

KONSELING DENGAN METODE SUFISME

Cholid Fadil¹, Arif Ainur Rofiq²

¹ Prodi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jatim

email: cholid_fadil.ep@upnjatim.ac.id

² Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel

email: arifainurrofiq@uinsby.ac.id

Abstract

Abstraksi: *This study tries to explain about what and how the treatment of Sufism psychotherapy methods in counseling. The aim is to provide an additional discourse about Sufism psychotherapy in counseling as well as prevention, treatment (Curation) and self-care (development) in totality and perfection. This research uses a qualitative approach by applying library research methods. Literature-based research is a form of research that uses literature as an object of study. The analysis technique used is content analysis technique. Results of the study of Sufism psychotherapy methods include; Takehalli, Taballi, and Tajalli.*

Keywords: *Counseling; the Sufism method*

Pendahuluan

Emosional yang tidak stabil dan tidak terkontrol, dapat dialami oleh setiap orang karena pergeseran nilai-nilai antara lain; (1) berkembangnya nilai konsumerisme yang salah, kecenderungan orang yang berlebihan menggunakan produk baru industri tanpa mempertimbangkan *urgensi* kegunaannya. Konsumerisme mungkin dapat memberikan keuntungan bagi perputaran roda ekonomi, dan mungkin tidak merupakan masalah bagi mereka yang berkantong tebal, tetapi kecenderungan ini berdampak negative bagi mereka yang hanya mempunyai sumber keuangan sangat terbatas. (2) berkembangnya nilai-nilai hedonisme disebagian kalangan masyarakat, yaitu kecenderungan orang mengagungkan diperolehnya rasa kenikmatan atau kesenangan fisik sesaat. (3) ditumpangnya nilai-nilai *spiritual* atau *sacral* dengan nilai-nilai komersial. (4) terdesaknya nilai-nilai idealisme oleh nilai-nilai pragmatisme, yaitu kecenderungan orang menomorsatukan pada hasil yang dapat memberikan kemanfaatan langsung dari pada kemuliaan. (5) terdesaknya penggunaan cara-cara yang benar untuk mencapai sesuatu tujuan oleh kecenderungan orang menggunakan cara-cara yang mudah, cepat, pintas untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pergeseran nilai-nilai di atas, menyebabkan penyakit-penyakit mental yaitu; penyakit *rakus*, *hasad*, dengki atau irihati, *riya'* dan terakhir penyakit *was-was* (*Hypochondriasis*) penyakit cinta dunia (*hubb ad-dunya*) dan cinta harta (*hubb al-mal*) tapi takut akan hilangnya harta dan takut datangnya kematian (*wahan*). Adanya banyak was-was ketakutan yang tidak *riil* demikian ini biasanya dipandang sebagai indikator kepribadian yang goncang. Kajian-kajian modern dalam kedokteran psikosomatis membuktikan bahwa kegoncangan aspek emosional manusia merupakan penyebab utama timbulnya banyak gejala sakit fisik. Problem-problem psikis yang mereka hadapi memerlukan terapi psikis, bukan terapi medis. Para dokter menganjurkan agar mereka melepaskan diri dari kegelisahan. Al-Qur'an sejak dini, lebih dini daripada ilmu kedokteran dan ilmu jiwa modern telah memberi perhatian terhadap problem-

problem psikis dengan mengarahkan manusia untuk menguasai dan mengendalikan emosi-emosi mereka, karena pengendalian ini banyak manfaatnya bagi kesehatan fisik khususnya mental. Hal ini, yang akhirnya digunakan sebagai metode psikoterapi Islam yang saat ini populer. Hal ini, sebenarnya psikoterapi yang menggunakan konsep Al-Qur'an dan hadits serta kegiatan *Nafilah* (ibadah –ibadah tambahan) telah di gunakan oleh para Sufi di Masa lampau. Dapatlah kita katakana bahwa Psikoterapi Islam merupakan metodologi Sufisme/ kaum Sufi yang diaplikasikan dalam psikoterapi Islam.

Metode

Mempertimbangkan kelangkaan penelitian tentang metode Sufisme dalam konseling, maka penelitian ini berusaha menjelaskan tentang apa dan bagaimana perlakuan metode psikoterapi sufisme dalam konseling. Tujuannya yaitu memberikan suatu wacana tambahan tentang psikoterapi sufisme dalam konseling serta sebagai pencegahan (*prevention*), pengobatan (*Curation*) dan perawatan diri (*development*) secara totalitas dan sempurna. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian berbasis literatur merupakan bentuk penelitian yang menggunakan literatur sebagai obyek kajian.

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder, yaitu buku-buku dan dokumen-dokumen tertulis. Selain itu digunakan juga buku literatur karya ulama terdahulu. Sedangkan untuk menjawab permasalahan, teknik analisis yang digunakan adalah teknik *content analysis*. Dalam teknik ini diperlukan data untuk menjawab setiap tahap penelitian, kemudian dilakukan *content analysis* terhadap data tersebut untuk menjawab atau mendeskripsikan pertanyaan penelitian pada tahap tersebut. Hasil *content analysis* ini kemudian digunakan sebagai bahan untuk menjawab pertanyaan penelitian pada tahap selanjutnya bersama dengan data lain yang diperoleh.

Hasil dan Pembahasan

Psikoterapi Islam

Makna secara Etimologis

Terapi menurut bahasa Arab sepadan dengan kata "*Syafa- Yasyfi- Syifaan*, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan."¹ *Asy Syifa* (terapi) adalah terbebas dari penyakit dengan cara minum ramuan dan petunjuk yang menjamin, *Asy Syifa* (terapi) adalah obat (*ad-dawa*), bentuk jamaknya adalah "*al-adawiyah*," bentuk subyeknya adalah "*al-asyaf*," arti kata "*syafaahu yasyfih*" artinya membebaskannya dan memohon terapi untuknya, dan kata "*asyfa'alaiih*" artinya dekat kepadanya. *Asy Syifa* adalah bercampur baur menjadi normal kembali.²

Adapun menurut Hamdani Bakran kata "*therapy*" (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata terapi sepadan dengan الإستقاء

¹ Muhammad Yunus, Prof.DR. Kamus Bahasa Arab-Indonesia, (Jakarta:PT. Hidakarya Agung,1989),hal.120

² Ahmad Husain Ali Islam. DR, Terapi Al Qur'an, Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia, (Jakarta:Penerbit Asta Buana Sejahtera, 2006), hal.227

yang berasal dari شفى - يشفى - سفاء , yang artinya menyembuhkan, seperti yang telah digunakan Muhammad Abdul Azis al Khalidiy dalam kitabnya “*Al Istisyfa’bil Qur’an*” (الإستشفاء بالقرآن)³

Kemudian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi berarti "usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit."⁴ Didalam Kamus Ilmu-ilmu Sosial juga ditemui kata therapy yang berarti "perlakuan atau cara-cara menyembuhkan penyakit yang diderita oleh seorang individu." Selanjutnya dalam Kamus Lengkap Psikologi kata therapy berarti "suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis."⁵

Makna Secara Terminologis

Adapun pengertian terapi secara terminologis yang dikemukakan oleh para ahli antara lain adalah:

1. Kartini Kartono mengatakan "Terapi ialah metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan."
2. Singgih D Gunarsa merumuskan pengertian terapi sebagai berikut: Perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang.
3. Dalam Oxford *English Dictionary*, perkataan *psychotherapy* tidak tercantum, tetapi ada perkataan *psychotherapeutic* yang diartikan sebagai perawatan terhadap sesuatu penyakit dengan mempergunakan teknik psikologis untuk melakukan intervensi psikis. Dengan demikian perawatan melalui teknik psikoterapi adalah perawatan yang secara umum mempergunakan intervensi psikis dengan pendekatan psikologik terhadap pasien yang mengalami gangguan psikis atau hambatan kepribadian.
4. Andi Mappiere AT, mengatakan "Terapi adalah suatu proses berjangka panjang berkenaan dengan rekonstruksi pribadi."
5. Abdul Aziz Ahyadi terapi ialah: "Perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif."
6. James P Chaplin yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir : Mengartikan terapi dari dua sudut pandang. Pertama: Secara khusus adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua: Secara luas adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Maka sudah jelaslah bahwa pengertian terapi adalah pengobatan alam pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.⁶ Firman Allah Ta'ala

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

³ Hamdany Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta, Fajar Pustaka Baru, 2002), hal. 227

⁴ Jehru M Echall dan Hassan Shadily, *kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), hal. 112

⁵ Chaplin, C.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 34

⁶ Ibid, hal. 4

Artinya: "Dan jika aku sakit maka Dia-lah yang menyembuhkannya"

Terapi di sandarkan kepada Allah untuk memelihara kesopanan.

Dari arti kata tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa setiap yang wajib dan istilah yang telah diterangkan dalam Al Qur'an. Didalam al Qur'an kata *syifa'* (terapi) menerangkan tentang obat penyakit fisik sebagaimana dalam firman Allah Ta'ala:

يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ

*Artinya: "Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya. Didalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia"*⁸

Selain sebagai menerangkan tentang obat penyakit fisik juga *Asyifa* bermakna terapi untuk obat penyakit psikologis sebagaimana firman Allah Ta'ala

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٩٧﴾

*Artinya: Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*⁹

Dapat diartikan bahwa dapat menyembuhkan apa-apa yang ada dalam dada berupa keraguan dan kebodohan serta obat untuk akidah yang rusak.¹⁰ Kata "*asyifa Fulan*" artinya "*saara fi syafaal qamar ay akhirullail*" (dia berjalan dipenghujung malam). Dan kata '*Asyfaa 'ala*' artinya *iqtaraba* (dekat). Dikatakan: matahari hampir terbenam dan orang hampir meninggal. "*Wal mariidh thalaba labu syifa'*" (Dan orang yang sakit mencari terapi) artinya "*wasyafa labu ad-dawa asy-syafi*" (memberikan resep obat untuk terapinya). Dan perkataan "*al-mariidh ad-dawa*" berarti ia di beri obat agar bertobat dengannya.¹¹

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Islam yaitu Al-Quran dan As-sunnah Nabi saw. Atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, Malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rosulnya atau ahli waris para Nabi-Nya. Hal ini sesuai dengan firman-Nya dalam Al-Quran :

قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِّجِبْرِيلَ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ عَلَىٰ قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى وَبُشْرَىٰ لِّلْمُؤْمِنِينَ

﴿٩٧﴾ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِلَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَرُسُلِهِ وَجِبْرِيلَ وَمِيكَالَ فَإِنَّ اللَّهَ عَدُوٌّ لِّلْكَافِرِينَ ﴿٩٨﴾

⁷ Al-Qur'an,26 (Asy-Syu'ara): 80

⁸ Al-Qur'an An Nahl: 69

⁹ Al-Qur'an, 10 (Yunus):57

¹⁰ Tafsir al-Kasasyaf, 2.353

¹¹ Ibid,hal 228

Artinya : Katakanlah: "Barang siapa yang menjadi musuh Jibril, maka Jibril itu telah menurunkannya (Al Quran) ke dalam hatimu dengan seizin Allah; membenarkan apa (kitab-kitab) yang sebelumnya dan menjadi petunjuk serta berita gembira bagi orang-orang yang beriman. Barang siapa yang menjadi musuh Allah, malaikat-malaikat-Nya, rasul-rasul-Nya, Jibril dan Mikail, maka sesungguhnya Allah adalah musuh orang-orang kafir (Al-Baqarah, 2:97-98)"¹²

Katakanlah: "Barang siapa yang menjadi musuh Jibril, Maka Jibril itu Telah menurunkannya (Al Quran) ke dalam hatimu dengan seizin Allah; membenarkan apa (kitab-kitab) yang sebelumnya dan menjadi petunjuk serta berita gembira bagi orang-orang yang beriman. Barang siapa yang menjadi musuh Allah, malaikat-malaikat-Nya, rasul-rasul-Nya, Jibril dan Mikail, Maka Sesungguhnya Allah adalah musuh orang-orang kafir.

Psikoterapi Sufisme

Psikoterapi Sufisme adalah Psikoterapi menggunakan metodologi atau cara-cara pengobatan mental (psikologis) sebagaimana yang telah dilakukan oleh para Sufi. Metode intuisi atau ilham (*method of intuition*) adalah metode berdasar ilham yang bersifat wahyu yang datangnya dari Allah ta'ala. Metode ini, sering dilakukan oleh para sufi dan orang-orang yang dekat dengan Allah ta'ala dan mereka memiliki pandangan batin yang tajam (bashirah), serta tersingkapnya alam kegaiban (mukasysyafah)

Firman Allah ta'ala :

"Dan bertakwalah kepada Allah, dan Allah senantiasa akan mengajarmu. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu"

"Wahai orang-orang yang telah beriman, jika engkau bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan memberikan padamu "Furqon" (pembeda), dan Dia akan menghilangkan keburukan-keburukan ilmuserta Dia akan mengampuni kamu. Dan Allah memiliki keutamaan yang agung".

Bagi orang-orang yang mata batinnya terbuka dan tajam, maka baginya tidak ada suatu kesukaran untuk mengetahui segala sesuatu yang tersembunyi atas izin Allah ta'ala, seeperti tersirat dalam firman-firman-Nya :

"Tidaklah dusta apa yang telah dilihat oleh hati nurani itu"

"tidak ada suatu musibah pun yang telah terjadi melainkan dengan izin Allah, dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi hidayah ke dalam hatinya. Dan Allah mengetahui segala sesuatu".

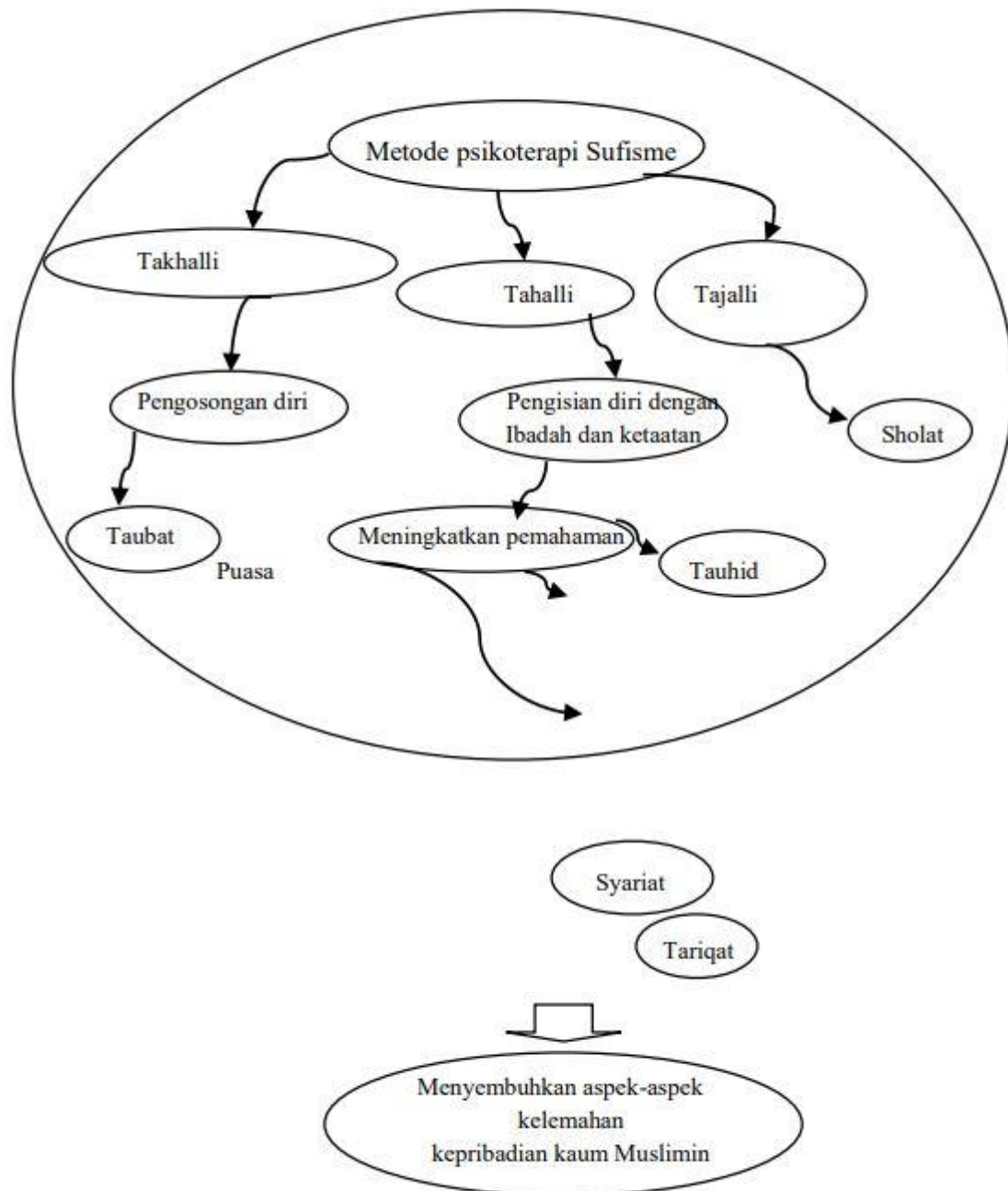
"Wahai orang yang berselimut, bangunlah di malam hari, melainkan sedikit, yaitu seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit, atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al-Quran itu dengan perlahan-lahan (tartil). Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat.".

¹² Al-Quran, 2 (Al-baqara):282

Ada satu metode lagi yang digunakan oleh para kaum sufi dalam mereka melakukan proses pensucian diri dan evolusi spiritual. Metode ini tidak hanya bertujuan memberikan penyembuhan dan perawatan, akan tetapi sampai kepada peningkatan kualitas dari esensi manusia, yaitu penemuan jati diri dan citra diri yang mulia dan suci.

METODE PSIKOTERAPI SUFISME

Kajian metode psikoterapi Sufisme meliputi; *Takhalli*, *Taballi*, dan *Tajalh*.



Gambar 2 : Peta Konsep Metode psikoterapi Sufisme (Mind Map)

Sebagai suatu ilmu, psikoterapi Sufisme harus mempunyai metode, dan dengan metode itulah fungsi dan tujuan dari esensi ilmu ini dapat tercapai dengan baik, benar dan ilmiah. Artinya ilmu ini dapat membawa manfaat bagi umat manusia dan ia benar karena berasal dan berakar dari kebenaran Ilahiyah serta ilmiah, karena dapat dengan mudah dipahami, diaplikasikan dan dialami oleh siapa saja yang ingin mengambil manfaat dan kebaikan ilmu ini.

Adapun metode-metode yang dipakai oleh psikoterapi Sufisme adalah metodologi tasawwuf (*methods of sufism*) adalah suatu metode peleburan diri dari sifat-sifat, karakter-karakter dan perbuatan-perbuatan yang menyimpang dari ketentuan keTuhanan. Metode ini dibagi tiga, yakni :

1. Takhalli

Yaitu metode pengosongan diri dari bekas-bekas kedurhakaan dan pengingkaran (dosa) terhadap Allah ta'ala dengan jalan melakukan pertobatan yang sesungguhnya (nasuha)

“Dan bendaknya kamu memohon ampunan kepada Tuhanmu, kemudiann bertobatlah kepada-Nya, niscaya Dia akan memberikan kenikmatan yang baik kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberi kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan-keutamaannya. Dan jika kamu berpaling, maka sesungguhnya aku takut kamu akan ditimpa siksa hari kiamat”

Fase takhalli adalah fase pembersihan mental, jiwa, akal fikiran, qalbu dan moral dengan sifat-sifat yang mulia dan terpuji. Metode takhalli ini secara teknis ada lima, yaitu:

- a. Memsucikan yang najis dengan melakukan istinja dengan baik, teliti, dan benar dengan menggunakan air atau tanah.
- b. Memsucikan yang kotor, dengan cara mandi atau menyiram air ke seluruh tubuh dengan cara yang baik, teliti dan benar
- c. Memsucikan yang bersih, dengan cara berwudlu dengan air dengan cara yang baik, teliti dan benar
- d. Memsucikan yang suci (fitriah) dengan mendirikan sholat taubat memohon ampunan kepada Allah SWT
- e. Memsucikan Yang Maha Suci, dengan berdzikir dan mentauhidkan Allah dengan kalimat tiada Tuhan selain Allah

Metode penyucian rohani itu adalah merenungkan keburukan dunia ini dan menyadari bahwa ia palsu dan cepat sirna dan mengosongkan hati darinya. Hal ini hanya dapat dicapai dengan perjuangan menaklukkan hawa nafsu, dan kesungguhan perjuangan yang terpenting adalah melaksanakan peraturan-peraturan disiplin lahiriyah secara terus menerus dalam keadaan apapun.

Muhammad Rasulullah saw. melakukan uzlah (*mengasingkan diri dari dunai ramai*) untuk berkhalwat dan bermunajah, menyepi diri dalam rangka mencari suatu esensi kebenaran. Beliau mengambil tempat di gua hiro yang sepi dari keramaian, gelap gulita berlokasi di sebelah utara kota Makkah. Di sanalah beliau merenung untuk mendapatkan kesucian akal dan rohani, cahaya keTuhanan serta segudang petunjuk suci dari Allah ta'ala sehingga dengan modal itu semua harapan untuk menyelamatkan umat dari kehancuran dan kebodohan dapat terwujud.

Sebelum Beliau menjadi Rasul, kegiatan uzlah dan khalwat (*menyepi diri*) merupakan aktifitas rutin setiap tahun, meninggalkan kota Makkah dengan menyendiri untuk menghabiskan bulan Ramadhan. Apabila bulan itu telah habis, beliau kembali lagi ke tengah-tengah masyarakat dan umat dengan bekal cahaya-cahaya ideologi dan kemantapan jiwa serta batin Ilahiyah, sebagai

bekal taqarrub kepada Allah ta'ala. Begitulah seterusnya apabila bulan itu tiba, beliau kembali menjalankan program pengembangan fitrah tauhidnya sebagaimana tahun-tahun yang lalu.

Hasil tempaan diri yang aktif dilakukan oleh nabi Muhammad saw. secara terus menerus, disiplin dan total di dalam Goa Hira tersebut benar-benar merupakan suatu keajaiban yang supra luar biasa; beliau memperoleh esensi ilmu dan pengetahuan tentang suatu kebenaran hakikat yang dapat mengantarkan manusia kepada jalan-jalan hidup dan kehidupan yang berarti.

Setelah berulang-ulang sepanjang bulan Ramadhan hingga beliau berusia 40 tahun, akhirnya beliau menerima cahaya-cahaya esensi kebenaran dan kebenaran esensi dengan sukses antara lain:

- f. Beliau menyaksikan dengan hakikat keyakinan, bahwa kebenaran mutlak adalah Allah ta'ala
- g. Beliau haqqul yaqin, bahwa di samping ada alam duniawi ada pula alam ukhrowi
- h. Beliau haqqul yaqin bahwa mati itu bukan berarti fana'

2. Tahalli

Yaitu pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji dan mulia.

Firman Allah ta'ala:

“sesungguhnya orang-orang yang telah beriman dan orang-orang Yahudi, orang-orang Nasrani dan orang-orang Shobiin, siapa saja di antara mereka yang telah beriman kepada Allah, hari akhir, dan telah beramal shalih, maka mereka mendapatkan pahala mereka di sisi Tuhan mereka, dan tidak ada rasa khawatir bagi mereka dan tidak pula mereka bersedih”

Dalam upaya mencapai esensi tauhid ada beberapa hal yang sangat penting yang harus dilakukan, yaitu:

- a. Perbaiki pemahaman dan aplikasi ilmu tauhid

Pemahaman terhadap esensi ilmu tauhid harus benar-benar menyentuh ke permukaan kerja akal fikiran, indrawi, qalbu, jiwa dan tingkah laku. Dan pemahaman yang benar-benar tuntas harus diraih, khususnya tentang pemahaman terhadap af'al Allah (perbuatan-perbuatan atau keajaiban-Nya), asma Allah (nama-nama-Nya yang Agung dan Terbaik), sifat-sifat Allah dan Dzati-Nya.

Dalam konsep tauhid *“La Ilaaha Illallah”*, aplikasinya tidak ada yang Maha Berbuat kecuali Allah, tidak ada yang Maha Berencana kecuali Allah, tidak ada yang Maha Bersifat kecuali Allah dan tidak ada Maha berDzat kecuali Allah. Seseorang yang benar-benar telah lebur dalam ittihad seperti itu, maka ia akan terlepas dari sikap dan sifat syirik lahir maupun batin, baik pada aktifitas ibadah (vertikal) maupun aktifitas muamalah (horizontal). Maksud dan tujuannya yang utama dari ilmu tauhid adalah membersihkan dan mensucikan kerja akal fikiran, indrawi, hati nurani maupun moral akhlak, atau mentauhidkan kerja jasmaniyah maupun rohaniyah secara konkrit dan empirik, bukan sekedar teori dan retorika belaka.

- b. Perbaiki pemahaman dan aplikasi syariat

Pemahaman terhadap syariat harus lebih luas, mendalam dan tidak hanya terbatas pada *tekstual* tetapi lebih *kontekstual*. Karena dengan itu, seseorang akan mendapatkan kekayaan pemahaman dan akhirnya dapat meningkatkan motivasi dan keyakinan yang mantap, kuat dan dinamis.

Esensi kewajiban menjalankan perintah ialah menjauhi larangan-Nya dan kewajiban untuk tabah terhadap ujian-ujian-Nya, haruslah benar-benar dipahami, dihayati dan akhirnya dikenal

dan dicintai secara utuh. Semua itu pasti terjadi dan dialami oleh setiap hamba, hal itu merupakan a'fal-Nya yang pasti mengandung berjuta hikmah dan rahasia yang agung. Bagi siapa saja yang telah baik ilmu tauhidnya, maka pastilah ia akan mudah mendapatkan hikmah-hikmah dan rahasia-rahasia syariat itu. Adanya hukum halal, haram, makruh, fardhu dan sunnat merupakan titah Allah yang wajib untuk dipahami, dihayati dan diaplikasikan secara taat dan patuh. Bukan karena terpaksa, takut dosa dan neraka, atau karena ingin pahala dan surga, melainkan semata-mata mengharap ridho, cinta dan perjumpaan dengan dzat-Nya.

Syariat adalah peraturan yang mengatur hidup dan kehidupan manusia untuk mencapai kebahagiaan, ketentraman, ketertiban dan kedamaian di dunia hingga di akhirat. Syariat merupakan petunjuk-petunjuk teoritis yang mengatur hubungan manusia dengan Rabb-nya (ibadah), manusia dengan manusia (muamalah), pelanggaran dan kejahatan atau pidana (jinayat), perkawinan (munakahat), waris dan wasiat (mawaris), dan politik (siyasah), berdasarkan Al-Quran dan Sunnah Rasul-Nya Muhammad saw.

c. Perbaiki pemahaman dan aplikasi thariqat

Thariqat dalam arti etimologi, ialah jalan, cara metode, sistem, aliran, haluan, keadaan, pohon kurma yang tinggi, tiang tempat berteduh, tongkat payung, yang mulia, terkemuka dari suatu kaum, goresan pada sesuatu.

Thariqot secara terminologi adalah perjalanan seseorang thalib (pencaari kebenaran) menuju Tuhan dengan cara menyucikan diri atau perjalanan yang harus ditempuh oleh seseorang untuk dapat mendekatkan diri sedekat mungkin kepada Tuhan.

Lebih senang mendefinisikan thariqat sebagai suatu metode aplikasi syariat (ibadah) secara sistematis, obyektif, metodologis dan argumentatif dalam rangka penyucian diri lahiriyah dan batiniyah agar tersingkap hijab-hijab keTuhanan dan kebenaran hakiki sebagai indikasi hadirnya kedekatan dan kecintaan Allah terhadap hamba.

Dalam proses peningkatan, pengembangan dan pemberdayaan thariqat, maka sangat perlu adanya tingkatan kualitas metode pendidikan, yakni :

1) Tingkat pemula (awam)

Pada tingkat ini harus diajarkan tentang maksud dan tujuan serta fungsi ibadah, ketaatan dan akhlak yang mulai (mahmudah), diberikan wirid-wirid ringan yang dapat difahami dengan mudah dan tidak membingungkan. Menjelaskan hikmah thaharah sebelum shalat, hikmah sholat lima waktu dan sunnat muakkad atau sunnat ghairu muakkad, hikmah puasa wajib maupun sunnat, hikmah dzikrullah, hikmah membaca sholawat Nabi Muhammad saw., hikmah doa, hikmah membaca Al-Quran dan hikmah bersilaturahmi. Pada tingkatan ini seorang guru atau pembimbing sangat dominan dalam menyampaikan pelajaran, bahkan sangat dibutuhkan kesurituladanan dan proteksi yang kuat dari gangguan dantipu daya syaitan, jin, dan iblis atau alam lingkungan sekitarnya selama dalam proses pendidikan dan pengajaran.

2) Tingkat menengah (khas)

Apabila seorang thalib (pencari kebenaran) telah memperoleh hasil pada tingkat pemula yaitu kemantapan keimanan dan keIslamannya, hal itu dapat dilihat pada suasana /kondisi jasmani dan rohaninya. Seorang guru yang benar-benar mursyid (memiliki bashirah dan mukasyafah) yang dapat benar-benar mengetahui kondisi thalib atau siswanya. Biasanya mulai terlihat cahaya (nur Ilahiyah) menembus dinding-dinding dan pori-pori jasadnya,

wajah bersih berseri lembut, tingkah laku sopan santun dan tenang (muthmainah). Akal fikirannya mulai terbuka dan terlepas dari rantai-rantai sekte, madzhab dan kepicikan, hati mulia, tenang dan menampakkan rahasia dan alam ghaib serta terlepas dari penyakit-penyakit hati seperti dengki, dendam, was-was, berprasangka buruk, malas dan pengecut. Apabila kondisi itu telah hadir, maka harus ditingkatkan pula metode pemahaman, pengamalan dan penghayatan thariqatnya. Peningkatan kualitas wirid-wirid dan keilmuan tentang keTuhanan, hakikat dan Tauhid harus dilakukan dengan betul dan benar. Tanpa ada upaya itu, maka akan terjadi stagnasi (kemandegan) kualitas.

3) Tingkat atas (Ihas bil khas)

Apabila seorang thalib telah berhasil dan sukses dengan gemilang melakukan aplikasi thorikat pada tingkat menengah, maka ia harus melanjutkan ke tingkat selanjutnya. Pada tingkat ini hanya sering terjadi dialog dan bermusyawarah antara guru dan muridnya dengan penuh kasih sayang, saling mencintai dan terbebas dari hawa nafsu, merasa paling benar, paling tinggi, paling suci dan sebagainya. Pada tingkat inilah paling ideal bagi seorang murid dinyatakan telah selesai menuntut ilmu keTuhanan dan hakikat Allah. Ia berkewajiban mengajarkannya kepada siapa yang memang dikehendaki Allah, karena tanpa itu akan sia-sia.

Dalam proses perjalanan, dalam mendidik dan mengajar, maka seorang murid yang telah menjadi guru; dia akan terus menjalani proses penghayatan, pengembangan dan pemberdayaan langsung di bawah bimbingan Allah, para malaikat dan Rasul-Nya sampai pada tingkatan-tingkatan yang dikehendaki Allah atas dirinya.

4) Perbaikan pemahaman dan aplikasi hakikat

Dalam makna etimologis atau kebahasaan hakikat adalah sesuatu yang terang, keyakinan dan sebenarnya. Hakikat menurut terminologi sufisme adalah ketersingkapannya kebenaran yang terang seterang yang meyakinkan karena ia merupakan kebenaran Allah ta'ala yang datang dari Dzat-Nya, sifat-sifat-Nya, nama-nama-Nya, dan a'f'al-Nya. Kebenaran itu bersifat gaib, rahasia, batin dan tersembunyi.

Tujuan menjalankan syariat dengan obyektif, sistematis, metodologis dan argumentatif adalah jalan mencapai hakikat, yaitu memasuki eksistensi kebenaran Ilahiyah. Seperti makna surga dalam perspektif syariat adalah sebuah tempat yang berisi kenikmatan dan dihiasi dengan berbagai keindahan yang bersifat makhluqiyah, dalam makna hakikat, surga itu adalah hidup dan cinta kepada Dzat Allah dan berjumpa dengan-Nya tujuan itu dapat tercapai dengan cepat, baik dan benar jika aplikasi thariqat itu benar-benar obyektif. Artinya tujuan utamanya jelas menghampiri Allah ta'ala; sistematis artinya runtut dan tersusun rapi dalam menjalankan dan mengaplikasikan amalan-amalan dan wirid-wirid seperti mengutamakan yang fardhu, wajib, sunnat muakkad kemudian sunnat ghairu muakkad; metodologi artinya aplikasi thariqat itu dilakukan dengan cara dan teknis yang baik dan benar dengan merujuk kepada tuntunan Allah ta'ala dan Rasul-Nya Muhammad saw. Serta para ahli waris beliau; argumentatif artinya semua yang diaplikasikan dalam aktifitas tharikat itu benar-benar bukan dari produk taklid dan ketidak tahuan terhadap sumber-sumber secara normatif (Al-Quran dan As-Sunnah), historis (sejarah perjalanan sepintas) dan empiris, melainkan aktifitas thariqat itu dilakukan dengan penuh pemahaman dan penghayatan yang dalam terhadap esensi dari Al-Quran, As-Sunnah dan empiris dari

hamba-hamba Allah yang telah berhasil meraih hakikat keTuhanan dengan benar, baik dan menyelamatkan, sebagaimana yang telah dianjurkan oleh para guru dan mursyid yang benar-benar telah teruji kebenaran dan keagungan kemursyidannya, ilmunya kesalihannya dan kemuliaan akhlaknya di sisi Allah maupun di sisi hamba-Nya.

Seseorang yang telah mencapai hakikat adalah orang yang telah menerima Nur keTuhanan yang dengan nur itulah alam yang gelap akan terbuka dan terang benderang menampakkan fenomena-fenomena dan eksistensi kebenaran yang sesungguhnya, itulah “kebenaran Ilahiyah”. Dengan cahaya kebenaran Ilahiyah itulah seseorang akan terus tumbuh berkembang dalam bimbingan perlindungan, pendidikan dan pengajaran Allah ta’ala.

Sesungguhnya syariat dan hakikat merupakan pasangan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, bila ahli ma’rifat mengatakan syariat tanpa hakikat adalah fasiq dan hakikat tanpa syariat adalah kafir zindiq. Syariat adalah disiplin ubudiyah sedangkan hakikat adalah mujahadah keTuhanan. Setiap syariat yang tidak dikukuhkan dengan hakikat tidak dapat diterima, sedangkan hakikat yang tidak dikukuhkan dengan syariat tidak akan sukses. Syariat berarti anda menyembah-Nya, sedang hakikat berarti anda menyaksikan-Nya.

Paradigma hakikat yang benar dan suci adalah dikembalikan kepada Allah ta’ala

“Maka adapun orang-orang yang telah beriman, maka mereka akan mengetahui bahwasanya hal itu adalah kebenaran yang berasal dari Allah”

“kebenaran itu berasal dari Tuhanmu, maka janganlah sekali-kali kamu termasuk orang-orang yang meragukannya”

- 5) Perbaikan pemahaman dan aplikasi ma’rifat ma’rifatullah tidak akan mungkin dapat dicapai jika belum mencapai hakikat dengan baik dan benar. Hakikat di sini bukan hanya semata-mata terbuka alam gaib, tetapi alam kebenaran yang hakiki yang terkait dan hadir dari Allah ta’ala. Dengan potensi hakikat itulah seseorang dapat berma’rifat (mengenal) Allah ta’ala, Nur af’al-Nya, nur asma’-Nya, Nur sifat-sifat-Nya dan Nur Dzat-Nya.
- 6) Al-Junaid menyatakan : “kebutuhan terhadap hikmah utama yang dibutuhkan oleh hamba adalah ma’rifat makhluk terhadap khalik, mengenal sifat-sifat Pencipta dan yang tercipta bagaimana ia diciptakan. Sehingga diketahui sifat khalik dari makhluk, dan sifat yang Qadim dari yang baru. Sang makhluk merasa hina ketika dipanggil-Nya dan mengenal Rajanya, maka ia tidak akan mengakuinya akan rajanya, kepada siapa kewajiban-kewajiban harus diberikan.

3. Tajalli

Dalam makna bahasa dapat berarti tampak, terbuka, menampakkan atau menyatakan diri. Pada tingkat inilah Allah ta’ala menampakkan dirinya seluas-luasnya kepada hamba-Nya yang dikehendaki-Nya. Bukan hanya cahaya kebenaran hakiki, tetapi Dzat yang memiliki cahaya itulah yang tampak. Semua hijab yang lahir, batin dan Dia telah terbuka lebar dan lebar sekali: kemunculan itu akan hadir dalam wujud martabat secara empiris, yakni:

- a. Martabat Ahadiyah, yaitu wujud mutlak Allah yang tidak bernama, tidak bersifat, tidak berbentuk, tidak bersuara dan tidak dapat difahami atau dikhayalkan oleh siapapun kecuali diri-Nya sendiri.
- b. Martabat wahidiyah, yaitu penampakan diri awal/pertama, atau ada yang menyebut dengan tajalli dzat pada sifat dan asma-Nya. Dengan tajalli ini dzat-Nya itu dinamakan Allah,

Pengumpul dan Peningat sifat-sifat dan nama-nama Yang Maha Sempurna (Asmaul Husna-Nya). Akan tetapi sifat dan nama-nama itu identik dengan dzat. Di sini kita berhadapan dengan dzat Yang Maha Esa, tetapi Dia mengandung di dalam Diri-Nya berbagai bentuk potensial dari hakikat alam semesta.

- c. Martabat Tajalli Syuhudi, yaitu penampakan Diri-Nya yang kedua. Pada martabat ini Allah ta'ala bertajalli melalui nama-nama dan sifat-sifat-Nya dalam kenyataan empiris.
- d. Martabat Alam Arwah, yaitu Nur Muhammad yang dijadikan Allah SWT. Dari Nur-Nya, dan dari Nur Muhammad inilah muncul ruh segala makhluk
- e. Martabat Alam Mitsal, yaitu diferensiasi dari Nur Muhammad dalam rupa ruh perseorangan seperti laut melahirkan dirinya dalam citra kembali
- f. Martabat Alam Ajsam, yaitu alam makhluk yang terdiri dari empat unsur, yaitu api, angin, tanah dan air. Keempat unsur itu menjelma dalam citra lahiriyah dari alam ini, dan saling menyatu dan suatu waktu berpisah
- g. Martabat Insan Kamil, (alam paripurna) yaitu merupakan himpunan semua martabat sebelumnya. Martabat-martabat itu paling jelas tampak, terutama sekali pada diri Nabi Muhammad saw.

Kesimpulan

Metode Psikoterapi Sufisme yang telah diuraikan diatas, memiliki tujuan utama yaitu sebagai pencegahan (prevention), pengobatan (Curation) dan perawatan diri (developmen) secara totalitas dan sempurna. Tidak hanya penyembuhan penyakit dan gangguan mental, spiritual dan moral, bahkan mengantarkan seorang insan menjadi orang yang shalih, bersih, suci, dan menemukan eksistensi Tuhannya secara hakiki dan empiris.

Daftar Pustaka

- Alfred Adler, *Understanding Human Nature*, (New York: Greenberg Publishers, Inc.,1927),h.239
- Al-Sayyid Sabiq, *Fiqh al-Sunnah*, Vol.1,(beirut:Dar al-Kitab al-‘Arabi,t.th.),h.431
- Ath-Thabari dalam al-Ausath. Dikutip dari Sa’id Hawa, *Tarbiyyatuna al-Ruhiyyah*, cet.kedua,(Kairo:Maktabah Wahbah,1979). Abdullah Al-Sadhan, *Cara Pengobatan dengan Al-Qur’an* Indonesia:IslamHouse.com.diakses tanggal 17 Nopember 2011.
- Chaplin, C.P. 1995. *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono*, PT. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cyril Burt, ‘ilm al-Nafs al-Dini, terj. Oleh Samir ‘Abduh, (Damaskus Dar Dimasy q li al-Thiba’ah wa al-Nasyr,t.th.)h.21
- Dale Carnegie, *Da’ al-Qalaq Wabda’ al-Hayah*, cet. Kelima, terj.oleh ‘Abd al-Mun’im al-Zayyadi, (Kairo: Maktabah al-khanji,1956),h.359,360.

Hasan Muhammad al-Syarqawi, Nahwa 'ilm Nafs Islami, (Iskandariah: Al-Hai'ah al-Mishriyyah al-'Ammah li al-Kitab,t.th.),h.300.

Hamdany Bakran Adz-Dzaky,2002. *Konseling dan Psikoterapi Islam*,Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru.

Jehru M Echal dan Hassan Shadily,1994. *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.

J.P. Chaplin (dalam Kartini Kartono), 2000. *Hygiene Mental*, Bandung: CV.Mandar Maju.

Jamal Madhi Abu al-'Aza'im, Al-Qur'an wa 'ilm al-Nafs: Nadwah 'ilm al-Nafs wa al-Islam,Vol.1,(Riyadh: Kulliyah al-Tarbiyyah, Jam'ah al-Riyadh, 1978).

Manaqib Imam Ahmad, Ibnul Jauzi,tahqiq DR.Abdullah Al-Turki,hal .245

Musnad Imam Ahmad 5/364

M.'Utsman Najati, 1997. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung:Penerbit Pustaka.

Muhammad Yunus, Prof.DR.1989. *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, Jakarta: PT. Hidakarya Agung.

Mukhtashar Tafsir Ibn Katsir, Vol.1,h.142.

Mukhtashar Shahih Muslim,hadits no.121

Richard M. Schwine, 'ilm al-Amradh al-Nafsiyyah wa al-'Aqliyyah, terj.oleh Ahmad 'Abd al-'Aziz Salamah, (Kairo: Dar al-Nahdhal al-'Arabiyyah,1979),h.846-854.

Sa'id Hawa,Tarbiyyatuna al-Ruhiyyah, cet. Kedua,(kairo: Maktabah Wahbah,1979) h.228-231

Tafsir al-Jalalain, h.25

Wolpe, J. & Lazarus E.G., 1996, *The Reciprocal Inhibition Theory*. Boston : Little Brown and Co.