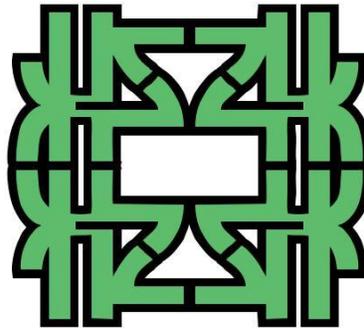


Khazanah

Jurnal Studi Islam dan Humaniora

Volume XIV, Nomor 02, 2016



Aslan

KURIKULUM PENDIDIKAN VS KURIKULUM SINETRON

Wahyuddin

**KEPEMIMPINAN PERGURUAN DALAM PERSPEKTIF TEORI
INTERAKSIONISME SIMBOLIK DAN DRAMATURGI**

Rahmadi

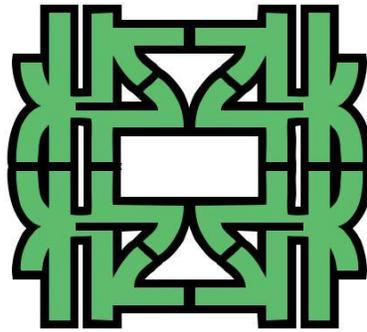
**KONSEP GURU DAN MURID MENURUT ULAMA ABAD PERTENGAHAN
(KOMPARASI ANTARA AL-MAWARDI DAN AL-GHAZALI)**

Wardatul Baidha

**IMPLEMENTASI HITUNG BINI PADA PEMBELAJARAN BERHITUNG DI
KALANGAN WARGA KEAKSARAAN FUNGSIONAL BUDI MULIA DI DESA
BAKAPAS KECAMATAN BARABAI**

KHAZANAH

Jurnal Studi Islam dan Humaniora



Khazanah

Jurnal Studi Islam dan Humaniora

Volume XV, Nomor 01, 2017

ISSN PRINTED: 0215-837X

ISSN ONLINE: 2460-7606 **z**

EDITOR-IN-CHIEF

Muhammad Zainal Abidin

MANAGING EDITOR

Anwar Hafidzi

EDITORIAL BOARDS

Mujiburrahman, (Antasari State Islamic University of Banjarmasin, Indonesia)

Syaifuddin Sabda, (Antasari State Islamic University of Banjarmasin, Indonesia)

Fathi Hasan Malkawi, (International Institute of Islamic Thought (IIIT), Amman, Jordan)

Masdar Hilmy, (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia)

Kautsar Azhari Noer, (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta)

Zakiyuddin Baidhawiy, (Islamic Studies, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga Indonesia, Indonesia)

Najib Kailani (Sunan Kalijaga State Islamic University of Yogyakarta, Indonesia)

EDITORS

Ammar Fauzi, (Sadra International Institute Jakarta)

Ahmad Rafiq, (Sunan Kalijaga State Islamic University of Yogyakarta, Indonesia)

Wardani . (Antasari State Islamic University of Banjarmasin, Indonesia)

Muhammad Rusydi, (Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin, Indonesia)

EXECUTIVE EDITOR

Yokke Andini

Wardatun Nadhiroh

Mohammad Iqbal Assyauqi

Mariatul Asiah

© Copyright

Reserved

Editorial Office:

Rumah Jurnal, Gedung Rektorat Lt 1

Jl. Jend. Ahmad Yani Km 4,5 Banjarmasin, Kalimantan

Selatan, Indonesia

Phone : (0511) 252829 Fax : (0511) 254344

Email : khazanah@iain-antasari.ac.id

Website : <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/index>

Table of Contents

- 135 *Aslan*
KURIKULUM PENDIDIKAN VS KURIKULUM SINETRON
- 149 *Wahyudin*
KEPEMIMPINAN PERGURUAN DALAM PERSPEKTIF TEORI
INTERAKSIONISME SIMBOLIK DAN DRAMATURGI
- 172 *Rahmadi*
KONSEP GURU DAN MURID MENURUT ULAMA ABAD PERTENGAHAN
(KOMPARASI ANTARA AL-MAWARDI DAN AL-GHAZALI)
- 195 *Wardatul Baidha*
IMPLEMENTASI HITUNG BINI PADA PEMBELAJARAN BERHITUNG DI
KALANGAN WARGA KEAKSARAAN FUNGSIONAL BUDI MULIA DI DESA
BAKAPAS KECAMATAN BARABAI
- 215 *Hadisa Putri*
THE EDUCATIONAL CONCEPT OF CHILDREN EARLY IN ISLAM'S
PERSPECTIVE
- 234 *Dewi Ainul*
TERAPI PSIKOSPIRITUAL DALAM KAJIAN SUFISTIK

TERAPI PSIKOSPIRITUAL DALAM KAJIAN SUFISTIK

Dewi Ainul Mardiyah

Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin

dewiainul17@gmail.com

Abstract: *The science of Sufism is like psychotherapy which has the purpose of eliminating neurotic traits, and helps one to adapt to society. The practice of Sufism aims at changing the bad traits of personality, to open the heart, to connect a person with deep wisdom within, and to draw closer to God. In Sufism, the spiritual is an important point, and one of the important aspects of the spiritual is to have a direction of purpose, which continuously improves the wisdom and will power of one, attains closer relations with the divinity and the universe and removes the illusion of the false idea originating from the senses, feelings, and minds. The various practices of worship by the Sufis to improve their spirituality include fasting, seclusion, remembrance of God, and remembrance of death.*

Keywords: *Therapy, Spiritual, Sufistic Study*

Abstrak: Ilmu tasawuf bagaikan psikoterapi yang memiliki tujuan untuk menghilangkan sifat-sifat neurotik, dan membantu seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap masyarakat. Praktik tasawuf bertujuan untuk mengubah sifat-sifat buruk kepribadian, untuk membuka hati, untuk berhubungan dengan kearifan mendalam di dalam diri, dan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam tasawuf, spiritual merupakan poin penting, dan salah satu aspek penting dari spiritual adalah memiliki arah tujuan, yang secara terus menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan berkehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan dan alam semesta dan menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang berasal dari alat indra, perasaan, dan pikiran. Berbagai macam praktik ibadah yang dilakukan oleh para sufi untuk meningkatkan spiritualitas mereka di antaranya adalah dengan berpuasa, mengasingkan diri, adab, mengingat Tuhan, dan mengingat kematian.

Kata kunci: *Terapi, Spiritual, Kajian Sufistik*

Pendahuluan

Pada dasarnya banyak yang telah dilakukan para psikolog untuk merumuskan teori-teori tentang ilmu psikologi. Ilmu psikologi telah mengalami perkembangan yang signifikan dari psikologi umum mengarah ke psikologi agama. Psikologi agama tampaknya sudah mulai menyadari potensi-potensi dan daya psikis manusia yang berkaitan dengan kehidupan spiritual. Kemudian menempatkan potensi dan daya psikis tersebut sebagai sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia. Selain itu mulai tumbuh suatu kesadaran baru mengenai hubungan antara potensi dan daya psikis tersebut dengan sikap dan pola tingkah laku manusia.¹

Dalam kaitannya dengan usaha untuk memahami dan menyelaraskan antara daya psikis dengan sikap dan pola tingkah laku manusia di antaranya dengan melakukan terapi yang berupa bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan ilmu

¹Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2010), 258.

pengetahuan seni, sekaligus sarana untuk menolong manusia yang sedang membutuhkan pertolongan dari masalah yang sedang dihadapi atau dari masalah yang kemungkinan akan dihadapinya.²

Sampai batas tertentu persoalan psikologis memang dapat ditangani sendiri oleh orang yang bersangkutan atau pendampingan pihak lain yang terkait, seperti keluarga, tetangga, teman kerja, kenalan, dan sebagainya akan tetapi menghadapi persoalan psikologis yang kompleks seseorang biasanya memerlukan layanan psikoterapi/konseling yang bersifat profesional, kontraktual, formal, dan terstruktur.

Definisi Terapi Psikospiritual

Dalam kehidupan sehari-hari sering dijumpai bahwa seseorang tidak dapat menahan keinginan agar terpenuhi kebutuhan dirinya. Dalam kondisi seperti itu akan terjadi pertentangan atau konflik dalam batin. Pertentangan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani, yang dalam kesehatan mental disebut kekusutan rohani.³ Ketika terjadi kekusutan rohani, maka sebagian orang ada yang melakukan terapi untuk memperbaiki kondisi kekusutan rohani tersebut.

Terapi adalah penyembuhan atau pengobatan.⁴ Orang yang melakukan terapi disebut terapis, dan fungsi terapis yang esensial adalah memberikan umpan balik yang jujur dan langsung kepada klien. Ia juga perlu memberikan dukungan dan kehangatan, tetapi juga cukup perhatian untuk menantang dan berkonfrontasi.⁵ Dan terapi yang baik adalah terapi yang bisa mendorong sikap penyerahan diri kepada otoritas yang lebih tinggi, tanpa mengidentifikasi bahwa otoritas itu adalah terapis.⁶

Di antara tujuan terapi yaitu: membantu klien untuk memperoleh kesadaran atas pengalaman dari saat ke saatnya. Menantang klien agar menerima tanggung jawab atas pengambilan dukungan internal alih-alih dukungan eksternal, seperti dalam terapi terapi Gestalt.⁷ Membimbing klien ke arah mempelajari tingkah laku yang realistis dan bertanggung jawab serta mengembangkan identitas keberhasilan. Membantu klien dalam melakukan pertimbangan-pertimbangan nilai tentang tingkah lakunya sendiri dan dalam merencanakan tindakan bagi perubahan, sebagaimana fungsi dari terapi realitas.⁸

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.

²Eti Nurhayati, *Bimbingan Konseling & Psikoterapi Inovatif* (Pustaka Pelajar, 2011), vii.

³Jalaluddin, *Psikologi Agama*, 166.

⁴Hana Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007), 36.

⁵Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, trans. E. Koeswara (Bandung: Refika Aditama, 2005), 330.

⁶Stephen Palmquist, *Fondasi Psikologi Perkembangan: Menyelami Mimpi, Mencapai Kematangan Diri*, trans. Muhammad Shodiq (Pustaka Pelajar, 2005), 372.

⁷Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, 327.

⁸Ibid., 328.

Spiritual merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Spiritual merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang.⁹ Psikospiritual berkaitan dengan hubungan antara spiritualitas dan pikiran.

Dalam ensiklopedia Indonesia, spiritual adalah: 1. Bentuk nyanyian rakyat yang bersifat keagamaan, dikembangkan oleh budak-budak negro dan keturunan mereka di Amerika Serikat di bagian selatan; 2. Berhubungan dengan rohani dan eksistensi kristiani yang berdasarkan kehadiran dan roh kudus dalam setiap orang beriman dan seluruh gereja. Adapun spiritualitas adalah kehidupan rohani (spiritual) dan perwujudannya dalam cara berfikir, merasa, berdoa dan berkarya.¹⁰

Pendapat lain mengatakan bahwa aspek spiritual memiliki dua proses, pertama proses ke atas yang merupakan tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseorang dengan Tuhan, kedua proses ke bawah yang ditandai dengan peningkatan realitas fisik seseorang akibat perubahan internal. Konotasi lain perubahan akan timbul pada diri seseorang dengan meningkatnya kesadaran diri, di mana nilai-nilai ketuhanan di dalam akan termanifestasi keluar melalui pengalaman dan kemajuan diri.

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.¹¹

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.¹² Hal ini tentunya terapi psikospiritual yang disandarkan pada agama Islam. Menariknya bahwa salah satu definisi tentang psikologi Islam, yaitu membicarakan

⁹Aliah B and Purwakanta Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006), 288.

¹⁰Jalaluddin, *Psikologi Agama*, 330.

¹¹Ahmad Fauzi, *Psikologi Umum* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 126.

¹²Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1994), 70.

tentang aspek kejiwaan manusia. Di antara bagian dari aspek-aspek kejiwaan tersebut, yakni: *al riib, al nafs, al qalb, al dhamîr, al fu'ad, al lubb* dan lain sebagainya.¹³

Adapun tujuan dari terapi psikospiritual yaitu berusaha menangani persoalan psikologis dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis dan pendekatan spiritual. Terapi psikospiritual merupakan layanan psikoterapi/konseling psikologi yang memperhatikan dan memanfaatkan nilai, iman, dan spiritual untuk perubahan dan pertumbuhannya. Jika seseorang sudah mencapai titik tertinggi dalam spiritualnya, maka dia akan merasa bebas, dan tenteram dalam hidupnya.¹⁴ Dan usaha penyembuhan atau terapinya biasanya dihubungkan dengan aspek keyakinan masing-masing.¹⁵

Teknik dalam Melakukan Terapi Psikospiritual

Spiritualitas adalah suatu konsep yang sulit dirumuskan.¹⁶ 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 Tubannya manusia, hilangkanlah derita, sembuhkanlah penyakit, Engkaulah Dzāt Maha Penyembuh kecuali Engkau. Ya Allah, hamba mohon kepada-Mu agar aku sebat". (H.R. Ahmad, Nasai dari Muhammad bin Khatib).

Di kalangan kaum sufi atau para pemula yang akan melakukan ajaran tasawuf, mereka berusaha untuk mencapai kejernihan, kebersihan dan kesucian hati, dengan langkah *takhalliyah an-nafs, tahalliyah an-nafs*, dan *tajalliyah an-nafs*. Di samping itu ada tingkatan maqamat dalam perjalanan tasawuf mereka yaitu seperti *tobat, zuhud, sabar, tawakkal, ridha, mahabbah, khauf, tawaddhu, takwa, ikhlas, syukur* dan *ma'rifah*.¹⁷

Di antara praktik dasar sufi dalam terapi psikospiritual dalam rangka untuk meningkatkan spiritualitas adalah dengan berpuasa, mengasingkan diri, adab, mengingat Tuhan, dan mengingat kematian.

Berpuasa

¹³M. Zainal Abidin, *Psikologi Profetik: Dalam Kacamata Filsafat Ilmu Studi Pemikiran KH Hamdani Bakran Adz Dzakiyy* (Banjarmasin: IAIN Antasari Press, 2013), 18.

¹⁴Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian* (Bandung: Rajawali Pers, 1983), 91.

¹⁵H. Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta, 2004), 133.

¹⁶M. I. F. Baihaqi, *Psikologi Pertumbuhan: Kepribadian Sehat Untuk Mengembangkan Optimisme* (Bandung, 2008), 166..

¹⁷Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal* (Bandung: Pustaka Setia, 2012), 163.

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.¹⁸ Tingkatan-tingkatan puasa ini menunjukkan adanya perkembangan tingkat spiritual seseorang serta cara bagaimana agar puasa yang dilakukannya lebih bermakna dan teraplikasi dalam kehidupan.

Mengasingkan diri

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

¹⁸Robert Frager, *Psikologi Sufi Untuk Transformasi Hati, Jiwa Dan Rub*, trans. Hasmiyah Rauf (Jakarta: Zaman, 2014), 233–238.

Muhammad juga melakukan pengasingan di gua Hira ketika ayat pertama al-Qur'an diturunkan. Pada agama lain seperti Budhha yang bertapa di bawah pohon Bo, atau pengasingan diri yang juga dilakukan oleh para pendeta Kristen sebagai praktik spiritual utama mereka.

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

Perjalanan dalam pengasingan diri memiliki tiga bagian penting: *pertama* adalah meninggalkan kampung halaman (yang memberikan makna meninggalkan segala yang bersifat duniawi). *Kedua*, memasuki wilayah yang tidak diketahui, kerap merupakan sebuah dunia misteri, kekuatan, dan tantangan, dari pengalaman dramatis yang berbeda. Dan bagian *ketiga*, kembali ke kampung halaman, bagian ini merupakan bagian terpenting karena berkaitan dengan apa yang didapat atau dipelajari, bagaimana perubahan yang terjadi dan apa yang bisa dibawa bersama setelah melakukan pengasingan diri. Jika pengasingan diri berisi pengalaman spiritual yang tidak utuh, hal ini bagaikan menonton film yang menarik, namun setelah film selesai tidak ada perubahan terhadap orang yang melihat film tersebut. Sebab tujuan dari pengasingan diri adalah memperdalam kesadaran dan kepekaan dalam konteks kehidupan sehari-hari.¹⁹

Adab

Adab berarti berperilaku baik atau tata krama yang baik, yakni melakukan tindakan dengan penuh perhatian, kesantunan, kehalusan budi bahasa, keagungan dan penghormatan terhadap orang lain. Kualitas adab kerap menjadi sangat luar biasa ketika orang-orang saling melayani. Pelayanan merupakan bentuk penghormatan, akan tetapi dalam pelayanan haruslah didasari ketulusan hati yang menunjukkan kebaikan batiniah.

Seorang darwis atau sufi memberikan pelayanan kepada orang lain dengan rasa syukur karena mendapatkan kesempatan untuk melayani orang lain. Di kalangan kaum sufi pelayanan adalah bagian terpenting dari jalan spiritual. Sebab, pelayanan adalah adab yang baik, bahkan di antara mereka saling melayani satu sama lain sehingga tercipta persaudaraan yang kuat. Perasaan bersaudara tumbuh seiring dengan saling mengutamakan satu sama lain, dan berusaha memberikan yang terbaik terhadap saudaranya, bahkan melebihi untuk dirinya sendiri.

Hubungan persaudaraan yang erat di kalangan kaum sufi, tampak sangat jelas seperti Syekh yang menjadi kepala keluarga dan para darwis atau sufi bagaikan saudara. Hubungan ini memberikan pengaruh yang luar biasa pada kemajuan spiritual mereka. Menurut al-Ghazali, persahabatan sejati memiliki cakupan yang luas seperti memberikan bantuan materi, dukungan personal, penghormatan, pujian dan perhatian, doa, serta kesetiaan.²⁰

¹⁹Ibid., 241–254.

²⁰Ibid.

Latihan spiritual yang dilakukan dalam hal adab terhadap orang lain, misalnya dari segi memberikan bantuan materi. Orang yang memberikan hartanya pada orang lain dapat disebut dengan orang yang dermawan, dan menurut al-Ghazali kedermawanan itu mempunyai tiga derajat. Derajat terendah adalah memperlakukan orang lain seperti pembantu, yakni memenuhi kebutuhan mereka dari kelebihan yang dimiliki. Derajat kedua adalah menempatkan orang lain pada tingkat yang sama dengan diri sendiri. Dan derajat yang ketiga yaitu mendahulukan orang lain dari pada diri sendiri, serta memenuhi kebutuhan orang lain sebelum memenuhi kebutuhannya sendiri.²¹

Mengingat Tuhan

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.²²

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

²¹Ibid.

²²Ibid., 254–256.

(*qalb*) dengan cara mengheningkan suasana batin dari segala hal yang dapat mengganggu perasaan.²³

Mengingat Kematian

Merenungi kematian adalah sarana luar biasa untuk mengeluarkan diri dari kebiasaan dan prilaku lama dan bentuk latihan untuk lebih peka, serta sebagai jalan untuk memulai proses pertumbuhan diri. Ketika Nabi Saw. Mengetahui bahwa ajal menghampirinya, beliau bersabda kepada para sahabat-sahabatnya bahwa Nabi Saw. akan meninggalkan dua guru, yakni guru yang dapat berbicara (al-Qur'an), dan guru yang diam (kematian).

Tidak ada seorang pun yang tahu berapa lama lagi waktu yang dimiliki untuk tetap hidup di dunia, karena kematian bisa datang kapan saja. Mengenai kematian, kita harus menumbuhkan dua sikap penting. Pertama, kematian adalah keniscayaan. Kedua, menyadari bahwa kita tidak tahu kapan ajal menjemput kita.²⁴

Setelah memahami dan meyakini bahwa ajal pasti datang, dan tidak ada cara untuk memprediksi kapan ajal tiba, maka mengingat kematian akan membantu untuk proses spiritual agar menjadi diri yang lebih baik lagi, sehingga hal-hal yang dipikirkan adalah bagaimana cara mengumpulkan bekal untuk hari setelah kematian. Oleh karena itu membayangkan kematian adalah guru yang sangat baik dalam memberikan nasihat.

Kontribusi Terapi Psikospiritual

Terapi psikospiritual telah banyak memberikan kontribusi dalam peningkatan spiritual dan penyembuhan penyakit baik fisik ataupun psikis, sebagai berikut: *Pertama*, peningkatan terhadap spiritual. Salah satu contoh peningkatan spiritual yaitu dengan cara *kehalwat*. Para ulama banyak yang melakukan *kehalwat* sehingga merasakan adanya peningkatan spiritual dalam diri mereka, seperti al-Ghazali yang mengatakan bahwa di tengah-tengah *kehalwat* yang beliau lakukan, tersingkaplah perkara-perkara yang tidak mungkin dapat dihitung banyaknya. Abu Hasan asy-Syadzili menyebutkan bahwa buah dari *kehalwat* adalah keuntungan memperoleh karunia, yakni tersingkapnya tabir antara Khalik dan makhluk, turunnya rahmat, terwujudnya cinta kasih, dan lisan yang jujur.

Menurut abu Hasan asy-Syadzili *kehalwat* memiliki sepuluh faidah: a) menyelamatkan seseorang dari penyakit lisan; b) menyelamatkan seseorang dari beragam penyakit yang ditimbulkan oleh pandangan mata; c) memelihara dan menjaga hati dari hasrat pamer, mencari muka dan penyakit lainnya; d) mendatangkan zuhud dan sikap nerima terhadap dunia; e) menyelamatkan seseorang dari pergaulan dengan manusia-manusia jahat; f) melahirkan konsentrasi dari untuk beribadah dan berdzikir, serta ketetapan hati untuk bertakwa dan berbuat kebajikan; g) merasakan manisnya ketaatan dan kelezatan munajat; h) rekreasi bagi hati dan badan; i) memelihara diri dan agama dari

²³Mas Rahim Salaby, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Perspektif Al-Qur'an Dan Sains* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), 119–121.

²⁴Fragar, *Psikologi Sufi*, 266–267.

terjerumus dalam berbagai kejahatan dan permusuhan yang disebabkan oleh hidup berdampingan dengan manusia; j) tekun melakukan ibadah, tafakkur, dan i'tibar.²⁵

Kedua, penyembuhan terhadap penyakit fisik. Terapi spiritual yang dilakukan untuk orang yang sedang sakit, selain berobat secara medik psikiatrik bila disertai dengan berdoa dan berzikir akan meningkatkan kekebalan yang bersangkutan terhadap penyakitnya; menimbulkan optimisme dan pemulihan rasa percaya diri serta kemampuan mengatasi penderitaan; yang pada gilirannya akan mempercepat proses penyembuhan. Dan, apabila yang bersangkutan ditakdirkan meninggal, ia dalam keadaan beriman dan tenang kembali menghadap kepada Pencipta.

Dalam penelitian, *Comstock*, menyatakan bahwa bagi para pasien yang melakukan kegiatan keagamaan secara teratur disertai doa dan dzikir, ternyata resiko kematian akibat penyakit jantung koroner lebih rendah 50%, kematian akibat *emphysema* lebih rendah 56%, kematian akibat *cirrhosis hepatis* lebih rendah 74% dan kematian akibat bunuh diri lebih rendah 53%.

Larson, melakukan studi banding pada pasien lanjut usia dengan pasien muda usia yang akan menjalani operasi. Hasil dari studi tersebut menunjukkan bahwa pasien-pasien lanjut usia dan religius serta banyak berdoa dan berdzikir kurang mengalami ketakutan dan kecemasan, tidak takut mati dan tidak menunda-nunda jadwal operasi, dibandingkan pasien-pasien muda usia yang tidak religius.

Ketiga, penyembuhan terhadap penyakit psikis. Pengalaman dari Dr. Leslie Wetherhead, juga menunjukkan bukti bahwa terdapat hubungan sebab akibat antara penyakit jiwa dengan hilangnya makna nilai-nilai keagamaan dari dalam diri manusia. Di Florida, Amerika Serikat ada sebuah lembaga penelitian tentang penyembuhan penyakit jiwa melalui daya pengaruh bacaan al-Qur'an dalam berbagai kasus penelitian atau percobaan yang terdiri dari orang-orang yang mengerti bahasa al-Qur'an dan yang tidak mengerti makna al-Qur'an yang harus mendengarkan bacaan al-Qur'an. Ternyata bagi kelompok yang memahami al-Qur'an dapat memperoleh kesembuhan secara bertahap dan bagi kelompok yang tidak memahami makna al-Qur'an juga memperoleh kesembuhan yang kurang intensif dibandingkan dengan kelompok yang memahami al-Qur'an.²⁶

Clinebell dalam penelitiannya menyatakan bahwa pada setiap diri manusia terdapat kebutuhan dasar spiritual (*basic spiritual needs*). Kebutuhan dasar spiritual ini adalah kebutuhan kerohanian, keagamaan dan ketuhanan yang karena paham materialisme dan sekulerisme menyebabkan kebutuhan dasar spiritual terlupakan tanpa disadari. Dengan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar spiritual maka daya tahan dan kekebalan seseorang dalam menghadapi stresor psikososial menjadi melemah, yang kemudian sebagian dari mereka "melarikan diri" (*escape reaction*) ke NAZA (Narkotika, Alkohol, dan Zat Adiktif).

Penutup

Terapi psikospiritual sangat diperlukan bagi manusia, karena manusia tidak bisa lepas dari dimensi spiritual, karena pada dasarnya manusia memiliki fitrah bertuhan.

²⁵Abdul Qadir Isa, *Hakikat Tasawuf*, trans. Khairul Amru (Jakarta: Qisthi Press, 2005), 178–179.

²⁶Abdur Rahman Saleh, *Psikologi* (Jakarta: Kencana Media Group, 2004), 62–65.

Sehingga, manusia tidak dapat hidup tanpa adanya Tuhan dan selalu merasa dekat dengan Tuhan.

Spiritual manusia yang bersifat luhur diyakini dapat membimbing manusia, sehingga dapat menjalani hidup yang selaras, harmonis, atau menyatu dengan alam semesta dan dekat dengan Tuhan. Ada berbagai usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan spiritual (terapi psikospiritual), seperti yang dilakukan oleh para sufi di antaranya dengan cara berpuasa, mengasingkan diri, adab, mengingat Tuhan, dan mengingat kematian. Cara-cara tersebut sangat membantu dalam meningkatkan spiritualitas, dan juga mampu menyembuhkan penyakit fisik dan psikis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Zainal. *Psikologi Profetik: Dalam Kacamata Filsafat Ilmu Studi Pemikiran KH Hamdani Bakran Adz Dzakiyy*. Banjarmasin: IAIN Antasari Press, 2013.
- B, Aliah, and Purwakanta Hasan. *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006.
- Baihaqi, M. I. F. *Psikologi Pertumbuhan: Kepribadian Sehat Untuk Mengembangkan Optimisme*. Bandung, 2008.
- Bastaman, Hana Djumhana. *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007.
- Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Translated by E. Koeswara. Bandung: Refika Aditama, 2005.
- Fauzi, Ahmad. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Frager, Robert. *Psikologi Sufi Untuk Transformasi Hati, Jiwa Dan Ruh*. Translated by Hasmiyah Rauf. Jakarta: Zaman, 2014.
- Isa, Abdul Qadir. *Hakikat Tasawuf*. Translated by Khairul Amru. Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Jaenudin, Ujam. *Psikologi Transpersonal*. Bandung: Pustaka Setia, 2012.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2010.
- Jaya, Yahya. *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1994.
- Nurhayati, Eti. *Bimbingan Konseling & Psikoterapi Inovatif*. Pustaka Pelajar, 2011.

Palmquist, Stephen. *Fondasi Psikologi Perkembangan: Menyelami Mimpi, Mencapai Kematangan Diri*. Translated by Muhammad Shodiq. Pustaka Pelajar, 2005.

Ramayulis, H. *Psikologi Agama*. Jakarta, 2004.

Salaby, Mas Rahim. *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001.

Saleh, Abdur Rahman. *Psikologi*. Jakarta: Kencana Media Group, 2004.

Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Kepribadian*. Bandung: Rajawali Pers, 1983.