

## BAB II

### PERAN TASAWUF DAN KESEHATAN

#### A. Tasawuf dan Kesehatan Jiwa

Esensi tasawuf telah ada sejak masa Rasulullah SAW. Namun tasawuf sebagai ilmu keislaman yang merupakan hasil dari kebudayaan Islam sebagaimana bentuk dari ilmu-ilmu keislaman lainnya, seperti fiqh, dan ilmu tauhid. Pada masa Rasulullah SAW belum dikenal istilah tasawuf, yang dikenal pada waktu itu hanyalah sebutan sahabat Nabi SAW. Secara etimologis, kata tasawuf berasal dari bahasa Arab, yang diperdebatkan asal atau akar katanya. Ada yang mengatakan dari shuf (صوف) yang artinya wol kasar, shafa (صفى), yang artinya bersih dan suci, shoff (صف), yang artinya barisan, karena orang yang salat di barisan pertama mendapatkan kemuliaan dan pahala.<sup>1</sup> Secara terminologis banyak ulama yang mengemukakan definisi tasawuf. Namun yang jelas ia berarti keluar dari sifat-sifat tercela menuju ke sifat-sifat terpuji melalui proses binaan yang dikenal dengan istilah *riyadlah* (latihan) dan *mujahadah* (bersungguh-sungguh). Sedangkan menurut Prof. Dr.HM Amin Syukur, inti tasawuf ialah kesadaran adanya komunikasi dan dialog langsung antara manusia dengan Tuhannya.<sup>2</sup> Tasawuf di sini adalah usaha bagaimana seseorang membersihkan jiwanya, membersihkan jiwa atau roh dengan jalan menghilangkan sifat-sifat buruk

Apabila tasawuf berpangkal dari konsep bahwa kejahatan berpangkal dari nafsu, maka tasawuf bereaksi positif dengan penyucian jiwa dengan melalui *mujahadah* dan *riyadlah*. Pada masa sekarang sudah berbalik. Semua masalah terkait dengan aspek fisik, yang kemudian berpengaruh terhadap jiwa, misalnya bencana kelaparan, kekurangan gizi, dan sebagainya, mempunyai pengaruh besar terhadap jiwa manusia.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Prof. Dr. H.M. Amin Syukur, MA., *Menggugat Tasawuf*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2002, hlm. 1

<sup>2</sup> *Ibid.*, hlm. 3

<sup>3</sup> Ibrahim Muhammad Hasan al-Jamal, *Penyembuhan Dengan Dzikir & Do'a*, Cendekia Jakarta, 2003, hlm. 3.

Karena di dalam diri manusia terdapat dimensi rohani yang meliputi Hati, Roh, Nafsu, dan Akal (dalam bahasa Arab, *qolb*, *ruh*, *aql*, dan *nafs*). Pada istilah keempat ini sudah sering muncul dalam tasawuf, kajian tasawuf tak lepas dari pengetahuan tentang keempat istilah ini, yang termasuk dalam dunia kerohanian sering dipelajari oleh kaum sufi.<sup>4</sup> Tetapi belum banyak kaum sufi dan ulama yang mengetahui secara mendetail tentang istilah ini karena arti nama-nama tersebut satu sama lain agaknya amat sulit dan rumit untuk dibedakan, karena itu di sini akan diuraikan terlebih dahulu akan pengertian nama-nama tersebut.

### 1. Qolb

Pertama, definisi *qolb* secara fisik adalah daging sanubari (*al-lahm as-sanubari*), daging khusus yang berbentuk seperti jantung pisang yang terletak di rongga dada sebelah kiri yang berisi darah hitam kental.<sup>5</sup> Itulah sumber nyawa dan tambangnya. Selain manusia yang mempunyai hati hewan pun mempunyai hati yang dapat mengetahuinya dengan panca indra pengelihatan.<sup>6</sup> Adapun *qalb* dalam arti psikis dalam pengertian *lathifah rabbaniyyah ruhaniyyah*, sesuatu yang halus yang memiliki sifat ketuhanan dan keruhaniahan.<sup>7</sup> Halus maksudnya ialah mengemukakan sifat keadaannya, dimana kita bisa merasa sedih, duka, kesal, gembira, kagum, hormat, benci, marah, cinta, inilah yang merupakan hakeka dari manusia, yang dapat menerima pengetahuan, dapat beramal sekaligus menjadi obyek perintah dan larangan dari Allah. Jika fisik memiliki indra lahir, maka rohani memiliki indra batin. Dengan indra batin itulah, diri kita melihat yang tak dapat dilihat oleh pengelihatan lahir, karena ia berkaitan erat dengan hati yang bertubuh. Keduanya berhubungan seperti hubungan itu menyerupai hubungan sifat

---

<sup>4</sup> Dr. Yunasril Ali, M.A, *Jalan Kearifan Sufi*, PT. Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 2002, hlm. 77.

<sup>5</sup> Dr. M. Solihin, M.Ag., *Tasawuf Tematik, (Membeda Tema-tema Penting Tasawuf)*, CV. Pustaka Setia, Bandung, 2003, hlm. 127

<sup>6</sup> Al-Ghazali, *rahasia Keajaiban Hati*, Al-Ikhlâs, Surabaya, 1999, hlm. 12.

<sup>7</sup> Imam Ghazali, *Ihya Ulumuddin (Mengembangkan Ilmu-ilmu Agama)*, Jilid 2, terjemahan Prof. TK. H Ismal Yakub MA, SH., Pustaka Nasional Pte led, Singapre, 1988, hlm. 898.

(*aradh*) dengan tubuh (*jisim*) hubungan antara sifat dengan disifati (*mauhuf*) atau hubungan pemakai alat dengan alatnya. Orang yang senantiasa menyucikan batinnya, niscaya hatinya akan bersih dan indra batinnya akan lebih tajam.

Hati dari arti kedua inilah yang menjadi tumpuan dan pandangan dari Tuhan. Tuhan hanya memperhatikan hati, karena hati itulah yang menjadi hakekat manusia. Karakter seseorang berbeda dengan yang lain karena mempunyai hati yang berbeda. Perbedaan itulah yang menyebabkan perbedaan manusia dalam tingkah laku dan perbuatannya dan akan membedakan peringkat manusia dihadapan Tuhan. Dalam diri kita, kita dapat mengenal macam-macam kondisi *qolb* (hati), ketika hati sehat, hati mati, hati sakit.

Menurut Imam Al-Ghazali, pertama hati yang shahih (sehat) bisa menjadikan manusia selalu (*salim*) selamat. Dalam hati yang sehat ini manusia mempunyai hal-hal kebaikan, dengan selalu mensyukuri nikmat-Nya. Mempunyai iman yang kokoh, tidak hidup serakah, hidupnya tentram, khusus dalam ibadah, banyak melakukan dzikir sehabis shalat, jika melakukan kelalaian selalu langsung sadar, dan di dalam dirinya selalu diliputi perbuatan baik. Serta bila salah selalu langsung bertaubat. Inilah yang diinginkan oleh Allah, dan kita akan mudah dekat dengan-Nya.

Kedua, hati yang *mayyit* (mati), hati ini kaku keras, yang membawa pada sifat-sifat yang jelek, sehingga banyak melakukan dosan, dalam dirinya. Selalu mengingkari nikmat Allah, iman yang mendorong untuk kebaikan itu tipis dan terkadang imannya kosong, selalu dikuasai hawa nafsu, berburuk sangka, tingkah lakunya selalu menyimpang dari norma-norma agama, egois, keras kepala, selalu ingin menang, dari perbuatan dosa-dosa yang dilakukan, maka akan jauh dari Allah.

Ketiga, hati yang *maridl* (sakit), dalam hati ini ada campuran antara sehat dan mati, yang di dalamnya ada iman, ada ibadah, ada pahala, tetapi ada kemaksiatan dan perbuatan dosa kecil atau besar. Seperti hatinya yang tidak

tenang (gelisah), suka marah, tidak pernah punya rasa puas, susah menghargai orang lain, penderitaan lahir batin, tidak bahagia.<sup>8</sup>

## 2. Ruh

Ruh (nyawa) dalam arti jasmani. Roh adalah tubuh halus (jisim lathif) yang bertempat tinggal di kepala.<sup>9</sup> Sumbernya adalah lubang hati yang bertubuh, lalu tersebar dengan perantaraan urat-urat nadi dan darah yang memanjang ke segala bagian tubuh yang lain dan mengalir ke dalam tubuh, dengan meancarkan cahaya ke seluruh tubuh manusia.<sup>10</sup> Roh ini erat hubungannya dengan jantung, dimana ia beredar bersama peredaran darah, sehingga kalau detak jantung sudah berhenti maka berhenti pula roh itu.<sup>11</sup> Roh dalam tubuh manusia membanjirinya cahaya hidup, perasaan, pengelihatian, pendengaran dan penciuman, pancaran cahayanya membawa kehidupan kepada manusia ia ibarat lampu di dalam rumah yang menerangi seluruh sudut rumah. Adapun roh dalam arti psikis adalah mengetahui dan merasa (*al-lathifah al'alimah al-mudrika minal insan*) bahwa roh urusan Tuhan. Karena Tuhanlah yang memberi pancaran cahaya untuk tubuh manusia.<sup>12</sup> Dengan demikian, roh merupakan motor penggerak dalam pendekatan diri kepada Tuhan. Menurut kaum sufi, roh adalah penggerak ke arah kebaikan pada umumnya.

## 3. Nafs

*Nafs* dalam arti jasmani, *nafs* adalah kekuatan hawa nafsu amarah yang terletak dalam perut manusia dan merupakan sumber bagi timbulnya akhlak tercela. *Nafs* menurut kaum sufi dapat dibagi atas tiga peringkat.

---

<sup>8</sup> Prof. Dr. H.M. Amin Syukur, MA., dan Dra. Hj. Fatimah Usman, M.Si, *Insan Kamil Kontemporer (Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMHI))*, CV. Bima Sejati, Semarang, 2004, hlm. 14.

<sup>9</sup> Dr. Amin An-Najar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf, (Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer)*, Buku Islam Rahmatan, Jakarta, 2001, hlm. 59.

<sup>10</sup> Al-Ghazali, *Pengobatan Penyakit Hati (membentuk Akhlak Mulia)*, Terjemahan Muhammad Al Baqir, Bandung, 1994, hlm. 45.

<sup>11</sup> Dr. Yusril Ali, MA., *op.cit.*, hlm. 81.

<sup>12</sup> Al-Ghazali, *op.cit.*, hlm 321.

Pertama, *Al-Nafs Al-Imarah bi Al-Su* adalah nafsu yang memerintah atau mengajak kepada kejahatan. Kedua, *al-nafs al-lawwamah* (nafsu yang menyesali). Karena setiap kali kita melakukan dosa ada rasa penyesalan atas perbuatan dosa. Ketiga, *al-Nafs al-Muthma'innah*. Ketika nafsu itu telah dapat ditundukkan sepenuhnya, maka ia akan membawa ketenteraman bagi kehidupan.<sup>13</sup>

#### 4. *Aql*

*Aql* dalam arti jasmani, sebagai hati jasmani, sebagai pengetahuan tentang hakekat segala keadaan. Maka akal ibarat dari sifat-sifat ilmu yang tempatnya terdapat dalam hati.<sup>14</sup> *Aql* dalam arti psikis ada dua pengertian, *pertama* akal sebagai pengetahuan tentang hakekat segala keadaan, kedua yang memperoleh pengetahuan batin. Meskipun demikian, sementara sufi menempatkan akal identik dengan (perasaan batin).<sup>15</sup> *Aql yang kedua* adalah anugerah besar dari Tuhan kepada manusia karena tidak ada sesuatu pun yang melampauinya dalam memberi manfaat dan faedah bagi manusia.

Istilah *qolb*, *roh*, *nafs* dan *aql* dalam pengertian jasmani berbeda, sedangkan dalam arti psikis banyak terdapat persamaan, pengertian pertama, *qolb* berarti hati jasmani, *roh* berarti nyawa jasmani yang sangat lembut, *nafs* berarti hawanafsu dan sifat pemaarah, serta *aql* berarti ilmu. Adapun dalam pengertian psikis dari keempat istilah itu bersamaan artinya yakni jiwa manusia yang bersifat lembut, rohani dan rabbani, tetapi manusia dalam pengertian fisik tidak kembali kepada Allah setelah hancur badan. Dan psikis akan kembali kepada-Nya setelah hancurnya badan.

Untuk pembahasan berikutnya adalah jiwa yang kaitan dengan kesehatan fisik dan psikis pada diri kita. Dimana dalam bahasa Arab, *nafs* mempunyai banyak arti salah satunya adalah jiwa.<sup>16</sup> *Nafs* dalam arti jiwa telah dibicarakan para ahli sejak kurun waktu yang sangat lama. Dan

---

<sup>13</sup> Dr. Yusril Ali, MA., *op.cit.*, hlm. 85

<sup>14</sup> Muhammad Ibn Zakaria Al-Razi, *Pengobatan Rohani*, Mizan, Bandung, 1994, hlm. 31

<sup>15</sup> Al-Ghazali, *op.cit.*, hlm. 18

<sup>16</sup> Imam Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, *op.cit.*, hlm. 123

persoalan *nafs* telah dibahas dalam kajian filsafat, psikologi dan juga ilmu tasawuf.<sup>17</sup> Dalam diri manusia jiwa mengalami kehidupan melalui akal, roh dalam tubuh. Tanpa mengkonsentrasikan akal, tubuh tidak mampu berperan sebagai kendaraan jiwa, dan tubuh adalah kendaraan bagi jiwa, mudahnya, akal adalah kendaraan jiwa, dan tubuh adalah kendaraan akal. Banyak orang meyakini bahwa otaklah yang berfikir, hatilah yang merasakan. Tetapi kenyataannya, akal memampukan akal untuk berfikir dengan kongret, hati dan fisik memampukan hati, faktor perasaan, agar merasakan dengan jelas. Jiwa berdiri terpisah sebagai cermin yang padanya semua aktivitas akal dan tubuh direfleksikan. “Setiap jiwa dilahirkan untuk suatu tujuan, dan cahaya tujuan itu telah menyala di dalam jiwa itu.”<sup>18</sup> Psikologi sufi mencakup sebuah model jiwa manusia yang di dasari oleh prinsip. Jiwa memiliki tujuan aspek atau dimensi, mineral, nabati, hewani. Pribadi ihsani dan jiwa rahasia serta maha rahasia, masing-masing kita memiliki tujuan tingkat kesadaran. Tasawuf bertujuan agar ketujuh tingkat kesadaran ini dapat bekerja secara seimbang dan selaras.

Banyak sistem psikologi dan spiritual yang hanya menekankan kepada fungsi satu atau dua tingkat kesadaran tersebut. Di dalam tasawuf, keseimbangan emosi dan hubungan yang sehat dan menyehatkan adalah sama pentingnya dengan kesehatan spiritual dan jasmani. Tujuannya adalah hidup sepenuhnya di dunia tanpa merasa terikat kepadanya atau melupakan sifat dasar diri kita dan tujuan spiritual kita.<sup>19</sup>

Model ini mengintegrasikan fisik, psikis, dan spiritual. Aspek fisik kehidupan kita ditopang oleh kearifan mineral, nabati dan jiwa hewani yang telah ada sejak dahulu kala. Fungsi psikis kita berakar dari jiwa yang terletak

---

<sup>17</sup> Bahasa Arab menggunakan *term nafs* untuk menyebutkan jiwa. Tidak hanya sebagai hawa nafsu tetapi jiwa juga dapat bersifat lembut, rohani, dan rabbani dan banyak hal, seperti roh, diri manusia, hakekat sesuatu darah, saudara, kepunyaan, kegaiban, ukuran kulit, jasad, kedekatan, zat, mata, kebesaran dan perhatian.

<sup>18</sup> Hazrat Inayat Khan, *The Heart of Sufism*, Terjemahan Andi Haryadi, PT. Remaja Rosda Karya, Bandung, 2002, hlm. 240

<sup>19</sup> Robert Frager, *Hati, Diri, Jiwa (Psikologi Sufi untuk Transformasi)*, Terjemahan Hasmiyah Rauf, Serambi, Jakarta, hlm. 32

pada otak, dan merupakan bernaungnya ego dan kecerdasan. Alam spiritual kita adalah lompatan kualitatif melampui fisik dan psikis (keduanya berakar dalam jasmani dan wujud kita). Jiwa insani, jiwa rahasia, dan maha rahasia berada dalam hati spiritual yang non materi. Jiwa insani adalah tempat kasih sayang dan kreativitas, jiwa rahasia adalah tempat akhir terhadap Tuhan, jiwa maha rahasia adalah yang tak terbatas. Percikan ilahiyah di dalam diri kita.

Menurut tradisi tasawuf untuk kesehatan jiwa, di sini kita memiliki tujuan jiwa atau tujuan sisi dari seluruh jiwa kita. Masing-masing mewakili evolusi yang berbeda. Jiwa mineral, nabati, hewani, pribadi, insani, rahasia, dan maha rahasia. Model tasawuf mengenai jiwa-jiwa ini bersifat seimbang. Menurut model ini, perkembangan spiritual bukanlah semata berkenaan dengan mengembangkan jiwa yang lebih tinggi dan mengabaikan atau bahkan melemahkan yang lebih rendah. Tiap jiwa memiliki potensi yang berharga.

Dalam tasawuf, perkembangan spiritual sejati berarti perkembangan seluruh individu secara seimbang, termasuk tubuh, akal dan jiwa yang berkaitan dengan fisik. Ketika pergerakan jiwa sehat dan alamiah berpindah dari satu titik ke titik lainnya, apa yang sehat bisa jadi mengandung racun. Contohnya, curare adalah obat penyakit jantung yang bagus, namun bisa juga digunakan sebagai racun yang mematikan.

Jika kita memperhatikan sebagaimana dari jiwa-jiwa kita dan mengabaikan sebagian yang lain, tak terhindarkan lagi kita akan kehilangan keseimbangan. Sebagai contoh, jika kita mengabaikan jiwa nabati dan hewani, maka kita akan kehilangan kendali akan kebutuhan dasar tubuh kita dan membahayakan kesehatan kita. (Contoh klasiknya adalah seorang pemerogram komputer yang disibukkan oleh tugas-tugas yang membutuhkan kecerdasan otaknya, sehingga ia memakan makanan-makanan tak bergizi dan menderita kekurangan tidur, serta olah raga). Jika kita mengabaikan jiwa rahasia dan jiwa maha rahasia, maka dalam tubuh akan mengalami kelemahan dalam spiritual.

Banyak orang menjalani kehidupan dilimpahi oleh kesuksesan materi dan aktivitas duniawi. Namun secara spiritual mereka sangat kekurangan.

Berdasarkan teori keseimbangan tujuh jiwa akan memberikan kesehatan bagi tubuh kita dan pertumbuhan seimbang, serta kehidupan bermakna.<sup>20</sup>

Untuk jiwa mineral adalah jiwa mineral berada diluar keseimbangan. Maka satu sisi akan menjadi tidak fleksibel, keras dan kaku, manusia yang memiliki kecenderungan ini akan merasa kesulitan untuk menerima informasi, dan tanpa pengetahuan, maka tidak akan berkembang spiritual disisi lain. Sebagian orang bersifat lemah, cengeng, atau terlalu mudah ditundukkan.

Jiwa nabati, sebagian manusia tampaknya berfungsi terutama pada tingkat jiwa tumbuhan. Ketika seorang dalam keadaan batas-batas pingsan, misalnya mereka dikatakan berada pada kondisi tumbuhan. Adakalanya kita mungkin secara sadar untuk membatasi perilaku kita sebatas jiwa tumbuhan. Jika kita sakit atau letih, maka kita butuh beristirahat dan memulihkan kembali kekuatan kita. Hal tersebut adalah solusi alamiah dan temporal bagi penyakit atau keletihan. Perputaran aktivitas dan istirahat adalah alamiah bagi kita dan ia di bangun ke dalam bioritme tubuh.<sup>21</sup>

Jiwa hewani, jiwa ini dalam keadaan tidak seimbang karena jiwa hewani ini, motivasi didasari oleh kepuasan naluriah. Tidak ada moralitas ataupun belah kasih manusia yang didominasi oleh amarah, rasa takut, atau hasrat seperti hewan. Contoh yang diharamkan dalam tasawuf yaitu meminum minuman keras dan obat terlarang. Karena semua itu dapat membius jiwa pribadi dan jiwa insani.<sup>22</sup>

Jiwa pribadi, manusia yang didominasi oleh ketidak seimbangan jiwa pribadi akan terperangkap di dalam cengkeraman ego negatif. Ego adalah inti jiwa pribadi.

Jiwa insani, jiwa insani berada di luar batas keseimbangan, seseorang mungkin saja disesatkan oleh belas kasih sayang yang tidak pada tempatnya, wadah dari belas kasih, keimanan, dan kreativitas.

---

<sup>20</sup> *Ibid.*, hlm. 139

<sup>21</sup> Dr. Mir. Valiuddin, *Zikir Dan Kontemplasi dalam Tasawuf*, Pustaka Hidayah, Bandung, 2002, hlm. 123

<sup>22</sup> *Ibid.*, hlm. 158

Jiwa rahasia, salah satu bentuk ketidakseimbangan jiwa rahasia adalah materialisme. Bentuk ketidakseimbangan lainnya yang berlawanan adalah penolakan terhadap dunia dengan diiringi kemalasan.<sup>23</sup>

Jiwa maha rahasia, tidak seperti enam jiwa lainnya, pada jiwa maha rahasia ini tidak dikenal istilah ketidakseimbangan, karena ia adalah percikan Illahi di dalam diri masing-masing kita.<sup>24</sup> Lihat pada bagian ini

<b>Jiwa</b>	<b>Tempat</b>	<b>Sistem Tubuh</b>	<b>Perilaku</b>	<b>Sisi Positif</b>
Mineral	Tulang Belakang	Sistem pencernaan	Terlalu kaku	Dukungan batiniah
Nabati	Hati	Sistem peredaran darah	Kemalasan, aktifitas berlebihan, kekurangan gizi	Kesehatan, penyembuhan, pemberian gizi
Hewani	Jantung	Sistem saraf	Amarah ketamakan, kecanduan akan kesenangan	Motivasi
Pribadi	Otak	-	Egois, ego lemah	Kecerdasan ego yang sehat
Insani	Hati Spiritual	-	Sentimentalitas	Belas kasih, kreativitas
Rahasia	Hati Spiritual (hati-lebih dalam)		Penolakan dunia	Kebebasan penuh, kearifan
Maharaha	Hati		Tidak ada	Kesatuan

<sup>23</sup> *Ibid.*, hlm. 162

<sup>24</sup> Dr. Mir. Valiuddin *loc. cit.*, hlm. 145

sia	Spiritual (Lubuk-hati terdalam)			dengan Tuhan
-----	---------------------------------------	--	--	-----------------

Dalam tasawuf yang mempunyai arti pendekatan pada Tuhan, maka kita sangat memperhatikan bahwa ajaran tasawuf yang mempunyai tingkatan-tingkatan itu, dapat digunakan untuk penyembuhan penyakit yang ada dalam diri manusia, terutama masalah jiwa. Di atas telah dijelaskan jiwa yang mempunyai banyak arti, di sini, bila jiwa kita jelek, maka akan berpengaruh pada diri kita. Hanya dengan ajaran tasawuf lah, kita dapat mengembangkan diri agar dengan berdzikir, dan lebih mendekatkan diri kepada Allah. Kadang ada orang yang mempunyai gangguan jiwa, maka perlu adanya kesehatan jiwa yang dapat menyembuhkan orang yang tidak sehat jiwanya.

Adapun pengertian dari kesehatan jiwa menurut kedokteran pada waktu sekarang adalah, satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dan perkembangan ini selaras dengan keadaan orang lain. Maka kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi kehidupan manusia dan dalam hubungannya dalam fungsi jiwa seseorang itu merupakan gangguan di bidang kejiwaan.<sup>25</sup>

Ajaran tasawuf dapat berperan sebagai pelindung berbagai penyebab masalah. Ada hubungan timbal balik antara ajaran tasawuf dengan penyakit jiwa. Bahwa seseorang yang dengan tekun beribadat secara rutin, ternyata memiliki resiko lebih rendah untuk terkena penyakit. Kemudian dalam hal kemampuan mengatasi penderita yang terkena penyakit jiwa dan penyembuhan, ternyata mereka yang rajin beribadatlh yang lebih mampu mengatasi dan proses penyembuhan penyakit lebih cepat.

---

<sup>25</sup> Prof Dr. dr. H. Dadang Hawari, *Dimensi Psikiater dan Psikologi Islam*, PT. Amanah Bunda Sejahtera, Solo, 1997, hlm. 12

Dalam menangani kesehatan jiwa manusia untuk mencapai kesejahteraan hidup (*Well Being*), maka ada dua ruang lingkup yang dapat dilakukan. Kerjasama antara agama, disatu pihak yaitu agama Islam yang mengajarkan tasawuf, dan pengobatan secara keseluruhan. Maka dengan cara yang telah diajarkan dalam tasawuf, yaitu dimulai dengan cara bertaubat, tidak akan mengulangi lagi, dan bertaubat karena banyak melakukan kesalahan.

Adapun pengertian taubat lebih lanjut, oleh Dzun Nun Al-Mishri dikelompokkan pada tiga tingkatan.

1. Orang yang bertaubat dari dosa dan keburukannya.
2. Orang yang bertaubat dari kelalaian dan kealpaan mengingat Allah
3. Orang yang bertaubat karena memandang kebaikan dan ketaatannya.<sup>26</sup>

Selanjutnya, setelah pada tingkatan taubat, dalam penyembuhan membutuhkan ketekunan, dedikasi dan disiplin. Tiga prinsip tasawuf adalah kunci maju menuju tingkatan yang lebih baik, lebih halus, dengan tiga prinsip sebagai berikut:

Zuhud; menjauhkan dunia ini agar terhindar dari hukuman di akhirat. Dalam zuhud ini orang berada pada tingkatan yang tinggi ia tidak akan memandang segala sesuatu, kecuali Allah.

Fakir (*Faqr*) adalah dapat sebagai kekurangan harta yang diperlukan seseorang dalam menjalani kehidupan didunia. Sikap faqr menjadi penting dimiliki oleh orang sedang berjalan menuju Allah.

Sabar (*ash-shabar*). Kesabaran jika dipandang sebagai pengekangan tuntutan nafsu dan amarah, dinamakan sebagai sabar jiwa (*shabr an-nafsi*). Sedangkan menahan terhadap penyakit fisik disebut sebagai sabar badani (*ash-shabr al badani*) kesabaran jiwa sangat dibutuhkan dalam berbagai aspek seperti untuk menahan nafsu makan dan seks yang berlebihan.

---

<sup>26</sup> Al-Ghazali, *Ihya'Ulumuddin Jilid IV*, Mizan Media Utama, Bandung, 1991, hlm. 322

## B. Dzikir Dan Kesehatan

Secara etimologi, perkataan dzikir berakar pada kata *dzakara* yang artinya, yang mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau ingatan,<sup>27</sup> atau peringatan, nyanyian-nyanyian peringatan atau lagu-lagu cinta kepada yang kuasa,<sup>28</sup> dengan mengulang-ulang salah satu namanya atau kalimat keagungannya, metode paling efektif untuk membersihkan hati dan mencapai kehadiran illahi.<sup>29</sup>

Sedangkan menurut istilah adalah membasahi lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati dan ucapan-ucapan atau ingatan yang mempesucikan Tuhan selanjutnya dengan pujian-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat Tuhan yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurniannya.<sup>30</sup> Dengan mengulang-ulang fase tunggal, seperti *la ilaha illa Allah* (tidak ada Tuhan selain Allah) fase-fase ini diulang terus-menerus.<sup>31</sup>

Dzikir yang hakiki ialah, sebuah keadaan spiritual di mana seorang yang mengingat Allah (dzikir) memusatkan segenap kekuatan fisik dan spiritualnya kepada Allah.<sup>32</sup> Sehingga dalam tubuh merasakan kekuatan dalam iman kepada Allah, karena kemungkinan keadaan berbagai pengaruh yang datang. Maka tubuh tidak bisa lepas dari was-was yang selalu menghimpit dengan berdzikir di dalam hati akan terasa tenang. Para sufi melakukan dzikir kepada Allah untuk menghilangkan rintangan jiwa dan

---

<sup>27</sup> Drs. M. Afif Anshori, M.A., *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa* (Solusi Tasawuf atas Problem Manusia Modern), Pustaka Pelajar, Yogyakarta: 2003, hlm. 16

<sup>28</sup> Linda O'oriordan. R.N., *Seni Penyembuhan Sufi ( Jalan Meraih Kesehatan Fisik, Mental Dan Spritual)*, Terjemahan, Mariana Aristyowati, PT. Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 2002, hlm. 22

<sup>29</sup> Prof. KH. Aboe Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tharekat*, Ramadani, Jakarta, 1965, hlm. 78

<sup>30</sup> R. N. L. O'rioridan, *Seni Penyembuhan Alami* (Rahasia Penyembuhan melalui Energi Ilahi), Terjemahan Sulaiman Al-Kumayi, MA., PT. Prasindo Prasindo Bungamas Nagari, Jakarta, 2002, hlm. 112.

<sup>31</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, Pustaka Hidayah, Bandung, 2004, hlm. 77

<sup>32</sup> Prof. Dr. Ahmad Tafsir, *Kamus Tasawuf*, Rosida, Jakarta, 2002, hlm. 36

membersihkan dari perilaku atau akhlak buruk dan sifat-sifat tidak baik, serta menghiasinya dengan dzikir.<sup>33</sup>

Kata Dzikir itu adalah berasal dari Al-Qur'an. lebih dari seratus kali,<sup>34</sup> kata dzikir itu terdapat dalam Al-Qur'an. Dalam Al-Qur'an menjelaskan dzikir berarti membangkitkan daya ingat kepada Allah dan dapat menenangkan hati, dengan berdzikir berarti pula ingat akan hukum-hukum Allah. "Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kaum kerabat, dan Allah melarang berbuat keji, kemungkaran dan permusuhan. Dan memberi pengajaran kepada kamu agar kamu dzikir" dalam Al-Qur'an (Al-Nahl / 16 : 90).<sup>35</sup>

Menurut Dr. Asep Usman Ismail, dzikir dapat dilakukan dengan dua cara, dengan cara lisan dan kalbu. Dalam dzikir lisan adalah dzikir mengucapkan lafal-lafal, dzikir tertentu, baik dengan suara keras maupun dengan suara yang hanya dapat didengar oleh yang berdzikir itu sendiri. Adapun lafal dalam dzikir lisan disebutkan dalam hadits Nabi sebagai berikut:

1. *Tahmid*, yaitu mengucapkan *al-hamd lillah* (segala puji kepunyaan Allah)
2. *Tasbih*, yaitu mengucapkan *subhanallah* (maha suci Allah)
3. *Takbir* yaitu mengucapkan *Allahu Akbar* (Allah maha besar)
4. *Tahlil*, yaitu mengucapkan *la ilaha ill Allah* (tiada Tuhan selain Allah)
5. *Basmallah*, (dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang)
6. *Istighfar*, yaitu mengucapkan *Astaghfirullah* (aku memohon ampun kepada Allah)

---

<sup>33</sup> KH. Zamal Arifin Djama'is, *Menyempurnakan Shalat (dengan menyempurnakan Kaifyat dan Menggali Latar Filosofisnya)*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1996, hlm. 101

<sup>34</sup> Prof. Dr. H.M. Amin Syukur, M.A. Dan Dra. Hj. Fatimah Usman, M.si, *op.cit.*, hlm. 31

<sup>35</sup> Prof. KH. Aboe Bakar Atjeh, *Miftahur Sudut Kunci Membuka Dada*, Miftahur Sudur, Surabaya, 1970, hlm. 17

7. *Hawqalah*, yaitu mengucapkan *La hawla wala quwata illa billa* (tiada daya dan tiada kekuatan kecuali daya dan kekuatan dari Allah)
8. Lafal dzikir berupa ayat-ayat Al-Qur'an baik keseluruhan maupun sebagiannya, satu surat maupun berupa ayat tertentu.<sup>36</sup>

Dengan niat untuk mendekati diri kepada Allah, dilakukan dengan memiliki wudhu, dalam melakukan dzikir dilakukan pada tempat dan suasana yang menunjukkan kekhusukan, dan dengan mengosongkan hati dan ingatan dari segala sesuatu selain Allah, serta dzikir itu bisa dijadikan sebagai wirid harian.

Cara yang kedua: dengan cara *kalbu*, adalah dzikir tersembunyi, di dalam hati, tanpa suara dan kata-kata. Dzikir ini hanya memenuhi kalbu dengan kesadaran yang sangat dekat dengan Allah. Seirama dengan detak jantung serta mengikuti keluar masuknya nafas.<sup>37</sup> Dzikir *qalb* (mengingat Allah dengan hati ketika merenungkan keindahan dan keagungan Allah dalam relung hati).<sup>38</sup> Dalam dzikir kalbu, mempunyai efek-efeknya sendiri yang mencerahkan: dapat menjadi kerinduan kepada Allah, membina kecintaan kepada Allah dalam hati, melahirkan perenungan.

Menurut Dr. Mir Valiuddin dalam posisi berdzikir dengan cara salah satu berikut ini:

1. Dzikir dengan satu *dharb* (atau ketukan): Sang dzikir mestilah mengucapkan nama maha pengasih Allah dengan kekuatan hati dan tenggorokan dengan cara yang tegas, keras serta memanjangkannya.
2. Dzikir dengan dua *dharb*: Sang dzikir duduk dalam posisi shalat menghadap kiblat dan mengucapkan Nama Allah, sambil menoleh ke kiri sekali, dan kedua kalinya mengecamkannya pada hati.

---

<sup>36</sup> Qomaruddin S.F, *Zikir Sufi*, PT. Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 2000, hlm. 173

<sup>37</sup> *Ibid.*, hlm. 176

<sup>38</sup> Sudirman Tebba, *op.cit.*, hlm. 82

3. Dzikir dengan tiga *dharb*: Sang dzikir mesti duduk bersila, ia mengenakan ketukan ini sekali pada lutut kaki kananya, lalu pada lutut kaki kirinya pada hati.
4. Dzikir dengan empat *dharb* : Sang dzikir mesti duduk bersila, ia mengenakan ketukan pertama pada lutut kaki kanannya, kemudian pada lutut kaki kirinya, lalu pada hatinya, dan terakhir pada apa yang di depannya.<sup>39</sup>

Banyak sekali perbedaan posisi atau cara berdzikir dilakukan oleh para sufi. Tetapi inti dari berdzikir itu sama menuju kepada Tuhan. Dalam kesehatan, dzikir juga sangat berguna karena dzikir di sini juga bisa sebagai kesehatan pada tubuh baik itu psikis maupun fisik.

Kesehatan adalah karunia yang sangat berharga dari Allah yang diberikan kepada manusia. sehingga manusia dalam kehidupan sehari-harinya dapat melakukan kegiatan sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup. Kesehatan manusia tidak hanya berhubungan dengan keadaan fisik saja, tetapi juga berhubungan dengan keadaan psikis, jasmani dan rohani. Manusia merupakan satu kesatuan yang dapat membentuk diri manusia seutuhnya, sehingga kondisi yang satu akan mempengaruhi kondisi yang lain.

Dalam ilmu kedokteran yang berkembang saat ini diterangkan bahawa tubuh kita mempunyai kejiwaan (psikis), saraf (neuron), dan psikoneuron endokrinologi, ketiganya terdapat hubungan yang sangat erat. Di dalam tubuh manusia terdapat syaraf yang mengendalikan hormon, yang tergantung dengan kondisi kejiwaan, apabila kondisi kejiwaan atau psikis kita baik maka syaraf kita akan baik, atau bahkan sebaliknya dan akan berpengaruh pada hormon, yang pada akhirnya tubuh terjangkit penyakit, ketiga aspek itu harus seimbang dan dalam keadaan sehat.

Kondisi psikis kita yang sehat dalam jaringan psiko-neuro-endroktin, dapat mengendalikan kekebalan tubuh, kekebalan tubuh meningkat manakala faktor psikis dalam jaringan tersebut semakin meningkat. Pada

akhirnya penurunan kekebalan tubuh akan memudahkan penyakit pada fisik kita. Untuk penyeimbangannya agar tubuh tetap sehat, maka kita akan memberi motivasi pada diri kita sendiri untuk selalu menumbuhkan ketenangan, rasa sabar, dan semangat yang tinggi serta kita selalu mendekatkan diri kepada Allah melalui ajaran-ajaran Islam, yang paling utama adalah melakukan dzikir setiap hari.<sup>40</sup> Ketika kita membunyikan kalimat *La ilaha llallahu* baik itu dengan diam maupun dengan suara keras, yang akan berpengaruh pada pribadi kita secara psikis. Dan hati kita pun akan bersih seperti beningnya air.

Kalau terus menerus melakukan praktik dzikir, akan menaruh perhatian pada proses berfikir tak ada ujung pangkalnya yang terus berlangsung dengan memusatkan perhatian pada satu titik dan berkonsentrasi, yang akan bergema dalam hati. Hati merupakan wahana kesadaran dan memiliki lapisan-lapisan, bila dilakukan terus-menerus, dzikir akan masuk menembus lapisan-lapisannya hati, dan hati akan menjadi bersih cemerlang,<sup>41</sup> yang akan membawa pada sifat-sifat yang dikehendaki Allah, serta dapat terhindar dari penyakit psikis.

Berdzikir juga dapat menyehatkan fisik, ketika melantunkan kalimat *La ilaha illallahu*, bisa menimbulkan energi panas yang dikeluarkan dari sama Allah, karena itu tubuh akan mengeluarkan sinar aura.<sup>42</sup> Dari sinar aura itulah kotoran atau penyakit pada tubuh kita akan hilang dengan berlahan-lahan, metode berdzikir dapat membantu penyembuhan penyakit fisik dan psikis, pada kehidupan sehari-hari, tubuh perlu dijaga dari problemproblem yang akan membelenggu, sehingga kesehatan fisik dan psikis harus selalu seimbang. Melalui latihan-latihan ajaran tasawuf terutama dengan melakukan dzikir.

---

<sup>39</sup> Dr. Mir. Valiuddin, *op.cit.*, hlm. 123-124

<sup>40</sup> Prof. Dr. H.M. Amin Syukur, *Dzikir dan Kesehatan*, Seminar, Sufi Healing dan Prana, IAIN Walisongo, Semarang, 2002, hlm. 2

<sup>41</sup> Sudirman Tebba, *op.cit.*, hlm. 78

<sup>42</sup> Prof. Dr. HM. Amin Syukur, MA., *Tasawuf Kontekstual (Solusi Problem Manusia Modern)*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003, hlm. 258

### C. Tazkiyat al-Nafs dan Kesehatan Jiwa

Sebelum mengungkapkan konsep *Tazkiyat al-Nafs* maka kita terlebih dahulu diketahui arti dan pengertiannya. Pada pengertian *Tazkiyat al-Nafs* secara etimologi terdiri atas dua kata yaitu “*Tazkiyat*” dan “*al-Nafs*”, kata “*Tazkiyat*” berasal dari bahasa Arab yakni isim masdar dari kata “*zakka*” yang berarti penyucian. Adapun pengertian *Tazkiyat al-Nafs* yang *al-Nafs*-nya adalah jiwa dalam arti psikis dari istilah *qolb*, roh, nafs dan *aql* arti kedua dari keempat istilah tersebut adalah jiwa, bukan nafs yang berarti nafsu. Dengan demikian secara terminologi, *Tazkiyat al-Nafs* dapat bermakna penyucian jiwa.<sup>43</sup>

Banyak sekali pendapat-pendapat para ahli yang memaparkan tentang *Tazkiyatul al-nafs*. Menurut Al-Ghazali, menurut bahasa artinya pembersihan jiwa, penyucian diri, kata *tazkiyat* berasal dari bahasa Arab ( تزكیه ) yakni mashdar dari *Zakka* ( زكی ) pengertiannya tidak sama dengan *tathir* ( تطهر ) tetapi *tathir* berasal dalam arti *tazkiyat al-Nafs*, *tazkiyat al-nafs* dalam pengertian pertama berarti menumbuhkan jiwa tetapi juga meliputi pembinaan dan pengembangan jiwa<sup>44</sup>. Disini juga sebagai proses penjernihan hati agar menjadi seperti kaca yang bening, sehingga tembus cahaya (*nur*) dan tidak menghalangi masuknya cahaya dari Allah, atau suatu proses penyucian jiwa manusia dari kotoran-kotoran. Baik kotoran lahir maupun batin.

Menurut Al-Qur’an dan Hadits, sebagai dasar utama bahwa untuk mensucikan jiwa, manusia selalu menciptakan keselarasan dalam hidup, adapun keselarasan itu merupakan manifestasi dari dalam diri manusia, yang pada hakekatnya berasal dari jiwa, dan Al-Qur’an memberi seruan untuk mensucikan jiwa.

Berkenaan dengan *Tazkiyat al-Nafs* Muhammad Ath-Thakisi dalam bukunya yang berjudul *Tazkiyat al-Nafs*, mengatakan:

<sup>43</sup> Dr. M. Solihin, M.Ag, *op.cit.*, hlm. 134

<sup>44</sup> Said Hawwa, *Mensucikan Jiwa*, Robbani Press, Jakarta Timur, 2002, hlm. 175

“Perlu diketahui bahwa yang dilakukan pertama kali oleh Al-Qur’an dalam membina *nafs*, adalah mengembalikan pada fitrah yang salimah (bersih, selamat) dan mensucikan dalam segala sesuatu yang berkaitan dengan bahaya-bahaya terdapat pada lingkungan dan warisan, dan penyelewengan-penyelewengan kebiasaan dan tauhid, kemudian mengembalikannya pada fitrahnya yang salimah dan dasarnya yaitu tauhid”<sup>45</sup>

Dalam Al-Qur’an, ada ayat yang membicarakan tentang penyucian jiwa, ayat Al-Qur’an yang berbicara tentang *Tazkiyat al-Nafs*:

“Dan demi jiwa serta penyempurnaanNya (ciptaanNya) maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang menyucikan jiwanya itu dan rugilah orang-orang yang mengotorinya.”<sup>46</sup>

Untuk mencapai jiwa agar bersih, perlu adanya cara yang tepat untuk *Tazkiyat al-Nafs*, yang menurut Al-Qur’an:

1. Jiwa selalu dilatih dengan latihan rohani yang sempurna
2. Diterangi dengan dzikir kepada Allah dengan ikhlas
3. Selalu berfikir dengan tepat<sup>47</sup>
4. Penyucian jiwa juga bisa dilakukan dengan mengeluarkan zakat, karena dengan mengambil zakat dari sebagian harta kita bisa menumbuhkan sifat terpuji dalam jiwa.
5. Bisa dilakukan dengan proses pendidikan, dengan mengajarkan hal-hal tentang kebaikan
6. Penyucian jiwa bisa terjadi karena karunia dan rahmat Allah yang diberikan kepada orang yang dikehendaki<sup>48</sup>.

---

<sup>45</sup> *Ibid.*, hlm. 136

<sup>46</sup> Prof. R. H.A. Soenarjo, S.H, *Al-Qur’an dan Terjemahan*, CV. Toha Putra. Semarang, 1989, hlm. 315

<sup>47</sup> Drs. AF. Jaelani, *Penyucian Jiwa Dan Kesehatan Mental*, Amza, Jakarta, 1997, hlm. 62

<sup>48</sup> Dr. Ahmad Mubarak, MA., *Jiwa dalam Al-Qur’an (Solusi Kritis Keruhanian)*, Paramadina, Jakarta, 2000, hlm. 64-65.

7. Selalu tahu terhadap adzab Allah dan menjalankan ibadah serta perintah-Nya.
8. Dengan menjaga kesucian kehidupan seksual atau hawa nafsu
9. Menjaga etika pergaulan,<sup>49</sup>
10. Jiwa manusia tidak akan bisa memiliki sifat ketenangan kecuali dengan *muhasabah* (introspeksi diri).<sup>50</sup>

Seorang yang bisa melakukan penyucian jiwa dalam kehidupannya sendiri, demi untuk mendapatkan kebahagiaan jasmani maupun rohani, material maupun spiritual, duniawi maupun ukhrawi, maka butuh kesehatan jiwa, yang dapat membantu dalam perkembangannya menuju kesempurnaan.

Jiwa pokok agama dan jalan menuju Allah, jiwalah yang akan mengenal, bekerja, dan mendekat kepada Allah. Jiwalah yang taat dan durhaka kepada Allah. Serta jiwa pulalah yang diterima dan ditolak-Nya. Jiwa akan memperoleh kemenangan apabila disucikan. Jiwa akan merasakan kebinasaan apabila dikotori. Jiwa pulalah yang menjadi manusia jatuh lebih hina dari setan. Sesudah mengenal keadaan jiwa, manusia perlu mengenal sifat-sifat yang dapat menyesatkan, dan kemudian manusia juga harus bisa menyetatkan jiwanya.

Menurut Zakiyah Darajat, kesehatan jiwa ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.<sup>51</sup>

Orang yang telah melakukan kesehatan terhadap jiwanya dan memperbaiki maka ia akan mudah dekat dengan Allah.<sup>52</sup> Agar jiwanya sehat dari bahaya penyakit dan hidupnya tenang dan bahagia manusia harus mengobati jiwanya dengan ajaran agama. Dia akan mendapatkan kesenangan

---

<sup>49</sup> *Ibid.*, hlm. 69.

<sup>50</sup> Abdul Hamid Al-Bilali, *Penyucian Jiwa (Metode Tabiin)*, terjemahan Muzaidi Hasbullah, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, 2000, hlm. 30

<sup>51</sup> Zakiah Drajat, *Kesehatan Mental dan Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1999, hlm. 12

<sup>52</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz I, Al-Fikr, 1980, hlm. 88

dan kebahagiaan. Dengan demikian *Tazkiyat Al-nafs* dalam dalam pengertian ini berhubungan erat dengan kesehatan jiwa (gangguan jiwa), pencegahan, pengobatan, dan perbaikan atau pembinaan jiwa.<sup>53</sup> Apabila seseorang mengalami jiwa yang sakit, maka ia harus membersihkannya dengan jalan menjalankan ajaran agama agar jiwa itu sehat dan baik. Di sini jiwa ibarat cermin, karena cermin yang menangkap gambaran-gambaran. Banyak gambaran tertangkap dan jelasnya tangkapan tergantung pada kebersihan cermin yang bersangkutan.<sup>54</sup> Dengan demikian kesucian jiwa sangat penting untuk kesehatan pada diri.

Pada masa sekarang perubahan-perubahan zaman dan perubahan teknologi yang mempunyai dampak dalam kehidupan masyarakat dan yang mengakibatkan manusia itu mempunyai problem dan akhirnya sakit, baik fisik maupun psikis. Menurut Dadang Hawari, seseorang yang sakit apabila ia tidak lagi mampu berfungsi secara wajar dalam kehidupan sehari-harinya, akan terganggu fungsi kehidupan sehari-hari, dan jiwa pun tidak seimbang.<sup>55</sup>

Keseimbangan jiwa pun dilakukan dengan menyehatkan tubuh, dimana tubuh kita ada otak, kelenjar, hormon dan kejiwaan, yang ketiganya itu butuh penyeimbang secara menyeluruh, bila otak itu berfikir dengan keadaan dan suasana tertentu, maka dalam darah pun akan naik dan turun, kondisi tubuh meningkat akhirnya tubuh menjadi panas, akhirnya menimbulkan hormon. Apabila dalam pemikiran dan suasana tidak baik maka akan berpengaruh besar pada tubuh terutama kejiwaan kita yang menjadi lebih buruk dan tidak seimbang mengakibatkan timbulnya sifat tergesa, mudah marah, emosi yang meningkat, serta bisa timbul nafsu sahwat yang tidak terkendali. Semua itu dapat berakibat penyakit pada fisik kita, terutama jantung akan berdebar-debar, timbul suhu tubuh yang panas dan dingin.

---

<sup>53</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz II, Al-Fikr, 1980, hlm. 154-159

<sup>54</sup> Yasin Nasution, *Manusia Menurut Al-Ghazali*, Rajawali Press, Jakarta, 1988, hlm. 90

<sup>55</sup> Prof. Dr. dr. Dadang Hawari, *Psikiater*, PT. Amanah Bunda Sejahtera, Solo, 1997, hlm.

Untuk menghindari agar suatu penyakit tidak timbul pada diri kita, maka tubuh butuh kebersihan, dalam hal penyakit yang kadangkala akan menyerang. Cara yang sangat kita butuhkan adalah dengan *Tazkiyat al-Nafs* atau penyucian jiwa, yang sudah banyak dan sering dilakukan oleh para sufi dan ulama lainnya dengan melalui ajaran Islam.

Caranya yang *pertama*, Taubat. Karena taubat berhubungan dengan kondisi mental seseorang setelah jatuh ke dalam perbuatan dosa dan jauh dari agama. Seseorang tidak mungkin dapat melaksanakan kesehatan jiwa dengan baik sebelum ia bertaubat secara sungguh-sungguh.

*Kedua* Sabar dan Syukur merupakan dua sifat utama yang didasakan atas iman, yang berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Salah satu dari kesehatan jiwa adalah membantu dalam mengendalikan diri dari keinginan, dorongan, perasaan, dan emosi.

*Ketiga* Takut dan Berharap, merasa takut kepada Allah akan murka dan siksaan-Nya jika melakukan hal-hal yang tercela. Sedangkan berharap berarti memiliki harapan yang besar atau optimis atas ampunan, kemurahan, rahmat, pertolongan dan kasih sayang Allah.

*Keempat*, Tauhid dan Tawakkal yang berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, pembinaan hati dan jiwa dengan jalan menuju kepada Allah.

*Kelima*, kasih sayang, rindu, intim, dan ridha, dapat mendorong seseorang untuk bersungguh-sungguh mentaati Allah dan mendekatkan diri pada-Nya.

*Keenam*, Niat, ikhlas, dan benar, fungsinya agar penderita mampu bersikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain,<sup>56</sup>

*Ketujuh*, *Al-Muraqabah* dan *Muhasabah*. *Muraqabah* adalah mawas diri kepada Allah. *Muhasabah* adalah meyakini bahwa Allah mengetahui segala pikiran, perbuatan dan rahasia dalam hati yang seseorang menjadi hormat, takut dan tunduk kepada Allah.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Drs. AF, Jaelani, *op.cit.*, hlm. 122-130

<sup>57</sup> Prof. Dr. Ahmad Tafsir, hlm. 142-147

*Kedelapan* Tafakur adalah sebagai penyelamat dan penerang jiwa dalam berfikir. Dalam bertafakur seseorang menghadirkan jiwa mempergunakan akalinya untuk memikirkan dirinya, makhluk lain, dan keagungan Allah.

*Kesembilan* Dzikrul Maut dengan mengingat kematian seseorang berfikir tentang kebahagiaan dan kesengsaraan hidup di akhirat.<sup>58</sup>

Dan *kesepluh*, melakukan zuhud sesuai maqom yang ada pada tasawuf. Karena zuhud adalah meninggalkan dunia dan hidup kemateriaan dan zuhud ibadah kepada Allah seakan-akan melihatnya, dan menghilangkan bagian jiwa dari dunia, baik berupa pujian dan sanjungan maupun posisi dan kedudukan di sisi manusia.<sup>59</sup>

Sesungguhnya penyebab timbulnya kotoran hati dan jiwa adalah kemusyrikan dan hal-hal yang berasal darinya. Pohon dari kemusyrikan mengeluarkan ranting-ranting yang banyak berupa *ubudiyah*. Kepada akhlaq yang rusak seperti ujub, sombong, dengki, dan taat kepada para thaghut. Oleh karena itu hal yang pertama kali masuk dalam tazkiyah adalah pembersihan hati dari kemusyrikan dan berbagai cabangnya.

Itulah cara agar jiwa tetap sehat dan keseimbangan dalam jiwa pun akan terjaga, baik fisik maupun psikis.

---

<sup>58</sup> Drs. AF., Jaelani, *op.cit.*, hlm. 133-134

<sup>59</sup> Prof. Dr. HM. Amin Syukur, MA., *Zuhud di Abad Modern*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997, hlm. 2