

KONTRIBUSI SUFISME DI BIDANG KESEHATAN JIWA DALAM MENGHADAPI COVID-19

Naan¹, Firman Rismanto², Yumna³, Adnan⁴

¹Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, naan@uinsgd.ac.id

²Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, firmanris@gmail.com

³Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, yumna_rais@yahoo.com

⁴Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, adnanbz99@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan Jiwa dalam Psikologi dikenal dengan istilah kesehatan mental. Kesehatan jiwa dalam kajian ini didasarkan pada sumber literatur Islam, tepatnya sufisme atau tasawuf. Jiwa dalam tasawuf merupakan entitas halus, tak nampak tapi keberadaannya diakui ada. Jiwa berada pada dimensi esoteris atau batin manusia. Jiwa sendiri memiliki tingkatan-tingkatan, mulai dari yang terendah yang disebut dengan *nafs ammarah*, kemudian *nafs lawwamah*, sebagai jiwa yang menyesali perbuatannya, hingga jiwa yang tentram atau *nafs muthmainnah*. Tujuan penelitian ini untuk mengungkap kontribusi sufisme atau tasawuf bagi penanganan wabah corona yang telah mewabah dunia, khususnya Indonesia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *library research*. Penulis menggunakan literatur berupa buku, artikel jurnal, situs-situs online sebagai sumber tulisan. Data-data yang diperoleh kemudian dikumpulkan, dipilah dan dipilih. Interpretasi data dilakukan untuk memperoleh hasil yang dimaksud penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literatur sufi, memungkinkan berkontribusi nyata bagi dunia kesehatan, khususnya kesehatan jiwa/mental. Penanganan kasus covid-19 tidak hanya dengan cara medis, tapi juga bisa dilengkapi dengan pendekatan *mindset ilahiah*, atau pemanfaatan kekuatan pikiran positif berlandaskan pada Tuhan. Jiwa akan sehat apabila pikiran dilatih konsentrasi, pernafasan yang tepat dan sikap yang benar dalam menghadapi wabah corona.

Kata kunci: *Kesehatan, jiwa, covid-19*

ABSTRACT

Is this study, based on Islamic literature resources, mental health means Sufism or Tasawuf. Soul in Tasawuf is a delicate entity, invisible but it's exist. The soul is on limeted dimension or Spiritual of human. The soul has many levels, it starts from the lowest it called *Nafs Amarah*, then *Nafs Lawwamah*, as the soul regrets, until it becomes peaceful soul (*Nafs Muthmainnah*).

The purpose of this study is to reveal the contribution of Sufism (Tasawuf) for handling the Covid - 19 that become pandemic, especially Indonesia.

The metod that is used is library research. The writer is using some literature books, journal articles, some online site as the resources. Data be found then it collected, then selected. Data interpretation is used to get result of the research.

Result of the research is to show the literature of *sufi*, allow contribute for world of health, especially mental health. The case handling of Covid – 19 not only medically but also can be equipped with *ilahiah* mindset, or have positive thinking toward God. The soul become health if we doing practice concentration, proper breathing and the right attitude in dealing with Covid – 19.

Keywords : *Health, soul, Covid - 19*

1. PENDAHULUAN

“Ada dua anugerah yang karenanya banyak manusia tertipu, yaitu kesehatan yang baik dan waktu yang luang. (HR. Bukhari). Hadis ini ada dalam buku Pengobatan Cara Nabi Muhammad Saw. karya Abdurrahmah As-Suyuty.

Kesehatan memberikan ruang yang luas untuk beragam aktifitas. Bekerja, berolahraga, sekedar kongkow dan lain sebagainya. Demikian halnya dengan waktu yang luang. Bagaikan dua sisi mata uang, kesehatan dan waktu luang saling berkelindan. Satu sama lain saling terhubung yang bisa saja menciptakan kegiatan padat, tak terkontrol hingga akhirnya melawan batas-batas kemampuan tubuh dan jiwa. Akibatnya, individu jatuh sakit.

Untuk dapat memahami hadis di atas, ada baiknya, individu mengenal kesehatan dalam berbagai perspektif. Tulisan ini, menawarkan kajian kesehatan jiwa perspektif sufisme. Mengapa sufisme? Dan apa kontribusi ajaran sufisme terhadap kajian kesehatan jiwa? Kedua pertanyaan ini berusaha dijawab dalam pembahasan artikel ini.

Beberapa referensi untuk kajian kesehatan jiwa ini antara lain buku-buku yang ditulis pegiat sufisme di bidang psikologi sufi. Literatur sufi jenis ini, secara khusus menjelaskan tentang jiwa dan tingkatannya. Jiwa dibahas dalam bentuk tingkatan-tingkatan. Sufisme mengenalnya dengan istilah *maqam*.

Inayat Khan, seorang sufi yang berjasa menyebarkan ajarannya di dunia barat, menyinggung kesehatan jiwa dalam dua bukunya, *dimensi Spiritual Psikologi dan The Heart of Sufism*. Kedua buku ini memberi inspirasi mendalam bagi orang yang membacanya, terutama dalam hal kesadaran jiwa.

Kesadaran jiwa dalam tarekat bisa diperoleh individu dengan cara menempa sisi esoterik, wilayah jiwa. Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah menyebutnya pelatihan Ruhani, Asep Salahudin 2013: 149), Inayat Khan memaparkannya sebagai penyucian mental (Inayat Khan 2000: 128).

Dengan kesadaran yang tinggi, memungkinkan kesehatan jiwa diperoleh individu. Meskipun pendapat ini berbeda dengan pendekatan psikologi, manusia bisa difahami melalui perilakunya. Perilaku ini terkoneksi satu sama lain antara dorongan/motif, ke-aku-an, dan lingkungannya (Naan 2018: 13)

Individu yang dapat menjaga kesehatan jiwanya bisa menjadi modal kuat dalam menghadapi wabah corona yang melanda Indonesia, dan negara-negara di dunia secara keseluruhan.

2. METODOLOGI

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Pendekatan ini menghasilkan data deskriptif. (Robert Bogdan dan Steven J. Taylor 1992: 21-22) Data deskriptif yang dimaksud berasal dari sumber-sumber literatur berupa artikel jurnal, buku-buku sufisme yang ditulis langsung pengamal tasawuf maupun pegiat sufisme dan data sekunder sebagai pendukung juga dibutuhkan dalam penulisan ini yang masuk dalam kategori penelitian kepustakaan. Kiki Muhamad Hakiki Dan Arsyad Sobby Kesuma 2018: 176) Data-data tema sufistik ini harapannya berguna bagi dunia akademik khususnya bidang Psikologi Agama dan kesehatan jiwa/mental. Untuk itu, interpretasi teks ini akan ditemukan dalam isi artikel ini demi memperkaya khasanah. (Eko Zulfikar 2018: 144)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Ajaran Sufisme Memberi Peran Penting Bagi Kesehatan Jiwa

Pada hakikatnya, manusia adalah makhluk beragama yaitu yang memiliki rasa keagamaan, kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama. Kefitrahannya membedakan manusia dengan hewan dan mengangkat harga dirinya dihadapan Tuhan. Dalam lingkup yang lebih spesifik, ajaran agama dikembangkan oleh sebagian orang dalam lembaga-lembaga khusus, seperti tarekat. Tarekat menjadi wadah bagi umat Islam yang ingin mempelajari ajaran tasawuf. Tasawuf juga dikenal juga dengan istilah sufisme. Tasawuf menawarkan ajaran batin. Dimensi ruhani manusia menjadi lokus utama dalam memahami dan merasakan hidup yang sesungguhnya. Annemarie Schiemel (2000: 31) berpendapat, mata rantai pertama ajaran tasawuf adalah Nabi Muhammad, Saw. Allah menjaganya dari ilmu pengetahuan nalar semata dengan ummi “buta huruf”. Sehingga apa yang keluar dari mulut Sang Nabi Saw, adalah firman-Nya. Berikut ini beberapa tema sufisme yang dapat berkontribusi penting terhadap kesehatan jiwa atau kesehatan mental:

3.1.1 Memelihara Fitrah

Sejak dalam kandungan, manusia diberi bekal istimewa oleh Allah SWT., berupa potensi kebaikan dan keburukan. Setelah lahir dan beranjak dewasa, ia mampu membedakan jalan menuju kepada kebaikan ataupun keburukan. Melalui belajar dan pengalaman hidup manusia menjadi matang. (Prof. Dr. Rif’at Syauqi: 2011)

Fitrah disebut sebagai kemampuan baik yang dimiliki oleh manusia. Letak fitrah pada manusia tersebar pada aspek jasmani, akal psikis dan ruh. (Jafni Nawawi, 2017)

Tentang kesempurnaan manusia ini Allah mengabarkan penciptaan Nabi Adam Alaihi salam dalam Al-Qur’an Surat Al-Hijr ayat 29 yang artinya, *“Maka apabila Aku telah Menyempurnakan (kejadian)nya, dan Aku telah Meniupkan roh (ciptaan)-Ku ke dalamnya, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud.”* Bersujud di sini maksudnya, makhluk Allah yang lain diminta untuk menghargai dan menghormatinya. Dalam ayat berikutnya disebutkan, para malaikat pun bersujud.

Dalam Ayat yang lain Allah berfirman yang artinya, *“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah Menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.”* (QS. Ar-Rum [30]: 30) Manusia memiliki naluri beragama, agama Tauhid. Kecendrungan ini ada dalam sanubari manusia yang terdalam yang bersifat esoterik.

Inilah kenapa manusia memiliki rasa menyesal dalam hidupnya. Seperti magnet, ia ingin kembali kepada fitrah. Kepada kesucian yang mengantarkan dirinya pada Tuhan. Inilah modal kuat manusia yang substantif, mengapa manusia bisa memiliki jiwa yang sehat.

3.1.2 Memelihara Jiwa

“Demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)nya, maka Allah mengilhamkan kepada jiwa (jalan) kefasikan dan ketakwaan. sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.” (QS. Asy-Syams (91) : 7-10)

Allah menciptakan manusia dengan jiwanya yang sempurna. Kesempurnaan jiwa karena adanya dua potensi yang saling berlawanan, kefasikan dan ketakwaan. fasik adalah perbuatan-perbuatan jahat yang melanggar ketentuan Allah swt. (Ahadi Syawal, 2016: 23). Sedangkan takwa adalah memelihara kedekatan kepada Allah dengan jalan beribadah kepada-Nya.

Jika dilihat dari jumlah keseluruhan, Al-Qur'an menyebutnya sebanyak 298 kali. Dalam berbagai derivasinya nafs disebutkan sebanyak 63 surat, lebih dari setengah surat dalam Al-Qur'an ini berbicara tentang jiwa ataupun nafs. Kita bisa menemukannya di surat At-Taubah sebanyak 17 kali, Al-A'raf sebanyak 13 kali, Al-An'am sebanyak 17 kali, An-Nisa sebanyak 19 kali, Al-Baqarah sebanyak 35 kali, dan Surat Ali-Imron sebanyak 21 kali. Sahidi Mustafa 2018: 131)

Tokoh sufi Al-Ghazali, mengatakan bahwa *nafs* mempunyai dua pengertian: (1) *nafs* yang menghimpun semua sifat *madzmumah* seperti *ghadab* dan yang lainnya; (2) *nafs* dalam pengertian sesuatu yang halus yang mengandung unsur lathifah sebagai identitas dan hakikat manusia yang sebenarnya. (Muhtar Gojali 2018: 60)

3.1.2.1 Definisi Jiwa

Jiwa dalam pandangan Islam sering disebut dengan kata "*nafs*". Kata ini disebutkan di dalam Al-Qur'an dengan menggunakan beberapa derivasi kata. Ada yang menggunakan bentuk tunggal "*mufrad*" yakni kata *nafs*, maupun menggunakan kata *anfus* atau *nufus* dalam bentuk "*jamaknya*". Selain itu Al-Qur'an juga menyebut kata *nafs* dengan menggunakan kata "*tanaffasa, yatanaffasu, mutanaffisun*".

Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), jiwa memiliki makna roh manusia (yang hidup di dalam tubuh dan menyebabkan seseorang hidup); nyawa, seluruh kehidupan batin manusia (yang terjadi dari perasaan, pikiran, angan-angan, dan sebagainya. Secara terminologi, jiwa bisa dikatakan sebagai entitas halus yang ada pada diri manusia yang memiliki dua potensi vital, yakni potensi kebaikan dan potensi keburukan. Jiwa yang mengarahkan dirinya pada kebaikan adalah jiwa yang sehat, sementara jiwa yang gemar berbuat jahat/tercela adalah jiwa yang sakit.

3.1.2.2 Tingkatan Jiwa

Sahidi Mustopa (2018: 131) menyatakan, Al-Qur'an telah menyebut tiga tingkatan jiwa, jiwa *ammarah*, *lawwamah* dan *Muthmainnah*. Jiwa *ammarah*, yang paling rendah disebut juga dengan *al-nafs al-ammarah bi al-su*, dan dapat dilihat dalam surat Yusuf [12] ayat 53. *nafs al-ammarah bi al-su*, nafs ini dianggap sebagai nafs yang paling rendah. Sehingga imam Al-Ghazali menyamakan orang yang terjatuh kedalam nafs ini tidak lain sama halnya dengan tingkatan binatang. Seandainya anjing dan keledai bisa berbicara maka itu bisa disamakan dengan manusia yang sedang berada pada tingkatan *nafs al-ammarah bi al-su* ini. Karena ketika manusia berada pada posisi ini maka manusia bisa lebih rendah dari binatang. Sebaliknya ketika manusia mampu mengoptimalkan dan mengangkat unsur-unsur kemanusiaannya, maka ia dianggap setara dengan malaikat. Diantara kecenderungan *nafs al-ammarah bi al-su* diantaranya manusia selalu condong pada sifat-sifat yang buruk, dan tidak senang dengan perbuatan yang baik. Kemudian Jiwa *lawwamah*, Jiwa yang suka menyesali dirinya atau *Nafs al-lawwamah*. Tingkatan kedua dari jiwa ini ada dalam surat Al-qiyamah [75] ayat 1-2. Nafs *Lawwamah* belum memiliki keteguhan dan ketetapan, ia masih tergoyahkan kadang ia berbuat kebaikan kadangkala terjerumus kedalam kesesatan dan kemaksiatan. Dan ketiga adalah jiwa yang tenteram, dikenal dengan *nafs al-muthmainnah* yang dijelaskan dalam Surat Al-Fajr [79] ayat 27. Keyakinan yang kuat tak tergoyahkan merupakan salah satu ciri dari orang yang

memiliki *nafs al-muthmainnah*. Jiwanya senantiasa ridho dan diridhoi sehingga hatinya akan selalu tenang dan tentram karena senantiasa mengingat Allah SWT. Yakin dengan segala kebenaran yang diyakininya, tidak bersedih dan tidak pula merasa gelisah.

Berbeda dengan Sahidi Mustafa, Syekh Abdul Khaliq al-Syabrawi (2012: 51-139) menyebut ada tujuh tingkatan jiwa, berikut ringkasannya:

➤ **Jiwa yang Memerintahkan Kejahatan (*al-Nafs al-Amarah*)**

Perjalanannya “menuju” Allah SWT.
Duniannya adalah alam nyata (*alam al-syahadah*).
Letaknya didalam dada.
Sifatnya condong kepada hasrat.
Warid-nya adalah syari’ah.

Jiwa yang memerintahkan kejahatan ini adalah jiwa rasional dan hati, yang mengenainya Allah SWT Swt. Berfirman, “*Peringatan bagi orang-orang yang mempunyai akal* (QS. Qaf [50]:37). yang dimaksudkan itu adalah esensi halus yang bersifat ketuhanan (*al-lathifah al-rabbaniyyah*), bukanlah sepotong daging. Kotor hati ini di karenakan kecondongannya kepada sifat jasmaninya, menemukan kenyamanan di dalam hawa nafsu, dan berteman dengannya, jika ia berteman dengannya maka ia termasuk orang yang hina dan sederajat dengan hewan.

Orang yang berkawan dengan hawa nafsu, dalam dirinya dipenuhi sifat buruk. Sifat yang menjerumuskan mereka ke dalam derajat hewan. Sifat-sifatnya itu terdiri dari, yaitu: kikir, rakus, sombong, pemaarah, tamak, serakah, dengki, suka menghina, berperangai buruk, berperilaku menyakitkan dengan mulut atau pun lidah, seperti jiwa jahatnya Zulaykha dalam tuturnya yang dicatat oleh Allah SWT dalam Al-Qur’an, yang didalamnya menceritakan kisah cinta Zulaykha dan Nabi Yusuf Alaihi Salam: “*Karena sesungguhnya jiwa ini selalu menyuruh kepada kejahatan*”(Q.S. Yusuf [12]: 53]

Nabi Muhammad SAW bersabda: “*Musuhmu yang terbesar adalah terletak diantara kedua sisimu*” dan “*kita kembali menuju jihad kembali dan menuju jihad yang lebih besar*”. Semua ini berada di dalam kendali sifat jasmaninya, yang tak mampu membedakan antara kebenaran dan kesalahan, atau kebaikan dan keburukan. Dan jiwa ini adalah celah yang bisa dimanfaatkan oleh setan untuk menggoda manusia.

➤ **Jiwa yang penuh Penyesalan (*al-Nafs al-Lawwamah*)**

Perjalannya “menuju” Allah SWT.
Duniannya adalah Alam Antara.
Tempatnya adalah hati. Keadaanya adalah cinta.
Warid-nya adalah syari’ah.
Sifatnya adalah mencela diri sendiri, merenung, congkak, mencela orang lain, ingin dipuji, dan cinta kepada ketenaran dan kekuasaan.

Jiwa ini mampu mengendalikan dan mengakui, bahwa kebenaran sebagai kebenaran, ketersesatan sebagai ketersesatan, serta mengakui sifatnya tercela. Amal shaleh dikerjakan, bangun di malam hari, berpuasa, dan sebagainya. Meskipun demikian, dalam jiwa ini manusia masih dinodai oleh sifat congkak dan ingin dipuji. Orang yang sudah menempuh jiwa ini ia selalu berusaha menyembunyikan amal shalehnya dan beramal karena Allah SWT. Namun tetap masih dalam diri diri dia. Di mana ada rasa ingin orang lain tahu apa yang ia kerjakan. Dia ingin adanya pujian dan dihargai oleh orang lain, namun dia juga cenderung mencela perbuatan ini, dan dia mengakuinya

sendiri. Dia tidak memiliki kemampuan untuk meng hilangkan kecenderungan ini dalam hatinya.

➤ **Jiwa yang Terilhami (*al-Nafs al-Mulhamah*)**

Perjalannya adalah “menuju” Allah SWT, yang berarti bahwa pada tingkatan ini pandangan sang pengembara (salik) mengarah kepada Allah SWT, sebab hakekat iman telah meresap didalam batinnya dan segala sesuatu selain Allah SWT. Sirna dari kontemplatifnya.
Alamnya adalah alam arwah.
Letaknya adalah ruh. Keadaannya adalah cinta (*isyq*).
Waridnya adalah makrifat (*ma'rifah*)

Sifat jiwa ini adalah kemerdekaan, tawakal, pengetahuan, memaafkan kesalahan orang lain, mengarahkan manusia kepada perilaku baik, menerima alasan mereka, dan berpandangan bahwa Allah SWT mengendalikan dan menggerakkan alam semesta.

Sifat lain dari jiwa ini adalah kerinduan, perjalanan, menangis, tak kenal lelah, menjauhkan diri dari makhluk dan mendekat kepada sang Khalik, perubahan (*talwin*) yang beriringan dengan kesempitan (*gabdih*) dan keleluasaan (*basth*), tidak ada rasa takut dan harapan, senang menyenandungkan pujian dan larut dalam kenikmatan mendengarkannya, cinta zikir, kebaikan hati, rida kepada Allah SWT, selalu berkata bijak dan pengetahuan, dan kontemplatif. Pada tingkatan jiwa ini seorang salik mesti punya pembimbing. Karena pada tingkatan jiwa ini seorang salik bisa mendengar bisikan malaikat dan setan. Kebutuhan sang salik akan seorang pembimbing untuk menjauhkan diri dari keraguan kepada menuju cahaya perwujudan Tuhan (*Tajalliyat*).

➤ **Jiwa yang Tentram (*al-Nafs al-Muthma'innah*)**

Perjalannya adalah “bersama” Allah SWT.
Alamnya adalah Hakikat Muhammad SAW (*al-haqiqah al-Muhamadiyah*).
Letaknya adalah rahasia, bagian batin “ruh”, sehingga ketika ia turun satu derajat, ia menjadi “ruh” dan jika turun lagi ia disebut “hati”.
Keadaannya adalah ketenangan yang hakiki.
Warid-nya adalah sebagian dari syari'ah.
Sifatnya adalah kebebasan, kepercayaan kesabaran, giat beribadah, bersyukur, rida terhadap takdir, dan tabah dalam penderitaan.

Pada tingkatan jiwa ini seorang salik sama sekali perbuatan tidak ada yang menyimpang dari hukum sya'riah dan dia hanya menyukai perilaku manusia terpilih yaitu Nabi Muhammad SAW, dan ia selalu merasakan kedamaian ketika mengikuti sabdanya. Dan pada tingkatan jiwa ini disebutkan tingkat penguasaan (*tamkin*), mata kepastian yang sempurna, dan tingkatan sebelumnya adalah tingkatan perubahan (*talwin*).

Pada tingkatan ini seorang salik ketika dilihat oleh orang lain sangat menyenangkan dan menyejukan mata dan hati. Oleh karena itu seorang salik yang sudah mencapai tingkatan ini sesekali harus berkumpul dengan orang-orang. Karena setiap ucapannya adalah karunia dari Allah SWT, sehingga ucapan yang keluar dari mulutnya adalah kebaikan dan ucapannya pun tidak membosankan, dan itu dikarena Allah SWT sendiri sudah menanamkan ke dalam hatinya tentang segala hakikat dan rahasia sya'riah.

➤ **Jiwa Rida (*al-nafs al-Radhiyah*)**

Perjalanannya adalah “didalam” Allah SWT.

Alamnya adalah Lahut.

Letaknya adalah Rahasia Segala Rahasia (*sirr al-Asrar*)

Pada tingkatan jiwa ini, seorang salik akan merasakan sirna (*fanaa*) yakni ketidaksadaran terhadap objek. Ia sudah mendekati perjalanan akhir menuju kekekalan (*baqa*). Dalam arti lain *fana* ini adalah keberhasilan seorang salik dalam menghilangkan sifat-sifat kemanusiaannya sehingga tercapai kekekalan, namun tidak secara langsung. *Fana* yang kemudian di ikuti oleh *baqa* adalah suatu kebenaran yang pasti (*haqq al-yaqqin*).

Sifat-sifat dari tingkatan jiwa ini adalah melepaskan semua kecuali Allah SWT, ikhlas, cermat, dan rida terhadap apa yang sudah Allah SWT tetapkan, baik yang sudah terjadi dan yang belum terjadi, tak terlalu berpengaruh kepada hati, tapi lebih konsentrasi kepada spiritual untuk menangkal dan tidak mencerca apa-apa.

Dalam tingkatan ini tidak ada warid. Karena warid itu datang ketika sifat-sifat masih ada. sang salik menjadi fana.

➤ **Jiwa yang Diridai (*al-nafs al-Mardhiyah*)**

Perjalanannya adalah “dari” Allah SWT.

Alamnya adalah Alam Nyata.

Letaknya adalah Yang Tersembunyi.

Keadaannya adalah kebingungan. Warid-nya adalah Transendensi (*Tanzih*)

Pada tingkatan ini sifatnya adalah kebaikan, mengabaikan segala sesuatu selain Allah SWT, bersikap lembut kepada yang lain, membimbing mereka menuju jalan kebaikan, memaafkan kesalahan mereka, mencintai mereka dan berpihak kepada mereka untuk menjauhkannya dari ketidaktahuan yang cenderung terhadap hawa nafsu menuju ruh yang dicerahkan. Sifat utama jiwa ini adalah untuk menyatukan makhluk dan sang pencipta. Pada tingkatan ini terlihat seperti orang awam. Tetapi, secara batin, dia adalah hakikat rahasia dan teladan orang-orang saleh.

Jiwa ini disebut “Jiwa yang Diridai” karena *al-Haqq* (Yang Maha Benar) itu sendiri telah meridhoinya. Arti perjalanannya “dari” Allah SWT adalah bahwa telah mendapatkan apa yang dibutuhkannya dari hadirat Ilahi.

Keadaannya adalah kebingungan. Akan tetapi kebingung ini tidak sama dengan kebingungan orang awam. Serupa dengan hadits “Ya Allah tambahkan kebingunganku kepada-Mu!” dan kebingungan ini tidak seperti saat awal perjalanan.

Sifat sang salik yang sudah mencapai tingkatan ini adalah menepati janji dan menempatkan sesuatu sesuai dengan tempatnya. Dengan demikian dia akan bersedekah dengan bebas jika itu memang patut, dan dia akan lebih memilih jumlah yang sedikit ketika menurutnya tidak layak.

Pada permulaan tingkatan ini sang salik, memperlihatkan tanda-tanda pertama khalifahan Besar (*al-Khilafah al-kubra*) dan pada bagian akhir ini dia menyatu dengan-Nya. Dan inilah makna kalimat, “Aku menjadi pendengarannya yang dengan dia

mendengar, penglihatannya yang dengannya dia melihat, tangannya yang dengannya dia memukul, dan kakiknya yang dengannya dia berjalan.

➤ **Jiwa yang Sempurna (*al-Nafs al-Kamilah*)**

Perjalannya adalah “dengan” Allah SWT.
Alamnya adalah keragamam didalam kesatuan dan kesatuan didalam keragaman.
Letaknya Yang Paling Tersembunyi menyerupai ruh terhadap badan.
Keadaanya adalah kekal (*baqa*).
Warid-nya adalah seluruh sifat-sifat dan jiwa yang patut dipuji yang telah disebutkan sebelumnya.

Pada tingkatan jiwa ini gerakannya adalah amal shaleh, setiap nafasnya adalah ibadah (Maha Suci Dia ketika Memberikan sesuatu yang tak seorang pun mampu menahannya, dan ketika Dia menahan sesuatu, maka tidak ada yang mampu memberikannya).

Orang yang berada pada maqam ini selalu beribadah, dengan seluruh anggota tubuhnya tanpa terkecuali. Dia selalu minta maaf dan sungguh-sungguh rendah hati. Kebahagiaannya adalah melihat makhluk menyembah-Nya. Dan kesedihan dan amarahnya adalah melihat mereka berpaling. Dia lebih mencintai pencarian tentang hakekat kebenaran dari pada anaknya sendiri. Semua makhluk-Nya tidak ada yang ia benci. Dia tidak memiliki rasa takut kepada siapapun kecuali hanya kepada Allah. Kehendaknya adalah kehendak yang Maha Benar (*al-Haqq*) dan semua permohonannya langsung dikabulkan oleh Allah SWT.

3.1.3 *Memelihara Akal*

Kata “akal” berasal dari bahasa Arab, yaitu *al-‘aql*, yang bersumber dari akar kata kerja ‘*ain, qaf, lam* (عقل) yang berarti mengikat atau menawan (Ahmad Arisatul Cholik 2015: 8). Akal berperan untuk memperoleh pengetahuan melalui indra dan mengungkap hakikat dibalik pengetahuan indrawi.

Akal terbatas dengan ruang dan waktu, maka kemampuan akal manusia terbatas untuk menjangkau sesuatu yang diluar dari dirinya (Allah). Akal berfungsi sebagai penilaian logis terhadap sesuatu, menghasilkan argumen-argumen dan dapat membaca pengalaman-pengalaman spiritual. Namun akal akan kalah jika qalb-nya tidak berfungsi, karena akal hanya akan menghendaki apa yang ada dalam benak seseorang, sehingga akan menimbulkan suatu tindakan.

Akal dibagi dua yaitu akal praktis dan teoritis. Akal praktis yaitu penyangga atau gagasan akal teoritis untuk disampaikan pada daya penggerak sekaligus menjadi nyata. Akal praktis dalam memotivasi anggota tubuh melahirkan pengetahuan praktis. Sedangkan akal teoritis ialah daya mengetahui dalam diri manusia, mendorong manusia memiliki keinginan manusia untuk mengetahui sesuatu, dan berfungsi untuk menyempurnakan substansinya yang bersifat immateri dan abstrak.

Akal bukan hanya sekedar tempat berfikir dan berkhayal, namun menurut Al-Ghazali. Akal adalah substansi, sedangkan daya dibagi menjadi dua, yaitu daya batin (internal) dan daya zahir yang meliputi seluruh anggota badan(eksternal). Akal merupakan substansi imateri yang menggerakkan daya tangkap dari dalam (batin), seperti

daya imajinasi (*mutakhayyilah*), pengingat estimasi, representasi dan indra bersama yang semuanya itu bertempat di rongga otak manusia.

Maka, berpikir, mengkhayal, mengingat, dan representasi merupakan daya akal. Maka menurut AL-Ghazali letak perbedaan manusia dengan hewan ada pada jiwa rasional (*al-aql*) yaitu pada dimensi *ilm* dan *iradah* sehingga manusia mampu untuk mengoptimalkan berpikir yang membuatnya mampu menangkap hakikat pengetahuan.

Ketika indra merekam benda-benda disekitarnya, maka akan diingat oleh daya imajinasi. Sehingga dapat tergambar, terekam bentuk, warna, dan karakter lainnya penangkapan hakikat fungsinya adalah kemampuan berfikir. Ketika daya mengkhayal ini diintervensi oleh jiwa rasional dalam persoalan-persoalan yang bersifat *'aqliyyah*, maka inilah yang menurut al-Ghazali sebagai daya berpikir. (Ahmad Arisatul Cholikh 2015: 10)

3.2. Penyucian Jiwa/mental

3.2.1 Penyucian Jiwa

Sachiko Murata (1999: 366-372) menyoroti penyucian jiwa ini dengan memaparkan argumentasi tokoh sufi yang dianggapnya bias mewakili yang lain. Berikut kutipannya:

Tujuan manusia adalah menyucikan jiwa dan membiarkannya meluruh kembali kepada dunia cahaya. Tradisi intelektual menjadi kaya dengan tema ini. Ibnu Sina dipilih sebagai juru bicara dari para filosof. Ia meringkas kesimpulan-kesimpulannya di dalam satu karyanya yang penting. Menurutnya individu dapat menetapkan situasi kembali yang sejati dan membuktikan bahwa kebahagiaan diakhirat dapat diperoleh dengan membuat jiwa tak tertandingi. "Membuat jiwa tak tertandingi" berarti menjauhkannya dari kondisi-kondisi badaniah yang bertentangan dengan penyebab-penyebab kebahagiaan. Usaha membuat jiwa tak tertandingi ini dicapai melalui ciri-ciri watak dan perangai-perangai kedua dicapai melalui tindakan-tindakan tertentu. Ciri mereka adalah bahwa jiwa berpaling dari badan dan persepsi rasa dan terus-menerus mengingat sumbernya sendiri. Jika ia selalu kembali pada esensinya sendiri, ia tidak lagi menerima aktivitas dari keadaan-keadaan badaniah.

Najm Al-Din Razi dapat berbicara mewakili para sufi. Dalam *Mirshad Al-Ibad*, dia menggambarkan jiwa manusia dengan meringkas banyak soal seperti yang telah dikemukakan dalam bab ini. Dia memberi judul dari bagian bukunya itu "Mengenai Penyucian Jiwa dan Pengetahuan sejati darinya." Seperti biasa, dimulai dengan mengutip Al-Qur'an dan hadits untuk menentukan tema yang akan dibahas.

Ibarat wajah seorang teman, jiwa adalah musuh. Tidak akan pernah sirna kekejaman dan tipuannya. Tugas yang utama adalah menolak perangai buruk dan meluluhkannya. Keburukan jiwa sebagai musuh, tidak lebih baik dari setan, dunia serta isinya dan orang kafir.

Untuk melatih jiwa dan membawanya kembali pada keadaan yang sejahtera dan membuatnya meningkat dari sifat menguasai kejahatan menuju tingkat berdamai dengan Tuhan merupakan sebuah tugas besar. Puncak kebahagiaan manusia terletak pada penyucian jiwa, sementara puncak kesengsaraan manusia terletak pada tindakan membiarkan jiwa mengalir sesuai dengan tabiat alamiah. Itulah sebabnya Tuhan berfirman, setelah beberapa sumpah, "*Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan merugilah orang yang mengotorkannya.*"

Alasannya karena penyucian dan latihan jiwa mengakibatkan dikenalnya jiwa, dan pengenalan jiwa menimbulkan pengetahuan akan Tuhan. Sebab "barangsiapa mengenal

jiwanya sendiri akan mengenal Tuhannya.” Pengetahuan berdiri di atas puncak segala kebahagiaan.

Dalam pengertian teknis dari orang-orang di jalan itu, jiwa merupakan asap lembut yang sumbernya adalah bentuknya dari hati. Para dokter menyebutnya ruh hewan. Itulah sumber dari seluruh sifat tercela, sebagaimana difirmankan Tuhan, “*Sesungguhnya jiwa itu menguasai kejahatan*”. (QS.12:53). Jiwa dari hewan-hewan lain mempunyai hubungan yang sama dengan badan-badan mereka dalam pengertian bentuk. Namun, jiwa manusia mempunyai sifat-sifat tertentu yang tidak terdapat dalam jiwa hewan. Salah satu sifat ini adalah penghidupan. Sebagian dari dunia penghidupan yang Nyata. Ini adalah penghidupan ruh-ruh. Dominion, dan dunia yang akan datang... jiwa-jiwa manusia diberi rasa dari kedua jenis penghidupan itu.

Jiwa dapat merasakan penghidupan yang Nyata ketika lempung Adam dibentuk. Salah satu mutiara berharga yang disembunyikan Tuhan di bumi yang kotor itu melalui sifat Ilahiah-Nya sendiri adalah penghidupan yang abadi.

Sedangkan rasa penghidupan dari ruh-ruh ditempatkan di dalam dirinya pada waktu ruh dan kerangka dipasangkan melalui kekuatan penggerak “*Aku tiupkan ke dalam dirinya ruh-Ku*” (QS.15:29) kesamaan hal ini adalah bahwa seorang pria dan seorang wanita harus berpasangan. Dari mereka sepasang anak dilahirkan dalam satu rahim. Yang satu laki-laki menyerupai ayahnya, yang lain perempuan menyerupai ibunya.

Dengan cara yang sama, pasangan ruh dan kerangka melahirkan sepasang anak: hati dan jiwa. Hati adalah anak laki-laki yang menyerupai ayahnya. Jiwa adalah anak perempuan yang serupa dengan ibunya, kerangka duniawi. Di dalam hati terdapat semua sifat ruh yang tinggi dan terpuji, dan didalam jiwa sifat-sifat rendah yang tercela. Namun, karena jiwa dilahirkan dari ruh dan kerangka, sebagian dari sifat-sifat penghidupan dan beberapa sifat terpuji yang berkaitan dengan keruhanian terdapat didalamnya.

Dalam rahim ibu, setetes air mani menjadi segumpal darah dan gumpalan darah itu menjadi sebingkah daging. Ketika masa tiga kali empat puluh hari telah lewat bingkahan daging itu menjadi dapat dihubungkan dengan ruh. Ketika anak memasuki eksistensi dan mencapai masa pubertas, jiwa mencapai kesempurnaannya. Setelah ini ia pantas melaksanakan ketentuan yang diwajibkan atasnya oleh syariat. Jika syariat ditujukan pada orang itu sebelumnya, dia mungkin belum mampu melaksanakan ketentuan-ketentuan tersebut, sebab pengasuhan dirinya belum sempurna.

Jiwa mempunyai dua sifat bawaan yang diwarisi dari ibunya. Semua sifat tercela lainnya berasal dari dua akar ini dan mewakili aktivitas mereka. Kedua sifat ini adalah kebimbangan dan kemarahan.

Kebimbangan memungkinkan dipasangkan dengan kemarahan. Bisa jadi ini sering dikemukakan dalam teks-teks sufi. Dari kebimbangan (hawa) digunakan secara sinonim di sini dengan nafsu (*Syahwah*). Sebagaimana para pengarang lain yang lebih menyukai kata kebimbangan dari pada nafsu, Razi mungkin melakukan hal itu, sebab nafsu mempunyai terlalu banyak kaitan dengan tradisi pilosofis (yang oleh kebanyakan kaum sufi tidak dipertahankan), sementara kebimbangan merupakan istilah kunci dalam Al-Qur’an. Al-Qur’an menggunakannya untuk meringkas seluruh kecendrungan negative dari jiwa. Pendeknya, mengikuti kebimbangan berarti berpaling dari yang Nyata. Kita telah menemui istilah itu dalam ayat-ayat Al-Qur’an seperti 23:71; “*Andaikata yang nyata itu harus mengikuti kebimbangan mereka, pasti binasalah langit dan bumi ini beserta isinya.*” Makna harfiah dari kata itu adalah menetes, jatuh, tumbang. Jika diperluas berarti terpesona, jatuh cinta, cinta, hasrat. Razi memikirkan tentang makna luas dari istilah ini, seperti segera akan kita lihat. Kemudian dia beralih untuk menjelaskan hubungan antara kedua sifat ini dan keempat unsure itu, yaitu unsure yang menyusun ibu jiwa-badan. Perhatikan bahwa Razi mengaitkan kebimbangan dan kemarahan dengan cara yang agak

gambling dengan kecenderungan *yin* dan *yang* yang negative dari jiwa. Kebimbangan dan nafsu itu pasif dan terpesona pada segala sesuatu yang menariknya menjauh dari Tuhan. Sebaliknya kemarahan berdiri tegak dengan angkuhnya melawan kebenaran dan yang Nyata.

3.2.2 Penyucian Mental

Bagi Inayat Khan, penyucian mental dapat dilakukan dengan tiga hal yaitu menjaga pikiran tetap tenang, pernafasan dan sikap. Ketiganya akan membawa individu pada dimensi kehidupan yang seimbang sesuai dengan hidup yang alamiah, berikut penjelasan ketiganya:

➤ Menenangkan pikiran (Inayat Khan 2000: 128-132)

Pikiran kerap memproduksi ketidaksucian jiwa. Amarah yang meluap-luap, buruk sangka yang tiada henti, gelisah yang tak pernah reda, menjadi sebab jiwa menjadi kotor. Untuk itu, jiwa harus dibersihkan melalui pikiran yang tenang.

Pikiran tenang dapat diperoleh dengan latihan menenangkan fisik. Para ahli mistik memiliki cara tersendiri dalam memperoleh fisik yang tenang dan nyaman. Cara-cara duduk yang berbeda akan menghasilkan sensasi yang berbeda pula. Duduk bersila, bagi sebagian orang nyaman, mungkin bagi yang lainnya tidak. Setiap orang memiliki sense yang berbeda dalam menentukan posisi duduk untuk menenangkan tubuhnya.

Tubuh yang tidak tenang karena adanya aktifitas rutin yang padat dan melelahkan. Untuk itulah, tubuh butuh istirahat. Misalnya dengan duduk santai, berbaring dan merebahkan diri, tubuh pun bisa tertidur. Ketika tubuh memperoleh ketenangannya, bagaimana dengan pikiran?

Bisa jadi, pikiran tidak serta merta tenang, saat tubuh merebah dan terlentang. Pikiran terkadang terus bekerja, lelah dan tidak beristirahat. Saat duduk santai, pikiran menerawang jauh ke masa depan. Atau mundur jauh ke masa lampau.

Untuk mendapatkan keseimbangan, antara tubuh dan pikiran, seorang ahli mistik melatih konsentrasi. Dengan cara ini, ketenangan jiwa dan tubuh akan bersinergi.

Konsentrasi dapat mengabaikan pikiran-pikiran negatif dan menghasilkan pikiran positif. Tidur dengan membawa pikiran tenang akan menuai kenyamanan saat terbangun. Dalam tidur yang tenang, seseorang benar-benar terbebas dari belenggu masalahnya. Untuk itulah, pepatah timur menyatakan, jangan ganggu orang yang tidur, karena akan membatasi kebebasannya.

Pikiran tenang akan memudahkan individu dapat mendengar perkataan orang lain dengan benar, melihat objek dengan benar, dan melangkahakan kakinya dengan bertujuan. Seluruh anggota tubuh saling terkoneksi dan menjalan intruksi pikiran dengan suka cita. Pikiran yang tenang, membuat Tuhan hadir dalam dirinya.

➤ Nafas (Inayat Khan 2000: 133-1410)

Cara kedua menenangkan pikiran adalah pernafasan. Pernafasan yang benar dapat mengeluarkan kotoran pikiran dengan efektif. Seluruh mekanisme tubuh membutuhkan

pernafasan yang benar, dan bila sebaliknya, maka reaksi tubuh menjadi tidak seimbang dan menyebabkan sakit.

Ahli mistik dapat merasakan udara yang masuk dan keluar dari tubuhnya. Pernafasan adalah sejenis daya tarik eter, semacam aliran listrik yang lebih halus, yang arusnya mengalir ke dalam dan keluar, menyebabkan udara bergerak. Inilah jiwa.

Arus nafas mengalir dari alam fisik ke alam batin yang terdalam. Ia mengalir menembus tubuh, pikiran dan jiwa, menyentuh bagian terdalam kehidupan, lalu kembali. arus tersebut merupakan suatu kesinambungan, pergerakan terus-menerus ke dalam dan ke luar.

Pernafasan seperti kabel listrik, ia menghantarkan cahaya, panas dan cahaya tidak terikat oleh kabel tersebut tetapi berada di sekelilingnya. Dengan cara yang sama, sinar yang mengitari lingkaran nafas ini berjalan melalui tubuh dan menyentuh setiap bagian tubuh.

Manusia akan terhubung dengan Tuhannya melalui nafas. Arus pusat pikiran manusia adalah nafas. Manusia tidak hanya melakukan pernafasan melalui tubuh, tapi juga melalui pikiran dan jiwa.

Latihan pernafasan dapat membawa individu pada kekokohan diri, kepercayaan diri dan keseimbangan. Latihan ini akan menghasilkan pernafasan yang benar.

➤ **Sikap (Inayat Khan 2000: 141-147)**

Cara ketiga untuk penyucian pikiran adalah melalui sikap yang benar dalam mengarungi kehidupan. Kesucian jiwa akan diperoleh dengan bersikap berdasarkan moral yang tepat dan benar terhadap hidup yang dijalannya. Seseorang harus memiliki kendali terhadap sikapnya sendiri.

Optimisme-pesimisme. Ada individu yang optimis secara berlebihan, ada juga orang yang pesimis secara berlebihan. Ini disebabkan karena adanya pengabaian terhadap sikap. Optimisme dan pesimisme memiliki ruang dan kadarnya sendiri-sendiri. Keduanya tidak bisa dipaksakan berdasarkan hawa nafsu. Sikap optimis terhadap suatu hal yang diharapkan itu adalah keutamaan. Demikian juga Pesimisme terhadap setiap hal yang tidak akan terjadi.

Penyucian pikiran dari sudut pandang moral, harus dipelajari dalam kehidupan sehari-hari dengan mencoba mempertimbangkan segala hal secara simpatik, menyenangkan dan memandang orang lain seperti dia melihat dirinya sendiri.

3.3. Kontribusi Penyucian Jiwa/mental untuk penanggulangan Covid 19

Wabah corona telah mewabah dunia terdeteksi sejak bulan januari hingga saat ini. untuk pertama kalinya, kasus covid-19 terdeteksi di Wuhan China, kemudian Korea Selatan, Iran dan Italia. Catatan Organisasi Kesehatan Dunia WHO hingga 3 Maret 2020, jumlah infeksi sekitar 250.000 kasus, dengan kematian lebih dari 10.000 orang. (Eben, Raja 2020)

Sementara, kasus pertama Covid-19 di Indonesia terjadi di kota Depok sebanyak 2 orang. Hal ini disampaikan Presiden Joko Widodo pada tanggal 2 Maret 2020. (Sumartiningtyas, Holy Kartika Nurwigati 2020)

Hingga artikel ini dibuat, kasus covid-19 di dunia mencapai 3.346.297 kasus, 238.286 meninggal dunia, dan 1.056.326 telah dinyatakan sembuh. Di Indonesia sendiri, kasus positif covid-19 sebanyak 10.843 kasus, 831 orang meninggal dunia, dan 1.665 orang dinyatakan sembuh. (Kementrian Kesehatan RI, WHO 2020)

Orang-orang yang terdampak covid-19, baik ODP (orang dalam pengawasan) dan PDP (pasien dalam pengawasan) mendapatkan penanganan khusus dari pemerintah di seluruh rumah sakit yang telah ditentukan.

Pendekatan sufistik penyucian mental/jiwa ini dapat berkontribusi nyata dalam penanganan kasus yang dialami orang-orang ODP dan PDP Covid-19. Inti dari penyucian mental adalah ketenangan. Dengan melatih konsentrasi pada berpikir positif, mengatur pernafasan yang benar dan bersikap optimis pada kinerja tenaga medis akan membantu dan mempercepat penanganan kasus dan hingga negatif corona.

4. KESIMPULAN

Sufisme dapat berkontribusi terhadap konsep kesehatan jiwa melalui ajaran-ajaran kebaikan yang dijalankan para pengikutnya yang disebut dengan salik. Ajaran-ajaran ini memiliki nilai-nilai luhur yang dapat menginspirasi dunia akademik dalam bidang kesehatan jiwa. Diantara sumbangan penting yang dimaksud adalah konsep fitrah, Jiwa, dan akal. Ketiganya dapat memberi sudut pandang yang baru tentang kesehatan jiwa, bahwa sehat dan sakitnya manusia selalu terhubung dengan Tuhan.

Mental atau jiwa dapat disucikan. Penyucian jiwa atau penyucian mental ini diperoleh dengan cara menenangkan pikiran, pernafasan yang benar, dan sikap. Pikiran tenang dapat diperoleh dengan cara melatih konsentrasi. Sedangkan untuk pernafasan, individu dapat melatihnya dengan cara menarik udara dari hidung, masuk ke dalam tubuh, dan kemudian dikeluarkan melalui hidung lagi atau mulut. Udara yang masuk adalah energi hangat yang dapat mempengaruhi tubuh dan jiwa lebih baik. Sementara sikap dapat direfleksikan individu dalam menentukan pilihan. Optimisme dan pesimisme memiliki tempatnya tersendiri. Optimisme yang dilandasi dengan harapan kuat dan kemampuan yang mumpuni, dan pesimisme dengan keyakinan tak akan mencapai tujuan karena keterbatasan waktu dalam mempersiapkan diri, menjadi dua hal yang masuk akal dan terukur.

Penyucian jiwa atau menyucian mental yang menjadi lokus kajian artikel ini diharapkan memberi kontribusi nyata dalam menghadapi Covid-19. Tindakan Preventif bagi orang yang sehat dan tindakan kuratif bagi orang yang sudah masuk dalam kategori ODP (orang dalam Pengawasan) dan PDP (Pasien Dalam Pengawasan) dapat mencoba menerapkan penyucian mental sebagai bagian dari penanganan kasus Covid-19.

5. References

- As-Suyuthiy, Jalaluddin Abdurrahman. (1997). *Pengobatan Cara Nabi SAW*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Naan. (2018). Motivasi Beragama dalam Mengatasi rasa Frustasi, *Jurnal Syifa al-Qulub UIN Bandung* vol.3 No.1. 13
- Schimmel, Annemarie. (2011). *Dimensi Mistik Dalam Islam*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Muhtar Ghajali. (2018). *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Ushuluddin UIN Bandung
- Syauqi, Rif'at. (2011) "*Kepribadian Qur'ani*". Jakarta: Amzah.
- Nawawi. Jafni. (2017). Dimensi Fitrah Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Islamika*. Vol.27 no.1
- Mustafa, Sahidi (2018) . Konsep Jiwa dalam Al-quran. *Jurnal Tasfiah*, 02(1)
- Cholik, Ahmad Arisatul. (2015), Relasi Akal dan Hati menurut al-Ghazali, Universitas Darussalam (UNIDA) Gontor, Ponorogo, Vol.13, No.2.
- Hawwa, Sai'd. (1999). *Jalan Ruhani*. Bandung: Mizan
- Syamsu, Yusuf, (2009). *Mental hygiene*. Bandung: Maestro.
- Bogdan, Robert dan Steven J. Taylor. (1992). *Pengantar Metoda Penelitian Kualitatif*, diterjemahkan oleh Arief Furchan. Surabaya: Penerbit Usaha Nasional.
- Hakiki, Kiki Muhamad Dan Arsyad Sobby Kesuma. (2018) Insan Kamil Dalam Perspektif Abd Al-Karim Al-Jili Dan Pemaknaannya Dalam Konteks Kekinian. *Jurnal UIN Bandung Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama Dan Sosial Budaya* 3, 2.
- Zulfikar, Eko. (2018) Interpretasi Makna Riya Dalam Alquran: Studi Kritis Perilaku Riya Dalam Kehidupan Sehari-Hari, *Jurnal UIN Bandung Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, 2, 144
- Eben, Raja. (2020). Virus Corona: Gejala Covid-19, Penyebaran, penanganan, pengobatan dan penyembuhan, <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-51232803>
- Kementrian Kesehatan RI, WHO, (2020), https://www.datawrapper.de/_ftkHo/
- Sumartiningtyas, Holy Kartika Nurwigati (2020), Update Virus Corona 2 Maret: 89.212 Orang di 68 Negara Terinfeksi. <https://sains.kompas.com/read/2020/03/02/170200123/update-virus-corona-2-maret-89212-orang-di-68-negara-terinfeksi>.

Biografi Penulis



Naan, S.Psi.I., M.Ag. Adalah dosen Psikologi Agama pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin. Lahir di Bogor 10 Nopember 1973. Riwayat Pendidikan S1 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi tahun 2003; S2 Prode Ilmu Agama Islam konsentrasi Perbandingan Agama; S3 pada Prodi Religious Studies konsentrasi Perbandingan Agama (on going). Penelitian yang pernah diikutinya antara lain: (1) Model Terapi Tobat Dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual Masyarakat Perkotaan tahun 2016; (2) Menggali Motivasi Beragama Perangkat Desa tahun 2018; (3) Struktur Insan: Manusia Perspektif Sufistik 2019; (4) Sufi Healing (on going), sedangkan buku yang telah terbit antara lain: (1) Sehat dengan Olah Nafas, Simbiosis, 2003; (2) Bimbingan Rohani Islam, Simbiosis, 2019; (3) Pemibina Rohani Islam di Rumah sakit Fak. Ushuluddin, 2019. Artikel jurnal yang telah terbit antara lain: (1) Model Terapi Ibadah Dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/2971;> (2) Motivasi Beragama dalam Mengatasi Frustrasi <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/3138;> (3) Model Terapi Tobat dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual Masyarakat Perkotaan <https://ojs.kopertais02.or.id/index.php/itibar/article/view/108>



Firman Rismanto S.Psi., M.Psi., lahir di Padang, 17 Februari 1986. Saya menyelesaikan pendidikan dari SD hingga SMA di Sumatera Barat. Melanjutkan studi sarjana di fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung dan selesai pada tahun 2009. Tamat S1 Saya mengajar di UPI Padang, Kemudian melanjutkan Studi magister dan profesi Psikologi (M.Psi) di Universitas Islam Bandung konsentrasi psikologi klinis di tahun 2015. Sebagai dosen tetap Program studi Tasawuf & Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati dari tahun 2017 sampai sekarang. Dan disamping pengajar juga sebagai psikolog dan konselor serta melakukan *assessment* di beberapa perusahaan.



YUMNA. Tempat tanggal lahir Kebanyakan 13 Juli 1966. Saat ini bekerja sebagai Dosen pada Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati (SGD) Bandung, Jln.AH.Nasution No.105. Pendidikan S1 diperolehnya pada IAIN Sumatera Utara dan S2 diperolehnya pada Pascasarjana UIN SGD Bandung, sedangkan S3 masih dalam proses penyelesaian di Pasca Sarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Alamat rumah. Komp. Permata Biru Blok I No. 15 RT 02 RW 15 Desa/kel. Cinunuk Kecamatan Cinunuk, Kabupaten Bandung.



ADNAN. Tempat tanggal lahir 2 Desember 1958. Saat ini bekerja sebagai Dosen pada Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati (SGD) Bandung, Jln.AH.Nasution No.105 Pendidikan S1 diperolehnya pada Jurusan Dakwah IAIN Bandung dan S2 mengambil konsentrasi Studi Aqidah dan Pemikiran UIN SGD Bandung, sedangkan S3 masih dalam proses penyelesaian di Pasca Sarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Alamat rumah. Sukarasa No. 92 A, RT 05/09 Kec. Cibenyng Kidul, Cicadas Bandung.