

ABSTRAK

Fadhilah Nur Hasanah (1161040038): 2020, Penghayatan Kepada Alam Sebagai Metode Terapi Ketenangan Jiwa.

Pada zaman ini telah diketahui bahwa marak terjadi eksploitasi alam besar-besaran atas dasar egosentris manusia. Hal ini terjadi karena manusia tidak mempunyai pandangan yang lebih luas mengenai hakikat dirinya dan keterhubungannya dengan alam. Manusia hanya menganggap bahwa alam ini adalah sesuatu yang bersifat konsumtif. Hingga tidak menyadari bahwa rusaknya alam semesta merupakan upaya merusak diri sendiri.

Dalam skripsi ini akan dipaparkan mengenai keterhubungan manusia dengan alam semesta serta implikasinya terhadap ketenangan jiwa manusia. Pembahasan tema skripsi ini akan dikupas menggunakan pendekatan ilmu tasawuf guna mendapatkan pemahaman yang lebih hakikat. Serta kesadaran yang diperoleh adalah kesadaran yang tinggi dan tidak bersifat sementara.

Manusia harus mempunyai tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Dalam Tafsir Ibn Katsir mengatakan bahwa “*manusia merupakan bagian dari alam semesta dan alam semesta merupakan segala sesuatu selain Tuhan.*” tafsir ini bisa menjadi keilmuan awal dari pemahaman manusia selanjutnya. Namun pada faktanya manusia saat ini seakan tidak mempunyai kesadaran akan hal tersebut. Hal ini menunjukkan ketidak-sinkronan antara teori dan fakta. Menurut analisis penulis, ada yang salah dengan diri manusia saat ini. Sehingga harus dilakukan suatu upaya agar manusia bisa kembali mengenal hakikat diri yang sesungguhnya. Manfaatnya adalah untuk menjaga keutuhan alam semesta serta implikasinya terhadap diri manusia sendiri, khususnya ketenangan jiwa manusia.

Dari permasalahan diatas maka penulis melakukan suatu penelitian kualitatif deskriptif terhadap suatu lembaga komunitas bernama *Cosmic Link*, yang berada di pasir Impun Bandung. Komunitas ini mempunyai suatu metode yang dapat meningkatkan kesadaran manusia akan hakikat dirinya dan mempunyai implikasi yang signifikan terhadap perubahan kondisi jiwa seseorang. Dengan melakukan pengamatan, observasi partisipatif, kegiatan wawancara dan dokumentasi dengan pendiri dan beberapa anggota pada komunitas tersebut maka didapatkan sejumlah informasi untuk dilakukan analisis. Setelah data dianalisis kemudian informasi di reduksi sehingga dibentuk rumusan masalah, jawaban hingga kesimpulan.

Komunitas *Cosmic Link* mempunyai suatu metode meditasi berbasis dzikir. Dzikir yang diamalkan adalah dzikir *Laa Ilaaha Ilallah* dan *Allah*. Metode ini digunakan untuk meningkatkan transformasi kesadaran manusia terhadap alam semesta. Meditasi ini dilakukan 1 kali sehari, namun untuk dapat mengaplikasikan meditasi tersebut pada awalnya partisipan harus mengikuti sebuah training dimana meditasi akan diajarkan oleh instruktur dan pendiri. Setelah secara intensif melakukan meditasi tersebut perlahan kesadaran manusia akan terbuka, lebih memiliki pandangan yang holistik hingga dapat memahami level kesadaran fisik hingga kesadaran ketuhanan. Disini kondisi ketenangan jiwa manusia ada pada level yang stabil (*steady state*).

Kata kunci : manusia, alam semesta, meditasi, ketenangan jiwa.