

Dr. Yedi Supriadi, M.Pd.

PSIKOLOGI

ALAM BAWAH SADAR



PENERBIT
CV. IMAN RIJALULLAH

Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

Psikologi
Alam Bawah Sadar

Psikologi Alam Bawah Sadar

Penulis

Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

- 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 : 0852-8008-4569
- E-mail : yedisupriadi0111@gmail.com

Pengantar: Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

Editor: Lilis Supartini, M.Pd, Bambang Trisetiadi (Yadi)

Layout: Arif Wahyono & Tim Rijalullah

Desain Cover: Arif Wahyono & Jatnika

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 : 978-602-519-25-9-3

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.

Alhamdulillah, puji syukur atas selesainya buku ***Psikologi Alam Bawah Sadar*** yang merupakan sekelumit jawaban atas arti pentingnya psikologi untuk masyarakat dan dunia pendidikan. Buku ini mencoba menjelaskan sedikit dari begitu luasnya kajian psikologi. Semoga buku ini dapat menyempurnakan dan mengokohkan nutrisi keilmuan psikologi dalam mewujudkan *enlightening* dan *empowering* (mencerahkan dan memberdayakan) khasanah pengembangan keilmuan psikologi, khususnya psikologi untuk masyarakat. Juga bagi kalangan akademisi, mahasiswa yang ingin memperkaya wawasan psikologinya.

Dalam buku ini dirinci menjadi beberapa bagian, sehingga lebih terinci dalam membahas setiap kajiannya yang mengupas persoalan psikologi dari sudut yang paling dalam, dan buku ini ditulis oleh seorang yang memang mempunyai latar belakang psikologi pendidikan Islam di program doktornya. Maka buku ini dapat menjadi bahan bacaan dan dijadikan referensi bagi para akedimisi, khususnya psikologi pendidikan Islam.

Dalam kaitannya proses pembangkitan alam bawah sadar, perlu adanya pendekatan praktek spiritual secara teratur dan terus menerus.

Mengingat psikologi bukan hanya sebuah disiplin ilmu yang perlu dikembangkan tetapi lebih dari itu harus diimplementasikan dalam menyelesaikan persoalan-persoalan di masyarakat. 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*) dan proses yang harus dilalui, 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, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I KONSEP DASAR PSIKOLOGI	1
A. Pengertian Psikologi.....	1
B. Perkembangan Psikologi.....	6
BAB II ALAM BAWAH SADAR	17
A. Mendefinisikan Pikiran Bawah Sadar	17
B. Teori Psikoanalisis	18
C. Robert Frager dan Psikologi	21
D. Teosofi Iluminasi	35
BAB III PEMBANGKITAN ALAM BAWAH SADAR	47
A. Praktek Spiritualitas Di Majelis Dzikir Rijalullah	49
B. Manusia Yang Teriluminasi	51
C. Proses Diagram Pembangkitan Alam Bawah Sadar	59
D. Mengidentifikasi Pembangkitan Alam Bawah Sadar	64
E. Praktek Yang Dilaksanakan	68
BAB IV KESIMPULAN	73
DAFTAR PUSTAKA.....	77

Halaman ini sengaja dikosongkan

BAB I

KONSEP DASAR PSIKOLOGI

A. Pengertian Psikologi

Ilmu Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang kejiwaan manusia yang tercermin dalam perilaku dan sikap baik secara lahiriyah dan bathiniyah. Psikologi tidak terlepas dari peran serta manusia dalam mengatur emosi yang merupakan bagian dari kejiwaan manusia tersebut.

Materi formal psikologi adalah jiwa manusia. Jiwa manusia bersifat abstrak, untuk memenuhi unsur empiris psikologi sebagai ilmu pengetahuan, bahwa psikologi mempelajari gejala yang ditimbulkan oleh kejiwaan manusia yang tampak (lahiriyah), sedangkan tidak tampak (bathiniyah) adalah bagian dari kejiwaan yang didalamnya rasa sedih, murka, kesal dan sebagainya.

Psikologi berasal dari kata dalam bahasa Yunani yakni *psychology* yang merupakan gabungan dari kata *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu. Secara harfiahnya psikologi adalah ilmu jiwa. Kata *logos* juga sering dimaknai sebagai nalar dan logika. Kata *logos* ini menjadi pengetahuan merata dan dapat dipahami lebih sederhana. Kata *psyche* lah yang menjadi diskusi menarik bagi sarjana Psikologi. Istilah *psyche* atau jiwa masih sulit didefinisikan karena jiwa itu merupakan objek yang bersifat abstrak, meskipun tidak dapat disangkal keberadaannya.

Psyche sering kali diistilahkan dengan kata psikis. Kamus Besar Bahasa Indonesia, psikologis berarti berkenaan dengan psikologi bersifat kejiwaan yang disebabkan oleh faktor-faktor (KBBI, 2002: 901). Dengan demikian makna psikologis yang terkandung dari kamus di atas yaitu menyangkut kejiwaan yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Sedangkan modern berarti sikap dan cara berpikir serta cara bertindak sesuai dengan tuntutan zaman (KBBI,2002: 7551).

Kamus oxford, istilah *psyche* mempunyai banyak arti yakni *soul*, *mind*, dan *spirit*. Sedangkan bahasa Indonesia ketiga kata bahasa Inggris dapat dicakup dalam satu kata yakni “jiwa”. Di Indonesia, psikologi diartikan sebagai ilmu jiwa. Dalam bahasa lain juga ditemukan arti yang sama, bahasa Arab *ilmun-nafsi*, bahasa Belanda *zielkunde*, dan bahasa Jerman *seelenkunde*, semuanya itu memiliki arti yang sama yakni ilmu jiwa. Didalam bahasa Arab, kita dapat menemukan kata jiwa ini dipadankan dengan kata *ruh* dan *rih* yang masing-masing berarti jiwa atau nyawa dan angin.

Karena sifatnya yang abstrak itu, maka kita tidak mengetahui jiwa secara wajar, melainkan kita hanya dapat mengenal gejalanya saja. Jiwa tidak dapat dilihat oleh alat indera kita. Manusia dapat mengetahui jiwa seseorang hanya dengan tingkah lakunya. Jadi tingkah laku inilah dapat diketahui jiwa seseorang. Tingkah laku ini merupakan kenyataan jiwa yang dapat kita hayati dari luar. Gejala jiwa tersebut bisa berupa mengamati, menanggapi, mengingat, memikirkan dan sebagainya.

Pada masa psikologi masih merupakan sesuatu yang dipikirkan oleh para filsuf, definisi psikologi sebagai ilmu jiwa belum menimbulkan banyak perdebatan. Tetapi sejak psikologi

berdiri sebagai ilmu yang tersendiri atau terpisah dari ilmu induknya filsafat, mulailah timbul kesulitan-kesulitan, karena salah satu tuntutan ilmu pengetahuan adalah bahwa hal-hal yang dipelajari dalam ilmu itu harus dapat dibuktikan dengan nyata, padahal untuk membuktikan adanya jiwa sebagai sesuatu yang nyata adalah tidak mungkin, apalagi untuk mengukur atau menghitung dengan alat-alat objektif.

Psikologi sebagai ilmu pengetahuan juga harus memiliki sifat-sifat yang dimiliki oleh ilmu pengetahuan pada umumnya. Oleh karena itu, psikologi mempunyai:

- a. Objek tertentu. Syarat mutlak di dalam suatu ilmu, karena objek inilah yang akan menentukan langkah-langkah yang lebih lanjut di dalam pengupasan lapangan ilmu pengetahuan. Tanpa adanya objek dapat diyakinkan tidak akan adanya pembahasan yang mapan.
- b. Metode penyelidikan tertentu. Tanpa adanya metode yang teratur dan tertentu, penyelidikan atau pembahasan akan kurang dapat dipertanggungjawabkan dari segi keilmuan. Segi metode inilah akan terlihat ilmiah tidaknya sesuatu penyelidikan atau pembahasan.
- c. Sistematis yang teratur sebagai hasil pendekatan terhadap objeknya. Hasil pendekatan terhadap objek itu kemudian disistematisasi sehingga merupakan suatu sistematika yang teratur yang menggambarkan hasil pendekatan terhadap objek tertentu.¹

Beranjak dari syarat psikologi menjadi ilmu pengetahuan tersebut kemudian menjadi landasan dari beberapa tokoh dalam memberi pengertian dari psikologi.

¹ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, Makasar, Penerbit Aksara Timur, 2018, hal 4

Di antara pengertian yang dirumuskan oleh ahli antara lain:

- a. Singgih Dirgagunarsa: Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia.
- b. Plato dan Aristoteles: Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang hakikat jiwa serta prosesnya sampai akhir.
- c. John Broadus Watson: Psikologi sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku tampak (lahiriah) dengan menggunakan metode observasi yang objektif terhadap rangsang dan jawaban (respon).
- d. Wilhelm Wundt: Psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari pengalaman-pengalaman yang timbul dalam diri manusia, seperti perasaan panca indera, pikiran, merasa (*feeling*) dan kehendak.
- e. Woodworth dan Marquis: Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari aktivitas individu dari sejak masih dalam kandungan sampai meninggal dunia dalam hubungannya dengan alam sekitar.
- f. Hilgert: Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia dan binatang.
- g. Bimo walgito: Psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang jiwa yang dapat dilihat atau diobservasi perilaku atau aktivitas-aktivitas yang merupakan manifestasi atau penjelmaan jiwa itu.²

Dari beberapa tokoh di atas dapat dipahami bahwa adanya beberapa perbedaan dan persamaan. Wilhelm Wundt

² Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, Makasar, Penerbit Aksara Timur, 2018,, hal 5-6

menggambarkan psikologi sebagai proses-proses elementer dari kesadaran dalam diri manusia. Dari batasan tersebut dapat dikemukakan bahwa keadaan jiwa direfleksikan dalam kesadaran manusia. Woodworth dan Marquis menggambarkan bahwa psikologi sebagai proses aktivitas manusia dalam arti yang luas, baik aktivitas motorik, kognitif, maupun emosional. Istilah yang digunakan oleh Wundt adalah kesadaran sedangkan pada Woodworth dan Marquis digunakan aktivitas-aktivitas yang merupakan refleksi dari kehidupan kejiwaan manusia.

Definisi yang digambarkan kedua tokoh tersebut tampaknya juga dipahami sama oleh Bimo Walgito bahwa adanya aktivitas manusia baik yang nampak (*overt behavior*) maupun tidak nampak (*innert behavior*).

J. B. Watson yang juga merupakan tokoh pendiri dari Behavioristik meyakini bahwa psikologi itu tentang perilaku manusia. Kajian dari psikologi sebaiknya mengarah pada perilaku yang nampak. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Singgih Dirgagunarsa yang juga guru besar psikologi di Indonesia menggambarkan psikologi adalah mengkaji perilaku yang nyata, dapat dilihat atau diukur.

Berbicara tentang hal jiwa, terlebih dahulu kita harus dapat membedakan antara nyawa dan jiwa. Nyawa adalah daya jasmaniah yang adanya tergantung pada hidup jasmani dan menimbulkan perbuatan badaniah (*organic behavior*), yaitu perbuatan yang ditimbulkan oleh proses belajar. Misalnya: instink, refleks, nafsu dan sebagainya. Jika jasmani mati, maka mati pulalah nyawanya. Sedangkan jiwa adalah daya hidup rohaniah yang bersifat abstrak yang menjadi penggerak dan

pengatur bagi sekalian perbuatan-perbuatan pribadi (*personal behavior*) dari hewan tingkat tinggi dan manusia (Ahmadi, 1991).

Gene Zimmer pernah menyatakan bahwa psikologi harus mampu menjelaskan hal-hal seperti imajinasi, perhatian, intelek, kewaspadaan, niat, akal, kemauan, tanggung jawab, memori dan lain-lain yang sehari-hari melekat pada diri kita. Tanpa itu, psikologi tidak akan banyak bermanfaat (Sarlito, 2014).

Pengertian psikologi di atas menunjukkan beragamnya pendapat para ahli psikologi. Perbedaan tersebut bermuasal pada adanya perbedaan titik berangkat pada ahli dalam mempelajari dan membahas kehidupan jiwa yang kompleks itu. Itulah sebabnya sehingga sangat sukar adanya satu rumusan pengertian psikologi yang disepakati oleh semua pihak. Akan tetapi paling penting yang dapat dipetik dari berbagai pengertian tersebut adalah bahwa hal itu cukup memberikan wawasan pengertian tentang psikologi.

B. Perkembangan Psikologi

Sebelum kita membicarakan lebih mendalam tentang aliran-aliran dan tokoh dalam psikologi, yang akan dibahas pada bab IV, akan kita bicarakan terlebih dahulu secara singkat perkembangan sejarah psikologi sejak mula awalnya hingga sekarang (di Indonesia). Diskusi mengenai skema sejarah psikologi ini akan diperlukan untuk memahami peranan dari tiap-tiap aliran dan tokoh dalam suatu rangkaian yang besar dan bagaimana aliran dan tokoh yang berbeda-beda dan mewakili pemikiran-pemikiran yang berbeda-beda pula itu saling mempengaruhi atau saling mengkritik satu sama lain.

Untuk mengerti pikiran-pikiran Watson misalnya, kita harus mengetahui terlebih dahulu pikiran-pikiran Wundt, karena sebenarnya teori Watson tidak lain daripada antitesa atau protes atau kritik terhadap teori yang disampaikan oleh Wundt. Demikian juga kita tidak bisa memahami Freud dengan baik tanpa mempunyai pemahaman yang baik tentang murid-muridnya seperti Jung dan Adler. Maka berikut adalah ikhtisar, skema atau uraian singkat tentang sejarah atau perkembangan psikologi sejak awal mulanya.

Dalam garis besarnya, sejarah psikologi dapat dibagi dalam dua tahap utama, yaitu masa sebelum dan masa sesudah menjadi ilmu yang berdiri sendiri. Kedua tahap ini dibatasi oleh berdirinya laboratorium psikologi yang pertama di Leipzig pada tahun 1879 oleh Wilhelm Wundt. Sebelum tahun 1879, psikologi dianggap sebagai bagian dari filsafat atau ilmu faal, karena psikologi masih dibicarakan oleh sarjana-sarjana dari kedua bidang ilmu itu yang kebetulan mempunyai minat terhadap gejala jiwa, tetapi tentu saja penyelidikan-penyelidikan mereka masih terlalu dikaitkan dengan bidang lain ilmu mereka sendiri saja. Pada saat Wundt berhasil mendirikan laboratorium psikologi di Leipzig, para sarjana kemudian baru mulai menyelidiki gejala-gejala kejiwaan secara lebih sistematis dan objektif.

Metode-metode baru ditemukan untuk mengadakan pembuktian-pembuktian nyata dalam psikologi sehingga lambat laun dapat disusun teori-teori psikologi yang terlepas dari ilmu-ilmu induknya. Sejak masa itu pulalah psikologi mulai bercabang-cabang ke dalam aliran-aliran, karena bertambahnya jumlah sarjana psikologi tentu saja menambah keragaman berpikir dan banyak pikiran-pikiran itu yang tidak dapat disatukan satu sama lain. Karena itulah maka mereka yang merasa sepikiran,

sependapat, menggabungkan diri dan menyusun suatu aliran tersendiri. Aliran-aliran strukturalisme, fungsionalisme, behaviorisme, dan sebagainya adalah aliran-aliran yang tumbuh setelah lahirnya laboratorium pertama di Leipzig tersebut.

Minat untuk menyelediki gejala kejiwaan sudah lama sekali ada di kalangan umat manusia ini. Mula-mula sekali ahli-ahli filsafat dari zaman Yunani Kuno lah yang mulai memikirkan tentang gejala-gejala kejiwaan. Pada waktu itu belum ada pembuktian-pembuktian nyata atau empiris, melainkan segala teori dikemukakan berdasarkan argumentasi-argumentasi logis (akal) belaka. Dengan perkataan lain, psikologi pada waktu itu benar-benar masih merupakan bagian dari filsafat dalam arti kata semurni-murninya. Tokoh-tokoh filsafat tersebut yang banyak mengemukakan teori-teori psikologi antara lain adalah Plato (427 – 347 SM) dan Aristoteles (384 – 322 SM).

Berabad-abad setelah itu, psikologi masih juga masih merupakan bagian dari filsafat, antara lain di Perancis muncul Rene Descartes (1596 – 1650) yang terkenal dengan teori tentang kesadaran dan di Inggris muncul tokoh-tokoh seperti John Locke (1623 – 1704), George Berkeley (1685 – 1753), James Mill (1773- 1836) dan anaknya John Stuart Mill (1806 – 1873) yang semuanya itu dikenal sebagai tokoh-tokoh aliran asosiasiisme.

Sementara itu sejumlah sarjana ahli ilmu faal juga mulai menaruh minat pada gejala-gejala kejiwaan. Mereka melakukan eksperimen-eksperimen dan mengemukakan teoriteori yang kemudian besar pengaruhnya pada perkembangan psikologi selanjutnya. Teori-teori yang dikemukakan oleh ahli-ahli ilmu faal ini berkisar tentang syaraf-syaraf sensoris dan motoris, pusat-

pusat sensoris dan motoris di otak, dan hukum-hukum yang mengatur bekerjanya syaraf-syaraf tersebut.

Tokoh-tokoh dari ilmu faal ini antara lain adalah C. Bell (1774 – 1842), F. Magendie (1785 – 1855), J. P. Muller (1801 – 1858), P. Broca (1824 – 1880) dan sebagainya. Dalam hubungan ini kiranya perlu dicatat secara khusus nama seorang sarjana Rusia, I. P. Pavlov (1849 – 1936), karena dari teori-teorinya tentang reflex kemudian akan berkembang aliran Behaviorisme di Amerika Serikat, yaitu aliran psikologi yang hanya mau mengakui tingkah laku-tingkah laku yang nyata sebagai objek studinya dan menolak anggapan-anggapan sarjana psikologi lainnya yang mempelajari pula tingkah laku yang tidak nampak dari luar. Selain daripada itu perlu pula dikemukakan peranan seorang dokter berdarah campuran Inggris-Skotlandia bernama William McDougall (1871 – 1938) yang telah memberi inspirasi pula kepada aliran-aliran Behaviorisme di Amerika Serikat melalui teori-teorinya yang dikenal dengan nama *purpose psychology* (psikologi purposif atau psikologi bertujuan).

Pada saat yang bersamaan, para sarjana baik dari filsafat maupun dari bidang ilmu faal sedang bersibuk diri dengan usaha untuk menerangkan gejala-gejala kejiwaan secara ilmiah, muncul pula beberapa tokoh yang secara spekulatif mencoba untuk menerangkan gejala-gejala kejiwaan dari segi lain. F. J. Gall (1785 – 1828) yang mengemukakan teori bahwa jiwa manusia dapat diketahui dengan cara meraba tengkorak tengkorak kepala orang yang bersangkutan. Teori ini dikenal dengan sebutan *phrenology*. Selain itu, ada pula *palmistry* (ilmu rajah tangan), *astrologi* (ilmu perbintangan), *numerology* (ilmu angka-angka).

Metode-metode pada pendekatan ini seolah-olah ilmiah namun pada hakekatnya hanya bersifat ilmiah semu (*pseudo science*). Pada tahun 1879 adalah tahun yang sangat penting dalam sejarah psikologi. Pada tahun inilah Wundt mendirikan laboratorium psikologi yang pertama kali di Leipzig, Jerman yang dianggap sebagai pertanda berdiri sendirinya psikologi sebagai ilmu yang terpisah dari ilmu-ilmu induknya (filsafat dan faal). Pada tahun ini pula, Wundt memperkenalkan metode yang digunakan dalam eksperimen-eksperimen, yaitu metode introspeksi.

Wundt kemudian dikenal sebagai seorang yang menganut strukturalisme karena ia mengemukakan suatu teori yang menguraikan struktur (susunan, komposisi) dari jiwa. Wundt juga dikenal sebagai seorang penganut *elementisme*, karena ia percaya bahwa jiwa terdiri dari elemen-elemen. Ia pun dianggap sebagai tokoh asosiasiisme, karena ia percaya bahwa asosiasi adalah mekanisme yang terpenting dalam jiwa, yang menghubungkan elemen-elemen kejiwaan satu sama lainnya sehingga membentuk satu struktur kejiwaan yang utuh.

Ajaran-ajaran Wundt ini kemudian disebarluaskan ke Amerika Serikat oleh E. B. Titchener (1867 – 1927). Akan tetapi tidak dapat respon positif karena orang Amerika terkenal praktis dan pragmatis. Teori ini tidak diterima karena dianggap terlalu abstrak dan kurang dapat diterapkan secara langsung dalam kenyataan.

Sarjana psikologi di Amerika kemudian membentuk aliran sendiri yang disebut *fungsiionalisme* dengan tokoh-tokohnya antara lain William James (1842 – 1910) dan J. M. Cattell (1866 – 1944). Sesuai dengan namanya aliran ini lebih mengutamakan

mempelajari fungsi-fungsi jiwa daripada mempelajari strukturnya. Aliran ini kemudian yang akan menjadi peninggalan penting dalam psikotes yang banyak digunakan pada berbagai setting kehidupan.

Psikotes ini merupakan teknis evaluasi psikologi oleh J. M. Cattell. Namun demikian aliran *funksionalisme* ini pun juga masih dikritik di Amerika Serikat. Hal ini disebabkan karena dianggap masih terlalu abstrak. Golongan terkahir ini menghendaki agar psikologi hanya mempelajari hal-hal yang benar-benar objektif, karena itu mereka hanya mau mengakui tingkah laku yang nyata (dapat diukur dan dapat dilihat) sebagai objek psikologi.

Pandangan ini dipelopori oleh J. B. Watson (1878 – 1958), dikembangkan selanjutnya oleh tokoh-tokoh antara lain E.C. Tolamn (1886 – 1959) dan B. F. Skinner (1904 – 1990). Sementara itu, di Jerman sendiri ajaran-ajaran Wundt mulai mendapat kritik dan koreksi. Salah satu murid Wundt, O. Kulpe (1862 – 1915), adalah salah satu yang kurang puas dengan ajaran Wundt dan memisahkan diri dari Wundt untuk mendirikan aliran sendiri di Wurzburg. Aliran ini yang kemudian dikenal sebagai aliran Wurzburg menolak anggapan Wundt bahwa berpikir itu selalu berupa *image* (bayangan dalam alam pikiran). Menurut Kulpe, pada tingkat berpikir yang lebih tinggi apa yang dipikirkan itu tidak lagi berupa *image*, sehingga Kulpe mengemukakan bahwa ada pikiran yang tak berbayangan (*imageless thought*).

Reaksi lain terhadap Wundt di Eropa datang dari aliran Psikologi Gestalt. Aliran ini menolak ajaran elementisme dari Wundt dan berpendapat bahwa gejala kejiwaan (khususnya persepsi, karena inilah yang banyak diteliti oleh aliran ini)

haruslah dilihat sebagai keseluruhan yang utuh, yang tidak terpecah-pecah dalam bagian-bagian dan harus dilihat sebagai suatu “Gestalt”.

Tokoh-tokoh dari aliran ini adalah M. Wertheimer (1880 – 1943), K. Kofka (1886 – 1941) dan W. Kohler (1887 – 1967). Aliran Gestal berkembang lebih lanjut. Antara lain dengan melalui tokoh bernama Kurt Lewin (1890 – 1947), yang membawa aliran ini ke Amerika Serikat, berkembang aliran baru yang dinamakan Psikologi Kognitif. Aliran ini merupakan perpaduan antara aliran behaviorisme yang pada tahun 1940-an itu sudah ada di Amerika Serikat dengan aliran Psikologi Gestalt yang dibawa oleh K. Lewin. Aliran ini menitikberatkan pada proses-proses sentral (misalnya: sikap, ide, harapan) untuk mewujudkan tingkah laku.

Perkembangan Psikologi Gestalt di Amerika dan berjumpa dengan aliran Behaviorisme melahirkan aliran Psikologi Kognitif. Tokoh-tokohnya antara lain F. Heider dan L. Festinger. Aliran ini khususnya mempelajari hal-hal yang terjadi dalam alam kesadaran (kognisi) dan besar pengaruhnya dalam cabang Psikologi Sosial, khususnya untuk mempelajari hubungan antar manusia.

Pada perkembangan selanjutnya, peranan dokter-dokter khususnya psikiater (ahli penyakit jiwa) dalam perkembangan psikologi menjadi penting untuk dilihat juga. Dokter-dokter ini umumnya tertarik pada penyakit-penyakit jiwa, khususnya psikoneurosis, dan berusaha mencari sebab-sebab penyakit ini untuk mencari teknis penyembuhannya (terapi) yang tepat. Teknik-teknik terapi seperti *magnetism* dan *hipnotisme* akhirnya meyakinkan pada dokter ini bahwa dibelakang kesadaran manusia, terdapat kualitas kejiwaan yang lain yang disebut

ketidaksadaran (*unconsciousness*) dan justru dalam alam ketidaksadaran itulah terletak berbagai konflik kejiwaan yang menyebabkan penyakit-penyakit kejiwaan.

Sigmund Freud (1856 – 1939) adalah orang yang pertama yang secara sistematis menguraikan kualitas-kualitas kejiwaan itu beserta dinamikanya untuk menerangkan kepribadian orang dan untuk diterapkan dalam teknik psikoterapi dan aliran atau teorinya disebut psikoanalisa. Aliran ini juga dikenal dengan istilah psikologi dalam (*depth psychology*), karena aliran ini tidak hanya berusaha menerangkan segala sesuatu yang nampak dari luar saja, melainkan khususnya berusaha menerangkan apa yang terjadi di dalam atau di bawah kesadaran itu.

Pengaruh psikoanalisa ini besar sekali terhadap perkembangan psikologi sampai sekarang. Dua aliran yang sampai hari ini masih dianggap berpengaruh besar yakni Behaviorisme dan Psikoanalisis. Keduanya dipandang terlalu memandang manusia dari satu segi saja. Behaviorisme dianggap memandang manusia hanya sebagai makhluk reflex, sementara Psikoanalisis hanya memandang manusia sebagai makhluk yang dikendalikan oleh ketidaksadarannya. Karena itu muncul aliran Psikologi Holistik atau Humanistik dengan tokoh-tokohnya antara lain Abraham Maslow (1908 – 1970) dan Carl Rogers (1902 – 1987). Aliran ini dinamakan holistik karena memandang manusia sebagai keseluruhan dan dinamakan Humanistik karena memandang manusia sebagai itu sendiri, sebagai manusia yang mengalami dan menghayati, bukan sekedar sebagai kumpulan reflex atau kumpulan naluri ketidaksadaran.

Keberadaan psikologi di Indonesia di mulai pada tahun 1952. Walaupun memiliki sejarah yang jauh lebih pendek dari

pada keberadaan psikologi di negara-negara barat, namun kebutuhan akan adanya psikologi di Indonesia sama besar di negara-negara Barat. Sebagai negara berkembang, psikologi di Indonesia dibutuhkan dalam bidang kesehatan, bisnis, pendidikan, politik, permasalahan sosial, dan lain-lain.

Seperti psikologi di Barat yang memiliki sejarah yang rumit, begitu pula psikologi di Indonesia. Tetapi psikologi Barat tidak selalu dapat diterapkan di Indonesia. Bahkan psikologi yang dapat diterapkan pada etnik tertentu di Indonesia belum tentu berlaku pada etnik lainnya. Misalnya standar *IQ* dari Wechsler-Bellevue yang berlaku di negara-negara Barat tidak berlaku di Indonesia. Lanjut lagi, standar yang berlaku bagi golongan etnis dan kelas sosial di Indonesia tertentu di Indonesia belum tentu berlaku bagi golongan etnik atau kelas sosial lainnya. Dengan demikian, diperlukan penelitian psikologi mengenai *basic nature* di Indonesia. Di sisi lain, terdapat berbagai kendala seperti dana dan sumber daya manusia yang sangat terbatas. Komunitas sosial berbagai institusi dan pemerintah sendiri yang semakin membutuhkan psikologi sebagai ilmu terapan juga tidak mampu menyediakan dana dan sarana yang memadai untuk penelitian.

Selain berbagai masalah di atas, Indonesia juga menghadapi masalah-masalah yang dihadapi oleh psikologi di Barat. Asal-usul yang sangat luas, definisi yang bervariasi, teori dan metodologi yang saling bertentangan, dan aplikasi yang sangat luas dan beragam adalah masalah-masalah yang juga dihadapi oleh psikologi di Indonesia. Guru besar, staf pengajar, dan praktisi yang berbeda menggunakan pendekatan, teori dan metodologi yang berbeda pula dalam melihat suatu masalah yang sama. Hal ini menimbulkan kebingungan pada masyarakat awam mengingat masyarakat Indonesia belum dapat menerima

psikologi sebagai suatu yang liberal, yang dapat melihat sesuatu dari sudut pandang seperti halnya di negara-negara Barat. Masyarakat Indonesia masih cenderung mengharapkan psikologi sebagai suatu ilmu yang pasti dapat memberikan jawaban dan menyelesaikan yang pasti bagi berbagai permasalahan seperti ilmu kedokteran.

Psikologi diperkenalkan di Indonesia pada tahun 1952 oleh Slamet Imam Santoso, profesor psikiatri di fakultas kedokteran, Universitas Indonesia. Pada pidato pengakuannya sebagai profesor, Slamet menceritakan pengalamannya dengan pasien-pasiennya yang kebanyakan anggota militer dan pegawai pemerintah yang mengalami gangguan psikosomatis karena tidak mampu mengerjakan pekerjaan barunya setelah Indonesia mengambil alih pemerintahan dari kolonial Belanda pada tahun 1950, menurut Slamet, psikiatri membutuhkan ilmu psikologi untuk menjelaskan potensi-potensi manusia guna menyeleksi orang yang tepat pada tempat (pekerjaan) yang tepat (*the right man in the right place*).

Pada awalnya, psikologi di Indonesia dikaitkan dengan psikologi klinis dan psikoanalisis, dan banyak menggunakan teknis proyeksi serta tes *IQ* untuk tujuan psikodiagnostik. Namun sejak 1960-an, Behaviorisme menjadi lebih populer dengan adanya konstruksi tes dan metode-metode kuantitatif. Saat ini, walaupun metode kuantitatif banyak digunakan, namun banyak pula yang memilih untuk tetap menggunakan metode kualitatif untuk menganalisis

Halaman ini sengaja dikosongkan

BAB II

ALAM BAWAH SADAR

A. Mendefinisikan Pikiran Bawah Sadar

Pikiran bawah sadar mengacu pada bagian aktivitas mental kita yang beroperasi di bawah tingkat kesadaran. Ini mencakup kumpulan besar pikiran, perasaan, ingatan, keinginan, dan fungsi tubuh otomatis yang memengaruhi perilaku, emosi, dan persepsi kita.

Berbeda dengan pikiran sadar, yang bertanggung jawab atas kesadaran aktif dan penalaran logis kita, pikiran bawah sadar beroperasi secara diam-diam dan tidak disadari, memengaruhi pikiran, tindakan, dan pengalaman kita tanpa kendali yang kita sengaja. Ini berfungsi sebagai gudang informasi dan pengalaman yang telah diserap sepanjang hidup kita, membentuk keyakinan, kebiasaan, dan respons kita terhadap berbagai rangsangan.

Pikiran bawah sadar memainkan peran penting dalam memproses dan menafsirkan informasi sensorik, mengatur fungsi tubuh, dan menyimpan ingatan jangka panjang. Hal ini juga terkait erat dengan emosi, naluri, dan intuisi kita. Banyak teori psikologi menyatakan bahwa pikiran bawah sadar memegang kunci untuk memahami dan menyelesaikan masalah emosional yang mengakar, serta membuka potensi kreatif kita.

Mengakses pikiran bawah sadar dapat dicapai melalui berbagai teknik seperti meditasi, hipnosis, analisis mimpi, dan bentuk terapi tertentu. Dengan menjelajahi kedalaman alam bawah sadar, individu dapat memperoleh wawasan tentang

keyakinan, motivasi, dan pola perilaku yang mendasarinya, yang mengarah pada pertumbuhan pribadi, penyembuhan, dan penemuan diri.

Penting untuk dicatat bahwa pikiran bawah sadar tidak terpisah dari pikiran sadar melainkan terjalin dengannya, terus-menerus mempengaruhi dan berinteraksi dengan pengalaman sadar kita. Memahami kekuatan dan pengaruh pikiran bawah sadar memungkinkan kita memanfaatkan potensinya untuk pengembangan pribadi, peningkatan diri, dan mencapai pemahaman yang lebih baik tentang diri kita sendiri dan dunia di sekitar kita.

B. Teori Psikoanalisis

Teori psikoanalisis mengkaji tentang hakikat sekaligus perkembangan bentuk kepribadian manusia. Elemen utama dalam psikoanalisis mencakup emosi, motivasi, dan unsur kepribadian lainnya. Dasar teori ini mengasumsikan bahwa kepribadian akan berkembang ketika timbul berbagai konflik-dari beragam aspek psikologis tersebut.

Pendekatan psikoanalisis adalah satu aliran dalam ilmu psikologi yang sangat penting dipelajari karena mempelajari konsep tentang kepribadian seseorang. Teori psikoanalisis dikenalkan oleh Sigmund Freud yang hingga kini mendapat julukan sebagai Bapak Psikoanalisis.

Psikoanalisis adalah jenis terapi yang bertujuan untuk melepaskan emosi dan ingatan yang terpendam atau tertekan³.

³ McLeod, Barbara Ann (2014). "A Theory of Mind-Focused Approach to Anger Management". *Psychoanalytic Psychology*. 31 (1): 68–83. [doi:10.1037/a0034175](https://doi.org/10.1037/a0034175)

Dengan kata lain, tujuan psikoanalisis adalah untuk membawa ke permukaan apa yang ada di alam bawah sadar. Tujuan ini dicapai dengan berbincang-bincang dengan seorang individu mengenai pertanyaan besar seputar kehidupan, hal-hal penting, dan menyelami kerumitan hidup ke alam bawah sadar yang tampak sederhana di permukaan.

1. 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, pra sadar, dan tidak sadar.

- a. **Sadar (Conscious)** Tingkat kesadaran yang berisi semula yang kita cermati pada saat tertentu. Menurut Freud, hanya sebagian kecil saja dari kehidupan mental (pikiran, persepsi, perasaan, dan ingatan) yang masuk kesadaran (*consciousness*). Isi dari hasil daerah sadar itu merupakan hasil proses penyaringan yang diatur oleh stimulus atau cue-external. Isi dari kesadaran itu hanya bertahan dalam waktu yang singkat di daerah *conscious*, dan segera tertekan ke daerah *preconscious* atau *unconscious*, ketika seseorang memindahkan perhatiannya ke *cue* yang lain.
- b. **Prasadar (Preconscious)** Disebut juga ingatan siap (*available memory*), yakni kesadaran yang menjadi jembatan antara sadar dan tak-sadar.

Isi *preconscious* berasal dari *conscious* dan dari *unconscious*. Pengalaman yang ditinggal oleh perhatian, semula disadari tapi kemudian tidak dicermati, akan diarahkan dan ditekan sehingga berpindah ke daerah prasadar. Di sisi lain, isi dari daerah tak sadar dapat muncul ke daerah prasadar. Kalau sensor sadar dapat menangkap bahaya yang bisa timbul akibat kemunculan materi tak sadar, materi tersebut akan ditekan kembali ke ketidaksadaran. Materi tak sadar yang sudah ada pada daerah prasadar itu bisa muncul ke kesadaran yang tidak simbolis, seperti mimpi, lamunan, salah ucap, dan mekanisme pertahanan diri.

- c. **Tak Sadar (Unconscious)** Adalah bagian yang paling dalam pada struktur kesadaran dan menurut Freud merupakan bagian terpenting dari jiwa manusia. Secara khusus Freud membuktikan bahwa ketidaksadaran bukanlah abstraksi hipotetis tetapi itu adalah kenyataan empiris. Ketidaksadaran itu berisi insting, impuls dan drivers yang dibawa dari lahir, dan pengalaman-pengalaman traumatis (biasanya pada masa kanak-kanak) yang ditekan oleh kesadaran sehingga berpindah ke daerah ketidaksadaran. Isi dan/atau materi ketidaksadaran itu memiliki kecenderungan kuat untuk bertahan terus dalam ketidaksadaran, pengaruhnya dalam mengatur tingkah laku sangat kuat namun tetap tidak disadari.

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.

2. Persepsi Tentang Jiwa Manusia Menurut Sigmund Freud

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

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.

C. Robert Frager dan Psikologi

Psikologi dapat diartikan dengan ilmu yang mempelajari tentang jiwa yang diperoleh dengan pendekatan ilmiah, kajian-kajian ilmiah yang dijalankan secara terencana, sistematis, terkontrol berdasarkan data empiris.

Disiplin ilmu psikologi dapat dipakai untuk sifat dan keberagaman masyarakat atau manusia, yang di dalamnya terdapat masyarakat/ manusia yang beragama. Aspek-aspek yang sangat mempengaruhi kejiwaan manusia, diantaranya adalah agama. Mayoritas dari manusia menganut agama sebagai

kebutuhannya yang dijalankan melalui pelaksanaan ibadah, dimana masing-masing agama berbeda dalam tata cara pelaksanaannya.

Selanjutnya sebagai disiplin ilmu yang otonom, psikologi agama mempunyai lokasi tersendiri dalam ruang lingkup penelitiannya. Psikologi agama yang dibahas dalam tulisan ini disini hanya meneliti bagaimana sikap batin seseorang terhadap keyakinannya kepada Tuhan atau Allah SWT, hari kemudian, dan masalah ghaib lainnya. Melainkan membahas juga bagaimana keyakinan tersebut mempengaruhi penghayatan batinnya, dan apa saja pengaruh terbesarnya dalam sikap manusia tersebut, sehingga menimbulkan berbagai perasaan seperti tenang, tenteram, pasrah dan sebagainya, yang mana semua itu dapat dilihat dalam sikap dan tingkah-lakunya.

Lebih terperinci dan untuk menjelaskan lebih lanjut mengenai batas-batas yang menjadi pendalaman penelitian psikologi agama, maka digunakanlah dua istilah yaitu kesadaran beragama (*religious conciousness*) dan pengalaman beragama (*religious experience*).⁴

1. Transformasi 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)⁵.

⁴ Zakiah Drajat, Ilmu Jiwa Agama....., h.13

⁵ Yedi Supriadi, *Pembangkitan Alam Bawah Sadar*, Cirebon, CV Iman Rijalullah 2024

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.

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 terjangkiti sifat-sifat buruk *nafs* tirani. Namun, dada dapat

dipenuhi cahaya dan menjadi kawan dalam melawan sifat-sifat buruk *nafs*.

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*.⁶

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

b. Diri (Jiwa)

Dalam psikologi sufi, Robert Frager menyebutkan bahwa *diri, jiwa, atau nafs merupakan*

⁶Yedi Supriadi, *Pembangkitan Alam Bawah Sadar*, Cirebon, CV Iman Rijalullah 2024

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. *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 menyetatkan 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.

2. 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:

- a. *Bentuk nyanyian rakyat yang bersifat keagamaan, dikembangkan oleh budak-budak negro dan keturunan mereka di Amerika Serikat di bagian selatan;*
- b. *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.⁷*

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

⁷ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, 330.

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.

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.

3. 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 mendekati 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.

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.

d. Shalat

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).

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 jangan 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.

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

D. 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 pemaduan 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 M⁸. Ia wafat di Aleppo pada tahun 587 H/1191 M. Ia bergelar Shyihab al-Din. Selain itu juga di sebut

⁸ 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: Pendiri Mazhab Filsafat Iluminasi* dalam Seyyed Hossein Nasr, *Ensiklopedi Tematis Filsafat Islam* (Bandung: Mizan, 2003), hlm. 544-545.

sebagai *Syaykh al-Isyraq* (Bapak Pencerahan), *Master of Illuminasionist, al-Maqtul* (yang terbunuh)⁹.

Konsep cahaya dari ajaran Al-Isyraq juga diambil Suhrawardi dari prinsip emanasi yang didapat dari aliran Paripatetisme, menjadi konsep pancaran cahaya (iluminasi). Pancaran cahaya tersebut bersumber dari sumber pertama yang disebut Nur al-Anwar (Cahaya dari segala cahaya) yang berasal dari Tuhan (Hashempour & Bonyani, 2019). Tuhan merupakan sumber dari segala sesuatu, alam semesta ini tercipta dari pancaran-Nya.

Pandangan ini memiliki kaitan dengan pandangan emanasi Ibnu Sina dalam mazhab Paripatetisme, bahwa alam semesta tercipta bukan dari ketiadaan, tetapi dari proses pelimpahan Allah, Wajib al-Wujud yang memancarkan akal pertama secara bertahap sampai dengan materi pertama yang menjadi dasar dari unsur air, udara, api, dan tanah (Masriyah, 2020).

Dalam hal ini seperti konsep emanasi tersebut, Suhrawardi memahami bahwa proses penciptaan berasal dari sesuatu yang sudah ada, yang menjadi pancaran (iluminasi) dari yang satu yaitu Tuhan. Tuhan adalah cahaya murni yang mana semua hal tergantung pada pancaran cahaya tersebut, tetapi yang membedakan antara pemikiran Suhrawardi dengan emanasi Ibnu Sina adalah pancaran atau pelimpahan yang terdapat dalam proses emanasi yang terjadi saat Tuhan sebagai Akal ber-ta'qqul pada zatnya hanya mampu memancarkan satu pancaran menjadi akal pertama, akal pertama memancarkan akal kedua, jiwa kedua, dan langit pertama, demikian seterusnya sampai dengan akal kesepuluh (Zar, 2004), sedangkan pada pemikiran Suhrawardi pancaran dari Cahaya dari segala cahaya/Cahaya

⁹ *Ibid.*, hlm. 547.

pertama (Nur Al-Anwar), cahaya tertinggi sumber dari segala eksistensi, tidak lah bersifat terbatas. Proses pelimpahan cahaya yang berasal dari Cahaya Segala Cahaya (Nur Al-Anwar) dalam pandangan Suhrawardi, memunculkan satu makhluk yang merupakan cahaya murni terdekat yang disebut Nur al-Aqrab (Dewi, 2015). Nur al-Aqrab ini menjadi perantara Cahaya Pertama dalam melimpahkan cahaya kepada cahaya selanjutnya, sampai dengan materi yang berasal dari kegelapan (keadaan tanpa cahaya). Suhrawardi menganalogikan proses pencahayaan tersebut dengan simbol-simbol geografik berupa Timur dan Barat. Timur dimaksud sebagai dunia cahaya murni yang tanpa adanya unsur materi maupun kegelapan, sedang Barat dimaksudkan sebagai dunia materi atau kegelapan (Nasr, 2014). Simbol geografis ini dapat dipahami menjelaskan gerak terbit dan terbenamnya matahari, Di mana Timur adalah tempat Di mana terbitnya matahari yang menandai cahaya yang murni, sedangkan Barat adalah tempat terbenamnya matahari yang menandai kegelapan. Cahaya murni menjadi esensi yang mendasari berjalannya kehidupan. Cahaya tersebut yang merupakan sebab yang tidak memiliki sebab, dirinya menjadi sebab dari sebab dan memunculkan akibat. Cahaya tersebut yang menjadi sebab terjadinya segala hal di luar dirinya, dapat dikatakan segala hal di luar Cahaya Murni tersebut bergantung pada-Nya. Esensi cahaya Tuhan dalam pemikiran Suhrawardi merupakan suatu prinsip yang menimbulkan aksiden-aksiden yang kemudian menjadi sebab akan adanya keberadaan (eksistensi) dari segala sesuatu. Cahaya merupakan bentuk yang atas pengaruhnya, materi mampu berada (eksis). Berbeda dengan pandangan Aristotelian tentang konsep kesatuan antara bentuk dan materi (hilemorfisme), dalam ajaran al-Isyraqy,

materi tanpa mendapat pencahayaan hanyalah merupakan bagian dari kegelapan, yaitu keadaan tanpa cahaya (Nasr, 2014). Hanya karena esensi cahaya Tuhan lah segala sesuatu dapat mengalami keberadaannya. Dapat dikatakan dalam ontologi ajaran Suhrawardi, yang “ada” didasari oleh prinsip pencahayaan, Di mana terdapat tingkatan-tingkatan intensitas cahaya, semakin dekat dengan Cahaya Murni maka sesuatu itu semakin kuat intensitas cahayanya dan semakin jelas keberadaannya, sedangkan semakin jauh dari Cahaya Murni semakin dirinya dekat dengan kegelapan dan tidak mampu mengalami keberadaan (eksis). Dengan kata lain ajaran Suhrawardi tersebut menjelaskan bahwa eksistensi segala sesuatu bergantung atas esensi cahaya ketuhanan, sedangkan esensi itu sendiri merupakan realitas yang sesungguhnya dan tidak memiliki sebab lain kecuali diri-Nya. Suhrawardi memiliki pendapat yang berbeda dengan pandangan Zoroaster yang menganggap adanya dualitas Di mana kegelapan dan cahaya adalah berbeda (Soleh, 2011). Sedangkan pandangan Aristotelian memandang adanya dualitas antara bentuk dan materi, jiwa dan badan. Suhrawardi lebih memahami bahwa, antara cahaya dan kegelapan tersebut bukan berasal dari dua hal yang berbeda. Di mana segala sesuatu pada dasarnya adalah bagian dari kegelapan, yang kemudian menjadi bagian dari cahaya oleh karena pelimpahan cahaya yang diterima. Dalam hal ini dapat dikatakan esensi cahaya adalah sekaligus manifestasinya. Manifestasi adalah atribut yang ditambahkan kepada cahaya itu sendiri. Hal ini menjelaskan tentang pengaruh sufisme dalam pandangan Suhrawardi, seperti halnya Ibnu Arabi dalam wahdat alwujud, yang mana memandang wujud qadim Tuhan merupakan wujud yang ada di alam. Alam merupakan

bayangan dari suprealitas Tuhan, dan tidak ada wujud yang hakiki kecuali Tuhan (Said, 2020). Dalam pandangan tersebut, wujud dipahami hanyalah kepemilikan Tuhan, wujud yang berada di alam adalah bagian dari wujud-Nya. Dalam doktrin al-Isyraqy, proses iluminasi (pencahayaannya) menjadi sarana bagi segala sesuatu mendapatkan kesempurnaan wujudnya, dalam hal ini dapat dipahami bahwa dalam pandangan mazhab al-Isyraqiyyah, realitas dipandang terbentuk dalam gradasi cahaya, mulai dari yang paling lemah sampai yang paling kuat bergantung pada kedekatannya dengan Nur Al-Anwar.

1. Metode-Metode untuk Memperoleh Kebenaran dalam Teosofi Suhrawardi

Teosofi Al-Isyraqiyyah, jalan mistik ditempuh untuk mencapai pengetahuan tertinggi melalui dzauq yang merupakan rasa batin atau pengalaman yang bersifat supra rasional (Sopu, 2016). Dzauq dalam pandangan mistisisme Suhrawardi merupakan sarana untuk menerima pengetahuan intuitif yang didapat secara langsung, disimbolkan sebagai cahaya yang dipancarkan (illuminasi) secara langsung dari Al-Haqq dengan -Nya ke dalam qalbu (Yazdi & Hudhuri, 1994). Pencapaian pengetahuan intuitif ini bukan sekedar pemahaman terhadap suatu teori pengetahuan tertentu, tetapi perpindahan rohaniah dari alam kegelapan, kepada cahaya akali yang di dalamnya kesempurnaan pengetahuan dapat dicapai tanpa keraguan. Suhrawardi lebih lanjut dalam hal ini membagi pencapaian pengetahuan manusia dalam beberapa golongan (Nasr, 2014), yaitu:

- a Mereka yang mulai merasa haus atas pengetahuan lalu melalui jalan pencarian untuk memperolehnya;
- b Mereka yang telah memperoleh pengetahuan formal

- (pengetahuan Burhani) dan menyempurnakan filsafat diskursif tapi asing dengan gnosis, seperti halnya Ibnu Sina dan Al-Farabi;
- c Mereka yang tidak peduli dengan bentuk-bentuk diskursif, tetapi telah membersihkan jiwa hingga mencapai intuisi intelektual dan pancaran batin (iluminasi), seperti Al-Hallaj, Bastami, dan Tustari;
 - d Mereka yang telah menyempurnakan filsafat diskursif dan juga memperoleh iluminasi atau gnosis.

Pembagian empat golongan tersebut memberikan kejelasan dari posisi Suhrawardi, Di mana dirinya sebagai seorang teosof, orang yang mampu mengawinkan antara filsafat dengan tasawuf, memiliki peranan penting dalam memberikan pemahaman tentang pengetahuan ketuhanan yang didapatkan melalui rasio dan sarana sufistik sekaligus. Keduanya, dalam pemikiran Suhrawardi, tidak dapat dipisahkan karena dalam pandangan Suhrawardi yang dibutuhkan dalam struktur keilmuan adalah prinsip pencahayaan. Suhrawardi menganggap pentingnya keberadaan latihan-latihan rohaniah dalam mensucikan jiwa (Husin, 2018), hal ini ditujukan untuk mempersiapkan diri dalam rangka penerimaan limpahan pengetahuan intuitif. Persoalan tentang penyucian jiwa ini sangatlah erat kaitannya dengan praktik sufistik atau tasawuf, Di mana tujuan utamanya adalah untuk mencapai kesempurnaan pengetahuan dalam cahaya Ilahiah yang merupakan hakikat dari supra-realitas. Hal ini apabila mengambil dari pandangan tasawuf, tahapan penyucian diri dalam menerima cahaya makrifat tersebut terbagi menjadi tiga, takhalli yakni mengosongkan diri dari segala kemaksiatan dan melenyapkan

dorongan hawa nafsu, kemudian tahalli menghiiasi diri dengan kebiasaan dan perilaku yang baik, dan terakhir adalah tajalli yaitu saat seseorang telah siap dalam menerima pengetahuan spiritualnya karena telah terbentuknya kerinduan yang sangat besar terhadap Allah dan terbukanya nur Ilahiah (Sofyan, 2010). Dalam tahapan yang terakhir tersebut cahaya Ilahi mulai memasuki qalbu manusia, dan cahaya-cahaya tersebutlah yang kemudian berperan menghasilkan pengetahuan sekaligus kebahagiaan yang sejati dan kemantapan batin. Suhrawardi dalam proses penerimaan pengetahuan irfani atau intuitif, tidak lah berhenti pada pencapaian pengalaman mistik tersebut dan pemahaman individual saja, tetapi dirinya lebih lanjut menganggap adanya satu tahapan lagi, yaitu proses pengujian.

Dalam proses pengujian tersebut pengalaman-pengalaman spiritual yang telah dialami diuji validitasnya dengan penalaran diskursif, dan dalam tahap ini lah dibangun sistem Di mana pengalaman spiritual tersebut dapat dipahami oleh orang lain (Ziai, 2012). Tahapan-tahapan yang dilalui dalam proses penerimaan pengetahuan tersebut menampakkan hasil kerja Suhrawardi dalam mentransformasikan antara metode irfani Sufisme dengan penalaran diskursif filsuf Paripatetik. Metode irfani menjadi sarana manusia mencapai pengetahuan yang tertinggi, bersifat supraduniawi, dan berasal langsung dari cahaya murni Ilahi. Sedangkan metode diskursif digunakan untuk merasionalisasikan proses pelimpahan cahaya pengetahuan iluminasi atau gnosis, dan membangunnya dalam struktur pengetahuan yang mampu diterima oleh orang lain. Pluralitas metode dalam pemikiran Suhrawardi ini, dapat dipahami

mengetengahkan suatu keseimbangan konsep epistemologi, yang mana tidak hanya condong pada pengalaman mistik yang bersifat personal seperti halnya tasawuf, tetapi juga penalaran yang digunakan untuk memberikan fondasi rasional terhadap pengetahuan yang didapat. Proses tersebut dilakukan dengan tujuan untuk sampai pada suatu kesempurnaan dalam keilmuan.

2. Struktur Keilmuan dan Sumber Epistemologi Timur dalam Pemikiran Mazhab Al-Isyraqqiyah (Teosofi Suhrawardi)

Pemahaman tentang konsep ilmu dalam pemikiran mazhab al-isyraqqiyah tidak dapat terlepas dari simbol cahaya dan proses pencahayaan cahaya iluminasi. Pendasaran tersebut secara lebih jauh dalam mazhab ini tentunya memperlihatkan keberadaan proses integrasi antara penalaran diskursif dengan praktik mistik dalam tasawuf, yang kemudian dituangkan pada struktur keilmuan dari pandangan tersebut. Secara umum dalam ilmu lah manusia mampu mengalami eksistensi dirinya dalam melakukan transendensi berupa berpikir, melakukan proyeksi terhadap berbagai kemungkinan, serta mencapai pengetahuan-pengetahuan tertentu yang diyakini sebagai kebenaran yang menjawab rasa kecemasan manusia dalam menguak misteri alam.

Konsep ilmu dalam pemikiran hikmah al-Isyraqqiyah tentunya juga berdiri di atas dasar pemahaman tersebut. Yang menjadi kekhasan dari pemikiran teosofi Al-Isyraqqiyah ini adalah arah keilmuannya, yaitu untuk mencapai kesempurnaan dalam ilmu dengan menuju cahaya Ilahiah. Ilmu pada aliran al-Isyraqqiyah berasal dari pengetahuan rasional dan sekaligus berasal dari pengalaman murni.

Bersifat rasional karena pemahamannya membutuhkan kemampuan analisa diskursif yang notabene merupakan hasil kerja dari akal, sebaliknya, ilmu dalam pemikiran Suhrawardi juga memiliki posisi yang tidak dapat terlepas dari proses mengalami. Suhrawardi dalam hal ini memberikan pendasaran bahwa konsep ilmu tidak lah terbatas pada pendekatan mental terhadap objek tetapi juga pendekatan visi langsung terhadap objek yang menegaskan bahwa validitas sebuah pengetahuan terjadi jika objeknya dirasakan (Ziai, 2012).

Konsep ilmu dalam pemikiran Suhrawardi yang begitu mewarnai pemahaman dalam mazhab al-Isyraqqiyah ini lah yang merupakan ciri utama dari pemikirannya. Pengetahuan baginya haruslah dapat diketahui secara langsung lewat pengalaman, dan dipahami validitasnya melalui penglihatan serta perumusan yang dilakukan dengan rasio. Hubungan iluminasi tersebut yang terjadi antara objek dan subjek memperlihatkan suatu hubungan langsung dalam subjek memahami objek tanpa adanya penghalang. Aliran Isyraqqiyah pada dasarnya bertumpu pada suatu paradigma keilmuan, Di mana ilmu tersebut menjadi inti utama dari keseluruhan pemikiran dari aliran tersebut, yakni ilmu tentang cahaya, baik dari sifat maupun cara pembiasan cahaya (Fakhry, 2001).

Cahaya ini lah yang dalam aliran pemikiran tersebut mendapatkan kedudukan tertinggi dalam membangun konsep keilmuannya dan sebagai sumber dari ilmu. Di mana pengetahuan manusia sendiri adalah hasil dari gradasi cahaya yang terjadi karena pelimpahan cahaya dari Cahaya Ilahiah. Setiap hal dapat diketahui apabila telah mengalami

kesempurnaan wujud nya dari proses pencahayaan, sedangkan hal-hal yang berada dalam kegelapan (non-wujud) bukan lah suatu pengetahuan yang dapat diketahui karena tidak dapat mewujudkan. Dalam hal ini wujud tidak akan pernah didapat oleh suatu objek, kecuali dari hasil pencahayaan dari sang Cahaya dari Segala Cahaya, karena wujud itu sendiri adalah milik dari pada-Nya.

Pengetahuan tersebut bersifat mandiri, karena kahadirannya tidak bergantung terhadap objek lain selain cahaya itu sendiri. Pengetahuan dari objek mampu mewujudkan tersebut lah yang kemudian dapat diuji validitasnya baik dengan pengalaman secara langsung maupun dengan analisa secara rasional. Mulla Sadra sebagai penerus teosofi, dengan terinspirasi dari pemikiran Suhrawardi dirinya membagi ilmu menjadi dua kelompok, yaitu ilmu yang diperoleh dari latihan dan belajar (husuli/acquired), dan ilmu yang diperoleh melalui pemberian langsung dari Tuhan (hudhuri/innate) (Shadra, 1981).

Konsep ilmu dalam lingkup pemikiran aliran Isyraqqiyah berada pada sifat innate, atau hadir tanpa memerlukan adanya proses belajar dari subjek yang lain. Ilmu hudhuri ini menghendaki suatu proses mistik, dalam mendekati dan mengalami objek secara langsung tanpa hambatan-hambatan yang dipahami sebagai pendefinisian. Suhrawardi sendiri menolak penggunaan definisi terhadap objek, dirinya menghendaki objek dapat nampak sebagaimana adanya (eviden), tanpa harus diwakili oleh definisi. Hal tersebut dianalogikan seperti halnya dengan rasa manis, seseorang yang tidak mampu membedakan rasa (mati rasa) karena gangguan pada lidahnya, tidak akan pernah

mampu memahami rasa manis tersebut, meskipun menggunakan berbagai pendefinisian.

Rasa manis hanya dapat dipahami saat subjek mengalami rasa manis tersebut, begitu pula dengan pengetahuan dari objek lainnya termasuk dalam hal ini tentang hakikat ketuhanan, Suhrawardi memahami bahwa proses mengalami adalah sarana utama dalam subjek memahami. Suhrawardi dalam memahami konsep ilmu tidak lantas menghindari penggunaan dasar-dasar logis terhadap pengalaman intuitif yang menjadi sarana dalam memberikan pengetahuan dan ide-ide tertentu.

Halaman ini sengaja dikosongkan

BAB III

PEMBANGKITAN ALAM BAWAH SADAR

Manusia merupakan makhluk jasmani dan makhluk rohani, selain itu manusia juga menjadi makhluk paling unik dan unggul diantara makhluk-mahluk lain ciptaan Allah SWT. Keunggulan tersebut terletak pada intelektual manusia diberikan tanggung jawab sebagai khalifah dimuka bumi ini. Salah satu keistimewaan lainnya yang diberikan pada manusia yaitu terletak pada hatinya, yang mana hati manusia merupakan pusat spiritual yang menjadi sumber cahaya batiniah.

Hati adalah tempat bersemayamnya cinta kepada Tuhan, karena hanya hati yang mampu mengenal Tuhan, sehingga ia mencintai-Nya. Melalui transformasi seorang pecinta sejati senantiasa bersama-Nya serta mencintai-Nya di setiap waktu. Pendekatan yang menggunakan hati akan melahirkan kebijakan yang sangat arif.

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).

Seorang guru sufi menuturkan, “Jika kata-kata berasal dari hati, ia akan masuk ke dalam hati, jika ia keluar dari lisan,

maka ia hanya sekadar melewati pendengaran.” Hati janganlah disalahartikan sebagai emosi. Emosi, seperti amarah, rasa takut, dan keserakahan, berasal dari nafs. Ketika manusia berbicara mengenai ‘hasrat hati’, mereka biasanya merujuk pada hasrat nafs. Nafs tertarik pada kenikmatan duniawi dan tidak peduli akan Tuhan; sedangkan hati tertarik kepada Tuhan dan hanya mencari kenikmatan di dalam Tuhan. Hati secara langsung beraksi atas setiap pikiran dan tindakan. Seorang sufi kerap berkata bahwa setiap tindakan yang baik memperlembut hati, dan setiap kata dan tindakan yang buruk akan memperkeras hati. Nabi Muhammad SAW. menyebutkan keutamaan hati saat berkata, “Sesungguhnya di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging. Jika ia sehat, maka seluruh tubuh pun sehat, jika ia sakit, maka seluruh tubuh pun akan sakit. Itulah yang disebut hati.”

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 pembangkitan 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 dan shalat. Asupan nutrisi itu dicerna dan diproses oleh hati maupun jantung sehingga menghasilkan energi yang sangat lembut ke seluruh tubuh sehingga dapat mendorong dan menggerakkan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang positif terutama dalam menjalankan ketaatan / ibadah kepada Allah SWT.

Hati kita (*qolbu*) adalah organ vital sebagai lokus spiritual yang dikelola oleh jiwa dan ruh. Melalui hati inilah Allah memberikan cahaya (*nur*) atau energi halus tersebut. Puasa, *Khalwat*, dzikir dan shalat merupakan energi halus yang masuk ke dalam jantung melalui pembuluh darah, sehingga dengan cepat hati menangkap sinyal energi halus tersebut dan menyerap serta mensinergikan dengan energi alam semesta. Jiwa, akal dan ruh akan memiliki kekuatan dahsyat dan bekerja sesuai dengan tugasnya jika mendapatkan nutrisi yang tepat yaitu berupa energi halus dari Allah.

Hati, Jiwa dan Ruh mampu mengalami internalisasi dan bersinergi dengan berbagai energi halus yang lainnya seperti Jin dan Malaikat. Jasad atau raga yang menjadi kendaraannya harus dilatih untuk mampu menjadi *Sense of the God*.

A. Praktek Spiritualitas Di Majelis Dzikir Rijalullah

1. Puasa

Sesuai petunjuk yang disampaikan oleh Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah, para peserta Majelis Dzikir Rijalullah menjalani puasa penuh keikhlasan dan kesabaran. Para peserta mengalami proses perubahan kejiwaan, diantaranya hati menjadi tenang, pikiran terkendali dan perilaku selalu ke arah positif.

2. Khalwat

Atas bimbingan Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah para peserta diarahkan untuk mengenal dirinya dan akhirnya mengenal Allah. Sikap ini lalu diterapkan dalam kehidupannya sebagai amal perbuatan, selalu berpasrah diri kepada Allah, jiwa merasa tenang, dapat mengendalikan diri dalam menghadapi gejala

kehidupan dan selalu merasa bahagia. Suka dan duka merupakan ujian dari Allah, yang akan membawa kebaikan dunia dan akhirat, dan akan berpikiran berpikir positif (*positive thinking*)

3. Dzikir

Untuk peserta di Majelis Dzikir Rijalullah tidak terlepas tarikan hati seorang Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah yaitu ketika peserta dzikir merasakan ketenangan lahir dan batin, arti ketenangan di sini adalah hati menjadi tenang tidak terbawa oleh arus gejolak kehidupan, pikiran menjadi damai karena dikendalikan oleh hati yang selalu terpaut oleh Allah. Merasakan adanya hubungan yang harmonis dengan Allah SWT.

4. Shalat

Pada peserta di Majelis Dzikir Rijalullah tidak terlepas dari campur tangannya Pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah yang selalu mengingatkan, membimbing dan membina para peserta dalam pelaksanaan shalat. Peserta merasakan kedekatan diri kepada Allah SWT, sehingga hati damai, pikiran tenang, perilaku lebih terarah ke hal yang positif, semangat hidup lebih tumbuh ke arah yang lebih baik.

Aktualisasi lainnya ada pada proses menjalin relasi dengan orang lain dan alam semesta. Seseorang yang telah mencapai mahabbah, ma'rifat dan ridho bukan hanya mencintai dirinya, mengenal dirinya dan ridho dengan segala ketetapan Allah SWT. Tetapi juga mencintai semesta selayaknya dia mencintai dirinya sendiri. Maka, relasi spiritualitas ini membangun keharmonisan dalam diri peserta dan dengan alam

semesta secara horizontal, serta membangun relasi spiritual dengan Allah SWT secara vertikal sebagai wujud penghambaan.

Metode spiritual Puasa, *Khalwat*, dzikir dan shalat yang diterapkan di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka berorientasi pada pembentukan pembangkitan alam bawah sadar para peserta agar menyerap, memahami, mengamalkan dan meningkatkan potensi diri dan jiwa yang disampaikan oleh Allah SWT.

Majelis Dzikir Rijalullah merupakan ruang komunikasi spiritual yang akan mengantarkan manusia ke dalam proses sinyal-sinyal Tuhan (*iluminasi*) dan merasakan kehadiran Tuhan (manusia yang tercahayai), dapat diindikasikan bahwa manusia mampu menjaga ibadah dengan istiqamah sehingga lebih tenang dan damai dalam menjalani kehidupannya

B. Manusia Yang Teriluminasi

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 mentajalikan Nur Muhammad itu adalah untuk memperkenalkan diri-Nya sendiri dengan diri rahasia-Nya maka diri rahasia-Nya itu ditanggung dan diamanahkan kepada yang bernama insan yaitu yang bertubuhkan diri batin yang bernama Allah (ruhani). *Hadis qudsi al insanu sirrih wa ana sirruh* (manusia itu rahasia Aku, dan Aku 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.

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. 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) dan penelitian dengan metode Puasa, Khalwat, dzikir dan shalat di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka, penulis menyebutkan bahwa potensi manusia yaitu **Manusia yang Teriluminasi (*Manusia Yang Tercahayai*)**

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 menyebarkan cahaya sepanjang malam. Cahaya itu memberi ketenangan dan keteduhan di hati. Cahaya dari Allah yang menyelusup masuk ke dalam hati insan melebihi sejuhnya 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 *Riyyadloh* 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 *Riyyadloh* 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 dipancari 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.

Manusia Yang Teriluminasi Seperti termaktub dalam Alquran, diri yang tenteram, diri yang ridho, dan diri yang diridhoi Tuhan, semuanya saling berkaitan erat. *"Hai diri yang damai (diri yang tenteram), kembalilah kepada Tuhanmu, dengan ridho dan diridhoi 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 terdoga oleh sesuatu apa pun di dunia ini. Perhatian kita ditujukan pada batiniah kita dan pada Tuhan.

C. Proses Diagram Pembangkitan Alam Bawah Sadar

Di dalam Proses diagram Pembangkitan Alam Bawah Sadar ini, kita secara konstan menjadi peka terhadap beragam aspek dari alam bawah sadar, 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 Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*) jika ia berada di dalam keadaan suci bersih. Nur akan dipancarkan menuju Cahaya Jiwa (*Nurunnafsi*) disinilah potensi-potensi manusia terbangkitkan. Disinilah terjadi pertanyaan pada diri, siapakah saya?

Setelah mengetahui siapakah saya Cahaya Jiwa (*Nurunnafsi*) akan memancarkan kembali ke Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*). Nur yang dikeluarkan oleh Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*) yang suci bersih itu akan menerangi otak yang bertempat di kepala yang menjadi kendaraan Cahaya Akal (*Nurul Aqli*). Cahaya Akal (*Nurul Aqli*) yang diterangi oleh nur akan dapat mengimani perkara-perkara ghaib yang tidak dapat diterima oleh hukum logik. Cahaya Akal (*Nurul Aqli*) akan memancarkan kepada Cahaya Ucapan (*Nurul Qauli*) dimana dirinya sudah mengetahui siapa dirinya dan semua Cahaya Perilaku (*Nurul Af'ali*) sesuai dengan hak dan takdir yang sudah ditentukan.

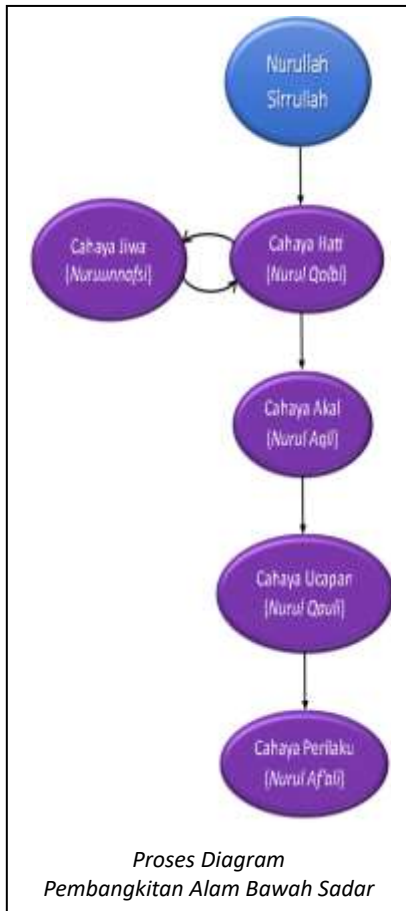
Beriman kepada perkara ghaib menjadi jalan untuk mencapai tauhid yang hakiki. Isyarat-isyarat tauhid yang diterima oleh hatinya membuat mata hatinya melihat bekas-bekas Tangan Allah dalam alam maya ini. Dia dapat melihat bahwa semuanya adalah ciptaan Allah, gubahan-Nya, lukisan-Nya dan peraturan-Nya.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

terbangkitkan alam bawah sadar dan menjadi manusia yang teriluminasi (manusia yang tercahayai)

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 essensial dari cahaya.

Cahaya memiliki tingkat intensitas penampakannya, 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 sempurna cahaya tersebut begitupun sebaliknya. Begitu pula yang terjadi pada wujud-wujud. 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 (*Nurunnafsi*), 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 (Nurunnafsi)

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)

D. 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 merana. (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 jawabnya. (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 dikehendakinya.

“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 (makhhluk).

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 makhhluk 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/ makhhluk 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 berkhlik 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.

E. Praktek Yang Dilaksanakan

1. Puasa

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

- a. Puasa sunnah Senin-Kamis;
- b. Puasa Sunnah Bulanan
 - 1 . Muharom dari tanggal (1 - 10)
 - 2 . Robi'ul awwal dari tanggal (1- 12)
 - 3 . Rojab dari tanggal (1 - 10)
 - 4 . Sya'ban dari tanggal (1 - 15)
 - 5 . Syawwal dari tanggal (1 - 6)
 - 6 . Dzulhijah dari tanggal (1-9)
- c. 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)

Dan tiga hari setiap bulan tanggal 12 , 13 , 14 bulan Hijriyyah.

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.

2. 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.

a Meditasi Duduk

Langkahnya adalah sebagai berikut :

- 1) 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.
- 2) 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.

3) Lakukan latihan pernafasan ini selama 30 menit sampai badan terasa segar dan relaks.

b 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 (Asma'ul 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 :

1. Uzlah (mencari tempat yang sunyi dan sepi, yaitu berusaha mencari tempat yang hening, tenang, sunyi dan sepi dari keramaian aktivitas keduniawian.
2. Duduk bersila dengan nyaman sambil menghadap ke arah kiblat
3. 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.
4. Mulai mengucapkan kalimat dzikir yang diawali dengan membaca :
 - a) Membaca Isrigfar sebanyak 7 x
 - b) Membaca Syahadat sebanyak 3x
 - c) Membaca sholawat atas Nabi sebanyak 3x
 - d) 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
7. Sholat Witir

BAB IV

KESIMPULAN

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.

Pelaksanaan Praktek spiritual di Majelis Dzikir Rijalullah lebih mengacu pada pendalaman transformasi hati, jiwa dan ruh dengan metode puasa, *khalwat*, dzikir dan shalat, sehingga mampu menghadirkan Tuhan dalam hatinya dan menjadi manusia yang teriluminasi (Manusia yang tercahayai) dimana Hati menjadi tempat cahaya, Jiwa merupakan potensi manusia, Ruh sebagai penggerak hati pikiran manusia, sehingga akan memiliki kekuatan dahsyat dan bekerja sesuai dengan tugasnya, yang mampu mengalami internalisasi dan bersinergi dengan berbagai energi halus yang lainnya.

Implementasi dari transformasi hati, jiwa dan ruh, melalui metode spritual puasa, *khalwat*, dzikir dan shalat, menunjukkan adanya proses perubahan kedekatan diri kepada Allah SWT, sehingga hati damai, pikiran tenang, perilaku lebih terarah ke hal yang positif, semangat hidup lebih tumbuh ke arah yang lebih baik.

Obyektifitas penelitian di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka dalam kaitannya dengan upaya pembangkitan alam bawah sadar setelah menjalani praktek puasa, khalwat, dzikir dan shalat. Dari 50 partisipan menunjukkan partisipan rata-rata sudah menampakkan ridha kepada Allah dengan hal yang disukai ataupun yang tidak, berusaha mencintai Allah dengan berusaha menjauhi semua larangannya dan taat pada semua perintahnya, menjauhkan diri dari perilaku bermaksiat kepada Allah baik dalam perbuatan ataupun ucapan. Malu kepada Allah, tidak memikirkan selain Allah dan damai karena Allah.

Dari hasil analisis, penelitian ini menemukan indikasi bahwa, dengan pendekatan praktek spiritual secara teratur dan terus menerus, seseorang yang telah mencapai mahabbah, ma'rifat dan ridho bukan hanya mencintai dirinya, mengenal dirinya dan ridho dengan segala ketetapan Allah SWT. Tetapi juga mencintai semesta selayaknya dia mencintai dirinya sendiri. Maka, relasi spiritualitas ini membangun keharmonisan dalam diri peserta dan dengan alam semesta secara horizontal, serta membangun relasi spiritual dengan Allah SWT secara vertikal sebagai wujud penghambaan.

Pendekatan praktek spiritual secara teratur dan terus menerus, melalui metode spiritual puasa, *khalwat*, dzikir dan shalat dipandang mampu membersihkan hati dan pikiran yang memicu pada terbangkitnya alam bawah sadar.

Hal ini terjadi setelah melalui proses manusia yang teriluminasi, yaitu fase dimana manusia memperoleh Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*), Cahaya Jiwa (*Nurunnafsi*), Cahaya Akal (*Nurul Akli*), 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 . Dari penelitian ini sehingga dapat disimpulkan bahwa Alam Bawah Sadar adalah Jiwa (*Nafsul Mutmainah / Soul/Jiwa yang tercahayai*)

Halaman ini sengaja dikosongkan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A., 2003. *Psikologi Umum*. PT Rineka Cipta: Jakarta
- Ahmadi, A., dan Widodo S., 1991. *Psikologi Belajar*. Cet. I. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Adnan Achiruddin Saleh, 2018, *Pengantar Psikologi*, Makasar, Penerbit Aksara Timur
- Darajat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang 1979
- Dewi, E. (2015). *Konsep Manusia Ideal dalam Persepektif Suhrawardi Al-Maqtul*. SUBSTANTIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin, 17(1), 41–54.
- Fakhry, M. (2001). *Sejarah Filsafat Islam: Sebuah Peta Kronologis*. Bandung: Mizan.
- Haidar Baqir, 2005, *Buku Saku Filsafat Islam*, Bandung: Mizan Media Utama.
- Hashempour, A., & Bonyani, M. (2019). *Investigating the Role of Suhrawardi's System of Concepts in the Relationship between Essence and Attributes of Nur al-Anwar. Essays in Philosophy and Kalam*, 51(1), 137–157.
- Husin, H. (2018). *Pendidikan Menurut Filsafat Suhrawardi (1155–1191 M)*. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 11(24), 51-68.
- Jalaluddin, 1996, *Psikologi Agama*, Jakarta : RajaGrafindo Persada.
- John W. Santrock *Psychology, 7th Edition – Hardcover Publisher: Mcgraw-Hill (Tx), 2004*
- Maimun Syamsuddin. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Masriyah, A. (2020). *Bukti Eksistensi Tuhan Integrasi Ilmu Kalam dengan Filsafat Islam Ibnu Sina*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, 19(2), 32–41

- McLeod, Barbara Ann (2014). "A Theory of Mind-Focused Approach to Anger Management". *Psychoanalytic Psychology*. 31 (1): 68–83. doi:10.1037/a0034175
- Nasr, S. H. (2014). *Tiga Mazhab Utama Filsafat Islam: Ibnu Sina, Suhrawardi, dan Ibnu 'Arabi*. terj. Ach.
- Nasution, 2011, Fathul Mufid, *Epistemologi dalam Filsafat Islam*, Yogyakarta, Idea Press
- Rineka Cipta: Jakarta.
- Rahmayulis, *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 1996
- Sarlito W. S., 2014. *Pengantar Psikologi Umum*. Cet. 6. PT Rajagrafindo Persada: Jakarta
- Shadra, M. (1981). *Al-Hikmah Al-Muta'āliyah fī al-Asfar al-Aqliyyah alArba'ah*. Jilid 1. Beirut: Dar Al-Ihya' Al-Turath al-Arabiyyah.
- Sofyan, A. (2010). *Kapita Selekta Filsafat*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sopu, S. (2016). *Misykāt Al-Anwār Karya Al-Ghazali: Sekelumit Catatan Kontroversi Dan Teologi Pencerahan Sufistiknya*. Madania: Jurnal Kajian Keislaman, 20(2), 151–160.
- Soleh, A. K. (2011). *Filsafat Isyraqi Suhrawardi*. *Esensia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 12(1), 1–19.
- Said, N. M. (2020). *Jalan Sufistik Ibnu Arabi (Menuju Kesatuan Wujud)*. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 7(1).
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Yazdi, M. H., & Hudhuri, I. (1994). *Prinsip-Prinsip Epistemologi dalam Filsafat Islam*, ter. Ahsin Muhammad. Bandung: Mizan.
- 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
- Yedi Supriadi, *Pembangkitan Alam Bawah Sadar*, Cirebon, CV Iman Rijalullah 2024
- Zar, H. S. (2004). *Filsafat Islam: Filosof dan Filasafatnya*. Depok: Raja Grafindo Persada
- Ziai, H. (2012). *Suhrawardi dan Filsafat Iluminasi: Sang Pencerah Pengetahuan dari Timur*. Jakarta: Sadra Press.

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

Hati (*qolbu*) adalah organ vital sebagai lokus spiritual, di hati inilah Allah memberikan cahaya (*nur*).

Dengan mengambil sampel di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka, penelitian ini selanjutnya difokuskan pada rumusan terkait beberapa hal, yakni, (1). Metode spiritual puasa, khalwat, dzikir dan sholat Robert Frager Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh yang diterapkan dalam pembangkitan alam bawah sadar. (2). Bagaimana praktek spiritual yang dilaksanakan dalam pencapaian pembangkitan alam bawah sadar. (3). Bagaimana implementasi dari praktek spiritual bagi peserta dzikir.

Untuk menganalisis permasalahan di atas, digunakan teori spiritual Robert Frager Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh, yaitu puasa, khalwat, dzikir dan sholat. Dalam implementasinya, analisis diperkuat dengan Teori iluminasi (*isyraqi*) yang merupakan buah karya Suhrawardi.

Dari hasil analisis, penelitian ini menemukan indikasi bahwa, melalui praktek spiritual secara teratur dan terus menerus, melalui pendekatan teori spiritual Robert Frager Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh akan menjadikan manusia yang tercahayai (*teriluminasi*), yaitu fase dimana manusia memperoleh Cahaya Hati (*Nurul Qolbi*), Cahaya Jiwa (*Nurunnafsi*), 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.

Dari penelitian ini sehingga dapat disimpulkan bahwa Alam Bawah Sadar adalah Jiwa (*Soul/ Nafsul Mutmainah*)

ISBN 978-602-51925-9-3



9 786025 192593