2002: 58). Mengenai alat pencapaian pengetahuan, para pemikir Islam secara umum sepakat ada tiga alat yang dimiliki manusia untuk mencapai pengetahuan, yaitu indera, akal, dan hati. Berdasarkan tiga alat tersebut, maka terdapat tiga metode pencapaian pengetahuan, yaitu: metode observasi sebagaimana yang dikenal dalam epistemologi Barat, atau juga disebut metode *bayani* yang menggunakan indera sebagai pirantinya, b) metode deduksi logis atau demonstratif (*burhani*)

dengan menggunakan akal, dan c) metode intuitif atau *'irfani* dengan menggunakan hati (Kartanegara, 2002: 63).

Miska M. Amien (1983: 10-11) dalam konteks ini menyatakan, bahwa wacana pemikiran Islam membahas masalah-masalah epistemologi pada umumnya, dan juga secara khusus membicarakan *wahyu* dan *ilham* sebagai sumber pengetahuan dalam Islam. Wahyu hanya diberikan Allah kepada para Nabi dan Rasul melalui Malaikat Jibril, dan berakhir pada Nabi Muhammad SAW, penutup para Nabi dan Rasul, karena ia merupakan konsekwensi kenabian dan kerasulan (Amstrong, 1996: 313). Sedang *Ilham* adalah inspirasi atau pancaran Ilahi yang ditiupkan Ruh Suci kedalam hati Nabi atau Wali. Inspirasi atau intuisi yang pada prinsipnya dapat diterima setiap orang (Amstrong, 1996: 112, Jumantoro dan Munir, 2005 :86). Pengetahuan yang diperoleh melalui limpahan *nur Ilahi* atau disebut kebangkitan, tetapi bukan merupakan wahyu atau kenabian (Amin, 1983: 53). Berangkat dari latar belakang pemikiran di atas, maka penulis merasa perlu sekali untuk mengkaji lebih dalam dan sistematis teosofi iluminasi Suhrawardi tersebut dilihat dari sudut pandang wacana filsafat Islam.

Suhrawardi telah menguasai pengetahuan filsafat dan tasawuf begitu mendalam, serta mampu menguraikannya secara baik. Bahkan dalam kitab *Tabaqat al-Atibba'* menyebut Suhrawardi sebagai tokoh zamannya dalam ilmu- ilmu hikmah. Dia begitu menguasai ilmu filsafat dan memahami usul fiqih begitu cerdas dan begitu fasih ungkapannya. Selanjutnya sumber-sumber pengetahuan yang membentuk pemikiran teosofi iluminasi

Suhrawardi menurut SH. Nasr (1986: 85), penjelasannya adalah sebagai berikut:

Pertama, pemikiran-pemikiran sufisme, khususnya karya-karya al Hallaj (858-913 M.) dan al Ghazali (1058- 1111 M). Salah satu karya al-Ghazali *Misykat al-Anwar*, yang menjelaskan adanya hubungan antara *nur (cahaya)* dengan iman, berpengaruh langsung pada pemikiran iluminasi Suhrawardi.

Kedua, pemikiran filsafat Paripatetik Islam, khususnya filsafat Ibn Sina sebagai asas penting dalam memahami keyakinan-keyakinan Isyraqi.

Ketiga, pemikiran filsafat sebelum Islam, yakni aliran Pythagoras (580-500 SM), Platonisme dan Hermenisme.

Keempat, pemikiran-pemikiran (hikmah) Iran-Kuno. Di sini Suhrawardi mencoba membangkitkan keyakinan- keyakinannya secara baru dan memandang para pemikir Iran-Kuno sebagai pewaris langsung hikmah yang turun sebelum datangnya bencana taufan yang menimpa kaum Nabi Nuh As.

Kelima, bersandar pada ajaran Zoroater dalam menggunakan lambang-lambang cahaya dan kegelapan, khususnya dalam ilmu Malaikat, yang kemudian ditambah dengan istilah-istilahnya sendiri.

Dengan demikian, pemikiran teosofi iluminasi Suhrawardi bersandar sumber-sumber yang beragam dan berbeda-beda tidak hanya Islam tetapi juga non-Islam, meski secara garis besar bisa dikelompokkan dalam dua bagian; yakni pemikiran filsafat dan sufisme. Hal itu bukan berarti Suhrawardi melakukan pepaduan

terhadap pemikiran-pemikiran sebelumnya, tetapi dia justru mengklaim dirinya sebagai pemadu (*pemersatu*) antara apa yang disebut hikmah laduniah (*genius*) dan hikmah al-*atiqah* (*antic*). Menurutnya, hikmah yang total dan universal adalah hikmah (pemikiran) yang jelas tampak dalam berbagai ragam orang Hindu kuno, Persia kuno, Babilonia, Mesir dan Yunani sampai masa Aristoteles (Soleh, 2004: 120-121).

Akar pemikiran Suhrawardi sangat unik dan mendasar. Dia berusaha mencari dan mendapatkan bahan-bahan pemikirannya hingga pada sumber yang paling awal, dia melacak sumber kebenaran yang ada pada beragam kepercayaan. Menurutnya, hikmah kebenaran itu satu, abadi, dan tidak terbagi-bagi. Bahkan dia menyarankan kepada setiap orang agar mengikuti cahaya hikmah, di mana saja cahaya hikmah itu menyinarinya. Suhrawardi menganggap dirinya sebagai pengumpul apa yang dia sebut sebagai *al-hikmah al-laduniah* (*divine wisdom*) dan *al-hikmah al-'atiqah*. Dia meyakini bahwa hikmah ketuhanan bersifat universal dan perennial. Atas dasar keyakinan ini maka Suhrawardi meramu pemikirannya dari berbagai sumber.

C. Epistemologi Suhrawardi

Dalam tataran epistemologi, pengetahuan dibagi ke dalam tiga bentuk, yakni:

- a. Pengetahuan kosmologi, pengetahuan ini berkaitan dengan alam semesta.
- b. Pengetahuan astronomi, pengetahuan ini berhubungan dengan fala-falak dan benda langit.

- c. Pengetahuan Metafisis, pengetahuan yang berkaitan dengan segala yang ada, maujud.

Dalam pandangan Suhrawardi pengetahuan diperoleh melalui dua jalan yakni:

1. *Hushuli*, merupakan pengetahuan perolehan yang dicapai melalui karsa manusia, baik melalui olah bahasa (definisi), olah pikir (logika), maupun hasil pencapaian indrawi. Pengetahuan ini bersifat relatif dan memiliki ketergantungan dengan situasi dan kondisi pemilikinya. Model pengetahuan ini adalah peripaterik. Suhrawardi menolak teori peripaterik dan menyatakan bahwa teori ini tidak mampu memberikan pengetahuan sejati. Suhrawardi menganggap bahwa teori peripaterik telah gagal membangun teori pengetahuan yang mapan, yang dapat mandatkan pengetahuan yang sebenarnya. Menurutnya pula, kelemahan teori ini yang menonjol terdapat pada metode definisi, persepsi indra, dan logika.
2. *Hudhuri*, merupakan pengetahuan dengan kehadiran dalam diri setiap individu, sejenis penyinaran langsung dari sumber cahaya dan menempatkan jiwa manusia sebagai penerima cahaya. Pengetahuan ini bersifat mandiri, muncul dalam diri seseorang. Selain itu juga tidak akan lenyap dan cenderung mistis. Komponen yang sangat mendasar bagi hudhuri ini adalah penyingkapan (*mukasyafah*) dan penyaksian (*musyahadah*). Teori inilah yang ditawarkan Suhrawardi sebagai salah satu cara untuk memperoleh pengetahuan sejati.

D. Falsafah Cahaya Suhrawardi

Falsafah cahaya Suhrawardi ini berkuat pada ruang metafisika yang mana pembahasannya tak lain adaklah tentang Tuhan. Terdapat beberapa istilah yang digunakan filsuf paripatetik untuk menyebut Tuhan. Plato menamakannya dengan Kebaikan Tertinggi, Aristoteles mengatakan Penggerak Yang Tidak Bergerak atau Penggerak Pertama, sementara Plotinus menyebutnya Yang Satu. Seperti tak mau kalah, para filsuf muslim juga mempunyai penyebutan yang beragam: Al-Kindi menyebut Tuhan dengan Yang Benar Pertama (*al-Haqq al-Awwal*), Al-Farabi menyebut Tuhan sebagai Akal yang selalu berfikir tentang diri-Nya, sementara Ibn Sina menyebut Tuhan dengan wajib *al-wujud*. Dalam hal ini, Suhrawardi menggunakan terminologi Nur al-Anwar.

Sudah jelas terlihat bahwa bagi Suhrawardi Tuhan adalah Cahaya. Menurutnya hal ini sejalan dngan Qs. An-Nur ayat 35 disebutkan: “Allah adalah Cahaya Langit dan Bumi”. Selain itu, penyebutan Tuhan sebagai Cahaya terasa lebih tepat daripada penyebutan lain. Dalam menggunakan istilah Cahaya untuk menyebut Tuhan ini, Suhrawardi mengikuti argumen yang digunakan Ibn Sina dan al-Ghazali. Untuk lebih lanjut mengenai falsafah cahaya Suhrawardi berikut akan dibahas terlebih dahulu definisinya.

1. Cahaya

Cahaya adalah suatu fenomena yang unik dan menarik untuk dikaji. Biasanya istilah cahaya ini banyak dipakai untuk mengungkapkan segala hal, misalnya untuk mengungkapkan

suatu bagian tubuh yang indah dengan cahaya mata, cahaya wajah dan lain sebagainya.

Dalam istilah ilmu pengetahuan, cahaya di gunakan untuk mengukur jarak yang amat jauh, misalnya istilah sekian kali kecepatan cahaya.

Al-Ghazali menjelaskan tiga tingkatan definisi cahaya dalam *misykat al anwar*. Tingkatan pertama, kelompok awam, memahami cahaya dengan sesuatu yang nampak dengan sendirinya atau yang membuat benda lain nampak, seperti matahari, bulan dll. Tingkatan Kedua, Kelompok khusus, memahami cahaya sebagai ruh yang melihat. Tingkatan ketiga, kelompok khusus dari yang khusus., memahami cahaya sebagai Tuhan yang Esa, yang terlihat dengan sendirinya dan menjadikan yang lain terlihat. Suhrawardi mendefinisikan cahaya dengan cara yang nampak unik sekali. Ia mendefinisikan cahaya seperti tanpa definisi. Cahaya adalah nyata, jelas bahkan maha jelas, maha terang, maha cemerlang.

Menurut Suhrawardi, cahaya memiliki dua jenis yakni cahaya dalam realitas diri sendiri dan untuk dirinya sendiri (*nur fi nafsihi li nafsihi*) dan cahaya dalam dirinya sendiri tetapi untuk sesuatu yang lain (*nur fi nafsihi wa huwa li ghairihi*). Bentuk cahaya pertama merupakan bentuk asli, paling murni, tidak bercampur dengan kegelapan sedikitpun, dan tidak inheren di dalam sesuatu apapun yang lain. Cahaya jenis ini merupakan bentuk cahaya yang paling mandiri. Sementara cahaya yang kedua adalah bentuk cahaya yang bersifat

aksidental dan terkandung di dalam sesuatu yang lain. Cahaya ini sudah tercampur dengan unsur kegelapan.

2. Gelap

Lebih lanjut Suhrawardi menegaskan bahwa selain cahaya terdapat juga kegelapan. Konsep terang dan gelap Suhrawardi diadopsi dari konsep Tuhan dalam ajaran Zoroaster. Namun demikian, sekalipun Suhrawardi terpengaruh oleh ajaran Zoroaster, hal itu tidak berarti bahwa semua prinsip yang dipakainya adalah sama persis, sebab pada kenyataannya, terdapat perbedaan yang cukup menonjol antara ajaran Zoroaster dan Suhrawardi. Jika dalam Zoroaster, cahaya dan kegelapan mengandung arti pertentangan atau peperangan abadi antar keduanya, maka dalam pemikiran falsafi Suhrawardi yang terjadi tidaklah demikian.

Terminologi gelap dan terang secara bersamaan diterapkan dalam konsep ajaran masing-masing. Jika konsep gelap dan terang di dalam ajaran Zoroaster mengidentifikasikan adanya keterputusan hubungan antara keduanya maka dalam dalam pemikiran falsafi Suhrawardi, konsep gelap dan terang merupakan runtutan dari intensitas pancaran cahaya, dimana semakin jauh dari sumber cahaya maka ia akan semakin meredup dan akhirnya sampai pada kegelapan.

Sebagaimana dengan cahaya, kegelapan juga terbagi dalam dua jenis. *Pertama*, kegelapan murni, yang disebut dengan subtansi kabur (*al-jauhar al-ghasiq*). Keggelapan ini bersifat pasif dan menerima. *Kedua*, kegelapan terdapat di dalam sesuatu yang lain. Keggelapan jenis ini merupakan

bentuk cahaya yang sudah terkontaminasi, tercampur dengan yang lain. Jadi, bentuk kegelapan ini tidak murni dan tidak mandiri sepenuhnya, seperti semua objek materiil yang disebut aksiden dalam pemikiran Aristotelian.

3. *Barzakh*

Selain istilah cahaya dan gelap, Suhrawardi juga memperkenalkan istilah barzakh (*ishmus*), yaitu pembatas. Barzakh merupakan simbol dari sebuah perantara, dimana dapat berfungsi menjadi penghubung antara yang nyata dengan yang gaib. Barzakh berfungsi sebagai penengah antara gelap dan terang, namun ia sendiri tidak termasuk ke dalam cahaya atau kegelapan.

Bentuk asli barzakh adalah gelap sehingga jika terkena pancaran cahaya ia akan terjatuh ke dalam kegelapan mutlak dan akhirnya lenyap. Dengan kata lain, jika barzakh memiliki cahaya maka cahaya itu pasti berasal dari sumber sumber luar selain darinya, sebab bentuk asli dari barzakh adalah gelap.

Setelah membahas mengenai definisi cahaya, gelap dan terang, lebih lanjut beranjak pada konsep cahaya Suhrawardi yang dapat digambarkan ke dalam kerangka hirarki cahaya yang membentuk konsep cahayanya. Hirarki atau tingkat derajat cahaya itu disebut juga hirarki kemalaikatan. Hirarki tersebut adalah:

a. *Hirarki Cahaya Vartikal (Thabaqat Thuli)*

Posisi puncak pada susunan tingkatan cahaya ini ditempati oleh Nur al- Anwar. Ia merupakan Nur al-Qahir terbesar. Ia adalah sumber dari segala cahaya. Ia mandiri, maha sempurna, berdiri

sendiri, esa dan memiliki sifat maha dari segalanya. Ia tidak tergantung pada yang yang lain bahkan dari Nur al-Anwar tergantung seluruh rentetan cahaya yang berada dibawahnya. Ia adalah penguasa dari segala cahaya. Dari Nur al-Anwar memancar realitas pertama, al-Nur al Awwal. Nur al-Anwar bersifat esa, satu, maka yang memancar darinya juga bersifat tunggal, esa, tanpa mengandung arti banyak atau plural. Aturan yang di pakai ialah dari satu muncul satu. Suhrawardi mengatakan:”Pancaran Nur al-Anwar terhadap cahaya mujarrad pertama bukan dengan terputusnya sesuatu dari nya, tetapi seperti proses penyinaran sinar matahari.

Proses selanjutnya adalah bahwa Nur Al aqrab Memancarkan satu cahaya murni lain beserta Barzah Tertinggi. Barzah merupakan sisi gelap dari Nur al-Aqrab. Proses menghasilkan ilkahaya dan barzah berlangsung terus menerus bersamaan dengan cahaya-cahaya atau malaikat-malaikat yang dihasilkan secara vertikal ke bawah. Nur al-Aqrab sebagai cahaya pertama, memancarkan sinarnya dan melahirkan cahaya kedua sebagai beserta dengan barzahnya, dari cahaya kedua lahir cahaya ketiga dengan barzahnya, dari cahaya ketiga lahir cahaya keempat dengan barzahnya, begitu pula seterusnya sampai jumlah yang tak terhingga. Konsep ini adalah modifikasi baru dari dari perluasan system emanasi yang diadopsi dari Neo-Platonisme via al-farabi dan Ibnu Sina. Oleh karena itu, di samping ada persamaan juga terdapat perbedaan. Perbedaan antara keduanya terletak pada ketidakhinggaan cahaya yang dilahirkan yang terdapat dalam system Suhrawardi, sementara kaum Neo-Platonisme, seperti Al-

Farabi dan Ibnu Sina membatasi hanya sampai pada akal kesepuluh.

b. Hirarki Cahaya Horizontal (Thabaqat al- 'ardi)

Ini merupakan system hirarki cahaya-cahaya Qahirah kedua. Hirarki ini sangat berbeda dengan hirarki pertama. Jika hirarki pertama bersifat vertical dari atas ke bawah, maka hirarki kedua ini bersifat horizontal. Cahaya-cahaya disini mempunyai derajat yang sama dan bersifat jamak. Cahaya-cahaya Qahirah ini merupakan pelindung genus-genus yang ada di alam nyata.

Sesuai dengan prinsip emanasi klasik, hanya ada satu yang muncul dari yang maha satu. Ia menekankan bahwa malaikat-malaikat yang berada pada deretan hirarki horizontal tidak muncul dari Nur al-Anwar. Jadi, cahaya-cahaya ini bukan merupakan hasil emanasi dari cahaya lainnya seperti pada hirarki pertama.

Posisi malaikat-malaikat pada hirarki kedua ini sejajar dengan konsep dunia idea plato, artinya bahwa segala yang ada dalam dunia ini merupakan patung dari model malaikat-malaikat ini. Suhrawardi mengumpamakan hubungan antara wujud di dunia dengan Talisman, shaman itu seperti gubernur dengan daerah kekuasaannya. Suhrawardi menamakan mereka dengan Arbab al-Thilasmah, arbab al-Ashnam al- Nauw'iyah al-Falakiyah an al-Anwa'nal-Nuriyah al-Qahirah. Bentuk tunggal dari arbab adalah Rabb, artinya pemilik atau pelindung.

Suhrawardi menamakan malaikat-malaikat itu bukanlah dengan nama- nama malaikat yang umum dalam tradisi Islam seperti Izrail, Mikail, Israfil dan sebagainya kecuali jibril.

Suhrawardi lebih menonjolkan nama-nama malaikat dalam tradisi parsi seperti Bounteous Immortals, Amesha Spentas.

c. *Hirarki Cahaya-cahaya Pengatur (al-Anwar al-Mudabbiran)*

Ini merupakan hirarki ketiga dan hirarki terakhir dalam system kemalaikatan suhrawardi. Mereka dinamakan deret cahaya-cahaya pengatur sesuai dengan fungsinya, sebagai bola-bola langit angkasa. Setelah melewati tahap hirarki, selantutnya melangkah pada proses penyebaran Cahaya. Suhrawardi memulai teorinya dengan memanfaatkan dasar kaidah filsafat emanasi, bahwa dari yang satu hanya akan muncul satu yang lain. Dalam hirarki Suhrawardi, yang bertengger pada posisi puncak adalah Nur al-Anwar, yang dalam system filsafat peripatetik menduduki posisi akal, penggerak yang tidak bergerak.

Dalam membuktikan teorinya itu ia menyatakan bahwa dari Nur al-Anwar muncul al-Nur al-aqrab atau cahaya pertama, dari cahaya pertama muncul cahaya kedua, dari cahaya kedua muncul cahaya ketiga, begitu seterusnya tanpa batas.

Ilustrasi berikut akan menjelaskan lebih rinci tentang mekanisme perolehan pancaran pada tiap-tiap cahaya.

Dari Nur al-Anwar memancar cahaya pertama, Suhrawardi menyebutnya dengan Nur al-Aqrab. Cahaya pertama ini hanya memperoleh satu kali pancaran dari Nur al-Anwar secara Musyahadah tanpa perantara.

Cahaya kedua memancarkan cahaya kedua. Cahaya kedua ini memperoleh pancaran dari cahaya pertama atau Nur al-Aqrab

sebanyak satu kali, dari Nur al- Anwar memperoleh satu kali secara Musyahadah tanpa perantara, jadi cahaya kedua akan memperoleh dua kali pancaran.

Cahaya kedua memancarkan cahaya ketiga. Cahaya ketiga akan menerima pancaran masing-masing dua kali dari cahaya kedua, satu kali dari cahaya pertama dan satu kali langsung dari Nur al-Anwar langsung dengan musyahadah tanpa perantara. Jadi, Cahaya ketiga memperoleh empat kali pancaran.

Cahaya ketiga muncul Cahaya Keempat. Cahaya keempat ini memperoleh pancaran empat kali dari cahaya ketiga, dua kali dari cahaya kedua, satu kali dari cahaya pertama dan satu kali dari Nur al-Anwar langsung dengan musyahadah tanpa perantara. Jadi, Cahaya keempat akan memperoleh delapan kali pancaran.

Cahaya keempat melahirkan cahaya kelima. Cahaya kelima ini akan mendapatkan pancaran delapan kali dari cahaya keempat, empat kali dari cahaya ketiga, dua kali dari cahaya kedua, satu kali dari cahaya pertama dan satu kali dari Nur al-anwar dengan musyahadah tanpa perantara. Jadi, Cahaya kelima ini memperoleh enam belas kali pancaran.

Cahaya kelima melahirkan cahaya keenam. Ia akan memperoleh enam belas kali pancaran dari cahaya kelima, delapan kali pancaran dari cahaya keempat, empat kali pancaran dari cahaya ketiga, dua kali pancaran dari cahaya kedua, satu kali pancaran dari cahaya pertama, satu kali pancaran dari Nur al-anwar dengan musyahadah tanpa perantara. Jadi, Cahaya keenam ini memiliki tiga puluh dua kali pancaran.

E. Kedudukan Filsafat Suhrawardi dalam Filsafat Islam

Islam mempunyai dua sumber ajaran al-Qur'an dan al hadits. Didalamnya terdapat dua kategori ajaran, yang bersifat absolute dan tidak absolute. Begitu juga kelompok ayat-ayat yang ada di dalam al Qur'an, istilah untuk ayat-ayat yang absolut ialah qathi dan zhanni bagi ayat-ayat yang tidak absolut. Menurut Harun Nasution ayat-ayat yang bersifat zhanni inilah yang mejadi factor munculnya madzhab-madzhab dan aliran- aliran pemikir dalam Islam.

Selanjutnya Harun menjelaskan: dalam bidang ibadah dan hokum dikenal dengan empat madzhab, maliki, Hanafi, Syafi'I, dan Hambali. Dalam bidang teologi paling tidak ada lima aliran, Khawarij, Murji'ah, Mu'tazilah, Asy'ariyah, dan Maturidiyah. Dalam kajian tasawuf terdapat dua aliran yaitu Sunni dan Syi'ah. Dalam Bidang politik terdapat Khawarij, Syi'ah, dan Sunni.

Suhrawardi dikenal sebagai syaikh al-Isyraq atau pendiri filsafat illuminasi, corak filsafat yang dianut adalah melalui pancaran atau sinaran yang berkaitan dengan konsep cahaya. Filsafatnya perpaduan antara filsafat peripatetik dengan pemikiran mistik. Ia berpendirian bahwa kebenaran yang di carinya bersifat universal dan perennial. Oleh karena itu, ia mengatakan bahwa ilmu ini selalu mempunyai juru-juru bicara sepanjang masa.

Filsafat Suhrawardi dengan illuminasinya itu siap melanjutkan kesinambungan pemikiran filsafati yang di dalam dunia Sunni telah hilang. Dasar dari filsafatnya bertumpu pada penggunaan nalar dan olah rasa secara bersamaan. Pada abad ke 20 filsafat Suhrawardi mulai dilirik oleh para ilmuwan yang

sebelumnya telah di pandang sebelah mata. Kajian pemikiran Suhrawardi di pelopori oleh ilmuwan Barat seperti Louis Massignon, Helmut Ritter, dll. Mereka menyadari bahwa tokoh Suhrawardi adalah figure penting sebagai penerus pemikiran Pasca Ibnu Sina. Salah satu sarjana dari kalangan Islam yang telah menaruh perhatian terhadap Suhrawardi adalah Sayyed Hossien Nashr.

F. Pengaruh Filsafat Illuminasi Suhrawardi di Dunia Islam

Hasil pemaduan antara filsafat dan spiritual suhrawardi yang menjelma dalam bentuk sempurna sebagai filsafat illuminasi adalah bagian dari hikmah islam yang terus hidup. Walaupun banyak mengundang prasangka yang negative dari ulama yang menuduh Suhrawardi sebagai orang yang melawan Islam dan secara sengaja menghidupkan kembali tradisi Parsi Kuno khususnya Zoroaster untuk hidup berdampingan dengan Islam. Namun demikian, hal itu tidak cukup untuk di gunakan sebagai bukti mutlak untuk melancarkan tuduhan bahwa akidah Suhrawardi bertentangan dengan Islam. Akan tetapi kegersaran tuduhan ulama yang menganggap ajaran Suhrawardi sangat berbahaya bagi akidah Islam sangat deras. Sehingga pembelaan yang di ajukan untuk menghindarkannya dari hukuman mati, gagal.

Tuntutan kalangan fuqaha tersebut menyebabkan syahidnya Suhrawardi. Suhrawardi boleh syahid, dan sejarah membuktikan bahwa akibat dari kematiannya menyebabkan corak filsafat yang telah di bangun tiarap seakan tidak berani menampakkan diri, walaupun corak pemikiran Suhrawardi

sebenarnya tetap hidup. Buktinya satu generasi kemudian, filsafat illuminasi mulai menampakkan jati dirinya. Kebangkitan filsafat Isyraqi di tandai dengan munculnya komentar-komentar pada karya Suhrawardi dari waktu ke waktu.

Pada abad ke 13, Syams al-Din Muhammad al-syahrazuri (w. 1288), seorang filosof israqi, terkenal sebagai penulis biografi dan komentator Hikmat al-Isyraq Suhrawardi.

Abad ke 14 langkah Syahrazuri diikuti oleh quthb al-din al-Syirazi (w. 1331) dengan mengomentari Hikmat al-Isyraq. Oleh karena itu, ia pantas disebut tokoh intelektual Islam yang utama. Melalui komentarnya, filsafat illuminasi Suhrawardi dapat dibaca, ditelaah dan di kaji, di daerah India dan khususnya di kawasan Parsi yang memang merupakan lahan subur bagi perkembangan filsafat Isyraqinya.

PEMBANGKITAN ALAM BAWAH SADAR

A. Alam Bawah Sadar Secara Umum

Arti Alam bawah sadar adalah istilah yang merujuk pada bagian dari pikiran manusia yang tidak disadari di dalam pikiran sadar. Selama bertahun-tahun, konsep alam bawah sadar telah menjadi subjek yang menarik bagi para psikolog dan ilmuwan karena berkeinginan untuk mempengaruhi perilaku manusia. Pikiran bawah sadar sebenarnya adalah sebuah konsep yang digunakan oleh filsafat jaman dulu untuk memudahkan seseorang meneliti perilaku manusia.

B. Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh

Untuk mendapatkan sesuatu yang berguna di dunia ini harus diupayakan dengan kesungguhan hati, pikiran, perasaan dan perbuatan agar didapatkan hasil yang memuaskan. Cahaya dari Allah juga tidak akan kita dapatkan, jika kita tidak berusaha mencarinya dengan sungguh-sungguh. Agar cahaya Allah dapat kita peroleh maka kita harus mendekatkan diri dari sumber segala cahaya itu dengan melakukan apa yang disukai sumber cahaya tersebut. Melalui Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh karya Robert

Frager, bahwa ada tiga unsur mendasar dalam diri manusia yakni hati, jiwa, dan ruh.

Di dalam tasawuf sendiri, keseimbangan emosi dan hubungan yang sehat dan menyehatkan adalah sama pentingnya dengan kesehatan spiritual dan jasmani. Yang mana tujuannya adalah hidup sepenuhnya di dunia, namun tidak pernah merasa terikat kepadanya atau pun melupakan sifat dasar dan tujuan spiritual kita.

Adapun fungsi psikis kita bersumber dari ruh pribadi kita yang terletak di otak, ruh pribadi ini menjadi tempat bernaungnya kecerdasan dan ego manusia. Psikospiritual juga berhubungan dengan kejiwaan. Jiwa yang sehat umumnya bersumber dari akhlak terpuji, sebaliknya jiwa yang sakit bersumber dari akhlak tercela. Selanjutnya akhlak terpuji merupakan sifat dan amal utama para rasul dan *ash-shiddiqin*. Dalam pandangan Frager dikenal dengan istilah psikospiritual, didalamnya menekankan untuk mengubah sifat-sifat buruk kepribadian, untuk membuka hati, berhubungan dengan kearifan mendalam didalam diri, dan untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui puasa, *khalwat*, sholat dan dzikir.

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 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 mentajalkan 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 rahasianya). 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.⁶⁹

Al-haq (yang benar) dan *al-bāthil* (yang salah) adalah dua hal yang tidak bisa dicampur-adukkan, sebab sifatnya benar-benar berbeda; seperti air dan minyak. Sebagaimana tidak mungkin mencampur-adukkan antara terang (*nur*) dan gelap (*dhzulumat*).

Keduanya tidak mungkin bertemu, apalagi dicampur-adukkan. Begitu datang cahaya, yang gelap pasti akan pergi. Semakin kuat cahaya semakin lemah gelap. Semakin besar cahaya yang datang semakin besar pula gelap yang menghilang.

Pendapat demikian senada dengan epistemologi iluminasi Suhrawardi.

⁶⁹ Yedi Supriadi, *Meditasi Islam*, 45

Namun Suhrawardi mengungkapkan dengan istilah yang berbeda, yaitu; esensi (*cahaya*) dan materi (*kegelapan*). Tidak mungkin akan ditemukan pengetahuan dalam kegelapan. Esensi (*cahaya*) dalam pandangan Suhrawardi bersifat ruhani, sama dengan idea bagi kaum idealis. Inti ajaran falsafat iluminasi (*Isyraqi*) adalah cahaya, dari sifat dan penyebaran cahaya. Tuhan adalah Cahaya yang ia sebut sebagai *Nur al-Anwar*. Cahaya sebagai penggerak utama alam semesta, sedangkan alam semesta merupakan sebuah proses penyinaran raksasa, di mana semua wujud bermula dan berasal dari Prinsip Utama Yang Esa (*Tunggal*). Cahaya ini adalah sumber segala sumber, dan tak ada yang bisa menyamakan kedudukan Cahaya ini, Cahaya merupakan esensi yang paling terang dan paling nyata, sehingga mustahil bila ada sesuatu yang lebih terang dan lebih jelas dari cahaya.

Dua hal tersebut di atas tentu sangat mustahil di kumpulkan menjadi satu. Bahkan orang akan keheranan, apabila ada orang yang menghendaki berbinar-binar cahayanya, sementara ia sendiri masih belum mampu memisahkan diri dari gambaran dunia yang mengasikkan. Tidak mungkin cahaya Allah itu dapat di tangkap untuk menghiasi hatinya, sementara hatinya masih tertutup oleh kegelapan dunia. Karena cermin hati itu akan mendapatkan cahayanya apabila telah mendapatkan sinar keimanan.

Berlandaskan kepada falsafat iluminasi (*Isyraqi*) tersebut, penulis menggunakan dua istilah untuk menyebut potensi manusia yaitu:

1. Manusia yang terkontaminasi

Peranan yang perlu di perhatikan oleh seorang hamba dalam langkah-langkah menghidupkan iman dan ketaqwaannya kepada Allah, tidak lain adalah dengan melenyapkan kendala yang menutup pintu hati kita berupa perbuatan maksiat, kedurhakaan, kesenangan duniawi yang berlebih-lebihan. Untuk memperoleh derajat seorang *muttaqin* maka seorang hamba hendaklah terus menerus melakukan kontak dengan Allah di waktu dan keadaan apapun, memohon hidayah dan bimbingan dari Allah yang mengetahui segala sesuatu yang terang-terangan atau yang tersembunyi.

Tidak mungkin cahaya Allah itu dapat di tangkap untuk menghiasi hatinya, sementara hatinya masih tertutup oleh kegelapan dunia. Karena cermin hati itu akan mendapatkan cahayanya apabila telah mendapatkan sinar keimanan. Cahaya Allah akan menembus seluruh yang ada di dalam rongga dada manusia, selama manusia berkehendak dan mencari Allah swt. Kendala yang menjadi penyebab terhalangnya seorang mukmin mendekati Tuhannya adalah dosa dan maksiat., yang menggelapkan hati nurani.

Hati adalah tempat / wadah untuk Hidayah dari Allah berupa iman. Kian bersih hati seseorang maka selain berfungsi sebagai wadah hatinya juga akan memancarkan keimanan keseluruh tubuhnya. Dengan iman dihati ia akan mendapatkan ketenangan batin dan ketentraman jiwa, tapi sebaliknya jika hatinya jauh dan kotor maka hidayah iman itu tidak akan masuk sehingga yang akan dirasakan adalah kehampaan dan kegelisahan.

Manusia Yang Terkontaminasi. Di bawah kekuasaan hati (*qalb*) yang terkontaminasi, kita pada dasarnya menjadi tidak peka dan tidak sadar. Kita tidak dapat melihat wilayah tempat kita berada, dan kita tidak menyadari bahaya yang kita peruntukkan bagi diri kita sendiri dan orang lain. Walaupun ia bersifat lemah pada mulanya, namun begitu cahaya iman dan pemahaman batiniah tumbuh, kita mulai melihat diri kita secara jernih, mungkin untuk pertama kalinya. Pada tingkat ini, kita mulai memahami dampak negatif pendekatan egois kita terhadap dunia, walaupun kita tidak memiliki kemampuan untuk berubah.

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. 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.⁷⁰

⁷⁰Yedi Supriadi, *Spiritualitas Dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*, 79

Amalan buruk kita saat ini mulai terasa menjijikkan bagi kita. Kita memasuki lingkaran berbuat dosa, menyesali perbuatan tersebut, kemudian kembali berbuat dosa. Mereka yang berada di tingkat ini bagaikan para pecandu yang pada akhirnya menyadari dampak kecanduan mereka. Mereka telah membahayakan keluarga mereka, merusak karir mereka, membuat teman-teman mereka menjauh, dan merusak tubuh mereka sendiri. Sayangnya, betapapun jelas dan sakitnya, kesadaran ini tidaklah cukup untuk menghilangkan kecanduan mereka tersebut. Hal tersebut membutuhkan obat yang jauh lebih kuat.

Para penguasa tingkat ini masih berupa kepandaian duniawi. Perdana menteri adalah egoisme atau kecintaan terhadap diri sendiri. Mereka adalah ujub, kemunafikan, kekakuan beragama, ketergantungan terhadap minuman keras dan obat-obatan, dan menekankan pada pencarian kesenangan duniawi.

Diagram Manusia Yang Terkontaminasi . Di dalam diagram ini, kita tidak ada kepekaan terhadap beragam aspek dari alam bawah sadar ; yakni hati tidak akan mudah menerima sinyal-sinyal Tuhan yang berupa Nurullah dan SIRRullah.

Hati dipenuhi dengan ingatan traumatik yang terpendam, dan dorongan-dorongan yang kuat dan kerap tidak dapat diterima yang berkaitan erat dengan konsep Freud mengenai alam bawah sadar.

Jika dosa sudah menumpuk di hati, maka akan ditutupi, maka akan dibawakan kunci kematian dari sisi Allah, sehingga tidak ada jalan keimanan masuk ke dalamnya, dan tidak ada jalan keluar bagi kekafiran untuk lepas darinya. Itulah kunci mati yang Allah SWT sebutkan dalam firman-Nya, “*Allah telah mengunci hati dan pendengaran mereka*” apa yang masih dalam jangkauan mata telanjang, tidak dapat dibuka dan diambil isinya kecuali dengan cara memecahkan dan membongkar kunci mati dari barang tersebut.

Begitu pula dengan keimanan, tidak akan sampai ke hati seseorang (*demi Allah SWT*) yang telah terkunci mati hati dan pendengarannya, kecuali dengan membuka bungkus dan mengeluarkan kunci mati tersebut dari dalam hatinya.

Hati berada di dalam keadaan tertutup/terkunci disinilah Hati yang tidak mempunyai berkemampuan menerima dan mengeluarkan nur hati (*al-qalb*). Nur hati (*al-qalb*) tidak akan dipancarkan menuju nur jiwa (*Al-nafs*) disinilah potensi-potensi manusia tidak terbangkitkan. Hati lebih banyak menerima respon dari lingkungannya (*stimulus respon lingkungan*), sehingga hati (*al-qalb*) tidak dapat menerima sinyal-sinyal Tuhan (*sirrullah dan nurullah*) dan tidak dapat memancarkan kepada nur jiwa (*al-nafs*). Pancaran hati (*al-qalb*) hanya terkirim kepada akal (*al-aqli*) begitupun sebaliknya. akal (*al-aqli*) yang mendapatkan sinyal hati (*al-qalb*) akan dapat mengimani perkara-perkara sesuai pemikiran

dari akal nya (*al-aqli*). Akal (*al-aqli*) akan memancarkan kepada ucapan (*al-qauli*) dimana akan melaksanakan semua perbuatan-perbuatan sesuai dengan hati (*al-qalb*) dan pikirannya (*al-aqli*). Semakin kurang kepekaan kita terhadap dorongan-dorongan ini, maka semakin besarlah kekuatannya. Karenanya, individu tersebut sangat kuat di dominasi oleh dorongan dari id. Ego "Aku" juga sangat kuat, karena pada tingkat ini kita tidak memiliki kepekaan akan dimensi spiritual.

Seperti halnya noda dalam hati tidak segera dibersihkan. Rasulullah shallallahu'alaihi wasallam menjelaskan,

“Jika seorang hamba melakukan satu dosa, niscaya akan ditorehkan di hatinya satu noda hitam. Seandainya dia meninggalkan dosa itu, beristighfar dan bertaubat; niscaya noda itu akan dihapus. Tapi jika dia kembali berbuat dosa; niscaya noda-noda itu akan semakin bertambah hingga menghitamkan semua hatinya. Itulah penutup yang difirmankan Allah, “Sekali-kali tidak demikian, sebenarnya apa yang selalu mereka lakukan itu telah menutup hati mereka” (QS. Al-Muthaffifin: 14). (HR. Tirmidzi dari Abu Hurairah radhiyallahu'anhu. Hadits ini dinilai hasan sahih oleh Tirmidzi).

Cahaya-cahaya Ilahiyah yang masuk ke dalam hati adakalanya tidak menemukan yang sesuai dengan kedudukannya. Karena begitu banyak perkara duniawi yang berkecamuk dan meliputi seluruh permukaan hati manusia. Ketika cahaya Allah itu

memasuki hati yang telah dikotori oleh masalah hidup itu, terpaksa nurullah itu kembali kepada pemiliknya.

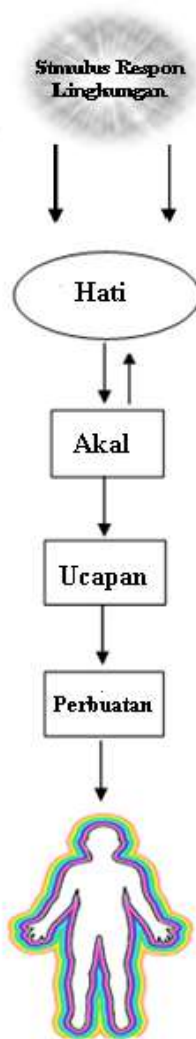


Diagram Manusia yang Terkontaminasi

2. *Manusia Yang Teriluminasi*

Cahaya bagi alam semesta, adalah cahaya Allah yang menerangi hati para hamba yang mengetahui kebenaran, dan menghiasi batin hamba yang saleh dan taat. Oleh karena itu, hati hamba yang telah mendapat sinar Ilahiyah, tidak pernah redup dan selamanya akan bersinar, seperti matahari menyinari rembulan yang menyinarkan cahaya sepanjang malam. Cahaya itu memberi ketenangan dan keteduhan di hati. Cahaya dari Allah yang menyelusup masuk ke dalam hati insan melebihi sejuknya sinar rembulan, memantulkan penawar ke dalam jiwa manusia sehingga bertambah akrablah sang hamba dengan Al Khaliq.

Cahaya Allah yang berupa sifat-sifat Allah yang suci dan mulia bersinar di dalam hati sanubari manusia, memperteguh keyakinan sehingga si hamba mendapat kesejukan dan kenikmatan dalam jiwanya. Merasakan kesejukan dan kelezatan iman dalam jiwa akan menumbuhkan ketenangan yang sangat diperlukan oleh jiwa yang resah gelisah. Jiwa akan menjadi sakinah dan mutmainnah setelah mendapat sinar yang menerangi hidup manusia lahir dan batin. Ketenangan jiwa yang mendapat sinar dari Allah Swt, akan memberi kekuatan, keteguhan dalam mempertahankan hidup suci dalam ketaatan, serta memperkokoh (istiqamah) mempertahankan keimanan dan keyakinan.

Allah Jalla Jalaluh telah menerangi alam semesta ini dengan cahaya matahari, bulan dan bintang. Cahaya itu adalah pantulan dari cahaya makhluk ciptaan Allah. Akan tetapi memancarkan cahaya abadi dari kemuliaan sifat-sifat-Nya ke dalam hati sanubari manusia. Itulah yang abadi, tidak pernah redup, tidak pernah mati, Matahari yang bersinar di langit bisa redup, akan tetapi matahari yang bersinar di hati tak pernah redup. Itulah sinar Allah yang memantul ke dalam hati hamba-hamba yang tekun beribadah

Keutamaan manusia yang paling utama ialah Allah menjadikan manusia sebagai '*kholifah bumi*', artinya sebagai pengganti Allah di muka bumi. Manusia merupakan sumber daya untuk melaksanakan segala kehendak-Nya agar terwujud suatu sebab dan akibat di muka bumi, atau dengan kata lain sebagai pelaksana terjadinya proses rahasia takdir yang sudah ditentukan Allah sejak zaman azali. Sebagai Penguasa Tunggal yang hakiki, Allah telah memberikan mandat kepada manusia sejak zaman azali. Allah menegaskan hal tersebut dengan firman-Nya:

“Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang kholifah di muka bumi”. Mereka berkata: “Mengapa Engkau hendak menjadikan (kholifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau

dan mensucikan Engkau?”. Tuhan berfirman: “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”.(QS.Baqoroh (2); 30).

Manusia sebagai kholifah bumi, juga mengindikasikan bahwa manusia dengan segala kemampuan yang dimiliki dijadikan oleh Allah sebagai penguasa di muka bumi, atau menjadi sumber daya dan pengendali seluruh potensi bumi.

Potensi pengendali bumi tersebut berupa suatu sistem (sunnatullah) yang letaknya berada di dalam jiwa (*Al-Nafs*) manusia, merupakan kelebihan pribadi sebagai buah ibadah dan pengabdian hakiki yang datangnya semata-mata karena kehendak Allah. Barang siapa mampu mendapatkan dan mempergunakan sistem itu dengan baik dan benar, maka sesuai kapasitas kemampuan yang sudah dimiliki, seorang hamba yang sholeh berpotensi dapat mengaplikasikan sistem-sistem kehidupan yang betebaran di alam semesta.

Supaya manusia dapat terbangkitnya alam bawah sadar, menjadi manusia sempurna baik lahir maupun batin, sehingga mampu menduduki maqom Kholifah Bumi, maka manusia harus menjalani Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh melalui metode spiritual yang terdiri puasa, *khalwat*, dzikir dan shalat. Sehingga terbukanya matahati untuk menerima pancaran '*nur makrifatullah*' sehingga manusia bisa terlepas dari kejumudan hatinya sendiri. Maksud hal tersebut dalam arti, hakekat manusia yang disebut

nismatul 'adamiyah yang dibungkus dengan *jismul mahsusah* atau *jasad kasar* telah mendapatkan rahasia hidayah Allah yang dipancarkan dari tempat perbendaharaannya. Itulah “*Nur di atas Nur*” yang disebut “*nismatul 'ubudiyah*”. Maka ilmu dan iman manusia telah mampu menyinari hati menuju pembangkitan alam bawah sadar. Itulah buah ibadah yang dihasilkan oleh seorang salik di jalan Allah. Terbangkitnya alam bawah sadar dalam hati itu merupakan potensi hati yang harus digali oleh orang yang berilmu dan beriman. Merupakan sarana hubungan secara pribadi antara seorang hamba dengan Tuhannya. Orang berilmu dan beriman yang mendapatkan '*futuh ilahiyat*' tersebut.

Ketika itu sudah tercapai, berarti orang tersebut bagaikan telah mendapatkan bibit unggul di dalam hatinya sendiri. Selanjutnya mereka tidak boleh berdiam diri hanya sampai disitu saja. Mereka tidak boleh membiarkan bibit itu kembali menjadi mati, mereka harus menanam bibit itu di dalam hatinya sendiri pula dengan melanjutkan perjalanan tiada henti.

Mereka harus meningkatkan *mujahadah* dan *riyadhloh* di jalan Allah, baik dengan puasa, *khalwat*, dzikir dan shalat maupun fikir, baik secara vertikal maupun horizontal. Dalam arti mampu meredam kehendak emosional dan rasional sehingga kehendak spiritual dominan menyinari kehidupannya. *Mujahadah* dan *riyadhloh* itu bahkan harus dilakukan terus-menerus sampai keraguan hati yang seringkali masih singgah di dalam hati benar-

benar telah menjelma menjadi keyakinan yang kuat. Allah memberikan sinyaleman hal tersebut dengan firmanNya:

“Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa. Bagi mereka berita gembira di dalam kehidupan di dunia dan (dalam kehidupan) di akhirat. Tidak ada perubahan bagi kalimat-kalimat (janji-janji) Allah. Yang demikian itu adalah kemenangan yang besar ”. (QS.Yunus;10/62-64)

Ketika hati manusia sudah benar-benar dipancarkan nur iman, sehingga tidak ada lagi keraguan di dalamnya, maka hati yang asal usulnya mati itu menjadi hidup. Artinya, sejak saat itu berarti hati orang tersebut telah mendapatkan tambang “*Nur Hidayah*” dari Allah. Selanjutnya orang itu mendapat tugas untuk menyampaikan hidayah Allah tersebut kepada manusia yang lain – “*Yang dengan cahaya itu dia dapat berjalan di tengah-tengah masyarakat manusia*” (QS (6); 122).

Maka tidak bisa tidak, jika manusia menghendaki jati dirinya hidup dan selanjutnya mendapatkan *pancaran nur nismatul ubudiyah*, nur tersebut harus mampu mereka dapatkan dari rahasia bimbingan seorang guru *Mursyid* sejati.

Walhasil, barang siapa yang ingin mendapatkan kesempurnaan hidup, baik untuk di dunia maupun akhirat, maka

jalan satu-satunya harus melaksanakan amaliyah yang istiqomah atau mengikuti jalan ibadah (*thoriqoh*) yang dibimbing oleh seorang guru *Mursyid* sejati. Jika tidak, maka kita harus puas dengan keadaan alami kita seperti sekarang ini. Terbelenggu dalam kegelapan hati sendiri sehingga tidak mampu keluar untuk mencari solusi dan menemukan jalan penyelesaian, meski dari kesulitan hidup yang diakibatkan oleh perbuatan kita sendiri.

Ketika kita masih kecil mata batin kita masih bersih sehingga secara tidak sadar dapat membangkitkan alam bawah sadar dan mudah menangkap ilmu pengetahuan dengan mudah tetapi setelah kita besar mata batin kita sudah ternodai oleh sifat-sifat buruk dan keduniawian sehingga tidak dapat melihat lagi membangkitkan alam bawah sadar, tempat mata hati adalah *Qalbu* (*hati nurani*) yang selalu berubah setiap saat sesuai dengan perbuatan manusia sehari-hari jika berbuat jahat akan lupa kepada Allah maka *Qalbu* itu menjadi kotor dan jika berbuat baik atau berzikir *Qalbu* itu akan bersih kembali. Dalam Hadist Nabi disebutkan : "*Hati manusia itu ibarat sehelai kain putih yang apabila manusia itu berbuat dosa maka tercorenglah / ternodailah kain putih tersebut dengan satu titik noda kemudian jika sering berbuat dosa lambat-laun sehelai kain putih itu berubah menjadi kotor / hitam*". Jika hati nurani sudah kotor maka terkunci nuraninya akan sulit menerima petunjuk dari Allah.

Hati memiliki tiga karakteristik antara lain: *qalbun mayyit*, *qalbun maridh* dan *qalbun salim*.

1. *Qolbun mayyit* diakibatkan karena kekafiran dan keingkaran sehingga orang yang memiliki hati ini tidak dapat menerima hidayah dan kebenaran, namun hal itu bukan berarti ketika seseorang tertutup pintu hatinya, selamanya akan dalam keadaan seperti itu. Ada kemungkinan hidayah Allah akan merubahnya, seperti yang terjadi pada orang-orang kafir Mekkah sebelum terjadinya Fathu Mekkah yang tidak mau menerima kebenaran yang dibawa Nabi Muhammad. Akan tetapi, setelah kota Makkah ditaklukkan sebagian penduduk Mekkah masuk Islam. Kalau Allah menutup hati orang-orang kafir bukan berarti Allah menghalangi penduduk Mekkah untuk beriman, akan tetapi kekafiran yang telah mendarah daging, kesombongan dan keangkuhan yang menjadikan hati mereka tertutup dari pintu hidayah.
2. *Qalbun maridh*, secara bahasa kata maridh diartikan sebagai sakit. Ketika qalbu diartikan sebagai dimensi ruhani yang mempunyai fungsi kognisi, emosi, dan spiritual, maka penyakit itu dapat berupa hal-hal yang dapat menghalangi kerja ketiga fungsi tersebut, seperti: egoistis, sombong dan lain sebagainya. Penyakit hati tersebut dapat menjadikan qalbu tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya, sehingga potensi qalbu akan selalu cenderung terhadap hal yang negatif seperti: kebodohan

- berfikir, akhlak tercela dan keraguan terhadap hati nuraninya.
3. *Qalibun salim* merupakan tingkatan qalbu yang tertinggi di antara ketiga karakteristik qalbu tersebut. Secara bahasa as-salim mempunyai pengertian selamat, benar, dan sehat. Dinamakan qalibun salim karena selamat dari penyakit-penyakit hati dan selalu cenderung kepada kebenaran. Contohnya, jauh dari sifat sombong, dusta, khianat dan condong pada sifat tawadu', jujur, amanah. Hati yang baik yakni dari segi kognisi, emosi, maupun spiritual, hal ini berarti ketika keadaan hati dalam kondisi salim atau selamat, dengan fungsi emosi qalbu mampu menjadikan hatinya pada tingkatan qalibun mutmain (jiwa yang tenang), yaitu jiwa yang senantiasa terhindar dari terbebas dari keraguan dan perbuatan jahat yang berakhir dengan fungsi spiritual qalbu dapat mengantarkan seseorang pada derajat mukminin dan muttaqin.

Manusia Yang Teriluminasi Seperti termaktub dalam Alquran, diri yang tenteram, diri yang rida, dan diri yang diridai Tuhan, semuanya saling berkaitan erat. "*Hai diri yang damai (diri yang tenteram), kembalilah kepada Tuhanmu, dengan rida dan diridai Tuhan*".

Pada tingkat ini, kita tidak hanya merasa puas terhadap takdir kita. Kita juga merasa puas terhadap segala kesulitan dan ujian kehidupan, yang juga berasal dari Tuhan. Kondisi Qalbu yang ridha

ini sangatlah berbeda dengan cara yang biasa kita lakukan di dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Kita menyadari bahwa kita secara kontinu dikelilingi oleh rahmat dan belas kasih Tuhan.

Ketika rasa syukur dan cinta kita kepada Tuhan demikian besarnya, bahkan yang pahit pun terasa manis bagi kita, maka kita telah mencapai stasiun qalbu yang ridha. Ciri-ciri lain tingkat ini adalah keajaiban, kebebasan, ketulusan, perenungan, dan ingat kepada Tuhan. Keajaiban adalah hal yang mungkin karena Tuhan menjawab doa yang tulus dari orang-orang yang berada di tingkat ini. Sebagai contoh, begitu banyak orang suci yang doanya untuk menyembuhkan orang sakit telah di kabulkan oleh Tuhan. Kebebasan muncul karena kita tidak lagi tergodanya oleh sesuatu apa pun di dunia ini. Perhatian kita ditujukan pada batiniyah kita dan pada Tuhan.

Diagram manusia yang teriluminasi. Di dalam diagram ini, kita secara konstan menjadi peka terhadap beragam aspek dari alam bawah sadar bawah; yakni kita telah mencapai tingkat tertentu hati akan mudah menerima sinyal-sinyal Tuhan yang berupa *Nurullah* dan *Sirrullah*. Mereka yang mencapai tingkat ini selalu mengingat Tuhan, selalu bersyukur kepada-Nya, apa pun yang terjadi pada diri mereka

Hati adalah bangsa rohani atau nurani yaitu hati berkemampuan menerima dan mengeluarkan nur hati (*al-qalb*) jika ia berada di dalam keadaan suci bersih. Nur akan dipancarkan

menuju nur jiwa (*Al-nafs*) disinilah potensi-potensi manusia terbangkitkan. Disinilah terjadi pertanyaan pada diri, siapakah saya? Setelah mengetahui siapakah saya nur jiwa (*al-nafs*) akan memancarkan kembali ke nur hati (*al-qalb*). Nur yang dikeluarkan oleh hati yang suci bersih itu akan menerangi otak yang bertempat di kepala yang menjadi kendaraan nur akal (*al-aqli*). Akal (*al-aqli*) yang diterangi oleh nur akan dapat mengimani perkara-perkara ghaib yang tidak dapat diterima oleh hukum logik. Nur akal (*al-aqli*) akan memancarkan kepada nur ucapan (*al-qauli*) dimana dirinya sudah mengetahui siapa dirinya dan semua nur perbuatan (*al-fi'il*) sesuai dengan hak dan takdir yang sudah ditentukan.

Beriman kepada perkara ghaib menjadi jalan untuk mencapai tauhid yang hakiki. Isyarat-isyarat tauhid yang diterima oleh hatinya membuat mata hatinya melihat bekas-bekas Tangan Allah dalam alam maya ini. Dia dapat melihat bahwa semuanya adalah ciptaan Allah, gubahan-Nya, lukisan-Nya dan peraturan-Nya. Kita tidak lagi terpisah antara hasrat materi kita dan hasrat kita akan Tuhan. Pada tingkat ini, kita memperoleh kesatuan batiniyah yang sejati dan utuh kita merasakan dunia sebagai suatu kesatuan yang utuh. Kita menjadi manusia yang sejati dengan terbangkitkan alam bawah sadar

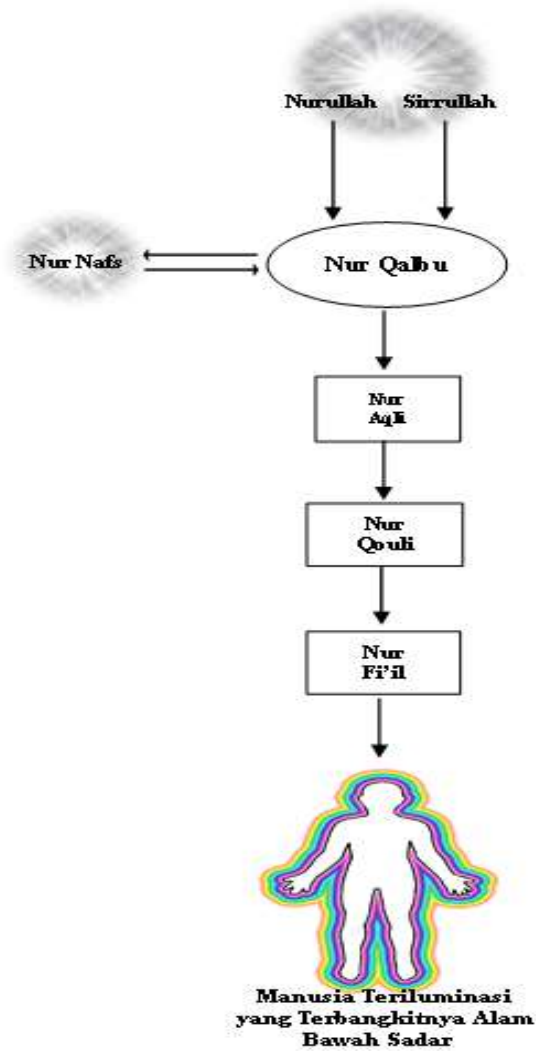


Diagram Manusia Teriluminasi

Transformasi Diri Hijab yang dapat menghalangi manusia berjalan kepada Allah itu adakalanya Nur dan adakalanya kegelapan. Bila yang menghentikan perjalanan kepada Allah itu ilmu, maka itu bernama hijab Nur. Dan bila yang menghalangi perjalanan itu berupa adat kebiasaan dan syahwat, maka itu bernama hijab kegelapan.

Orang-orang yang sedang menempuh perjalanan menuju kepada Allah menggunakan petunjuk Cahaya Tawajuh (menghadap Allah) dan orang-orang yang sudah sampai kepada Allah, baginya mendapatkan Cahaya Muwajahah (limpahan Cahaya). Sebagai realitas segala sesuatu cahaya menembus setiap susunan entitas, fisik maupun non-fisik sebagai komponen essential dari cahaya. Cahaya memiliki tingkat intensitas penampaknya, tergantung pada tingkat kedekatannya dengan Cahaya segala cahaya (*Nur al-Anwar*). Semakin dekat dengan *Nur al-Anwar* yang merupakan cahaya yang paling sempurna maka akan semakin sempurnalah cahaya tersebut begitupun sebaliknya. Begitu pula yang terjadi pada wujud-wujud.⁷¹

Melalui transformasi hati, jiwa, dan ruh dengan metode spiritual puasa, khalwat, dzikir dan shalat subjek bisa menangkap essensi yang sebenarnya dari objek, dan sebaliknya objek mampu menghadirkan essensinya pada subjek.

⁷¹A. Khudori Soleh, Wacana Baru filsafat Islam, 123-124

Segala sesuatu yang menyadari essensinya sendiri berarti memberi kesadaran pada semua wujud yang berada pada tingkatan yang sama.

Lebih lanjut disimpulkan, kesadaran diri sama dengan manifestasi wujud atau sesuatu yang tampak (*dzahir*) yang diidentifikasi dengan ‘cahaya murni’ (*nur mahdl*). Kesadaran diri, karena itu, diidentifikasi dengan ‘penampakan’ (*manifestasi*) dan ‘cahaya seperti apa adanya’ (*nafs al-zhuhur wa al-nuriyyah*). Dari sini kemudian dinyatakan, setiap orang yang memahami essensinya sendiri adalah cahaya murni dan setiap cahaya murni adalah manifestasi dari essensinya sendiri

Setelah mengalami proses transformasi hati, jiwa, dan ruh dengan metode spiritual puasa, khalwat, dzikir dan shalat terbangkitlah alam bawah sadar di mana cahaya Tuhan memasuki diri manusia, yaitu Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*), Cahaya Jiwa (*Nuruunafsi*), Cahaya Akal (*Nurul Aqli*), Cahaya Ucapan (*Nurul Qauli*), dan Cahaya Perilaku (*Nurul Af’ali*).

1. Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*)

Ketika hati sudah bersih maka hati akan memancarkan cahayanya. Cahaya hati ini dinamakan Nur Qalbu. Ini akan menerangi pikiran sehingga pikiran dapat berpikir dan merenungkan hal-hal ketuhanan yang mendominasi alam dan juga dirinya sendiri. Refleksi intelektual terhadap dirinya menyadarkan

dirinya akan jalannya hal-hal ketuhanan yang mendominasi dirinya.

Kesadaran ini membuatnya merasakan secara mendalam betapa dekatnya Allah SWT dengannya. Lahir dalam hati nuraninya perasaan bahwa Allah SWT selalu mengawasinya. Allah SWT melihat segala gerak-geriknya, mendengar ucapannya dan mengetahui bisikan hatinya. Hendaknya dia menjadi orang beriman yang hati-hati dan waspada.

2. Cahaya Jiwa (*Nuruunafsi*)

Pada dasarnya, *jiwa (Nafs)* ini seperti juga jasad, jasad yang membutuhkan makanan berupa: karbohidrat, vitamin, mineral, protein, dan sebagainya.

Demikian pula dengan Jiwa membutuhkan makanan, seperti: sholat, dzikir, puasa, dan sebagainya. Dengan tazkiyat al-Nafs maka jiwa manusia akan kembali menjadikan potensi diri dan mengetahui siapakah jiwa saya. Apakah jiwa saya pedagang, tantara, karyawan, ilmuwan atau lainnya. Dengan posisi jiwa manusia yang dekat dengan tuhan, maka hidup manusia akan dipenuhi dengan cahaya tuhan (nur tuhan).

3. Cahaya Akal (*Nurul Aqli*)

Akal adalah syarat untuk mengilmui sesuatu dan untuk beramal baik dengan sempurna. Akal pun akan menyempurnakan ilmu dan amal. Akan tetapi, akal tidak bisa berdiri sendiri. Akal bisa

berfungsi jika memiliki insting dan kekuatan, sebagaimana penglihatan bisa berfungsi jika ada cahaya. Apabila akal mendapati cahaya iman dan Al-Qur'an barulah akal akan seperti mata yang mendapati mentari. Jika sendirian tanpa cahaya, akal tidak bisa melihat atau mengetahui sesuatu.

4. Cahaya Ucapan (*Nurul Qauli*)

Ucapan Nabi yang didengar oleh sahabat beliau dan disampaikannya kepada orang lain. Umpamanya sahabat menyampaikan bahwa ia mendengar Nabi bersabda, “Siapa yang tidak shalat karena tertidur atau karena ia lupa, hendaklah ia mengerjakan shalat itu ketika ia telah ingat.” Perkataan yang mengeluarkan suara hingga didengarkan oleh diri sendiri baik yang berhubungan dengan hukum (syari’ah), keimanan, akhlak, pendidikan maupun yang lainnya..

5. Cahaya Perbuatan (*Nurul Af’ali*)

Sifat Fi’liyah yaitu sifat-sifat yang senantiasa berkaitan dengan kehendak Allah. Jadi bila Allah berkehendak Allah melakukan, apabila Allah menginginkan sesuatu, maka Allah lakukan. Perbuatan tersebut muncul setelah ada iradah muqarinah, yaitu iradah yang menyertai sesuatu tersebut sehingga setelah itu muncul sesuatu itu. Berbeda dengan iradah sabiqah yang telah terjadi. Tapi tatkala Allah menginginkan sesuatu, seketika itu Allah mengatakan “Kun”, maka terjadilah. “Apabila Allah menginginkan

sesuatu, maka Allah akan mengatakan ‘kun (jadilah)’, maka seketika itu akan terjadi.” (QS. Ya Sin[36]: 82)

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 hati, jiwa dan ruh. Dikatakan demikian karena hati, jiwa dan ruh memiliki peran penting dalam diri manusia yang dapat membawa dampak besar terhadap peningkatan alam bawah sadar manusia.

Itulah sebabnya manusia sangat perlu diberi nutrisi yang bersifat ghaib untuk kesehatan mentalnya. Nutrisi yang bersifat ghaib tersebut diantaranya: puasa, *khalwat*, dzikir, shalat, 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 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 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*), dengan berdzikir itulah orang-orang yang beriman akan mampu berhubungan dengan Allah secara langsung dan dapat mengakses perbendaharaan langit dan bumi.

Melalui nutrisi yang tepat hati, jiwa dan ruh akan memiliki kekuatan dahsyat dan bekerja sesuai dengan tugasnya yaitu berupa energi halus yang 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 firasat Tuhan (*Sense of the God*).

A. Mengidentifikasi Pembangkitan Alam Bawah Sadar

Pikiran bawah sadar mempunyai potensi yang luar biasa dalam menentukan apa yang akan kita kerjakan dalam keadaan sadar. Pikiran bawah sadar tugasnya adalah merespon persis seperti apa yang kita programkan. Pikiran bawah sadar akan berkata dan bertindak sesuai pola yang konsisten dengan konsep diri anda. Sehingga dalam hal ini, jika diumpamakan pikiran sadar kita adalah tukang kebun, dan alam bawah sadar adalah kebunnya. Pikiran bawah sadar adalah pelayan yang tidak diragukan lagi. Ia bekerja siang dan malam untuk membuat perilaku anda sesuai pola yang kita bangun.

Dalam Al-Qur'an dijelaskan :

Artinya: *Tanah yang baik akan keluar (tumbuh subur) tanam-tanamannya dengan izin Allah dan tanah yang jelek tidak bisa tumbuh (di atasnya) tumbuh-tumbuhan kecuali dalam keadaan merata.* (Al-A'raf: 58)

Salah satu metode pembangkitan alam bawah sadar manusia di Majelis Dzikir Rijalullah adalah Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh, diharapkan peserta dzikir bisa melihat dirinya sendiri dan selain dirinya itu akan lebih tepat disebut cahaya (*nur*). Seandainya pada dirinya ia dapat melihat dirinya dan selain dirinya, berarti ia bisa melihat dirinya dan selain dirinya. Oleh sebab itu, ia lebih layak disebut dengan *nur* dibandingkan sesuatu yang sama sekali tak berpengaruh pada selain dirinya.

Bahkan, ia lebih tepat dikatakan sebagai pelita yang menerangi karena cahayanya memancar pada selain dirinya. Keistimewaan ini hanya terdapat pada ruh kenabian yang suci sebab melalui nabilah berbagai cahaya pengetahuan memancar kepada makhluk.

Dengan demikian dapat dipahami mengapa Allah SWT. menyebut Muhammad dengan "*Pelita yang Menerangi*" (*sirajan munira*). Semua nabi adalah pelita, demikian pula para ulama, meski ada perbedaan yang tak terkira di antara mereka. Seperti cahaya (*nur*) pada siang hari dipancarkan oleh nur matahari, nur pada bulan dipancarkan oleh nur matahari, nur pada suatu ruangan dipancarkan oleh nur lampu, nur pada ruangan gelap dipancarkan oleh nur senter, dan sebagainya.

Hati merupakan bagian terpenting dalam tubuh manusia. Hati ini tidak akan terlepas dari tanggung jawab yang dilakukannya

kelak di akhirat, sebagaimana firman Allah: “*Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan dimintai pertanggung jawaban.* (QS Al Isra: 36).

Dalam tubuh manusia kedudukan hati dengan anggota yang lainnya ibarat seorang raja dengan seluruh bala tentara dan rakyatnya, yang semuanya tunduk di bawah kekuasaan dan perintahnya, dan bekerja sesuai dengan apa yang dikehendaknya.

“Ketahuilah bahwa dalam jasad ini ada segumpal daging, apabila segumpal daging itu baik, maka akan menjadi baik semuanya, dan apabila segumpal daging itu jelek, maka akan jeleklah semuanya. Segumpal daging itu adalah hati.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Maka supaya *Nur Ilahi* bisa diizinkan masuk dan menetap ke dalam hati dan ilmu makrifat dan asror bisa bersinar di dalam hati, haruslah mengkosongkan hati dari keduniaan dan segala sesuatu selain Allah Ta'ala (makhluk).

Nur yang di izinkan hanya sampai ke hati, dan tidak bisa masuk ke dalam hati, dilanjutkan bahwa *Nur Ilahi (makrifat)* itu datang ke hati hamba, tapi berhubung dalam hati itu penuh dengan gambaran makhluk dan sebab kotor dosa dan maksiat, maka nur tersebut tidak bisa masuk ke hati karena sudah tidak ada tempat lagi, yaitu: Bagaimana hati bisa terang, sedang gambar-gambar dunia/ makhluk masih menempel di cermin hati.

Mengapa cahaya Tuhan dapat menyatukan semua? karena semua berada dalam garis cahaya-Nya sendiri. Tidak ada yang selain diri-Nya, kecuali ia adalah manifestasi Diri-Nya sendiri. Sehingga seseorang yang hendak mencapai rahasia jiwanya sebagai upaya pencapaian kebahagiaan sejati, dia yang tunduk

pada syariat-Nya, senantiasa berkhlahk mulia, dan meneguhkan hatinya untuk senantiasa meletakkan Tuhan sebagai fokus tujuan hidupnya.

Cahaya Tuhan, adalah sebab kebahagiaan jiwa, karena kebahagiaan adalah ketercapaian sesuatu atas potensi terbaik yang dimiliki oleh sesuatu itu sendiri. Jiwa memiliki tingkatan potensialnya yang berbeda sesuai hubungannya dengan realitas yang berbeda-beda. Kebahagiaan material tercapai bila kebutuhan fisik terpenuhi, kebahagiaan akal terpenuhi bila sampai pada kebenaran pengetahuan. Namun lebih dari itu semua, ada kebahagiaan yang dituntut oleh jiwa itu sendiri, yakni kebahagiaan yang abadi, yang meskipun dua kebahagiaan sebelumnya belum tercapai secara maksimal, manusia bisa hidup dalam keutuhan eksistensialnya.

Hal tersebut bisa terlihat dengan sejumlah fakta, betapa banyak mereka yang terpenuhi hajat materialnya tetap merasa kosong jiwanya, bahkan mereka yang telah melanglang buana dalam silang sengkabut pengetahuan juga tak jarang merasa gersang jiwanya. Jiwa yang gersang adalah tuntutan bahwa ia hendak menginginkan yang hakiki, asma ilahi. Karena dengan asma ilahi inilah, jiwa akan melihat realitas sepenuhnya fana, bayangan, tak sejati, karena yang ia lihat adalah asma yang terbentang di segala ufuk. Jiwanya yang menyingkap asmaNya bukan lagi jiwa yang terdifferensiasi dari alam, tapi cahaya Tuhan lah yang membentangkan ayat-ayat-Nya yang terselubung di alam semesta ke hadapan jiwanya yang juga bersendikan ayat-ayat (asma-Nya), ayat bertemu ayat, asma bertemu asma, Cahaya tuhan menyatukan semua.

Datangnya anugerah itu berdasarkan kadar kesiapan jiwa, sedangkan pancaran cahaya-Nya menurut kadar kebeningan rahasia jiwa. Anugerah, berupa pahala dan ma'rifat serta yang lainnya, sesungguhnya tergantung kesiapan para hamba Allah. Adapun pancaran cahaya-cahaya-Nya berupa cahaya yaqin dan iman menurut kadar bersih dan beningnya hati dan rahasia hati. Beningnya rahasia hati diukur berdasarkan kualitas ibadah seseorang.

B. Praktek Yang Dilaksanakan

a) Puasa

Pelaksanaan puasa bagi peserta dzikir di Majelis Dzikir Rijalullah dengan jadwal:

- 1) Puasa sunnah Senin-Kamis;
- 2) Puasa sunnah Rajab, Sawal, Sya'ban, Muharram dan Maulid (Rajab tanggal 1 – 10, Sya'ban tanggal 1 – 15, Syawal tanggal 1 – 6, Dzhulhijah tanggal 1 - 9, Muharrom tanggal 1 – 10; dan Maulid tanggal 1 – 12);
- 3) Puasa sunah tiga hari, yaitu :
 1. Selasa kliwon (Selasa, Rabu, Kamis);
 2. Rabu pon (Rabu, Kamis, Jum'at);
 3. Kamis wage (Kamis, Jum'at, Sabtu);
 4. Jum'at pahing (Jum'at, Sabtu, Minggu);
 5. Sabtu kliwon (Sabtu, Minggu, Senin).
 6. Tiga hari sebelum purnama (12, 13,14)

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.

b) 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.

2. 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 menghindar 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.

c) **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 dipusar, kemudian menghembuskan nafas secara perlahan melalui hidung. Lakukanlah hal ini sebanyak tiga kali.
- d) Mulai mengucapkan kalimat dzikir yang diawali dengan membaca :
 - 4) Syahadatain sebanyak tiga kali
 - 5) Membaca sholawat atas Nabi sebanyak tiga kali
 - 6) 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.

d) Shalat

Shalat merupakan media komunikasi antara sang Khlalik dan seorang hamba. Media komunikasi ini sekaligus sebagai media untuk senantiasa mengungkapkan rasa syukur atas segala nikmat. Selain shalat wajib 5 (*lima*) waktu peserta dzikir di Majelis Rijalullah dianjurkan untuk melaksanakan shalat sunah :

1. Shalat Tahajjud
2. Shalat Duha
3. Shalat Tasbih
4. Shalat Taubat
5. Shalat istiqarah
6. Shalat Hajat

Praktek yang diterapkan di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka bermuara pada upaya penyucian jiwa sebagai bagian dari membersihkan hati dan pikiran dari ketergantungan duniawi. Majelis dzikir ini berperan sebagai jembatan komunikasi antara peserta dengan Tuhannya sebagai proses mewujudkan rasa cinta (mahabbah) dan mengenal Allah SWT (marifat). Pada titik ini, hati mampu menghadirkan Tuhan, hati menjadi tenang dan siap untuk menerima sinyal-sinyal Ilahiyah (nur dari Tuhan/ firasat /intuisi)

yang akan mengantarkan manusia ke jalan yang sudah ditentukan oleh Allah dan terbangkitnya alam bawah sadar.

PENUTUP

Hati kita (qolbu) adalah organ vital sebagai lokus spiritual. Melalui hati inilah Allah memberikan cahaya (nur) atau energi halus. Metode spiritual Robert Frager yaitu puasa, khalwat, dzikir dan sholat merupakan energi halus yang masuk ke dalam hati, dimana energi tersebut dengan cepat menangkap dan menyerap serta mensinergikan dengan energi alam semesta. Maka sudah sepantasnyalah Allah SWT memberikan jaminan pada hati orang-orang yang beribadah, karena akan mampu berhubungan dengan Allah secara langsung dan dapat mengakses perbendaharaan langit dan bumi.

Hati, jiwa dan ruh akan memiliki kekuatan dahsyat dan bekerja sesuai dengan tugasnya, sehingga mampu mengalami internalisasi dan bersinergi dengan berbagai energi halus yang lainnya. Jasad atau raga yang menjadi kendaraannya harus dilatih untuk mampu menjadi firasat Tuhan (*Sense of the God*).

Pendekatan praktek spiritual secara teratur dan terus menerus, melalui pendekatan teori spiritual Robert Frager dipandang mampu membersihkan hati dan pikiran yang memicu pada terbangkitnya alam bawah sadar, sehingga dapat menyerap, memahami, mengamalkan dan meningkatkan potensi diri dan nilai-nilai jiwa yang diberikan oleh Allah SWT.

Hal ini terjadi setelah melalui proses manusia yang teriluminasi, yaitu fase dimana manusia memperoleh Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*), Cahaya Jiwa (*Nuruunafsi*), Cahaya Akal (*Nurul*

Aqli), Cahaya Ucapan (*Nurul Qauli*), dan Cahaya Perilaku (*Nurul Af'ali*), sehingga hati, pikiran, ucapan, dan perbuatan bergerak secara sinergis sesuai apa-apa yang Allah kehendaki digaris takdir.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Qadir Al-Jaelani, Syekh. *Tasawuf dan Tarekat (Buku Saku)*, Jakarta : Zaman, 2015.
- Adian Donny Gahril, *Pengantar Fenomenologi*, Depok : Koekoesan 2010
- Ahmad Asmuni, *Filsafat Isyraqi Suhrawardi Kajian Kritis atas Kesatuan Realitas Wujud* —Ed. 1—Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2021
- 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.
- Al-Ghazali, *Cahaya Diatas Cahaya Diterjemahkan dari: Misykat al-Anwar dari Majmu'ah Rasa 'il al-Imam al-Ghazali* Penerbit: Al Tawfikia Bookshop, Kairo – Mesir, Turos Khazanah Pustaka Islam, 2017
- 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.
- Dr. H. Fathul Mufid, M.S.I dan Dr. H. Subaidi, M.Pd *Filsafat Islammadzhab Kedua Teosofi Iluminasi (Hikmah Al-Isyraq) Suhrawardi Al-Maqtul*, Kuningan, Goresan Pena, 2021
- Gardner, Howard, *Multiple Intelligences (Kecerdasan Majemuk, teori dan Praktek)*, Tangerang : Interaksara
- Hasmiyah Rauf *Terjemahan Robert Frager Hati, Diri dan Jiwa Psikologo Sufi untuk Transformasi*, PT. Serambi Ilmu Semesta 1999
- 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.
- 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. *Ahlak 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 : Tuross Pustaka 2016
- Rajab, Khoirunnas. *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, Jakarta : Amzah, 2011.
- Rif'i, Bahrun 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, Amindan Masyahrudin, *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
- Yedi Supriadi, *Bimbingan Kesehatan Mental*, Cirebon, CV Iman Rijalullah 2018

Yedi Supriadi, *Spiritualitas dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*, Cirebon, CV Iman Rijalullah 2021

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>

https://en.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud

<https://www.sigmundfreud.net/introduction-to-psychoanalysis-pdf-ebook.jsp>