

EPISTEMOLOGI KESEHATAN PERSPEKTIF SUFI

(Telaah literatur atas definisi Pengobatan cara sufi)

Oleh:

Naan

Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin
Universitas Islam Sunan Gunung Djati Bandung
Email: naan@uinsgd.ac.id

Abstrak

Inti ajaran kaum sufi adalah bersama Tuhan. Tujuannya taqarrub ilallah, mendekatkan diri kepada Allah. hubungan kedekatan ini dipelihara dan ditata sedemikian rupa melalui ajaran-ajaran sufi yang bersifat ritual. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Peneliti melakukan analisis data terhadap teks-teks sufisme. Hasil pengolahan data menyatakan bahwa dalam sufisme, seluruh aktivitas kehidupan manusia adalah ibadah. Ibadah belum cukup dengan salat dan puasa, namun disempurnakan dengan akhlak. Ibadah yang disertai akhlak mengarahkan salik kepada kesempurnaan., dimana dimensi lahir dan dimensi batin ada dalam kesatuan. Kesatuan identitas inilah yang disebut dengan sehat dalam sufisme. Sehat dalam sufisme berarti sehat fisik mental dan spiritual.

Kata kunci: Sufisme, Kesehatan, Epistemologi

Abstract

The essence of the teachings of the Sufis is with God. The goal is taqarrub ilallah, to get closer to Allah. This close relationship is maintained and arranged in such a way through ritualistic Sufi teachings. The research method used is qualitative. The researcher analyzed the data on the Sufism texts. The results of data processing state that in Sufism, all activities of human life are worship. Worship is not enough with prayer and fasting, but it is perfected with morals. Worship which is accompanied by morals directs salik to perfection, where the physical and mental dimensions are in unity. This unity of identity is what is healthy in Sufism. Healthy in Sufism means physical, mental and spiritual health.

Key words: Sufism, Health, Epistemology

A. Pendahuluan

Pada tiap generasi, manusia selalu bermasalah dengan keseimbangan hidupnya. Dimensi lahir dan batin manusia kerap tidak selaras dan cenderung berat sebelah. Ketidakseimbangan hidup ini menjadi warisan abadi yang sulit untuk diobati.

Perpektif agama, Hadirnya nabi-nabi utusan Allah – mulai dari Nabi Adam as., hingga Nabi Muhammad Saw. – sebagai bagian dari upaya meraih keseimbangan hidup umat. Semua agama mengajarkan umatnya untuk beribadah kepada Tuhannya. Dengan beribadah, umat beragama berkonsentrasi hanya kepada Tuhan yang disembahnya dan mengabaikan segala rutinitas hariannya, seperti bekerja, berdagang, mengajar, dan lain sebagainya. Konsentrasi dalam beribadah akan memberi efek jernih pada pikiran dan hati seseorang. Keseimbangan hidup akan terwujud manakala individu menggunakan akal jernihnya disetiap waktu. Akal jernih akan membawa pada kesehatan yang paripurna, setidaknya pada kesehatan tubuh.

B. Pembahasan

Orang yang beragama memungkinkan cenderung menafikan arti pentingnya beragama sebagai sebuah pendekatan untuk meraih keseimbangan hidup. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas orang beragama di rumah-rumah ibadah.

Dimensi keberagamaan masing-masing orang berbeda-beda. Perbedaan ini salah satunya karena pengalaman keagamaannya. Jalaluddin Rakhmat menjelaskan dimensi keberagamaan menjadi lima, yaitu dimensi ideologis, ritualistik, eksperiensial, intelektual dan konsekuensial.¹

1. Dimensi Ideologis

Dimensi Ideologis adalah aspek keagamaan yang berhubungan dengan kepercayaan. Dimensi ini sangat penting bagi sebuah agama. Dimensi ini berisikan doktrin kepercayaan suatu agama yang harus diyakini. Prinsip-prinsip agama harus dipegang teguh. Tuhan Bapa, Tuhan Anak dan Ruh Kudus adalah Trinitas merupakan ideology Kristen.²

Jalaluddin Rakhmat³ juga menjelaskan tiga kategori kepercayaan.

¹ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*, Bandung, Mizan, 2004, h. 4

² *Ibid*, h. 44

³ *Ibid*

1. Kepercayaan seorang hamba kepada Tuhannya merupakan inti dasar dari keberagamaannya. Contohnya antara lain, Umat Kristiani meyakini Yesus Kristus sebagai juru selamat. Umat Islam yang Percaya akan kenabian Nabi Muhammad Saw
2. Pemeluk agama percaya Tuhan bertujuan dalam penciptaan manusia. Seperti Allah berfirman dalam Al-Quran Surat Al-Mulk (67) ayat dua berikut ini:

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ

Artinya, “Yang Menciptakan mati dan hidup, untuk Menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa, Maha Pengampun.”

Ayat ini menjelaskan tentang tujuan hidup umat Islam. Manusia diciptakan untuk beribadah. Ada petugas pencatatan amal yang selalu mendampingi setiap mukmin. Seluruh perbuatan tertulis dalam catatan amal, amal baik maupun amal buruk.

3. Kepercayaan seorang hamba terhadap cara yang paling baik dalam menunaikan tujuan Sang Khalik. Dalam agama Budha, berperilaku baik seperti mengoptimalkan nafas dengan cara yang sesuai dan menjaga tutur kata dengan berbicara yang baik dan benar adalah bagian dari cara melaksanakan tujuan Tuhan dalam menciptakan manusia. Dalam Islam, Menghormati tamu saat berkunjung ke rumah adalah refleksi dari keberimanan kepada Allah.

2. Dimensi Ritualistik.

Perilaku seorang hamba dalam ibadah termasuk dalam dimensi ritualistik. Pembaptisan, pengakuan dosa, melaksanakan ritus-ritus suci, terdapat pada agama Kristen. Berdiri menghadap kiblat, rukuk, sujud, duduk diantara dua sujud dan tahiyat adalah bagian dari rangkaian melaksanakan ibadah salat. Perilaku puasa dalam menahan haus dan lapar

serta berakhlakul karimah sejak imsak sebelum waktu subuh sampai terbenam matahari. Salat dan puasa menjadi bagian dari ritual umat Islam.⁴

3. Dimensi Eksperensial

Rasa beragama adalah bagian dari dimensi eksperensial. Rasa beragama maksudnya, seorang hamba memiliki rasa subjektif dalam keberagamaannya. Pengalaman-pengalaman spiritual yang dihubungkan dengan ajaran agama menjadi hal utama dalam dimensi ini.⁵ Dalam Islam, kaum sufi sering mengalami pengalaman spiritual dan mengungkapkan dalam karya-karyanya. Salah satu karya kaum sufi adalah *Risaalatul Faidhir Robbani fii Manaqibi Sayyid Abdul Qodir Al-Jailany* yang digubah oleh Dodo Widarda dari Tarekat Qodiriyah wa Naqshabandiyyah.

4. Dimensi Intelektual

Agama-agama di dunia ini memiliki informasi khusus. Umat beragama hendaknya mengetahui mengenai informasi yang special ini. Pada setiap agama memiliki karya-karya intelektual yang ditulis oleh para pemeluknya yang konsen dibidang keagamaannya. Dalam Islam, Fiqh yang berisi tentang aturan atau hukum dalam beribadah merupakan karya kaum intelektual muslim. Dalam Islam dikenal beberapa majhab fiqh yang terkenal dengan empat imam majhab, yaitu Imam Maliki, Imam Syafii, Imam Hanafi dan Imam Hambali.⁶

5. Dimensi konsekuensial

Efek dari beragama dapat menimbulkan perbuatan baru bagi pengikut suatu agama disebut dimensi konsekuensial. Dimensi konsekuensial ini bahkan tidak terhubung langsung dengan dimensi ritualistik.⁷ Misalnya, seseorang dapat meninggalkan pekerjaan yang sedang digeluti sebagai petinju kemudian rajin beribadah dan beramal saleh setelah dalam mimpinya bertemu dengan orang alim dan mengajarkan kebaikan dalam ibadah. Contoh lainnya adalah, merasakan nafas yang teratur dalam ibadah salat, karena seorang hamba memberinya inspirasi untuk mengembangkan teknik pernafasan untuk kesehatan. Pesantren Suryalaya bidang inabah telah mengembangkan Ibadah kepada Allah menjadi metode

⁴ *Ibid*, h. 45

⁵ *Ibid*, h. 45-46

⁶ *Ibid*, h. 46

⁷ *Ibid*, 47

dalam menyembuhkan pasien yang telah lama bergantung pada obat-obatan terlarang, narkoba. Efek metode ibadah ini telah terbukti ampuh selama bertahun-tahun.

Dalam Islam, salat lima waktu merupakan ajaran fundamental umat yang diwajibkan untuk ditunaikan. Antara waktu salat yang satu dengan waktu salat yang lainnya memiliki jarak yang tidak terlalu jauh. Karakter dari setiap waktu salat berbeda. Perbedaan urutan waktu salat ini akan memberi pengaruh tersendiri bagi orang yang menjalankan salatnya.

Umat Islam menjalankan salat lima waktu di masjid - masjid dikenal sebagai rumah ibadah umat Islam - meskipun tidak terlarang juga untuk menjalankan salat di rumah atau di mana saja. Melaksanakan salat di masjid memberi keuntungan yang lebih besar dibandingkan dengan salat di tempat lain. Ganjaran orang yang salat berjamaah di masjid adalah pahala yang lebih besar dibanding salat di rumah.

Sayangnya, masih banyak umat Islam yang belum melaksanakan salat di Masjid. shaf atau baris salat yang paling banyak diisi jamaah di waktu salat maghrib. Pada waktu salat yang lain seperti salat isya, shubuh, zuhur dan asar, pelaksana salat berjamaah cenderung lebih sedikit.

Orang yang tidak melaksanakan salat sebagai ibadah rutin lima kali dalam sehari, atau orang yang tidak konsisten dalam melaksanakan salat, dimungkinkan akan mengalami disorientasi kepribadian. Maksudnya, keseimbangan hidup baik lahir dan batinnya akan terganggu. Salat tidak sekedar sebagai perintah wajib dari Allah yang harus dilaksanakan oleh pemeluknya, tetapi didalamnya terdapat pernapasan dan gerakan yang berpotensi menyehatkan fisik dan mental orang yang menjalankannya.

Kaum sufi termasuk orang-orang yang memiliki pandangan holistik tentang salat. Perspektif tauhid, salat sebagai sarana dalam mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Esa. Sementara pendekatan kesehatan, salat memiliki efek positif yang sangat luar biasa bagi kesehatan diri manusia secara sempurna. Dengan ibadah salat, seseorang akan mendapatkan kesehatan *three ini one*, sekaligus. Salat dapat menyehatkan fisik, mental dan spiritual dalam waktu yang bersamaan.

Pembicaraan tentang kesehatan perspektif sufi ini di bahas dalam ilmu sufi healing. Sufi healing merupakan istilah teknis yang digunakan oleh kaum sufi untuk kegiatan pengobatan. Kegiatan pengobatan ini dilakukan oleh para guru sufi diperuntukkan bagi siapapun yang membutuhkan perawatan diri karena sakit.

Praktek sufi healing pada dasarnya telah berkembang sejak jaman Nabi Muhammad Saw. Kaum sufi meyakini Nabi Muhammad Saw adalah

mursyid dari seluruh mursyid tarekat. Dengan demikian, dapat dikatakan sufi healing telah berumur setidaknya sama dengan perkembangan Islam di dunia saat ini. Umur yang cukup tua bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan terapannya yang tentu telah menginspirasi ilmu pengetahuan lain di bidang kedokteran yang lahir kemudian.

6. Sufi

Sufi adalah istilah teknis bagi orang arif mempelajari dan mengamalkan ajaran tasawuf. Ulama terdahulu banyak mendefinisikan istilah sufi dengan sangat beragam. pembahasan istilah sufi juga bersinggungan dengan istilah tasawuf. Dua istilah ini tidak terpisahkan, seperti dua sisi koin. Namun keragaman definisi ini tidak mengurangi substansinya, karena setiap pendapat para ahli tasawuf ini, satu dengan lainnya saling melengkapi. Berikut ini beberapa tokoh sufi menjelaskan istilah sufi dan tasawuf:

Al-Hujwiri⁸ menyatakan bahwa istilah sufi berawal dari pendapat beberapa orang bagi orang yang arif yang selalu menggunakan jubah yang terbuat dari wol (jama-i-suf), pendapat lainnya menyatakan kaum sufi biasa melaksanakan selalu di barisan terdepan (saff-i-awwal). Adalagi yang berpendapat bahwa istilah sufi berasal dari kata safa yang berarti kemurnian.

Jubah pada yang dikenakan sebagian orang saat itu dibuat dari wol yang kasar, sehingga mereka menggunakan jubah kasar. Ini bertentangan dengan penguasa pada saat itu yang memakai pakaian yang bagus-bagus. Dalam perspektif sosiologis, ini bentuk kritik sosial dari kaum sufi untuk orang-orang yang menyombongkan diri dengan kekuasaan dan hartanya. Dalam pandangan lain, baju lusuh dan tidak layak pakai merupakan refleksi dari kerendahan diri seorang hamba dihadapan Tuhannya.

Pada dimensi ritualistik, kaum sufi adalah contoh teladan dalam salat. Mereka adalah tokoh-tokoh ahli ibadah yang senantiasa menempati barisan pertama dalam salat. Untuk mendapatkan barisan terdepan ini, butuh perjuangan psikis. Kesiapan mental untuk beribadah menjadi factor utama kesungguhan dalam ibadah salat. Hanya orang-orang yang siap bertemu dengan Tuhanlah orang-orang yang mensegerakan salat pada barisan terdepan.

Sedangkan arti kemurnian untuk kata sufi memberi makna jalan menuju kemurnian. Hanya dengan *riyadhah* yang terus-menerus, kemurnian

⁸ Annemarie Schimmel, *Dimensi Mistik Dalam Islam* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2000), 16.

dapat didapat. Kemurnian merupakan sebuah visi. Sesuatu yang harus diusahakan dan diraih. Jalan sufi memberi alternative menuju kemurnian.

Al-Qusyairy berpendapat kata sufi sebagai sebutan umum untuk sekelompok orang yang dikatakan Nabi Saw., yang menyatakan bahwa dunia ini telah tidak suci lagi dan penuh dengan kotoran. Untuk hari ini, bagi seorang muslim, penghargaan yang tepat adalah kematian. Sufi istilah untuk seseorang, suffiyah untuk nama kelompoknya, mutashawwif penamaan bagi orang yang berusaha menjadi sufi dan mutashawwifah untuk jamaahnya.⁹

Bumi menjadi analogi bagi diri manusia. Berseraknya sampah buangan tangan-tangan yang tak bertanggung jawab, seperti pekatnya dosa yang menempel pada dinding hati karena perbuatan buruk manusia yang begitu leluasa. Kehidupan manusia saat ini, lebih terlihat bebas-merdeka. Tak ada sekat antara kebaikan dan keburukan. Kebaikan berbaur dengan keburukan dan menjadi satu kesatuan yang organik, tak terpisahkan. Dari sini muncul argumentasi pembenaran atas perbuatan baik atau pun perbuatan buruk yang dilakukan seseorang. Kedua perbuatan itu mendapatkan legitimasi yang sama, sehingga tertutup sudah kebenaran yang sesungguhnya, yakni kebenaran yang diperoleh melalui ajaran agama yang dianutnya. Untuk mengurai masalah tersebut, jalan yang bisa ditempuh orang yang demikian adalah dengan menjadi seorang mutashawwif, orang yang belajar menjadi seorang sufi.

Menapaki jalan sufi berarti sedang melakukan pelucutan citra kebumi-an. Proses pelucutan kebumi-an inilah *suluk*, jalan bagi para penempuh dunia spiritual. Mereka adalah orang-orang yang menghibahkan diri dalam cinta-Nya, menjadikan semua perbuatan dalam kehidupannya adalah ibadah, tanpa koma.

Al-Junaid¹⁰ memiliki pandangan tentang ajaran tasawuf. Ia menyatakan bahwa tasawuf diperoleh dengan keamanan hati dan dermawannya jiwa. Tasawuf tidak akan cukup diperoleh hanya dengan berdoa dan puasa.

Al-Junaid ingin mengatakan, tidak cukup bagi siapapun bersuluk yang didalamnya penuh dengan ekspresi ritual belaka tanpa keseimbangan. Dimensi ritualistic dibutuhkan seorang salik dalam beribadah kepada Allah,

⁹ Imam al-Qusyairy an-Naisabury, *Risalatul Qusyairiyah* (Surabaya: Risalah Gusti, 2000), 245.

¹⁰ Annemarie Schimmel, *Dimensi Mistik Dalam Islam*, 17.

namun, akhlakul karimah menjadi rujukan utama dalam membentuk jiwa yang kuat dalam menghadirkan Tuhan dalam hati.

Hal terpenting dari motivasi menghadirkan Tuhan dalam hati adalah dengan membersikannya dari debu dosa yang telah melekat sekian lama. Alat pembersihnya adalah ritual zikir dan bahan pembersihnya adalah zikir.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ -

Artinya: “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan Ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”

Ibnu Abbas menafsirkan *Fadz kurūnī* dengan mengingat Allah dengan cara melaksanakan ketaatan kepada-Nya. *Adzkurkum* Allah ingat dengan limpahan rahmat dan ampunan serta ganjaran surga. Pendapat lain menyatakan bahwa Allah meminta mengingat-Nya saat dalam suka cita, maka Allah akan mengingat hamba-Nya ketika mengalami kesusahan.

Syeikh Muhammad Amin al-Qurdi¹¹ mengatakan, tasawuf merupakan ilmu tentang kebaikan dan keburukan jiwa. Metode membersihkan jiwa dari sifat-sifat buruk dan diisi dengan sifat-sifat yang baik dan terpuji. Mengajarkan cara *bersuluk* untuk terus bergerak menuju keridhaan Allah. dan menjauhi larangan-Nya.

Al-Junayd menyatakan, Kaum sufi layaknya bumi yang selalu menerima kotoran yang dibuang dihampirannya, tidak memberi manfaat melainkan tumbuhan yang baik. Pernyataannya lainnya, seorang sufi ibarat bumi, dia disinggahi dan diinjak oleh orang baik maupun orang tercela. Mendung melindungi isi alam raya ini, air hujan memberi kehidupan dengan cara mengairi segala yang ada di bumi. Jika seorang sufi menunjukkan kepedulian pada penampilan fisiknya, bisa dipastikan keadaan batinnya rusak.¹²

Syeikh Hakim Muinuddin Chisyti memberi gambaran yang lebih spesifik dan menempatkan kaum sufi sebagai panutan karena mewarisi sifat baik sebagaimana Nabi Muhammad Saw. Ia menyatakan bahwa sufi sejati

¹¹ A. Mustofa, *Akhlaq Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 1997), 203.

¹² Imam al-Qusyairy an-Naisabury, *Risalatul Qusyairiyah*, 347.

adalah orang yang tidak pernah melihat yang buruk, tidak mendengar yang buruk, tidak berbicara yang buruk, dan tidak berpikir yang buruk.¹³

Seorang sufi yang sesungguhnya tidak akan terpengaruh oleh hasutan hawa nafsu keduniaan. Perilakunya adalah zikirnya, pikirannya menjadi lokus munajat kepada-Nya dan hidupnya penuh dengan cahaya keimanan.

7. Sufi dan Kesehatan

Literatur sufi terdahulu tidak banyak membicarakan tema kesehatan secara spesifik. Pada periode awal perkembangan sufi, yang menjadi topik pembahasan adalah zuhud. Istilah lain untuk zuhud adalah asketisme.

Asketisme memberi pandangan tentang keduniaan dengan cara yang berbeda dengan kependetaan atau yang memutuskan diri dengan keduniawian. Asketisme memberi hikmah pemahaman tentang dunia. Hidup cara asketis berarti hidup yang tidak terpengaruh oleh gemerlapnya dunia. Harta, jabatan dan segala hal yang fana tidak menggoyahkan hatinya untuk terus-menerus hadir dalam jamuan Tuhannya. Dalam kehidupan sehari-harinya, kaum asketis tetap bekerja, bermuamalah dan menjalankan aktivitas harian lainnya. Perbedaannya terletak pada hatinya yang terus memuji Allah dan menghindari untuk mengingkari-Nya.¹⁴

Asketisme memiliki misi membebaskan diri dari kungkungan hawa nafsu. kebebasan akan tercipta, manakala manusia benar-benar bisa bebas dari hawa nafsu. kesederhanaan yang ditampakkan para zahid bukan karena mereka tidak memiliki apa apa. Utsman bin Affan adalah salah satu sahabat Nabi Muhammad Saw., yang kaya raya namun berperilaku zuhud. Harta berlimpah yang dimilikinya tidak membuatnya terpesona dan terjebak pada kepemilikan.

Bersikap zuhud berarti bersikap moderat, mengarungi dunia dengan mengingat hari akhirat. Salah satu dalil Al-Quran tentang sikap zuhud ini yaitu firman Allah yang tertulis dalam surat Al-Baqarah ayat 143 yang isinya Allah menjelaskan kedudukan umat Islam yang diposisikan sebagai umat yang pertengahan. Maksudnya, umat yang adil, yang melihat dunia dan akhirat dengan seimbang.¹⁵

¹³ Syaikh Hakim Muinuddin Chisyti, *Penyembuhan Cara Sufi* (Jakarta: Lentera, 1999), 3.

¹⁴ Abu Al Wafa At-Taftazani, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, Pustaka, Bandung, 1997, h. 54

¹⁵ *Ibid*, h.55

Hidup yang penuh keseimbangan ini memberi efek positif bagi seorang asketis atau seorang zahid sebagai bagian dari pengalaman keagamaan dan berdampak pada kesehatan lahir dan batin.

Pada fase berikutnya, asketisisme bermetamorfosa menjadi tasawuf. Hidup cara zuhud atau asketisisme lebih pada ritual ibadah. Hal ini memungkinkan berdampak pada kesehatan lahiriah, atau tubuh pelakunya.

Fudhail ibn Iyadh¹⁶ mungkin seorang asketis yang mulai lebih mementingkan penempaan batin dibandingkan dengan memperbanyak ritual-ritual ibadah. Salat, puasa, dan amalan ibadah lainnya merupakan bagian-bagian dari ritual yang familiar. Namun ibadah yang telah dilaksanakan itu, akan memperoleh manfaat yang bertambah bila menambahkan sisi akhlakul karimah. Jiwa para asketis harus bisa menunjukkan kedermawanan, dadanya lapang dan memberi manfaat bagi orang lain dalam kesehariannya. Inilah benih tasawuf.

Tasawuf benar-benar berkembang terjadi pada pertengahan abad ketiga hijriyah. Orang-orang pada abad ini memperbincangkan konsep-konsep yang asing bagi kaum asketis, seperti tentang moral, jiwa, tingkah laku, aturan bersuluk, maqamat dan ahwal (haal).¹⁷ Pada periode ini, penulisan tentang efek keberagaman yakni mengalami pengalaman spiritual dilakukan. Tulisan-tulisannya mulai dari bentuk refleksi sampai kepada hal yang lebih teknis bersuluk.

Pada periode tasawuf ini, kesehatan batin mulai tampak dalam pembahasan. Kesehatan batin erat hubungannya dengan kedekatan antara hamba dengan Tuhannya. Indikator dari sehatnya batin seorang salik ketika merasakan nikmatnya dalam beribadah. Kualitas kesehatan pun terus meningkat seiring maqam atau tingkatan spiritual mereka naik dan merasakan manisnya ibadah dan terbukanya hijab antara dirinya dengan *Sang Khalik*.

Maqam-maqam spiritual dalam ajaran tasawuf, menjadi metode pembersihan jiwa yang efektif. Maqam adalah tahapan etika seorang hamba dalam upaya mendekati Tuhannya. Di dalamnya ada tugas terukur dan tujuan yang jelas. Seorang salik tidak boleh beranjak dari maqamnya sebelum pembimbing spiritualnya memintanya untuk pindah pada maqam berikutnya. Kedudukan maqam cenderung stabil dan berbeda dengan *haal*. *Haal* merupakan sebuah keadaan, kondisi spiritual yang dialami oleh seorang salik dalam bersuluk. *Haal* dapat berubah-ubah. Karena *haal* adalah

¹⁶ Ibid, h. 82

¹⁷ Ibid. h. 91

sebuah situasi yang dialami seorang hamba dalam waktu yang tidak terlalu lama dan akan pergi begitu saja dari orang yang mengalaminya. *Haal* bisa terjadi kapan pun pada tingkatan spiritual seorang salik.

Dalam Kitab Risalatul Qusyairiah, Imam Al-Qusyairy an-Naisabury menempatkan tobat sebagai maqam pertama dari empat puluh sembilan maqam. Kehidupan spiritual tidak bisa dimulai seorang hamba sebelum melakukan pertobatan.

Tobat artinya kembali. Kembali kepada kebenaran, kepada Allah. Tobat berarti menyesali kesalahan yang telah diperbuat dan tidak mengulangnya. Anas bin Malik meriwayatkan sabda Nabi Muhammad Saw yang artinya bahwa orang yang bertobat dari berbuat dosa laksana orang yang tidak memiliki dosa, andai Allah menyayangi seorang hamba, maka bisa dipastikan dirinya terlepas dari dosa.¹⁸

Pendapat lain menyatakan, tobat merupakan maqam awal, pertengahan dan akhir dari perjalanan hidup seorang hamba. Ada tobat dalam tiap maqam. Seorang salik membutuhkan pertobatan setiap akan naik pada tingkatan spiritual berikutnya. Argumentasi ini disandarkan pada firman Allah yang menyatakan bahwa Allah meminta hamba-Nya yang beriman untuk bertobat kepada Allah agar mendapatkan keberuntungan. Ada kemaslahatan dalam tobat, keberuntungan.¹⁹

Keberuntungan dalam arti yang sederhana adalah kebahagiaan. Seorang hamba akan mendapatkan kegembiraan dari pertobatannya kepada Allah dengan kualitas yang berbeda-beda sesuai dengan maqam atau stasiun spiritual yang disinggahinya.

Kondisi keberuntungan atau kebahagiaan ini, secara esensial, seorang hamba berada dalam kesehatan psikis dan batin yang baik. Keberuntungan adalah *given*, sebuah pemberian dalam bentuk *haal* atau keadaan sukacita dari Allah. keberuntungan atau kebahagiaan ini menjadi hadiah khusus bagi orang-orang yang bertobat.

8. Penyucian Jiwa

Jiwa manusia memiliki kecenderungan kuat untuk ingkar kepada Allah. Jiwa membutuhkan sentuhan magis untuk berpaling kepada tujuan

¹⁸ Imam Al-Qusyairy an-Naisabury, *Risalatul Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*, Risalah Gusti, 2000, h. 78

¹⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *kitab at-Taubah wa al-Inabah* dalam *Ensiklopedia Taubat*, keira Publishing, Depok, 2014, h. 1

hakikat, menuju Allah. Mir Valiuddin²⁰ berusaha memaparkan cara memahami jiwa dan membersihkannya melalui beberapa teori yang disajikannya, suluk. sebagai visi spiritual, suluk berkarakter lembut tapi kuat. Berdimensi ketubuhan ketika suluk membutuhkan olah gerak fisik. Berdimensi ruhani, saat suluk menjadi media transmudasi jiwa, dari jiwa yang lemah dan penuh amarah, menuju jiwa yang aman dan tenang. suluk yang diuraikan antara lain, suluk nafs, suluk qalb, suluk sirr, dan suluk ruh. Jiwa dapat ditempa melalui *suluk*. suluk menjadi bagian tak terpisahkan dari tindakan fisik yang berdimensi ruang. Sebabnya adalah ritual dalam suluk. setiap gerakan fisik dalam salat, zikir dan ritual lainnya, menjadi bukti sah berdimensi ruang. Hal yang menarik adalah bahwa bersuluk bagi kaum sufi, merupakan tindakan spiritual. Bersuluk berarti melakukan perjalanan spiritual. Perjalanan ini akan meningkatkan kualitas hati dan jiwa agi seorang salik.

Suluk nafs berarti melakukan perjalanan spiritual untuk jiwa. Perjalanan ini dimaksudkan untuk merubah sifat yang buruk dari nafs atau jiwa kepada sifat yang baik. Istilah teknis lain dari suluk nafs ini adalah penyucian jiwa.

Sifat-sifat tercela jiwa dibersihkan, seperti mudah marah, pendendam, dengki, menghasut, memprovokasi dan lain sebagainya. Jiwa diajak berkelana pada dimensi batiniah sampai bermetamorfosa dari *nafs ammarah* kepada *nafs lawwamah*. Jiwa *lawwamah* ini, akan selalu menyesali perbuatan-perbuatan buruk yang telah dilakukan.

Pada proses metamorfosa ini, konsistensi suluk nafs dibutuhkan, agar nafs bisa beranjak dari jiwa yang terus menyesali perbuatannya sampai kepada jiwa yang tenang, *nafs muthmainnah*.

Suluk qalb merupakan intervensi suluk terhadap hati. Hati disucikan dengan cara bersuluk. Kecintaan terhadap dunia adalah nyata bagi hati. Yang layak dicintai hati bukanlah dunia yang fana ini, tetapi yang Maha Kekal. Suluk qalb juga menyasar kekhawatiran hati akan masalah-salah keduniawian yang dihadapi. Hidup serba kekurangan, mulai dari kekurangan pangan, sandang sampai kepada tidak memiliki rumah, terlilit hutang dan sejumlah masalah lainnya, sejatinya tidak membuat hati khawatir tentang kehidupan yang sedang dijalannya. Suluk qalb dibutuhkan juga agar pemikiran yang tidak ada batasnya, seperti menghayalkan sesuatu tanpa batas, dihentikan.

²⁰ Mir Valiuddin, *Zikir dan Kontemplasi dalam Tasawuf*, Pustaka Hidayah, Bandung, 2000, h. 45-46

Suluk qalb disebut juga dengan istilah *tashfiah al-qalb*. *Suluk qalb* memiliki tujuan membersihkan dan mengamankan hati dari semua bentuk penyakit hati yang telah disebutkan di atas. Perjalanan spiritual sangat berarti bagi hati. Perjalanan ruhani tersebut akan membuat hati berkualitas dan terhapus dari berbagai dosa.

Suluk sirr memiliki tugas membersihkan *sirr* dari anasir-anasir pikiran yang menyimpang dan dapat menyebabkan *sirr* berpaling dari zikir kepada Allah. *sirr* memiliki arti rahasia. Seorang salik harus bisa menjaga kesucian *sirr*. Pikiran dan bisikan-bisikan yang tidak bertanggungjawab diwaspadai, sampai diketahui bahwa pikiran-pikiran liar tidak memiliki unsur perusak bagi hati yang khidmat kepada Allah. istilah dari *suluk sirr* adalah *takhaliyah as-sirr*.

Suluk ruh nama lainnya adalah *tajaliyyah ruh* yang berarti ruh yang tercerahkan. *Suluk ruh* bertugas menuangkan visi keilahiahan dan kemahabahan-Nya kepada jiwa.

Suluk-suluk yang dijelaskan di atas merupakan dari upaya kaum sufi dalam meningkatkan kesehatan batiniah mereka. Aktivitas *suluk* ini bertujuan jelas, melakukan tindakan transformasi karakter, dari sifat-sifat tercela kepada sifat-sifat keilahiahan.

Seiring waktu, pada abad-abad terkemudian, terutama abad ke dua puluh. Pembahasan kesehatan secara khusus mulai mendapatkan tempatnya. Sehat tidak hanya dilihat dari kondisi batin yang bersih, suci dari dosa, tapi sehat dalam pengertian keseluruhan.

Inti utama dalam penyucian jiwa adalah sehatnya jiwa. Sehat jiwa akan memberi efek positif bagi tubuh. Karena jiwa sehat maka tubuh pun menjadi sehat.

Syaikh Hakim Muinuddin Chisyti²¹ memberi pandangannya tentang sehat. Ia menjelaskan sehat dengan mengajukan beberapa pertanyaan substansial tentang manusia, antara lain:

- Apa hamba Allah yang bernama manusia itu?
- Bagaimana manusia bisa ada di dunia ini?
- Ketika manusia diciptakan, apa yang menjadi tujuan hidup manusia?

²¹ Syaikh Hakim Muinuddin Chisyti, *Penyembuhan Cara Sufi* (Jakarta: Lentera, 1999), 17.

Menurutnya, individu harus bisa menjawab tiga pertanyaan tersebut di atas demi mendapatkan jawaban yang benar mengenai definisi sehat. Kesehatan tidak hanya difahami berdasarkan literatur belaka. Lebih jauh lagi, kesehatan dipandang dari sisi kehakikian.

Demi memperkuat penjelasan sehat ini, Syaikh Hakim menjabarkan sakit sebagai sebuah peristiwa mekanisme tubuh yang bermanfaat untuk membersihkan, mensucikan, dan menyeimbangkan kita pada tataran fisik, emosi, mental, dan spiritual. Dengan pandangan ini, maka flu, batuk, diare, bahkan beberapa jenis penyakit yang terasa sebagai azab pun akan menjadi sahabat, yang memungkinkan tubuh kita menghilangkan unsur sampingan yang mengandung racun berbahaya dan tidak dikehendaki sebagai hasil dari proses metabolisme.²²

Linda O’Riordan²³ membahas kesehatan dengan mengutip dari Webster’s Unabridge Dictionary, *heal* memiliki arti:

- Membuat utuh atau baik; memulihkan kesehatan; bebas dari penyakit;
- Memutuskan atau membuat kesimpulan, dalam konflik antar manusia, group, dsb., biasanya dengan implikasi kuat memperkuat persahabatan sebelumnya; membereskan, rekonsiliasi;
- Bebas dari kejahatan, membersihkan, memurnikan;

Sehat dalam bahasa penyair sufi abad ke-13, Jalaluddin Rumi adalah membuka mata yang tersembunyi dan kembali ke akar diri sendiri.²⁴

Definisi penyembuhan dalam arti yang sesungguhnya diharapkan, akan sulit ditemukan apabila bergantung kepada ungkapan belaka. Kata-kata mewakili simbol dari sesuatu, akan tetapi bukan sesuatu itu sendiri.²⁵ Kalimat ‘mangga itu manis’ akan terasa berbeda didengarkan dari ‘orang yang memakan mangga’ dan dari ‘orang yang tidak memakan mangga’. ‘Orang yang memakan mangga’ akan lebih bisa meyakinkan dengan sangat baik, karena penyampaiannya berdasarkan pengalaman memakan mangga. Sebaliknya, penjelasan mangga itu manis dari orang yang belum pernah memakan mangga, akan terasa hambar dan tidak meyakinkan.

Linda O’Riordan juga berpendapat bahwa menyembuhkan merupakan cerminan sifat-sifat Ilahi dengan memancarkan cinta,

²² Syaikh Hakim Muinuddin Chisyti, *Penyembuhan Cara Sufi*, 18.

²³ Linda O’Riordan, *Seni Penyembuhan Sufi* (Jakarta: Serambi, 2002), 21.

²⁴ Linda O’Riordan, *Seni Penyembuhan Sufi*.

²⁵ Linda O’Riordan, *Seni Penyembuhan Sufi*, 21-22.

kedamaian, rasa syukur dan kasih sayang dalam kehidupan sehari-hari. Sembuh adalah bebas dan melihat kesucian dalam segala hal. Proses utama orang biasa menjadi luar biasa dimulai dengan memberi makan bagi jiwa. Seseorang harus mulai mengubah ketidaksungguhan dalam menghargai arti 'penyembuhan' kepada terjadinya proses kesungguhan menghargai penyembuhan itu muncul. Penyembuhan harus dialami, seperti mengalami cinta untuk benar-benar memahaminya.²⁶

Perspektif ini, sehat berarti seimbang. Manusia yang sehat adalah manusia yang memiliki keseimbangan diri secara keseluruhan. Fisik, mental, emosional dan spiritualnya berfungsi beriringan dalam satu kesatuan kesadaran.

Al-Quran menjelaskan tentang sehat dalam Surat Al-Baqarah (2) ayat 269. Allah menjelaskan orang yang mendapatkan hikmah adalah orang yang dikehendakinya. Ia mendapatkan kebaikan yang banyak dari-Nya. Dan bagi orang-orang yang sehat akalunya adalah orang yang dapat mengambil pelajaran atas pemberiannya itu.

Ibnu Abbas menjelaskan, hikmah yang dimaksud di sini adalah Allah menunjuk orang-orang yang dikehendaki-Nya diberi kemampuan untuk memahami rahasia-rahasia syariat agama. yakni Menganugerahkan kenabian kepada Muhammad saw.. Ada yang mengatakan Allah menganugerahkan penafsiran al-Quran kepada Nabi Muhammad. Menurut pendapat yang lain menganugerahkan hikmah juga bermakna adanya kesesuaian antara perkataan, perbuatan, dan pemikiran.

Syariat agama tidak hanya dimengerti sebagai tindakan ibadah yang harus dijalankan sesuai dengan aturannya, lebih dari itu, ibadah menjadi *way of life* setiap umat Islam. Ibadah menjadi alasan bagi terciptanya hubungan harmoni antara hamba dengan Tuhannya. Kegelisahan dan harapan disampaikan dalam doa.

Orang yang sehat adalah orang yang akalunya sehat, yakni orang yang dapat mengambil pelajaran dari setiap kejadian hidup yang menimpanya.

C. Simpulan

Sufisme merupakan paham ajaran yang dikembangkan oleh kaum sufi. ajaran kaum sufi ini memiliki tujuan yang spesifik, Tuhan. Hidup kaum sufi seluruhnya *dihibahkan* untuk Allah saja. Dalam perkembangannya, sufisme yang semula ajarannya adalah zuhd yang bersifat pribadi, menjadi

²⁶ Linda O'Riordan, *Seni Penyembuhan Sufi*, 22.

kegiatan keagamaan secara berkelompok dalam bentuk tarekat. Tempatnya disebut suluk, orang yang menjalankan ajaran tarekat yang melakukan perjalanan spiritual disebut salik.

Ajaran vertikal sufisme, hamba kepada Tuhan, berkembang kepada ajaran dalam dimensi yang lain, hama kepada hamba, dibidang kesehatan. Kesehatan dalam perspektif sufisme tidak sama dengan perspektif kedokteran atau psikologi. Orang dikatakan sehat ketika seseorang dapat mempertahankan kedekatannya dengan Tuhan, baik melalui ritual-ritual keagamaan maupun keakrabannya dalam dimensi spiritual. Sehat dalam perspektif sufi, berarti sehat fisik, mental dan spiritualnya.[]

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Al Wafa At-Taftazani, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, Pustaka, Bandung,
Annemarie Schimmel, *Dimensi Mistik Dalam Islam* (Jakarta: Pustaka Firdaus,
2000)
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *kitab at-Taubah wa al-Inabah dalam Ensiklopedia
Taubat*, keira Publishing, Depok, 2014
- Imam Al-Qusyairy an-Naisabury, *Risalatul Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*,
Risalah Gusti, 2000
- Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*, Bandung, Mizan,
2004
- Linda O’Riordan, *Seni Penyembuhan Sufi* (Jakarta: Serambi, 2002)
- Mir Valiuddin, *Zikir dan Kontemplasi dalam Tasawuf*, Pustaka Hidayah,
Bandung, 2000
- Mustofa, *Akhlak Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 1997)
- Syaikh Hakim Muinuddin Chisyti, *Penyembuhan Cara Sufi* (Jakarta: Lentera,
1999)