

BAB II

REHABILITASI DAN TASAWUF

A. Rehabilitasi

1. Pengertian Rehabilitasi

Masyarakat seringkali dibingungkan dengan istilah pengobatan dan rehabilitasi, apakah keduanya memiliki arti yang sama atau berbeda. Untuk itu, sebelum peneliti membahas lebih jauh terkait rehabilitasi, alangkah baiknya terlebih dahulu pembahasan diarahkan mengenai definisi rehabilitasi. Hal ini penting karena dengan memahami definisi rehabilitasi dan hal-hal yang berkenaan dengannya maka tidak akan terjadi salah pemahaman terhadap pengertian rehabilitasi.

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan rehabilitasi sebagai pemulihan kepada kedudukan (keadaan, nama baik) yang dahulu (semula); Perbaikan anggota tubuh yang cacat dan sebagainya atas individu (misalnya pasien rumah sakit, korban bencana) supaya menjadi manusia yang berguna dan memiliki tempat di masyarakat.¹

¹ [Http://kbbi.web.id/rehabilitasi](http://kbbi.web.id/rehabilitasi). Diakses pada Kamis 25 September 2014 pukul 14:38 WIB.

Pengertian lain menyebutkan bahwa Rehabilitasi adalah restorasi (perbaikan, pemulihan) pada normalitas, atau pemulihan menuju status yang paling memuaskan terhadap individu yang pernah menderita satu penyakit mental.²

Dalam kamus konseling, Rehabilitasi adalah proses atau program-program penugasan kesehatan mental atau kemampuan yang hilang yang dipolakan untuk membetulkan hasil-hasil dari masalah-masalah emosional dan mengembalikan kemampuan yang hilang.³

Menurut kamus kedokteran Dorland edisi 29, definisi rehabilitasi adalah pemulihan ke bentuk atau fungsi yang normal setelah terjadi luka atau sakit, atau pemulihan pasien yang sakit atau cedera pada tingkat fungsional optimal di rumah dan masyarakat, dalam hubungan dengan aktivitas fisik, psikososial, kejuruan dan rekreasi. Jika seseorang mengalami luka, sakit, atau cedera maka tahap yang harus dilewati adalah penyembuhan terlebih dulu. Setelah

² J.P. Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada., tth.), hlm. 425.

³ Sudarsono, *Kamus Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1997), hlm. 203.

penyembuhan atau pengobatan dijalani maka masuk ke tahap pemulihan. Tahap pemulihan inilah yang disebut dengan rehabilitasi.⁴

Sedangkan dalam pengertian lain dengan objek yang lebih spesifik lagi yaitu bagi korban napza dikatakan bahwa rehabilitasi adalah usaha untuk memulihkan dan menjadikan pecandu narkotika hidup sehat jasmaniah dan rohaniah sehingga dapat menyesuaikan dan meningkatkan kembali ketrampilan, pengetahuan, serta kepandaianya dalam lingkungan hidup.⁵

Dari pengertian-pengertian di atas, dapat dipahami bahwa rehabilitasi adalah proses pemulihan yang dilakukan setelah adanya pengobatan. Atas dasar pemahaman tersebut maka tidak tepat jika menyamakan pengobatan dengan rehabilitasi.

Dari definisi tentang rehabilitasi tersebut, ada beberapa hal penting yang dapat dibahas secara singkat yaitu:

⁴ Dorland, W.A.N., *Kamus Kedokteran Dorland* (29th ed.). terj.Hartanto, dkk., (Jakarta: EGC, 2006).

⁵Sudarsono, *Etika Islam Tentang Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1990) , hlm. 87.

1. Usaha rehabilitasi merupakan proses rangkaian kegiatan yang dilaksanakan oleh petugas rehabilitasi secara bertahap, berkelanjutan dan terus menerus sesuai dengan kebutuhan.
2. Proses rehabilitasi yang dilakukan oleh petugas rehabilitasi berupa bantuan, dengan pengertian setiap usaha rehabilitasi harus selalu berorientasi pada pemberian kesempatan kepada pasien yang dibantu untuk mencoba melakukan dan memecahkan sendiri masalah-masalah yang disandangnya (*client centered*). Jadi bukan berorientasi pada kemampuan pelaksana atau tim rehabilitasi (*provider centered*).
3. Arah kegiatan rehabilitasi adalah refungsionalisasi dan pengembangan. Refungsionalisasi dimaksudkan bahwa rehabilitasi lebih diarahkan pada pengembalian fungsi dari kemandirian pasien, sedangkan pengembangan diarahkan untuk menggali/menemukan dan memanfaatkan kemampuan pasien yang masih ada serta

potensi yang dimiliki untuk memenuhi fungsi sosial dimana ia hidup dan berada. Baik yang bersifat kekinian maupun yang akan datang.

4. Bidang layanan rehabilitasi, adalah pada aspek, medik, sosial. dan keterampilan
 - a. Usaha rehabilitasi di bidang medik, meliputi aspek medik pada umumnya maupun aspek medik yang berkaitan dengan penyakit kejiwaan yang disandang, agar menjadi berfungsi dan atau mencegah kemungkinan terjadinya akumulasi kejiwaan yang lebih berat.
 - b. Usaha rehabilitasi di bidang siosial, mencakup eksistensi diri sebagai pribadi dan sebagai warga masyarakat. Usaha rehabilitasi, dimaksudkan sebagai upaya pengembangan bakat, daya inisiatif dan kreativitas, kemampuan bercita-cita.berkarsa dan berkarya. Usaha rehabilitasi juga dimaksudkan sebagai sarana pendekatan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan, suasana kerjasama. Jiwa gotong. royong, sikap tenggang rasa,

sikap menghargai orang lain, mengenal berbagai corak hubungan antar personal, ketahanan terhadap keadaan, dan sebagainya.

- c. Usaha rehabilitasi di bidang keterampilan meliputi usaha menanamkan, memupuk, dan mengembangkan keterampilan peserta didik melalui latihan keterampilan tertentu yang memiliki nilai ekonomis dan produktif.

5. Bahwa hasil akhir dari seluruh kegiatan rehabilitasi agar mereka mampu melaksanakan fungsi sosial secara wajar dalam kehidupan bermasyarakat dan mampu menjalankan fungsi sosial dengan baik.

Beberapa hal tersebut adalah sesuai dengan
KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA NOMOR
420/MENKES/SK/III/2010 TENTANG
PEDOMAN LAYANAN TERAPI DAN
REHABILITASI KOMPREHENSIF PADA
GANGGUAN PENGGUNAAN NAPZA
BERBASIS RUMAH SAKIT bahwa rehabilitasi

adalah suatu proses pemulihan pasien gangguan penggunaan NAPZA baik dalam jangka waktu pendek maupun panjang yang bertujuan mengubah perilaku mereka agar siap kembali ke masyarakat.⁶

2. Jenis – Jenis Rehabilitasi

Jenis – jenis rehabilitasi meliputi rehabilitasi medis, pendidikan, sosial, dan advokasional.⁷ Jenis-jenis rehabilitasi tersebut dalam pelaksanaannya tidak berdiri sendiri-sendiri, tetapi merupakan satu-kesatuan yang utuh dalam mengantarkan individu agar mampu mandiri dan terampil dalam kehidupan masyarakat.

a. Rehabilitasi Medis

Layanan yang diberikan kepada individu yang mengalami gangguan – gangguan dalam koordinasi gerak, komunikasi, sensorik motor, dan penyesuaian sosial. Rehabilitasi medis meliputi bidang layanan fisioterapi, *speech*

⁶ KEPMENKES RI NO. 420/MENKES/SK/III/2010 *TENTANG PEDOMAN LAYANAN TERAPI DAN REHABILITASI KOMPREHENSIF PADA GANGGUAN PENGGUNAAN NAPZA BERBASIS RUMAH SAKIT*. 2010. Hlm .9.

⁷<http://rizkipuspaplbuns2012.blogspot.com/2013/08/rehabilitasi-dan-terapi.html>. Diakses pada Minggu 28 September 2014 pukul 19:45 WIB.

therapy, occupational therapy, ortotik protestik.

Tenaga – tenaga ahli yang menangani bidang tersebut adalah tenaga – tenaga profesi ahli madya yang dihasilkan oleh Departemen Kesehatan. Masing – masing tenaga tersebut berperan sebagai tenaga administrator, konsultan, dan manajemen bidang rehabilitasi. Adapun peranan guru pendidikan khusus sebagai mitra kerja, membantu memberikan latihan – latihan dasar dalam menunjang pelaksanaan pendidikan, terutama apabila tenaga – tenaga tersebut belum ada di lingkungan sekolah.

b. Rehabilitasi Pendidikan

Rehabilitasi pendidikan adalah layanan yang diberikan kepada individu yang membutuhkan layanan khusus dalam bidang pendidikan (pra-akademik, yaitu baca, tulis, dan hitung). Lembaga pendidikan yang mengelola layanan pendidikan untuk individu yang membutuhkan layanan khusus sudah termasuk rehabilitasi pendidikan. Lembaga ini umumnya diselenggarakan oleh swasta dan pemerintah di

bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional.

c. Rehabilitasi Sosial

Dinas sosial mempunyai program melaksanakan rehabilitasi di bidang sosial, misalnya layanan rehabilitasi sosial melalui mobil keliling yang memberikan layanan kepada masyarakat terutama di pedesaan.

Rehabilitasi sosial bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi, mencegah penurunan kemampuan bersosialisasi, atau kondisi lebih parah dari kondisi sosial sebelumnya.

d. Rehabilitasi Berbasis Masyarakat

Rehabilitasi Berbasis Masyarakat (RBM) adalah layanan rehabilitasi yang memanfaatkan potensi sumber daya masyarakat. Strategi ini dilaksanakan dengan tujuan agar layanan rehabilitasi dapat dilakukan sedini mungkin dan merata bagi seluruh masyarakat yang memerlukannya.

Tenaga profesional rehabilitasi keberadaannya belum mencukupi kebutuhan

masyarakat secara merata. Orang yang membutuhkan layanan khusus tidak hanya berada di perkotaan.

Di manapun cenderung dijumpai mereka yang mengalami gangguan, khususnya anak – anak yang membutuhkan layanan khusus. Layanan yang dilakukan oleh tenaga profesional cenderung memerlukan biaya tinggi dan lokasi layanan yang representatif. Sementara itu, anak – anak yang membutuhkan layanan harus segera dilayani sejak diketahui adanya gangguan yang dialami mereka.

e. Rehabilitasi Vokasional

Rehabilitasi vokasional dimaksudkan untuk memberikan layanan khusus dalam bidang vokasional atau keterampilan. Keterampilan yang ditawarkan kepada mereka sifatnya individu, sesuai dengan kemampuan yang masih dimilikinya dan disesuaikan dengan kondisi lingkungan sekitar individu tersebut.

f. Rehabilitasi dalam Keluarga

Rehabilitasi dalam keluarga merupakan model layanan rehabilitasi yang dilakukan oleh

orang tua terhadap anaknya yang mengalami gangguan. Orang tua dimaksud terlebih dahulu diberikan latihan bagaimana cara memberikan layanan kepada anaknya atau keluarga yang membutuhkan layanan khusus. Orang tua yang sudah dilatih oleh tenaga profesional tertentu di lembaga formal, melakukan praktik layanan terhadap anaknya di bawah bimbingan tenaga profesional. Dengan demikian, diharapkan para orang tua mampu memberikan layanan di rumah. Secara berkala diadakan evaluasi bersama dan tindak lanjut layanan yang harus diberikan.⁸

Sebagaimana pengobatan, secara umum proses rehabilitasi terdiri dari dua macam, yang pertama adalah rehabilitasi medis dan yang kedua adalah rehabilitasi non-medis.

a. Rehabilitasi Medis

Jika yang disebut dengan pengobatan medis secara umum adalah pengobatan yang dilakukan oleh dokter di rumah sakit, puskesmas atau klinik, dengan menggunakan

⁸<http://rizkipuspaplbuns2012.blogspot.com/2013/08/rehabilitasi-dan-terapi.html>. Diakses pada Minggu 28 September 2014 pukul 19:45 WIB.

obat-obatan produksi pabrik atau alat-alat yang menggunakan teknologi canggih, atau secara lebih singkat lagi Amin Syukur mendefinisikannya sebagai segala sistem pengobatan yang menggunakan alat dan bahan secara bendawi, baik itu dokter, orang sakti, dukun atau sebutan-sebutan lainnya.⁹ Maka yang dimaksud dengan rehabilitasi medis juga kurang lebih sama dengan definisi pengobatan medis, yaitu segala sistem pemulihan dengan menggunakan alat dan bahan secara bendawi, baik itu dilakukan oleh dokter, orang yang dianggap sakti, dukun, tabib dan lain sebagainya.

Ilmu Rehabilitasi Medik (disebut juga sebagai ilmu kedokteran fisik dan rehabilitasi) adalah ilmu yang mengkhususkan diri dalam pelayanan masyarakat sejak bayi, anak, remaja, dewasa sampai usia tua, yang memerlukan asuhan rehabilitasi medis. Di mana pelayanan yang

⁹ M. Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 38.

diberikan adalah untuk mencegah terjadinya kecacatan yang mungkin terjadi akibat penyakit yang diderita serta mengembalikan kemampuan penderita seoptimal mungkin sesuai kemampuan yang ada pada penderita.

Dokter yang bekerja dalam ruang lingkup Rehabilitasi Medik ini adalah seorang Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Medik (Sp. KFR). Dalam menjalankan tugasnya, seorang dokter Sp. KFR akan bekerja di dalam tim bersama dengan fisioterapis, ahli terapi wicara, ahli terapi okupasi (untuk aktivitas sehari-hari), ahli dalam bidang *Orthose* (alat untuk menguatkan tubuh yang lemah) dan *Prothese* (alat untuk mengganti anggota tubuh yang hilang), psikolog, dan pekerja sosial medik.¹⁰

Dengan penjelasan mengenai rehabilitasi medis, dapat ditarik kesimpulan bahwa rehabilitasi medis yang telah hadir pada tahun 1930-an dapat dikategorikan ke dalam cabang

¹⁰<http://redboxmedicalplus.wordpress.com/2013/09/24/mengenai-ilmu-rehabilitasi-medik/>. Diakses pada Minggu, 28 September 2014 pukul 19:17 WIB.

ilmu kedokteran atau sebagai profesi spesialis kedokteran. Rehabilitasi medis ini menitikberatkan pada pembaharuan dan pemulihan fungsional pasien dari sisi jasmani atau medis yang diprogram untuk menunjang pencapaian kondisi psikososial, karya, dan rekreasi yang normal.

b. Rehabilitasi Non-Medis

Rehabilitasi non-medis merupakan pendamping dari rehabilitasi medis. Sebagaimana pengertian rehabilitasi medis yang hampir sama dengan pengobatan medis, maka rehabilitasi non-medis adalah proses pemulihan dengan tidak menggunakan alat dan bahan secara bendawi, baik itu dilakukan oleh dokter, orang sakti, dukun, tabib atau sebutan lain yang sepadan dengan itu.

Atau dalam pengertian lain rehabilitasi non-medis adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit apakah mental,

spiritual, moral maupun fisik dengan tidak melalui medis.¹¹

3. Obyek/Sasaran Rehabilitasi

Sasaran atau Obyek yang menjadi fokus rehabilitasi adalah manusia (insan) secara utuh, yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada:

a. Mental

Mental adalah hal-hal yang berkaitan dengan akal, pikiran dan ingatan atau proses yang berasosiasi dengan akal, pikiran dan ingatan.¹² Contohnya seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara yang halal dan yang haram.

Kebahagiaan juga bukan hanya dipengaruhi oleh factor ekstrinsik berupa

¹¹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), hlm. 228.

¹² C. P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, , hlm. 296.

harta benda dan hal-hal kasat mata lainnya tetapi juga dipengaruhi oleh factor intrinsic yaitu keadaan mental. Jadi yang mempengaruhi ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental/jiwa, kesehatan mental dan kemampuan menyesuaikan diri.¹³

Menurut Maslow dan Mitlemen kriteria mental yang sehat menurut psikologi adalah sebagai berikut:

- a) *Adequate feeling of security*; rasa aman yang memadai yaitu berhubungan dengan merasa aman dalam hubungannya dengan pekerjaan, sosial dan keluarganya.
- b) *Adequate self-evaluation*; kemampuan memulai dari diri sendiri.
- c) *Adequate spontaneity and emotionality*; memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain.
- d) *Efficient contact with reality*; mempunyai kontak yang efisien dengan realitas.

¹³ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Psikologi Islam*, (Jakarta: Hajimas Agung, 1998) , hlm. 16

- e) *Adequate bodily desires and ability to gratify them*; keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya.
 - f) *Adequate self-knowledge*; mempunyai pengetahuan yang wajar.
 - g) *Integrition and concistency of personality*; kebribadian yang utuh dan konsisten.
 - h) *Adequate life good*; memiliki tujuan hidup yang wajar.
 - i) *Ability to satisfy the requirements of the group*; kemampuan memuaskan tuntutan kelompok.
 - j) *Adequate emancipation from the group or culture*; mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya.¹⁴
- b. Spiritual,

Spiritual yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius, yang berhubungan dengan

¹⁴ Zidny Istiqomah, *REHABILITASI JIWA BAGI PASIEN PECANDU NARKOBA*, (Semarang: Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, 2005), hlm., 23.

agama, keimanan, keshalehan, dan menyangkut nilai-nilai transendental.¹⁵ Seperti *syirik* (menduakan Allah), *nifaq*, *fasiq*, dan *kufur*.

c. Moral (akhlak),

Moral yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang daripadanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, dan pertimbangan. Atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk: berfikir, berbicara, bertindak laku, dan sebagainya sebagai ekspresi jiwa.¹⁶

d. Fisik (jasmaniyah)

Fisik merupakan objek/sasaran dari rehabilitasi. Biasanya jiwa yang sehat terletak pada fisik yang sehat pula sehingga tidak jarang untuk melihat kesehatan jiwa/mental seseorang maka dapat dilihat dari kesehatan fisiknya.

¹⁵ C. P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, , hlm. 296.

¹⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, hlm.249

4. Fungsi dan Tujuan Rehabilitasi

Sebagai kelanjutan dari pengobatan, rehabilitasi memiliki fungsi yang sangat penting dalam proses menuju kesembuhan pasien. Rehabilitasi juga bertujuan untuk memberikan penyembuhan secara berkelanjutan dan holistik sehingga pasien benar-benar sembuh secara total dan siap untuk kembali ke masyarakat dalam keadaan sehat.

Rehabilitasi merupakan rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk melakukan aksi pencegahan, peningkatan, penyembuhan, pemakaian, serta pemulihan kemampuan bagi individu yang membutuhkan layanan khusus. Kaitannya dengan pelaksanaan pelayanan pendidikan terhadap individu tersebut, peranan rehabilitasi secara paripurna sangat diperlukan. Hal tersebut didasarkan atas masalah yang dialami oleh masing-masing individu. Layanan perlu diberikan secara terpadu dan berkesinambungan.

Adapun fungsi utama rehabilitasi adalah sebagai berikut:

1. Fungsi Pemahaman

Memberi pemahaman dan pengertian tentang manusia dan masalahnya dalam hidup, serta bagaimana menyelesaikan masalah dalam hidup secara baik, benar dan mulia. Khususnya terhadap gangguan mental, kejiwaan, spiritual dan moral, serta problematika-problematika lahiriyah maupun batiniyah pada umumnya.

2. Fungsi Pengendalian

Memberikan potensi yang dapat mengarahkan aktifitas setiap hamba Allah agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah SWT. Sehingga tidak akan keluar dari hal kebenaran, kebaikan dan kemanfaatan. Cita-cita dan tujuan hidup dan kehidupan akan dapat tercapai dengan sukses, eksistensi dan esensi diri akan senantiasa mengalami kemajuan dan perkembangan yang positif serta terjadinya keselarasan dan harmoni dalam kehidupan bersosialisasi, baik secara vertikal maupun horizontal.

3. Fungsi Analisa ke Depan

Sesungguhnya dengan ilmu ini seseorang akan memiliki potensi dasar untuk melakukan analisa ke depan tentang segala peristiwa, kejadian, dan perkembangan.

4. Fungsi Pencegahan

Dengan mempelajari, memahami dan mengaplikasikan ilmu ini, seseorang dapat terhindar dari keadaan atau peristiwa yang membahayakan dirinya, jiwa, mental, dan spiritual atau mentalnya. Sebab hal tersebut dapat menimbulkan potensi preventif.

5. Fungsi Penyembuhan /Perawatan

Rehabilitasi akan membantu seseorang melakukan pengobatan, penyembuhan dan perawatan terhadap gangguan atau penyakit, khususnya terhadap gangguan mental, spiritual dan kejiwaan seperti dengan berdzikirullah, hati dan jiwa menjadi tenang dan damai, spirit dan etos kerja akan bersih

dan suci dari gangguan setan, jin, iblis, dan sebagainya.¹⁷

Adapun tujuan dari rehabilitasi adalah sebagai berikut:

- a. Terwujudnya sikap masyarakat yang konstruktif memperkuat ketaqwaan dan amal keagamaan di dalam masyarakat;
- b. Memberikan kepada setiap individu agar sehat jasmaniyah dan rohaniyah, atau sehat mental, spiritual, dan moral, atau sehat jiwa dan raganya;
- c. Responsif terhadap gagasan-gagasan pembinaan/rehabilitasi;
- d. Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani;
- e. Mempertahankan masyarakat dan mengamalkan pancasila dan UUD 1945;
- f. Mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam kepribadian;
- g. Memperkuat komitmen (keterikatan) bangsa Indonesia, mengikis habis sebab-sebab dan

¹⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, hlm., 270-278

kemungkinan, timbul serta berkembangnya ateisme, komunisme, kemusyrikan dan kesesatan masyarakat;

- h. Mengembangkan generasi muda yang sehat, cakap, dan terampil.¹⁸

Tujuan ini akan mengantarkan pada keseimbangan diri dan lingkungan sesuai dengan fitrah kemanusiaan bagi manusia. Sehingga dalam keadaan lingkungan yang bagaimanapun kesiapan diri dan kejiwaan yang telah terbentengi yang nilai-nilai agama tidak akan terpengaruhi dan mengalami goncangan.

B. Tasawuf

Bagi sebagian orang tasawuf adalah dunia asing yang hanya bisa dimengerti oleh kalangan tertentu saja. Padahal tasawuf menjadi bagian yang sangat penting dalam sejarah Islam. Oleh karena itu, menjadi tanggung jawab penulis sebagai insan akademis untuk memberi pemahaman terhadap masyarakat tentang tasawuf.

¹⁸ Zidny Istiqomah, *REHABILITASI JIWA BAGI PASIEN PECANDU NARKOBA*, hlm.,11.

1. Pengertian Tasawuf

Dari segi bahasa tasawuf dihubungkan dengan beberapa istilah. Harun Nasution misalnya, ia menyebutkan lima istilah yang berkenaan dengan tasawuf, yaitu *Al-Suffah* (orang yang ikut pindah dengan Nabi dari Mekkah ke Madinah), *Shaf* (barisan), *Shufi* (suci), *Sophos* (bahasa Yunani: hikmah) dan *Suf* (kain wol).¹⁹

Dari segi bahasa dapat segera dipahami bahwa tasawuf adalah sikap mental yang selalu memelihara kesucian diri, beribadah, hidup sederhana, rela berkorban untuk kebahagiaan dan selalu bersikap bijaksana, sikap jiwa yang demikian itu pada hakikatnya adalah Ahlak yang mulia.

Adapun pengertian tasawuf dari segi istilah atau pendapat para ahli amat bergantung kepada sudut pandang yang digunakan masing-masing. Selama ini ada tiga sudut pandang yang digunakan para ahli untuk mendefinisikan tasawuf yakni sudut pandang manusia sebagai makhluk terbatas, manusia sebagai

¹⁹ Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisisme dan Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1983), hal. 56-57.

mahluk yang harus berjuang dan manusia sebagai mahluk bertuhan.²⁰

Pada intinya tasawuf adalah upaya melatih jiwa dengan berbagai kegiatan yang dapat membebaskan dirinya dari pengaruh kehidupan dunia, sehingga tercermin akhlak yang mulia dan dekat dengan Allah Swt. Inilah esensi atau hakikat tasawuf itu sendiri.

Dengan demikian nampak jelas bahwa tasawuf sebagai ilmu agama, khusus berkaitan dengan aspek-aspek moral serta tingkah laku yang merupakan substansi Islam. Hakikat tasawuf adalah keadaan lain yang lebih baik dan lebih sempurna, yakni suatu perpindahan dari alam kebendaan kepada alam rohani.

Dalam rangka mensucikan jiwa demi tercapainya kesempurnaan dan kebahagiaan hidup tersebut. Maka diperlukan suatu latihan dari tahap satu ketahap lain yang lebih tinggi dan jalan satu-satunya menurut semua sufi adalah dengan kesucian jiwa dan untuk mencapai tingkat kesempurnaan dan kesucian jiwa

²⁰ Abudin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), hal. 180.

itu sendiri memerlukan pendidikan dan latihan mental yang panjang dan bertingkat.²¹

Lebih lanjut para ahli mengelompokkan tasawuf menjadi tiga, yaitu tasawuf sebagai bidang keilmuan, tasawuf sebagai bentuk amalan dan tasawuf sebagai bentuk sikap dan pemikiran.

Tasawuf jika dilihat sebagai bidang keilmuan maka yang dimaksud adalah ilmu tasawuf, yang merupakan jalan menuju Tuhan. Tasawuf sebagai bentuk amalan menunjukkan langkah-langkah apa saja yang harus dilalui dalam menjalankan kehidupan sufistik. Sedangkan tasawuf yang dipandang sebagai sebuah sikap dan pemikiran adalah tasawuf yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.²²

Dari pemaparan diatas maka tasawuf dapat dikategorikan menjadi tiga teori besar, sebagai berikut:

1. Tasawuf *Akhlaqi*

Tasawuf *akhlaqi* lebih fokus pada kesempurnaan dan kesucian jiwa yang

²¹ Ahmad Mustofa, *Akhlaq tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2007) hal. 208.

²² M. Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 13.

diformulasikan pada pengaturan sikap mental dan pendisiplinan tingkah laku yang ketat, guna mencapai kebahagiaan yang optimal. Intinya, tujuan utama dari tasawuf *akhlaqi* adalah membentuk pribadi yang bermoral paripurna dan berakhlak mulia atau yang lebih dikenal dengan konsep *takhalli* (pengosongan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji), dan *tajalli* (bersihnya hati sehingga mampu menangkap cahaya ketuhanan).

2. Tasawuf *'Amali*

Tasawuf *amali* berkonotasikan amalan tertentu yang lebih dikenal dengan tarekat. Dalam tasawuf jenis ini amalan menjadi sarana utama untuk mendekatkan diri pada Allah SWT. Karena tasawuf *'amali* mensyaratkan pengamalannya untuk mengikuti tarekat maka kemudian dikenal istilah *mursyid*, *murid*, *wali*, dan *khalifah*.

3. Tasawuf *Falsafi*

Tasawuf *falsafi* merupakan tasawuf yang memadukan antara visi intuitif dan visi

rasional. Meskipun para tokoh tasawuf *falsafi* terpengaruh oleh ajaran filsafat namun tasawuf *falsafi* tidak bisa dianggap sebagai filsafat karena ajaran dan metodenya masih didasarkan pada rasa (*dzauq*). Tasawuf jenis ini juga tidak bisa disebut tasawuf murni karena sering diungkapkan dengan bahasa filsafat. Dalam hal ini Amin Syukur menyebut tasawuf *falsafi* sebagai tasawuf teoritis.²³

Dalam ritual sufi terdapat tingkatan-tingkatan yang harus dilalui dan kondisi-kondisi tertentu yang harus dicapai. Hal-hal tersebut dikenal dengan istilah *maqamat* dan *ahwal*.

a. Pengertian *Maqamat* dan *Ahwal*

1. *Maqamat*

Maqamat adalah *jama'* dari *maqam* yang berarti tempat atau kedudukan. Dan pengertian *maqam* adalah kualitas kejiwaan yang bersifat tetap. Inilah yang

²³ M. Amin Syukur, *Sufi Healing*,....., hlm. 13-15.

membedakannya dengan keadaan spiritual yang bersifat sementara.

Adapun tujuan akhir dalam perjalanan spiritual tersebut adalah kemurnian tauhid (*shafa al- tauhid*). Yakni penegasan terhadap kesaksian seorang muslim yang berupa pengucapan kalimat syahadat, *La Ilaha Illa allah*, sebuah pengakuan bahwa tiada Tuhan Selain Allah.

Berikut adalah uraian mengenai *maqamat* tersebut adalah sebagai berikut:

a. Taubah

Seorang sufi pada tahap awal harus melewati *maqam taubah* yakni upaya pengosongan diri dari segala tindakan yang tidak baik dan mengisinya dengan yang baik. *Taubah* biasanya dimaknai dengan penyelasan diri terhadap perilaku-perilaku jahat yang telah dilakukan untuk selanjutnya menjauhkan diri dari segala perbuatan dosa dan hal-hal yang mengarahkannya melakukan tindak kejahatan.

b. *Wara'*

Wara' merupakan tradisi sufi yang berarti meninggalkan segala sesuatu yang tidak jelas atau belum jelas hukumnya (*subhat*). Hal tersebut berlaku pada setiap aktivitas manusia baik berupa benda ataupun perilaku. Seperti makanan, minuman, pakaian, pembicaraan, dan lainnya. *Wara'* juga dimaknai dengan meninggalkan segala sesuatu yang berlebihan dan segala hal yang tidak bermanfaat atau tidak jelas kemanfaatannya.

c. *Zuhud*

Zuhud adalah memalingkan diri dan hati dari hal-hal yang bersifat duniawi dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. Hal tersebut dikarenakan bagi para sufi dunia adalah sumber kemaksiatan dan kemungkaran yang dapat menjauhkannya dari Allah.

d. *Faqr*

Faqr adalah sikap hidup yang tidak terlalu berlebihan atau memaksakan diri untuk mendapatkan sesuatu. Sikap yang tidak menuntut lebih dari apa yang telah di

terimakan kepadanya karena segala sesuatu pada dasarnya adalah milik Allah SWT.

e. Sabar

Sabar dimaknai sebagai ketundukan secara total terhadap kehendak Allah SWT. Al Ghazali mendefinisikan *sabar* sebagai pilihan untuk melakukan perintah agama pada saat desakan nafsu datang. Lebih lanjut Ibnu Qayyim membagi kesabaran menjadi 3 macam, yang pertama sabar dalam ketaatan kepada Allah. Kedua sabar untuk meninggalkan kemaksiatan terhadap Allah SWT. Dan yang terakhir sabar menghadapi ujian dari Allah.

f. Tawakkal

Tawakkal merupakan buah dari kesabaran. Menurut Sahlul Bin Abdullah, *tawakkal* adalah terputusnya kecenderungan hati seorang hamba pada selain Allah. Sedangkan Yusuf Qardhawi lebih menekankan *tawakkal* pada sikap penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah dengan tanpa

adanya keraguan tentang apapun yang menjadi keputusan Allah.

g. Ridla

Ridla adalah kondisi kejiwaan atau sikap mental yang senantiasa menerima dengan tulus segala karunia yang diberikan atau bala yang ditimpakan kepadanya. Apapun yang Allah berikan kepadanya senantiasa ia sikapi dengan tenang dan tetap merasa senang menjalani.²⁴

2. *Ahwal*

Ada yang berpendapat bahwa *ahwal* dan *maqamat* adalah satu kesatuan namun pada dasarnya *ahwal* merupakan bagian dari manifestasi tercapainya *maqam* sesuai kadar usaha spiritual yang dilakukan seorang sufi. Secara umum *ahwal* berarti keadaan spiritual yang menguasai hati adapun *ahwal* dalam tradisi sufi adalah sebagai berikut:

²⁴ Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tassawuf dan Psikologi; Telaah atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2002), hlm. 28-46.

a. Muraqabah

Muraqabah adalah kondisi kejiwaan yang sepenuhnya ada dalam keadaan konsentrasi dan waspada. Dengan kondisi seperti itu maka segala daya pikir dan imajinasinya tertuju pada satu fokus kesadaran tentang dirinya.

Lebih jauh *muraqabbah* juga dimaknai sebagai pengakuan antara Tuhan, alam dan dirinya sendiri sebagai manusia atau disebut juga sebagai kesadaran akan kesatuan antara mikrokosmos, makrokosmos dan metakosmos.

b. Mahabbah

Mahabbah dimaknai sebagai keteguhan dan kemantapan. Kesadaran cinta mengimplikasikan sikap pecinta yang selalu konsisten dan penuh konsentrasi terhadap tujuan dengan tanpa merasa berat dan sulit untuk mencapainya karena dilakukan dengan penuh kegembiraan dan kesenangan.

a. *Khauf*

Khauf adalah perasaan takut terhadap hukum-hukum Allah baik didunia maupun diakhirat. *Khauf* atau perasaan takut yang dimaksud adalah takut terhadap akibat yang ditimbulkan dari perbuatan yang dilakukan sehingga dengan sendirinya perasaan tersebut mendorongnya untuk melakukan yang terbaik sehingga kelak ia akan mendapatkan akibat yang baik pula.

b. *Raja'*

Raja' adalah keterikatan hati terhadap sesuatu yang diharapkan akan terjadi pada masa depan. *Raja'* berbeda dengan *tamanni* (angan-angan). *Raja'* lebih bersifat aktif, sedangkan *tamanni* bersifat pasif. Sehingga orang yang bersikap *raja'* ia akan berupaya semaksimal mungkin untuk mendapatkan keinginannya.

c. *Syauq*

Secara bahasa *syauq* berarti rindu. Sedangkan secara istilah *syauq* dimaknai sebagai luapan perasaan seorang individu

yang mengharapkan agar senantiasa bertemu dengan sesuatu yang dirindukan. Perasaan rindu terhadap sesuatu akan menghapus sesuatu yang tidak dirindukan, demikian juga seorang hamba yang dilanda kerinduan terhadap Allah SWT maka ia akan mengabaikan segala hasrat kepada selain Allah.

d. *Uns*

Uns merupakan kondisi kejiwaan di mana seseorang merasakan sukacita atas kedekatannya dengan Tuhan. Seseorang dalam kondisi ini akan merasakan kegembiraan, kebahagiaan, serta sukacita yang meluap-luap. Seorang sufi mengalami kondisi *uns* ketika ia merasakan kedekatan dengan Allah dimana hati dan perasaannya diliputi oleh cinta, kelembutan, keindahan, serta kasih sayang yang luar biasa yang tidak dapat diungkapkan dengan cara apapun.

e. *Tuma'ninah*

Tuma'ninah adalah keteguhan atau ketentraman hati dari segala hal yang dapat

mempengaruhinya. Seseorang yang dalam keadaan *tuma'ninah* ia akan senantiasa teguh melaksanakan ibadah kepada Allah dengan kondisi hati yang tentram tanpa terpengaruh oleh hal selain Allah.

f. Musyahadah

Musyahadah terkait dengan *muhadlarah* dan *mukasyafah*. *Muhadlarah* adalah kehadiran kalbu. Sedangkan *mukasyafah* adalah kehadiran kalbu dengan sifat nyatanya. Adapun *musyahadah* adalah kehadiran Allah dengan tanpa dibayangkan.

g. Yaqin

Al Yaqin merupakan sebuah kepercayaan yang kuat dan konsisten tentang kebenaran pengetahuan yang dimiliki yang diakibatkan oleh penyaksiannya dengan segenap jiwanya dan dirasakan oleh seluruh ekspresinya serta disaksikan oleh segenap eksistensinya.²⁵

²⁵ Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tassawuf dan Psikologi; Telaah atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, hlm., 47-57.

2. Tasawuf dan Kesehatan

Menghubungkan antara sufisme dengan kesehatan bagi sebagian orang adalah sesuatu yang aneh. Namun sebenarnya, ada korelasi yang sangat kuat antara keduanya karena sufisme adalah sebuah sistem yang menyeluruh (*holistic*). Pendekatan sufisme pada kesehatan dan rehabilitasi tidak dipandang sebagai masalah yang terpisah dari permasalahan kehidupan sehari-hari, karena semua aspek eksistensinya dipahami sebagai suatu kesatuan menyeluruh yang saling tergantung dengan kesadaran sebagai bagian dan paket kontinum ini.

Seorang sufi memandang kehidupan ini sebagai suatu hal yang holistik, karena itu ia tidak takut menghadapi kematian. Dalam keyakinan sufi, setelah mengalami kematian (*fana'*) diri (*ana*), maka tidak ada rasa takut pada kematian fisik (*idhtirari*) karena kematian lebih dipandang sebagai sebuah kebebasan dari pada sebuah tragedi, suatu penyelesaian alamiah dimana buah amal dan niat maujud.

Takut kepada kematianlah yang menyebabkan seseorang, khususnya yang memiliki karakter psikologis yang labil, melabuhkan kelabilannya pada

simbol kepermanenan. Maka agama menjadi jalan menghindari kesadaran fakta bahwa perubahan dan kesementaraan adalah karakteristik kehidupan manusia.

Pada pengkondisian ketakutan dan pandangan asing semacam itulah sufisme diarahkan; latihan-latihannya bertujuan untuk memutus ikatan dogmatisme dan membebaskan personalitas dari kejumudan mental. Dilihat dari perspektif ini, sufisme tidak saja bersifat terapeutik (menyembuhkan) tetapi juga mentransendenkan pandangan tentang agama seperti yang lazim didefinisikan.

Berdasarkan uraian di atas, setidaknya dapat dipahami bahwa ada hubungan yang sangat erat antara sufisme dengan kesehatan sehingga bukanlah hal yang mengherankan ketika kita kemudian mengenal istilah rehabilitasi sufistik untuk mengobati berbagai macam penyakit baik fisik maupun mental atau kejiwaan.

Tidak seperti psikologi barat dan terapinya, bagi kaum sufi penyakit tidak dilihat sebagai sesuatu yang ditakuti atau menakutkan. Alih-laih, kematian harus

diterima dan dipahami-bahkan disambut- dalam hal ia adalah jalan yang membawa kita kepada tuhan dengan menyadarkan akan kerapuhan kita dan ketakmenetapan dunia materi. Maka dari itu, berpaling kepada ketaatan dan kepercayaan religius tidak dipahami sebagai pelarian kepada fantasi dan *symptom neurosis*, tetapi sebagai langkah positif, bukan negatif.²⁶

Tentang hal ini, David Heinemann mengutip perkataan Jalaluddin Rumi:

Ada dua selubung yang menutupi Tuhan dari kita. Dari kedua selubung ini semua selubung ada: kesehatan dan kekayaan. Jika seseorang sehat ia akan berkata,” Tuhan di manakah Dia-aku tak melihat-NYa!” Tetapi jika ia sakit dan hati terluka, maka ia akan berteriak,”Ya Tuhan! Ya Tuhanku!” dan mulai menyeru kepada Tuhan. Maka mengertilah engkau bahwa sehat telah menyembunyikan Tuhan darinya.²⁷

²⁶ David Heinemann, *Terapi Hati Model Sufi: Sebuah Pengalaman Transenden*,... . hlm. 237.

²⁷ David Heinemann, *Terapi Hati Model Sufi: Sebuah Pengalaman Transenden*,...hlm. 237.

Sufisme memandang bahwa obsesi (keinginan besar) untuk sehat hingga titik demi puas diri seperti dalam budaya barat, termasuk disangkalnya kematian adalah suatu kesalahan besar. Bahkan sufisme mengajarkan kepada manusia agar memaknai fase sakit sebagai sebuah bentuk perhatian dan kasih sayang Tuhan terhadap hamba-Nya.

Rehabilitasi sufistik adalah rehabilitasi yang bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan, keutuhan dan kesatuan antara dunia fisik dan metafisik yang mengintegrasikan dimensi fisik, mental, emosional dan spiritual.²⁸

Dalam bukunya *Sufi Healing*, Amin Syukur menekankan bahwa rehabilitasi yang dilakukan melalui rehabilitasi sufistik adalah rehabilitasi yang bersifat holistik karena kata '*heal*' sendiri pemaknaannya tidak terbatas pada suatu penyakit fisik, tetapi juga psikis dalam sebuah proses pengalaman yang panjang menuju kesempurnaan, atau setidaknya kembali seperti sedia kala.

²⁸ R.N.L. Oriordan, *Seni Penyembuhan Alami*, terj. Sulaiman al-Kumayi, (Bekasi : PT. Gugus Press, 2002), hlm. 50.

Sementara dalam dunia sufi, rehabilitasi sufistik telah dimulai sejak mereka masuk dalam tahap *al-bidayah* (permulaan) dengan melewati tiga tahap yaitu *takhalli* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang merusak), *tahalli* (pengisian jiwa dengan segala sesuatu yang mulia), dan *tajalli* (menemukan apa yang dicari dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari). Dilanjutkan dengan *mujahadah* dan *riyadhah* dan terakhir sampai kepada tahap *nihayah*. *Nihayah* yaitu *wushul* (pencapaian), *ihsan* (perbuatan yang baik) atau *fana* (ketidak kekal).²⁹

Rehabilitasi sufistik menyajikan sebuah gambaran yang berbeda tentang manusia dan kehidupannya berdasarkan pada visi yang sangat luas mengenai siapa dan apa manusia, yang tidak terbatas pada sesuatu yang tampak saja dalam diri manusia. Dalam hal ini O’riordan dalam karyanya *The Art of Sufi Healing* mengutip sebuah pernyataan dari seorang sarjana sufi, Profesor Angha, dalam *The Hidden Angles of Life* yang menyatakan;

²⁹ M. Amin Syukur, *Sufi Healing*.....hlm. 72.

Sayang, sains-sains klasikal semata-mata telah memakai analisis wilayah paling dangkal terhadap manusia dan memposisikannya sebagai wujud konstruksi material, tanpa menimbang tawaran, kedalaman dan wujud-wujud agung yang kasat mata dalam wujud yang ajaib ini.³⁰

Rehabilitasi sufistik (*al-thibb al-shufi*) bukan sekedar teori, tetapi juga bersifat praktis. Para sufi telah membuat rumusan tata cara menerapi penyakit jiwa bagi para pasien mereka yaitu dengan cara menjelaskan kepada para pasien tersebut jalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan ruh keimanan dalam jiwa yang lemah, mengajak mereka untuk membersihkan niat, memperkuat tekak, menyerahkan segala urusan kepada Allah Swt dan takwa kepada-Nya. Dan dianjurkan mereka untuk memenuhi jiwa dengan kejujuran, hati dengan keikhlasan, dan perut dengan barang-barang yang halal. Kemudian mengajak mereka untuk menerapi jiwa-jiwa yang resah melalui *dzikir* yang benar, yang dapat menentramkan jiwa yang lemah dan depresi.

³⁰ R.N.L. Oriordan, *Seni Penyembuhan Alami*, hlm. 49

Pada dasarnya tidak ada model tertentu yang menjadi patokan pengobatan sufistik. Namun secara garis besar, metode penyembuhan yang digunakan oleh para therapist sufi meliputi konsentrasi, meditasi, visualisasi, kesadaran sensoris, penghayatan, penyeimbangan resonansi magnetis, pernapasan yang sadar, gerakan terapeutik, ramuan-ramuan nutrisi, puasa, doa, dan nyanyian ringan. Kemudian semua metode tersebut oleh O'riordan diringkas menjadi empat bentuk-bentuk penyembuhan yaitu mental, hipnotis, magnetis dan spiritual.³¹ Empat bentuk tersebut kemudian diringkas lagi oleh Amin Syukur bahwa inti dari seluruh metode- metode tersebut adalah *dzikir*. Menurutnya, *dzikir* adalah pondasi dari setiap bentuk terapi sufistik,³² karena pada dasarnya tujuan dari rehabilitasi sufistik adalah membimbing pasien untuk kembali kepada Allah SWT dan senantiasa mengingatnya.

³¹ R.N.L. O'riordan, *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi*, .. hlm.50-51.

³² M. Amin Syukur, *Sufi Healing:Terapi Dengan Metode tasawuf*,hlm.100.

Adapun bentuk-bentuk rehabilitasi sufistik secara umum menurut Amin Syukur sebagaimana cara-cara yang sama dilakukan oleh para sufi yaitu melalui *dzikir*, *shalat*, membaca *shalawat*, dan mendengarkan musik.

a) *Dzikir*

1. Pengertian *Dzikir*

Secara etimologi *dzikir* berasal dari kata *dzakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti, ingatan.³³

Dzikir dalam pengertian mengingat Allah, sebaiknya dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang Muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah SWT. Dimanapun seorang muslim berada, sebaiknya selalu ingat kepada Allah SWT. Sehingga akan menimbulkan cinta beramal shaleh kepada Allah SWT, serta malu berbuat dosa dan maksiat.

³³ Afif Anshori, *Dzikir Demi Kebaikan Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 16.

Sedangkan *dzikir* dalam arti menyebut nama Allah yang di amalkan secara rutin, biasa di sebut *wirid*. Dan amalan ini termasuk ibadah *Mahdhah* yaitu ibadah langsung kepada Allah SWT.³⁴

Salah satu manfaat *berdzikir* adalah untuk menarik energi positif dan atau energi *dzikir* yang bertebaran di udara agar energi *dzikir* dapat masuk tersirkulasi keseluruh bagian tubuh pelaku *dzikir*. Manfaat utama energi *dzikir* pada tubuh adalah untuk menjaga keseimbangan suhu tubuh, agar tercipta suasana kejiwaan yang tenang, damai, dan terkendali.

Pada prinsipnya *dzikir* itu dilaksanakan dalam cara dan kesopanan tertentu sesuai dengan prinsip-prinsip yang ditentukan oleh Al Qur'an dan dicontohkan oleh Rasulullah SAW yakni dilakukan dengan merendahkan diri, dan penuh takut, tidak mengeraskan suara. (QS. Al-A'raf [7]: 205)

Rasulullah pernah menegur sahabatnya yang *berdzikir* dengan suara keras. Nabi memberi

³⁴ In'amuzzahidin M, Nurul Wahyu A, *Berdzikir & Sehat Ala Ustadz H. Haryono*, (Semarang: Syifa Press, 2006), hlm. 8.

petunjuk, “*Hai manusia berlemah lembutlah atas dirimu. Ketahuilah bahwa engkau tidak menyeru kepada yang pekak atau yang jauh. Sesungguhnya Dia Maha Mendengar lagi dekat.*”³⁵

2. Keutamaan dan Manfaat *Dzikir*

Diantara keutamaan dan manfaat *dzikir* itu adalah:

1. *Dzikir* dapat mengusir, menundukkan, dan membakar setan.
2. *Dzikir* dapat menghilangkan kesedihan, kegundahan, dan depresi, dan dapat mendatangkan ketenangan, kebahagiaan, dan kelapangan hidup.
3. *Dzikir* dapat menghidupkan hati. Bahkan, *dzikir* itu sendiri pada hakikatnya kehidupan bagi hati tersebut.
4. *Dzikir* dapat menghapus dosa dan menyelamatkannya dari adzab Allah.
5. *Dzikir* sangat mudah diamalkan, menghasilkan pahala, keutamaan dan

³⁵ M. Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, (Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2007), hlm. 95.

karunia Allah yang tidak dihasilkan oleh selainnya. Karena gerakan lisan lebih mudah daripada gerakan anggota tubuh lainnya.³⁶

6. *Dzikir* dapat memantapkan iman seseorang.
7. *Dzikir* dapat menjadi energi bagi akhlak.
8. *Dzikir* dapat menghindarkan kita dari mara bahaya.³⁷

b) Do'a

Do'a merupakan refleksi atas pengakuan hamba terhadap ketergantungannya kepada sang pencipta, dengan berdo'a berarti seseorang merasa butuh terhadap pertolongan Tuhannya. Sesuai dengan arti bahasanya yaitu permohonan atau panggilan dalam istilah *syar'i* doa dirtikan dengan meminta pertolongan kepada Allah SWT berlandung kepadanya dan memanggilnya demi

³⁶ In'amuzzahidin M, Nurul Wahyu A, *Berdzikir & Sehat Ala Ustadz H. Haryono,.....* hlm. 20.

³⁷ M. Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*,hlm. 101.

mendapatkan manfaat atau kebaikan dan menolak gangguan atau bala.

Berdo'a merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sufistik. Berdo'a bagi seorang sufi adalah suatu keharusan karena do'a merupakan salah satu bukti interaksi antara seorang sufi dengan tuhan. Sebagai terapi do'a merupakan sebuah terapi yang luar biasa dan dengan do'a banyak sekali orang sakit yang disembuhkan dari penyakitnya.

c) Shalat

Shalat merupakan suatu hubungan atau interaksi dengan tuhan, melalui media hati, pikiran, tubuh, dan jiwa yang menyeru, menginginkan, serta mencari keintiman kepada dzat yang disembah. Disamping menyeru tuhan dengan *shalat* seorang hamba akan menemukan harapan-harapan dan ketakutan-ketakutan dengan memunculkan diri yang paling dalam menuju diri kita sendiri.

Saat mulai menyadari bahwa diri tidak terpisah dari Tuhan.³⁸

Shalat adalah perpaduan antara aktivitas fisik dan psikis. Ketika tubuh bergerak maka otak memegang kendali, ingatan seseorang tertuju pada bacaan dan jenis gerakan. Pada saat yang bersamaan hati mengikuti dan membenarkan setiap tindakan. Dengan berpadunya aktivitas fisik dan psikis tersebut, maka *shalat* dapat memberikan pengaruh yang baik bagi kesehatan.

d) *Shalawat*

Shalawat merupakan suatu bentuk kecintaan kita terhadap rasullullah SAW. Kecintaan terhadap Rasullullah SAW adalah syarat utama bagi seseorang agar disebut sebagai mukmin. Banyak cara untuk menunjukkan kecintaan kita terhadap Rasulullah SAW yang pada intinya adalah mengikuti *sunnahnya* dalam situasi dan kondisi apapun.³⁹ *Shalawat* juga menjadi

³⁸ R.N.L. Oriordan, *Seni penyembuhan Alami*hlm.112

³⁹ M. Amin Syukur, *Sufi Healing*,..... hlm. 87.

bagian yang sangat penting dalam setiap doa yang kita panjatkan. Kekuatan doa akan lebih sempurna apabila diawali dan diakhiri dengan *shalawat*.

e) Musik

Salah satu sufi yang memopulerkan musik sebagai media untuk mendekatkan diri terhadap Tuhan adalah Hazrat Inayat Khan, jauh sebelum itu Maulana Jalaluddin Rumi telah mempopulerkan cara bersufi melalui musik dan gerakan tari. Musik merupakan media yang sangat ampuh untuk mengurangi stress dan menenangkan hati karena pada dasarnya musik adalah nada-nada yang indah. Dalam bukunya *The Healing Sound Of Music*, Kate dan Richard Mucci mengemukakan bahwa melalui proses mendengarkan dan memainkan alat musik aktivitas otak akan terangsang kearah positif, dan perasaan akan menjadi tenang. Ketenangan dan semangat

hidup yang kuat akan menentukan kesembuhan penyakit lebih cepat.⁴⁰

Dalam rehabilitasi sufistik, tidak ada pedoman baku terkait bagaimana metode-metode yang digunakan. Namun demikian kelima hal di atas yaitu *dzikir*, *do'a*, *Shalat*, *shalawat* dan musik merupakan metode yang paling umum digunakan.

⁴⁰ M. Amin Syukur, *Sufi Healing*,..... hlm. 87.