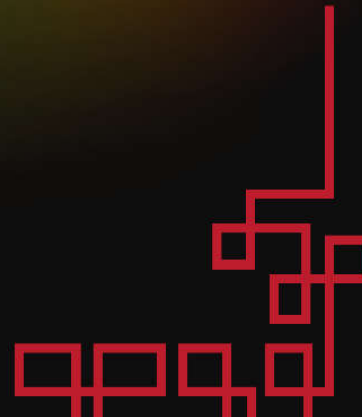


Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag

SEHATKAN JIWAMU
dengan
Mahabbbatullah



**SEHATKAN JIWAMU
DENGAN MAHABBATULLAH**

Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag

**GUNUNG DJATI PUBLISHING
2024**

Pasal 44

- (1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan atau denda paling banyak Rp 100000000,00 (seratus juta rupiah)
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana paling lama 5 (lima) tahun dan atau denda paling banyak Rp 50000000,00 (lima puluh juta rupiah)

SEHATKAN JIWAMU DENGAN MAHABBATULLAH

Penulis:

Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag

ISBN: 978-623-5485-95-9

Penerbit: Gunung Djati Publishing

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) UIN Sunan

Gunung Djati Bandung

Jl. A.H. Nasution 105, Cibiru, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

<https://lp2m.uinsgd.ac.id>

Cetakan Pertama, November 2024

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Kata Pengantar

Segala Puji hanya bagi Allah ‘*Azza wa Jalla* yang telah memberikan anugrah kesehatan batin dan lahir bagi kita semua. Semoga saja keberadaan kita dihadapanNya tergolong yang telah memasuki wilayah *mahabbatullah*. *Shalawat* dan *Salam*, semoga senantiasa tercurah kepada manusia pilihan, Nabi akhir zaman dan penghulu manusia suci lahir bathin, baginda Rasulillah SAW, beserta *ablu al-bait*, shahabat serta orang-orang yang selalu mengikuti sunnahnya dengan *ikhlas*. Ucapan terimakasih penulis haturkan pada para pembaca. Semoga saja Allah ‘*Azza wa Jalla* memberikan jalan kepada kita semua untuk selalu mencintainya dengan hati yang tulus dan selamanya dicatat sebagai hambaNya yang shalih.

Selesainya karya tulis ini, tidak berarti pembahasan mengenai konsep *mahabbatullah* sebagai sarana penyehatan jiwa. melainkan masih banyak pekerjaan yang harus dilakukan, menuju keparipurnaan. Konsep *mahabbatullah* merupakan gagasan besar dari seorang sufi yang menginspirasi berbagai kelompok sufi lainnya. Ide ini dikembangkan serta dijadikan sebagai bahan rujukan inovasi psikoterapi Islam. Sebab di dalamnya memasukan aspek terapi religius sebagai bentuk kepedulian tulisan ini terhadap *dakwah al-Islamiyah* berbnasis tasawuf dalam bingkai psikoterapi Islam. Semoga saja tulisan yang ada dipangkuan pembaca, menginspirasi pemikiran untuk memberikan koreksi, kritik serta saran, untuk kepentingan penyempurnaan. Terlebih lagi saat memaparkan berbagai teori tentang tasawuf, penulis sangat menyadari banyaknya kekurangan. Sehingga tulisan ini mungkin masih dipandang terlalu dini untuk didistribusikan.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Akan tetapi karena berbagai kepentingan dan dirasakan masih terdapat manfaat, maka penulis memberanikan diri untuk menyebarkannya, sebagai bentuk kepedulian melalui gerakan dakwah berbasis psikoterapi Islam.

Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan tulisan ini. Semoga Allah ‘*Aziza wa Jalla* selalu memberikan Taufiq dan HidayahNya kepada kita semua. Amin.

Cianjur, 1 November 2024

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Cinta dan Kedamaian dalam al-Qur'an.....	2
B. Manusia sebagai bagian dari makhluk bercinta.....	7
BAB II KONSEP JIWA.....	13
A. Jiwa/Nafs, Pengertian, konsep filsuf, sufi dan psikolog.....	13
B. Jiwa-jiwa yang tentram	59
C. Jiwa-jiwa yang resah.....	69
D. Ilmu al-Nafs	73
E. Gangguan Jiwa.....	75
BAB III MAHABBATULLAH.....	82
A. Pengertian Mahabbatullah	84
B. Penggagas Konsep Mahabbatullah.....	86
C. Batasan-batasan Mahabbatullah.....	92
D. Dalil-dalil Mahabbatullah.....	102
E. Implementasi Mahabbatullah.....	112
F. Unsur pendukung Mahabbatullah	115
G. Manfaat dan Tujuan Mahabbatullah	120
BAB IV ISTISYFA.....	126
A. Cinta menyehatkan jiwa	126
B. Cinta menciptakan kedamaian abadi.....	130
C. Peranan Dzikir dalam penyehatan jiwa.....	132
BAB V PENUTUP.....	145
A. Simpulan.....	145
B. Saran.....	145

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Daftar Pustaka.....146

BAB I PENDAHULUAN

Cinta merupakan anugrah Allah ‘*Azza wa Jalla* yang diberikan kepada seluruh makhlukNya. Bukan hanya manusia, melainkan tumbuhan dan hewan. Rasa cinta yang dianugrahkan Allah ‘*Azza wa Jalla* yang diberikan kepada unsur *jamidiyah* hanya terdapat satu kejadian sebagai sumber data. Yakni saat Nabi Daud ASS hendak berangkat untuk berperang melawan Jalut. Sebuah batu menunjukkan rasa empatiknya kepada Nabi Daud ASS. Karena rasa cintanya kepada Nabi yang gigih berjuang mempertahankan Tabut Sakinah dari serangan Jalut (Gholiat). Batu itupun berkata “*Wahai Nabi Allah, aku sangat cinta denganmu dan aku akan bantu perjuanganmu dalam melawan Jalut, lemparkanlah aku ke mukanya saat Jalut menyerangmu*”. Lalu batu itupun dibawa oleh nabi Daud ASS ke medan pertempuran dan dibuktikan dengan perkenaan batu itu tepat pada dahi raja Jalut, hingga tewas.

Kisah cinta juga dapat dibaca pada beberapa kisah dalam al-Qur’an yang merujuk pada perilaku Adam ASS kepada Hawa, Ayub ASS kepada istrinya, Ya’kub ASS pada Yusuf ASS, Sulaiman ASS pada Ratu Balqis, Zakaria pada keponakannya, serta banyak cerita mengenai cinta-cinta sejati. Namun kemudian Allah ‘*Azza wa Jalla*, banyak menegur para Nabi yang bercinta dengan melupakan Tuhan, seperti terjadi pada Nabi Sulaiman ASS saat beliau mencintai kuda dan ikan di lautan.

Cinta sejati juga dijelaskan dalam al-Qur’an. Allah ‘*Azza wa Jalla* menyebutkan bahwa cinta sejati adalah cinta kepada Tuhan. Sebuah ayat memberikan penjelasan bahwa cinta sejati telah dilakukan oleh kaum mukminin. Yakni cinta kepada Allah ‘*Azza wa Jalla* melebihi rasa cinta kepada yang lainnya. Kemudian ide dan konsep cinta ini ditafsirkan serta diamalkan oleh para sufi dengan berbagai cara, sesuai kapasitas dan kesempatan sufi tersebut untuk melakukannya. Hal di atas juga sempat dilakukan Rabi’ah *al-Adawiyah* yang memberikan gambaran perilaku dari keburukan seorang hamba menjadi sangat terbalik, menunjukkan

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

cinta sejati pada Tuhan. Kisah cinta duniawi Rabi'ah lebih banyak tidak mengesankan cinta sejati. Akan tetapi setelah ia menjalani cinta Tuhan, ia merasakan adanya perbedaan signifikan. Keyakinan dan perjumpaan menjadi satu dalam *nafs* Rabi'ah *al-Adamiyah*. Para sufi menyebutnya dengan konsep *Mahabbatullah*. Cinta Rabi'ah kepada Tuhan seakan tertutup rasa cintanya kepada selain Tuhan. Sebab dalam benaknya, semua adalah kehendak Tuhan, dan bukan Tuhan. Kehendak adalah wujud kerja bukan wujud Dzat. Sehingga seseorang hanya diwajibkan untuk cinta pada Tuhan. Krisis kecintaan akan muncul saat seseorang tidak mendapat kejelasan statusnya. Untuk itulah para sufi mengawali pendidikan bagi jiwa mengenai cinta Tuhan dengan memberikan pemahaman eksistensi Tuhan dan makhluk-Nya.

Islam mensyari'atkan memupuk rasa cinta dan saling mencintai karena Allah. Cinta memberikan kontribusi ada perkembangan serta dinamisnya kehidupan. Oleh sebab itu, hampir semua orang suka mencintai dan dicinta. Hanya saja kadang-kadang rasa cinta yang mereka lakukan merupakan cinta yang keliru. Misalnya memupuk rasa cinta pada hal yang sangat buruk menurut pandangan ajaran agama Islam.

Dalam tulisan ini akan disajikan hal-hal yang terkait dengan cinta serta pengaruhnya terhadap kesehatan jiwa seseorang. Pada dasarnya seluruh jiwa manusia membutuhkan cinta.

A. Cinta dan Kedamaian dalam al-Qur'an

Kedamaian merupakan suasana nyaman dalam berbagai aspek. Termasuk kondisi jiwa manusia. Dalam kajian ilmu tasawuf, cinta dan kedamaian inilah yang disebut dengan *muthma'innah*. Atau dalam kajian ilmu fiqih disebut dengan *tuma'ninah*. Pada studi ilmu akhlaq populer dengan sebutan *sakinah*. Pada setiap do'a atau harapan seseorang dalam rumah tangga sering disebut-sebut sebagai kondisi *sakinah*, *mawaddah* dan *rahmah*. Tiga kondisi ini merupakan buah dari cinta kasih yang sangat dalam. Bukan sekedar cinta berdasar kepada nafsu

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

syahwat belaka. Akan tetapi memperhatikan aspek perkembangan dan kesehatan jiwa para pelaku pernikahan.

Kata “Cinta” sendiri dalam bahasa ‘Arab berasal dari kata “*Ahabba, atau Habbaba*”, diartikan sebagai cinta kasih. Saat setiap makhluk membutuhkan cinta (dicintai), Allah ‘*Aziza wa Jalla* menegaskan bahwa cinta Tuhan memberikan pengaruh baik yang besar terhadap perkembangan dakwah serta tugas hidup seseorang. Dengan demikian, tidak heran jia dalam al-Qur’an sangat banyak ayat bercerita tentang cinta. Sebab cinta telah menjadi kebutuhan.

Di antara ayat al-Qur’an yang memberikan perhatian tentang cinta adalah surat *al-Hujurat* ayat 7, yang menyatakan bahwa Allah ‘*Aziza wa Jalla* telah menganugerahkan cinta pada keimanan para pengikut Rasulullah SAW, serta membenci kepada segala bentuk kekafiran kefasikan dan kedurhakaan. Dan yang demikian diklaim sebagai jalan yang lurus.¹

Ayat lainnya menjelaskan tentang rasa cinta yang dilakukan kepada sesama makhluk. Ini telah menjadi *fitrah* manusia yang telah dianugerahkan Allah ‘*Aziza wa Jalla*. Hanya saja kebanyakan orang tidak mampu mengaturnya. Mereka lebih banyak yang tertipu dengan perdayanya. Pesona beberapa objek cinta yang tertera dalam surat Ali Imran ayat 14, memberikan pemahaman bahwa setiap manusia telah diberikan pandangan indah melalui mencintai wanita, anak, harta benda berharga sejenis emas dan perak, hewan ternak dan lading pertanian. Namun pada akhir ayatnya Allah ‘*Aziza wa Jalla* menegaskan bahwa yang terbaik itu adalah saat seseorang kembali ke dalam *al-Jannah* dengan penuh rasa cinta kepada Tuhan dan Tuhanpun *ridha* kepadanya.

Pada ayat 14 surat Ali Imran, memberikan pelajaran bagi umat manusia, bahwa manusia normal adalah manusia yang memiliki rasa cinta. Jiwa telah memfasilitasi cinta dalam *nafs al-Mardhiyah* dan *nafs radhiyah*. Dua jiwa ini memberikan sinyal *ilahiyyah* kepada Tuhan tentang cinta manusia kepada Allah ‘*Aziza*

¹ Surat *al-Hujurat* ayat 7.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

wa Jalla. Perasaan cinta pada wanita dari seorang pria telah dicantumkan nash dalam al-Qur'an. Hanya saja tidak sedikit yang menggunakan rasa cinta pada wanita dengan memperdayanya. Hal ini karena beranggapan bahwa wanita merupakan mainan belaka. Oleh sebab itu harga wanita ditakar dengan uang dan harta. Kemudian kadang-kadang juga seorang wanita memberikan harga takarannya dengan harga yang tidak pantas. Nilai uang dan harta berapapun, bukan sebuah harga terbaik untuk wanita. Harga terbaiknya adalah jiwa *tha'at* pada Allah. Wanita yang sangat berharga adalah mereka yang selalu bersujud di kala malam tiba, dan berbakti pada suaminya andaikan sudah berimam tangga.

Pada ayat di atas juga disebutkan tentang anak. Anak merupakan titipan Tuhan yang seharusnya diperhatikan secara baik menurut ajaran agama Islam. Menuntun mereka ke jalan yang benar merupakan sebuah kewajiban orang tua. Anak-anak bukan pula mainan yang kedudukannya disamakan dengan boneka. Seakan cukup dengan diberikan makan, minum, mainan, diajak bersenang-senang. Inilah yang akan membuai diuri menjadi jauh dengan Tuhan. Namun anak-anak sedini mungkin diajak untuk melakukan hubungan dengan Tuhan. Dengan cara demikian, selain anak mengenal Tuhan, orang tuanya akan terbawa, karena harus melakukan bimbingan terhadap anak, secara otomatis juga dirinya melakukan tindakan atau kegiatan yang sama.

Rasa cinta pada harta benda berharga sejenis emas dan perak, bukanlah dengan cara menumpuknya. Melainkan mentasharufkannya² di jalan yang benar. Emas dan perak merupakan nilai tukar yang stabil. Dengan demikian dalam ajaran Islam dua logam ini menjadi ukuran setiap hal yang berkaitan dengan fiqih. Seperti zakat, dam (denda), hingga *kafarat*. Cinta kepada harta bukan cinta yang sepenuh hati. Sebab harta benda hanya *wasail* (perantara) menggapai *mahabbatullah* (cinta Tuhan).

² Mentasharrufkan artinya Menyalurkannya.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Demikian juga dengan cinta terhadap hewan ternak. Saat hewan ternak mulai menghasilkan uang yang banyak. Rasa cinta itu akan terus bertambah. Pada dasarnya Islam tidak membatasi konsentrasi umatnya pada bisnis. Akan tetapi, mereka harus sadar bahwa semua yang diberikan di dunia akan sirna. Dan seharusnya dijadikan wasilah untuk menggapai mahabbatullah.

Al-Qur'an memeberikan peringatan melalui ayat 14 surat Ali Imran, agar setiap manusia tidak terlena dengan apa-apa yang telah disebutkan di dalamnya. Melainkan harus diarahkan menuju sikap *hubb* kepada Allah '*Azza wa Jalla*. Kemudian disusul dengan beberapa mekanisme untuk menuju mahabbatullah dan indikatornya. Seperti disebutkan dalam surat Ali Imran ayat 31, yang di dalamnya menjelaskan bahwa jika seseorang hendak melakukan sikap *mahabbatullah* (mencintai Allah), maka disarankan agar selalu mengikuti jejak langkah Rasulullah. Sebab rasul adalah utusan Allah yang dijadikan *uswah al-hasanah* (tauladan yang baik) untuk umat. Pada akhir ayatnya dicantumkan tentang keberadaan dosa dan pengampunan Allah '*Azza wa Jalla*. Hal ini menunjukkan bahwa cara terbaik pertama adalah taubat dari segala dosa.

Sikap *mahabbah* juga datang dari jiwa yang sangat dalam. Pesona yang dicintai menarik jiwa pecinta menjadi sebuah medan "magnet" yang saling tarik menarik. Hal ini diungkapkan Ibnu Miskawaih yang menyatakan bahwa manusia memiliki kesempurnaan dalama perasaan yang muncul dari jiwa. ialah cinta. Cinta mampu mengubah akhlaq manusia lainnya. Cinta juga dapat dijadikan sebagai terapi jiwa yang sedang mengalami kegersangan spiritual. Kemudian mengkerucutnya perasaan cinta manjadi cinta Tuhan merupakan salah satu dari keunggulan serta kesempurnaan manusia. Hal ini juga sempat diungkapkan Aristoteles.³ Pandangan Abu Nashir *al-Farabi* memberikan penguatan atas pandangan di atas. Ia menyatkan bahwa meskipun jiwa bukan sebuah kekuatan besar. Akan tetapi

³ Burr, *Tarikh al-Falsafah fii al-Islam*, Darr al-Nahlah al-'Arabiyah, Beirut, Lebanon, 1954, hlm. 201.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

memberikan energi ilahiyah yang mempengaruhi kekuatan *nathiq* (berpikir dan berbicara). Termasuk kekuatan untuk mengeluarkan rasa cinta, baik kepada sesama makhluk ataupun kepada Allah ‘*Azza wa Jalla*. Jiwa dinilai memiliki kekuatan untuk melakukan *taraqqi*, saat melakukan cinta Tuhan. Ialah saat naiknya derajat spiritual manusia dari alam mahsusah kepada alam *ma’qulab*, dengan *washitab* alam *mutakbawayilab*. Yakni ketika jiwa meninggalkan alam *mahsusah* menggunakan *riyadhah*, hingga menemukan *fana*. Cinta Tuhan akan muncul saat memasuki kondisi *fana*. Sebab kondisi ini merupakan kulminasi dari cinta yang sepenuh hati. Bukan lagi sebahagiannya. Saat cinta menyelimuti jiwa, akan memberikan dorongan kepada akal untuk melakukan tindakan berpikir dan menyamakan gelombang dengan vibrasi ilahiyah. Oleh sebab itu, terjadilah hubungan yang sangat erat dan cepat antara makhluk dengan Tuhan, karena adanya kekuatan yang sama pada aspek ruh. Sebab ruh itu bagian dari Ruh Tuhan.

Cinta Tuhan juga termasuk dalam bingkai pembahasan *ma’rifat*. Sebab *ma’rifatullah* tidak mungkin terjadi tanpa adanya dasar *mahabbatullah*. Kalangan *isyraqiyyun* menyatakan bahwa sangat dimungkinkan adanya sumber lain yang dapat mempengaruhi *ma’rifat*. Antara lain diawali dengan *hubb* (cinta). Dan cinta *hissiyah* adalah awal menjalani *ma’rifat*. Demikian dengan akal yang dijadikan *mashadir* akhir dalam medan *mahabbatullah*.⁴

Cinta Tuhan bukan sesuatu yang termasuk angan-angan atau muncul akibat halusinasi, seperti dituduhkan pemikir psikologi “Barat”. Terutama pemikiran Sigmund Freud, yang selalu menuduhnya dengan tuduhan halusinasi akibat kecemasan berlebihan. Mereka tidak paham, bahwa akal akan membawa pada pertemuan antara makhluk dan Allah ‘*Azza wa Jalla* dalam berbagai keadaan. Ini tidak hanya terjadi pada para Nabi dan

⁴ Dr. Abdu al-Rahman Zaid al-Zubaidy, *Mashadir al-Ma’rifati fii al-Fikri al-Diini wa al-Falsafy*, Al-Ma’had al-‘Alimy li al-Fikri al-Islamy, Riyadh tahun 1992, hlm.234.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Rasul, melainkan pada manusia biasa, seperti orang-orang shalih terdahulu. *Shalihin* merupakan manusia yang selalu mengasah mata hatinya dengan berbagai *riyadhab* (pelatihan ruhani). Cinta ilahi merupakan wasilah untuk terbukanya hijab mata batin. Melalui inilah jiwa akan merasa tenang sebab adanya perjumpaan antara makhluk dengan *al-Khaliqnya*. Tidak heran jika beberapa sufi menjadikan *mahabbatullah* sebagai salah satu bentuk terapi. Meskipun sebagaimana memandang bahwa *mahabbatullah* adalah kulminasi dari jiwa yang sehat. Maksud *mahabbatullah* dalam tulisan ini adalah harus melalui beberapa tahapan. Tahapan *mahabbatullah* yang terakhir adalah yang hakiki. Sedangkan sebelumnya seseorang harus melewati masa pendidikan cinta ilahi dengan menempuh berbagai cara.

Cinta Tuhan, hanya akan dapat diraih oleh mereka yang melakukan *zuhud* untuk Tuhan. Sebab jika masih terikat dengan kepentingan akan pandangan positif orang lain kepada dirinya, berarti jiwanya masih dalam keadaan tidak sehat. Ini yang dikenal sebagai gangguan krisis eksistensi.

B. Manusia sebagai bagian dari makhluk bercinta

Sejak Adam AS dan Hawa AS diciptakan, sudah menunjukkan adanya sikap kasih sayang di antara manusia. Bahkan cinta itu ditujukan juga kepada seluruh makhluk, baik hewan maupun tanaman. Perkawinan dan penyerbukan adalah bukti dari kulminasi rasa cinta. Perkawinan atas dasar cinta mengakibatkan kenyamanan. Sedangkan perkawinan atas nama hawa nafsu sex belaka, hanya akan menimbulkan kepuasan dan harapan materil. Seperti yang terjadi pada para penjaja sex. Mereka melakukan perkawinan, namun tidak disertai cinta. Demikian pula dengan percintaan tanpa perkawinan. Ialah cinta makhluk kepada Tuhannya. Sungguh, inilah cinta sejati. Sebab yang pecinta adalah yang terseleksi secara ketat untuk dapat menembus keberadaan yang dicintainya ialah Tuhan.

Cinta sufi adalah cinta mati yang ditujukan kepada Tuhan. Kedudukan makhluk seindah apapun, tak ubahnya seperti pelengkap suasana dan memperindah hubungan antara dirinya

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

dengan Sang Pencipta. Perasaan cinta ini tidak akan tercipta dengan sempurna, apabila tidak menemukan formula yang menggiring pada pertemuan sang sufi dengan yang dicintainya. Seorang sufi mencintai Tuhan, hingga lupa dengan membenci sesuatu yang seharusnya ia benci. Ini terjadi pada pikiran Rabi'ah *al-Adawiyah*. Kebencian kepada Iblis, ia terlantarkan, karena terpaku dengan cinta Tuhan (*Mahabbatullah*). Lebih unik lagi saat Rabi'ah ditanya mengenai cinta kepada Nabi. Maka dalam *syatahatnya* ia menjawab. Bukan tidak cinta kepada Nabi, melainkan telah habis cinta ini dengan Allah. Ini tidak bermaksud melecehkan Nabi. Tetapi mengandung makna, bahwa cinta Rasul adalah cinta pada kebijakan Tuhan. Oleh sebab itu tanpa harus dikatakan, rasa cinta itu telah terisi dengan cinta Tuhan. Sehingga cinta kepada Nabi telah ada dalam cakupan cinta Tuhan.

Demikian juga saat Junaid *al-Baghdadi* melakukan pencarian Sang Pusat Cinta, hingga sehari-hari ia melakukan tindakan yang diluar nalar manusia. Kadang-kadang orang yang tidak paham akan mengklaim kesesatan. Dan hal itu terjadi. Cinta tidak akan didapatkan dengan mudah. Sebab butuh daya tarik dan kecantikan dari dalam. Namun setelah memahami perjuangan Junaid *al-Baghdadi* dalam menggapai cinta ilahi. Mulailah orang melirik dengan positif. Bahkan di jadikan sandaran beberapa tarekat dalam psikoterapi Islam yang dikembangkan di kalangan para sufi. Pandangan Junaid *al-Baghdadi*, memberikan alur untuk dapat mencintai Tuhan, seseorang harus mengenal lebih dalam. Pengenalan inilah yang dikenal dengan teori *ma'rifat* (memahami dengan penuh dasar pengetahuan). Bagi Junaid *al-Baghdadi*, *ma'rifatullah* merupakan awal fase *mahabbatullah*. Sebab rasa cinta memerlukan instrument yang banyak untuk sampai pada cinta hakiki. di antaranya adalah *ma'rifatullah*.

Konsep *ma'rifatullah* yang berasal dari kata 'Arafa, menunjukkan adanya pengetahuan yang disandarkan pada pandangan atau penglihatan. Untuk menuju cinta ilahi diperlukan pandangan atau penglihatan untuk menatap Tuhan dalam

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

berbagai wajah. Mulai dari tatapan melalui *rububiyah*, *mulkiyah*, *asma wa al-sifat* hingga *ulubiyah*. Pada tatapan *rububiyah*, seseorang pencinta Tuhan harus memiliki rasa cinta pada makhluk Tuhan juga. Seorang nabi sempat ditegur oleh Tuhan karena melakukan penghinaan pada anjing yang bermata empat. Perilaku ini dianggap sebuah penistaan terhadap ciptaan Tuhan. Maka Allah segera menegurnya. Beliau adalah Nabi Nuh ASS. Demikian pula dengan kisah cinta Nabi Sulaiman ASS pada ternaknya, hingga melantarkan komunikasi dengan Tuhan, menyebabkan datangnya teguran dari Allah ‘*Azza wa Jalla*. Hal serupa namun berbeda kasus, terjadi pada Nabi Muhammad SAW yang terlena diskusi dengan para pembesar Quraisy, hingga mengabaikan orang buta seperti Ibnu Ummi Maktum yang datang menemuinya. Meskipun ia dalam keadaan buta, namun Tuhan tidak buta. Oleh sebab itu Allah mengingatkan Nabi Muhammad SAW dengan surat ‘Abasa.

Ayat lainnya, memberikan alur menuju cinta adalah melalui berbuat kebaikan di antara sesama makhluk. Ini tertuang dalam surat *al-Baqarah* ayat 195, yang didalamnya terkandung perintah untuk melakukan infaq di jalan Allah, serta larangan untuk menjerumuskan diri ke jurang kehancuran. Maka solusinya dengan cara mengangkat perbuatan baik. Inilah yang disebut-sebut sebagai *mubsinin* (para pembuat kebajikan). Berbuat kebajikan adalah pangkal dari munculnya cinta. Sebab dengan seringnya melakukan kebajikan, ia akan mendapatkan kenyamanan dari kebaikan itu. Suasana itulah yang melahirkan cinta. Namun cinta Tuhan adalah cinta sejati yang memberikan indikasi seseorang memiliki jiwa yang sehat.

Manusia sebagai makhluk yang tidak bisa hidup tanpa cinta. Selain memerlukan rasa dicintai juga tetap akan mengeluarkan rasa cinta. Hanya saja untuk mencintai dan mendapat cinta sejati memerlukan penjelasan yang seksama. Manusia juga memiliki rasa ingin dipuji atau disanjung. Perasaan ini merupakan bagian dari harapan dicintai. Sebab tanpa rasa cinta pujian itu tidak aka nada. Demikian pula saat seseorang mencintai Allah ‘*Azza wa Jalla*. Maka ia akan senantiasa selalu

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

memujinya. Oleh sebab itu pulalah, Islam mengajarkan adanya pujian terhadap Allah ‘*Azza wa Jalla*. Hanya saja seringkali terjadi loncatan dalam susunan pengamalannya. Ritual pujian selalu diajarkan, akan tetapi pemahaman konsep cintanya tidak pernah dijelaskan secara lugas. Akhirnya semua ungkapan pujian hanya bernilai sebagai mantera saja. Bukan lagi sebagai bentuk rasa cinta dan indikator kesucian serta kesehatan jiwa.

Cinta juga mewariskan sikap dinamis. Dengan perasaan ini, manusia menjadi tidak saling merusak. Bahkan tidak melakukan kerusakan di muka bumi. Karena mereka sadar bahwa klerusakan adalah hal yang sang dibenci oleh Dzat yang dicintainya (Allah ‘*Azza wa Jalla*). Sebagaimana firman Allah dalam surat *al-Baqarah* ayat 205. Pada ayat tersebut dinyatakan bahwa manusia seringkali melakukan kerusakan pada tanaman dan hewan. Ini sebagai indikator manusia yang tidak memiliki rasa cinta. kemudian, Allah ‘*Azza wa Jalla* menegaskan bahwasanya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. Saat seorang pecinta mendapatkan penjelasan mengenai kekasihnya tidak mencintai sesuatu atau bahkan membencinya. Pasti sang pecinta ini akan segera meninggalkannya atau tidak melakukannya. Demi Dzat yang dicintainya. Yang demikian adalah wujud cinta yang berpengaruh pada segala lini kehidupan.

Cinta lainnya yang dilakukan para sufi adalah cinta akan melakukan tindakan bersuci dan bertaubat. Karena mereka berharap untuk tetap dicintai kekasihnya (Allah ‘*Azza wa Jalla*). Sikap ini juga mentauladani para Nabi dan Rasul, yang setiap saat mereka melakukannya, demi Dzat yang dicintainya. Demikian juga dengan sejumlah kaum *mu'minin* yang secara rutin melakukan kebiasaan bersuci dan bertaubat. Upaya mensucikan diri sering disebut-sebut sebagai taubat. Sedangkan bertaubat merupakan tindakan yang memberikan jalan kehidupan para sufi agar selalu berada pada koridor jalan Tuhan. Ini yang kemudian dipergunakan para *ahlu al-Thariqat* dalam melaksanakan ritualnya.

Sehatkan jiwamu dengan Mababbatullah

Taubat merupakan sebuah tindakan bathin yang melambangkan kecemasan akan hilangnya rasa dicintai oleh Dzat Pencinta sejati. Segala bentuk upaya mengembalikan citra diri⁵ di hadapan Allah ‘*Aẓza wa Jalla*, sebagai Dzat yang dicintai, merupakan tindakan terpuji perspektif tasawuf. Meskipun kalangan sebahagian pemerhati psikoanalisis memandang sebagai wujud halusinasi. Hal ini adalah bentuk perbedaan paradigma dengan psikoterapi Islam yang berbasis tasawuf. Penegaras tentang taubat sebagai wujud upaya kembali pada posisi yang diharapkan Tuhan, dianggap sebagai salah satu terapi sufistik yang handal. Terutama dalam mengekan jiwa menuju tindakan negatif yang sejenis atau bahkan mengekang dari segala bentuk sikap negatif yang akan datang.

Sedangkan melakukan mensucikan diri yang populer dengan sebutan konsep *tazkiyat al-Nafs*, memberikan arahan agar senantiasa selalu menjaga sikap setelah melakukan taubat. Keadaan ini disebut-sebut sebagai inabah. Yakni memohon pengampunan kepada Allah ‘*Aẓza wa Jalla*, sepenuh hati disertai kekhawatiran munculnya perlakuan dosa yang baru. konsep *tazkiyat al-Nafs* ini banyak diurai oleh kalangan sufi klasik dan kontemporer. Di antaranya Said Hawa, al-Ghazaly, HAMKA serta banyak lagi yang lainnya. Pada dasarnya konsep ini mengedepankan aspek penyucian jiwa melalau ritual sufi yang dilengkapi dengan sejumlah teori mengenai kesehatan jiwa itu sendiri. Sehingga lahirlah sebuah formula untuk disajikan pada umat. Meskipun asalnya adalah dilakukan oleh kalangan tertentu atau bahkan secara subjektif hanya dirasakan oleh para tokoh sufi.

Kemudian, kalangan sufi lebih banyak memperhatikan gerakan jiwa yang berimplementasi pada sikap sehari-hari. Oleh sebab ini maka pendidikan jiwa menjadi utama dibandingkan dengan hanya melakukan pendidikan berbasis kebutuhan dunia kerja semata. Para sufi yakin, bahwa pembinaan jiwa melalui upaya menyucian diri dan taubat akan berdampak positif bagi gerakan bimbingan *vocational*. Semua akan bermuara pada sebuah istilah yang dinamakan “cinta” (*hubb*). *Hubb* akan mudah diarahkan

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

sesuai dengan kebutuhan perjalanan manusia. Apabila seseorang dipandang membutuhkan cinta Tuhan melalui banyaknya harta atau keberhasilan usaha. Maka sufi memberikan arahan cinta Tuhan melalui jalur profesionalisme dalam dunia kerja. Demikian juga saat berharap mendapatkan keberhasilan di sector pertanian, sufi akan mengarahkan pada Mahabbatullah melalui instrument pertanian. Baik menggunakan ritual maupun ungkapan syukur dengan berbagai cara.

Melalui berbagai cara, *mahabbatullah* dapat dilaksanakan secara baik dan benar. Konsep cinta menjadi dasar pijakan ide ini dengan mengedepankan aspek cinta kepada Allah *'Azza wa Jalla*, yang diturunkan menjadi perubahan perilaku. Inilah yang disebut dengan konsep akhlaq al-karimah perspektif para sufi.

BAB II KONSEP JIWA

Jiwa telah menjadi objek bahasan beberapa kalangan, mulai filsuf, sufi, hingga psikolog. Sebagai objek pembahasan psikoterapi Islam, jiwa dipandang sebagai terjemahan kata “*Nafs*” dalam bahasa Arab. Para pemerhati psikologi menyebut jiwa sebagai terjemahan dari kata “*Psyche*”. Istilah tersebut merupakan pembahasan mengenai “jiwa luar” (yang hanya terpantau gejalanya oleh sistem berpikir yang logis dan rasional). Sedangkan yang dianggap tidak terukur dengan logika dan rasio, digolongkan pada “*soul*”. Dalam pembahasan psikoterapi Islam, kata “*nafs*” meliputi *soul* dan *psyche*. Oleh sebab itu. Kalangan sufi dan tokoh filsafat Islam membahasnya untuk kepentingan ajaran agama. Mulai dari pemahaman hingga pelaksanaannya. Untuk lebih dapat memahami mengenai konsep jiwa dalam ajaran Islam, terutama kaitannya dengan peranan psikoterapi Islam, sebaiknya memahami jiwa dalam berbagai tinjauan.

A. Jiwa/Nafs, Pengertian, konsep filsuf, sufi dan psikolog

Jiwa sebagai terjemahan dari kata “*Nafs*”, sering ditafsirkan dengan berbagai tafsiran. Bahkan ada yang menerjemahkan sebagai darah, gabungan *psyche* dan *soul*, nyawa atau ruh, hingga hanya sesosok jasad.

Jiwa diterjemahkan sebagai sosok jasad, sering dijumpai dalam dialek sehari-hari. Dibuktikan dengan adanya sensus penduduk yang berakhir dengan penghitungan jumlah manusia, disebutkan dengan jumlah jiwa. padahal yang terjadi hanya menghitung jumlah manusianya bukan jiwa yang dimaksud dalam *ilmu al-Nafs*. Demikian, dengan kata *nafs* yang dipakai dalam ilmu fiqih. Seringkali hanya diterjemahkan sebagai nyawa atau darah. Sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari adanya pernyataan jumlah jiwa yang meninggal pada sebuah tragedi. Psikolog melalui psikologinya menyebut jiwa kepada sesuatu yang dianggap penting dalam tubuh manusia, yang

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

keberadaannya merupakan unsur ruhani. Akan tetapi wujudnya termasuk unsur jismani. Psikolog mencoba menyebut jiwa untuk hal-hal yang dapat diukur dan ditangkap secara logika dan rasional. Sedangkan untuk hal yang irasional atau bahkan super rasional⁶, dikesampingkan karena dianggap sebagai bagian unsure klenis atau mistik. Padahal dalam ajaran Islam unsur inilah yang paling penting mendapat perhatian secara maksimal. Sebab sudah dikaitkan dengan keberadaan *nafs* di akhirat kelak. Sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an yang menyatakan panggilan bagi *nafs al-muthmainnah*, agar masuk ke dalam *al-Jannah*.

Pandangan lain menterjemahkan kaja *al-Nafs* menjadi ruh, akal dan dzat. Ini berdasar kepada pernyataan bahwa *ilmu al-Nafs* merupakan bagian dari ilmu yang membahas tentang ruh, akal dan dzat. Serta pengaruhnya pada perilaku manusia. Dengan demikian maka mempelajari tentang tiga penfsiran di atas merupakan pangkal memahami tentang jiwa persepektif tasawuf.⁷ *Nafs* merupakan bagian dari organ ruhani yang memiliki fungsi penting dalam kehidupann manusia. Dengan demikian sebagian menterjemahkan kata *al-Nafs* dengan sebutan *al-Dima* (darah). Berbeda dengan Platonis yang memberikan argument tentang *nafs*. Ia membedakan antara unsur *jisim* dan molekul partiular. Sehingga dia berasumsi bahwa jiwa (*nafs*) itu merupakan molekul partiular, yang memiliki kemampuan untuk menggerakkan *jisim* (badan).⁸ Tampak kontroversi dengan pemahaman *al-Qusyairy* yang berasumsi bahwa *al-nafs* merupakan lawan dari *al-ruh*. *Ruh* merupakan *maqam akhlaq al-Mahmudah* (tempat bersemayamnya segala kebaikan) sedangkan *al-Nafs* adalah *maqam akhlaq al-Sayyiah* (tempat bersemayamnya segala keburukan).⁹ Pemahamni ini juga dikemukakan oleh al-Hakim *al-*

⁶ Filsafat ilmu ahmad tafsir

⁷ Kamil Muhammad Mahmud 'Uwaidah, *Silsilatu Ilmi al-Nafs*, Juz.1, Darr Kottob al-Ilmiyah, Beirut, Lebanon, tahun 1996, hlm.4.

⁸ Dr. Jamil Saliba, *Al-Mu'jam al-Falsafy*, darr al-Kottob al-Lubnany, Beirut, tahun 1973, hlm. 474.

⁹ Abi al-Qasim Abdu al-karim bin Khawazin al-Qusyairy, *Al-Risalah al-Qusyairyah*, Darr al-Khair, t.k, t.t, hlm. 83.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Tirmidzy, ia memandang bahwa *al-Nafs* merupakan buminya *syahwat*. Dan *syahwat* sendiri dinilai sebagai *al-hawa al-syaithani*. Setiap saat akan membisikan ruh agar memberikan dorongan untuk berbuat kejahatan. Bahkan adapula yang memandang *syahwat* itu akan menghibab antara seseorang dengan Allah '*Azza wa Jalla*. Oleh sebab itu ada yang berargumen, bahwa selama jiwa seseorang ditemani atau dikendalikan oleh *syahwatnya*. Maka ia tidak akan bertemu dengan Allah '*Azza wa Jalla*.¹⁰

Lain halnya dengan pandangan Fairuzabadi, ia memahami jiwa sebagai hakikat sesuatu dan substansinya.¹¹ Pandangan dan penerjemahan ini merupakan dasar pijakan sufi moderen, yang cenderung memahami jiwa sebagai sesuatu yang dapat berubah sesuai dengan kekuatan pemengaruh yang masuk pada jiwa tersebut. Sehingga setiap manusia harus menjalankan *riyadhah* (pelatihan ruhani) untuk mengendalikan jiwa agar sesuai dengan harapan Tuhan. Setiap *al-Nafs*, memiliki cara yang berbeda dalam memperlakukannya, agar dapat memunculkan sikap positif. Merujuk surat *Yusuf* ayat 53, jiwa pada dasarnya sering menyuruh pada kejahatan, kecuali yang telah mendapatkan Rahmat Tuhan. Hal ini menunjukkan adanya jiwa yang mendapatkan Rahmat Tuhan (jiwa yang baik). Kalangan *ahlu al-Tasawwuf* membaginya menjadi dua pilihan yakni *nafs* yang selalu cenderung pada keburukan, dan yang lainnya cenderung pada kejahatan. Seperti dikemukakan *al-Ghazaly* yang membagi menjadi tujuh. Di antaranya, tiga jenis *nafs* dinyatakan cenderung mendorong serta mendukung keburukan. Sedangkan tiga jenis *nafs* mendorong pada kebaikan. Kemudian berhubungan dengan surat *Ali Imran* 185, yang menyatakan bahwa setiap *nafs* akan mengalami kematian. Maka para sufi melakukan upaya untuk meredam kekuatan *nafs* buruk dengan cara memunculkan *nafs* yang baik, agar berpengaruh pada sikap seseorang. Kalangan *ahlu al-tabriqat Qadiriyyah* memandang adanya perbedaan antara ruh

¹⁰ Dr. Amin an-Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, Pustaka Azzam, Jakarta, tahun 2001, hlm. 37.

¹¹ Al- Fairuzabadi, *Kamus al-Munjid*, t.p.t.t, hlm. 225.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

dengan jiwa adalah saat ia masuk ke dalam jasad. Ruh yang belum masuk ke dalam jasad disebut sebagai *lathifah*. Dan saat mempengaruhi jasad dinamakan *nafs*. *Lathifat* sendiri diterjemahkan sebagai unsur halus atau lembut, yang dimaksud adalah unsur ketuhanan yang masuk pada diri makhluk. Inilah yang dikenal dengan unsur *Rabbaniyat*.¹²

Nafs juga memiliki kemampuan untuk bergerak dan beraktiftas. Bahkan menciptakan gerakan kebangkitan dan kemunduran. Kebangkitan akan dipengaruhi oleh kemampuan *syahwat* positif. Sedangkan keburukan menunjukkan gerakan *ghalabah* (mendominasi).¹³ Inilah yang kemudian akan memunculkan sikap. Saat *syahwat* jiwa diarahkan untuk menggerakkan kekuatan cinta. Maka kekuatan cinta ilahi (*mahabbatullah*) akan menjadikan sebuah kekuatan hakiki.

Nafs juga memiliki kemampuan untuk memahami hakikat *al-Muhammadiyah*, melalui gerakan akal, *nur* dan *insaniyat*. Tiga komponen tersebut memebrikan dampak positif bagi perkembangan sikap manusia yang diakibatkan gerakan jiwa. oleh sebab itu Ibnu Arabi lebih mengenalkan jiwa sebagai aspek pembaharu bagi sejumlah nilai kemanusiaan.¹⁴ Pada dasarnya *nafs* sendiri merupakan organ batini yang berfungsi menghubungkan antara ruhani dengan jismani. Selanjutnya, memberikan sinyal ilahiyah kepada seluruh komponen tubuh. Agar semua dapat berorientasi *ilahiyah*.

Istilah *nafs* sendiri telah dikenal sejak manusia memiliki peradaban keilmuan. Masa Idris ASS, telah menggabungkan ilmu *nafs* dengan astronomi. Jadilah perhitungan zodiak. Kemudian dimanfaatkan untuk mengukur keberadaan jiwa seseorang selain untuk mengukur sudut elevasi bintang dan matahari yang

¹² Kharisudin Aqib, *Al-Hikmah, memahami teosofi tarekat Qadiriyyah wa Naqsabadiyyah*, Dunia Ilmu, Surabaya, tahun 1998, hlm. 141.

¹³ Fakhruddin Muhammad bin Umar al-Razy, *Syarah Musykilat Kitabu al-Qanun*, Majlis Syura al-Islamy, Samarkan, t.t, hlm.224.

¹⁴ Muhyiddin Ibnu Araby, *Rasailu Ibnu Araby*, al-Maktabah al-Tsaqafah al-Diniyah, Kairo, tahun 216, hlm. 263.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

pengaruhnya dirasakan bagi kehidupan manusia dalam menggunakan alam semesta sebagai bekal atau fasilitas kehidupan dari Tuhan. Beberapa kalangan memanfaatkan zodiak untuk mengukur perilaku serta perubahan yang harus dilakukannya. Dengan harapan adanya perbaikan dan pola perilaku yang terarah dengan jalan kebaikan. Ibnu Sina memasukkan unsur kosmos dalam perhitungan mengenai karakter dan gerakan jiwa manusia. Sebab dipandang sebagai sama-sama masuk dalam orbital makro kosmos.

Selanjutnya, beberapa konsep kaum teosofi yang memberikan kontribusi tentang makna jiwa di antaranya adalah Ibnu Sina. Konsepnya mengenai jiwa tertuang dalam berbagai karyanya. Ia membagi *al-Nafs* menjadi tiga bagian, yakni *nafs al-nabatiyah* (jiwa tumbuhan), *nafs al-hayawanyah* (jiwa binatang) dan *nafs al-Insaniyah* (jiwa kemanusiaan). Masing-masing jiwa memiliki karakter tersendiri. Pada jiwa *nabatiyah* menggambarkan sifat yang cenderung depensif serta tidak memiliki kekuatan berpikir. Jiwa ini hanya mengedepankan naluri dan kebutuhan fisik semata. Seperti yang terjadi pada tumbuhan. Jiwa ini hanya mampu merasakan. Setingkat lebih tinggi adalah jiwa bintang. Selain sejumlah sikap yang ditunjukkan oleh tumbuhan, *nafs al-hayawaniyah* sudah mulai menerima serta member rangsanga akibat adanya unsur cinta. Apabila pada tumbuhan pergerakan dan pertumbuhan dipengaruhi sinar matahari, maka pada jiwa *hayawaniyah* sudah menyertakan unsur cinta. Dapat dilihat dari perilaku binatang, mereka umumnya mengejar pasangan demi syahwat cintanya. Demikian juga saat dia memelihara dan membesarkan anak-anaknya. Para hewan menjalin hubungan cinta di antara mereka. Akan tetapi cinta terlarang sering terjadi bahkan hampir sempurna dengan penyaluran *syahwat* yang terlarang.

Selanjutnya adalah *nafs al-Insaniyah*. Ialah jiwa kemanusiaan yang sudah menyertakan akal sebagai pusat pengendali pikirannya. Akal memberikan segalanya untuk pikir dan *qalb* (hati). Oleh sebab itu cinta dalam jiwa kemanusiaan telah diatur oleh sejumlah hukum yang merujuk pada wahyu Tuhan.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Kemudian ketika Ibnu Sina menyatakan bahwa akal satu adalah Tuhan (Allah), maka pusat cinta adalah Dia. Berdasar kepada surat *al-Baqarah* ayat 165, bahwa konsep cinta yang dijelaskan Allah *'Azza wa Jalla*, menunjukkan adanya hubungan batin yang erat satu sama lainnya. Namun untuk kaum *mu'minin*, dipastikan Allah *'Azza wa Jalla*, akan mendominasi cintanya itu. Maka cinta Tuhan dikembangkan melalui akal sehat yang terlatih. Bukan sekedar mengandalkan naluri, sebagaimana terjadi pada jiwa *hayawaniyah*. Dalam proses masuknya unsur jiwa ke dalam jasad manusia, dinyatakan secara bersamaan seperti di gambarkan Plato. Ibnu Sina mengindahkan pemikiran Plato dalam proses kejadian jiwa. sebab erat kaitannya dengan konsep cinta. Berbeda dengan paparan Descartes yang mehamai jiwa terpisah dan saling tidak ketergantungan.¹⁵ Plato juga memandang bahwa *nafs* (jiwa) saat belum masuk atau berinteraksi dengan badan, sama sekali tidak ada keterkaitan dan ketergantungan dengan badan. Ia memiliki kehidupan terpisah dan mandiri di luar indera. Maka saat masuk ke dalam tubuh, jiwa tertawan, hingga tidak dapat menunjukkan kemandiriannya tanpa jasad. Keberadaan jasad menjadi wadah penyempurna jiwa untuk dapat dikenal oleh jiwa atau jasad yang lainnya. Pernyataan di atas diimbangi oleh hulemorphisme dalam pembahasan metafisika Aristoteles. Pandangan bahwa kepentingan medis diutamakan dibandingkan dengan yang lainnya. Oleh sebab itulah Aristoteles membahas tentang jiwa melalui dasar filsafat medis. Cara ini dianggap rasional dan logis oleh pandangan kaum empirisme. Dalam karyanya yang berjudul *De anima*, menyatakan bahwa prinsip segala kehidupan adalah hakekat jiwa. hanya saja tahapannya dianggap sukar.¹⁶ Karena harus menurunkan aspek mistis kepada aspek rasional dan logika.

¹⁵ Murtadha Muthaharri, *Pengantar Pemikiran Shadra, Filsafat Hikmah*, Mizan, Bandung, tahun 2002, hlm. 108.

¹⁶ Muh Said, Prof.Dr.H, *Psikologi dari Zaman ke Zaman*, Jemars, Bandung, tahun 1990, mengutip buku karya Prof.Dr.R Hafstatter, yang berjudul *Psychologie Fankfurt am main*, Fisher Bucherel KG,

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Kemudian, pada pemikiran Fakhruddin *al-Razy*, memberikan gambaran bahwa jiwa memiliki hubungan erat dengan lingkungan sekitarnya. Sehingga perubahannya bisa terjadi akibat situasi yang mendorong perubahan tersebut. Pemahaman *al-Razy* yang menyebutkan bahwa adanya kemandirian dalam *nafs*, menunjukkan bahwa jiwa memiliki ikatan kuat dengan akal dan jasad. Ketunggalan menurut *al-Razy* adalah orisinalitasnya. Yang sering disebut-sebut sebagai *fithrah*. Jiwa menerima rangsang masuk melalui berbagai indera. Al-Razy juga menguatkan bahwa pergerakan baru pada jasad, merupakan kerja jiwa yang terpengaruh oleh situasi yang membentuknya.¹⁷

Meskipun demikian, keberadaan jiwa menjadi sangat penting diperhatikan. Sebab kadang-kadang banyak yang memiliki kesalahan pemahaman saat menjelaskan berbagai jenis *nafs*. Salah satunya adalah tentang jiwa *hayawaniyah* (jiwa kebinatangan). Seringkali hanya dipandang dari sudut pandang sisi negatifnya saja. Padahal Ibnu Sina justru membahasnya menjadi sebuah disiplin ilmu yang hingga kini masih dianggap penting, ialah ilmu kedokteran. Berdasar pada pembelajaran mengenai jiwa *hayawaniyah*-lah, beliau mengemukakan teori-teorinya yang tertuang dalam berbagai karyanya, untuk menyatakan bahwa otak adalah pusat pengendali. Kerja otak sebagai penyimpan memori merupakan hasil pengamatan Ibnu Sina dalam menjabarkan *nafs al-hayawaniyah*. Sejalan dengan hal di atas Dr. Ibrahim Madzkour mengemukakan bahwa pandangan Ibnu Sina akan mengedepankan bahwa kerja otak dan sumsum

tahun 1957, hlm. 5 mengutip pembukaan buku *de anima* karya Aristoteles.

¹⁷ Fakhruddin al-Razy, *Al-Nafs wa al-Ruh wa syarh Quwwahuma*, terj. *Ruh dan Jiwa tinjauan filosof dalam perspektif Islam*, oleh HM Zoermi dan Joko S Kahar, Risalah Gusti, Surabaya, tahun 2000, hlm. 91.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

tulang belakang yang memberikan pergerakan jiwa yang dalam (*anima soul*).¹⁸

Pandangan Ibnu Sina juga mengarah pada penilaian kesempurnaan pada jiwa berpikir (*anima intelectiva*). Jiwa ini dikenalkan Ibnu Sina dengan istilah *nafs al-Insaniyah*. Pembahasannya telah memasukkan unsur akan dalam peranannya memberikan kontribusi pada *nafs*. Searah dengan pemikiran Plato yang menyebutnya *jaubar rubani* (partikel halus). Jiwa ini memiliki kehidupan tersendiri dan selalu memberikan dorongan untuk melakukan aktifitas ruhani dan jasmani secara bersamaan. Lebih menarik lagi bahwa *nafs al-insaniyah* merupakan jiwa yang memiliki kemampuan untuk memasuki alam non indrawi. Inilah yang kemudian dianggap sebagai awal pembahasan tentang konsep *fana*' dalam ilmu tasawuf.

Anima intelectiva juga memiliki kekuatan untuk menjamah irasional bahkan hingga super rasional. Jiwa ini juga diyakini sebagai *nafs* yang telah memasukan unsur kerja akal, baik akal pasif maupun akal aktif. Sehingga dapat memunculkan keadaan akal *mustafadz*. Yang memiliki kekuatan untuk menerjemahkan bahasa Tuhan ke dalam bahasa makhluk. Akal ini dilatih dengan *riyadhab* kebenaran yang dilakukan melalui pembinaan akhlaq para calon Nabi. Hasilnya adalah kebeningan ruhani seperti dialami para Nabi saat mendapatkan perintah Tuhan. Hal demikian juga bukan hanya milik para Nabi, melainkan pernah didapatkan oleh orang-orang saleh yang melakukan *riyadhab* seperti para Nabi. Terjadi pada ummi Musa, siti Maryam, 'Ashif bin Barkhiya, serta para wali lainnya yang telah menjalakan *riyadhab* ruhani dengan penuh kecintaan pada Allah (*mahabbatullah*). Kemudian, jiwa juga diasumsikan memiliki keterikatan dengan badan. Tanpa adanya badan, jiwa tidak akan tertampakan dalam perilaku. Perubahannya diukur melalui

¹⁸ Dr.Ibrahim Madzkour, *Filsafat Islam, metode dan penerapan*, Rajawali Press, Jakarta, tahun 1996, hlm. 242.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

perubahan indera.¹⁹ Ini yang kemudian menjadi kajian psikologi versi ilmuwan barat. Mereka lebih memperhatikan aspek *psyche* (jiwa luar yang mudah diidentifikasi), dibandingkan dengan memperhatikan *soul* (jiwa dalam yang tidak selamanya dapat diidentifikasi berdasarkan indera). Psikologi barat tidak memasukkan unsur teologis normatif pada pembahasannya. Studi tentang empiris normatif merupakan unggulan. Meskipun ada yang membahas mengenai psikoanalisa. Sigmund Freud tidak membahas tentang keberadaan Tuhan serta peran *nafs* dalam pembahasan teologi.

Pada beberapa pemahaman sufi, memasukan unsur jiwa dalam pembahasan teologi. Misalnya saat membahas tentang konsep *bulul*. Diawali dengan konsep Manshuruddin *al-Hallaj* yang menyebutkan adanya penyatuan anatara diri (*nafs*) dengan Tuhan. Sehingga jasad menjadi terikat dengan dimensi ketuhanan tersebut. Hal di atas merupakan wujud teori *wahdat al-wujud* yang sangat besar dampaknya pada perilaku seseorang. Sebab dalam dirinya diyakini telah bersatu dalam dimensi ketuhanan. Perkembangan teori tersebut telah berkembang hingga ke Sumatra dan Jawa. Di Sumatra telah berkembang pemahaman bahwa Dewa-Tuhan adalah nama kecil dari Datuk Perpatih Nan Sebatang, yang menjadi kepercayaan, bahwa beliau sebagai pendiri dan pencipta undang-undang Adat Budi Caniago di wilayah Minangkabau.²⁰ Di tanah Sunda Besar (pulau Jawa sekarang), dikenal dengan ajaran Manunggaling kaulo gusti. Konsep ini dikembangkan *Syaikh* Siti Jenar (*syaikh* Abdul Jalil), kemudian di semenanjung Aceh dikenal dengan tokoh serupa yang bernama Abdul Rauf *al-Sinkli*. Para tokoh ini memberikan haluan sufistik dalam mengurai mengenai teori *nafs* yang dikaitkan dengan keberadaan Tuhan. Sehingga mereka menyikapi jiwa tidak seperti psikolog barat.

¹⁹ Prof. Dr. Ph. Kohnstamm, Dr, G. Palland, *Sejarah Ilmu Jiwa*, Jemmars, tahun 1984, hlm. 7.

²⁰ HAMKA, *Perkembangan Kebatinan Indonesia*, Bulan Bintang, Jakarta, tahun 1986, hlm.12.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Berbeda dengan Sir Muhammad Iqbal, beliau cenderung mengkaji jiwa dari aspek pembuat keindahan. Dalam pikirannya jiwa merupakan *wujud al-jamaliyah* Tuhan yang dipancarkan pada jasad manusia. Sehingga dengan pancaran tersebut manusia akan mengingat Tuhan serta selalu berbuat kebaikan. Kepercayaan ini tumbuh subur pada masa dinasti Mughal, yang banyak mengadopsi pemikiran Ibnu Sina, Ibnu Arabi, al-Jili sebagai konsep pengubah perilaku yang dianggap ketinggalan. Melengkapi pemikiran Platonis melalui Plotinus menjadi turuna teori yang dapat mengubah perilaku. Plato sendiri berpendapat bahwa Tuhan adalah keindahan. Oleh sebab itu prioritas diserahkan pada hasrat untuk menerima keindahan.²¹ Hal di atas yang diyakini akan membangkitkan dinamika Eros (cinta). Maka cinta Tuhan tidak lagi dilahirkan hanya dari sebuah doktrin. Melainkan dari sejumlah perasaan yang dibangun melalui pengetahuan sempurna tentang eksistensi jiwa itu sendiri. Dalam hal ini peranan para *musryid* yang harus tepat dalam mengarahkan salik pada jalan yang sesuai dengan alur cinta Tuhan (*Mahabbatullah*). Dengan cara inilah Tuhan akan dapat dirasakan melalui gerakan *nafs* dalam diri. Tentunya sangat berbeda dengan pengakuan Fir'aun yang menyatakan sebagai Tuhan yang *A'la* (lebih tinggi). Pada Fir'aun terletak sisi kesombongan dan kepongahan, yang mengakibatkan buruknya kepribadian. Sedangkan pada teori *wahdat al-wujud* akan menciptakan suasana damai dan nyaman saat berada bersama Tuhan. Ayat-ayat al-Qur'an yang mengindikasikan bahwa Tuhan itu sangat dekat dirasakan kalangan sufi ini melalui pengabdian tulus. Sebab jiwa sang pengabdi Tuhan adalah memberikan gambaran bahwa *nafs* telah berserah diri pada keberadaan Tuhan yang bersamanya. Inilah yang disebut dengan hakikat ibadah. Sebab ibadah bukan upacara ritual yang asal terpenuhi syarat dan rukun, melainkan harus juga menyertakan jiwa dalam untuk merasakan semuanya telah berjalan sesuai dengan harapan. Selanjutnya, dalam jiwa

²¹ M.M. Syarif, *Iqbal, tentang Tuhan dan Keindahan*, Mizan, Bandung, tahun 1993, hlm.83.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

yang bersama dengan Tuhan, terdapat *maqam al-'ibadah*, yang sudah sewajarnya *maqam* ini diindahkan oleh setiap *nafs* yang memahami kedudukannya dihadapan Tuhan. Dan inilah yang kemudian akan melahirkan sikap *zuhud*, *wara'* dan *mahabbah*. Sebab memahami keberadaan *nafs* inilah yang disebut dengan *haqiqat al-ta'abbudi*.²²

Pada beberapa karyanya Ibnu Sina mengungkapkan bahwa perjuangan menuju keparipurnaan manusia hanya dapat dilalui melalui cinta (*mahabbah*). Cara ini dinilai efektif untuk mengubah perilaku. Sebab cinta adalah dasar bagi semua perilaku. Seseorang hanya akan mengerjakan dengan tulus, untuk yang dia cintai. Bayaran harta dan kehormatan menjadi tidak penting asalkan kecintaan itu menyelimuti jiwanya. Inilah yang kemudian dibahas sebagai sebuah hobbi (kesukaan). Itulah sebabnya gagasan Platonis yang berkembang di wilayah timur lebih kentara aspek pantheistik. Bahkan pada pemikiran *Sayyid Ahmad Khan* mengangkat sastra keindahan kuno menjadi sesuatu yang dinamis setelah ditafsirkan secara filosofis dalam bentuk filsafat seni dan ketuhanan. Akhirnya cinta Tuhan mendominasi segala bentuk pekerjaan.

Ibnu sina memberikan asumsi bahwa *al-Nafs* memiliki kekuatan untuk kesempurnaan atau melakukan penyempurnaan atas predikat manusia. Sehingga kemuculannya menjadi pemicu perkembangan sikap lebih baik. Terutama saat *quwwah al-nathiqah* menjalankan fungsinya dengan tepat. *Nafs* yang dipandang sebagai *jauhar ruhani* yang mendongkrak martabat manusia, juga disebutkan sebagai jiwa yang terkandung di dalamnya unsur cinta (*mahabbah*). Kekuatan cinta Tuhan, akan memunculkan karakter baru yang mendoktrin dirinya sendiri sebagai manusia baik melalui cinta Tuhan (*mahabbatullah*).²³

²² Syamsuddin Muhammad bin Abi Bakr Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah, *Madariju al-Salikin baina Manazili Iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in*, Darr al-Hadits, Kairo, Juz 1, hlm. 75.

²³ Abi Ali al-Husain bin Abdillah bin Sina *syaikh al-Rais, Rasail*, Intisyarat, t.t, t.k, hlm 243.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Pemahaman para filosof muslim dan sufi sangat banyak yang membahas tentang kekuatan jiwa untuk konsep cinta (*hubb*). Merujuk berbagai ayat dalam al-Qur'an yang menyatakan keberadaan cinta dan cinta Tuhan, memberikan gambaran besar bahwa *mahabbatullah* akan mempengaruhi gerakan jasad. Yang kemudian mampu memunculkan sikap. Baik perilaku yang positif ataupun negatif. Perilaku buruk pada efek cinta adalah kultus individu. Sedangkan jika ditujukan pada Allah menjadi sikap *tauhidullah*.

Mencintai Tuhan berarti dirinya telah diliputi oleh kecintaan yang benar. Kekuatan *nafs* telah memberikan alur untuk tetap melaksanakan tugas suci sebagai wakil Tuhan, tentu bukan hal yang mudah, tanpa disertai dengan semangat yang tinggi. Adapun semangat yang tinggi akan dipengaruhi oleh cinta suci yang sangat dalam. Cinta suci dikobarkan Rabi'ah al-Adawiyah dalam konsep *mahabbatullah*. Saat manusia memiliki cinta yang keliru, yakni terselimuti syahwat duniawiyah. Maka tidak akan mengenal dirinya sendiri. Sebab *nafs* memiliki kemampuan untuk mengenal serta mengontrol dirinya sendiri. Yang kemudian akan dibantu dengan kerja akal aktif dan akal pasif. Dalam pemikiran al-Kharaj dan al-Junaid, pengenalan terhadap diri sendiri tidak akan tercapai selama *syahwat* masih menemaninya²⁴. Maksudnya jiwa yang terselimuti dengan hasrat *duniawiyah*. Jika ada asumsi bahwa semua *nafs* adalah sarang keburukan. Maka pandangan ini belum dapat dibuktikan secara objektif.

Sufi lainnya memandang *nafs* sebagai wadah dari segala keburukan dan kebaikan. Pandangan ini merupakan pandangan yang objektif memandang jiwa. sebab jiwa sendiri bukan ruh. Ruh memiliki kekuatan inti dan original sebagai organ ruhani yang selalu *quddus* (suci). Sedangkan *nafs* akan dipengaruhi oleh lingkungan. Oleh sebab itu dibutuhkan *riyadhah* (pelatihan ruhani). Pada *nafs* juga dapat dijadikan maqamat yang menyimpan

²⁴ Dr. Amin an-Najar, *Ilmu Jiwa dalam tasawuf*, Pustaka Azzam, Jakarta, tahun 2001, hlm. 17.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

akhlaq al-Mahmudab (kreativitas terpuji). Seperti diungkapkan Sahal *al-Tustary*.²⁵ Meskipun Sahal *al-Tustary* memandang jiwa sebagai organ ruhani yang berpotensi menyimpan nilai keburukan. Namun beliau juga menguatkan adanya pandangan bahwa manusia memiliki kekuatan hewani dan tumbuhan yang cenderung menggunakan *nafs* sebagai sebuah naluri saja. Memperhatikan hal tersebut Sahal *al-Tustary* memanfaatkan potensi hewani yang dipadu dengan kekuatan *nathiqiyah*, untuk menerbitkan cinta dalam *nafs* itu sendiri. Serta menyalurkannya menjadi kekuatan besar untuk mencintai Tuhan. Dalam pandangan al-Fairuzzabadi, jiwa sebagai hakikat dan substansi dari sesuatu. Dengan demikian, maka *nafs* akan mampu berdiri sendiri, serta disalurkan melalui berbagai *riyadhab*. Bagi kalangan *ablu al-Thariqat al-Qadiriyyah wa al-Naqsabandiyah* dikenal dengan sebutan *lathifah*, ialah istilah untuk jiwa saat telah masuk dan terkonsentrasi dalam jasad. Sebutan di atas, karena wujudnya yang halus, yang memiliki kepadatan *rabbaniyah* ²⁶ . Arah dari gerakan *lathifah*, akan diselaraskan dengan saat akal melakukan perintah. Oleh sebab itulah, akal harus terlebih dahulu disehatkan. Agar hasil yang didapat dalam proses penyehatan jiwa menjadi cepat berhasil. Keberadaan *nafs* yang tujuh seperti diungkap al-Ghazali, diperlakukan untuk mencintai Tuhan. Dengan cara demikian, maka mahabbatullah bukan sekedar konsep. Melainkan dapat dirasakan hasilnya. Perubahan serta perkembangan sikap menuju *akhlaq al-Karimah* dengan mudah dilakukan. Maka kemunculan *ma'rifatullah* berdasar pada konsep mahabbatullah akan dengan mudah diraih.

Saat kalangan sufi klasik dan beberapa pandangan filosof baik barat, timur maupun muslim berbeda pendapat tentang konsep jiwa. Pada abad terbaru, muncullah seorang pemikir Persia yang bernama Shadru al-Din Muhammad *al-Syirazy*. Beliau

²⁵ Abi al-Qasim Abdu al-Karim bin Khawazin *al-Qusyairy*, *Risalah al-Qusyairiyah*, Darr al-Khair, t.t, t.k, hlm. 83.

²⁶ Kharisudin Aqib, *Al-Hikmah, memahami teosofi tarekat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah*, Dunia Ilmu, Surabaya, tahun 1998, hlm. 141.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

dijuluki sebagai teosofi, sebab mencoba menguak aspek sufistik menggunakan pendekatan pembahasan filsafat. Beliau mengungkap juga mengenai konsep jiwa. ia menegaskan bahwa *nafs* sering kali diprediksi sebagai sesuatu yang dapat menjatuhkan dari puncak *ma'rifat*. Paham ini dinilai keliru. Sebab *nafs* menurutnya memiliki tangga yang jelas hingga terjadinya *unity (tajalli)*. Saat jiwa mengalami *tajalli*, seluruh kerja komponen jasad menjadi istirahat, karena saking padatnya nilai *ilabiyah*. Inilah yang dikenal dengan kuintas *ilabiyah*. Pandangan Mulla Shadra tentang jiwa adalah, setelah bersama dengan ruh dan jasad, jiwa menjadi *al-Qumwab* dan memiliki kelanggengan secara spiritual. Pandangan ini merujuk pada pemikir sebelumnya, antara lain adalah Plato, Ibnu Sina, Aristoteles dan Rene Descartes. Beberapa ide tentang jiwa ini juga ia tuangkan dalam beberapa karyanya seperti *al-Hikmah al-Muta'aliyah fii al-ashfar al-arba'ah* dan *al-Hikmah al-'Aryiyah*. Menurut Mulla Shadra, semakin seseorang memahami tentang keberadaan jiwanya sendiri dalam tubuh, akan semakin mampu mensikapi dengan wujud perubahan perilaku. Demikian dengan jiwa yang telah bersenyawa dengan ruh dan jasad, akan memberikan peluang manusia untuk mencintai Tuhan. Sebaba pada dasarnya, ruh adalah bagian dari Tuhan, yang tidak terpecah dengan apapun. Berbeda dengan jasad dan *nafs*.

Pandangan Mulla Shadra mengenai jiwa, memberikan peluang pembaca untuk terlebih dahulu mempelajari konsep yang ditawarkan Ibnu Sina. Yakni tentang jiwa rendah yang diwakili oleh *nafs al-nabatiyah*, jiwa menengah yang diwakili oleh *nafs al-hayawaniyah* dan jiwa tertinggi yang disebut dengan *nafs al-Nathiqiyah*. Hanya saja Mulla Shadra lebih mengedepankan aspek penyatuan jiwa sebagai *qumwab*. Sedangkan Ibnu Sina mengurai berdasarkan pendekatan ilmu kedokteran.

Kemudian, Aristoteles mengemukakan idenya mengenai jiwa, dengan cara membagi menjadi dua kategori ialah jiwa rendah yang oleh Ibnu Sina disebut jiwa *nabatiyah* dan jiwa *hayawaniyah*. Berikutnya jiwa tinggi ialah *nafs al-Nathiqiyah*. Aristoteles tidak memisahkan *nafs al-nabatiyah* dengan *nafs al-*

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

hayawaniyah. Dalam karya Ibnu Sina yang berjudul *al-Nahjab*, pendapat Aristoteles dijadikan pertimbangan pemikirannya. Sehingga disebutnya sebagai *nafs al-Insaniyah*. Mulla Shadra mengkritisi pemahaman di atas dengan menambahkan penjelasan mengenai fungsi *nafs*, yang dipandang memiliki kekuatan besar sebagai *quwwah al-kamal*. Bukan lagi hanya sebagai *shurah*.²⁷ Ibnu Sina menyarankan, untuk mempelajari tentang jiwa, harus terlebih dahulu mengenal tentang gerak. Sebab pengenalan tentang gerak ini berpengaruh pada pemahaman mengenai kerja *nafs*. Ibnu Sina membagi gerak menjadi dua bagian, yakni gerak terpaksa dan tidak terpaksa. Pembelajaran ini hanya untuk mengetahui keterpengaruhannya jiwa oleh lingkungan, baik secara terpaksa atau tidak terpaksa. Maka ia menilai faktor penggerak untuk menciptakan gerak itu adalah *nafs* (jiwa).²⁸

Seringkali dijumpai saat terjadi situasi konflik internal dalam tubuh manusia, antara keharusan berbuat baik dengan dorongan untuk berbuat kejahatan. Yang dilakukan hanya menggunakan doktrin. Tanpa ada usaha memperbaiki sistem yang terjadi antara ikatan masing-masing jiwa. berakibat pada hasil yang tidak maksimal. Kegundahan serta kecemasan akan muncul pada saat yang lain, dengan pemicu yang sama. Akan tetapi apabila menggunakan cara-cara sufistik, kegundahan serta kecemasan akan diperbaiki dari ikatan masing-masing *nafs*-nya. Dengan demikian, kekeliruan serta penderitaan tidak akan berulang pada pemicu yang sama. Itulah sebabnya Mulla Shadra menggunakan cara perbaikan komposisi jiwa yang membangun sebuah keterpurukan menjadi kebangkitan. Kekuatan jiwa untuk menjadi hamba Tuhan, tidak selalu akan didapatkan dengan doktrin dan nasehat. Melainkan harus ada pembenahan secara amali melalui pelatihan ruhani. Oleh karena itulah para sufi memilih berbagai upaya seperti melakukan *kebahwat*, *riyadhah*-

²⁷ Shadra al-Mutaallihin, *Al-Hikmah al-Muta'aliyah fii al-Asfar al-Arba'ah*, Darr Ihya. Beirut, tahun 1981, juz. 9, hlm. 5

²⁸ Ibrahim Madzkour, *Fii Falasafah al-islamiyyah wa manhaju wa tathbiqahu*, Jilid 1, Darr al-Ma'arif, Kairop, tahun 1968, hlm. 143.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

riyadhab toyyibah dan lain-lain. di bawah bimbingan *mursyid* mereka dituntun agar melakukan sesuatu yang berdampak pada perbaikan sikap serta pembenahan komposisi jiwa.

Berikutnya adalah pemahaman al-Kindi tentang *nafs*. Menurutnya, jiwa merupakan sebuah kesempurnaan alamiah bagi fisik, agar tetap mampu memperhatikan fungsi mekanistik serta memunculkan energi kehidupan yang dinamis. Al-Kindi memahami jiwa sebagai *al-Jins* (genus). Kemudian terjadi pergerakan menyempurna hingga menjadi *species* (*nau'*). Ada kemiripan dengan pendapat Mulla Shadra, bahwa jiwa sebagai sebuah penyempurna bagi jasad. Dengan demikian jasad menjadi sangat berarti akibat adanya *nafs*. Selanjutnya, mengenai *nafs al-natiqiyah* dinilai sebagai substansi *nafs* yang bernuansa *ilahi* dan *rabbani*. Saat jiwa dipahami sebagai *Nur min Nurillah* (cahaya dari cahaya Tuhan), maka ketika manusia memperlakukan jiwanya secara sempurna akan terjadi kondisi *fana'*. Demikian yang terjadi saat seseorang mengekspresikan cinta Tuhan (*mahabbatullah*), semua keburukan akan sirna secara otomatis, tanpa harus ada pemaksaan. Dan kebaikan akan segera muncul tanpa doktrin. Kesadaran hakiki, menjadikan situasi yang berkembang dan terjadi perbaikan. Inilah yang kemudian konsep *mahabbatullah* dijadikan terapi jiwa bagi sebahagian sufi.

Ketika *mahabbatullah* menjadi sebuah terapi. Maka hasil yang didapatkan adalah hilangnya cemas dan gundah, serta tumbuhnya *syaja'ah* untuk tetap mencintai Tuhan. Tanpa harus adanya ancaman, segala keburukan akan sirna dengan sendirinya. Demikian pula saat manusia menyadari bahwa dirinya adalah *kehalifatullah* (wakil Tuhan) di muka bumi, maka perilaku manusia akan diliputi kesadaran hakiki, bahwa dirinya adalah yang layak mencintai dan cinta. Cinta Tuhan menjadi segalanya. Perilaku Rabi'ah yang menjawab sebuah pertanyaan mengenai kecintaan terhadap Nabi. Ia menjawab dengan tegas cintaku telah habis untuk Tuhan. Dan saat ditanya tentang kebencian kepada Iblis, ia jawab juga tempat untuk kebencian itu telah terisi dengan cinta pada Tuhan. Tidak lagi ada pemikiran benci dan cinta selain cinta Tuhan. Tanpa harus mempertimbangkan latar belakang

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

kehidupan Rabi'ah, seorang muslim harus mengkaji kandungan dari *mahabbatullah*.

Pandangan al-Kindi yang dengan tegas menyatakan bahwa jiwa terpisah dari tubuh, dan bersifat spiritual.²⁹ Jiwa adalah baharu yang awalnya terpisah dari badan. *Nafs* sendiri adalah form. Dan form tidak dapat berdiri sendiri tanpa wadahnya. Wadahnya adalah badan atau jasad. Wujud *form* akan tergantung pada materi. Apabila bersatu maka akan terjadi *quwwah*.

Pemikir lainnya yang berbicara tentang jiwa adalah Frithjof Schuon. Ia mengawali pembicaraan jiwa dari tiga kutub alam semesta, ialah wujud, kesadaran dan kebahagiaan. Wujud dan kesadaran merupakan akar dari eksistensi alam semesta. Sedangkan kebahagiaan adalah upaya menjalankan alam semesta. Jiwa suci menjadikan kesederhanaan.³⁰ Pendapat ini banyak diadopsi oleh pemikiran kristiani mengenai jiwa. merujuk pada pengalaman spiritual bunda Maria, yang mengurai sebuah teori tentang jiwa dalam bentuk pembelajaran sikap. Komunikasi yang dibangun antara diri Maria dengan Tuhan, bukan hal yang sederhana. Komunikasi transenden yang tidak setiap orang dapat melakukannya, tanpa *riyadhab* dan rasa cinta Tuhan. Unsur *mahabbatullah* menjadi kunci sukses Maria dalam melakukan interaksi spiritual dengan Allah *'Azza wa Jalla*. Tidak satupun agama yang menolak adanya komunikasi antara Maria dengan Tuhan dan Jibril. Demikian pula antara Ibrahim ASS dengan Tuhan saat dialog mengenai keberadaan Allah *'Azza wa Jalla*, dalam cakupan antara *al-kehalig* dan *makbluq*. Hal serupa dilakukan ummi Musa ketika berada di bawah tekanan kegelisahan rezim Fir'aun. Semua dilakukan menggunakan jiwa yang aktif dalam pandangan Ibnu Sina. Sebab sudah memasuki

²⁹ Dr. Hasyimsyah Nasution, M.A, *Filsafat Islam*, Gaya Media Pratama, Jakarta, tahun 1999, hlm. 22, mengutip buku *A history of muslim philosophy* karya Ahmed Fouad al-Ehwany.

³⁰ Frithjof Schuon, *The transfiguration of man*, tahun 1995, terj. *Transfigurasi manusia* oleh Fakhruddin Faiz, Qalam, tahun 2022, hlm. 92.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

wilayah super rasional. *Riyadhab* sederhana dapat menggapai hasil yang luar biasa, adalah *mahabbatullah*. Sebab di dalamnya terkandung penguasaan jiwa secara paripurna menuju *tajalliyat ilahi*. Sebuah kewajaran apabila pelakunya mampu menikmati hidup bersama Tuhan. Tuhan tidak lagi sekedar angan-angan dan isapan jempol. Namun telah 'ain di hadapannya.

Cinta Tuhan oleh *al-Imam* Muhammad bin Idris *al-Syafi'i* dijelaskan hingga proses pengakuannyapun tidak dibenarkan terus menerus secara *taqlid*. Melainkan harus dengan cara yang tepat secara keilmuan. Bahkan dalam karyanya disebutkan harus melalui *ma'rifat*. Konsep *ma'rifat al-Imam al-Syafi'i* merupakan hal yang spektakuler, sebab muaranya pada sebuah keyakinan tentang lafadz *Tablil*, tanpa melalui pendekatan *dẓanny* dan *taqlid*,³¹ yang sementara ini dianut oleh mayoritas kaum muslimin. Dan menjadi sebuah keyakinan bahwa tanpa adanya unsur *mahabbatullah* pada *nafs*, hal tersebut tidak dapat terjadi dengan baik. Dalam hal ini *al-Imam al-Syafi'i* menekankan pembinaan pada jiwa. sebab jiwa merupakan alat yang menghubungkan antara seseorang dengan Tuhannya. Jiwa dipandang sebagai alat untuk menjamah dua kategori, baik yang bersifat *dharury* maupun *kasby*. Yang *dharury* adalah yang terdapat keterkaitan dengan *hawasi al-kebamsab* yakni *al-sam'u*, *al-bashar*, *al-Syam*, *al-dẓauq* dan *al-lamsu*. Sedangkan yang *kasby*, adalah setiap pengetahuan yang disandarkan atas pandangan nilai dan teori, dibuktikan dengan penelitian. Itulah sebabnya, dalam pandangan *al-Imam al-Syafi'i* setiap *mukallaf* memiliki kewajiban memahami tentang *tablil* menggunakan berbagai pendekatan, yang tidak melepaskan dari fungsi jiwa (*nafs*).

Berikutnya pandangan Abu Nashir *al-Faraby*, ia menggagas dan membahas konsep *nafs*, merujuk pada pemikiran Aristoteles. Ada keserupaan dengan pandangan al-Kindi. *Al-Faraby* mengemukakan argument. Bahwa *nafs* merupakan sesuatu yang awal bagi keberadaan jasad. Kemudian, memiliki sifat mekanistik

³¹ Abi Abdillah Muhammad bin Idris *al-Syafi'i*, *Al-Kaukab al-Azhar syarh fiqhu al-Akbar*, Darr al-Fikr, Beirut, t.t, hlm. 7.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

dan mengeluarkan energi (*al-quwwah*). Jiwa dipandang sebagai makrokosmos yang di dalamnya terkandung alam mater (*hayula/materi*) dan bentuk (*shurah*). Selain merujuk pada pandangan Aritoteles, ia juga mengangkat pemikiran Platonis, yang menyebutkan bahwa jiwa merupakan substansi ruhani.

Pada Abu al-Hamid *al-Ghazaly* dikenal adanya pemikiran tentang jiwa sebagai *jaubar* (dzat). Beliau percaya bahwa *nafs* bukanlah aksiden (*'aradh*). Kemudian setelah jiwa masuk ke dalam jasad. Jasad akan bergerak sesuai *nafs*. Meskipun berbeda alam, tetapi memiliki korelasi yang erat. Ruh menjadi penghubungan antara jasad dan *nafs*. Kejadian ini dimulai saat ruh masuk di alam rahim. Al-Ghazaly menyamakan alam *nafs* dengan alam malaikat, yang sama-sama merupakan unsur *ilahiyah*. Tidak keliru jika suatu saat seseorang mengaku bertemu Tuhan menggunakan pelatihan nafsnya. Itulah sebabnya *al-Ghazaly* memperkenalkan metode untuk dapat melakukan interaksi dengan Tuhan, dengan sebutan konsep *tazkiyat al-Nafs* (penyucian jiwa). hal ini disebabkan padangan *al-Ghazaly*, jiwa saat masuk ke dalam jasad, kadang-kadang terpengaruh keburukannya. Pemengaruh ini yang disebut unsur *syathani*. Dengan demikian al-Qur'an meberikan isyarat agar selalu melakukan *ta'awudz* (berlindung kepada Allah). Berbeda dengan Mulla Shadra yang menyebutkan saat *nafs* menyatu dengan akal, ruh dan jasad, maka kedudukannya menjadi kekuatan.³²

Jiwa yang akan dibawa dalam *riyadhab mahabbatullah*, menuju *ma'rifat* adalah hanya jiwa yang telah bersih dan damai. Berbekal pandangan *'irfani*, cinta Tuhan akan terbentuk dengan mudah. Jiwa akan mampu menangkap sinyal *ilahiyah* yang akan masuk dalam ruh, akal dan *qalb*. Dengan demikian gerakan *nafs* akan memberikan pengaruh besar pada jasad. Akhirnya terjadi perubahan sikap yang lebih positif. Merujuk pada sikap serta teori di atas, aspek sufistik sangat besar pengaruhnya pada perubahan peradaban yang memicu menanjaknya perhatian sains,

³² Shadra al-Mutaallihin, *Tafsir al-Qur'an al-Karim*, juz 1, Intisyarat, Qum, tahun 1344.H. hlm. 43.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

untuk menjadikannya sebagai bentuk ibadah. Pada maqam ini peranan ulama sangat penting untuk dijadikan *uswah al-hasanah* (suri tauladan) bagi umat. Bukanlah seorang ulama, yang hanya berbekal teori yang tidak pernah diamalkan. Sebab ulama adalah sosok manusia paripurna. Dirinya sebagai pewaris Nabi dan sosok manusia yang hanya memiliki *kehasyahan* (rasa wibawa/takut) kepada Allah ‘*Azza wa Jalla* saja. Sikap *kehasyahan* inilah yang akan muncul dari sikap cinta.

Ulama sebagai pewaris para Nabi, merupakan sebuah ungkapan yang menegaskan bahwa saat Nabi telah tidak ada, ulama-lah gantinya. Terutama kemampuan ulama dalam membimbing umat, bukan sekedar memberikan ceramah kepada umat. Membimbing harus disertai pengalaman dirinya sebagai manusia yang mampu bereinteraksi dengan Tuhan secara transenden. Komunikasi yang dibangun antara *nafs* ulama dengan Tuhan adalah tradisi kenabian yang telah dilaksanakan. Oleh sebab itu. Sosok ulama itu bukan gelar asal-asalan. Melainkan, memiliki tanggung jawab spiritual untuk menuntun umat ke jalan yang benar, hingga menemukan kebenaran itu benar adanya. Yakni pertemuan dengan dasar *ma’rifat*. Dalam pendekatan *thariqat*, *syaiikh* Abdu al-Qadir al-Jailany telah melakukannya. Selain beliau menulis dalam karyanya yang berjudul *Sirr al-Asrar*, ia juga melakukan bimbingan salik dalam *thariqatnya*, hingga menemukan Tuhan. Maka dalam salah satu bab pada karyanya terdapat judul *Liqaullah* (pertemuan dengan Allah). Demikian pula dengan para *muassis al-thariqat* lainnya. Menggunakan pendekatan pembinaan jiwa (*nafs*), mereka menuntun saliknya hingga menemukan jiwa yang damai dan mengenal Tuhan. Jiwa ini yang dikenal sebagai *nafs al-Muthmainnah*. Jiwa inipun merupakan satu-satunya jiwa dalam al-Qur’an yang diseru untuk memasuki *al-Jannah*.

Ulama sebagai pewaris kearifan, ilmu dan kesucian Nabi, merupakan sosok manusia yang sepanjang hidupnya selalu memperhatikan hubungan dirinya dengan Allah ‘*Azza wa Jalla* dan memperhatikan kesejahteraan umat, untuk dunia dan akhiratnya. Mereka adalah sosok yang selalu menjaga kondisi

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

jiwanya agar tetap dalam koridor jiwa yang tenang (*al-Muthmainnah*). Perbuatan dijaga sebagaimana para Nabi dan Rasul menjaga muruahnya. Sifat *Rabbaniyyun*³³ didahulukan dibandingkan perannya sebagai tokoh sosial. Cara inilah yang mengangkat derajat ulama menjadi manusia yang sangat dicintai Allah *'Azza wa Jalla*. Yang demikian akan mengundang cinta Allah, sebagai akibat mereka selalu mencintai Allah dibandingkan kedudukan lainnya. Ulama bukan sekedar gelar seorang lulusan pondok pesantren atau orang yang selalu berbicara tentang ajaran agama. Melainkan mereka yang senantiasa menggantikan kedudukan para Nabi saat sudah semua wafat. Tugas berat ini harus diawali dengan pembinaan calon ulama, agar mereka tetap dalam kondisi *ma'rifat* berdasar *mahabbatullah*.

Saat memasuki sikap *mahabbatullah*, jiwa telah berdeferensiasi paripurna yang bersifat *badani*. Dengan demikian diferensiasi alami akan terbentuk dalam badan sebagaimana digambarkan Ibnu Sina. Pandangannya tentang jiwa sebagai substansi *immaterial ab initio*. Mulla Shadra memberikan pemahaman bahwa jiwa dalam badan adalah sebagai gambaran. Maka apabila badan menunjukkan adanya keluhan atau derita. Mengindikasikan bahwa jiwa sedang dalam kondisi yang sama. Dan jiwa sempurna yang tepat dalam mengkinestetis Abadan adalah hanya jiwa manusia (*nafs al-Insaniyah*). Pemahaman ini kemudian dianut oleh psikolog barat seperti Francis Bacon dan John Lokce. Kekurang mereka adalah karena kajiannya hanya sebatas badan sebagai wujud lambang kondisi jiwa. padahal masih terdapat palung-palung jiwa dalam yang tidak terwakili oleh jasad. Misalnya kegelisahan jiwa saat berjauhan dengan Tuhan. Dapat diperhatikan saat psikolog barat berbicara tentang mimpi. Umumnya hanya memperhatikan keadaan sebelum mimpi dan kondisi jiwa saat melakukan mimpi. Sedangkan dalam pandangan Islam mimpi dinilai sebagai bagian dari petunjuk Tuhan. Ini membuktikan adanya hubungan antara jiwa dengan

³³ Shadra al-Mutaallihin, Tafsir al-Qur'an al-Karim juz.2, Intisyarat, Qum, tahun 1344.H, hlm. 40.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

alam *ilabiyah* melalui mimpi. Mimpi bukan sekedar dinilai sebagai indikator. Akan tetapi memiliki makna yang sangat dalam, yakni buah komunikasi transenden.

Pada psikolog Barat mimpi hanya dinilai sebagai refleksi otak pada kondisi jiwa. pemahaman ini dikemukakan Sigmund Freud, saat menjelaskan tentang fenomena ambang sadar. Istilah psikoanalisa yang dipopulerkannya, menjadikan perubahan pada pemahaman mengenai keberadaan jiwa dalam mimpi. Pergeseran dari fenomena super rasional, ditarik pada dataran logika yang sangat terbatas. Malahan ia menyebutnya dengan istilah pemahaman jaman primitif, bagi mereka yang mempercayai mimpi sebagai kerja *devine* (dewa) atau ilham dari Tuhan. Secara tegas Sigmund Freud menolak keberadaan mimpi dikaitkan dengan kekuasaan Tuhan. Meskipun tidak sesadis klaim Aristoteles yang menyebutkan bahwa mimpi merupakan luapan sifat kejam dan gelisah, yang sering disebut sebagai *demonic*. Sigmund Freud melalui ajaran psikoanalisisnya memberikan penunjukkan bahwa mimpi dalam analisisnya adalah sebagai petunjuk atas keluhan jiwa saja. Tidak ada keterkaitan dengan aspek ketuhanan. Akan tetapi murni hanya gambaran kerja jiwa manusia yang tertuang dalam mimpi.³⁴

Pandangan di atas menuai kritikan dari kalangan sufi, sebab banyak ajaran dalam Islam yang justru dinyatakan secara historis dengan mimpi. Misalnya peristiwa kurban, wahyu pertama pada nabi Muhammad SAW, kisah Yusuf dalam penjara yang menjadi penta'wil (orang yang menterjemah mimpi) untuk mimpi Fir'aun. Oleh sebab itu, mimpi dinilai memiliki muatan ruhaniyah, bukan sekedar "bunga tidur". Atau bahkan hanya dinilai sebagai bentuk luapan emosional pada alam ambang sadar. Mimpi memiliki muatan penting dalam kajian sinyal ilahi. Sistem komunikasi melalui mimpi, dibangun antara Allah dan makhluk-Nya.

³⁴ Sigmund Freud, *The interpretation of dream*, terj. *Tafsir mimpi* oleh Apri Danarto dkk, Jendela, Yogyakarta, tahun 2000, hlm.2

Sehatkan jiwamu dengan Mababbatullah

Bagi kalangan kebanyakan sufi, mimpi tidak sekedar luapan ambang sadar, melainkan tercipta oleh beberapa faktor. Antara lain adalah adanya masalah yang sedang dihadapi, mendapatkan ilham Tuhan untuk melakukan sesuatu dan indikator dari *hubb*. Oleh sebab itu ketarkaitan mimpi dengan *mababbatullah* sangatlah erat. Sejalan dengan catatan al-Imam Muhammad bin Isma'il *al-Bukhary* dalam kitab shahihnya. Ketika menjelaskan tentang awal turunnya wahyu kepada Nabi Muhammad SAW. Bahkan saat memperhatikan do'a-do'a Rasulullah yang mengharapkan cinta Tuhan dan diikuti oleh do'a para sufi yang menghendaki cinta Tuhan, telah menjadi pembahasan serius. Cinta Tuhan diperoleh dari jiwa yang selalu disucikan³⁵. Ayat al-Qur'an memberikan apreseasi bagi mereka yang selalu menyucikan jiwanya. Kecenderungan cinta kepada selain Allah, merupakan gangguan jiwa yang sangat berat. Sebab proses pemulihannya selain harus mendapatkan stimulan dari orang lain adalah harus mampu mengalahkan sifat *syaiṭhanīyah* yang masuk ke dalamnya. Sebagaiman dipahami sebahagian kalangan sufi amali. Mereka berpendapat bahwa, unsur *al-hawa* dan *al-syaiṭhani* akan masuk melalui jiwa. saat jiwa itu kosong dari keyakinan terhadap Tuhan, maka dengan mudah memenuhi ruang kosong tersebut. Akhirnya seseorang menjadi terliputi dengan krisis keyakinan. ³⁶ Krisis ideologi, krisis keyakinan, proses pensucian diri dan sejenisnya, tidak dibahas dalam psikologi barat. Namun pada psikoterapi Islam, dimasukkan ke dalam bagian dari memperlakukan jiwa (*nafs*). Oleh sebab itu, maka klaim tentang baik, buruk, benar dan salah akan diukur pula melalui keadaan jiwa. bila jiwa dalam keadaan tidak sehat, apalagi tidak suci, maka keputusan mengenai hal di atas. *Al-Qusyairy* menilai bahwa keburukan dan kebaikan yang dpat dinilai oleh indera adalah yang berada pada kulit terluar dari *nafs*. Bentuk

³⁵ Dr. Zaky Mubarak, *Al-Tashawwufu al-Islamy fii al-Adabi wa al-Akhlaqi*, Maktabah al-Tsaqafah al-Diniyah, Kairo, t.t, hlm.274

³⁶ Wahid Abdu al-Salam baly, *Wiqayatu al-Insani min al-Jinni wa al-Syayathini*, Darr Ibnu al-Jauzy, Kairo, Mesir, t.t, hlm. 151.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

sikap yang dinilainya hanya sejauh akhlaq, bukan aspek yang lebih dalam dari itu. Sehingga penilaian akan berkisar akhlaq baik (*akhlaq al-mahmudah*) dan akhlaq buruk (*akhlaq al-Madzimumah*). Akhlaq sendiri adalah bentuk kreatifitas, yang merupakan hasil pengaruh dari faktor luar.

Pendapat lainnya mengenai jiwa (*nafs*) dikemukakan oleh *syaiikh* Abdu al-Qadir *al-Jailany*. Menurutnya *nafs* dan *ruh* merupakan dua potensi bathin yang terdapat dalam jasad manusia, untuk menumbuhkan kreatifitas serta kemampuan berupa unsur *malakutiyah* dan *syaithaniyah*. Kemudian pada *nafs* akan diberikan pilihan oleh Tuhan berupa ilham *fujur* dan ilham *taqwa*. Semua akan disimpan dalam *qalb*. *Qalb* sebagai wadah penyimpanan berbagai memori yang selanjutnya akan memahami semua yang masuk serta mengeluarkannya dalam bentuk gerak jasad yang dikenal dengan sebutan perilaku. Makanya Abdu al-Qadir *al-Jailany* memandang *nafs* sebagai gambaran dari *qalb*. Pada *thariqatnya*, beliau memberikan cara menghindari terpenuhinya *qalb* dengan unsur *syaithaniyah*. Yakni dengan memperbanyak dzikir. Mulai dari dzikir dalam bentuk ucapan, hingga dzikir yang hakiki sebab dzikir merupakan indikator dari *mahabbatullah*. Memperbanyak mengucapkan yang dicinta, adalah penajaman pada penempatan kedudukan yang dicinta dalam *qalb*. Hal inilah yang menjadi acuan kalangan *ahlu al-thariqat al-Qadiriyyah* dalam mengucak *lafadz tablil* (*laa ilaha illa Allah*³⁷). Sangat berbeda dengan pemahaman *al-Ghazaly* dalam *Ihya 'Ulumu al-Din*, yang mengemukakan bahwa *nafs* selalu berepotensi jahat. Maka sikap mujahadah dijadikan sebagai alat atau metode untuk mengusir *nafs* agar tidak masuk ke dalam *qalb*. Unggulan dari *al-Ghazaly* adalah *qalb*. Oleh karena itu tidak heran jika dalam beberapa karyanya selalu mengedepankan fungsi *qalb* dibandingkan dengan mengurai *nafs* secara detail. Menurutnya potensi buruk ini seringkali bersemayam dalam badan manusia. Menyingkirkannya merupakan proses penyempurnaan diri menuju kesucian jiwa.

³⁷ Martin van Bruinessen, *Tarekat Naqshabandiyah di Indonesia*, Mizan, Bandung, tahun 1992, hlm. 80.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

upaya menepis kebiasaan berakhlak *madzmumah* adalah bentuk *mujahadah* untuk “mengusir” *nafs*. Bukan lagi mengendalikan *nafs*. Pandangan ini kadang-kadang dipandang antagonis dengan pembagian *nafs* menurut beliau sendiri. Ia menyebutnya bahwa dalam badan manusia terdapat empat jenis jiwa baik, yakni *radhiyah*, *mardhiyah*, *kamilah* dan *muthmainnah*. Namun *al-Ghazaly* bersikeras pada pandangan yang menyebutkan bahwa *nafs* adalah kejahatan yang menyebabkan jauhnya dengan *Rabb*.³⁸ Bahkan Muhammad *al-Ghazaly* dalam karyanya menyebutkan adanya sebuah perjuangan besar untuk melawan *nafs*. Karena ia yakni kadatangan *nafs* berasal dari *syaitan*. Dan *syaitan* sendiri dalam *al-Qur'an* telah dijelaskan sebagai musuh yang paling besar. Oleh sebab itu berjuang melawan *nafs* adalah *jihad al-akbar*.³⁹ Lebih dalam lagi tuduhan dari *al-Imam* Abu Bakar *al-Thabsanany* dan Abu Hafs *Rahimabullah*. Keduanya memandang *nafs* sebagai sebuah rekayasa *syaitan* atau merupakan gangguan *syaitan*. Melainkan mengklaim sebagai penghalang adanya pertemuan antara manusia dengan *Rabb*. Oleh sebab itu penguatannya dipandang perlu, melalui melakukan *riyadhah* agar terhindar dari sifat *nafs* yang dapat menghalangi terjadinya pertemuan dengan Tuhan. Kekuatan dari ruh sebagai dzat suci yang merupakan bagian dari Ruh Allah itu, dianggap akan menguak hijab akibat kerja *nafs*. Sebab jika berlarut akan berpengaruh pada kerja jasad.⁴⁰ Antara pendapat *al-Tustary* dan *al-Fairuzzabadi*, memiliki kesamaan dalam menyatakannya sebagai sesuatu dan substansinya, tidak dapat saling melepaskan (terpisah) sebagaimana digambarkan *al-Hakim al-Tirmidzy*. *Al-Tirmidzy* juga memandang jiwa sebagai bagian dari *gharizah*, yang kadang-kadang dimasuki *syaitan* atau unsur *malakutiyah*. Sehingga hal-hal

³⁸ Abu al-Hamid al-Ghazaly, *Ihya 'Ulum al-Din, Darr al-Kitab al-Islamiah*, Beirut, t.t, juz.3, hlm. 4.

³⁹ Muhammad bin Muhammad *al-Ghazaly, Makasyifat al-Qulub*, berkat Utama, Jakarta, t.t, hlm 18.

⁴⁰ Abdu al-Wahhab *al-Sya'rany, Al-Anwar al-Qudsiyah fii ma'rifati qawa'idu al-Suffiyah*, Darr al-Fikr, Beirut, tahun 1996, hlm. 30.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

yang terdapat dalam *nafs*, akan dengan mudah diidentifikasi melalui gerakan jasad. Sebab jasad merupakan wujud dari kerja *nafs*.

Kemudian saat seseorang hendak memahami konsep diri dalam ajaran tasawuf, diharuskan terlebih dahulu memiliki bekal pengetahuan tentang gnosis (*irfani*). Melalui pengetahuan tentang gnosis, seseorang akan dapat mengidentifikasi dirinya memposisikan *nafs*, *qalb*, *ruh* dan akan secara tepat. Sebab kelliruan dalam menempatkannya, mengakibatkan terhambatnya pengetahuan tentang *ma'rifat* melalui konsep diri. Irfani diawali dengan upaya memahami diri sendiri. Kemudian dilanjutkan dengan pengenalan lingkungan sebagai sesam makhluk. Barulah akan paham mengenai eksistensi Tuhan. Kata “Barang siapa mengenal dirinya, pasti akan mengenal Tuhannya” merupakan bukti keharusan melakukan *ta'arruf* dengan diri, untuk mencapai gnosis.

Pemikir Persia kebanyakan menggunakan rujukan pada pemikiran Mulla Shadra tentang aspek kognitif jiwa. yakni *aqliyah*, *wahmiyah khayaliyah* dan *hissiyah*.⁴¹ Pada objek pembahasan '*Aqliyah*, Mulla Shadra memaparkan tentang kerja intelektual. Memiliki kemiripan dengan konsep para motivator barat, dan muncullah konsep mengenai emosional yang dengan mudah untuk diidentifikasi serta dbanyak dikaitkan dengan kesehatan mental. Kelahiran berbagai konsep emosional, disambut baik oleh para sufi kontemporer. Melalui konsep tersebut akan dengan mudah membahas peranan tasawuf dalam menjelaskan tentang *nafs*. Sebab semua akan terkait dengan emosi. Selanjutnya *intelegensia question* menjadi unggulan pada dekade terakhir, yang disusul kelahiran perhatian pada *emosional question*. Intelegensia juga merupakan instrument kerafian cinta yang sering disebut-sebut sebagai Philos oleh bangsa Yunani. Kemampuan intelegensia bersifat *indriyah* (Rasional dan logis) di bawah kendali

⁴¹ Agus Efendi, M.A, *Kehidupan, Karya dan Filsafat Mulla Shadra, sebuah Pengantar Kuliah Filsafat Islam*, Program Pasca Sarjana IAIN Sunan Gunung Djati Bandung, tahun 2000, t.p, hlm. 146.

dorongan intuisi dan moral kreatif. Searah dengan hal di atas, perkembangannya hingga memunculkan aspek-aspek terhitung seperti matematika dalam kajian sains. Demikian pula dengan logika dan geometri. Inilah yang dikembangkan oleh Isaac Newton dalam kalkulusnya.⁴² Intelegensia merupakan bagian dari perhatian Mulla Shadra saat membicarakan persoalan *nafs* untuk kepentingan pengembangan akal dan pikir. Pikir yang hanya berupa pandangan pikiran terbatas oleh pertimbangan logika dan rasional. Sedangkan akal memasuki wilayah bukan logika dan super rasional. Demikian Ibnu Sina menyebut sebagai akal aktif. Pada aspek *wahmiyah*, Mulla Shadra *al-Syirazy* mengemukakan pandangannya tentang kemampuan imajinasi atau dugaan sebagai wujud penguatan. Kemudian Mulla Shadra merujuk pandangan Imajinasi kreatif yang ditulis oleh Ibnu Arabi dalam karyanya berjudul *The sufi path Knowledge*. Imajinasi merupakan ruh dari kekuatan pikiran, untuk mengaktifasi gambaran-gambaran yang terpendam. Ketika muncul gambaran tersebut, maka muncul pula sejumlah pertimbangan dan bayangan. Pada aspek *Khayaliyah* akan membahas tentang ilusif. *Ilusif* bisa memberikan dampak baik dan buruk, akan tergantung pada manajemen *nafs* dalam memberikan perintah kepada otak, untuk kemudian disalurkan pada berbagai lini. Ilusif yang baik akan memberikan kontribusi pada akal, untuk menggambarkan sesuatu sebagai wujud akal aktif. Sedangkan yang buruk berdampak pada munculnya halusinasi dan menjadi bagian dari gangguan *nafs*. Inilah yang dikenal dengan angan-angan. Serta pada aspek *Hissiyyah* membahas tentang kemampuan inderawi. Yakni saat jiwa mengemuka dalam gerakan jasad. Sehingga mudah ditangkap gejala atau gejolak jiwa yang sedang berlangsung.

Kekuatan yang digambarkan Mulla Shadra di atas, menguatkan konsep beliau mengenai jiwa sebagai *al-Quwwah*, yang memberikan jalan untuk munculnya *nafs al-rahmaniyah*. Ialah

⁴³ Shadra al-Mutaallihin, *Tafsir al-Qur'an al-Karim* juz.1, Intisyarat, Qum, tahun 1344.H, hlm. 191.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

yang dapat mengaktifasi *faidh* dan *juud*.⁴³ *Juud* sendiri memiliki makna yang sangat banyak dan memerlukan pengetahuan yang sangat universal dan mendasar. *Juud* diartikan sebagai, dermawan, serius, sungguh-sungguh, kebaikan hati, *ikhlash* dan menemukan Tuhan. Sedangkan *faidh* merupakan sejumlah perasaan seseorang yang mampu merasakan secara hakiki akan adanya faidah dari kebersamaan dengan Tuhan.

Dengan demikian, *nafs* perspektif sufi, memiliki kekuatan yang luar biasa saat berhubungan dengan badan (jasad). Keberaan ruh, akal dan *qalb* menjadi instrument bagi jiwa saat menggerakkan jasad. Adapun hasilnya adalah seluruh gerakan jasad yang memiliki aspek ruhani. Muatan ruhani inilah yang diperhatikan para sufi saat mengarahkannya pada sikap *mahabbatullah*. Oleh sebab itu, membicarakan konsep *mahabbatrullah*, bukan hal sederhana yang hanya cukup diartikan dengan artikulasi lisan. Melainkan harus ada kebersamaan semua komponen ruhani, nafsani dan jasmani. Apalagi adanya pandangan buruk terhadap jiwa. hal ini akan berpengaruh pada pemahaman serta perlakuan atas jiwa itu sendiri, yang berakibat fatal bagi kelangsungan berperilaku.

Nafs (jiwa) bukan sekedar dibahas dengan pendekatan inderawi. Melainkan harus adanya pendalaman secara mistik. Mistisisme merupakan jalan terbaik untuk menguak semua tentang *nafs*. Sebagai wujud kesempurnaan pembahasan *nafs*, perlu adanya penggabungan teori yang berpijak pada kekuatan rasional dan logika, dengan aspek mistisisme yang menggunakan akal sebagai pijakan. Dengan cara demikian, hal yang dipandang irasional, tidak logis serta superlogis, akan dengan mudah terpecahkan. Keberadaan *nafs* yang telah tersingkap dari segala bentuk maksiat dan selalu melakukan *tazkiyat*, berdampak pada kekuatan ruhani dan nafsani untuk menangkap firasat dan ilham dari Tuhan secara langsung. Demikian pula dengan keberadaan rasa *mahabbatullah*, yang muncul dari kulminasi gerakan jiwa.

⁴³ Shadra al-Mutaallihin, *Tafsir al-Qur'an al-Karim* juz.1, Intisyarat, Qum, tahun 1344.H, hlm. 191.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Memahami *nafs* secara universal akan mampu mengenal Tuhan (*ma'rifat*) sampai memiliki kemampuan untuk komunikasi secara langsung, tanpa melihat status seseorang. Baik seorang Nabi atau bukan pada dasarnya dapat melakukannya secara sempurna, selama memenuhi kriteria untuk manusia yang dapat berkomunikasi dengan Tuhan. *Nafs* memiliki kemampuan untuk memberikan gambaran kepada akal dan ruh agar dapat mengenal wujud Tuhan. Baik *dhahir* maupun batin. Berdasar pada surat *al-hadid* ayat 3 yang maknanya bahwa Allah merupakan Dzat yang *Dhahir* dan *Bathin*. Sayangnya hingga saat ini tidak ditemukan metode untuk memahami Allah dengan cara *dhahir*. Sebab hampir semua metode mengenal Tuhan, cukup dengan aspek *bathin* saja. Seakan-akan Allah tidak dapat dijamah secara *dhahir*. Padahal al-Qur'an sendiri yang mengisyaratkannya.

Sebagian sufi yang memandang bahwa Allah '*Azqa wa Jalla*, dapat ditemui secara *dhahir*, merujuk pada komunikasi antara para *shalihin* terdahulu dengan Allah, dan pembaca sendiri dapat berimajinasi, bahwa Allah berdialog dengan mereka secara langsung. Seperti terjadi juga pada para nabi dan rasul. Jika berkelah karena mereka adalah para Nabi dan Rasul, tentu tidak ada alasan, sebab selain Nabi dan rasul juga mendapat kesempatan walaupun tidak berkali-kali, namun cukup memadai.

Ibnu Arabi masih mensamarkan tafsiran untuk metode mendhahirkan Tuhan. Ia hanya membahas tentang pemahaman terhadap eksistensi sifat Tuhan dan perbuatannya.⁴⁴ Hal ini hanya masuk pada bagian dari penjelasan tentang *asma wa al-Shifat* serta *Rubbubiyah* Tuhan. Tidak pada hal yang dapat meyakinkan tentang keberadaan Tuhan. Sebab cinta Tuhan hanya akan dapat diraih dengan mereka yang telah memahami Tuhan secara *dhahir*. Hal ini sangat berbeda dengan tantangan kaum kafir yang menantang Musa ASS agar mampu memperlihatkan Tuhan dihadapan umatnya. Atau bahkan mereka akan beriman apabila

⁴⁴ Muhyiddin Ibnu Araby, *Tafsir al-Qur'an al-Karim*, Juz 2, Insyariat Nashir Khasiru, Teheran, t.t, hlm.598.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

telah melihat Tuhan dengan *dhahir*. Pendhahiran⁴⁵ Tuhan dalam pembahasan ini hanyalah untuk menetapkan keimana semata. Bukan sebagai *istibza* (mengolok-olokkan), seperti dilakukan umat Musa ASS.

Kegiatan pendhahiran Tuhan hanya dapat dilakukan melalui pintu *nafs al-Hayulani*. Muara dari *nafs* ini dapat dipastikan masuk pada *nafs al-Rahmaniyah*. Inilah yang dalam pemikiran Mulla Shadra dijadikan instrumen untuk memasuki koridor *ilabiyah*, mulai dari memahami hingga *dhahir* hakiki. kepadatan *ilabiyah* (kwiditas *ilabiyah*) menjadi sangat penting dilaksanakan, bukan sekedar dipelajari. Sebab *riyadhab* seperti di atas sangat diperlukan sebagai motivasi pencapaian *unity (tajalli)*.

Saat seseorang membahas dan mempelajari tentang *mahabbatullah* dan peranan jiwa dalam menjalam aspek *ilabiyah*, diharuskan terlebih dahulu menguatkan pemahaman tentang hakikat manusia. Sebab tanpa memahami hakikat manusia, perjalanan akan terhenti sampai pada pembahasan fisik materil semata yang hanya mampu mewujud menjadi jasad. Manusia sebagai subjek dan objek saat berbicara dalam persoalan *nafs*, maka harus ada tahapan dalam memahaminya. Jika manusia sebagai objek kajian, maka jiwa manusia dinyatakan sebagai instrumen manusia untuk mengenal serta bersikap dengan Tuhan. Sedangkan apabila manusia dijadikan subjek, maka jiwa sebagai sebagai inti dari semua pembahana tentang manusia. Sehingga dipahami bahwa jiwa adalah bagian dari sesuatu yang abadi dibawah keabadian Tuhan. Inilah yang kemudian diadopsi oleh penganut madzhab *wahdat al-wujud* sebagai manunggal, antara jiwa dan Tuhan dalam *nafs Rahmaniyah*.

Memahami jiwa baik sebagai objek maupun subjek dipandang sangat berpengaruh bagi kelanjutan dalam mensikapi jiwa itu sendiri. ⁴⁶ Kajian jiwa yang selama ini hanya berkisar

⁴⁵ Pendhahiran di atas maksudnya, mendhahirkan Tuhan.

⁴⁶ Dr. Ahmad Mubarak, M.A, *Jiwa dalam al-Qur'an solusi krisis keruhanian manusia moderen*, Paramadina, Jakarta, tahun 2000, hlm. 27.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

antara berbagai teori, maka dalam buku ini, diwujudkan sebagai cara untuk menjalankan serta mensikapi dalam bentuk praktik. Dengan demikian, maka jiwa bukan lagi sebagai bahan kajian. Akan tetapi sebagai pelaku secara langsung. Dalam hal ini, jasad sebagai *madah* dari *nafs*, memberikan warna kehidupan bagi derajat kemanusiaan. Dengan cara inilah manusia akan mampu menjalankan tugasnya sebagai *kehalifatullah* di muka bumi dengan penuh tanggungjawab dan pemahaman sempurna tentang dirinya.

Demikian pula, saat pandangan modernisasi berkembang, persoalan jiwa menjadi turut berkembang pula. Searah dengan perkembangan tersebut, jiwa harus dibahas dengan sempurna, hingga menjelaskan tentang eksistensi Tuhan dan segala yang terkait denganNya. Tuhan tidak lagi sebagai pelengkap atau bahkan hanya sebagai bentuk pelampiasan emosi saat seseorang tidak mampu menyelesaikan persoalan pribadinya. Hal seperti ini sama saja dengan keberadaan *devine* dalam bentuk angan-angan belaka. Seakan ada dengan tujuan hanya untuk memberikan efek tenang dalam mengatasi masalah. Tentu saja para sufi tidak hanya sampai disitu. Melainkan menyelami hingga ditemukan formula yang tepat untuk hal di atas. Maka melalui berbagai *thariqat*, mereka menemukan jati diri, *nafs* dan Tuhannya. Dengan cara demikian penguatan akan keyakinan bertuhan menjadi bukan isapan jempol belaka.

Kebanyakan filosof muslim memandang *nafs* sebagai *barakatu al-wujud*, yang memberikan kesempurnaan pada jasad dan *qalb*. Melalui bantuan *ruh* (spirit ketuhanan), serta memiliki hubungan yang jelas antara semuanya. Dimasukkan ke dalam aspek kelembutan *ilahi*.⁴⁷ Dalam hal ini *nafs* bukan lagi merupakan organ. Melainkan kerja organ ruhani. Sehingga menunjukkan segala bentuk kreatifitas ruhani secara detail. Madzhab ini tidak banyak yang menganut. Yang lebih mengemuka adalah bahwa *nafs* merupakan organ batini yang

⁴⁷ Dewan redaksi Ensiklopedi Islam, Ensiklopedi Islam, PT Ikhtiyar Baru van Hoeve, Jakarta, tahun 2002, juz.III, hlm. 342.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

secara khusus memiliki kekuatan serta gerakan secara eksklusif. Standar keamanan *nafs* berbeda dengan *ruh*. *Ruh* memiliki perlindungan diri yang ketat, dengan demikian ruh akan tetap pada kondisi *qudus* (suci secara original). *Nafs* hanya memiliki keketatan keamanan, saat adanya kerjasama dengan *qalb*, *ruh*, akal dan jasad. Oleh sebab itu proses pembinaan *nafs*, baik proses penyehatan maupun penyucian, diawali dengan menyertakan jasad sebagai unsur pertamanya. Masing-masing serpihan jiwa akan beririsan dengan *qalb*, *ruh*, akal dan jasad. Selanjutnya, semua gejala yang terjadi pada *nafs*, akan mudah diperhatikan melalui penampakan jasadnya. Bagi kalangan filosof dan psikolog “barat” memulai proses pengamatan serta penyembuhan atas jiwa selalu dari perbaikan kondisi fisik. Sebab fisik diyakini sebagai madah dari *nafs*. Termasuk kalangan pemerhati jiwa bidang medis atau klinis. Beberapa kalangan memperhatikan emosi sebagai gejala jiwa dari berbagai sektor, mulai gerak tubuh, mimik (penampilan wajah), tanda tangan dan tulisan, serta luapan yang ditampilkan melalui gaya bahasa, atau tinggi rendahnya volume suara.

Emosi, sering disalah artikan. Pada umumnya kalangan yang tidak memahaminya, emosi diterjemahkan menjadi marah. Padahal emosi adalah gejala jiwa yang dapat dibaca dengan perantaraan sesuatu yang dikenai dengan emosi itu sendiri. Seperti saat seseorang menggunakan suaranya untuk menunjukkan emosi, maka seseorang bisa berbahasa kasar, sarkasme, atau bahkan lemah lembut. Demikian pula saat emosi memasuki anggota badan seperti wajah. Akan memunculkan mimik menunjukkan suka atau tidak suka, bahagia atau sengsara. Hal ini yang menarik perhatian Silvan Tomkins untuk mempelajari serta mengeluarkan asumsi bahwa wajah dapat dibaca aspek emosionalnya. Meskipun mendapatkan banyak bantahan dan beranggapan, bahwa wajah merupakan bawaan yang bersifat universal serta tidak dapat diklaim sebagai salah

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

satu indikator emosi. ⁴⁸ *Emotions revealed* hanya memberikan bantuan untuk mengamati gambaran jiwa melalui jasad, dengan harapan adanya perbaikan pada keterampilan esensial.

Kemudian pada sisi lainnya, psikolog banyak membahas indikator *nafs* manusia akan dapat dilihat melalui tanda tangannya. *Signature*, merupakan bukti atas pribadi seseorang. Kesamaan membuat tanda tangan telah menarik perhatian para ahli untuk meneliti objektifitas tanda tangan dalam mengindikasikan gejala jiwa. Pruto Perdana memiliki pandangan bahwa tanda tangan manusia dipengaruhi oleh keadaan psikologis, dalam melakukan adaptasi dengan lingkungannya. Merujuk ilmu grafologi, tanda tangan merupakan tulisan atau karya tangan secara langsung yang merepresentasikan karakteristik pembuatnya.⁴⁹

Pada pembahasan tentang psikologi perkembangan, dibahas mengenai perubahan pada sikap akibat terjadinya perkembangan jiwa. mulai dari penampilan yang di dalamnya membicarakan tentang perubahan penampilan. Kemudian pada aspek perilaku, stereotip budaya, nilai, peranan dan pengalaman. ⁵⁰ Pada dasarnya pandangan Elizabeth Hurlock memberikan alur bahwa *nafs* (jiwa) memiliki karakteristik berubah setiap memasuki fase. Mulai dari masa pembentukan dalam rahim, hingga kelahiran, bayi, kanak-kanak, remaja dan dewasa. Setelah memasuki fase dewasa dalam pengamatan sufi, jiwa akan dipengaruhi oleh kekuatan akal dan *qalbnya*. Sehingga dapat memunculkan kearifan. Kearifan inilah yang kemudian dikaji sebagai *ma'rifatullah*. Selain pemahaman, juga diyakini dapat

⁴⁸ Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang, panduan lengkap memahami karakter, perasaan dan emosi orang*, Think, Jogjakarta, tahun 2007, hlm.21.

⁴⁹ Agus A. Prasetya, *Rahasia di balik tanda tangan & nama*, Flash Book, Jogjakarta, tahun 2014, hlm.22.

⁵⁰ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, Erlangga, Jakarta tahun 1980, hlm.5.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

mempengaruhi perjumpaan dengan Tuhan menurut berbagai jalan. Perjumpaan dengan Tuhan tidak dapat terwujud tanpa adanya unsur kreatifitas maksimal. *Rub* sebagai pembangun (*constructive spirit*) memberikan daya dukung bagi perkembangan *nafs* dalam menggapai perjumpaan dengan Tuhan. Keadaan ini oleh beberapa kalangan dinilai sebagai bentuk gerakan pikiran mistik. Aspek mistik ini diwujudkan dalam bentuk sufi, seniman, penulis, termasuk ahli dalam logika, seperti pakar matematika dan lain-lain. melalui pendekatan ini lah perjumpaan dengan Tuhan dimulai.⁵¹

Pada pelatihan jiwa (*nafs*) untuk menggapai cinta Tuhan, maka para sufi memulainya dari cinta al-Qur'an. Yakni mulai membaca, hingga memaknai kandungannya, untuk kemudian diamalkan secara bertahap. Kemudian, meningkatkannya dalam mencintai masjid. Sebab saat seseorang cinta masjid, jiwanya akan tertawan oleh kepedulian terhadap kemajuan masjid dan penghuninya. Lalu Rasulullah SAW mewasiatkan, agar mencintai shahabat dan beliau sendiri. Sebab melalui merekalah pengetahuan mengenai *ma'rifat* dan *mahabbatullah* akan dk dapatkan. Ini merujuk pada hadits Nabi SAW tentang *mahabbah*.⁵²

Mahabbatullah dipahami sebagai kulminasi dari serangkaian pembinaan jiwa. melalui cara ini cinta Tuhan akan dirasakan ringan oleh sejumlah umat. Junaid *al-Baghdady* memberikan haluan untuk mendapatkan suasana *mahabbatullah*, disarankan agar menjalankan al-Qur'an dan kebersamaan dengaa para guru spiritual, yang menunjukkan sebuah kearifan dalam mengejar target sebagai hamba Tuhan yang dalam menjalankan tugasnya penuh dengan keikhlasan. Melalui cara inipula-lah, Junaid *al-Baghdady* memandang bahwa jiwa akan memasuki kondisi

⁵¹ Nils G. Holm, *Berjumpa Tuhan studi tentang ekstase agama*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, tahun 1982, hlm.31.

⁵² Dr Zaky Mubarak, *Al-Tasawwuf al-Islamy fii al-adabi wa al akhlaq*, Maktabah al-Tsaqafah al-Diniyah, Kairo, mesir tahun 2004, Juz 1, 284.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

mukasyafah (ketersingkatan ruhani). Mereka dijuluki sebagai *ablu al-haqiqah*.

Selanjutnya, beberapa sufi amali berasumsi bahwa kekuatan *nafs*, adalah mampu mengarungi kekuatan *idrak*, yang sebahagian mengatakan bahwa *idrak* itu adalah kekuatan *qalb*. Akan tetapi Syaikh Kamil Muhammad Mahmud 'Uwaidhah menyatakan bahwa jiwalah yang memiliki kekuatan *idrak*. Sebab apabila dikembangkan, akan mengalami kekuatan *absbar* berdasar *idrak*. Inilah yang akan mampu melakukan interaksi dengan Tuhan secara langsung. Pengetahuan sebagai kekuatan ruhani yang masuk pada gerakan yang ditumbulkan oleh *harakah al-nafsiyah*, menghubungkan antara alam hissi dengan alam maknawi dan Tuhan.⁵³ *Harakah al-Nafsiyah* juga memiliki kekuatan untuk menguak tabir *ilabiyah* melalui konsep *ma'rifatu al-Ilabiyah* dan burhani. Dua konsep ini memunculkan kebenaran versi para *'arifin*. Oleh sebab itu disyaratkan untuk mencintai berbagai nasehat baik yang ditujukan pada pembenahan *shadr*. Dengan cara ini akan mendapatkan hasil gemilang mengenai jalan menuju cinta Tuhan.⁵⁴ Al-Razy memandang jiwa (*nafs*) sebagai pembagi yang menunjukkan adanya pemisah antara dzat *hissi* dengan dzat *ma'nawi* dalam tubuh manusia. Menggunakan cara ini, *al-Imam al-razy* menyatakan bahwa hakikat manusia akan dengan mudah terbuka. Setelah itu, manusi akan menyadari keberadaannya, dan dilanjutkan dengan pengetahuan yang membuka tentang sifat Tuhan dan segala yang terkait dengan keberadaan manusia dihubungkan dengan keberadaan Tuhan itu sendiri.⁵⁵ *Al-Qunamy* memahami jiwa sebagai sebuah huku kekuatan yang terdapat

⁵³ Kamil Muhammad Mahmud 'Uwaidhah, *'Ilmu al-Nafsi al-Sya'ah*, Darr Kutub al-Ilmiyah, Beirut, Lebanon, tahun 1996, 46.

⁵⁴ Dr Imam Hanafi Sayyid Abdullah, *Al-Ra-a al-Kalamiyat wa al-Tashawwuf 'Inda al-Qusyairy*, juz.1, Maktabah al-tasaqafah al-Diniyah, Kairo, mesit tahun 2006, hlm.86

⁵⁵ Fakhru al-Din *al-Razy al-Imam*, *Nihayatu al-'Uqulu fii Dirayati al-Ushuli*, juz 2, Darr al-Dakhain, Beirut, Lebanon, tahun 2015, hlm.101.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

dalam unsur *badaniyah*. Dan dapat dilihat kekuatan serta kelemahannya melalui gerakan muka, badan dan intonasi suara.⁵⁶

Kajian mengenai *nafs*, akan dipentingkan, ketika seseorang berharap mengetahui tentang hakikat manusia (*haqiqat al-insaniyah*). Sekaligus saat seseorang mengalami keguncangan jiwa, baik berupa kecemasan dan sejenisnya. Maka pengetahuan mengenai *nafs*, menjadi awal untuk melahirkan berbagai cara penyembuhan (*istisyfa*). Kemunculan berbagai terapi untuk menyelesaikan problematik jiwa, secara bervariasi disebabkan variasi dari tafsiran mengenai jiwa itu sendiri. Demikian juga dengan penggunaan jasad sebagai bagian dari perlakuan teraji untuk jiwa, melibatkan hasil pemikiran tentang anatomi jasad dan pemikiran berbagai kalangan psikolog barat. Oleh sebab itu, pada dekade terakhir ini variasi terapi bagi jiwa, semakin bertambah. Baik melalui pendekatan medis, berupa kajian psikologi klinis, maupun sufistik, berupa kajian psikoterapi spiritual atau psikoterapi religius, menggunakan ajaran agama sebagai pijakan. Sedangkan bagi terapi medis non agama, tidak harus menyertakan ajaran agama sebagai bagian dari upayanya.

Setelah memperhatikan tentang jiwa dari berbagai pandangan, dan pendekatan, akhirnya para sufi dan psikolog lebih banyak lagi menemukan metode-metode penyembuhan serta penyucian terhadap jiwa. termasuk konsep menyucikan jiwa melalui *mahabbatullah* (cinta Tuhan). Banyak anggapan bahwa keparipurnaan perlakuan terhadap *nafs* adalah saat menyertakan unsur ketuhanan dalam kajiannya. Dengan demikian, maka segala bentuk terapi yang dihasilkan akan bermuara pada *ma'rifatullah*. Hal tersebut yang membedakan antara psikoterapi religius bahkan psikoterapi Islam dengan psikoterapi lainnya. Sebab awalnya dari pembedaan dalam studi mengenai tasawuf dan fiqih. Yang demikian telah menjadi studi *al-Imam* Abu Hanifah yang membagi konsep fiqih menjadi dua kategori, yakni

⁵⁶ Shadru al-Din *al-Qunawy*, *I'jazu al-Bayan fii tafsiri Ummi al-Qur'an*, Mathba'ah Maktabah al-'lamu al-Islamy, Iran, tahun 2000, hlm.161.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

fiqhu al-Ashghar dan *fiqh al-Akbar*. *Fiqhu al-ashghar* meliputi kajian fiqih yang sekarang disebut cakupan fiqih. Sedangkan *fiqh al-akbar* merupakan ilmu tauhid, kalam dan tasawuf. Yang membahas manusia dan keterkaitannya dengan Tuhan dan alam semesta. Maka pada saat mereka membahas tentang proses penyembuhannya atau pensuciannya, tidak melepaskan diri dari unsur tauhid, kalam dan tasawuf. Atau malahan dibahas dalam cakupan disiplin ilmu di atas.

Pada kajian tasawuf, studi psikoterapi selalu diarahkan pada adanya kebersamaan dengan Allah *'Azza wa Jalla*. Sedangkan studi psikoterapi barat hanya sekedar menemukan kesembuhan. Keimanan merupakan inti dari permasalahan penyembuhan jiwa versi tasawuf. Sebab keguncangan jiwa merupakan adanya gangguan terhadap kinerja *nafs*, yang diakibatkan adanya penyimpangan pengaturan. Inilah yang membuat semangat Dr. Imam Hanafi Sayyid Abullah untuk membuat karyanya berjudul *al-Ra-a al-kalamiyah wa al-shufiyah*. Yang di dalamnya menghubungkan term pemikiran sufi dan *mutakallimin* mengenai pembahasan *nafs*.

Nafs juga dipandang semua tokoh filsafat, psikologi dan sufi sebagai cirri kemulyaan manusia, sebanding dengan akal, *qalb* dan *rub*. Keberadaan jiwa hanya dapat dipahami apabila telah memenuhi pemahaman tentang bagian parsial dari anatomi batini. Sebab tanpa mengetahui serta memahami hal di atas, membahas tentang jiwa akan simpang siur. Apalagi dengan pengetahuan ilmu tentang uslub bahasa Arab yang menerjemahkan kata "*nafs*" dengan tafsiran beragam.

Jiwa (*nafs*) juga urgen dibahas dalam pembicaraan mengenai konsep mistik yang harus diterima oleh terminologi dan metodologi sains. Tentu saja memerlukan beberapa disiplin ilmu pembantu yang menjembatani pemahaman *nafs*, agar dapat diterima secara utuh oleh berbagai kalangan.

Pada abad 14-15, banyak dibicarakan mengenai kemunculan pembahasan jiwa dalam berbagai versi. Pada masa Amen Khateb di Mesir, jiwa telah dikenal sebagai organ anatomi batini yang mampu menghubungkan antara manusia dengan

Sehatkan jiwamu dengan Mababbatullah

manusia, Tuhan dan alam semesta. Melakukan penatalaksanaan terhadap *nafs*, akan secara otomatis mengaktifasi hubungan dengan berbagai makhluk bahkan Tuhan sekalipun.

Rudolf Geockel dalam karyanya berjudul *Psychologie-Hoc est de Hominis perpection* membahas tentang hubungan antara jiwa dengan medis. Yang kini menjadi pokok bahasan dalam psikologi klinis. Di kemudian hari melahirkan berbagai metode penyembuhan jiwa, baik melalui unsur farmaka maupun unsur religius. Pendekatan keagamaan yang membahas tentang jiwa seringkali hanya dipahami sebagai doktrin dan konsep belaka. Atau bahkan hanya dibahas dalam cakupna keimanan. Pembuktian secara ilmiah menjadi sangat terbatas. Hal inilah yang menyebabkan banyak orang beralih haluan, dari memahami jiwa melalui pendekatan agama, kepada pendekatan jiwa hanya sekedar untuk kepentingan medis.

Tradisi Mesir kuno, selalu mengaitkan antara jiwa dengan fenomena alam. Seperti petir, hujan dan sejenisnya. Dengan cara inilah lahir disiplin ilmu baru yang seakan hanya mengandalkan mistis belaka. Belum ada yang mencoba untuk melakukan penelitian antara mistik dan sain. Kehadiran para pawang hujan, pawang binatang, pawang angin dan sejenisnya menunjukkan bahwa upaya untuk menetalaknasa jiwa, agar berguna untuk kehidupan manusia secara utuh, telah ada. Hanya saja untuk menjelaskan secara ilmiah, masih memerlukan sejumlah argumentasi berbasis penelitian.

Demikian pula dengan fenomena santet (sihir), pelet, debus, kuda lumping, tradisi para pemuka agama selain muslim, yang berjalan di atas bara api dan sejenisnya telah kita saksikan keberdaannya. Akan tetapi fenomena tersebut masih memerlukan penelitian seksama, sehingga tampak benang emas, yang menghubungkan antara manusia, Tuhan dan alam semesta. Dengan demikian, membahas tentang jiwa tidak cukup hanya percaya dan merasakan. Akan tetapi harus paham secara ilmiah dan saintifik. Dengan cara iniu sejumlah teori dan metode yang disuguhkan para sufi, filosof dan psikolog akan terlihat dengan jelas korelasinya. Pandangan unik dari Aritoteles yang

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

menyatakan bahwa jiwa akan hancur saat jasad hancur. Asumsi ini tidak memasukkan unsur religius ke dalam pembahasan jiwa. Jiwa hanya dipahami sebagai penggerak saat badan melakukan sesuatu. Tentang hubungan dengan aspek ketuhanan, Aristoteles tidak membahas hingga kepentingan yang berkaitan dengan religius. Maka empirisme menjadi sangat cocok untuk membedah pandangan Aristoteles melalui psikologinya. Sedangkan pandangan sufistik, sangat kental dengan hubungan antara Tuhan dengan manusia. Dan hubungan itu dikaitkan oleh *nafs* sebagai organ batin yang memiliki kekuatan ruhani Tuhan. Mulla Shadra menyebutnya *nafs al-Rabmaniyah*.

Pandangan lainnya dikemukakan Thomas Hobbes yang memberikan acuan agar mempelajari jiwa, harus menyertakan aspek pembahasan mengenai hayalan dan kerja pikiran. Inilah yang dikenal dengan perilaku *tabayyul*. Imajinasi yang liar tanpa adanya keselarasan dengan lingkungan. Dan hal tersebut yang dinyatakan sebagai bentuk gangguan terhadap jiwa. maka peranan psikolog klinis adalah meluruskan pandangan jiwa pada sesuatu yang tidak bersifat *tabayyul*. Melainkan diarahkan pada objek empirisme dan positivistik. Penafsiran mengenai jiwa ini juga dilontarkan John Lock yang mengumpamakan jiwa sebagai mejal lilin. Pandangan tabularasa ini dipengaruhi oleh pemikiran Thomas Hobbes. John Lock memahami jiwa sebagai wadah dari goresan yang diukir. Dan itulah alam ide. Seperti para pemikir di atas, David Hume membentarkan arahan dan perhatian bahwa jiwa diasumsikan sebagai ingatan atau hayalan. Persepsi adalah segala yang dimasukkan pada jiwa kitra sendiri. Akhirnya David Hume memandang bahwa ingatan lebih dapat dipercayai dibandingkan dengan hayalan. Hayalan dipandang dapat merusak persepsi dan fisis.

Kalangan pemerhati psikologi klinis kedokteran, memandang bahwa jiwa erat hubungan dengan kerja optak. Dengan demikian, maka setiap adanya penyimpangan pada gerakan jiwa yang berdampak pada gerakan tubuh, akan dapat diselesaikan dengan cara mengubah konerja otak, yakni pikirannya. Sebab pandangan mereka, otak adalah pusat

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

segalanya, termasuk persepsi. Kerusakan pada otak akan mengakibatkan kinerja jiwa terganggu pula. Pandangan mereka sangat menguat ketika pemberdayaan otak dilakukan untuk mengubah pola perilaku seseorang. Perkembangannya menjadi disiplin neurologi, menunjukkan kepedulian mereka pada aspek syaraf yang berpengaruh untuk gerakan tubuh. Inilah yang disebut-sebut sebagai gangguan jiwa. ketenangan pikiran mempengaruhi ketenangan jiwa. pandangan serupa juga dikemukakan Broca, merujuk pandangan Ibnu Rusyd. Akan tetapi Ibnu Rusyd menambahkan aspek religius dalam membahas jiwa yang berpusat di otak. Jika otak adalah bagian jasad yang akan hancur. Maka jiwa itu *baqa* (kekal). Sebab jiwa adalah sesuatu yang akan bersama dengan Tuhan saat meninggalkan jasad. Pandangan Ibnu Rusyd, memiliki kesamaan dengan pemikiran Austinus. Agustinus membedakan tubuh dengan jiwa dari berbagai aspek. Termasuk sistem yang dipakai oleh masing-masing organ juga memiliki cara kerja tersendiri. Cara kerja yang eksklusif, memberikan pemahaman, bahwa jiwa dan jasad (tubuh) merupakan dua organ yang memiliki komponen turunan berbeda. Pada pemikiran Agustinus, sudah dipengaruhi agama. Ia menyatakan perjalanan jiwa yang terjadi setelah kematian jasad. Jiwa tetap akan mengalami kesenangan dan kesengsaraan, sesuai dengan daya rekam jejak saat ia bersama dengan jasad. Inilah yang dikenal dalam bahasa agama sebagai *tsawab* dan *'iqab*. Pemikiran Agustinus hanya sampai ada perbedaan *jauhar* (partikular) yang membedakan antara jasad dengan jiwa.

Adapun Thomas Aquinas memandang jiwa sebagai sesuatu yang tidak memiliki Dzat. Maka terlepas dari atomos dan kerja partikular. Jiwa hanya dipandang sebagai serangkaian kerja yang mendorong jasad. Wujudnya adalah kecerdasan dan berupa penghidupan. Kalangan pemerhati hakekat kesatuan, sangat tidak menerima adanya dua komponen bersatu dalam kerja yang berbeda. Mereka beranggapan, bahwa unsur materil, tidak dapat digabungkan pembahasannya dengan unsur imateril. Penyatuan yang penuh misteri ini. Bagi Sigmund Freud jiwa merupakan unsur tubuh yang membangun karsanya. Jiwa memberikan

kontribusi pada jasad untuk berkembang dan berkekurangan. Sigmund Freud membagi menjadi id, ego dan super ego. hal ini untuk memperjelas kedudukan jiwa dalam tubuh manusia. Hubungan antara jasad dengan jiwa menjadi kausatif. Menampilkan *nafs* sebagai “Aku” membentuk sel yang terdiri dari jasad. Sebahagian memandangnya sebagai wajah materil.⁵⁷

Sigmund Freud, menampilkan hasil pemikirannya bidang psikoanalisa, menyatakan bahwa untuk menyatakan sebuah gejala pada gangguan jiwa, dapat diindikasikan melalui gerak tubuh dan eksistensi biologisnya. Sebagai pelengkap adalah memperhatikan aspek sosio kultural. Pencerahan yang didapat dari psikoanalisa Sigmund Freud adalah memiliki kejelasan kedudukan jiwa dalam tubuh. Meskipun demikian, kalangan agamawan banyak yang tersinggung, karena memasukan unsur temuan spiritual sebagai sebuah gangguan jiwa. di antaranya konsep kenabian. Ia menganggap seseorang yang mengaku bertemu dengan malaikat atau Tuhan adalah memiliki gangguan jiwa, sebab termasuk pada gejala halusinasi tinggi. Psikoanalisa berkedudukan sebagai penyelamat tatanan sosial. Bukan pada kaitannya dengan pensucian dan penghadapan terhadap Tuhan.

Psikoanalisa dibangun sebagai adaptasi terhadap eksistensi struktur sosial, serta menunjukkan sebagai dokter jiwa.⁵⁸ padahal jiwa dalam kajian disiplin ilmu tasawuf sangat dalam maknanya. Bukan hanya sebatas menangkan gejala gangguan, untuk kemudian dilakukan usaha penyembuhan. Melainkan sudah memasukan unsur mistik ke dalamnya. Unsur-unsur mistik inilah yang akan menghubungkan antara jiwa dengan akal, ruh, *qalb* serta jasad (badan). Psikoanalisa juga menunjukkan adanya perlakuan pengobatan melalui kajian sains dan hasil uji laboratorium, tanpa memasukkan unsur *ilabiyah*. Secara otomatis

⁵⁷Sukanto, *Nafsiologi suatu pendekatan alternatif atas psikologi*, Integrita, Jakarta, tahun 1985, hlm. 40.

⁵⁸ Hans Kung, *Freud and the problem of god*, Yale University Press, London, tahun 1979, terj. *Sigmund Freud vis-à-vis Tuhan*, oleh Edi Mulyono, Ircisod, Yogyakarta, tahun 2003, hlm. 134.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

penyembuhannyapun hanya sebatas hasil uji klinis berdasar nilai-nilai empiris. Sedangkan tasawuf, telah menggunakan uji klisi sebagai alat dan salah satu metode. Ditambah dengan *riyadhab* ruhani yang terbimbing oleh para guru spiritual yang bersumber dari tradisi kenabian, tanpa membedakan *syari'at* kenabiannya.

Pengolahan rasa yang dilakukan sufi memberikan pemahaman, bahwa *nafs* bukan sebagai organ yang hanya dapat ditunjukkan oleh gejala fisik. Seperti merenung tanda seseorang mengalami cemas, tertawa mengindikasikan kebahagiaan. Tanpa disadari dalam jiwa terdapat anomali gejala yang ditimbulkan oleh jasad. Saat jiwa mengalami kegundahan dengan sejumlah pertanyaan tentang Tuhan. Maka gejala yang ditangkap, hanyalah sebatas celotehan dari kata-kata penderita. Adapun gangguan yang seharusnya teridentifikasi, justru tidak tersentuh secara sempurna. Oleh sebab itu. Para sufi mengambil metode *isyari* dalam *suluk* untuk mendapatkan wujud gangguan jiwa yang sesungguhnya. Kebenaran hasil pengamatan sufi ini merujuk pada berbagai perilaku para Nabi. Sebab langkah para sufi tidak akan menyimpang dari ajaran kenabian.

Para sufi menekankan agar, kulminasi penyembuhan jiwa mengarah pada kondisi *ma'rifatullah* dan *mahabbatullah*. Arah inilah yang menutun jiwa dalam mendapatkan jiwa yang sehat dan suci secara hakiki. sebab kesembuhan yang ditawarkan psikolog berbasis pemikiran empirisme adalah kesembuhan *majazi* yang tidak menyertakan kesucian jiwa. Tuduhan mereka sebagai halusinasi, sangat tidak berdasar. Sebab kalangan psikolog yang berbasis empirisme, tidak mampu untuk menguak tabir ilahiyah secara seksama. Meraka hanya menganggap sebagai sebuah angan-angan belaka. Sufi sangat menghargai pemahaman mereka. Sebab pemahaman ini adalah bagian dari cara sufi untuk menyembuhkan jiwa pada tahap awal.

Jiwa dalam pemikiran para sufi, harus disikapi oleh pembahasan psikologis dan tidak meninggalkan aspek ruhani. Perpaduan dasar keilmuan inilah yang menyempurna menjadi sebuah metode dalam penyembuhan dan penyucian jiwa. semua

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

bermuara pada peningkatan kualitas diri sebagai hamba Tuhan ('*Abdullah*).

Selain hal di atas, jiwa juga dianggap memiliki nilai luhur yang berbeda dengan khazanah ilmu lainnya. Keunikan pada ilmu mengenai jiwa adalah memahami diri sendiri, sebelum mencoba memahami diri orang lain. sehingga hasil yang didapatkan dalam proses *istisyfa* dan *tazkiyah*, menjadi maksimal. Demikian pula saat sufi menjelaskan secara detail anatomi batini yang tidak dibahas oleh psikolog, di antaranya adalah tentang *nafs* (jiwa), *qalb* (hati nurani), *'aql* (akal), *Bashirah* (pandangan ruhani), *ruh* (spirit/nyawa), *syahwat* (hasrat) dan *hawa* (keinginan).⁵⁹ Kemudian para sufi menurunkan konsep besar tentang jiwa menjadi teori parsial yang dapat diaplikasi dalam kehidupan sehari-hari. Ini adalah kesempatan besar bagi para penganut *thariqat* untuk secara bersama-sama menunjukkan metode untuk menyikapi jiwa, mulai dari mempertahankan kedudukan *nafs* sebagai sesuatu yang *fitrah*, *ma'shum* dan *muthmainnah*, hingga bimbingan dalam pencapaian *ma'rifatullah* dan *mahabbatullah*.

Jika Aristoteles mengawali pembicaraan tentang jiwa, dimulai dari paparan tentang realitas inderawi. Ditunjang oleh pemikiran Sigmund Freud yang mengedepankan aspek rasional, yang ditekankan pada poros yang sama yakni rasional dan empirisme. Maka sufi mengawali dari aspek mistis. Teori yang dikemukakan dimulai dengan keimanan. Sedangkan standar keimanan tidak harus diukur atas dasar premis-premis yang membetuk kerangka logika. Melainkan mengedepankan unsure rasa yang diselaraskan dengan kerja *nafs* itu sendiri.

Pada saat mengurai pembahasan mengenai penggunaan rasio sebagai pokok dari dan awal membahas tentang jiwa, tinjauan empirisme yang menekankan aspek inderawi. Mengkritisi pemikiran Plato dalam filsafat etika. Terutama pada sub bab mengenai pernyataan bahwa etika bersumber pada

⁵⁹ Dr. Ahmad Mubarak, M.A, *Pendakian menuju Allah, bertasawuf dalam hidup sehari-hari*, Khazanah Baru, Jakarta, tahun 2002, hlm. 19 dan 31.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

pandangan metafisis.⁶⁰ Perdebatan konsep dan hasil pemikiran antara Plato dan Aristoteles menghasilkan universalitas pengetahuan mengenai jiwa. Kelesarasan ini dipadukan dalam proses *istisyfa* mengenai gangguan jiwa, sekaligus menjadi perpaduan teori yang saling menyempurnakan satu sama lainnya. Akhirnya membuahkan pembahasan tentang jiwa luar (*Psyche*) dan jiwa dalam (*soul*). Keduanya dipadukan dalam bentuk terapi sufistik melalui *riyadhab* jasad dalam bentuk penyehatan badan yang menunjang kekuatan untuk merealisasikan gerakan jiwa dalam. Dengan demikian, ajaran agama Islam menjadikan bahasan tentang jiwa melalui berbagai gerakan ibadah. Sandaran *fiqhu al-Akbar* dan *fiqhu al-Asgbar* menjadi awal kampanye mengenai peranan jiwa dalam setiap gerak ibadah. *Fiqhu al-Asgbar* memberikan tuntunan secara *jasadiyah*, sedangkan pada *fiqhu al-Akbar* memberikan tuntunan aspek *ruhaniyah*, yang mengajarkan esensi dari semua peribadatan. Inilah yang disebut dengan perpaduan antara konsep yang berbeda, menjadi satu dalam kesatuan yang harmonis.

Saat terjadi kebersamaan antara jasad (*jismani*), spirit (*ruhani*) dan jiwa (*nafsani*) tampak gerakan harmonis baik berperilaku positif maupun negatif. Akan tetapi saat ruh meninggalkan jasad, demikian pula jiwa dipanggil Tuhan, maka yang terjadi adalah kematian. Jasad membusuk setelah ditinggalkan ruh dan *nafs*. Ruh kembali kepada Dzat *Quddusnya*. Dan *nafs* mempertanggungjawabkan semua hasil karya kebersamaan dengan ruh dan jasad.

Pada saat bersama-sama, jiwa yang marah akan berpengaruh pada gerakan jasad yang selalu menampilkan kekerasan dan spirit (*ruh*) memberikan dorongan untuk melakukan sesuatu sebagai tenaga mistik. Sehingga beberapa

⁶⁰ Dr. Mahmud Subhi, *Al-Falsafah al-Akhlaqiyah fii al-Fikri al-Islamy al-Aqliyun wa al-Dzauqiyun au al-Nadhr wa al-Amal*, Darr al-Nahdhah al-'Arabiyah, Beirut, cet III tahun 1992, hlm 22. Terj. *Filsafat Etika* oleh Yunan Askaruzzaman Ahmad LC, PT Serambi Ilmu Semesta, tahun 2001, Jakarta.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

kalangan menghendaki adanya pemulihan jiwa saat marah. Bukan ada pemulihan jasad. Sebab dianggap membahayakan bagi perkembangan jiwa.⁶¹ perkembangan jiwa, merupakan peralihan kondisinya baik dari kondisi sehat menuju gangguan, atau sebaliknya, saat mendapatkan gangguan, hingga menemukan kesembuhan. Demikian pula saat jiwa terkotori oleh hasrat *syaitani*, maka terapi sufistik memberikan arahan agar mendapatkan kembali kesucian di atas. Kesucian jiwa tersebut adalah *fitbrab*. Kondisi *fitbrab* pada jiwa yang telah mendapatkan ridha dan rahmat Tuhan, adalah kewajiban umat muslimin, bahkan idealnya semua manusia. Perubahan jiwa juga akan mempengaruhi pemikiran dan sistem yang terdapat dalam kerja organ anatomi jasad. Oleh sebab itu, dikenal adanya psikosomatik sebagai salah satu gangguan fisik yang diakibatkan gangguan jiwa yang menekan mental seseorang. Kemunculannya bukan disebabkan oleh virus atau bakteri. Akan tetapi, sebagai akibat metabolisme yang tidak teratur secara baik oleh perintah otak. Menyikapi hal di atas para sufi mengemukakan pandangannya mengenai terapi yang mengedepankan aspek *hubb* kepada Allah dan mendudukan *'isyq* sebagai poros terjadinya *hubb*. Dalam pandangan *Thariqat al-Samaniyah*, *'isyq* sendiri merupakan metode bukan sebagai obat. Intisari dari semuanya adalah pemahaman akan konsep hissi dan ma'nawi dalam memperlakukan jiwa. perspektif *thariqat al-Syadziliyah*, *shalawat* dan dzikir akan menggiring manusia menjadi mencintai Tuhan. Dengan demikian cinta Tuhan adalah kulminasi dari indikator kesehatan jiwa.

Selanjutnya, sufi memberikan banyak referensi mengenai kesucian dan penyembuhan atas gangguan jiwa, melalui berbagai pendekatan, mulai dari pendekatan sains, hingga spek mistis. Karena tasawuf itu adalah mistisisme, maka gerakan pemikiran mistik lebih kental, terutama saat mengaitkan problem jiwa

⁶¹ Muhammad Hamdani Bakran al-Dzakky, *Psikoterapi dan Konseling Islam, penerapan metode sufistik*, Fajar Pustaka, Yogyakarta, tahun 2001, hlm. 330.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

dengan unsur teologis. Sufi juga menampilkan pemulihan yang menggunakan metode-metode atau hal teknis yang dilakukan para Nabi terdahulu sebelum kedatangan Nabi Muhammad SAW. Inilah yang dinamakan dengan “*Syar’un ma qablana*”. Semua digunakan untuk kesembuhan serta kesucian jiwa, agar saat menerima isyarat Tuhan, baik itu ilham maupun firasat, dengan mudah untuk disikapi. Sebab hanya jiwalah yang mampu menangkap sinyal *ilabiyah* itu.

Para sufi mengunggulkan aspek *mujabadah*, *syaja’ah* dan *syukur* dalam setiap tingkah lakunya. Aspek *mujabadah* bertujuan untuk melakukan tugas sebagai hamba Tuhan dengan sungguh-sungguh dan tanggungjawab. Pada aspek *syaja’ah*, bertujuan guna meningkatkan mental sufi dalam menegakan dan menjalankan kebenaran. *Syukur* adalah sikap terakhir para sufi setelah memahami bahwa eksistensi Tuhan menjadi bukti semuanya. Terutama saat sufi sudah menemukan jati diri, Tuhan dan *‘iyyqnya*. Mereka cenderung menggunakan fasilitas di atas, sepenuhnya untuk *mahabbatullah*. Sebagaimana dapat dilihat dalam setiap gerakan serta wirid *thariqat al-Rifa’iyah*.

Pemikiran sufistik selalu mengarah kepada hubungan yang akrab dan harmonis antara manusia dengan Tuhan. Berbekal kenyamanan atau ketenangan jiwa, para sufi mengejar target untuk mendapatkan cinta Tuhan. Rabi’ah *al-Adawiyah*, yang semual dinilai sebagai seoreang perempuan kotor. Namun berkat kegigihan dirinya untuk mendapatkan kesucian di hadapan Tuhan, ia relakan semua untuk Tuhan. Dzikir-dzikir yang membuatnya mendapatkan cinta Tuhan, dilakukan dengan penuh rasa tanggungjawab, bukan hanya sebatas pemenuhan agar mendapatkan pengakuan dari umat atau sejawatnya. Apalagi kalau hanya untuk disebut-sebut sebagai orang suci. Rabi’ah telah mempraktekan dalam kehidupannya, melalui jiwa yang tentram, mampu meraih cinta ilahi.

B. Jiwa-jiwa yang tenang

Jiwa yang tenang memiliki kaitan kinerja dengan *qalb* yang tenang pula. Oleh sebab itu kalangan sufi memandang perlu adanya sinkronisasi antara dua organ batini ini. *Qalb* sebagai alat untuk memahami sesuatu, hingga mendapatkan kenyamanan dan jiwa menggerakkan sesuatu menuju kondisi yang sama. Saat keduanya dipersatukan, akan memerlukan kekuatan pendorong yang menghidupkan, ialah ruh. Sebagai pertimbangan kebenaran, Allah ‘*Azza wa Jalla* telah menciptakan akal untuk menjadi fasilitas penentu kebijakan yang sesuai dengan nilai ilahi.

Istilah jiwa yang tenang disepakati kalangan sufi merujuk pada al-Quran yang menggambarkan panggilan Tuhan bagi jiwa-jiwa yang telah tenang. Dituangkan dalam surat *al-Fajr* ayat 27-28. *Nafs* yang telah tenang (nyaman), dipanggil Tuhan hanya untuk menikmati keindahan *al-Jannah*Nya. Para sufi memberikan komentar atas penafsiran sederhana tentang *nafs* sebagai bentuk kejahatan. Pada kenyataannya masih ada jenis *nafs* yang dapat menikmati *al-Jannah* Tuhan. Ialah *nafs al-Muthmainnah*. Kembalinya *nafs* yang telah tenang menuju Tuhan dalam bentuk *Rubiyah*, membutuhkan keluasan pemahaman seksama.

Nafs akan memiliki nilai setelah menjalankan pekerjaannya sesuai kelompoknya. Berdasar surat *al-Syams* ayat 7-10, mengindikasikan bahwa *nafs* itu ada bandingannya. *Nafs* yang baik berbanding dengan *nafs* yang buruk. Maka bagi mereka yang melakukan penyucian atas jiwa itu, akan mendapatkan kebahagiaan. Jiwa yang mendapat kebahagiaan bukan hanya yang sembuh melainkan yang suci. Merujuk surat *al-Syams* ayat 9. Hal di atas sejalan dengan pemikiran al-Ghazali yang membagi jiwa menjadi tujuh bagian. Empat jenis jiwa yang dinyatakan baik dan kondisi suci, sedangkan yang tiga jenis, digolongkan pada jiwa menarik nilai keburukan. Selanjutnya merujuk pada surat *Yusuf* ayat 53. Pada ayat ini digambarkan bahwa beberapa jiwa menarik untuk melakukan kekeliruan atau penyimpangan. Hanya jenis *nafs* yang telah diberikan Rahmat Tuhan. Jiwa inilah yang menurunkan sikap kasih sayang terhadap sesama makhluk dan menumbuhkan rasa cinta Tuhan.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Al-Imam Fakhruddin al-Razy memandang jiwa sebagai sesuatu yang dikandung oleh jasad, untuk menggerakkan serta menimbulkan kekuatan yang besar. Untuk itulah maka beberapa kalangan *ablu al-Thariqat* memberikan pendidikan bagi jiwa, agar selalu mendapatkan kondisi jiwa qudus. Jiwa inilah yang mendapat ketenangan. Bahkan beliau menyebutkan bahwa jiwa ketengan ini telah dimiliki oleh para nabi, yang disebut sebagai *nafs al-qudsiyah al-nabawiyah*.⁶² Jiwa ini dinyatakan telah diberikan barakah oleh Allah, sehingga mampu merasakan adanya nilai kebenaran secara hakiki. kemudian oleh para nabi diajarkan kepada umatnya, agar memiliki kemampuan yang sama. Sebab nabi adalah *uswab al-hasanah* (contoh terbaik).

Jiwa yang tenang juga bermakna jiwa yang telah mendapatkan keridaan Tuhan. Kelak akan dibuktikan dengan adanya pertemuan dengan Allah *'Azza wa Jalla*. Bahkan sebahagian sufi menyebutkan bahwa jiwa yang nyaman dan tenang itu diindikasikan dengan kemampuannya *mukasyafah* dan dapat mengenal Allah *'Azza wa Jalla* secara langsung. Berdasar kepada sejarah Ummi Musa dan Maryam. Dua wanita ini telah secara langsung mengenal Tuhan melalui kreatifitas intuisinya. Bukan lagi pada imajinasinya. Instrument yang dipergunakannya adalah *qalb*. Sehingga jiwa dan *qalb* mereka tidak ragu lagi untuk mengerjakan segala perintah dan menjauhi segala larangan. Sekalipun perintah tersebut dianggap bertolak belakang dengan nalar. Ini terjadi saat Ummi Musa AS diperintahkan Allah *'Azza wa Jalla* untuk menghanyutkan anaknya ke sungai Nil. Padahal sungai tersebut mengalir masuk ke dalam pekarangan istana Fir'aun. Ialah orang yang hendak membunuhnya. Logika sehat tidak dapat menjelaskan keadaan jiwa Ummi Musa AS saat itu. Mungkin pandangan keliru akan dilontarkan mereka yang menyaksikannya. Akan tetapi berkat keyakinan yang dimilikinya, maka sikap *mahabbtullah* yang tertanam dalam diri Ummi Musa

⁶²Fakhruddin *al-Razy al-Imam, Tafsir al-Kabir, Iltizamu 'Abdu al-Rahman Muhammad, al-Azhar, kairo, Mesir, Juz16, hlm.193*

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

AS, menguatkan sikapnya untuk menghangatkan bayi mungil itu ke sungai Nil yang begitu besar dan berbahaya untuk bayi.

Demikian pula dengan kekuatan mental Maryam AS, yang mengandung anak tanpa terlebih dahulu menikah atau melakukan hubungan suami istri dengan pria. Kekuatan serta ketenangan Siti Maryam AS, menunjukkan sebagai perilaku seseorang yang telah memasuki kondisi *mahabbatullah*. Maka *kasyaf* yang didupakannya menjadi penguat bagi mental Siti Maryam AS dalam mengarungi samudera kehidupan bermasyarakat saat itu.

Al-Samarqandy, memberikan gambaran, bahwa seseorang yang telah mendapatkan jiwa yang nyaman dan tertram ini tidak sekonyong-konyong datang. Melainkan mengalami fase-fase *riyadhah*. Dimulai dengan keridhaan terhadap perolehan yang didapat dari Allah ‘*Azza wa Jalla, qanaah* dengan segala pemberian Tuhan, Syukur akan segala ni‘mat dari Tuhan. Maka seruan Tuhan kepada bathin mereka, untuk memasuki *al-Jannah* Tuhan. Meskipun sebahagian menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan *nafs al-muthmainnah* dalam ayat di atas bermakna aman dari adzab Allah. Dan seruan untuk memasuki *al-Jannah*, tidak harus kelak di akhirat. Melainkan saat hidup di dunia, ia akan merasakan nyaman tanpa adanya tekanan dan siksaan. Sebab tekanan dan siksaan pada dasarnya datang dari jiwa yang tidak syukur.⁶³

Syukur merupakan penyebab dari munculnya *nafs al-Muthmainnah*. Sebab sikap ini memicu sebuah keyakinan bahwa Tuhan memberikan sesuatu itu adalah anugrahNya kepada makhluk. Segala kebaikan disyukuri dengan cara memperlakukannya dengan penuh tanggung jawab. Salanjutnya, mereka yang telah memiliki jiwa *muthmainnah*, akan selalu mengingat, bahwa Allah adalah segalanya dan wajib mencintainya.

⁶³ Nashru Bin Muhammad bin Ahmad Abu al-Laitsi *al-Samarqandy*, *Tafsir al-Samarqandy (Tafsir Bahru al-'Ulum)*, Darr al-Fikr, Beirut, tahun 1996, Juz.3, hlm.581

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Al-Biqai menyebutkan bahwa jiwa *mutmainnah* merupakan kondisi saat seseorang tidak lagi terperosok pada perasaan cemas, sedih, serta berbagai kegelisahan yang menggiring manusia untuk memunculkan *nafs ammarah*, *lawwamah* dan *mulbamah*.⁶⁴ Dengan demikian cinta Tuhan merupakan solusi teknis untuk mendapatkan kenyamanan bercinta. Sebab cinta kepada Tuhan merupakan kulminasi jiwa yang sudah tidak lagi mengejar tujuan sesaat. Kemunculan *nafs ammarah* adalah saat kebutuhan dan kepentingan duniawi tidak terpenuhi, karena berbagai sebab, antara lain karena adanya perebutan sesuatu yang bersifat materil. Disebut *nafs ammarah* karena indikasi munculnya jiwa ini adalah seringnya melakukan perintah dengan tujuan untuk memenangkan kebutuhan pribadi dan perilaku yang sesat. Oleh sebab itu, maka untuk menaklukkannya adalah menatalaksana *nafs ammarah* melalui *amar ma'ruf* (memerintah dengan dasar pengetahuan). *Nafs lawwamah* merupakan *nafs* yang sudah membaik namun masih terdapat cela atau “kecacatan batini”. Sering melakukan penyimpangan perilaku yang tidak sesuai dengan petunjuk Tuhan (*hidayah*). Menaklukkannya adalah menggunakan berbagai *riyadhah al-nafsiyah*, yang biasa digelar oleh para penganut *thariqat*. Melalui bimbingan *mursyid* dan rujukan berupa sumber historis para Nabi dan Rasul. *Nafs mulbamah*, ialah *nafs* yang telah dianugrahi kebaikan-kebaikan dalam melaksanakan ajaran agama. Akan tetapi masih menggunakannya untuk kepentingan pribadi. Bukan lagi untuk kepentingan umum atau peningkatan kualitas kehambaan. Seperti adanya sifat dengki atau masih terdapat harapan mengalahkan reputasi orang lain menggunakan cara-cara atas nama agama itu. Seringkali mengelabui umat dengan kemasam agama. Seperti munculnya terorisme atas nama agama untuk membinasakan sesama satu agama.

⁶⁴ Burhanuddin Abi al-Hasan Ibrahim bin 'Umar al-Biqai, *Nidzamu al-Durar fii Tanasubi al-Suwar*, Darr Kutub al-Ilmiyah, Beirut, Lebanon, tahun 1971, juz 8, hlm.423.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Kenyaman pada jiwa vesi sufi, sangat berbeda dengan pandangan psikolog yang berbasis empirisme. Sufi mengedepankan aspek jiwa dalam hingga mendapatkan kondisi *fana'*. *Fana'* ini karena gelombang otaknya memiliki kesamaan dengan penderita skizofrenia, maka kalangan psikolog mengklaim sebagai gangguan jiwa. Sufi menegaskan bahwa kondisi *fana'* merupakan kulminasi kebersamaan dengan Tuhan saat merasakan *tajalli*. Perbedaan antara keduanya terletak pada proses dan kejadian. *Fana'* dapat direncanakan, sedangkan skizofrenia terjadi secara tiba-tiba. *Fana'* dapat dihentikan sesuai kehendak yang melakukannya. Skizofrenia tidak dapat dihentikan sesuai kehendak yang melakukan. Melainkan harus melalui terapi intensif.

Saat seseorang melakukan *fana'*, kondisi *dzahir* jasad menjadi hampir tidak diperhatikan dengan baik. Karena kondisi batini yang sedang melakukan interaksi dengan unsur *ilabiyah*. Seringkali terjadi *syathabat*, saat kondisi *fana'*. *Syathabat* adalah berupa ungkapan atau perilaku yang terjadi saat *fana'*. Ialah ketika diri seseorang tidak lagi menginginkan sesuatu kecuali bertemu Tuhan atau cinta Tuhan. Tidak heran apabila kata-kata yang terlontar menyebabkan kontroversi dikalangan masyarakat. Karena ungkapan tersebut merupakan ungkapan jiwa dalam yang menunjukkan tentang pertemuan dengan Tuhan melalui berbagai cara, menggunakan bahasa yang tidak ada bahasa lain yang mewakili bahasa tersebut atau berupa perilaku yang dianggap menyimpang dengan tujuan yang tidak menyimpang. Seperti terjadi pada ungkapan Rabi'ah saat membawa api siang hari, dengan ucapan “akan aku siram neraka dengan air ini, agar tidak mengganggu cintaku pada Allah”, dan pada malam hari ia bawa obor, sambil mengatakan “akan aku bakar *al-Jannah* dengan obor ini, agar tak mengganggu cintaku pada Allah”. Sepintas ungkapan seakan diucapkan oleh orang gila. Akan tetapi jika direnung secara mendalam, ungkapan tersebut merupakan ungkapan *syathabat* dari Rabi'ah *al-Adawiyah*, karena cintanya pada Allah telah meliputi seluruh kehidupannya. Maka jiwa *al-muthmainnah* bagi Rabi'ah adalah kebersamaan dan bercinta dengan Tuhan.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Secara otomatis semua perilakunya akan mendasarkan pada tanggungjawab sebagai orang yang mencintai Tuhannya.

Jiwa yang nyaman dan tenang hanya dapat diperoleh melalui pembinaan. *Riyadhah-riyadhah* sufistiklah yang sebagai solusi mendapatkannya. Apalagi saat kenyamanan itu sudah memasuki *liqau rabbih* (pertemuan dengan Tuhan). Fenomena ini merupakan temuan spiritual yang tidak pantas untuk diceritakan pada khalayak. Sebab sering kali hanya mendapatkan cibiran dan celaan. Bahkan di Indonesia bisa ada yang melaporkan dengan tuduhan penistaan agama. Padahal dalam dunia sufi, hal seperti di atas merupakan pembicaraan dan kejadian biasa. Apabila ditinjau dari sudut pandang fiqih yang cenderung menggunakan logika Aristotelian, maka kejadian di atas dianggap tidak logis. Sayangnya sesuatu yang dianggap tidak logis dalam sudut pandang orang bodoh selalu dianggap keliru.

Untuk mendapatkan kesempurnaan pengetahuan mengenai kenyamanan bersama Tuhan, harus mempelajari *fiqhu al-akbar* secara mendalam. Hal demikian agar terhindar dari segala tuduhan dan menuduh sesuatu yang baru sebagai kesesatan. Tuduhan kesesatan selalu terlontar dari orang-orang yang rendah kearifannya. Dalam pandangan *thariqat al-Rifa'iyah*, *fana'* akibat *tajalli* dengan Tuhan, merupakan sesuatu anugrah yang sangat agung dan susah didapatkan kecuali yang melakukan penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*). Proses inilah yang memberikan kenyamanan jiwa dalam kondisi *fana'*. Pada awalnya mereka diharuskan untuk memenuhi hak-hak Allah '*Azza wa Jalla*. Lalu dilanjutkan dengan pembinaan secara simultan. Mulai dari pembinaan jasad agar selalu terbiasa dengan berbuat kebajikan, hingga hati agar selalu dalam kondisi dzikir pada Allah '*Azza wa Jalla*. Setelah mengalami *fana'* maka akan terjadi getaran *ilahiyah* dalam seluruh komponen diri, mulai aspek jasadi hingga yang

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

batini. Inilah yang akan merasakan getar saat mendengar nama Tuhan⁶⁵, seperti yang digambarkan dalam surat *al-Anfal*.

Vibrasi *ilabiyah* inilah yang selalu menciptakan suasana dinamis bagi para sufi untuk terus berkarya dengan sepenuh hati. Pengabdian tulus merupakan ruh dari kegiatan para sufi diberbagai belahan bumi. Hanya berbekal mahabbatullah, semua pekerjaan menjadi ringan. Cinta telah menyelimuti semua pekerjaan yang dianggap berat. Cinta juga mematikan segala keburukan. Semua kebaikan akan ditampilkan sebagai jati diri. Bukan lagi sebagai rayuan. Segala bentuk permohonan sudah terhenti dipanjatkan kecuali atas dasar cinta.

Surat *al-Baqarah* ayat 165, memberikan pengetahuan, bahwa saat kebanyakan manusia mulai mencintai selain Allah, sebagai tandingan dan beranggapan bahwa yang demikian adalah sesuatu yang baru dan unggul. Maka kaum *mu'minin* akan mencintai Allah melebihi dari segalanya. Pada surat *al-Taubah* ayat 24, Allah memberikan peringatan agar diri dan keluarga, tidak mencintai sesuatu yang melebihi cintanya pada Allah. Sejumlah doktrin cinta Tuhan telah banyak dilansir dalam al-Qur'an. Hanya saja manusia sering menganggap bahwa firman Tuhan dalam al-Qur'an itu hanyalah sebuah teori. Pada kenyataannya manusia masih mencintai selain Allah, melebihi cintanya pada Tuhan. Allah *'Azza wa Jalla* mengancam bahwa yang demikian termasuk orang-orang yang fasiq.

⁶⁵ Sayyid Hasyim bin Abi Su'ud Sa'd bin salamah *al-Ahmady al-Rifa'i*, *Ghanimatu al-Fariqain min Hukmi al-Ghautsi al-Rifa'i* Abi al- 'Alamin, Darr al-Nur al-Mubin, t.k, tahun 2018, hlm.109.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Sebuah hadits menyebutkan;

ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ بَيْنَ خَلَاوَةِ الْإِيمَانِ: مَنْ كَانَ اللَّهُ وَرَسُولَهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا، وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءَ لَا يُحِبُّهُ إِلَّا لِلَّهِ، وَأَنْ يَكْرَهُ أَنْ يَعُودَ فِي الْكُفْرِ بَعْدَ أَنْ أَنْقَذَهُ اللَّهُ مِنْهُ، كَمَا يَكْرَهُ أَنْ يُقَدَّفَ فِي النَّارِ

Artinya : “Tiga hal yang apabila memilikinya, akan mendapatkan manisnya iman, ialah; hendaklah Allah dan RasulNya lebih dicintai daripada selain keduanya, dan yang saling mencintai, karena Allah, dan membenci untuk kembali menjadi kafur setelah terkuatkannya (keimanan) oleh Allah, sebagaimana ia benci untuk terlempar ke neraka”.

Hadits di atas memberikan inspirasi pada setiap manusia yang telah mengaku beriman kepada Allah, agar diikuti dengan rasa cinta yang mendalam kepadaNya. Cara demikian, maka jiwa nyaman dan tentram akan diperoleh dengan mudah. Status sebagai hamba Tuhan yang tergolong *muhibbin* akan cepat diraih, sebagai wujud prestasi gemilang.

Kenyaman dan ketentraman jiwa perspektif ilmu tasawuf, bukan terletak pada hal-hal yang bersifat material. Sebab yang bersifat material akan hancur saat komponen batini meninggalkan jasad. Melainkan terpenuhinya segala hal yang berkaitan dengan syarat kebersamaan dengan Tuhan. Tuhan sebagai Dzat yang Maha segaanya, membuat jiwa menjadi tentram. Jiwa *muthmainnah* adalah jiwa yang merasakan kebersamaan dengan Tuhan. Terutama saat Tuhan mempersilahkan untuk merasakan kebahagiaan bagi mereka yang telah memiliki kondisi jiwa yang tentram. Bahkan selain kebersamaanya, hanya menyebutkan dan mendengar namanya saja, hati mereka sudah merasa tentram.

Hati yang tentram akan berdampak pada kondisi jiwa yang tentram pula. Oleh sebab itu dalam surat *al-Ra'du* ayat 28 hanya disebutkan tentang kondisi *qalb* yang tentram. Sebab setelah *qalb* menjadi tertram, jiwa akan terbawa nyaman. Dalam ayat tersebut menjelaskan tentang kebiasaan orang beriman yang akan merasa

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

tentram apabila hati mereka mengingat Allah ‘*Azza wa Jalla*. Mereka akan tentram saat mengingat Allah, menunjukkan bahwa mereka telah mengenal Allah dari dekat. Itulah sebabnya kegiatan *muraqabah* dan *muqarrabah* dijadikan metode dalam peraihian cinta ilahi.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Cinta Tuhan, menjadikan sebuah metode dan bukti kesehatan jiwa kaum *mu'minin*. Tuduhan miring mengenai fenomena *fana'* saat melakukan cinta ilahi, hanya sebuah celotehan tak bermakna saja. Kalangan sufi meyakini sesuatu bukan hanya atas dasar pengetahuan yang diberikan secara verbal. Melainkan berdasar pada pandangan *bashirah* yang menembus batas insaniyah memasuki wilayah *ilahiyah*.

Kegelisahan sufi adalah saat mereka menjauh dari Tuhan. Sebab mereka mengetahui persis dengan penuh keyakinan dan bukan hanya pada kedudukan ‘*ain al-yaqin*, melainkan *haqq al-yaqin* tentang keberadaan Tuhan. Jadi mereka akan merasa cemas dan gelisah untuk segera meraih *mahabbatullah*. Kalangan *muassis thariqat* memberikan haluan indah untuk mendapatkan cinta ilahi secara bertahap, bertingkat dan berlanjut. Dalam bingkai pembinaan *thariqat* mereka membina salik dalam suluknya menuju hakikat Tuhan. Maksudnya bukan lagi memahami ketuhanan hanya sebatas teori. Tetapi diajak langsung memasuki bingkai pandangan *absbar* yang terencana dalam kondisi *fana'* dan normal.

Dalam hal kenyamanan, seringkali dilupakan adanya unsur batini dalam setiap unsur *dhabiri*. Jika pada unsur *dhabiri* dijumpai gelimang harta, indahnya penampilan serta sukrianya kehidupan, maka pada aspek bathini, memberikan ruh dari semua yang di

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

atas. Gelimang harta menjadi tidak nyaman saat mendapat keluarga yang sedang sakit. Penampilan yang indah, tidak dapat dinikmati saat bermasalah dengan kekhawatiran dan kecemasan. Demikian pula kehidupan yang penuh dengan huru-hura menjadi tidak bahagian dan nyaman saat dihadapkan dengan masalah yang lebih rumit. Oleh sebab itu aspek bathini memegang peranan penting bagi kebahagiaan serta kenyamanan seseorang.

Berbagai kalangan sufi memberikan tawaran terapi secara bertahap, hanya untuk mendapatkan kenyamanan. Mulai dari hanya mengucapkan kalimah-kalimah suci, hingga melakukan pengembaraan dengan tujuan relaksasi. Bahkan lebih jauhnya melakukan *'uzlah* atau *keblawat* untuk menjauhi hiruk pikuk kegaduhan situasi. Perilaku ini telah dilakukan para Nabi terdahulu. Dimulai sejak Nabi Ibrahim ASS hingga Nabi Muhammad SAW. Kemudian dilanjutkan oleh para sufi. Bahkan bebberapa sufi menelisik lebih dalam mengenai kenyamanan serta keteguhan jiwa para Nabi, Rasul dan auliya. Ternyata didapatkan bahwa cinta Tuhan-lah yang telah tertanam dalam *nafs*nya. Melalui cinta Tuhan inilah, mereka melakukan segala hal dengan penuh tanggungjawab serta dipenuhi oleh rasa nyaman dan kenikmatan sejati.

Curahan hati para Nabi, Rasul dan Auliya senantiasa terpanjatkan secara langsung kepada Allah *'Azza wa Jalla*, bukan lagi pada bayang-bayang Tuhan, yang ia sendiri tidak pernah mengenalnya. Atau bahkan Tuhan yang mereka sendiri bayangkan keberadaannya, tanpa pengenalan hakiki tentangNya. Fenomena inilah yang selalu memberikan ruh menjadi menyegarkan untuk kesembuhan serta keteguhan jiwa para Nabi, Rasul dan auliya. Semangan jihad yang tinggi, bukan lagi karena sensasi atau berharap pujian umat, bahwa dirinya sebagai pejuang. Melainkan sebagai wujud tanggungjawab karena mereka mengenal Tuhan secara sempurna. Hal ini yang seringkali tidak banyak diajarkan pada umat. Akhirnya umat hanya mendapatkan cinta Tuhan sebagai buah bayang-bayang dari serangkaian pengetahuan yang juga bayang-bayang.

C. Jiwa-jiwa yang resah

Jiwa-jiwa yang resah merupakan bentuk luapan harapan yang tidak kesampaian, atau memang memberontak untuk mendapatkan *al-hawa al-syaithani*. Maka dari itu setiap kali melangkah hendaknya berlandung dari sifat-sifat *syaithani* yang sering dihembuskan iblis dan manusia. *Nafs al-syaithaniyah* memberikan petunjuk, bahwa dalam tubuh manusia terdapat unsur *bathini* yang selalu membawa dampak kecemasan dan keresahan. Surat Yusuf memberikan gambaran mengenai jiwa yang membuat resah, ialah yang tidak diberikan rahmat (kasih sayang) Tuhan. Pada surat *al-Qiyamah* ayat 2, menyebutkan identitas *nafs* yang selalu membawa penyesalan, disebut dengan *nafs al-lawwamah*. Jiwa ini dikaitkan dengan peristiwa *qiyamat*. Berbagai pandangan mengenai *qiyamat* bermunculan, mulai yang menafsirkan *qiyamat* sebagai sebuah kehancuran hingga menafsirkan sebagai sebuah suasana kebangkitan. Keduanya merujuk pada beberapa dasar pijakan. Mereka yang mendasarkan pada pengertian bahasa. Kata *Qiyamat* diartikan sebagai kebangkitan. Secara otomatis apabila jiwa seseorang telat bersikap, akan merasakan penyesalan. Akan tetapi bagi mereka yang memandang *qiyamat* sebagai kehancuran, maka fenomena penyesalan itu adalah saat seseorang telah menjalani kematiannya.

Hal penting bagi para kaum *mu'minin* adalah, untuk menciptakan sebuah pendidikan nafsani agar tidak terjebak dalam *nafs al-lawwamah*, baik untuk akhirat kelak maupun saat menjalani kebangkitan situasi di dunia ini. Pola pendidikannya akan diserahkan kepada masing-masing individu. Sebab setiap orang memiliki perbedaan dalam kemampuan menangkap sinyal *ilahiyah*, meskipun besaran rencana pendidikannya sama.

Jiwa-jiwa yang resah memiliki dampak terhadap perubahan perilaku jasad. Sebab jiwa akan berhubungan dengan *dimag* (otak) untuk menggerakkan semua yang terdapat dalam struktur jasad. Demikian juga, saat *nafs al-lawwamah* mempengaruhi otak untuk menggerakkan tubuh menjadi bersikap, para *ablu al-Thariqat* segera menyikapi dengan proses pembinaan terhadap jasad, agar imun

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

terhadap perintah otak yang terdorong oleh jiwa *al-Lawwamah*. Jiwa *lawwamah* juga dipengaruhi unsur *syaithani* yang kental, sama seperti saudaranya (*nafs al-ammarah*).

Demikian dengan keberadaan jiwa *al-mulhamah* yang sering menghinggapi orang-orang yang telah memiliki kualifikasi keterbimbingan dalam pendidikan ajaran agama. Akan tetapi masih terdapat dengki. Terutama saat kedudukannya sebagai tokoh agama, atau bahkan munculnya sikap arogan dan sombong, karena dia telah dipandang suci oleh lingkungannya. Bahkan mengklaim dirinya sebagai manusia suci. Gangguan jiwa semacam ini juga membawa keresahan dalam dirinya. Sehingga suatu saat akan meningkat menjadi *nafs al-ammarah* yang secara sengaja melakukan konfrontasi terhadap mereka yang dianggap sebagai ancaman. Padahal ancaman hakiki untuk jiwa yang baik adalah hilangnya rasa perhatian dari Allah *'Azza wa Jalla*.

Pengaruh *nafs al-mulhamah*, biasanya mendominasi pemikiran dan *qalb* orang-orang suci. *Nafs* inilah yang menjerumuskan iblis ke jurang kehinaan. Iblis dihinggapi sifat *syaithaniyah*nya melakukan *takabbur* di hadapan Allah *'Azza wa Jalla*. Ia memberikan padangan keliru tentang api dan tanah dalam proses kejadian Adam ASS. Sikap demikian juga telah mencelakakan Barshisha, hingga menemui ajalnya dalam keadaan tidak mencintai Allah secara benar. Ia tertipu oleh perdaya Iblis.

Berbeda dengan sufi pada masa abad pertengahan, mereka banyak dihukum mati bukan sebab teorinya. Namun sebab para penguasa yang tidak berharap kedudukannya tergeser dengan teori sufistik yang dikemukakannya. Pada dasarnya para sufi abad pertengahan tidak banyak mengharap kedudukan duniawi. Hanya saja para penguasa waktu itu berkesimpulan bahwa melalui teorinya akan dapat menghancurkan reputasi dan kedudukannya sebagai penguasa. Sikap arogansi penguasa inilah yang dimasukkan ke dalam jiwa yang resah.

Jiwa *mulhamah* juga dinilai sebagai jiwa yang mengalami keterbimbingan secara spiritual. Makanya Abu al-Hamid *al-Ghazali* memasukkan ke dalam jiwa yang buruk, sebagai lawan dari *nafs al-mardhiyyah*. Jika pada jiwa *mulhamah*, masih terdapat

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

celah untuk menunjukkan arogansinya, maka pada jiwa *mardhiyyah*, sepenuhnya hanya untuk Allah ‘*Azza wa Jalla*. Terungkap dalam do’a *iftitah* pada saat shalat, yakni pernyataan “*sesungguhnya shalatku, ibadah nusukku, hidupku, matiku (hanya) untuk Allah Rabb sekalian alam*”. Ungkapan di atas bukan sekedar sajak ruhani. melainkan terdapat makna yang sangat dalam. Jika seluruh sendi kehidupan sepenuhnya hanya dilakukan semata untuk Tuhan. Maka maknanya adalah bahwa dirinya telah tidak memiliki arti apapun di hadapan Tuhan kecuali Tuhan yang memberikan anugerah pada dirinya.

Sebahagian sufi, mengenalkan do’a *iftitah* dalam shalat, dimulai dengan pernyataan “*ya Allah jauhkanlah antara aku dan dosaku, bagaikan Engkau menjaubkan barat dan timur*”. Pernyataan ini adalah pendidikan awal, agar salik senantiasa tidak melakukan dosa-dosa. Sebab dosa pada dasarnya adalah ketidak mampuan jiwa dalam melakukan manajerialnya. Kemudian ditingkatkan dengan pernyataan “*sesungguhnya shalatku, ibadah nusukku, hidupku, matiku (hanya) untuk Allah Rabb sekalian alam*”. Pernyataan di atas merupakan peningkatan dalam kualitas shalat, menuju shalat sebagai pembuat *sakinah*. Dan diakhiri dengan “*Maha Suci Engkau (ya) Allah, dan dengan segala Pujian padaMu ya Allah, ampunilah segala dosaku*”. Ini adalah pernyataan puncak, untuk menetapkan kondisi *sakinah* dalam diri seorang sufi yang sedang melakukan shalat dengan dasar *mahabbatullah*.

Shalat seorang sufi memiliki makna tersendiri dalam upaya perubahan sikap dalam dirinya. Bukan lagi sebagai pemenuhan kebutuhan karena datangnya waktu dan perintah. Melainkan penuh dengan sikap *mahabbatullah*. Oleh sebab itu, ajaran sufi merupakan ajaran luhur tentang ruh keislaman seseorang. Jiwa nyaman dan tentram setelah shalat akan diperoleh dengan baik. Sebaliknya tidak jarang yang melakukan shalat, namun jiwanya masih resah. Hal ini disebabkan kualitas shalat yang hanya mengandalkan pemenuhan perintah dan datangnya waktu saja.

Bagi para sufi, kenyamanan jiwa dipertahankan, demi menjaga kualitas pengabdian. Kemudian, mereka yang memiliki jiwa yang resah, dinyatakan memiliki gangguan. Mulai dari yang

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

terendah berupa kecemasan dengan sebab hal-hal yang berhubungan dengan unsur materil. Hingga yang dianggap paling berat ialah saat terkait dengan aspek teologis normatif.

Segala bentuk gangguan atas jiwa, dapat dipastikan kerana kekeliruan dalam penatalaksanaan jiwa itu sendiri. Ketika penyelesaiannya hanya sebatas inderawi (aspek *hissiyah*), maka gangguan jiwa tetap akan berlanjut bahkan berkembang. Dengan demikian gangguan jiwa harus dituntaskan melalui berbagai terapi. Meskipun sebahagian gangguan jiwa dinyatakan sulit untuk diobati. Namun *ikhtiyar* harus terus dilakukan tanpa henti.

Keresahan pada jiwa juga memiliki beragam kemungkinan terapi yang dapat dilakukan secara simultan. Bahkan sebahagian gangguan hanya bersifat kekeliruan penatalaksanaan mental. Perubahan pola pikir sangat dibutuhkan untuk mengubah sikap dan mental seseorang. Untuk mensikapi hal ini, para sufi dan psikolog secara bersama-sama mencari solusi untuk mereka yang mengidap gangguan mental. Pada umumnya manusia mengalami keluh kesah, bahkan hingga meninggalkan segala kebaikan. Hal tersebut telah sebutkan dalam al-Qur'an surat *al-Ma'arij* ayat 19-20 .

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Artinya : “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir*”

Ayat tersebut mengisyaratkan bahwa manusia memiliki sifat cemas yang berdampak keluh kesah, merasa tidak menerima kenyataan saat ditimpa musibah, hingga terjadi krisis ketuhanan, yang sering menghantui orang-orang putus asa dari Rahmat Allah ‘*Azza wa Jalla*. Akan tetapi apabila diberikan kelapangan (kenyamanan) malahan ia melakukan kekikiran. Ayat ini juga mengindikasikan gangguan jiwa berupa keluh kesah. Hal tersebut terjadi akibat tidak adanya rasa cinta Tuhan. Mereka baru menganggap Tuhan sebagai Dzat yang harus melayani saja. Tanpa adanya kesadaran bahwa Tuhan adalah Dzat yang sewajibnya untuk dilayani. Ayat di atas dispesifikasi dengan pengecualian bagi mereka yang suka

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

shalat. Dan shalatnya *mudawwamah* (statusnya *daimun*). Tentu saja bukan sekedar yang *dawwam* (rutinitas) melakukan ritual shalat. Melainkan mereka yang melakukan shalat sebagai bentuk pengabdian sepenuh hati, melalui tindakan ‘*ibadah*. Bukan hanya melakukan upacara shalat yang diawali dengan *takbiratu al-ibram* dan di akhiri dengan salam.

Jiwa yang resah juga dalam al-Qur’an sering dihubungkan dengan berbagai sikap dan sifat-sifat tercela, seperti munculnya *dzalim*, kikir, dengki, *takabur* dan sejenisnya. Karena akibat keresahan pada jiwa akan tercipta suasana baru yang merurutnya akan menjadi solusi dalam menghadapi segala problematika kehidupan. Padahal semakin menambah masalah yang terjadi. Semua sifat tercela ini adalah luapan emosional yang berkonsterasi di otak untuk selanjutnya memerintahkan jasad dalam berbuat segala keburukan. Dalam ilmu akhlaq dikenal sebagai *akhlaq al-Madzimumah* (*akhlaq al-Sayyiah*), sebagai lawan dari *akhlaq al-karimah*.

Sejumlah yang teridentifikasi *akhlaq al-Madzimumah*, terindikasikan juga menjadi penyebab terjadinya keresahan pada jiwa. atau bahkan salah satu perilaku yang tergolong pada *akhlaq al-madzimumah* berdampak pada kemunculan jiwa yang resah, kemudian memicu munculnya *akhlaq al-madzimumah* baru yang lebih banyak. Salah satu contoh ketika seseorang melakukan pencurian, dan terjadi keresahan akibat pencurian itu, maka tidak mustahil berlanjut dengan pembunuhan dan atau bunuh diri. Demikian pula dengan sejumlah *akhlaq al-Madzimumah* lainnya.

D. Ilmu al-Nafs

Ilmu al-nafs adalah disiplin ilmu yang lahir pada abad pertengahan. Sejalan dengan kemunculan psikologi di belahan barat. Adapun dinamai *ilmu al-nafs* adalah setelah masuknya ke wilayah Arab. Sebab kata ilmu dan *al-nafs* sendiri adalah bahasa ‘Arab. Kelahiran *ilmu al-nafs* membawa pencerahan bagi para pemerhati *nafs* (jiwa). hal ini disebabkan simpang siurnya pemahaman mengenai jiwa yang hampir tidak jelas struktur keilmuannya. Mulai yang mendasarkan pada aspek mistis, hingga

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

mencoba merasionalisasi dengan menggunakan analisis empirisme. Tentu saja bagi para pemula sangat membingungkan, bahkan tidak sedikit melahirkan konflik pemikiran yang berdampak buruk bagi perkembangannya sendiri. Bahkan berdampak pada penatalaksanaan jiwa serta terapi bagi mereka yang terkena gangguan jiwa.

Berbagai pandangan mengenai jiwa akan dibahas dalam disiplin ilmu ini. Hanya saja belum ada sumber rujukan yang mengandung pembahasan secara universal dan objektif mengenai jiwa. sebab semua masih dipengaruhi oleh dasar pemikiran filsafat Aristotelian dan Platonis. Dari pemahaman yang memiliki kerangka berbeda ini melahirkan madzhab-madzhab ilmu jiwa yang berkembang sejalan dengan dasar pijakan awalnya. Jika pijakan awal mengacu pada konsep-konsep yang berbasis empirisme, maka struktur keilmuan yang ditawarkan-pun akan bernuansa empirisme. Sisi rasional lebih kental dibandingkan dengan aspek mistisnya. Bahkan nyaris tak tampak sedikitpun aspek mistik. Sedangkan yang mendasari struktur keilmuan tersebut pada aspek mistisisme, akan lebih banyak memahami serta mengungkap jiwa tinjauan mistik. Bahkan memasukkan unsur kepercayaan dan agama sebagai dasar pijakan. Kemudian dikembangkan menjadi berbagai pemahaman mengenai objek pembahasan.

Sata terjadinya perbedaan pemahaman mengenai teologi kenabian dalam ajaran agama, berbenturan dengan teori psikoanalisa Sigmund Freud, maka berbagai kalangan mulai melengkapi dasar pijakan dengan sejumlah referensi, baik dari *nash* wahyu ataupun perilaku para Nabi. Dikaitkan dengan perilaku umat yang berhubungan dengan kondisi jiwa mereka.

Pada kalangann psikolog memberikan banyak argumentasi mengenai jiwa. terutama saat jiwa mengalami gangguan. Maka dimunculkanlah cara untuk mengatasi gangguan tersebut yang dinamakan psikoterapi. Dalam ajaran Islam, psikoterapi tidak hanya berkisar masalah kenyamanan jiwa. Melainkan sampai kepada kemampuan jiwa dalam menjamah wilayah *ilabiyah*. Beberapa literatur memasukkan *ghibah*, *takabbur*, *syirik* dan

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

sejenisnya kepada gangguan jiwa. bukan hanya dinilai sebagai dosa besar. Bahkan terapi yang tawarkan juga mulai dari hanya bersifat nasihat hingga melakukan *kehalwat ifradi* yang meninggalkan keramaian, untuk mendapatkan pencerahan ruhani.

Dalam pembahasan ilmu tasawuf, psikoterapi selalu dikaitkan dengan kondisi keimanan. Sehingga jelas kedudukan terapi jiwa untuk kalangan *mu'minin*.

E. Gangguan Jiwa

Istilah gangguan jiwa seringkali hanya dinisbatkan pada adanya perubahan sikap dan mental yang mengarah pada pentingnya terapi menuju kondisi normal. Pada dasarnya antara psikolog dengan sufi memiliki kesamaan mengenai gangguan jiwa, yakni ada tergolong pada neurosis, dan ada pula yang psikosis. Dalam ajaran Islam dikenal dengan *aswanu al-Nufus* dan *amradhu al-Qalb*. Hanya saja jika dalam pendekatan psikologi, penyelesaian dianggap selesai setelah seseorang tidak lagi merasakan adanya gangguan atau tumbuhnya kesadaran diri untuk melakukan tindakannya sebagai manusia normal (tidak ada penderitaan dan tekanan). Maka pada pendekatan ajaran tasawuf memasukkan unsur kenyamanan hingga berpulang ke akhirat dan kenyamanan *tajalli* dengan Tuhan.

Gangguan jiwa juga ada yang terjadi akibat trauma. Sebahagian berasumsi sebagai bentuk trauma yang diakibatkan adanya kejadian yang dapat mengubah atau mengganggu fungsi otak. Serta memunculkan berbagai indikasi, seperti cemas dan sejenisnya. Antara pandangan ilmuwan Barat, Timur dan Islam memiliki perbedaan yang sangat banyak mengenai indikasi gangguan jiwa. ilmuwan barat hanya menangkap indikasi gangguan jiwa melalui hal-hal empiris, seperti tidak nafsu makan, susah tidur dan sejenisnya. Ilmuwan Timur sudah memasukkan unsur mistis ke dalam rangkaian indikasi gangguan jiwa. pada aspek psikoterapi religius. Islam memberikan gambaran mengenai jiwa-jiwa yang terganggu dikaitkan dengan aspek mistis. Kepercayaan adanya sifat *syaithaniyah*, sebagaimana

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

disebutkan dalam kitab suci dan sabda Nabi, merupakan rujukan adanya gangguan jiwa yang sangat tidak selalu diindikasikan dengan pengalaman empiris. Salah satunya adalah kemusyrikan dan krisis teologis.

Ilmuwan barat tidak menjamah tentang gerakan jiwa dalam cakupan teologis. Sedangkan Islam memasukannya sebagai bentuk kerja jiwa dalam mengemban tugas suci, yakni sebagai hamba Tuhan. Penghamban hanya dirasakan oleh jiwa. oleh sebab itulah, maka krisis teologis, merupakan bentuk dari gangguan jiwa. deteksi kemusyrikan tidak dimiliki oleh ilmuwan barat. Kalangan muslim memiliki banyak cara untuk mendiagnosis gangguan. Mulai dari upaya yang sama dengan ilmuwan barat hingga hal-hal yang dianggap tidak logis, namun masih rasional. Atau bahkan termasuk yang bersifat super rasional. Semua dibenarkan dalam pendekatan filsafat ilmu. Kerangka masing-masing telah diatur sedemikian rupa hingga menjadi sebuah landasan keilmuan yang dinyatakan valid untuk dilakukan penelitian dan sebagai khazanah ilmiah.

Gangguan jiwa memiliki indikasi adanya kesulitan untuk merasakan adanya kenyamanan dalam diri. Ilmuwan barat menyatakan sebagai gangguan kesehatan yang mempengaruhi interaksi sosial. Bahkan adanya kedala dalam melakukan aktifitas. Tidak memasukkan unsur kepercayaan atau keyakinan. Berdasarkan pada hasil riset, gangguan jiwa yang asumsikan ilmuwan barat, disebabkan adanya faktor bawaan. Yang sejak lahir telah memiliki kecenderungan gangguan. Beirutnya adalah adanya riwayat keluarga terindikasikan pernah mengalami gangguan jiwa, Stress yang cukup berat dalam menahan beban psikologis, termasuk di dalamnya ada riwayat trauma karena sebab kekerasan, penggunaan obat terlarang hingga diindikasikan adanya cedera pada bagian otak.

Ilmuwan barat tidak memasukan unsur pendidikan, pelatihan yang menyebabkan adanya krisis ketuhanan, atau hilangnya kepercayaan pada ajaran agama. Sejumlah doktrin dan dogma agama dianggap sebagai ilusi belaka. Termasuk keyakinan akan hal-hal yang bersifat *samawiyah* atau eskatologis.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Psikolog hampir sepakat untuk mengelompokkan gangguan jiwa kepada beberapa jenis, berdasarkan hasil temuan yang sering dijumpai di lapangan, antara lain karena kecemasan, seperti sulit untuk tidur, gelisah, cemas, mudah pusing, sulit berkonsentrasi dan sejenisnya. Gangguan ini sering terjadi pada kalangan orang-rang pekerja berat, aktifis organisasi dan sejenisnya. Penanganan umumnya dilakukan secara bertahap, mulai dari terapi berupa nasihat-nasihat atau curhat hingga penggunaan obat-obat berdasar hasil diagnosis dokter ahli jiwa. adapula yang berupa gangguan kepribadian. Kecenderungan menggunakan perasaan dalam, serta cara berpikir yang selalu jelimet, mengakibatkan sikap mental menjadi tidak baik. Psikolog menurunkan kembali jenis gangguan kepribadian ini menjadi beberapa tipe, yakni tipe dramatis. Disebut juga tipe emosional. Termasuk di dalamnya penderita ambang (*Borderline*), *histrionik* dan *narsistik*. Tipe lainnya adalah eksentrik, terjadi seperti adanya gangguan kepribadian paranoid, skizotipal, antisocial dan skizoid. Tipe cemas, seperti ditunjukkan dengan obsesif kompulsif, *avoidant* bahkan hingga dependen (munculnya sikap ketergantungan).

Gangguan berikutnya adalah gangguan psikotik. Tampak pada penderita skizofrenia. Hal ini digolongkann pada gangguan jiwa yang paling para menurut pandangan psikolog barat. Meskipun beberapa kalangan sufi berasumsi bahwa yang paling parah adalah gangguan krisis teologis (Ketidak percayaan pada Tuhan). Penderita psikotik mengalami halusinasi yang sangat tinggi. Hal ini oleh para sufi disamakan dengan gangguan pada syirik agnotisisme (bertuhan pada produk sain). Pada penderita skizofrenia sering kali mempercayai hal-hal yang tidak terjadi bahkan seperti mendengar suara (padahal suara itu tidak ada), atau melihat sesuatu yang tidak terjadi. Berbeda dengan pandangan sufistik yang mempercayai adanya pandangan terhadap malaikat dan jin. Objek tampak jelas dan ada. Pada penderita skizofrenia, objek nyata tidak adanya.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Selain gangguan di atas juga ada yang disebut dengan gangguan suasana hati. Akibat seseorang mengalami kelelahan atau merasakan tekanan ruhani, maka akan memunculkan sikap stress ditandai dengan *mood* yang rendah. Perubahan mood ini dianggap sebagai tanda dari adanya gangguan suasana hati. Kadang-kadang juga ditandai dengan perubahan sikap secara drastis, misalnya setelah menunjukkan sikap bahagia, kemudian menunjukkan sikap sedih berlebihan. Pada umumnya penderita tidak terlalu merasakan bahwa jiwanya sedang mengalami gangguan. Yang tergolong gangguan ini adalah gangguan silotimik dan gangguan bipolar. Bahkan hingga terjadi depresi.

Ada pula gangguan jiwa yang menjadi objeknya adalah makanan. Penderita umumnya mengalami gangguan pada makan. Seperti terjadi pada penderita anoreksia. Gangguan makanan bisa menunjukkan kemalasan untuk makan atau bahkan makan berlebihan. Ada pula gangguan yang diyakini mempengaruhi pengendalian impuls. Sehingga tidak dapat menahan dorongan untuk melakukan tindakan yang dianggap beresiko tinggi dengan bahaya lebih besar, yang tanpa disadari akan menabuh masalah dan beban pada jiwanya. Inilah yang sering diamanahkan Rasulullah SAW, agar selalu menahan amarah saat terjadi kemarahan besar. Mengendalikannya adalah bagian dari ajaran Islam. Selain itu juga, ada yang secara disadari ataupun tidak, seseorang tidak dapat menahan untuk melakukan hasratnya, seperti terjadi pada penderita kleptomania. Sebahagian ilmuwan barat memasukkan piromania ke dalam golongan gangguan ini. Piromania adalah kebiasaan menyukai sulutan api. Kadang membahayakan saat dia ceroboh menyalakannya. Seperti terjadi pada penderita kleptomania yang sering memindahkan barang orang lain menjadi miliknya. Meskipun menurut dia, tidak bermaksud untuk mencuri seperti layaknya pencuri.

Selain indikasi di atas, gangguan pengendalian impuls juga terjadi pada pecandu obat-obat terlarang, narkotika dan alkohol. Adapula yang memasukan “narkolema” (kecanduan film porno). Sebab semua memiliki indikasi tidak dapat menahan dirinya untuk melakukan. Pada kalangan perempuan sering kali dijumpai kesukaan belanja yang tidak terlalu penting untuknya. Seperti belanja dengan harga yang cukup tinggi, bukan alasan untuk

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

dipakai, akan tetapi merupakan kepuasan batin saat ia mampu membelinya.

Gangguan lainnya adalah obsesif Kompulsif. Penderita gangguan di atas ditandai dengan munculnya pikiran dan obsesi terhadap sesuatu secara berulang, tanpa kendali. Daya dorong terhadap melakukan itu menjadi terus membesar sehingga perilaku itu menjadi bagian dari dirinya. Seperti keyakinan dengan mengucap kata-kata, meyakini angka yang tepat (seseorang dapat meyakini angka tiga, dampaknya orang itu harus selalu melakukan tiga kali, baik ketukan pintu, mencuci sesuatu, menyimpan sesuatu dan sejenisnya). Dalam bahasa agama sering disebut dengan waswas. Kadang-kadang ia melakukan perbuatan ibadah yang selalu diulang dengan perasaan dan keyakinan, bahwa yang pertama itu tidak sesuai dengan aturan atau syarat dan rukunnya. Gangguan ini menyebabkan penderita merasakan kekhawatiran berlebihan. Inilah yang dalam al-Qur'an disebut sebagai gejala "*huliqa halu'a*". Kebiasaan mengeluhkan penderitaan secara berlebihan juga termasuk di dalamnya. Menceritakan penderitaan yang secara terus menerus menunjukkan krisis perhatian dalam jiwanya. Sehingga kadang-kadang seseorang bisa merasa puas hanya dengan menceritakan kepada banyak orang. Berdasar analisis psikoterapi Islam, hal ini termasuk bagian dari gangguan teologis. Sebab sudah menyimpang dari pernyataan Tuhan yang artinya "*Apabila mendapatkan kenikmatan, maka ceritakanlah*".

Gangguan lainnya adalah stress setelah trauma. Gangguan tersebut membutuhkan pelayanan seksama. Sebab kondisi jiwa yang sedang tidak pada tingkat stabil, akan cukup membuat para terapis memperjuangkan dengan penuh tanggungjawab dan keseriusan. Pemulihan pada gangguan stress pasca trauma seperti dampak bencana alam yang mengakibatkan hilangnya harta benda berharga serta hilangnya anggota keluarga yang dicintai, akan selalu membekas dalam jiwa dalam penderitanya. Beberapa hadits memberikan motivasi agar selalu diajak untuk tawakal kepada Allah '*Azga wa Jalla* melalui berbagai pendekatan para terapis secara simultan. Dalam hal ini kebutuhan terapis yang

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

memiliki ruh *ikhlās* dalam memberikan penjelasan mengenai cinta Tuhan lebih didahulukan dibandingkan dengan cinta harta dan yang lainnya. Semua didasarkan pada bentuk musibah.

Kemudian yang diprediksi akan memiliki trauma panjang adalah korban pelecehan seksual. Sebab tertanam beberapa komponen penderitaan yang didapatkannya. Selain merasa terhina, juga merasakan adanya keadaan tidak berguna bagi kelangsungan kehidupan masa yang akan datang. Gangguan ini dalam pendekatan psikoterapi Islam disebut sebagai “*ta'asu min rahmatillah*” putus asa akan Rahmat Allah ‘*Azza wa Jalla*. Terapi harus secara sigap memberikan wawasan bahwa Allah akan memberikan RahmatNya akibat penderitaan yang dirasakan. Dengan berbagai cara terbaik menurut Tuhan. Gangguan ini seringkali mendapatkan tekanan pada pola pikir sepanjang masa. Sehingga akan mengganggu mentalnya. Pengaruh terbanyak akan dirasakan jasad, dengan munculnya berbagai gangguan pikiran yang tidak lagi bermuara pada Tuhan. Maka *mahabbatullah* sebagai solusi untuk mengembalikan pada *fitrahnya*. Pada sebahagian penderita, sering kali melakukan upaya menyakiti diri. Seperti mengiris kulitnya sendiri, sering terjadi pada penderita *borderline personality disorder*. Kemudian, melukai beberapa bagian tubuh. Lebih jauhnya akan melukai orang-orang sekitar.

Selanjutnya, gangguan jiwa tidak hanya terjadi pada orang dewasa. Melainkan terjadi pula pada kalangan anak-anak. Seperti kurang kasih sayang, perlakuan kasar kepada anak, perubahan perlakuan dari orang tua kepada anak, kehilangan semangat, perasaan kecewa dengan keadaan keluarga. Hal ini telah dijelaskan solusinya pada al-Qur'an yang menyatakan keharusan dalam membina generasi agar tidak mengalami kelemahan jiwa melalui taqwa dan perkataan yang mengandung makna. Bahkan seringkali dijumpai perasaan anak-anak yang merasa tidak diperhatikan bahkan merasa tidak disayangi oleh orang tuanya. Padahal orang tuanya sudah merasa memperhatikannya. Tentu saja hal ini harus disinergikan, agar tidak terjadi kesalahan dalam penilaian masing-masing. Sebahagian orang tua memandang peristiwa kekerasan pada anak merupakan cara terbaik untuk

menyayanginya. Akan tetapi hasil yang didapatkan, tidak sebanding dengan harapan. Perlu diingat, bahwa kepuasan bagi anak-anak itu bukan terletak pada aspek materil atau berupa kebendaan dan nilai mata uang. Tetapi lebih mementingkan aspek kepuasan kedekatan dan kehangatan dengan orang tua. Sehingga anak merasa ditempatkan pada posisi yang wajar dan seharusnya.⁶⁶ Pujian orang tua sangat penting dalam setiap hari tidak melebihi dua menit ketika akan pergi dan dua menit ketika pulang dari mana-mana. Pujian ini bermanfaat, agar keluarga kita terhindar dari sikap sombong dan bertingkah laku ingin selalu mendapat pujian dari orang lain. terlalu banyak dipuji juga, tidak baik untuk perkembangan ruhani anak. Sebab akan menimbulkan sikap manja yang berlebihan.

Pada masa remaja, gangguan jiwa perspektif tasawuf berbeda dengan sudut pandang psikolog barat, sufi memasukan krisis ketuhanan dan kepercayaan terhadap agama menjadi salah satu contoh gangguan jiwa pada remaja. Saat remaja memasuki masa kritis dengan sejumlah pikiran yang mengundang pertanyaan. Maka saat itu pulalah orang tua atau guru-guru harus memberikan penjelasan lugas yang dipahami oleh anak dan remaja. Terutama pada aspek krisis teologis.

⁶⁶ Dr. Zaiah Darajat, *Perawatan Jiwa untuk anak-anak*, Bulan Bintang, Jakarta tahun 1982, hlm.469.

BAB III MAHABBATULLAH

Mahabbatullah telah menjadi objek pembahasan dalam kajian ilmu tasawuf. Sejalan dengan teori-teori lain mengenai pembinaan *nafs* (jiwa). seperti doktrin *fana'*, *insan al-kamil*, *hulul wal ittihad* dan sejenisnya. Keberadaanya menjadi sangat penting dibahas, ketika memasukan teori cinta ke dalam pembahasan mengenai “*Abdu Allah*” (hamba Tuhan). Proses kehambaan merupakan kedudukan mulya jika disandarkan pada Allah ‘*Azwa wa Jalla*. Konsep ini telah membius para sufi untuk tetap bisa menjalankan *syari'at* atas dasar tanggungjawab *ilabiyah*. Bukan lagi hanya sebagai pemenuhan target atau bahkan hanya mengharapkan pahala dan menghindari siksaan. Konsep *mahabbatullah* memiliki pengaruh besar pada perkembangan jiwa para sufi. Sehingga memunculkan *ikhlash*, *shabar*, *tawakkal*, *khauf*, *raja* dan menghindari harapan-harapan yang bersifat *dunyawiyah*, seperti jabatan, kehormatan di hadapan manusia serta hal-hal lain yang dianggap mempengaruhi keterpusatan pikiran pada cinta Tuhan.

Konsep *Mahabbatullah* ini pertama dinisbatkan pada pikiran Rabi'ah *al-Adawiyah*. Meskipun pada dasarnya konsep *mahabbatullah* telah berkembang pada masa kenabian. Semua Nabi menganut paham *mahabbatullah* sebagai ruh dari dakwah mereka. Dibuktikan dengan gigihnya perjuangan mereka melawan kebatilan, meskipun harus mengorbankan harta benda bahkan hingga nyawanya. Beberapa nabi terbunuh oleh umatnya hanya mempertahankan cinta pada Allah. Serta menjalankan tugas yang dibebankan pada para Nabi dan Rasul. Demikian pula dengan konsep *mahabbatullah* yang dilaksanakan oleh para sufi dan sejumlah wali-wali Tuhan. Mereka memiliki keyakinan yang kuat akan datangnya kasih sayang Tuhan. Dengan cara meraih cinta ilahi.

Kalangan fuqaha menunjukkan rasa cinta ilahi dengan melakukan kedisiplinan pada setiap perilaku ibadah, mulai yang bersifat *mahdhab* hingga yang *ghair mahdhab*. Seperti yang

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

dilakukan mereka saat menjalankan ibadah shalat. Shalat mereka akan menepati waktu yang telah ditentukan. Bahkan melakukannya di awal waktu dan berjama'ah. Hal demikian dicontohkan oleh Rasulullah SAW. Oleh sebab itu klaim melakukan *sunnah* (tradisi) Rasul menjadi term penting dalam pelaksanaan ibadah versi fuqaha. Bagi para sufi kegiatan shalat itu ditingkatkan, kemunculan ruh shalat dalam setiap saat melakukan shalat baik fadhu maupun *mandub* atau *nafilah*, memberikan dampak pada shalat yang lebih berkualitas. Saat melakukan ritual shalat, mereka lebih menjiwai bahwa dirinya berada pada kausa Tuhan. Dalam pelaksanaan shalat sebagai ajaran sosial, para sufi mengedepankan aspek kearifan dalam melakukan tindakan. Setiap gerakan dalam menjalankan roda kehidupan, selalu dibumbui nilai *ilabiyah* dengan *ghayab al-ilabiyah* pula. Sebagai bukti dari ketaatan pada tuhan berlandaskan cinta ilahi, adalah selalu menyertakan sikap tanggungjawab serta menerapkan cinta dalam melakukan pekerjaan dengan harapan dapat mengekspresikan cintanya.

Yang paling terburuk adalah, saat seseorang menjalankan ibadah itu dengan malas-malasan (*kusala*). Ini yang dinyatakan Allah ‘*Azza wa Jalla* sebagai kaum munafiq. Kemalasan juga apabila hanya diterjemahkan sebagai kemalasan versi bahasa, intinya hanya menitikberatkan pada keengganan berbuat. Padahal kemalasan dimaksud memiliki makna dalam, yakni menunjukkan penolakan secara batin terhadap yang diperintahkan Tuhan. Oleh sebab itu, hadits Nabi mengklaim, setiap orang meninggalkan shalat secara sengaja, maka dinyatakan kafir. Tentu saja klaim ini bukan dengan maksud agar di antara umat itu saling tuduh. Sebab istilah kafir sendiri sebagai bentuk koreksi bagi jiwa seseorang, yang dilontarkan melalui terma-terma *ilabiyah* dalam *nash* kitab suci al-Qur'an. *Kusala* dan *kafir* merupakan bentuk kristalisasi dari terlepasnya cinta Ilahi.

A. Pengertian Mahabbatullah

Kata “*Mahabbatullah*” terdiri dari dua suku kata, yakni “*Mahabbah*” dan “Allah”. *Mahabbah* memiliki arti cinta. Dan

Allah adalah *ismu al-adzam* (nama Yang Maha Agung). Allah merupakan nama Tuhan yang dimulyakan oleh tiga agama formal, ialah Yahudi, Nashrani dan Islam. Meskipun demikian popularitas nama Allah ‘*Azza wa Jalla*, telah dinyatakan sejak jaman Adam ASS. Cinta Tuhan yang dilakukan Adam ASS selama di *al-Jannah* dan di alam dunia menjadi bukti terjadinya komunikasi antara manusia dengan Tuhan. Dengan demikian tidak akan ada lagi alasan apapun untuk menyatakan ketidakaan pada Tuhan. Wujud Tuhan dalam pandangan Adam ASS bukan sekadar perasaan. Melainkan sudah masuk pada sebuah fenomena nyata. ‘*ain al-bashirah* Adam ASS telah memberikan kesaksian mengenai kebenaran adanya Allah.

Hubb, merupakan kulminasi dari pengetahuan sempurna mengenai sosok atau Dzat. Setiap orang yang menjalin *hubb* dengan siapapun, akan menjalankan segala perilakunya dengan tulus. Tidak lagi terkait dengan harapan-harapan sesaat, yang hanya berbentuk jual beli. Apalagi *hubb* kepada Tuhan, sudah tidak lahi mengutamakan pahala dan takut dengan siksaan. Melainkan menjalankan tugas dengan penuh tanggungjawab.

Hubb pada Tuhan banyak dikemukakan secara teori oleh beberapa kalangan sufi. Dan kalangan mereka mengamalkannya dengan penuh rasa tanggungjawab berdasar konsep teologis. Dalam pandangan Abdu al-Wahhab *al-Sya’rany*, *hubb* seseorang akan dilambangkan dengan perilaku tak kenal lelah hanya demi cintanya diterima. Seperti halnya seseorang menunaikan *nawafil* (ibadah kebajikan yang tidak mengikat), melakukan *taqarrub* melalui pemenuhan ibadah *fardhu*. Ibadah *fardhu* dilaksanakan, bukan lagi hanya karena takut dosa. Melainkan benar-benar atas dasar rasa cinta. Oleh sebab itu, Allah ‘*Azza wa Jalla* akan membukakan tabir antara Dirinya dengan Makhluq yang mencintainya. Bahkan hingga membuka segala rahasia yang biasa ditutupi untuk mereka yang tidak berkerja atas dasar cinta. Hal ini semata sebagai penghargaan dari Tuhan untuk orang-orang yang mencintainya. Dengan demikian pengenalan terhadap Tuhan tidak lagi sekedar melalu pendekatan teoretik. Tetapi

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

memang benar-benar disaksikan dengan seluruh komponen ruhani dan nafsaninya. Lebih jauhnya, komponen jasad-pun dapat merasakan keberadaannya. Sebagai akibat dari *hubb*.⁶⁷ Hubb dirasakan dengan komponern ruhani dan nafsani manusia yang memiliki sensitifitas *ilahiyah*. Sedangkan sentisitifitas *ilahiyah* hanya akan dapat diraih oleh mereka yang menjalankan *suluk*, melalui berbagai cara.

Kemudian saat dikaitkan dengan *dzikir*. *Dzikir* merupakan wujud dari *mahabbatullah*. Saat seseorang menjalankan dzikir, dipahami sebagai orang yang sedang melakukan cinta ilahi. Cinta ilahi merupakan bentuk penghidmatan seorang manusia yang paham tentang keberadaan Tuhan. Ketika seseorang menjalankan segala perintah Tuhan, maka tidak lagi merasakan adanya penjajahan dari Tuhan. Bahkan merasakan adanya sebuah penghargaan dari Tuhan kepada manusia yang selalu mencintainya. *Rub* mereka senantiasa diarahkan untuk selalu memahami kehendak Tuhan. Sehingga dalam dirinya tidak lagi ada maksiat dan selalu menjalankan dengan penuh tanggungjawab spiritual.⁶⁸ Keengganan telah meliputi ruhani mereka, sehingga antara dirinya dan Tuhan seakan tidak terkoneksi dengan baik, bahkan bisa saja menjadi terputus.

Menjalankan *mahabbatullah*, tidak berarti akan menjauhi atau bahkan mengesampingkan selain Allah *'Azza wa Jalla*. Bahkan saat seseorang mencintai Tuhan, mereka akan memahami bahwa semua yang ada adalah ciptaan Tuhan. Oleh sebab itu pemeliharaan, pelestarian hingga segala bentuk upaya perbaikan, dilakukan atas dasar tanggungjawab kepada Tuhan sebagai pusat cinta. Perilaku atasama cinta Tuhan, akan lebih waspada dan seksama dalam memperhatikan segala ciptaan Tuhan. Sebab memiliki *kehauf* cintanya akan tertolak oleh Tuhan.

⁶⁷ Abdu al-Wahhab *al-Sya'rany, Al-Ajwibatu al-Mardhiyah 'an Aimmati al-Fuqaha wa al-Shufiyah*, Maktabah Ummu al-Qura, al-Azhar, kairo, tahun 2002, hlm.67.

⁶⁸ Jalaluddi Rakhmat, *Meraih Cinta Ilahi belajar menjadi kekasih Allah*, Pustaka Iman, Depok, tahun 2008, hlm.192.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Mahabatullah, juga dinilai akan menekan laju perkembangan *akhlaq al-Madzmmumah* (kreatifitas buruk). Sebab segala bentuk keburukan perilaku akan berdampak pada berkurangnya cinta Tuhan. Berbagai cara untuk meraih cinta *Ilahi*, memberikakan kesan bahwa semua yang terjadi di alam ini adalah kehendak dan cintaNya. Tidak heran, apabila para sufi mengedepankan aspek taubat sebagai awal meraih cinta Ilahi. Sebab taubat merupakan bentuk amalan yang mengembalikan cinta pada selain Allah '*Aziza wa Jalla*, agar kembali mencintai Allah. Sebagai dampak dari *mahabbatullah*, semua makhluk jenis apapun akan tersisihkan, karena besarnya pengaruh *mahabbatullah*. Hal ini terjadi pada Rabi'ah *al-Adawiyah* saat ditanya mengenai rasa cinta kepada Nabi Muhammad SAW dan rasa benci kepada Iblis. Maka jawabannya adalah, bahwasanya rasa cinta kepada Nabi Muhammad bukanya hilang, akan tetapi telah tertutup dengan rasa cinta pada Allah. Demikian juga dengan rasa benci pada Iblis. Ia katakana bahwa saking telah tertutupnya oleh cinta pada Allah '*Aziza wa Jalla*, maka rasa benci pada Iblis itu, menjadi terlupakan.

Mahabbatullah juga dinilai sebagai konsep yang membentuk karakter pada para sufi. Pengaruh besar pada tradisi sufi yang mendahulukan kepentingan Allah dibandingkan dengan kepentingan makhluk atau bahkan kepentingan dirinya terhadap sesama makhluk Allah.

B. Penggagas Konsep Mahabbatullah

Mahabbatullah sebagai sebuah konsep mulai dipopulerkan oleh kalangan sufi yang tidak satupun mengetahui namanya. Hanya saja semua berorientasi pada perilaku Rabi'ah *al-Adawiyah*. Nama Rabi'ah akan identik dengan konsep *mahabbatullah*. Oleh karena itu, siapapun mengurai tentang konsep *mahabbatullah* tanpa mengurai kehidupan Rabi'ah *al-Adawiyah*, dinyatakan masih belum lengkap.

Nama asli beliau adalah Rabi'ah binti Ismail bin Hasan bin Zaid bin Ali bin Abi Thalib. Ia sosok wanita yang masih memiliki garis keturunan Hasyim (kakek Rasulullah SAW) dan memiliki

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

nasab linier dengan Ali bin Abi Thalib (kakak sepupu Nabi Muhammad SAW). Kelahiran Rabi'ah di Bashrah pada tahun 95.H di wilayah Iraq. Hidup sebagai hamba sahaya milik Klan al-Atik yang berasal dari suku Qays. Gelar termulya untuk Rabi'ah adalah *Syabidatu al-'Isyqi al-ilabi* (syuhada yang mati dalam kerinduan Ilahi). Ia hidup sebagai anak ke empat yang tergolong miskin. Kemiskinan inilah yang kemudian mengantarkan pikirannya untuk menggapai cinta lahi. Rabi'ah *al-Adawiyah* menjadi sosok wanita ideal dalam pandangan para sufi. Gemerlap dunyawi bukan lagi menjadikan orientasi hidup baginya. Melainkan hanya sebagai bagian dari fasilitas yang harus ditasharrufkan untuk mewujudkan cinta Tuhan. Ia juga sempat menolak lamaran seseorang, hanya karena kekhawatiran cintanya pada Tuhan menjadi tergeser menjadi cinta terhadap lawan jenis. Pancaran sinar keimanan Rabi'ah *al-Adawiyah* banyak diperhatikan oleh sejumlah kalangan, baik sufi maupun fuqaha. Akan tetapi kekuatan cinta Ilahi menjadikan dirinya tetap teguh tak tergoyahkan oleh bujukan apapun. Hal ini bukan sikap apatis dan gangguan halusinasi seperti dituduhkan para penganut paham Sigmund Freud. Cinta Tuhan merupakan kulminasi dari sejumlah kerja *ruhani*, *nafsani* dan *jismani* seorang salik.

Segala bentuk bujukan untuk Rabi'ah mencintai lawan jenis ditolak dengan alasan, ketidakmungkinan ia meminta cinta dari seseorang yang tidak memiliki cinta. Cinta hanya untuk pemilik cinta ialah Allah '*Azza wa Jalla*. Merahib dan memberikan terbaik untuk Tuhan itu adalah solusi kehidupan sang sufi wanita ini. Pengabdian sepenuh hati pada Allah '*Azza wa Jalla* telah menjadikan kewajiban baginya untuk dilaksanakan, bukan sekedar dibahas dalam seminar-seminar atau diskusi tentang cinta Tuhan. Itulah sebabnya, penulis memandang, bila seseorang berharap melakukan cinta Tuhan hanya dengan setumpuk teori, hanya akan mendapatkan pertentangan dan kenyamanan. Semua sirna dalam sekejap ketika mendapatka teori baru. Seyogyanya seseorang yang berharap melakukan cinta Tuhan menjalankan suluk disertai bimbingan *mursyid* yang arif dan paham dengan epistemologi suluk.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Rabi'ah *al-Adawiyah* juga menginspirasi kaum sufi untuk melakukan *ikhlas* dengan sesungguhnya melalui konsep *mahabbatullah*. Hijab ruhani yang ia simpan dihadapannya, semata hanya untuk membendung segala bentuk cinta semu bahkan kepalsuan cinta. Sebahagian orang memandang Rabi'ah *al-Adawiyah* sebagai seorang penyair. Pandangan ini sangat keliru. Ia adalah salik yang mengerjakan perbuatannya dengan *ikhlas*. Sebagai keturunan *al-Imam* Ali bin Abi Thalib dari Zaid bin Ali, mengalir darah pejuang sejati dan darah *ahlu al-bait* yang senantiasa membaktikan dirinya untuk Tuhan. Hal ini dilakukan kakeknya (Ali bin Abi Thalib) saat melindungi Nabi SAW dari incaran musuh yang hendak membunuh. Ali KW menjaminkan nyawanya demi seorang kekasih Allah. Semata dilakukan karena *hubb* kepada Allah. Dan memelihara titipan Tuhan yang hadir di muka bumi ini, ialah Nabi Muhammad SAW.

Oleh sebab itu, cinta kepada Tuhan merupakan *ruh* bagi para sufi untuk melakukan segala perbuatannya. Sehingga menjadikan kualitas pengabdian lebih baik lagi. sejalan dengan pandangan Abu Nashr *al-Siraj al-Thusi* yang menyatakan bahwa konsep *ma'rifat* menjadi tidak berarti jika dilakukan tanpa dasar cinta ilahi (*Hubb/ mahabbatullah*). Rabi'ah menegaskan bahwa cinta ilahi dapat diperoleh melalui dua cara antara lain, melalui kesaksian dirinya atas segala fasilitas Tuhan yang telah diberikan kepada makhlukNya. Termasuk segala pemberian Tuhan yang telah diberikan kepada manusia, berupa akal dan kesempurnannya. Cara lain adalah melalui pandangan hakiki dengan Tuhan. Sehingga antara dirinya dengan Tuhan menjadi tidak ada sekat lagi. inilah intisari dari *syahadat*. Wajarlah apabila seseorang telah ber*syahadat*, maka segala sendiri kehidupannya hanya untuk Tuhan. Urutan Rukun Islam yang ditawarkan kalangan *sunni*, yakni *syahadat* sebagai urutan pertama, menjadikan doktrin spiritual manusia yang berharap *taqarrub* pada Tuhan, melalui cinta Tuhan (*mahabbatullah*). Selanjutnya, shalat merupakan bentuk aplikasi dan turunan dari terjadinya *syahadat* dalam diri seseorang.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Pikiran Rabi'ah *al-adawiyah*, seringkali dianggap bertolak belakang dengan konsep Hasan *al-Bashri* yang cenderung mengangkat konsep *khauf* dan *raja* sebagai bentuk pengabdian tertinggi dalam *maqamat*. *Khauf* diyakini sebagai ras takut kepada Allah, karena adanya ancaman neraka bagi para pembangkang tugas *ilahiyyah*. Sedangkan *raja* berupa harapan besar untuk mendapatkan *al-Jannah*, yang dijadikan balasan bagi yang melakukan kebajikan. Teori ini dtepis Rabi'ah melalui tindakan *syathabatnya*. Rabi'ah *al-Adawiyah* sempat berjalan keliling kampung, hanya membawa obor dan segelas air. Ketika ditanya alasan sikapnya. Maka ia menjawab dengan tegas, bahwa Rabi'ah *al-Adawiyah* akan membakar surga yang selalu dijadikan tujuan pengabdian. Dan akan menyiram neraka, yang dijadikan kecemasan hamba Tuhan. Dan akan menanamkan cinta pada Tuhan, hingga tidak lagi berharap *al-Jannah* dan takut neraka. Perbuatan ibadah tertuju hanya bentuk cinta pada Tuhan semata dan syukur.

Sebagai sandaran pemikiran Rabi'ah *al-Adawiyah* dalam hal *mahabbatullah* merujuk firman Allah dalam beberapa surat yang menjelaskan tentang perasaan cinta kepada Tuhan. Kegelisahan Rabi'ah *al-Adawiyah* hanya terpusat pada pengabdian yang tidak diterima. Kekhawatiran ini bukan lagi bersifat gangguan. Melainkan sebagai penegas atas semua pengabdian yang dilakukan sepenuh hati. Persoalan cinta menurut Rabi'ah merupakan inti dari semua sendi kehidupan serta indikator dari kescian diri. Oleh sebab itu Rabi'ah *al-Adawiyah*, menolak lamaran Abdu al-Wahidi, Muhammad bin Sulaiman *al-Hasyimi*, semata hanya untuk memelihara cintanya pada Tuhan. Nafsu sex yang dipahami kaum pria saat itu, dinilai hanya menjalankan harapan *syahwati*. Bukan lagi atas dasar pandangannya untuk mencintai Tuhan. Banyak pertanyaan Rabi'ah *al-Adawiyah* yang diajukan pada orang-orang yang melamarnya. Semua dikaitkan dengan hal yang akan lebih tahu tentang jawabannya adalah Allah 'Azza wa Jalla. Sehingga semua mengundurkan diri karena tidak akan sanggup memberikan jawaban secara pasti kepada Rabi'ah. Pertanyaan tersebut antara lain mengenai saat menjelang ajal,

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

apakah akan mati dalam keadaan iman atau kafir, pertanyaan lainnya, apakah pada padang *mahsyar* dia akan mendapatkan catatan amalnya dari tangan kiri atau kanannya. Jawaban semua hanya Allah ‘*Azza wa Jalla* yang tahu. Dengan demikian, ia nyatakan tidak pantas mencintai makhluk yang tidak mengetahui sama sekali jawabannya.

Selain Rabi’ah *al-Adawiyah*, sufi yang dikenal sebagai penggagas konsep *mahabbatullah* adalah *Maulana* Jalaluddin Rumi. Karya beliau yang berjudul *Matsnawi* dan *Diwan-i Syam’i Tabriz* memberikan gambaran kehidupan Rumi melalui *sya’ir-sya’irnya*. Pria kelahiran Persia tahun 604.H, ini menggagas konsep *mahabbatullah* sebagai bentuk terapi yang dapat menyembuhkan gangguan *syaitaniyah* berupa *takabbur* dan melupakan Tuhan. Serangkaian tarian diperkenalkan dengan maksud mengenalkan unsur cinta dalam kehidupan antara manusia dengan Allah ‘*Azza wa Jalla*. Tuhan sebagai Dzat yang indah dan cinta keindahan merupakan gagasan penting bagi *Maulana* Jalaluddin Rumi untuk mengekspresikan cinta Tuhan dengan tarian bernuansa ruhani. Tarian sufistik ini secara khas dilakukan setelah melakukan kontemplasinya untuk mendapatkan siyal ilahiyah yang akan tertangkap melalui tarian ruhaninya.

Kemudian, Abu al-Hamid *al-Ghazali* menggagas konsep *mahabbatullah* dengan mengadopsi pemikiran Rabi’ah *al-Adawiyah* dalam bidang pengesampingan aspek duniawi. Dilengkapi dengan ritual *zuhud*, *taubat* dan *inabah* yang dianggap akan berpengaruh pada *syauq* (rindu), *uns* (intim) dan *ridha* (kepuasan spiritual). *Mahabbatullah* dalam pandangan *al-Ghazaly* mengacu pada pengertiannya sebagai cara untuk “memeluk” meraih cinta Tuhan. Implementasinya adalah mengikuti segala perintahnya dan menjauhi segala bentuk laranganNya. Melakukan penyerahan diri dan mengosongkan segala bentuk cinta kecuali hanya pada Allah semata.⁶⁹ Gerakan *mahabbatullah* merupakan hal penting dalam menjalankan *thariqat* menuju *ma’rifatullah*. Sebab di

⁶⁹ Mustofa, *Akhlah Tasawuf*, Pustaka Setia, Bandung tahun 2014, hlm.240-241

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

dalamnya terdapat pemenuhan fitrah manusia serta memberikan pergerakan untuk memunculkan intuisi terhadap *uswab al-Hasanah* (keteladanan) terhadap Rasulullah SAW, serta Nabi-nabi sebelumnya.⁷⁰

Sufi lainnya yang mengumandangkan *mahabbatullah* adalah Sufyan *al-Tsaury*. Sufi Bashrah ini menjadi shahabat Rabi'ah *al-Adawiyah* sepanjang hidupnya. Selamanya saling memberikan dorongan untuk tetap mencintai Tuhan. Dan Sufyan *al-Tsaury* menyatakan sebuah tindakan yang masuk akal. Dengan demikian, juga sangat tidak mengherankan apabila keduanya saling bersahabat. Bahkan dalam tulisan Abu Thalib *al-Maky*, Rabi'ah sempat menyatakan bahwa Sufyan *al-Tsaury* adalah laki-laki sejati, apabila telah meninggalkan cintanya pada hadits. Hal ini karena perhatian *Rabi'ah al-Adawiyah* pada kegiatan harian Sufyan *al-Tsaury* yang sering mengumpulkan orang-orang untuk mendiskusikan tentang hadist. Serta penilaiannya terhadap hadits-hadits yang secara otomatis akan menilai orang lain dengan melupakan status dirinya dihadapan Tuhan.

Keberadaan Rabi'ah *al-Adawiyah*, yang dijuluki pencinta sejatitai Tuhan, tidak berarti menanggalkan semua kegiatan sosialnya. Bahkan secara sosiologis Rabi'ah *al-Adawiyah*, memberikan pelayanan kepada lingkungannya dengan rendah hati dan baik. Semua dilakukan semata karena mencintai sang penciptanya. Bahkan Abdu al-Aziz bin Sulaiman Abu *al-Rasibi*, menyebut Rabi'ah *al-Adawiyah* sebagai *Sayyidu al-'Abdidin* (penghulu para hamba). Keunikan lain dari penggagas *Mahabbatullah* ini adalah, saat beliau menderita sakit keras yang berkepanjangan, malahan melipatgandakan ibadahnya siang malam. Dalam pikirannya, memiliki kekhawatiran Tuhan menjauh darinya saat dia mengendorkan pengabdian sepenuh hatinya.

⁷⁰ Abul Qasim Abdul Karim Hawazin *Al-Qusyairi An-Naisaburi, Risalah Qusyairiyah* Terj.Umar Faruq, Pustaka Amani Jakarta, tahun 2007, hlm. 478.

C. Batasan-batasan Mahabbatullah

Mahabbatullah sebagai sebuah nilai tertinggi dalam rangkaian perjalanan tasawuf, merupakan orientasi para sufi. Pencapaiannya diusahakan sedemikian rupa hingga menempuh berbagai pelatihan ruhani (*riyadhab-riyadhab*), hingga mendapatkan cinta itu bagaikan segenggam emas yang dicari bertahun-tahun. Yang perlu diingat dalam menjalankan *mahabbatullah* adalah mengenal batasan cinta Tuhan.

Rabi'ah *al-Adawiyah*, memberikan gambaran bahwa cinta Tuhan semata terbatas oleh segala hal yang berkaitan dengan hasrat pribadi yang tidak terkait dengan perjanjian dalam shalat (doa *iftitah*) yang artinya “sesungguhnya shalatku, ibadah sunnatku, hidupku dan matiku, hanyalah untuk Allah”. Pengabdian sepenuh hati merupakan esensi dari *mahabbatullah*. Doktrin ini bukan sebagai teori yang mendorong orang yang menganutnya sebagai kalangan yang berharap dipandang suci oleh segenap makhluk. Akan tetapi mereka yang memberikan pengabdian kepada Allah dengan tulus.

Di antara batas-batas *mahabbatullah* adalah;

1. **Ikhlah**. Ialah serangkaian perasaan yang mengindikasikan seseorang (pelakunya) dalam keadaan terpusatkan perhatiannya, hanya kepada yang dicintainya. Dalam hal ini adalah Allah ‘*Azzu wa Jalla*. Cinta telah membatasi semua ruang geraknya menjadi sebuah identitas. *Ikhlah* juga ditafsirkan sebagai bentuk perilaku batin yang bersih dari pengaruh luar, selain hanya untuk Allah ‘*Azzu wa Jalla*. Semua kepentingan sesaat dan segala sesuatu yang mengharuskan bertarung, dengan menaruhkan jiwa raganya, hanya untuk sesuatu yang hal selain Tuhan, akan dikesampingkan. Melalui sikap ini pulalah, gagasan *mahabbatullah*, memberikan syarat. Dengan demikian, konsep *mahabbatullah*, tanpa disertai dengan kondisi batin yang *ikhlah*, tidak akan tercipta dengan baik. Beberapa kamus menerjemahkan kata *ikhlah* dengan arti “tulus, jujur dan sukarela”. *Ikhlah* juga dikenal sebagai ajaran pokok dalam pembinaan kehambaan, yang diajarkan oleh para

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Nabi dan Rasul. Termasuk ajaran Nabi Muhammad SAW. Oleh sebab itu *ikhlash* dikenal sebagai inti dari perilaku yang telah menjadi indikator seorang hamba shalih. Pada praktiknya, sikap *ikhlash* menunjukkan adanya sikap dalam pengabdian kepada Allah, melalui cara menyingkirkan segala hal yang tidak terpusatkan pada Allah ‘*Azza wa Jalla*. Secara otomatis, seseorang yang *ikhlash* tidak lagi membutuhkan sanjungan, atau balasan dari sesama makhluk. Sebahagian menerjemahkan kata *ikhlash* dengan “murni, atau bersih dari segala kepentingan”. Oleh sebab itu sikap ini dinyatakan sebagai sikap *mahmudah* (terpuji) yang sarat dengan persaan *tauhidullah*. Maka sikap *mahabbatullah* tidak akan terbentuk dengan baik tanpa menyertakan pendidikan tauhid dan *ikhlash*. Dalam pemahaman Ibnu al-Qayyim *al-Jauziyah*, *ikhlash* telah diturunkan menjadi sebuah metode, untuk menggapai gagasan *mahabbatullah* dan *ma’rifatullah*. *Iklash* juga memiliki pengaruh besar pada setiap derajat amal yang diperbuatnya. Sebab pada umumnya seseorang menjalankan sebuah perbuatan, hanya menginginkan pahala sebagai imbalan, yang diwujudkan dengan adanya *al-Jannah*. Meskipun *al-Jannah* dijadikan lambang prestasi seseorang yang mengabdikan kepada Allah ‘*Azza wa Jalla* secara maksimal. Namun bagi kalangan penganut gagasan *mahabbatullah*, bukanlah sebuah harapan. Hal ini dilakukan Rabi’ah al-Adawiyah ketika melewati kondisi *fana’nya*. kalangan *mukhlashin* (orang-orang yang *ikhlash*), umumnya tidak melihat amal bakti mereka pada Allah sebagai bentuk pekerjaan yang harus diberikan imbalan. Melainkan sebagai bentuk kecintaan pada amal tersebut sebagai wujud cinta Tuhan. Demikian pula, *mukhlashin* akan selalu merasa tidak puas dengan karya mereka untuk Tuhan. Setiap saat akan selalu meningkatkan kinerjanya, menuju kualitas pelayanan bagi Sang Dicinta secara sempurna, hingga batas akhir kehidupannya di alam dunia. Semua amalnya selalu dibenahi dengan berbagai cara, hingga Nur

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Allah ‘*Azza wa Jalla*, dirasakan kebersamaanya. Kemudian akan turun dalam bentuk *sakinah* (kenyamanan). Inilah yang menjadi kajian pokok kalangan terapis Islam dalam mewujudkan metode *ikhlas* sebagai kekuatan untuk mendapatkan *mahabbatullah*. Bahkan *al-Imam* Ibnu Athaillah memberikan argumentasi bahwa *ikhlas* itu adalah ruh dari sebuah perbuatan. Maka menghilangkan *ikhlas*, berarti telah mematikan amal.

الأعمال صور قائمة وأرواحها وجود سر الإخلاص فيها

Sejalan dengan pemikiran Ibnu Athaillah, *al-Imam* Fudhail bin ‘Iyadh memberikan pandangan, bahwa *ikhlas* sebagai wujud amal batin yang menggiring seseorang agar selalu berorientasi pada sikap *mahabbatullah*, tanpa menyertakan sejumlah harapan materil dan duniawi. Semata hanya berbakti dengan sepenuh hati. Cara ini dinilai sangat efektif dalam mengentaskan kemusyrikan dalam jiwa. sebab kehendak duniawi, selain hanya untuk Allah *Jalla Jalaluhu*, adalah termasuk gangguan jiwa yang paling besar. Yakni musyrik. *Ria* dan *Takabbur* merupakan bagian dari tanda hilangnya *ikhlas*. Bagi *al-Imam al-Nawany*, *ikhlas* dijadikan sebagai bentuk *thabarab* batin, yang berdampak pada kesucian lahir bathin, hingga terhindar dari segala bentuk *akhlaq al-Madzmmumah*. Bagi Muhammad Abduh, unsur *Ikhlas* telah dinyatakan sebagai upaya terapi bathin dalam menempuh cinta Tuhan sebagai wujud terapi spiritual menuju kesehatan serta kesucian jiwa. pada dasarnya indikator jiwa telah suci adalah tegaknya sikap *taubidullah*, tanpa ada pengaruh hubungan dengan yang lain dalam tujuannya. Sejalan dengan pandangan *al-Imam al-Qusyairy* yang menyebutkan bahwa sikap *ikhlas* merupakan sikap yang hanya berorientasi pada Tuhan, sebagai satu-satunya tujuan, serta menjadikannya sebagai

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

satu-satunya sembah. ⁷¹ Dalam kajian tasawuf Jawa, *ikhlas* dikenal sebagai “*narima*”, sikap *Narima ing pandum* yang diterjemahkan dalam bahasa Arab menjadi sikap *qana'ab*. Kemudian diturunkan dalam bentuk perilaku batin yang disebut dengan “*Rila*”. Yakni kepasrahan sepenuh hati kepada Sang Pencipta, tanpa pamrih kecuali hanya berharap menunaikan tugas dengan penuh tanggung jawab karena rasa cinta pada Tuhan. Oleh sebab itulah maka, menurut pandangan adat Jawa, sangat tidak pantas, apabila seseorang berbakti kepada Tuhan, dengan mengharap keuntungan dari pekerjaannya itu. Bahkan sebaliknya, juga tidak pantas mengeluh akan segala keputusan Tuhan untuk seorang makhluk. ⁷² Dalam hal hakikat, *al-Qusyairy* juga memiliki pandangan tentang konsistensi hamba Tuhan dalam melakukan pengamalannya. Sehingga dengan berbekal *ikhlas* serta menegakkan konsep *mahabbatullah*, maka akan diperoleh kesadaran dan merasakan kehadiran Tuhan dalam syari'at. Secara otomatis, kehadiran ibadahnya menjadi sebuah kesempurnaan hidup. Bukan lagi sebagai pengabdian yang mengharapkan imbalan. ⁷³ Yang perlu diketahui, bahwa ikhlas hanya akan diperoleh melalui pelatihan ruhani (*Riyadhab*), atau dibentuk oleh lingkungan. Sebab sikap *ikhlas* sendiri merupakan bagian dari kajian konsep diri. Sedangkan dalam konsep diri yang ditawarkan para psikolog, dintakana sangat dipengaruhi oleh sejarah

⁷¹ Al-Imam al-Qusyairy, *Risalah al-Quasyairiyah*, Darr Fikr, t.t, hlm. 183.

⁷² Dr. Purwadi, *Tasawuf Jawa*, Narasi, Yogyakarta, tahun 2003, hlm.142.

⁷³ Prof. H.A Rivay Siregar, *Tasawuf dari sufisme klasik ke neo sufisme*, Rajawali Pers, Jakarta tahun 2000, hlm. 111.

perkembangan individu dan sifat yang dibentuk oleh lingkungan, yang relatif terhadap pribadi tersebut.⁷⁴

2. **Tawakal**, merupakan sikap ketergantungan dengan Tuhan secara hakiki. hal ini merupakan sikap mental seseorang, akibat keyakinan penuh serta rasa cintanya pada Tuhan. Keyakinan itu dibentuk oleh sejumlah pelatihan ruhani serta bimbingan yang memberikan pengentasan atas jiwa-jiwa yang masih tertutup oleh jiwa *syirik*. Ketauhidan menjadi modal utama munculnya tawakal. Akan tetapi sikap *taubidullah* ini bukan sekedar dibicarakan dalam gagasan belaka, melainkan diturunkan dalam wujud amal. Dzunnun *al-Misbry* memandang tawakal sebagai cara menghapus kesombongan diri yang selalu mengabaikan kekuasaan Tuhan. Maka cara tawakal adalah serangkaian upaya untuk mengabaikan pernyataan bahwa diri memiliki kemampuan tanpa keikutsertaan Tuhan. Yang akhirnya terjebak pada kemusyrikan. Oleh sebab itu, sikap tawakal dikuatkan dengan konsep melekatkan diri pada Tuhan dalam setiap situasi. Tawakal juga dianggap sebagai modal dasar hubungan akrab antara seseorang dengan Tuhan. Kaitan ini hanya dapat diperoleh setelah seseorang menempuh *suluk*. Sepertinya sangat sedikit kemungkinan, apabila pernyataan tawakal, terlontar hanya dari mulut seorang pengagum teori tawakal belaka. Tanpa adanya perilaku tawakal. Sikap mental ini juga akan dirasakan dengan baik setelah seseorang memiliki *hubb* (cinta) Tuhan. Paham ini dilontarkan *al-Imam* Ahmad bin Hanbal. Kemudian, bagi Sahl *al-Tustary* konsep tawakal merupakan ruh dari segala bentuk amal dan berpijak pada sikap *taubidullah*. Oleh sebab itulah, kewajiban tawakal memiliki kesamaan dengan kewajiban melaksanakan ibadah lainnya. Sebab seluruh ibadah, baik yang bersifat *mahdhab* dan *ghair*

⁷⁴ R.B. Burns, *Konsep Diri teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*, Arcan, Jakarta, tahun 1993, hlm.39.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

mahabbah, harus disertai sikap tawakal. Dan kajian psikoterapi Islam, hilangnya rasa tawakal kepada Allah, merupakan gangguan jiwa yang tergolong membahayakan *tauhidullah*. Secara teologis normatif, dipandang menghalangi hubungan antara manusia tersebut dengan Tuhannya. Sahl *al-Tustary* juga mengaitkan antara tawakal dengan *ikhlās* yang sama-sama menjadi batas seseorang untuk meraih *mahabbatullah*. Ia juga memandang bahwa sikap ini adalah serangkaian upaya yang memutuskan ikatan dengan hal lain, saat seseorang melakukan aktifitas apapun. Penyertaan Tuhan selalu menjadi muara dalam gagasan menjalankan kehidupannya. Bahkan statemen Bishr *al-Hafi*, yang sejalan dengan pemikiran Yahya bin Mu'adz, menyatakan sebuah keraguan seseorang disebut sebagai hamba Allah *'Azza wa Jalla*, apabila dalam sanubarinya tidak terdapat sikap tawakal, yakni merasa tidak puas dengan keputusan Tuhan. Tentu saja yang dimaksud Bishr *al-Hafi* bukan kepasrahan seperti pada konsep *Jabbariyah*. Melainkan penuh upaya yang lebih dapat meyakinkan adanya perubahan keputusan-pun oleh Allah sebagai Dzat Yang Maha. Yang perlu diingat adalah, bahwa sikap tawakal tidak dapat tergoyahkan oleh keputusan apapun dari Tuhan. Melainkan selalu disikapi dengan baik dan melakukan kebaikan sebagai syukur atas kehendak Tuhan. Apabila Tuhan merubah keputusannya, maka dia akan lebih banyak mensyukuri. Sedangkan apabila keputusan Tuhan itu sulit untuk dirubah, maka munculah sikap *qana'ah* (mensikapi yang telah diberikan Tuhan). *Qana'ah* bukanlah sikap menerima apa adanya. Akan tetapi mensikapi pemberian Tuhan. Pada pemikiran Abu Thurab *al-Nakhabiy* selaras dengan esensi do'a *iftitah* saat shalat, ialah adanya kepasrahan baik lahir maupun batin kepada kekuasaan Tuhan, dan untuk menciptakan kenyamanannya, akan memohon pula pada Tuhan. Wujud amalnya adalah do'a. sikap tawakal juga telah dicontohkan oleh setiap nabi dalam berbagai jaman. Hanya saja umat

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

tidak terlalu jeli dengan sikap tersebut. Akibatnya muncul sikap *takabbur* yang dicontohkan Iblis. Ia menjadikan dirinya sendiri sebagai sosok yang mampu merubah segalanya. Maka untuk umat Nabi Muhammad SAW diingatkan dalam setiap shalat dengan do'a yang artinya "Wahai Dzat yang membulak-balikan *qalb*. Tetapkanlah aku dalam *al-Din-Mu*".

3. **Shabar** berasal dari bahasa 'Arab yang artinya "bertahan". Sedangkan menurut sudut pandangan beberapa pemikir, adalah ibadah yang menjadi bagian penting dari ibadah lainnya. Bahkan rangkaian ibadah lainnya, selalu mengaitkan dengan *shabar*. Saat ini istilah *shabar*, hanya diartikan sebagai sikap saat menghadapi emosi atau bahkan lebih rendahnya dinisbatkan pada kegiatan menunggu sesuatu yang belumm kunjung tiba. Dalam kajian tasawuf *shabar* merupakan kunci penyelesaian persoalan dengan menyertakan tawakal dan *ikhlash*. Beberapa sumber menyatakan bahwa *shabar* adalah sikap yang tahan terhadap segala ujian, dengan menunjukkan sikap dinamis dan mencari solusi dengan tepat. Sehingga tidak terjebak pada unsur *syaithaniyah*. Adapula yang memberikan argumentasi, bahwa *shabar* itu ibadah *bathiniyah*, yang hanya dilakukan secara individu, sesuai dengan kekuatan spiritual masing-masing. Shabar dapat dilatih dengan cara dibimbing oleh guru atau *mursyid* yang handal dan telah banyak teruji kesabarannya. Kekuatan mental dalam menghadapi segala tekanan dan tantangan adalah bagian dari *shabar*. Bahkan *shabar* dijadikan sebagai alat untuk *isti'anah* (memohon pertolongan). Hal ini terjadi, karena shabar merupakan sikap mental yang memberikan pencerahan bagi pelakunya, serta produk dari shabar adalah kebaharuan solusi yang sedang dicari. *Shabar* juga dapat menjadi karakter, apabila disikapi dengan seksama dan baik. Sebab untuk menyikapi sikap menjadi seorang *shabirin* adalah tidak seperti membalikan telapak tangan.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Memerlukan perjuangan besar. Oleh sebab itu pula, sikap *zuhud*, *istiqamah*, dan *raja*, menjadi bagian terpenting dalam pembentukan sikap *shabar*. Hal ini sejalan dengan pemahaman psikologi mengenai ilmu saraf kognitif. Dalam pemahamannya *shabar* menjadikan kekuatan psikologis untuk menangkal sikap cemas dan depresi. Dalam proses pendidikan, *shabar* menjadi media serta batasan untuk mendapatkan *mahabbatullah*. Sebab hanya melalui *shabar*, sikap *mahabbatullah* akan terwujud. Kalangan pemerhati gagasan keislaman memandang *shabar* sebagai kewajiban dan perintah Tuhan. Konsekuensinya, setiap orang yang melanggar perilaku *shabar*, tidak akan mendapatkan cinta Tuhan. Yang terjadi hanya berharap dicintai oleh Tuhan. Bagi kalangan sufi sikap tersebut bukan sebagai orinetasi ibadah *shabar*. Melainkan hanya tertipu dengan diri sendiri. Selanjutnya, *shabar* dalam menjalani musibah, tidak berarti membiarkan musibah itu terjadi tanpa upaya keluar dari musibah tersebut. Jika demikian, maka termasuk kalangan manusia yang putus asa. *Shabar* akhirnya menjadi terapi bagi kaum mukminin berdasarkan wahyu Tuhan yang terdapat dalam al-Qur'an. *Shabar* tidak hanya berkonitasi menghadapi kesukaran. Akan tetapi juga menghadapi kenyamanan dan kesenangan. Sebab seringkali dengan munculnya kesenangan, akan melenyapkan perasaan cinta Tuhan. Inilah yang harus disikapi dengan *shabar*. Keadaan seseorang menjadi predikat *mujtaba* (mulya) dan *mushtafa* (istimewa) merupakan ujian *shabar* yang paling tinggi dibandingkan dengan *madzlum* (terdzalimi). Kalangan *madzlum* akan dengan cepat mendapatkan pertolongan Allah. Akan tetapi untuk kaum *mujtaba*, seringkali terlambat dalam menjalani *shabar*, karena hati yang tertutup oleh gelimang kesenangan.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

4. **Yaqin** merupakan konsep kehidupan yang membantu keberhasilan seseorang dalam menggapai *mahabbatullah*.

Melalui yakin, seseorang akan merasakan serta mampu memberikan kesaksian tentang Tuhan. Seseorang yang mencintai Tuhan, akan selalu diawali dengan sikap yakin pada yang dicintainya. Maka *al-Imam* Muhammad bin Idris *al-Syafi'i* menegaskan bahwa tidak dianggap valid jika seseorang meyakini Allah hanya dengan *taqlid*⁷⁵. Hal ini tentu memerlukan pembimbing ruhani yang handal, untuk mengantarkan pada sikap yakin dengan Tuhan. Sedangkan yakin ini adalah batasan *mahabbatullah*. Oleh sebab itu, ulama memberikan gambaran tentang metode mendapatkan yakin dengan tiga cara ialah melalui *ilmu al-yaqin*, *'ain al-yaqin* dan *haq al-yaqin*. Yakin juga merupakan sikap mental kalangan mereka yang akan memasuki gerbang *mahabbatullah*. Penggunaan serta pemberdayaan akal, baik akal aktif maupun akal pasif menjadi cirri khas dalam pembelajaran mengenai yakin. Sangat layak apabila Ibnu Athaillah menyebut sebagai cahaya akal. Kecerdasan akal yang ditandai dengan pancaran cahaya akal, akan mendorong seseorang untuk mendapatkan *'ainu al-yaqin*. *'ain al-yaqin* inilah yang berkembang menjadi *'ain al-bashirah*. Kemudian, akan menuju pada *maqamat* tertinggi yakni *haqqu al-yaqin*. Pada maqam ini, tidak sedikit para sufi yang melakukan pertemuan dengan Allah, dengan pandangan spiritual dan temuan spiritual yang sangat sulit untuk diungkap dengan kata-kata yang hanya dibatasi oleh kosa kata. Dan setiap kosa kata yang menyatakan serta menceritakan tentang pertemuan antara diri sufi dengan Allah, sangat tidak mewakili, dan tidak terjamin originalitasnya. Saat para sufi meninggalkan kemegahan duniawi beralih pada kemegahan Tuhan, maka alam indra menjadi *fana'*, dan alam *ilabiyah* menjadi tampak dengan sesungguhnya. Pandangan duniawi bukan berarti tidak kaya raya atau tidak mengumpulkan harta. Melainkan

⁷⁵ Muhammad bin Idris al-Syafi'i, *Kaukab al-Azhar, syarah fiq al-akbar*, Darr al-Fikr, Beirut, t.t, hlm.7.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

semua hanya untuk kepentingan mencintai Tuhan. Karena bekal keyakinan secara *haqqu al-yaqin*. Kekuatran keyakinan para Nabi, Rasul, Wali dan Ulama sudah tidak diragukan lagi. sikap yang muncul dari mereka adalah *syaja'ah*. Bila ada yang berpendapat bahwa kemajuan jaman akan mengikis sikap *mahabbatullah* yang berbasis keyakinan, tentu termasuk pandangan keliru. Sebab semakin banyak fasilitas untuk mencintai Tuhan.

Semua yang menjadi batasan *mahabbatullah*, merupakan unsur pembangun spiritualitas manusia. Jika kesehatan spiritual manusia tidak dinyatakan baik, maka struktur kerja jiwapun akan menjadi kacau. Bahkan telah diakui WHO bahwa kesehatan spiritual sebagai bagian dari penunjang produktifitas manusia. Sebahagian Undang-undang Kesehatan juga memberikan argumen mengenai kesehatan spiritual sebagai bagian utuh dari status kesehatan seseorang. Karena *mahabbatullah* merupakan gagasan yang dimasukan ke dalam kesehatan spiritualitas, maka senantiasa mengindahkan pandangan tentang spiritualitas itu sendiri. Spiritualitas sendiri bukan agama. Melainkan segala bentuk kerja ruh yang memotivasi seluruh komponen manusia. Dalam kajian ilmu tasawuf disebut dengan ruhani.

Menurut Dr. Taufiq Pasiak, dr.,M.Pd.,M.Kes, beliau adalah seorang pakar dalam Kedokteran Otak yang banyak memberikan gagasan tentang neurosains, mengomentari tentang kesehatan spiritual. Spiritual pada dasarnya berbeda dengan kesehatan. Spiritualitas sendiri merupakan pengalaman empirik, yang berkaitan dengan kehadiran Tuhan dalam kehidupan. Manifestasinya dalam hubungan interpersonal dan intrapersonal. Merujuk pandangan Wallach dan Schmidt yang menyatakan adanya sensasi terhadap pengalaman internal dari realitas.⁷⁶

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Gagasan *mahabbatullah* juga berupaya memberikan haluan bagi umat Islam, agar senantiasa melakukan semua aktifitasnya berdasar kepada aspek teologis normatif. Bukan sekedar kebutuhan empiris normatif. Seringkali dijumpai, kegiatan manusia hanya untuk kepentingan sesaat. Sehingga unsur pokok dalam mengarungi kehidupan sebagai tugas pokok manusia di muka bumi, menjadi terlupakan.

D. Dalil-dalil Mahabbatullah

Mahabbatullah sebagai salah satu term keislaman yang akan membentuk pribadi muslim paripurna, seringkali hanya dianggap sebagai buah dari angan-angan yang terlalu jauh melambung. Padahal sesungguhnya, sikap *mahabbatullah* merupakan dataran ideologis yang membukan pemikiran, menjadi lebih tertata secara teologis. Oleh sebab itu, untuk memperkuat keberadaan konsep *mahabbatullah* di atas, dipandang perlu menunjukkan dalil-dali yang dijadikan sebagai sumber rujukan dari konsep tersebut.

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ
ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّ
اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْكَافِرِينَ

Artinya : “Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu". Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Katakanlah: "Taatilah Allah dan Rasul-Nya; jika kamu berpaling, maka sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang kafir".

Ayat di atas menjadi dalil akan keharusan untuk selalu mengindahkan tradisi (*sunnah*) Rasulullah SAW. Mengikutinya, berearti telah mewujudkan cinta kepada Allah. Sebab perilaku Rasulullah SAW merupakan perilaku sosok manusia yang penuh mencintai Allah *'Azzā wa Jalla*. Dapat dilihat dari serangkaian perjuangan beliau, semua hanya untuk kepentingan berkembang

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

serta tegaknya ajaran agama yang telah dilegitimasi kebenarannya oleh Allah ‘*Azẓa wa Jalla*. Cinta kepada Rasul atau Nabi

merupakan implementasi cinta kepada Allah ‘*Azẓa wa Jalla*. Tentu saja bagi beberapa kalangan menganggap syathahat Rabi’ah yang menyinggung tentang habisnya cinta kepada Rasul karena cinta kepada Allah dianggap sebagai penistaan. Hal ini hanya berlaku bagi pikiran yang cukup kotor dalam memahami ide-ide sufi. Pada hakekatnya cinta rasul dan nabi merupakan awal dari cinta Tuhan. Rabi’ah al-Adawiyah, sebagai bagian dari keluarga Nabi Muhammad SAW dari bani Hasyim, memberikan pelajaran berharga tentang cinta Tuhan. Konsep *mahabbatullah* yang diusung bukan melupakan Nabi. Melainkan telah masuknya pelajaran dari Nabi tentang cinta Tuhan, sehingga orientasi cinta nabi hakekatnya adalah cinta kepada Allah ‘*Azẓa wa Jalla*.

Mencintai Allah (*mahabbatullah*) dapat menghapus segala kekeliruan dalam melaksanakan tugas pengabdian kepadaNya. Hal ini tertuang pada ayat di atas. Demikian pula dengan ketaatan kepada Rasul dan Allah, menyebabkan kondisi jiwa menjadi suci. Demikian sebaliknya apabila melakukan perbuatan tanpa menyertakan *mahabbatullah*, maka termasuk ke dalam golongan orang yang kafir (tertutup dari kemulayaan dalam pandangan Allah). *Mahabbah* sendiri diterjemahkan sebagai kecenderungan jiwa terhadap sesuatu, dengan harapan mengetahui lebih sempurna. Bahkan dinilai sebagai bentuk perilaku yang membawa proses pendekatan (*taqarrub*).⁷⁷ Menurut al-Barusyawy, kata “*hubb*” dalam ayat di atas merupakan sebuah kegiatan jiwa yang mencari pengetahuan, untuk menyempurnakan pengetahuan yang asal, agar dapat melakukan ketaatan secara sempurna. Secara historis ayat ini turun karena terkait kisah Ka’ab bin al-Asyraf. Kemudian Allah ‘*Azẓa wa Jalla* memberikan perintah agar umat mengikuti Nabinya. *Hubb* kepada Allah, akan dibuktikan dengan *hubb* kepada nabiNya. Kemudian diamalkan sebagai implementasi. Maka *mahabbah* akan dibuktikan dengan

⁷⁷ Ahmad Musthafa *al-Maraghy*, *Tafsir al-Maraghy*, juz 3, Musthafa al-Babi al-Halabi, Mesir, tahun 1974, hlm. 139.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

taat pada Allah dan RasulNya secara *ikhlas*.⁷⁸ Menurut *al-Imam* Jalaludin *al-Suyuthy*, ayat di atas turun karena satu kaum yang selalu mengakui bahwa diri mereka telah mencintai Tuhannya. Kemudian Allah *'Azza wa Jalla* menegaskan agar nabi Muhammad SAW mengkometeri mereka dengan kalimat “Ikuti NabiNya”, dengan maksud agar mereka tidak salah kaprah dalam melakukan cinta kepada Allah *'Azza wa Jalla*. Dan ketaatan kepada Nabi Muhammad SAW akan menemukan cara mencintai Allah secara hakiki. ⁷⁹ *al-Maturidy* mengomentari ayat di atas dengan menyebutkan bahwa secara historis, kalangan Yahudi mengaku bahwa dirinya adalah anak Tuhan dan lebih mencintai Tuhan. Maka sebagai jawaban atas kepongahan mereka, Allah *'Azza wa Jalla* menurunkan ayat ini sebagai bentuk terapi atas kesombongan mereka. Dan kaum muslimin diharapkan tidak mengikuti cara *mahabbah* kalangan Yahudi. ⁸⁰ *Hubb* yang ditunjukkan pada jaman inipun memiliki kemiripan dengan pada masa silam. Kini bukan lagi sebagai *mahabbah* yang bernuansa kultus individu, melainkan *hubb* yang diarahkan pada mencintai aspek *hissiyah* dibandingkan dengan *hubb* yang *makanawiyah*. Oleh sebab itu itu, ayat di atas dipandang memiliki muatan untuk meluruskan setiap peristiwa *hubb* yang menyimpang dari *hubb* kepada Allah dan NabiNya. Demikian juga dengan munculnya cinta nafsu *syahwat* yang selalu berkonotasi *syathani*, memiliki makna dalam, selain *hubb* kepada lawan jenis, *hubb* kepada sesama jenis, *hubb* terhadap harta benda, *hubb* jabatan dan kedudukan sosial, harus segera dibenahi, hingga munculnya *hubb* kepada

⁷⁸Isma'il Haqqy bin Musthafa *al-Hanafy al-Khalwaty al-Barusyawy*, *al-Imam al-Syaikh, Ruh al-Bayan fii tafsiri al-Qur'an*, Darr Kutub al-Ilmiyah, Lebanon, juz.2, tahun 2003, hlm. 24.

⁷⁹Jalaluddin Abdu al-Rahman bin Abi Bakr *al-Suyuthy*, *Al-Darru al-mantsur fii Tafsiri al-Ma'tsur*, juz.2, Darr Kutub al-Ilmiyah, Lebanon, tahun 2004, hlm. 30.

⁸⁰ Abi Manshur Muhammad bin Muhammad bin Mahmud *al-Matruridy al-Imam*, *Ta'wilatu ahli sunnah*, Darr Kutub al-Ilmiyah, Lebanon, juz2, tahun 2005, hlm.354.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Allah ‘*Azza wa Jalla* dan mengidolakan Rasulullah. Ayat di atas juga sebagai sebuah kritik sosial untuk kaum Yahudi yang seringkali melakukan kultus individu sebagai wujud *hubb*. Pada jaman ini juga bermunculan kultus individu, baik terhadap tokoh agama, tokoh politik, para dermawan, hartawan serta kelompok kuat dalam berbagai aspek, dengan melupakan cinta kepada Allah ‘*Azza wa Jalla*, sebagai Dzat yang memberikan potensi pada mereka. Kali ini kultus individu mengarah pada bukti adanya salah satu unsur gangguan jiwa perspektif tasawuf, yakni krisis eksistensi. Gejala yang tampak adalah, munculnya perasaan ingin dihormati dan diakui sebagai keturunan orang besar (tokoh) bahkan seringkali ditemukan harapan disebut sebagai keturunan Nabi Muhammad SAW. Tentu saja secara *nasabiyah* sangat diperbolehkan untuk bangga sebagai keturunan dari seorang Nabi. Akan tetapi harus mengukur diri sendiri mengenai kulaitas diri yang dibangun oleh mereka. Apabila kearifan mereka lebih rendah, seharusnya muncul rasa malu pada baginda Rasulullah SAW. Apabila arogansi lebih mendominasi daripada cinta mereka kepada Allah ‘*Azza wa Jalla*, tentunya bukan lagi sebagai yang berhak mendapatkan *hubb*. Melainkan cukup dengan simpatik atau empatik. *Hubb* yang dapat mengorbankan segalanya hanya untuk Allah dan RasulNya. Sebagai RasulNya merupakan wujud kearifan Tuhan di muka bumi ini. Jika pengakuan sebagai keturunan orang bijak, Rasul atau arifin, tanpa disertai tauladan dirinya kepada mereka, maka sebuah kegagalan teologis, yang menyebabkan kemusyrikan terselubuh mahabbah. Padahal semua telah mengetahui bahwa *hubb* kepada Allah adalah *hubb* yang hakiki. tidak dapat dipungkiri lagi, bahwa *hubb* kepada Allah yang telah mendominasi pikiran, perasaan dan teologis seseorang akan mampu mengalahkan kejahatan apapun. Sebab Allah ‘*Azza wa Jalla*, tidak suka dengan kejahatan sekecil apapun. Sehingga, kepentingan *hubb* kepada Allah ‘*Azza wa Jalla*, juga dipandang dapat menghentikan lajunya kemaksiatan pada berbagai lini. Apabila jaman ini masih didengar adanya kebiasaan korupsi, maka melalui *mahabbatullah* dipandang akan segera sirna.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

daripada yang *murtadz*. Bahkan Allah ‘*Azza wa Jalla*, mengolok-olokan mereka dengan perkataan bahwa Dia akan menciptakan orang-orang yang mencintainya dan Allahpun mencintai mereka. Proses penciptaan orang-orang yang mencintai Tuhan, merupakan upaya Tuhan itu sendiri dalam membangun akal serta qalb mereka untuk menunjukkan bahwa Tuhan sangat tidak merugi dengan tindakan para *murtadz*. Kelompok yang akan diciptakan Tuhan berikut akibat segelintir orang *murtadz*, ialah mereka yang kuat pendiriannya, hingga kekuatan mental mereka tidak diragukan lagi. Kekuatan kental tersebut membawa semangat jihad yang sangat tinggi. Dan memiliki ketangguhan dalam menghadapi segala celaan yang menimpa mereka. Kekuatan *mahabbatullah* juga menjadi modal semangat perjuangan mereka dalam menghadapi kekufuran. Itulah sebabnya para sufi menjadikan konsep *mahabbatullah* sebagai salah satu metode penyehatan jiwa. manusia yang menggunakan konsep *mahabbatullah* sebagai upaya penyehatan jiwa dan mentalnya adalah yang memahami hakikat dirinya sendiri.

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ
اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

Ayat tersebut memberikan gambaran, bahwa Allah mencintai orang-orang yang berbuat *ihsan*. Ialah perbuatan baik dengan penuh rasa pengabdian kepada Tuhan, tanpa harapan imbalan. Melainkan hanya berbakti semata. Pada ayat diu atas juga diawali dengan kalimat larangan untuk menjerusukan diri dalam jurang kehancuran. Yang dimaksud dengan kehancuran dalam ayat ini adalah terputusnya hubungan antara dirinya dengan Tuhan. Sebab seburuk-buruknya perilaku adalah mereka yang

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

memutuskan konektifitas diri dengan Tuhan. Lalu Allah ‘*Azza wa Jalla* memerintahkan agar selalu berbuat *ihsan*.

Sebagai dasar dari kekuatan cinta Tuhan dalam pembinaan mental dan jiwa seorang hamba Tuhan, akan mampu memberikan kontribusi positif pada setiap langkah pembangunan sumberdaya manusia. Melalui cara ini, manusia akan lebih “dimanusiakan”. Yakni diberikan pemahaman universal mengenai eksistensi dirinya dalam cakupan manusia sebagai khalifatullah di muka bumi. Segala bentuk perilaku mereka akan selalu dikaitkan dengan kepuasana Tuhan (berbakti kepada Tuhan sebagai kepuasana batin), bukan lagi sebagai bentuk jual beli antara amal dengan pahala. Para sufi seringkali mendidik para saliknya untuk tidak mengejar-ngejar pahala sebagaimana kelompok orang-orang yang berpikiran rendah. Rasulullah SAW sering memberikan iming-iming pahala bagi orang yang beramal, semata hanya untuk mereka yang pikirannya selalu terpengaruhi dengan sistem ekonomi. Sedangkan bagi para sahabat yang dianggap cukup tinggi dalam ke arifannya, tidak lagi menggunakan iming-iming. Melainkan cukup dengan dorongan untuk mendapatkan RidhaNya.

Ayat ini juga mengandung makna bahwa di antara kebaikan yang menunjukkan sebagai hamba Allah harus memiliki jiwa *hubb*. Yang salah satunya adalah berinfaq di jalan Allah, tidak melakukan perilaku yang dapat mencelakakan diri sendiri, baik di dunia maupun di akhirat dan berbuat *ihsan*. Infaq merupakan indikator *mahabbatullah*. Sebab dasar dari infaq adalah jiwa *hubb* (cinta). Tanpa cinta tidak mungkin menjalankan infaq. Pada hakekatnya infaq adalah wujud cinta Tuhan yang diimplementasikan pada cinta makhluk. Semua komponen *hubb* akan bermuara pada munculnya kepedulian manusia kepada sesama. Infaq sendiri tidak dibatasi dengan memberikan finansial atau sejumlah harta kepada orang lain. melainkan segala bentuk pemberian atas dasar *hubb* kepada Allah, dimasukkan ke dalam infaq. Seperti memberikan pengetahuan, ilmu, kemudahan serta sejenisnya.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Dalam ayat di atas juga disebutkan tentang larangan untuk menjerumuskan diri kepada jurang kehancuran. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku menjerumuskan diri dalam arah kenacuran merupakan hal tidak terpuji yang menjadi indikator hilangnya *hubb* kepada Tuhan. Sebab seseorang yang telah menjalankan *hubb* pada Tuhan, akan selalu terkait dengan sikap tawakal. Sehingga apapun masalah yang dihadapi akan mencari solusi dengan menyertakan aspek teologis normatif. Perilaku menjerumuskan diri pada kehancuran, bukan hanya berwujud bunuh diri. Melainkan banyak hal yang teridikasikan perilaku tersebut di antaranya adalah melakukan kedzaliman kepada orang lain. karena pada hakekatnya mereka telah menganiaya dirinya sendiri. Hanya saja mereka sendiri tidak merasakannya. Demikian pula dengan beberapa hal yang diisyaratkan surat al-Hujurat sebagai turunan dari bentuk *hubb* kepada Allah, implemantasinya dalam hubungan antar manusia. Hal tersebut yang sering disebut-sebut sebagai *ihسان*. Ialah beribadah kepada Allah seolah-olah melihat Allah dan meyakini bahwa Allah telah melihat hambaNya. Sikap ini muncul karena nilai *mahabbatullah* yang sangat tinggi. Oleh sebab itu dapat dinyatakan bahwa, *mahabbatullah* sangat berpengaruh pada perilaku manusia pada berbagai aspek. Sehingga tercipta suasana kebaikan berbasis teologis.

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya : “Dan orang-orang yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman (Anshor) sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka (Anshor) 'mencintai' orang yang berhijrah kepada mereka (Muhajirin). Dan mereka (Anshor) tiada menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

diberikan kepada mereka (Muhajirin); dan mereka mengutamakan (orang-orang Muhajirin), atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan. Dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang-orang yang beruntung’.

Ayat tersebut menceritakan rasa cinta kaum Anshar kepada kaum Muhajirin. Cinta mereka berdasar kepada kebijakan *qalb* yang menjadikan jiwanya lembut dan memiliki sifat *hillim*. Sifat inilah yang membawa diri seseorang masuk pada kelompok kaum yang *mahabbatullah*. Sebab pada hakekatnya mencintai Muhajirin adalah mencintai Rasul. Setiap yang mencintai Rasul adalah mencintai Allah.

Perilaku kaum Anshar yang digambarkan dalam surat *al-Hasyr*, memberikan pendidikan *ikhlas* yang penuh dalam bingkai *mahabbatullah*. sebab kaum Muhajirin, melakukan hijrah dari Makkah ke Madinah adalah atas dasar cinta Tuhan (*Mahabbatullah*). meskipun terselip beberapa orang yang turut hijrah karena kecemasan dalam melakukan perekonomian dan ada yang terikat dengan pasangan. Akan tetapi secara mayoritas, melakukan hijrah dengan dasar *tha’at* (patuh) pada Allah dan RasulNya. Kepatuhan ini adalah wujud *mahabbatullah*. Cinta kaum Anshar pada Muhajirin merupakan bukti keberhasilan Nabi dalam melakukan doktrin dakwah, agar senantiasa cinta pada Allah ‘*Azza wa Jalla*, yang bentuk cinta itu diturunkan menjadi cinta kepada Rasul. Dikristalitisasikan dengan bentuk sambutan hanyan antara dua kaum yang berjauhan domisili, namun satu frekwensi ruhani dalam cinta Tuhan.

Peristiwa hijrah Nabi beserta umatnya, memberikan pelajaran berharga bagi segenap umat Islam, sekaligus memberikan tauladan bagi kehidupan. Sikap Rasulullah yang mencintai Allah ‘*Azza wa Jalla*, diikuti umatnya dengan sepenuh hati. Suasana *ikhlas* dalam keberangkatan kaum Muhajirin dan sikap penyambutan kaum Anshar adalah bukti mereka telah memasuki tingkat *mahabbah* yang sangat tinggi untuk Allah dan RasulNya. Tampaklah dengan jelas bahwa *mahabbatullah* telah memberikan dampak positif bagi kehidupan sosial antara kaum

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

uhajirin dan Anshar. Kesehatan jiwa mereka terpancar dari gerakan ruhani ikhlasnya. Pribadi agung Rasulullah SAW menjadi mursyid yang menunjukkan arah pola kehidupan berbasis cinta Tuhan.

6. Hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal, yang artinya;

“Sesungguhnya di antara hamba-hamba Allah itu terdapat orang-orang yang bukan nabi dan bukan syuhada, tetapi para nabi dan syuhada cemburu kepada mereka. Lalu ada orang bertanya, ‘Siapakah gerangan mereka itu barangkali kami dapat mencintai mereka? Beliau menjawab, Mereka adalah kaum yang saling mencintai dengan cahaya Allah, bukannya karena kekeluargaan, atau keturunan. Wajah mereka bagai cahaya, mereka berada di mimbar-mimbar cahaya, mereka tidak merasa takut ketika orang-orang sedang ketakutan dan tidak merasa sedih ketika orang-orang sedang bersedih’⁸¹”

Hadits di atas menunjukkan adanya komunitas yang akan muncul setelah Rasulullah SAW wafat. Hanya dengan modal cinta Tuhan, mewariskan cinta untuk dan atas nama Tuhan. Mereka selalu berkumpul untuk saling mencintai agar setiap saat selalu teringat untuk bersama-sama cinta Tuhan. Itulah para pelaku dzikir di pagi, siang dan petang hari. Majelis dzikir merupakan bukti nyata dari majlis berkumpulnya para pecinta Tuhan. Sebab tanpa ada rasa cinta pada Tuhan, kegiatan yang sering dianggap menjenuhkan serta hanya menarik suara secara bersama-sama, tidak akan berlangsung abadi hingga sekarang. Kehadirannya di jaman ini merupakan sikap abadi dari para pecinta Tuhan, untuk selalu menyuarakan jiwanya dalam cinta Tuhan. Semua berdampak pada kekompakan para pengikut, peserta dan mursyidnya. Secara simultan mereka kumandangkan dzikir, mulai lisan, hati, akal, ruh dan nafs, hingga menemukan

⁸¹ Ahmad bin Hambal, *Musnad Imam Ahmad bin Hambal*, Juz. 5, Dar al-Fikr, t.t, hlm. 34. Hadits ini sangat dikenal pada kalangan *ahlu al-thariqat*.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

jati diri sejati menggapai kearifan bersama-sama. Kearifan hanya akan terbentuk oleh pendidikan cinta Tuhan cinta Tuhan. Cinta Tuhan akan mampu merubah kepongahan manusia dari tawadhu nya. kesombongan akan luluh secara drastis, saat mereka pahami bahwa cinta Tuhan merupakan kulminasi gerakan jiwa yang secara terus menerus menyempitkan unsur *syaithani* memasuki area *qudus* (suci secara batini).

E. Implementasi Mahabbatullah

Mahabbatullah bukan sekedar gagasan yang tidak pernah diturunkan menjadi sebuah perilaku. Akan tetapi konsep *mahabbatullah* telah menjadi sendiri kehidupan beberapa sufi, yang hidup setelah dan sebelum Rabi'ah *al-Adawiyah*. Hanya saja dipopulerkan menjadi sebuah gagasan oleh Rabi'ah. Sedangkan implementasi dari sikap *mahabbatullah* adalah hilangnya kepentingan makhluk semata. Saat seseorang menjadikan Allah sebagai pusat perhatiannya. Menunjukkan adanya sikap *tauhidullah* yang terkonsentrasi dengan *Hubb*. Itulah *mahabbatullah*.

Seseorang yang telah melakukan segala perilakunya dengan dasar *mahabbatullah*, akan dirasakan lebih dinamis. Sebab semua berorientasi telologis. Semua kepentingan dinyawi yang berwujud material atau hanya sekedar jabatan di hadapan manusia, menjadi sirna, cinta Tuhan mendominasi segala urusan yang berkaitan dengan segala hal.

Perubahan tingkah laku yang biasa dilakukan pada umumnya manusia, tidak akan sempat dilakukan oleh orang-orang yang telah terkait jiwanya dengan cinta Tuhan (*mahabbatullah*). Demikian juga dengan perilaku-perilaku menyimpang seperti pencurian, pembunuhan, korupsi, penghiyatan, kelicikan serta segala hal yang terkait dengan perjuangan manusia mengejar kedudukan dirinya di hadapan sesama manusia, akan ditinggalkannya. Semua tertutup dengan ide *mahabbatullah*nya.

Mahabbatullah diyakini akan mengurangi bahkan menghilangkan segala perasaan, pikiran serta perilaku yang tidak berorientasi teologis. Cinta harus ditumbuhkan dengan baik

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

dalam bimbingan *mursyid* atau orang kepercayaan yang memang telah nyata-nyata memiliki rasa cinta penuh dengan Tuhan. Bukan lagi dibimbing oleh orang-orang yang hanya memiliki teori tentang *mahabbatullah*, tetapi belum menjadi pecinta sejati. Untuk melihat keuntungan *mahabbatullah* dalam kehidupan sehari-hari, maka di bawah ini akan mengurai beberapa masalah yang diyakini akan mengalami perbaikan yang signifikan. Antara lain;

1. Menghentikan kemusyrikan secara total. *Mahabbatullah* memberikan kontribusi pada pelurusan tauhid seseorang. Hingga semua gerakan manusia, sekecil apapun, tidak melepaskan dari keyakinan bersama Tuhan sebagai Dzat yang sangat dicinta. Orientasi kehidupan para pecinta Tuhan, telah digambarkan dalam do'a *iftitah* ketika shalat. Do'a ini dinamakan *iftitah*, karena pembuka pintu kehormatan manusia sebagai hamba Tuhan. Dan hanya manusia yang mencintai Tuhan-lah yang memahami esensi dari *iftitah* dalam shalat. Do'a *iftitah* seharusnya menjadi ruh shalat yang sedang dilakukannya. Agar tidak lagi ada peribadatan yang selalu mempertanyakan persoalan *ujrah* (upah). Semua dilakukan harus dengan penuh kesadaran dan pengetahuan tentang cinta Tuhan. Kesucian shalat berbasis cinta Tuhan akan lebih menunjukkan kualitasnya dibandingkan dengan hanya sebagai pemenuhan kewajiban sebagai ritual keagamaan. Cinta Tuhan menyebabkan kekuatan keyakinan yang tidak akan berpindah keyakinan kepada keyakinan kepada selain Allah. Kekuatan jiwa dalam cinta Tuhan, menguatkan kepercayaan secara universal terhadap Tuhan itu sendiri. Menghilangkan kepercayaan pada selainNya. Yang demikian akan menguatkan juga pada sikap tawakal (ketergantungan kepada Tuhan). Tanpa harus menunjukkan fatalisme.
2. Merasakan tanggungjawab *ilabiyah*, dalam setiap menjalankan perintah Tuhan. Seseorang yang melaksanakan perintah dengan sepenuh hati, umumnya

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

dipengaruhi oleh cinta. Demikian juga dengan pengaruh cinta Tuhan. Bukan sekedar melaksanakan tugas dengan harapan imbalan. Akan tetapi memiliki nilai tanggungjawab dan kebahagiaan dalam melaksanakan tugas yang sesuai dengan kapasitasnya. Tanggung jawab *ilahiyah* menjadi ruh moralitas pelaksanaan tugas Tuhan. Tugas ilahiyah harus memiliki ruh *ilahiyah*, yang menjadikan motor pemengaruh terhadap gerakan jasad (*jismani*). Pengaruh terbesar adalah pada serangkaian perasaan, kemudian pada seluruh gerakan *jawarih* (anggota badan). Selanjutnya memberikan kontribusi secara *hissi* dan maknawi.

3. Menghindari bahkan tidak melakukan segala hal yang tidak disukai atau dilarang Tuhan, atas nama cinta Tuhan, bukan takut siksaan dan berharap pahala. Setiap seseorang mencinta yang lainnya, sudah dipastikan akan selalu menjaga hal-hal yang tidak disukai kekasihnya. Demikian pula dengan seseorang yang telah menyatakan dirinya mencintai Allah *‘Azza wa Jalla*. Ia akan senantiasa mengindahkan segala perintah serta tidak mendekati dan mengerjakan hal-hal yang dibenci Tuhan. Kekhawatiran adanya pemutusan hubungan oleh Tuhan, merupakan sesuatu yang diperhatikan dengan seksama. Dengan demikian, maka semua pola hidupnya akan selalu terukur dengan harapan cinta Tuhan selalu meliputi mereka. Cinta mereka pada Tuhan akan memberikan alur kehidupan, agar sepanjang hidupnya tidak mengerjakan perbuatan yang dinilai akan mendatangkan benci Tuhan. Eksistensi Tuhan menjadi martabat tertinggi dalam hidupnya. Oleh sebab itu tidak satupun dapat mengoyak keyakinan serta cintanya. Sebab pada umumnya para pecinta Tuhan telah banyak memahami tentang esensi ketuhanan.
4. Meningkatkan kualitas pengabdian karena dasar cinta Tuhan. Setiap pribadi pencinta Tuhan, akan senantiasa meningkatkan kualitas pelayanan. Setelah mereka

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

menjadikan pengabdianya menjadi terbaik, mereka tidak akan berhenti sampai pada titik penilaian terbaik sesaat. Melainkan akan selalu meningkatkan kualitas pengabdian dengan dasar cinta pada setiap saat. Apabila mereka merasakan adanya penurunan kualitas, maka segera melakukan taubat, untuk kembali menjalankan perilaku yang menunjukkan cinta Tuhan.

F. Unsur pendukung Mahabbatullah

Mahabbatullah merupakan kulminasi dari sejumlah upaya menuju *ma'rifatullah*. Oleh sebab itu jika *mahabbatullah* dinilai sebagai sebuah gagasan atau konsep yang menginspirasi seseorang untuk selalu mengenal serta mampu melakukan komunikasi *ilahiyah* dengan Tuhan, maka ide *mahabbatullah* harus dijadikan metode pencapaian puncak *ma'rifat*. Dengan demikian, dipandang perlu adanya unsur pendukung yang memadai, guna menjalankan konsep *mahabbatullah* menjadi sebuah sikap. Antara lain;

1. Niat yang tulus disertai pemahaman yang cukup tentang Allah '*Azra wa Jalla*, dan ide *mahabbatullah*. Sebab melalui pemahaman inilah yang seseorang akan dapat mencapai serta mendapatkan rasa cinta ilahi. Cinta sendiri merupakan serangkaian perasaan yang memiliki kriteria mistis pada sebuah objek. Sebab tidak selamanya cinta itu harus pada objek empiris. Niat yang kuat akan mengantarkan pada objek pengetahuan mistis tersebut. Kadang-kadang supralogis, sehingga logika rendah tidak dapat menguak misterinya. Hanya aspek rasional yang telah memberdayakan akalinya, yang akan mampu memasuki kawasan niat yang tulus. Perspektif fiqih, niat dimasukkan ke dalam rukun dalam setiap ibadah. Hal ini dimaksudkan agar setiap ibadah memiliki kekuatan batin untuk menggapai sebuah tujuan. jika seseorang masih mengharapkan pahala dan takut dengan siksaan. Maka ibadah yang dilakukan, akan berorientasi pada *tsawab* (pahala) dan *'iqab* (siksaan). Akan tetapi, apabila

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

berorientasi ada cinta Tuhan. Niat sendiri yang akan mengubah cara pandang pelaku ibadah agar lebih bermakna. Ibadah atas dasar cinta merupakan ibadah yang sesungguhnya. Mereka tidak lagi menjual ibadah yang sangat rendah itu dengan *al-Jannah* yang sangat mulia. Tentu bagi para pelaku cinta Tuhan, akan merasakan malu apabila beribadah dengan harapan imbalan, sedangkan pekerjaan yang dilakukan sangat banyak kekurangan. Tetapi, apabila dilakukan dengan sepenuh hati atas dasar cinta, maka niat akan mengubah pikiran seseorang menjadi berbakti tanpa pamrih. Bilapun Tuhan akan memberi pahala, maka diterima dengan syukur. Sedangkan apabila Tuhan tidak berkenan, maka segera memohon ampun dan secara cepat mengubahnya menjadi lebih sempurna. Niat itu sendiri merupakan ruh dari sikap batin seseorang untuk melakukan serangkaian tindakan. Sehingga akan tampak dengan jelas, setiap hal yang dilakukan seseorang, sesuai dengan niatnya. Saat harapannya tidak tercapai, maka akan didapati kekecewaan mendalam, yang berujung pada gelisah dan cemas. Sedangkan pada niat yang tulus, kekecewaan itu akan segera diganti dengan sikap yang lebih memiliki nilai tinggi.

2. *Mudabbir* (pendamping) yang bertanggungjawab, bahkan memiliki nilai *mahabbatullah* yang sangat tinggi akan mempengaruhi gerakan serta pikiran para salik yang hendak menuju serta mengamalkan gagasan *mahabbatullah*. Peranan *mudabbir* menjadi penguat bagi para salik yang tengah haus dengan cinta Tuhan. Fungsi *mudabbir* adalah mendampingi, hingga mendapatkan cinta Tuhan. Dalam sudut pandang *thariqat* disebut sebagai *mursyid*. Ialah mereka yang memberikan petunjuk, arah serta memiliki kecerdasan spiritual religius yang dapat mengarahkan salik sesuai dengan niatnya. Beberapa kalangan sufi, selalu mengarahkan saliknya untuk melakukan cinta Tuhan diawali dengan niat. Niat yang tulus akan membuahkan

hasil gemilang dalam meraih cinta Ilahi. Hal ini terinspirasi oleh sikap rabi'ah *al-Adawiyah* yang menjadikan cinta ilahi sebagai ruh kehidupannya. Selain itu juga, Rasulullah SAW sebagai seorang penunjuk jalan kebenaran, telah mengarahkan Ali bin Abi Thalib KW, untuk tetap mencintai Tuhan. Saking cintanya pada Tuhan, maka ia mencintai Nabi Muhammad SAW sebagai kekasih Tuhan. Dalam beberapa hal Ali membela Rasulullah SAW dengan kekuatan cinta Allah dan Nabi. Termasuk saat melakukan duel maut dengan 'Amr bin Wud yang tergolong musuh sadis dan ganas saat membinasakan lawannya. Namun Ali berada dalam bimbingan seorang *mudabbir* handal, menyeruak ketengah medan perang Khandaq untuk mematahkan reka pedaya 'Amr bin Wud. Yang merurutnya akan akan merusak serta membinasakan kekasih *Rabbu al-'Alamin*.⁸² Keberadaan *mudabbir* atau *mursyid* menjadi sangat penting dalam bimbingan ruhani para salik yang mengharapkan cinta Tuhan. Sebab eksistensinya, bukan hanya sekedar sebagai pengarah dan penunjuk arah, melainkan sebagai tauladan (*uswah al-Hasanah*). Para *mudabbir* sangat bertanggungjawab secara moral, untuk mengantarkan salik kepada sikap mencintai Tuhan, dengan berbagai cara. Dan setelah itu, para *mudabbir* akan hidup bersama salik, untuk saling mengingatkan dalam bingkai cinta Tuhan. Berbagai prosesi dilakukan *mursyid* atau *mudabbir*, untuk mendidik salik menuju harapannya. Dan salah satunya adalah, secara intensif mengenalkan cinta Tuhan, mulai dari kerangka teori, hingga aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga bimbingan *mudabbir* akan berbekas sepanjang hidup dalam rangkaian *mahabbatullah*. dalam pandangan *thariqat*, keberadaan *mursyid* menjadi sangat penting, untuk selalu melakukan *talqin* (bimbingan) *ruhani* dan *nafsani*,

⁸² Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Cinta Ilahi*, belajar menjadi kekasih Allah, Pustaka Iman, Depok, tahun 2008, hlm. 388.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

bahkan hingga *jismani* salik. Bimbingan yang mengandung arti sebagai pengingat saat salik melupakan Tuhan, sungguh sebuah profesi yang sangat agung. Para mursyid bukan lagi hanya sebagai penceramah. Melainkan sebagai contoh bagi umatnya. Hubungan antara salik dengan mursyidnya disebut dengan hubungan *mursyid* dan *murid*. Hal ini mengandung pemahaman, bahwa seorang salik itu adalah mereka yang menginginkan sesuatu, yang dalam bahasa tasawuf disebut sebagai orang yang berkehendak (*murid*).

3. Sikap *kebauf* dan *raja* dalam bingkai *mahabbatullah*, bukan lagi pada dataran takut dengan siksaan dan mengharap pahala. Melainkan kekhawatiran tidak mendapatkan cinta Ilahi atau cintanya ditolak karena terdapat hal yang tidak direstui Allah *'Azza wa Jalla*. Demikian pula dengan harapannya. Bukan lagi berharap mendapatkan *al-Jannah* (surga). Akan tetapi berharap untuk selalu meningkatkan cinta kepada Tuhan. Cara ini dinilai sangat efektif untuk memberikan doktrin kehidupan seorang salik, menuju *mahabbatullah*. sebab selama ini, *kebauf* dan *raja* selalu mengarah pada *ujrah* (balasan atau imbalan) dari Tuhan. Sajak-sajak Rabi'ah al-Adawiyah menginspirasi salik, untuk selalu berharap kedatangan Tuhan dalam setiap saat dan khawatir untuk ditingalkan Tuhan walau hanya dalam sekejap mata. Sebab, bagi penganut madzhab Rabi'ah, *mahabbatullah* adalah ruh kehidupan. Sehingga segala bentuk perilaku dan sikap mental, dibentuk atas dasar cinta Tuhan. Cinta Tuhan adalah cinta hakiki. sedangkan yang lainnya hanya cinta semua yang hanya akan menggiring manusia ke jurang kesombongan, kepongahan serta keangkuhan.
4. Pendidikan *Shabar* dan *Tawakal* merupakan diantara unsur pendukung munculnya sikap *mahabbatullah*. jika *mahabbatullah* dianggap sebagai tujuan, maka dua sikap di atas merupakan sikap mental saat menempuh jalan gagasan *mahabbatullah*. sedangkan bila dinilai sebagai

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

bentuk kelanjutan dari sikap *mahabbatullah*, maka dua sikap di atas adalah cara untuk melanggengkan kondisi *mahabbatullah*. *shabar* menjadi penerang jiwa seseorang untuk menemui cinta Tuhan dan tawakal merupakan sikap yang menunjukkan adanya hubungan akrab antara seorang manusia dengan Allah ‘*Azza wa Jalla*. Cahaya *shabar* akan mengangkat kondisi ruhani yang disebut ilmu ladunni. Ilmu inilah yang dapat dijadikan alat untuk memahami sebelum ilmu datang pada seseorang. Sedangkan pengetahuan tentang ilmu itu telah masuk lebih dahulu dibanding dengan kedatangan ilmunya. Oleh sebab itu Rabi’ah dan kawan-kawannya telah meraih maqam tersebut. Sehingga pengetahuan tentang Tuhan telah lebih dahulu didapatkan sebelum ilmu tentang Tuhan itu diajarkan padanya. Dalam bahasa Jawa disebut dengan kondisi *sasmita* (tahun sebelum diberitahu).⁸³ *Shabar* dan tawakal tergolong pada derajat dzikir sir. Dalam hal ini bukan dimaksudkan dengan dzikir menggunakan suara pelan. Melainkan serangkana cara mengingat Allah ‘*Azza wa Jalla*, melalui kelembutan nurani, yang dibuktikan dengan hubungan erat dengan Tuhan melalui sikap tawakal dan mencari inovasi dalam mengarungi kehidupan melalui sikap *shabar*. Cara dzikir ini dinilai efektif. Sebab tidak hanya mengandalkan ungkapan kata-kata, tetapi lebih mendalam pada esensi *dzikir* secara hakiki. Kemudian *dzikir* ini menjadikan indikator adanya sikap *hubb* (cinta). *Dzikir* dalam keadaan *shabar* dan tawakal merupakan bukti nyata dari terjemahan *dzikir* sebagai “mengingat dan menyebut”. Seseorang akan selalu mengingat jika dalam dirinya ada cinta. Dan hubungan tersebut dipicu oleh adanya sikap *shabar*. Sedangkan menyebut, dibuktikan dengan kedekatan diri seseorang

⁸³ Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Cinta Ilahi*, belajar menjadi kekasih Allah, Pustaka Iman, Depok, tahun 2008, hlm.526.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

melalui sikap *tawakkal*. Dua sikap di atas merupakan sikap yang menunjang pengamalan gagasan *mahabbatullah*.

G. Manfaat dan Tujuan Mahabbatullah

Gagasan cinta Tuhan (*mahabbatullah*) tidak hanya sebagai ide besar sufi masa lalu. Akan tetapi memiliki peranan penting dalam penatalaksanaan perilaku manusia di abad moderen yang sudah banyak terpengaruh dengan gemerlap material yang bervariasi. Hingga menggelapkan pandangan mata batin untuk tetap dapat melihat serta merasakan keberadaan Tuhan dalam rangkaian kehidupannya. Dalam perjalannya, tentu akan mendapatkan perbedaan muatan serta penerapan gagasan *mahabbatullah* pada masa awal dengan keadaan sekarang. Persinggungan dengan perkembangan sains telah memberikan warna baru bagi aplikasi *mahabbatullah* dalam kehidupan bermasyarakat. Jika pada masa awal dijumpai jiwa asketis Rabi'ah, Sufyan *al-Tsauri*, Hasan *al-Bashry* serta sufi lainnya, maka pada masa sekarang *mahabbatullah* hanya sebagai bentuk amalan pelengkap dari semua ide *mahabbatullah*. atau bahkan hanya sebagai salah satu bentuk terapi, guna menciptakan manusia yang memiliki nilai *mahabbatullah* di jaman milenial. Untuk itulah penulis mencoba mencantumkan beberapa manfaat pengamalan *mahabbatullah* yang dilakukan pada masa sekarang. Antara lain;

5. Terciptanya manusia muslim yang bertanggung jawab pada tugas *ilabiyah*. Tugas *ilabiyah* adalah tugas yang dibebankan Tuhan kepada manusia, sejak keberadaan Adam AS hingga akhir jaman. Tugas tersebut tidak dapat melepaskan diri dari kekuatan serta kemampuan yang diberikan Allah '*Azza wa Jalla* kepada manusia. Mulai dari pengetahuan hingga kekuatan fisik, guna mendukung pemeliharaan fasilitas dari Tuhan. Salah satu tugas *ilabiyah* terbesar adalah melakukan pemakmuran bumi dan segala isinya. Sungguh, ini sangat menggiurkan. Dapat dilihat dari semangat manusia untuk mendapatkan harta sangatlah tinggi. Tidak sedikit yang menghalalkan segala cara, hanya untuk meraih harta benda dan kekuasaan. Mereka

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

beranggapan bahwa kekuasaan dan harta, akan mampu memberikan nikmat serta kesejahteraan. Apalagi saat Tuhan memberikan kewenangan kepada manusia untuk mengolah bumi dan segala isinya. Semangat tersebut menjadi meningkat. Hanya saja sangat disayangkan, kebanyakan melupakan diri dari Sang pemberi Fasilitas. Kecintaan berubah, dari cinta kepada Tuhan menjadi tersilaukan dengan pemberiannya. Sehingga terjadi sikap abai dan acuh pada yang telah memberikan kebahagiaan hakiki. dan mengambil kebahagiaan semu. Cinta duniawi menjadi orientasi hidup dibanding dengan cinta Tuhan. Lebih mengerikan, saat kebahagiaan semu mereka dicabut dengan berkurangnya harta benda, yang terjadi adalah melakukan pendekatan kepada Tuhan lagi, dengan harapan diberikan kebahagiaan semu yang berikutnya. Sangat penting bagi para sufi adalah, tidak terjebak dengan kenyamanan serta kebahagiaan semu seperti di atas. Maka melalui pendidikan serta terapi jiwa menuju dan menggunakan *mahabbatullah*, kiranya dapat dikembalikan pikiran orang-orang yang masih terjebak duniawi, kepada kebahagiaan hakiki, yakni kebersamaan dengan Tuhan.

6. Mendisiplinkan diri guna mencapai kesucian jiwa sesuai arahan wahyu tentang bahagiannya manusia yang selalu menyucikan jiwanya. Merujuk pada ayat-ayat dalam al-Qur'an yang mengajarkan tentang bahagiannya orang-orang yang senantiasa mensucikan diri, serta martabat orang-orang suci. Maka hendaklah kaum muslimin selalu mengindahkan seruan Nabi yang menyatakan kewajiban untuk selalu bertaubat serta benar-benar berlaku kesucian melalui berbagai sikap dan cara. Cara tersebut dinilai sangat efektif untuk menekan lajunya perilaku kejahatan yang dilakukan manusia sebagai bentuk kerusakan di muka bumi. Sebab perusakan sendiri dimulai dari perusakan pada kondisi jiwanya sendiri. Kemudian berdampak pada fisiknya serta lingkungan sekitar.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

7. Memberikan pendidikan kemurnian *tauhidullah*. Pada dasarnya konsep *mahabbatullah* merupakan wujud nyata pengamalan tauhidullah secara hakiki. Tanpa bisa disangkal lagi selain penerapan *mahabbatullah* adalah mengandung unsur syirik. Baik itu syirik dengan tuhan-tuhan yang dianggap memiliki kekuatan magis. Ataupun hanya sebuah gagasan atau ide, bahkan konsep yang memberikan rasa nyaman selain kebersamaan dengan Allah ‘*Azza wa Jalla*. Lebih samar lagi saat kemusyrikan itu bersembunyi dibalik tabir sains. Seakan temuan sains memegang rating tertinggi dalam kehidupan di era milenial. Padahal sebenarnya telah diketahui, bahwa produk sains itu sangat tidak abadi. Berbeda jaman, akan termasuk bagian dari ketinggalan, bahkan dianggap sebagai keterbelakangan. Sedangkan konsep *mahabbatullah* merupakan serangkaian pelurusan *aqidah al-Islamiyah* yang sejati. Di dalamnya terkandung makna pengakuan seseorang kepada Allah ‘*Azza wa Jalla*, sebagai Dzat yang hanya satu-satunya pusat perhatian. Adanya perhatian lain menunjukkan nilai cinta lahi menjadi gagal total. Kalaupun dinyatakan ada, maka dapat dipastikan hanya prosentase yang sangat kecil. Pada era milenial, kebutuhan pendidikan *tauhidullah* menjadi sangat dibutuhkan. Terutama oleh kalangan tokoh agama. Para tokoh agama, memiliki tugas besar, selain ia menjadi panutan dan tauladan, juga harus menyajikan berbagai metode yang mengarah kepada kemurnian tauhid. Selanjutnya dipandang perlu adanya pelatihan (*riyadhab*) untuk menggiring nurani manusia menjadi sosok yang cinta Tuhan. Gagasan *mahabbatullah* dijadikan sebagai model terapi menuju *ma’rifatullah*. Atau bahkan sebaliknya, sebagai wujud *ma’rifatullah*, adalah adanya *mahabbatullah*.
8. Mengurangi kriminalitas serta pelanggaran hukum, akibat tidak memiliki rasa pengawasan Tuhan. Dalam hal ini konsep *mahabbatullah* yang telah diajarkan kepada segenap salik, akan mampu mengekang tindakan kriminal. Apalagi

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

yang dilakukan hanya sekedar mengejar sebuah jabatan yang lamanya tidak sampai sepuluh tahun. Pergolakan politik dan percaturan ekonomi seringkali mengarahkan manusia pada sikap yang mengandung tindakan kriminal. Maka melalui pelatihan serta pemahaman konsep *mahabbatullah*, seseorang akan merasakan diawasi serta memiliki perlindungan diri dari segala kemungkinan terjebak pada aspek kriminal. Salah satunya adalah terjadinya tindakan korupsi yang marak pada jaman ini. Sekecil apapun jabatan di jaman ini, perilakunya selalu dihadapkan pada tindakan korupsi. Maka bagi mereka ang telah memahami konsep *mahabbatullah* secara baik, pikirannya akan dipusatkan pada Allah ‘*Azza wa Jalla* semata. Kemudian kejahatan penyimpangan seksual, pembunuhan sadis dan lain-lain, ketika dibuka masalahnya, selalu terkait dengan kepentingan sesaat. Bukan lagi kepentingan Tuhan. Bahkan beberapa kelompok di jaman ini melakukan kriminalitas atas nama Tuhan. Sungguh.. ini fitnah besar dan pandangan keliru tentang cinta Tuhan. Konsep *mahabbatullah* yang begitu agung, dikacaukan hanya oleh kepentingan politik dan kebutuhan makan dan minum. Ini sangat menjijikan. Seyogyanya gagasan *mahabbatullah* menjadi metode bahkan teknis pembinaan mental dan *riyadhah* bagi *nafs* yang diharapkan mampu menekan laju kriminalitas di era global.

9. Lebih meningkatkan kualitas pengabdian tanpa harus adanya iming-iming pahala dan ancaman siksa. Hal ini didasarkan kepada firman Allah ‘*Azza wa Jalla* dalam al-Qur’an yang menyebutkan bahwa tugas manusia di muka bumi adalah ibadah. Pengertian ibadah adalah serangkaian pengabdian dengan penuh rasa tanggungjawab, serta ketulusan dan tidak diukur berdasarkan pahala yang akan diterima. Selama masih terobsesi dengan pahala dan takut dengan siksaan, tidak dinyatakan sebagai hamba Tuhan. Seorang hamba Tuhan, ahrus bersih dari segala unsur

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

politis yang mengharapkan kemenangan di antara *syahwat al-syathani*. Seorang 'abdu (hamba) mengerjakan segala hal dengan penuh kesadaran dan rasa tanggungjawab, karena dia telah menjadi belian dari *ma'bud* (yang diibadahi). Yang demikian dinisbatkan pada kerja seorang sahaya bagi majikannya. Seorang majikan dapat memberikan tugas sekehendaknya. Dan seorang sahaya harus mengerjakan dengan penuh tanggungjawab dan senantiasa menjaga kualitas pengabdian. Setiap saat, kualitas pengabdian senantiasa ditingkatkan. Dengan demikian, nilai seorang hamba akan naik selalu, dan dalam perlindungan majikannya. Seperti halnya di atas. Seorang hamba Tuhan diharuskan meningkatkan kualitas pengabdian, tanpa disandarkan pada *ujrah* (upah) yang akan diberikan Tuhan. Sebuah kepuasa bagi seorang hamba Tuhan. Apabila telah melakukan pengabdian dengan tulus. Saat seseorang masih mengharapkan upah untuk sebuah pengabdian. Maka kedudukannya bukan lagi sebagai hamba. Melainkan sebagai mitra jual beli. Bagi kalangan sufi, Tuhan bukan untuk jadi mitra jual beli. Meskipun beberapa ayat memberikan dorongan untuk berjual beli dengan Tuhan. Ayat tersebut diperuntukkan bagi mereka yang masih berorientasi pahala dalam setiap pengabdian kepada Tuhan. Kalangan *mubtadi* (pemula) dalam dunia tasawuf, masih diperkenankan untuk memiliki pikiran seperti di atas. Dengan harapan, berikutnya, sudah masuk pada keikhlasan dalam beramal secara hakiki. Para pecinta Tuhan, sudah tidak mepedulikan lagi mengenai siksaan dan pahala. Yang paling penting bagi mereka adalah mampu melayani Tuhan dengan penuh rasa cinta.

10. Menciptakan generasi muslim yang paham akan eksistensi Tuhan dalam kehidupan manusia. Sebab Tuhan dalam kehidupan makhluk, memiliki "tempat khusus". Martabat manusia menjadi tinggi di hadapan Tuhan setelah dia menempuh perjalanan menuju *mahabbatullah*. dalam pemikiran Mulla Shadra, keberadaan Tuhan dalam bentuk

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

wujud adalah sebuah kewajiban *aqli*. Yakni Tuhan harus selalu ada dan menepati beberapa pemahaman mengenai wujud Tuhan. Mulai dari wujud Allah, *barakatu al-wujud* hingga *tasyakik al-wujud*.

BAB IV ISTISYFA

Istisyfa adalah sebuah sebutan dalam konsep penyehatan, yang mengandung makna pengobatan atau penyembuhan. Oleh sebab itu kata ini dipakai dalam beberapa kalangan, mulai kalangan kedokteran, hingga ahli terapi *nafs* (jiwa). Kalangan *ablu al-Istisyfa* memberikan argumen bahwa *istisyfa* sebagai wujud kepedulian *al-Ilmu* dalam memfasilitasi manusia, yang merupakan sesama wujud makhluk Allah *'Azza wa Jalla*. Bahkan di antaranya memasukan do'a ke dalam metode *istisyfa*. Demikian pula para *ablu al-Qur'an* juga memasukan al-Qur'an sebagai bagian dari *istisyfa*. Beberapa ahli herbal menulis karyanya yang berjudul *al-Istisyfa bi al-Nabat wa al-Hayawanat al-Kubra*. Dengan tujuan menunjukkan adanya *istisyfa* dalam sudut pandang kesehatan fisik.

Istisyfa juga digunakan untuk penyembuhan jiwa yang dianggap sedang mengalami gangguan oleh berbagai hal. Salah satunya adalah krisis ketuhanan. Maka kegiatan *istisyfa* yang paling diutamakan adalah menanamkan pengetahuan mengenai eksistensi Tuhan dan ditindak lanjuti dengan gagasan *mababbatullah*. bahkan beberapa kalangan memperhatikan pengaruh cinta dalam rangkaian penyehatan jiwa dalam sudut pandang sufistik.

A. Cinta menyehatkan jiwa

Dalam kajian filsafat, *eros* (cinta) telah dijadikan tema saat mengawali pembelajaran mengenai kondisi jiwa. cinta merupakan serangkaian kerja pikir, hati dan akal yang kadang-kadang melahirkan aspek mistik. Sehingga ukuran yang menjadi indikator cinta menjadi bias dan susah diprediksi. Cinta juga dinilai memiliki keunikan tersendiri. Sebab cinta membawa manusia menjadi sosok yang sempurna. Seakan cinta merupakan ruh ke dua. Beberapa dekade cinta dijadikan objek pembahasan kalangan sufi, untuk dapat mengapreseasikannya melalui

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

perubahan sikap dan tingkah laki. Cinta juga dinilai sebagai serangkaian sikap mental yang dibangun atas nama diri sejati.

Hingga saat ini kebanyakan orang hanya membahas cinta dalam hubungan antar makhluk. Meskipun pada beberapa ratus tahun kebelakangan cinta telah dibahas dalam sudut pandang tasawuf. Cinta bukan hanya sekedar rasa suka atau empatik terhadap sosok makhluk. Melainkan sebagai bentuk berbakti bahkan disebut-sebut sebagai ibadah kepada Allah *'Azza wa Jalla*. Pengabdian atau ibadah tentunya akan merupakan serangkaian ritual yang melibatkan kerja jiwa dan *qalb*. Selain mengaktifkan akan dan pikir. Bahkan kadang-kadang aspek jiwa telah mengawali pergerakan cinta dalam diri seseorang. Hingga akhirnya cinta bisa mengalahkan segalanya. Dan muara cinta sang sufi adalah Tuhan. Ide inilah yang kemudian dipopulerkan dengan istilah *mahabbatullah*.

Meskipun sebahagian menyatakan bahwa cinta adalah tindakan “buta”. Sebab tidak bisa dinyatakan kategori pembangkit cinta. Tidak heran, apabila banyak yang menilai bahwa cinta adalah racun yang merasuki jiwa seseorang, sampai mengakibatkan lupa segalanya. Akan tetapi yang mesti menjadi sebuah perbandingan bagi kalangan akademisi dan pemerhati jiwa, bahwa cinta akan muncul dari ungkapan terima kasih (*syukur*) atas hal baik yang sempat diterimanya. Cinta seseorang pada lawan jenis, merupakan ungkapan rasa terima kasih atas kenyamanan yang diperolehnya. Demikian juga dengan cinta Tuhan. Apabila cinta Tuhan telah ditafsirkan sebagai rasa syukur atas segala nikmat Tuhan, maka ini adalah sikap mulai dari sang pencinta kepada yang dicinta.

Pribadi atau sosok yang dapat dicintai adalah, apa-apa yang telah menarik perhatian karena *sakinah* (kenyamanan). Kondisi *sakinah* akan mengubah sikap mental seseorang menjadi rasa syukur. Nyamannya seseorang melihat ketampanan atau kecantikan lawan jenisnya, menjadikan ia ingin berbakti dengan cara menghamba pada yang dicintainya itu. Oleh sebab itu pria atau wanita yang terlibat percintaan, akan melupakan yang lainnya, kecuali hanya yang dicintainya. Kemudian para sufi

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

mengarahkan cinta itu pada cinta hakiki, ialah cinta Tuhan. Saat manusia menjalankan gagasan *mahabbatullah* (cinta Tuhan), maka jiwanya akan menjadi lebih nyaman dan tenang. Inilah yang disebut-sebut sebagai indikator kesehatan jiwa. cinta bukan sebuah teori, melainkan serangkaian *barakah* mental.

Dalam kajian psikoterapi Islam. Indikator kesehatan jiwa adalah adanya sakinah. Sesuai dengan isyarat al-Qur'an yang menyatakan bahwa shalat sebagai saran menenangkan jiwa. dzikir juga akan menjadikan *qalb* menjadi tenang. Ayat-ayat tersebut memberikan penjelasan bahwa kondisi jiwa dan *qalb* yang dirasakan di atas, adalah bagian dari indikator jiwa yang sehat. Sedangkan aspek utama dalam ketenangan dan ketenangan ini adalah cinta. Jika ini bermuara pada Allah *'Azza wa Jalla*, maka menunjukkan bahwa cinta Tuhan adalah indikator kesehatan jiwa. dengan demikian sejumlah atau serangkaian upaya untuk mencintai Tuhan, merupakan ikhtiyar yang menyehatkan jiwa.

Saat cinta menunjukkan reaksinya pada badan, maka seluruh metabolisme tubuh akan bekerja dengan normal. Akhirnya, muncul *syaja'ah, qanaah, shabar, wara, ikhlas* dan sikap-sikap mental lainnya yang tergolong baik. Cinta mengubah segalanya menjadi lebih mudah dan lebih nyaman. Kondisi jiwa yang penuh dengan rasa percaya diri, sebagai salah satu akibat dari cinta. Bahkan beberapa kalangan telah membuktikan bahwa cinta memberikan motivasi pelakunya untuk melakukan peningkatan kualitas. Misalnya karena seseorang berada di bawah pengawasan orang yang dicintainya, maka benda berat pun menjadi terangkat, padahal sebelumnya tidak dapat melakukannya. Daya dorong ini dianggap nilai mistis. Selain itu juga terdapat anomali dari ekspresi adanya cinta. Seperti hilangnya pikiran, hanya karena merasa yang dicintai memperhatikannya. Bahkan sebahagian menjadikan lidahnya kaku, untuk mengucapkan sesuatu karena dihadapan orang yang dicintainya (*gerogi* dalam bahasa gaul). Bagi sebahagian orang, malahan akibat cinta seseorang menjadi bekerja secara professional. Sepertinya perlaku di atas dianggap sebagai gerakan yang irasional. Padahal rasa cinta itu memiliki hubungan dengan

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

kerja hormon, yakni Norepinephrin. Hormon tersebut ialah turunan dari feniletilamin, yang dihasilkan oleh medula adrenal. Dalam susunan saraf parasimpatik, medulla adrenal sendiri berkedudukan sebagai perpanjangan sistem dari otak. Dengan demikian otak mengubah sikap mental seseorang menjadi cinta.

Dengan demikian, cinta tidak lagi dipahami sebagai gerakan mistik melainkan sesuatu yang saintifik. Pada sudut pandang biokimia, norepinephrin dibentuk dalam tiga tahap, ialah, hidrosilasi tirosin, dekarboksilasi dopa yang membentuk dopamine dan hidrosilasi rantai dopamine. Kerjanya akan berkaitan dengan kerja reseptor yang terdapat di permukaan sel hati. Akibatnya terbentuk *camp*. Di antaranya membentuk reaksi kaskade, berakhir dengan aktifasi protein kinase A (PKA). Yang setelah melalui berbagai tahapan akan menghasilkan energi dalam bentuk ATP yang diyakini sebagai pemicu seseorang untuk jatuh cinta. Dan akibat cinta itu, akan memperoleh energi yang dahsyat apabila dibandingkan dengan seseorang yang tidak ada cinta.

Hal ini terbukti dengan perilaku serta sikap mental Rabi'ah *al-Adawiyah* dan para penganut *mahabbatullah* lainnya yang dapat melakukan kegiatan sangat rumit dan merepotkan, tetapi bagi mereka tidak merasa repot dan melelahkan. Bahkan merakan nyaman dan kepuasan. Meskipun terdapat beberapa kejadian yang diakibatkan cinta akan mempengaruhi kerja jantung dan otot-otot rangka. Oleh sebab itu para pecinta, hanya bisa menikmati objek. Tanpa menghiraukan tingkat kesulitan untuk mengerjakan turunan yang dijadikan sebagai ungkapan rasa cinta. Rasa lelah untuk mencintai sesuatu menunjukkan tidak adanya rasa cinta sejati. Cinta sejati tidak akan menemukan rasa lelah ataupun bosan. Bahkan rasa takur pada sekeliling serta rasa suka pada hal-hal yang terdapat dalam lingkungannya, sudah lagi bukan sesuatu yang mesti dilakukan. Pada dasarnya cinta merupakan sebuah kekuatan ruhani yang memberikan kebugaran bagi tubuh dan kekuatan bagi mental serta penyehatan terhadap jiwa. apalagi ketika dikaitkan dengan kesucian jiwa. maka cinta

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

yang didapat akan lebih berkualitas, sebab sudah menghubungkan antara objek material dengan aspek teologis.

Cinta telah terbukti dapat menyehatkan jiwa dan mengubah sikap mental menjadi lebih dinamis, bukan hanya tinjauan mistik. Akan tetapi tinjauan sains-pun memiliki hasil penelitian yang sama. Meskipun proses penelitiannya sangat jauh berbeda. Telaah ilmu tasawuf menggiring cinta menjadi sebuah orientasi teologis. Sedangkan telaah sains, cinta dianggap sebagai bentuk *saintifik oriented*. Jika digabungkan, maka akan tercipta pemahaman cinta sejati secara paripurna. Sebab selain sains membuktikan dengan pendekatan biologinya, unsur tasawuf memasukkan ke dalam aspek teologis. Menarik aspek sains pada teologis, menjadi pembahasan cinta sebagai salah satu tindakan menyehatkan jiwa menjadi terlegitimasi dan harus diakui.

Dalam hal ini bukan sesuatu yang terlarang, seperti yang dilakukan kalangan agama tertentu. Dalam ajaran agama Islam cinta dijadikan sebagai motivasi pertemuan dengan Allah *'Azza wa Jalla*. Cinta yang dialurkan melalui pendekatan teologis akan berbeda dengan cinta yang bermuatan *syaitani*. Unsur *syaitani* ini adalah bagian dari penghiyanatan cinta sejati. Sebab keberadaannya hanya mengandalkan hasrat untuk cinta.

B. Cinta menciptakan kedamaian abadi

Cinta merupakan sebuah metode untuk menggapai kedamaian yang abadi. Melalui cara inilah siapapun dan apapun akan tercipta suasana yang penuh ceria, damai dan mendatangkan kesejahteraan. Wajar jika nabi Muhammad SAW mengkaitkan nikah dengan berlimpahnya rizqi. Tentu saja tidak untuk dipahami secara instan. Proses penjelasan yang panjang untuk mengurai pengaruh nikah yang berdasar cinta dengan naiknya nilai dan volume kesejahteraan. Hal tersebut diawali dengan perubahan hormonal yang berdampak pada kekuatan otot, mengakibatkan seseorang selalu nyaman. Jadi apabila dikaitkan dengan cinta sebagai bagian terapi awet muda tentu berdasar saintifik. Sedangkan aspek kesejahteraan, hanya akan diraih oleh orang-orang yang senantiasa menjalani hidupnya dengan rileks.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Dalam hal ini bukan lagi pembahasan hormonal. Akan tetapi sudah masuk pada tinjauan kenyamanan yang mengakibatkan munculnya ide-ide atau gagasan cemerlang mengenai kemajuan tingkat kesejahteraan dalam hidup.

Cinta sejati membawa kedamaian abadi, ialah saat menemui Tuhan. Bahkan saat melakukan *tajalli*. Seseorang akan menemukan kejadiannya. Keabadian muncul ketika manusia memasuki wilayah alam Tuhan. Keabadian Tuhan adalah keabadian cinta. Murka Tuhan adalah bentuk cinta sejati Tuhan kepada hambaNya. Kecemburuan Tuhan dilontarkan dengan *la nabi*. Menunjukkan larangan keras untuk melakukan upaya apapun yang membuat persaingan untuk Tuhan. Karena Tuhan tidak dapat disaingi oleh apapun. Hanya cintalah yang mampu membuat perhatian tunggal pada Tuhan. Pada saat seorang hamba mencintai sesamanya, maka mereka akan merasa cemburu dan cemas cintanya diberikan lagi pada yang lain. demikian juga saat seseorang mencintai Tuhan.

Dalam hal keabadian cinta dan cinta yang menciptakan keabadian, Rabi'ah *al-Adawiyah* menjalaninya dengan cara mencintai sepenuh hati. Hingga cintanya abadi. Sebagai bukti, tak satu orangpun yang mampu mengoyak cinta Rabi'ah pada Tuhan. Meskipun tawaran dari berbagai kalangan, mulai senima, ulama hingga tokoh. Rabi'ah *al-Adawiyah* lebih memilih cinta Tuhan. Profesionalisme manusia yang didasar cinta Tuhan akan lebih abadi, dibandingkan dengan sebagai sebuah pekerjaan atau hanya sekedar proyek sementara. Cinta sendiri merupakan sifat Allah yang selalu ada untuk segenap makhlukNya. Melalui cinta inilah qudrat dan iradat dijadikan sebagai bentuk pemeliharaan makhluk Tuhan. Maka semakin manusia memahami akan pentingnya Tuhan. Kehidupannya akan lebih abadi. Sebab terdapat unsur manunggal antara jiwanya dengan Tuhan. Cinta akan mewarnai kemanunggalan antara pecinta dan yang dicintainya.

Cinta lebih mencakup sejumlah upaya menuju kedamaian abadi. Sebab akan melahirkan nilai tanggungjawab sepenuh hati. Melalui cinta, segala sesuatu akan terus dikumandangkan, atau

bahkan dijadikan dasar konsep atau gagasan kehidupannya. Konsep yang didasari cinta memiliki muatan yang sarat dan pondasi yang kokoh. Sebab mempunyai kekhawatirancintanya tertolak. Kendatipun salah satu di antara yang saling mencinta itu sirna, maka cinta tetap mengabadikan keberadaannya.

C. Peranan Dzikir dalam penyehatan jiwa

Dzikir selalu disebut-sebut sebagai wasilah untuk menyehatkan jiwa. seringkali disempitkan maknanya menjadi membaca kalimat dzikir. Biasanya ungkapan lafadz *tablil*. Padahal esensi *dzikir* yang sesungguhnya bukanlah pada sisi lagu atau teriakannya. Melainkan dipengaruhi oleh ketajaman pemahaman mengenai *dzikir* sebagai pembentuk dan pemicu *mahabbah*. Atau bahkan sebaliknya. *Mahabbah* akan menjadikan *dzikir* sebagai *washilah* (perantara) pencapainnya. Jika *dzikir* dinilai sebagai kata yang bermakna mengingat dan menyebut. Maka dua perilaku tersebut adalah indikator seseorang sedang terjadi *mahabbah*. *Dzikir* akan berpengaruh positif, apabila dilakukan dengan dasar *mahabbah*.

Dzikir sendiri memiliki syarat secara khusus, ketika *dzikir* akan dijadikan sebagai wasilah untuk menggapai kesehatan jiwa. kemudian sebahagian berbeda paham, mengenai *dzikir*, apakah termasuk *maqasidu al-ibadah* atau *muqaddamatu al-ibadah..?* jika dinilai sebagai *maqasidu al-Ibadah*, maka *dzikir* hanya akan menjadi final dari ibadah. Sedangkan apabila digolongkan pada aspek *muqaddamu al-Ibadah*, maka *dzikir* merupakan *washilah* akan raihan cinta Tuhan dan *ma'rifatullah*.

Sebagai salah satu jenis ibadah, *dzikir* mempunyai sederetan pemahaman yang sepantansnya diketahui oleh segenap kaum muslimin yang hendak menjadikan dzikir sebagai metode untuk menggapai *ma'rifatullah* dan *mahabbatullah*. hal tersebut adalah,

1. Definisi *dzikir*. *Dzikir* diartikan “mengingat atau menyebut”. Dua arti kata ini memiliki makna dalam untuk masing-masing kata. Perbuatan mengingat adalah perilaku dan sikap mental orang-orang yang memiliki memori kuat

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

untuk selalu menyimpannya dalam pikiran. Sehingga pikirannya selalu terpusat pada yang diingatnya itu. Demikian pula dengan keberadaan Tuhan, akan selalu diingat oleh setiap hambaNya yang benar-benar mencintainya. “mengingat” merupakan salah satu indikator *mahabbatullah*. Dengannya, akan menafikan yang lain sebagai yang dicintainya. Semua cinta terpusat pada yang ada dalam ingatan. Selanjutnya pada makna dzikir sebagai “menyebut” adalah *dzikir* sebagai wujud cinta seseorang yang selalu bergumam untuk menunjukkan keterikatan dirinya dengan yang digumamkan. Sebuah kata indah menyebutkan bahwa “Barangsiapa yang mencintai sesuatu, maka akan banyak mendzikirkannya (menyebut dan Mengingatnya)”. Sebagai manusia normal, akan menyimpan semua hal yang paling berkesan dan dicintainya dalam lembaran memori otak. Suatu waktu, akan dapat dibuka lagi sesuai dengan kehendak sang pengingat. Demikian pula dengan kegiatan seseorang yang mengingat Tuhan. Sebab pada saat manusia di alam ruh, sempat bertemu denganNya dan memadu janji serta memberikan kesaksian secara *sharih* (jelas lawan dari *kinayah*). Pengakuan Allah sebagai *Rabb*, telah dilakukan secara masal. Untuk itulah etiap merekan yang hendak berdzikir dalam tradisi tarekat, selalu diharuskan untuk melakukan *talqin*. Yang maknanya adalah mengingatkan serta menuntun untuk membuka kembali memori tentang pertemuan antara manusia dengan Tuhan. *Talqin* juga mengingakan salik yang hendak melakukan suluk untuk selalu berorientasi kepada *mahabbatullah*. semua akan bermuara pada *ma'rifatullah* dalam pandangan, dan *mahabbatullah* dalam metode. *Dzikir* yang dimaknai sebagai menyebut. Menunjukkan ekspresi dari sebuah kerinduan (*uns*) dan keasyikan (*'Iyyq*). Kerinduan seseorang akan selalu memanggil-manggil Dzat yang dirindukannya. Dalam tradisi *thariqat*, kegiatan ini dilaksanakan secara rutin untuk batin dan mental tetapi terpeliharaan dalam

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

kerinduan. Sedangkan keasyikan (*Ityq*) akan dilampiasikan dalam kondisi *fana'*. *Fana'* sendiri merupakan wujud *dzikir* dalam bentuk terpusatnya mental pikiran seseorang untuk tetap terjaga dan terpelihara dalam koridor kebersamaan dengan Tuhan. Ritunitas *dzikir* yang dilakukan kalangan *ahlu al-Thariqat* memiliki hitungan yang berbeda sesuai dengan hasil temuan spiritual *muassis al-thariqatnya*. Namun pada dasarnya memiliki esensi yang sama. Yakni mengacu pada sebuah penguatan untuk pikiran dan *qalb*, agar selalu mengingat Tuhan dalam bentuk ritual *talafudz al-Dziker*. Sedangkan dalam pendekatan istilah, makna dzikir lebih difokuskan pada sejumlah ungkapan atau lafadz-lafadz yang mengandung pujian dan penetapan keyakinan pada Allah. Seperti yang biasa diucapkan dalam ritual *dzikir*, yakni *talafdz tablil, tasbih, istighfar* dan sejenisnya. Merujuk pada

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ
جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ
عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya : “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”.

Ayat di atas mengandung makna perintah secara kuat untuk selalu melakukan *dzikir* dalam berbagai posisi. Kata “duduk, berdiri dan berbaring”, dipahami sebagai posisi pelaksanaan *dzikir*. Kemudian, beberapa kalangan memahaminya sebagai makna hakiki dan makna majazi. Pada makna hakiki, mereka akan melakukan dengan cara duduk, berdiri dan berbaring. Sedangkan dalam makna

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم
مِنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا
أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ
اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ

Artinya : “Mereka menanyakan kepadamu: "Apakah yang dihalalkan bagi mereka?". Katakanlah: "Dihalalkan bagimu yang baik-baik dan (buruan yang ditangkap) oleh binatang buas yang telah kamu ajar dengan melatih nya untuk berburu; kamu mengajarnya menurut apa yang telah diajarkan Allah kepadamu. Maka makanlah dari apa yang ditangkapnya untukmu, dan sebutlah nama Allah atas binatang buas itu (waktu melepaskannya). Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah amat cepat hisab-Nya”.

Dalam kajian ilmu fiqih, *dzikrullah* diterapkan saat melakukan perburuan atau penyembelihan hewan. Ditunjang oleh beberapa hadits shahih, bahwa perburuan yang menggunakan anjing sebagai pemburu, maka hewan buruan itu menjadi halal untuk dikonsumsi. Selama para pemburu itu melepaskan anjing-anjingnya terlebih dahulu membaca *tasmiyah*. Kalimat “*bismillah*” dalam *tasmiyah*

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

bermakna keikutsertaan Tuhan dan memohon keridhaan Tuhan saat berburu. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara sang pemburu dengan Tuhan. Kecintaannya kepada Tuhan memberikan warna pada perilaku fiqihnya.

◌

وَالْبِذْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِّنْ شَعْتِيرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ
فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبَهَا فَكُلُوا
مِنْهَا وَأَطِعُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَشْكُرُونَ

Artinya : “Dan telah Kami jadikan untuk kamu unta-unta itu sebahagian dari syi'ar Allah, kamu memperoleh kebaikan yang banyak padanya, maka sebutlah olehmu nama Allah ketika kamu menyembelihnya dalam keadaan berdiri (dan telah terikat). Kemudian apabila telah roboh (mati), maka makanlah sebahagiannya dan beri makanlah orang yang rela dengan apa yang ada padanya (yang tidak meminta-minta) dan orang yang meminta. Demikianlah Kami telah menundukkan unta-unta itu kepada kamu, mudah-mudahan kamu bersyukur”.

Pada surat al-Hajj mengandung makna yang hampir sama. Secara fiqhi, penyembelihan hewan yang mendasarkan akan sikap *mahabbatullah*, akan selalu menyertakan nama Tuhan saat melakukannya. Bahkan dinilai sebagai bentuk syukur kepada Allah ‘*Azza wa Jalla*. Ungkapan syukur ini bukan hanya terucap dengan lisannya, melainkan menunjukkan dengan segenap ruhani, jismani dan *nafsaninya* secara bersamaan.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ
اللَّهِ وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya :“Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung”.

Pada surat *al-Jumu'ah* di atas memberikan inspirasi bagi seluruh umat muslimin, agar usai melakukan shalat Jum'at, mereka melakukan aktifitas sebagaimana biasanya, tapi tidak melupakan Tuhan. Sebab seruan dalam ayat tersebut mengingatkan kewajiban dzikir, sebagai wujud *mahabbatullah*.

Mengacu pada beberapa Firman Allah dalam ayat-ayat di atas, maka fuqaha sepakat, bahwasanya *dzikir* merupakan serangkaian *ibadah* (pengabdian) kepada Allah ‘*Azza wa Jalla* dengan mengucapkan lafadz-lafadz, sebagaimana Rasulullah SAW dan Nabi-nabi sebelumnya telah melakukan. Sedangkan kalangan sufi, tidak hanya berheti sampai pada pengucapan lafadz secara rutin. Melainkan memasukkan unsur perasaan berupa sikap batin, yang kelak akan menjadikan jiwa menjadi suci dan terhindari dari segala bentuk kemusyrikan yang masuk ke dalam kondisi batin seseorang. Oleh sebab itu para sufi selain mengindahkan bacaannya, juga menjadi agar pikiran dan perasaan tetap tertuju pada Allah ‘*Azza wa Jalla* semata. Dengan penuh rasa *mababbah* dan *tha'at* tanpa syarat. Inilah yang dinamakan dengan *ikhlas*. Pengabdian sepenuh hati, hanya akan dapat berlangsung dengan baik, selama pelakasa pengabdian mendasari semua kegiatannya dengan penuh cinta. Cinta sendiri merupakan dasar empatik yang maksimal. Sehingga antara dirinya dengan yang dicintainya tidak ada sekat ataupun pamrih.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

Kesukaan pada yang dicintai telah menggelapkan pandangan pada sekelilingnya. Saat seseorang melakukan *dzikir*, maknanya telah memiliki rasa sepenuh hati itu untuk Tuhan, dan segala hal yang terdapat disekelilingnya akan menjadi kecil. Oleh sebab itulah maka, semua hal yang mengganggu dan akan menjadi “tuhan-tuhan palsu”, dinafikan dengan huruf *lam* yang terdapat dalam kalimat *tablil*. Dan sekaligus pada kalimat yang sama, ditegaskan dengan penetapan tuhan dengan sebutan “Allah”. Dzikir seperti ini akan menghapus cinta selain kepada Allah. Selama tidak terjebak dengan kenikmatan membacanya saja. Pada dasarnya *dzikir* sendiri merupakan kegiatan yang menyingkirkan keadaan lupa kepada Tuhan. Juga mengindikasikan tingginya tingkat *mahabbah* pada Allah ‘*Azza wa Jalla*. Sebagaimana ibadah lainnya, *dzikir* juga memiliki syarat. Tertutama bagi mereka yang mengawali dzikir dengan disiplin ajaran *Thariqat*. Beberapa kalangan sufi membahas bahwa pemahaman mengenai dzikir merupakan sebuah pembelajaran tentang eksistensi diri manusia sebagai manusia dan Allah ‘*Azza wa Jalla* sebagai Tuhan. Dalam keadaan Tuhan sebagai Dzat Wujud, wujud Tuhan merupakan kekuatan pokok bagi wujud makluq. Pandangan Fakhrudin *al-Razi* cenderung menyatakan bahwa saat manusia mengenal Tuhannya. Secara otomatis sudah memahami kedudukan “*Huwa*” untuk Tuhan. Untuk sufi beraliran *wahdat al-Wujud*, kalimat “*Huwa*” merupakan eksistensi *wahdat al-wujud*.⁸⁴ Makna *ittibad* dalam kalimat “*al-Huwa Huwa*” yang populer dibahas dalam terminologi tasawuf merupakan sebuah konsep dzikir yang mengangkat hakekat wujud.

⁸⁴ Fakhrudin *al-Razy*, *Al-Mabahits al-Masyriqiyah fii ‘ilmi al-Ilahiyati wa al-Thabiiyati*, Juz 1, Darr al-Kutub al-‘Araby, Beirut, 1990, hlm.153.

2. Macam-macam dzikir

Dzikir sebagai wujud cinta pada Allah ‘*Aẓẓa wa Jalla*, dibahas dalam beberapa kalangan, baik fuqaha maupun sufi. Bahkan teolog sekalipun seringkali dijumpai membahas mengenai hubungan cinta antara seorang hamba dengan tuhan. Merujuk pemahaman Ibnu Athaillah mencoba membagi dzikir ke dalam tiga macam, yakni *dzikir Jali*, *dzikir khaḥi* dan *dzikir haqiqi*. Masing-masing memiliki perbedaan secara epistemologis. Pada *dzikir al-jali*, diungkapkan melalui lisan atau tulisan, gambar dan lain sebagainya yang mengandung makna bersyukur kepada Allah ‘*Aẓẓa wa Jalla*. Kandungan dzikir dimaknai sebagai bentuk pujian atau serangkaian do’a yang memberikan gambaran bahwa semua adalah pujian untuk Allah ‘*Aẓẓa wa Jalla*. Pada umumnya menggunakan kalimat-kalimat yang baku seperti *istighfar*, *shalawat* dan kalimat *tablil*. Secara terjadwal para *ahlu al-Thariqat* melantunkan dengan jumlah bilangan yang disesuaikan dengan hasil *ijtihad* atau bahkan merujuk beberapa hadits, yang dikutip dan dirujuk oleh para *muassis thariqatnya*. Mulai bilangan seratus, seratus enam puluh lima hingga seribu kali. Tentunya sangat berdasar pada sistem pembelajaran dalam cakupan epistemologi *thariqat*. Bahkan beberapa kalangan memasukan tilawat al-Qur’an sebagai *dzikir al-jali*. Kemudian, dzikir *al-khaḥi*, ialah setiap gerakan dzikir yang dilakukan dengan mengikut sertakan hati dan pikiran untuk tetap dalam keadaan mengingat Tuhan dalam bingkai *mahabbatullah*. keseriusan ini bisa lakukan secara bersamaan antara hati, pikiran dan lisan. Sehingga terpadu seluruh komponen manusia, dalam menjalankan dzikir. Pada dzikir ini telah memasukan aspek rasa kebersamaan dengan Tuhan. Apalagi setelah mendapatkan temuan spiritual yang menunjukkan keberadaan Tuhan secara hakiki. dan hal tersebut hanya akan didapatkan oleh yang telah melakukan *dzikir al-jalli*

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

secara *istiqamah*. Tidak heran, apabila beberapa sufi sudah memiliki ketajaman indera batini yang menyatakan sebuah kejadian, yakni ketika mata mereka melihat benda-benda, maka mereka nyatakan bahwa itu bukanlah benda, melainkan Allah dalam wujud *Rububiyah*. Dengan demikian harus diperlakukan dengan baik dan benar sesuai petunjuk Tuhan. Tidak sekedar mengada-ada. Yang demikian sejalan dengan pemahaman surat *al-Fatihah* ayat empat. Apabila menghitung *tasmiyah* sebagai ayat pertama. Dalam ayat tersebut dinyatakan bahwa Allah adalah yang menjadi raja, saat agama ditegakan. Hal ini menginspirasi kaum muslimin, agar tidak mengada-ada dalam menjalankan agama. Sebab pada hakekatnya tengah memperlakukan makhluk Tuhan yang mengandung unsur *rububiyah* Tuhan. Konsep *tajalli* dalam dzikir ini sudah masuk pada perilaku penganut konsep *mahabbatullah*. selanjutnya, *dzikir al-haqiqi* merupakan puncak dzikir, yang dilakukan secara menyeluruh, mulai aspek fisik (*jismani*), ruhani dan nafsani secara bersamaan tanpa mengenal waktu dan tempat. Dengan cara ini konsep *mahabbatullah* telah benar-benar tertanam. Yang akhirnya menunjukkan perilaku seorang muslim yang paripurna. Setiap langkahnya akan selalu bermuara pada kebersamaan dengan Tuhan saking cintanya. Cara ini juga dinilai sebagai konsep dan gerakan efektif bagi perubahan sikap mental dan jiwa manusia, dari yang bersikap arogan menjadi *hillim* atas dasar cinta Tuhan. Setelah memasuki dzikir ini, seseorang tidak lagi harus diperintahkan untuk selalu mengabdikan pada Tuhan, melainkan memiliki kesadaran diri, untuk selalu mengabdikan padaNya.

3. Hubungan dzikir dengan kesehatan jiwa
Jiwa dalam disiplin ilmu tasawuf, merupakan salah satu organ batin yang berdampingan dengan ruhani dan jasmani. Oleh Mulla Shadra diumpamakan sebagai juru mudi dalam sebuah bahtera. Sehingga kelayakannya dalam

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

mengarungi bahtera, menjadi syarat mutlak. Demikian pula dengan keberadaan jiwa dalam tubuh manusia. Disyaratkan memiliki kelayakan untuk mengendalikan semua gerakan pada tubuh. Mulai gerak pikiran hingga gerakan batin yang disebut dengan intuisi, imajinasi serta sejenisnya. Jiwa dipandang sehat ketika seseorang yang memilikinya tidak merasakan adanya kendala, baik hanya sekedar cemas atau bahkan lebih dari itu. Perspektif ilmu tasawuf, jiwa diharuskan mendapatkan pembinaan secara intensif. Sebab kerap kali dipengaruhi unsur *syathani*, yang membuat *nafs* (jiwa) menjadi tidak berfungsi normal. Bagi kalangan psikolog berbasis sains, pembahasan jiwa hanya sebatas tidak merasakan keluhan, maka sudah dinyatakan sehat dan layak disebut normal. Sedangkan dalam sudut pandangan tasawuf, jiwa memiliki derajat kesempurnaan, apabila telah memiliki predikat sehat dan suci. Predikat kedua (suci), tidak dibahas dalam psikologi saintifik. Sebab istilah kesucian hanya terdapat dalam psikologi agama. Dalam ajaran Islam, anjuran untuk mensucikan jiwa terdapat dalam beberapa ayat.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

Artinya :“sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu”.

Ayat di atas memberikan makna penegas bahwa orang yang selalu mensucikan dirinya, pasti merasa bahagia. Sebab kesucian bagi jiwa merupakan pembuka hijab antara seseorang dengan Tuhannya. Hanya jiwalah yang mampu memberikan fasilitas batini yang menghubungkan antara Tuhan dan hambaNya, baik dengan pertemuan langsung, ataupun melalui perasaan yang dalam, sehingga anatar dirinya dengan Tuhan timbul sikap *mahabbatullah*. sebab sangat kecil kemungkinan, apabila seseorang akan mampu mencintai Tuhan, tanpa adanya pengenalan yang

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

sekasama, baik melalui pembelajaran keyakinan dengan tahapan *ilmu al-yaqin*, *'ain al-yaqin* dan *haqq al-yaqin*. Ataupun melalui kemampuan anugrah Tuhan yang disebut dengan *ma'unat*, *karamat* ataupun *mu'jizat*. Anugrah inilah yang memberikan jalan menuju *ma'rifatullah*. Ayat lainnya berbunyi;

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

Artinya :”*Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan (jiwa)*”.

Nada yang sama disebutkan dalam ayat 14 surat *al-A’la*. Hal tersebut menunjukkan pentingnya seseorang untuk selalu memelihara jiwanya dengan cara menyucikan. Bukan hanya menyehatkannya. Sebab jiwa yang sehat, belum tentu berada pada jiwa yang suci. Akan tetapi jiwa yang suci sudah pasti melewati batas sehat (pasti sehat). Kegiatan *tazakka* merupakan kebalikan dari aktifitas *tadassa* (mengotori) jiwa. jiwa yang selalu dikotori, hanya akan secara terus menerus menambah kotoran, dan tidak akan mampu menjamah kesucian batin yang hakiki. dengan demikian, maka kondisi atau maqam *ma’rifatullah* akan terhambat. Sebab orang yang memiliki jiwa yang kotor, sangat kecil kemungkinan untuk merasakan serta mengenal Tuhan. Apalagi hingga mencapai kondisi *mahabbatullah*. kalangan *ahlu al-Thariqat* memasukan dzikir sebagai tindakan pemeliharaan jiwa, bahkan sebagai upaya untuk selalu membersihkan jiwa dari keyakinan yang bersifat *syahwat syaithani*. Dzikir memberikan pendidikan bagi jiwa untuk selalu berada dalam keadaan suci. Dan inilah yang menjadi standar kesehatan jiwa perspektif ajaran Islam. Bahkan standar ini telah menjadi bagian penting dari pembahasan psikoterapi Islam. Term *sufi healing* juga memasukan unsur dzikir sebagai salah satu metode penyehatan serta penyucian jiwa. adapun indikator dari jiwa suci adalah, munculnya sikap mental cinta ilahi melalui pembinaan mengingat serta menyebut Dzat yang dicintainya. Kondisi *fana’*, *‘isyq* dan *uns* dalam jiwa yang

sehat, memberikan kontribusi bagi munculnya imajinasi kreatif seperti yang digambarkan Ibnu Arabi. Dalam pemahamannya, imajinasi kreatif merupakan hasil dari dzikir yang dilandasi dengan cinta Ilahi. sikap *mahabbtullah*, menjadi syarat untuk menjadikan dzikir berkualitas. Hingga mampu mengusir *syahwat syaithaniyah* yang

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

dianggap memberikan dampak buruk bagi perkembangan jiwa.

Pada dasarnya, gagasan *mahabbatullah* telah diturunkan menjadi tekni penyucian jiwa. selain mampu memeberikan kontribusi pada pemulihan kondisi jiwa. pada jiwa yang sedang atau diprediksi akan mengalami cemas. Maka *mahabbatullah*, memberikan penguatan pada sikap mental seseorang. Orientasi hidup yang bernuansa *ilabiyah*, dengan mengedepankan aspek cinta Tuhan dibandingkan dengan cinta terhadap makhluk, menjadikan ide ini mampu memberikan sumbangan bagi perbendaharaan dalam terapeutik berdasarkan psikoterapi Islam.

Sikap *mahabbatullah* sebagai salah satu bentuk dzikir hakiki, memberikan pemahaman, bahwa dzikir tidak harus dengan ucapan lisan menggunakan lafadz tahlil. Melainkan dapat dilakukan dengan sikap batin yang dilandasi *mahabbatullah*.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Sebagai akhir dari tulisan ini, dapat diasumsikan bahwa gagasan *mahabbatullah* yang dicetuskan oleh Rabi'ah *al-Adawiyah* memiliki kekuatan spiritual bagi perkembangan peradaban yang berdasar kepada aspek religius. Keragaman pemikiran mengenai ide *mahabbatullah*, menjadikan khazanah bagi kerangka pembinaan jiwa dalam sudut pandang psikoterapi Islam. Sebab di dalamnya memasukan unsur *ma'rifatullah* sebagai tujuan, dan gagasan *mahabbatullah* sebagai salah satu metode yang dibantu oleh teknik dzikir.

B. Saran

Setiap gagasan sufi tentunya memiliki cirri khas yang unik dalam menjalankan konsepnya menuju *ma'rifatullah*. Penulis menyadari akan pemaparan gagasan ini tidak sempurna, bahkan masih banyak yang ketinggalan dan penulis belum sempat pahami dengan maksimal. Oleh sebab itu kritik serta saran untuk kesempurnaan buku, ini sangat penulis harapkan.

Daftar Pustaka

- Abdu al-Wahhab *al-Sya'rany, Al-Ajwibatu al-Mardhiyah 'an Aimmati al-Fuqaha wa al-Shufiyah*, Maktabah Ummu al-Qura, al- Azhar, kairo, tahun 2002.
- Ahmad bin Hambal, *Musnad Imam Ahmad bin Hambal*, Dar al-Fikr, t.t.
- Abul Qasim Abdul Karim Hawazin *Al-Qusyairi An-Naisaburi, Risalah Qusyairiyah* Terj.Umar Faruq, Pustaka Amani Jakarta, tahun 2007.
- Al-Imam al-Qusyairi, *Risalah al-Quasyairiyah*, Darr Fikr, t.t.
- Abi al-Qasim Abdu al-karim bin Khawazin al-Qusyairi, *Al-Risalah al-Qusyairiyah*, Darr al-Khair, t.k, t.t.
- Abi Manshur Muhammad bin Muhammad bin Mahmud al-*Matruridy al-Imam, Ta'wilatu ahli sunnah*, Darr Kutub al-Ilmiyah, Lebanon, tahun 2005.
- Abdu al-Rahman Zaid al-Zubaidy,Dr. *Mashadir al-Ma'rifati fii al-Fikri al-Diini wa al-Falsafy*, Al-Ma'had al-'Alimy li al-Fikri al-Islamy, Riyadh tahun 1992.
- Amin an-Najar,Dr. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, Pustaka Azzam, Jakarta, tahun 2001.
- Al- Fairuzzabadi, *Kamus al-Munjid*, t.p,t.t.
- Abi Ali al-Husain bin Abdillah bin Sina *syaiikh al-Rais, Rasail*, Intisyarat, t.t, t.k.
- Abi al-Qasim Abdu al-Karim bin Khawazin *al-Qusyairi, Risalah al-Qusyairiyah*, Darr al-Khair, t.t, t.k.
- Abi Abdillah Muhammad bin Idris *al-Syafi'i, Al-Kaukab al-Azhar syarh fiqhu al-Akbar*, Darr al-Fikr, Beirut, t.t.
- Abu al-Hamid al-Ghazaly, *Ihya 'Ulum al-Din, Darr al-Kitab al-Islamiyah*, Beirut,t.t.
- Abdu al-Wahhab *al-Sya'rany, Al-Anwar al-Qudsiyah fii ma'rifati qawa'idu al-Suffiyah*, Darr al-Fikr, Beirut, tahun 1996.
- Agus Efendi, M.A, *Kehidupan, Karya dan Filsafat Mulla Shadra, sebuah Pengantar Kuliah Filsafat Islam*, Program Pasca

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

- Sarjana IAIN Sunan Gunung Djati Bandung, tahun 2000, t.p.
- Ahmad Mubarak, Dr, M.A, *Jiwa dalam al-Qur'an solusi krisis keruhanian manusia moderen*, Paramadina, Jakarta, tahun 2000.
- Agus A. Prasetya, *Rahasia di balik tanda tangan & nama*, Flash Book, Jogjakarta, tahun 2014.
- Ahmad Mubarak, Dr. M.A, *Pendakian menuju Allah, bertasawuf dalam hidup sehari-hari*, Khazanah Baru, Jakarta, tahun 2002.
- Burhanuddin Abi al-Hasan Ibrahim bin 'Umar al-Biqai, *Nidzamu al-Durar fii Tanasubi al-Suwar*, Darr Kutub al-Ilmiyah, Beirut, Lebanon, tahun 1971.
- Burr, *Tarikh al-Falsafah fii al-Islam*, Darr al-Nahdlah al-'Arabiyah, Beirut, Lebanon, 1954.
- Dewan redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, PT Ikhtiyar Baru van Hoeve, Jakarta, tahun 2002.
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, Erlangga, Jakarta tahun 1980.
- Fakhruddin *al-Razy, Al-Mabahits al-Masyriqiyyah fii 'ilmi al-Ilahiyati wa al Thabiiyati*, Juz 1, Darr al-Kutub al-'Araby, Beirut, 1990.
- Fakhrudin Muhammad bin Umar al-Razy, *Syarah Musykilat Kitabu al-Qanun*, Majlis Syura al-Islamy, Samarkand, t.t.
- Fakruddin al-Razy, *Al-Nafs wa al-Ruh wa syarh Quwwahuma*, terj. *Ruh dan Jiwa tinjauan filosof dalam perspektif Islam*, oleh HM Zoermi dan Joko S Kahar, Risalah Gusti, Surabaya, tahun 2000.
- Frithjof Schuon, *The transfiguration of man*, tahun 1995, terj. *Transfigurasi manusia* oleh Fakhrudin Faiz, Qalam, tahun 2022.
- Fakhr al-Din *al-Razy al-Imam, Nihayatu al-'Uqulu fii Dirayati al-Ushuli*, Darr al-Dakhain, Beirut, Lebanon, tahun 2015.
- Fakhrudin *al-Razy al-Imam, Tafsir al-Kabir*, Iltizamu 'Abdu al-Rahman Muhammad, al-Azhar, Kairo, Mesir.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

- HAMKA, *Perkembangan Kebatinan Indonesia*, Bulan Bintang, Jakarta, tahun 1986.
- Hasyimasyah Nasution, Dr. M.A, *Filsafat Islam*, Gaya Media Pratama, Jakarta, tahun 1999.
- Hidayat Nataatmadja, Dr, *Intelegensi Spirtitual, intelegensi manusia-manusia kreatif, kaum sufi dan para nabi*, Perennial Press, Jakarta, tahun 2001.
- Hans Kung, *Freud and the problem of god*, Yale Univercity Press, London, tahun 1979, terj. *Sigmund Freud vis-à-vis Tuhan*, oleh Edi Mulyono, Ircisod, Yogyakarta, tahun 2003.
- Ibrahim Madzkour, *Fii Falasafah al-islamiyyah wa manhaju wa tathbiqahu*, Jilid 1, Darr al-Ma'arif, Kairop, tahun 1968.
- Ibrahim Madzkour, Dr. *Filsafat Islam, metode dan penerapan*, Rajawali Press, Jakarta, tahun 1996.
- Imam Hanafi Sayyid Abdullah. Dr, *Al-Ra-a al-Kalamiyat wa al-Tashawwuf 'Inda al-Qusyairy*, Maktabah al-tasaqafah al-Diniyah, Kairo, mesit tahun 2006.
- Isma'il Haqqy bin Musthafa *al-Hanafy al-Khalwaty al-Barusyawy, al-Imam al-Syaikh, Ruhul-Bayan fii tafsiri al-Qur'an*, Darr Kutub al-Ilmiyah, Lebanon, tahun 2003.
- Jalaluddi Rakhmat, *Meraih Cinta Ilahi belajar menjadi kekasih Allah*, Pustaka Iman, Depok, tahun 2008.
- Jalaluddin Abdu al-Rahman bin Abi Bakr *al-Suyuthy, Al-Darru al-mantsur fii Tafsiri al-Ma'tsur*, Darr Kutub al-Ilmiyah, Lebanon, tahun 2004.
- Jamil Saliba, Dr *Al-Mu'jam al-Falsafy*, darr al-Kottob al-Lubnany, Beirut, tahun 1973.
- Kamil Muhammad Mahmud 'Uwaidhah, *'Ilmu al-Nafsi al-Syaja'ah*, Darr Kutub al-Ilmiyah, Beirut, Lebanon, tahun 1996.
- Kamil Muhammad Mahmud 'Uwaidah, *Silsilatu Ilmi al-Nafs*, Darr Kottob al-Ilmiyah, Beirut, Lebanon, tahun 1996.
- Kharisudin Aqib, *Al-Hikmah, memahami teosofi tarekat Qadiriyyah wa Naqsabadiyyah*, Dunia Ilmu, Surabaya, tahun 1998.
- Kohnstamm, Prof. Dr. Ph., Dr. G. Palland, *Sejarah Ilmu Jiwa*, Jemmars, tahun 1984.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

- Kharisudin Aqib, *Al-Hikmah, memahami teosofi tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah*, Dunia Ilmu, Surabaya, tahun 1998.
- Muhyiddin Ibnu Araby, *Tafsir al-Qur'an al-Karim*, Juz 2, Insyariat Nashir Khasiru, Teheran, t.t.
- Mahmud Subhi .Dr., *Al-Falsafah al-Akhlaqiyah fii al-Fikri al-Islamy al-Aqliyun wa al-Dzauqiyun au al-Nadzr wa al-Amal*, Darr al-Nahdhah al-'Arabiyah, Berut, cet III tahun 1992.
- Muhammad Hamdani Bakran al-Dzakky, *Psikoterapi dan Konseling Islam, penerapan metode sufistik*, Fajar Pustaka, Yogyakarta, tahun 2001.
- Martin van Bruinessen, *Tarekat Naqshabandiyah di Indonesia*, Mizan, Bandung, tahun 1992.
- Muhammad bin Muhammad *al-Ghazaly, Makasyifat al-Qulub*, berkat Utama, Jakarta, t.t.
- Mustofa, *Akhlak Tasawuf*, Pustaka Setia, Bandung tahun 2014.
- Muhammad bin Idris al-Syafi'i, *Kaukab al-Azhar, syarah fiq al-akbar*,
Darr al-Fikr, Beirut, t.t.
- Muhyiddin Ibnu Araby, *Rasailu Ibnu Araby*, al-Maktabah al-Tsaqafah al-Diniyah, Kairo, tahun 2016.
- Murtadha Muthaharri, *Pengantar Pemikiran Shadra, Filsafat Hikmah*, Mizan, Bandung, tahun 2002.
- Muh Said, Prof.Dr.H, *Psikologi dari Zaman ke Zaman*, Jemars, Bandung, tahun 1990.
- Ahmad Musthafa *al-Maraghy, Tafsir al-Maraghy*, Musthafa al-Babi al-Halabi, Mesir, tahun 1974.
- Purwadi, Dr. *Tasawuf Jawa*, Narasi, Yogyakarta, tahun 2003.
- Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang, panduan lengkap memahami karakter, perasaan dan emosi orang*, Think, Yogyakarta, tahun 2007.
- Nils G. Holm, *Berjumpa Tuhan studi tentang ekstase agama*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, tahun 1982.
- Nashru Bin Muhammad bin Ahmad Abu al-Laitsi *al-Samarqandy, Tafsir al-Samarqandy (Tafsir Bahru al-'Ulum)*, Darr al-Fikr, Beirut, tahun 1996.
- Rivay Siregar ,Prof. H.A, *Tasawuf dari sufisme klasik ke neo sufisme*, Rajawali Pers, Jakarta tahun 2000.

Sehatkan jiwamu dengan Mahabbatullah

- R.B. Burns, *Konsep Diri teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*, Arcan, Jakarta, tahun 1993.
- Sayyid Hasyim bin Abi Su'ud Sa'd bin salamah *al-Ahmady al-Rifa'l, Ghanimatu al-Fariqain min Hukmi al-Ghautsi al-Rifa'l Abi al-'Alamin*, Darr al-Nur al-Mubin, t.k, tahun 2018.
- Syarif. M.M., *Iqbal, tentang Tuhan dan Keindahan*, Mizan, Bandung, tahun 1993.
- Syamsuddin Muhammad bin Abi Bakr Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah, *Madariju al-Salikin baina Manazili Iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in*, Darr al-Hadits, Kairo.
- Shadra al-Mutaallihin, *Al-Hikmah al-Muta'aliyah fii al-Asfar al-Arba'ah*, Darr Ihya. Beirut, tahun 1981.
- Shadra al-Mutaallihin, *Tafsir al-Qur'an al-Karim*, Intisyarat, Qum, tahun 1344.H.
- Shadru al-Din *al-Qunawy, I'jazu al-Bayan fii tafsiri Ummi al-Qur'an*, Mathba'ah Maktabah al-'lamu al-Islamy, Iran, tahun 2000.
- Sukanto, *Nafsiologi suatu pendekatan alternatif atas psikologi*, Integrita, Jakarta, tahun 1985.
- Sigmund Freud, *The interpretation of dream*, terj. *Tafsir mimpi* oleh Apri Danarto dkk, Jendela, Yogyakarta, tahun 2000.
- Taufiq Pasiak, Dr. dr., M.Pd., M.Kes, *Tuhan dalam otak manusia, mewujudkan kesehatan spiritual berdasarkan neurosains*, Mizan, Bandung tahun 2012.
- Wahid Abdu al-Salam baly, *Wiqayatu al-Insani min al-Jinni wa al-Syayathini*, Darr Ibnu al-Jauzy, Kairo, Mesir, t.t.
- Zakiah Darajat, Dr, *Perawatan Jiwa untuk anak-anak*, Bulan Bintang, Jakarta tahun 1982.
- Zaky Mubarak, Dr, *Al-Tashawwufu al-Islamy fii al-Adabi wa al-Akhlaqi*, Maktabah al-Tsaqafah al-Diniyah, Kairo, t.t.

