

RELASI *MISTICAL EXPERIENCE* DAN *RIYADLAH AN-NAFS*

Arikhah

IAIN Walisongo Semarang

arikhah@gmail.com

Pengalaman beragama merupakan sebuah pencapaian seseorang kondisi yang menggambarkan hubungan antara sang Khaliq dan makhluknya. Kadang kondisi ini dipahami sebagai pencapaian yang supranatural dan tidak dapat diperoleh secara tiba-tiba. Seseorang yang mengalami kondisi ini biasanya sedang melaksanakan sebuah ritual yang keagamaan keagamaan yang sungguh-sungguh dan sangat serius (*muja>hadah*) yang memfasilitasi pengalaman tersebut. Bahkan, banyak ahli tasawuf menyebutkan bahwa *muja>hadah* atau sering disebut pula dengan *riyadah an-nafs* adalah jalan satu-satunya mendapatkan pengalaman keagamaan dan pencerahan yang sesungguhnya. Oleh karena itu, *riyadah* tidak lain merupakan memperoleh pengalaman keberagamaan dengan melalui upaya pembenahan, pembinaan dan peningkatan pribadi seseorang menuju kehidupan yang baik.

Kata Kunci: *Tasawuf, mistik, pengalaman beragama, mujahadah.*

PENDAHULUAN

Dalam memasuki kehidupan yang penuh dengan problem dan tantangan ini, manusia senantiasa di hadapkan pada banyak alternatif dan pilihan hidup. Salah satunya adalah bagaimana seseorang dapat melihat agama dan ajarannya sebagai pilihan sekaligus pegangan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Agama Islam mengajarkan bahwa untuk mendapatkan ridla dan keterdekatan dengan Tuhan, seorang muslim dituntut untuk selalu berusaha semaksimal mungkin tanpa kenal lelah. Apalagi dalam diri manusia terdapat beberapa unsur yang dapat menopang antara satu dan lainnya, yaitu hati, akal, dan nafsu. Namun, apabila tidak ada suasana sinergis antara mereka dipastikan manusia tidak akan mampu melaksanakan upaya dan usaha

untuk dapat berdekatan-dekatan dengan Tuhannya, Allah Sang Maha Kasih dan Sayang.

Dalam tasawuf, usaha serius dan maksimal dalam rangka mencapai derajat yang tinggi yaitu bertemu dan mendapat ridla Allah, dikenal dengan istilah *riyadah an-nafs* atau dikenal dengan latihan kejiwaan dan usaha batin. Tulisan ini akan melihat *riyadah an-nafs* dan sejauhmana ia dapat berperan dalam kehidupan seorang muslim.

STRUKTUR DIRI MANUSIA

Membicarakan *riyadah an-nafs* terlebih dahulu mesti dijelaskan beberapa unsur yang terkait dengan kualitas diri manusia. Pada umumnya para ahli membagi substansi manusia atas dua hal, *jasad* dan *ruh*.¹ Masing-masing aspek yang tampak berlawanan ini pada prinsipnya saling membutuhkan. Jasad tanpa ruh merupakan substansi yang mati. Sedangkan ruh tanpa jasad tidak akan dapat teraktualisasi segala potensi yang ada. Karena saling membutuhkan antara satu dengan lainnya maka diperlukan perantara yang dapat menampung kedua natur yang berlawanan ini. Perantara tersebut tidak lain adalah *nafs*.

Jasad atau jisim merupakan substansi manusia yang terdiri atas struktur organisme fisik. Setiap makhluk biotik-lahiriyah memiliki unsur material yang sama, yakni terbuat dari unsur tanah, api, udara, dan air.² Keempat unsur diatas pada dasarnya merupakan materi yang *abiotik* atau mati. Ia akan hidup jika diberi energi kehidupan yang bersifat fisik. Energi ini sering disebut dengan nyawa, sehingga manusia yang tidak mempunyai nyawa, ia akan mati dan tidak hidup. Disamping itu, jasmani manusia memiliki natur tersendiri. Menurut al-Farabi jasad memiliki komponen bentuk, rupa, berkualitas, berkadar, bergerak dan diam, serta terdiri dari beberapa organ. Sedang Al-Ghazali memberi sifat komponen ini dengan dapat bergerak, memiliki rasa, berwatak gelap dan kasar, dan tidak berbeda dengan benda-benda lain.³

Berbeda dengan jasad, ruh adalah substansi psikis manusia yang menjadi esensi kehidupan. Al-Ghazali menyatakan ruh merupakan *latifah* (sesuatu yang halus) yang bersifat ruhani. Ia dapat berpikir, mengingat, dan mengetahui. Ia yang sifatnya ghaib ini juga sebagai penggerak bagi keberadaan jasad manusia. Oleh karena itu, ruh pada prinsipnya memiliki natur yang baik dan bersifat *ilahiyah*. Ia hidup melalui dzatnya sendiri yang tidak butuh makan, minum, serta kebutuhan jasmani lainnya.⁴

Sementara itu, ruh dapat dibagi menjadi dua bagian; *ruh al-*

munazzalah dan *ru>h} al-garizah*. Ruh yang pertama, *al-munazzalah* merupakan ruh yang berhubungan dengan zatnya sendiri dan terkait erat dengan esensi asli ruh yang diberikan Allah secara langsung kepada manusia. Ruh ini ada sebelum tubuh manusia ada. Sehingga sifatnya sangat ghaib yang adanya hanya diketahui melalui informasi wahyu. Pada dasarnya ruh ini tidak berubah dan menjadi hakikat struktur manusia.⁵ Fungsinya berguna untuk memberikan motivasi dan menjadi dinamisasi tingkah laku serta membimbing spiritual manusia.⁶

Al-garizah merupakan bagian dari ruh manusia yang berkaitan dengan badan jasmani. Komponen jasad dan ruh yang bergabung secara inhern pada diri manusia inilah yang menjadi substansi *gari>zah*, atau sering dinamakan juga dengan *nafs*. Semua unsur yang terdapat dalam *nafs* ini bersifat potensial, dan dapat aktual jika manusia mengupayakannya, mengingat setiap unsur yang ada memiliki daya-daya laten yang dapat menggerakkan tingkah laku manusia.⁷

Jika potensi *gari>zah* ini dikaitkan dengan substansi jasad dan ruh, maka dapat dibagi menjadi tiga bagian; *al-qalb*⁸ yang berhubungan dengan rasa atau emosi, *al-'aql*⁹ yang berhubungan dengan cipta atau kognisi, dan *an-nafs*¹⁰ yang berhubungan dengan karsa atau konasi. Ketiga potensi tersebut merupakan sub-sistem *nafs* manusia yang dapat membentuk dan meningkatkan kualitas kemanusiaan.

Berdasarkan struktur diatas, kualitas pribadi seseorang amat ditentukan oleh interaksi komponen-komponen *an-nafs*. Dalam interaksi itu, *al-qalb* memiliki potensi dominan dalam mengendalikan diri. Hal ini disebabkan oleh daya dan naturnya yang luas dan mencakup semua daya dan natur komponen *an-nafs*. Prinsip kerjanya selalu cenderung kepada fitrah asal manusia, yaitu rindu akan kehadiran Tuhan dan kesucian jiwa. Prinsip kerja seperti ini disebabkan oleh kedudukannya sebagai pengendali dari semua sistem yang ada pada diri seseorang. Bahkan Al-Ghazali mengatakan bahwa interaksi antar komponen yang ada itu bagaikan satu tim yang berpusat di *al-qalb*. Lebih lanjut ia menjelaskan:

“*Nafs* itu ibarat suatu kerajaan. Anggota fisiknya ibarat menjadi cahaya (*d}iya*). *Syahwat* ibarat menjadi gubernur (*wali*) yang memiliki sifat pendusta, egois, dan sering mengacau. *Gad}ab* ibarat menjadi oposan (*syihnah*) yang sifatnya buruk, ingin perang dan suka mencekal. *Al-qalb* ibarat raja (*ma>lik*). Dan *al-'aql* ibarat menjadi perdana menteri (*wazi>r*). Apabila seorang raja tidak mengendalikan kerajaannya maka kerajaan itu akan diambil alih oleh gubernur (*syahwat*) dan oposannya (*gad}ab*) yang mengakibatkan kekacauan. Namun apabila sang raja

memperdulikan kerajaannya dan ia bermusyawarah dengan perdana menteri (*al-'aql*) maka gubernur dan oposannya mudah diatasi. Ketika hal itu terjadi maka mereka saling bekerja sama untuk kemakmuran dan kesejahteraan sebuah kerajaan yang akhirnya mendatangkan makrifat kehadiran ilahi dan mendatangkan kebahagiaan”.¹¹

Tampaknya term-term *al-qalb*, *ar-ru>h*}, *an-nafs*, dan *al-'aql* menunjukkan adanya perbedaan istilah saja, namun memiliki maksud sama, yaitu menunjuk pada hakikat manusia. Bahkan Al-Ghazali menegaskan bahwa bahwa term-term tersebut memiliki maksud sama, yaitu esensi manusia, yang berbeda hanya namanya saja.¹² Begitu pula dalam *Mi'ra>j as-Sa>liki>n*, Al-Ghazali menegaskan bahwa intinya jiwa hanya satu. Adapun pemberian nama atau sebutan yang berbeda-beda itu didasarkan atas fenomena yang ditampilkan dan fungsi yang dilakukan masing-masing.¹³

MAKNA RIYADLAH AN-NAFS

Riyadah an-nafs dapat dipahami sebagai upaya serius dan sungguh-sungguh seseorang dalam mewujudkan hakikat diri dan zat manusia. Hal ini karena jiwa mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan dan padanya bergantung nasib baik dan buruk manusia di dunia dan di akhirat. Secara bahasa *riyadah* berarti latihan, gerakan dan aktivitas yang sungguh-sungguh seseorang dalam mewujudkan keinginannya. Sementara *an-nafs*, seperti telah ditegaskan diatas, adalah jiwa dalam arti psikis atau arti kedua dari istilah *al-qalb*, *al-ruh*}, *an-nafs*, dan *al-'aql* yaitu jiwa yang menjadi hakikat diri manusia. *Nafs* yang dimaksud dari kata *riyadah an-nafs* adalah jiwa, bukan *nafs* yang berarti nafsu. Dengan demikian secara terminologi *riyadah an-nafs* berarti latihan jiwa.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa *riyadah an-nafs* adalah usaha manusia dalam rangka untuk mensucikan jiwa dari prilaku tercela dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji. Sementara dalam *Misykah al-Anwa>r*, Al-Ghazali mengartikan *riyadah an-nafs* sebagai latihan serius manusia sebagai proses penjernihan hati agar menjadi seperti kaca yang bening tembus cahaya (*nu>r*) agar tidak menghalangi masuknya cahaya dari Allah.¹⁴ Pandangan terakhir ini didasari keyakinan bahwa hati manusia seperti kaca, sedangkan dosa dan keburukan sifat manusia ibarat noda yang mengotori kebenaran kaca sehingga kaca tersebut menjadi tidak tembus pandang atau menghalanginya dari cahaya yang datang dari luar.

Dengan demikian *riyadah an-nafs* yang memiliki kaitan erat antara

ajaran Islam dan masalah jiwa manusia merupakan salah satu unsur penting dalam Islam, sebab orang yang berharap mampu mencapai puncak keberagamaan tergantung pada kebersihan jiwanya. Sedangkan kebersihan jiwa tercapai hanya melalui *riyadah an-nafs* atau *muja>hadah*. Oleh karena itu, *riyâdlah* tidak lain merupakan upaya pembenahan, pembinaan dan peningkatan pribadi seseorang menuju kehidupan yang baik.

Riyadah an-nafs tidak hanya terkait erat dengan persoalan akhlak yaitu sebagai pola pembentukan manusia yang berkualitas saja, akan tetapi juga berhubungan dengan usaha seseorang untuk mendekatkan diri kepada Allah. Allah tidak dapat didekati orang-orang yang jiwanya tidak suci karena Allah adalah Tuhan Yang Maha Suci, yang hanya dapat didekati oleh orang-orang yang berjiwa suci pula. Tingkat kedekatan (*qurb*), pengenalan (*ma'rifat*), atau tingkat kecintaan (*mah}abbah*) manusia kepada-Nya sangat bergantung pada kesucian jiwanya.

Sebetulnya, *riyadah an-nafs* tidak dapat lepas dari tujuan hidup manusia itu sendiri, yaitu untuk mendapatkan kebahagiaan jasmani maupun rohani, material maupun spiritual, atau duniawi maupun ukhrawi. Kebahagiaan seperti itu merupakan kesempurnaan hidup manusia. Kesempurnaan yang sesuai dengan substansi esensial manusia itu sendiri yaitu jiwanya. Manusia selalu berusaha untuk memperoleh kesempurnaan jiwanya. Ini dapat dipahami karena menurut Al-Ghazali bahwa hakikat manusia adalah jiwanya, sedangkan kesempurnaan jiwa terletak pada kesuciannya.¹⁵ Suci atau kotornya jiwa manusia menentukan kebahagiaan atau kesengsaraannya manusia.

Pada tataran praktis, kesempurnaan dapat dilihat dalam hubungan antara manusia dengan Tuhan, sesama manusia dan dengan lingkungannya. Pada aspek duniawi, manusia mempunyai kewajiban untuk menjadikan dunia sebagai jembatan menuju kebahagiaan akhirat. Maka, meskipun hakikat manusia terletak pada jiwanya, tidak berarti fisik manusia menjadi tidak penting keberadaannya. Dalam konteks ini Al-Ghazali menjelaskan adanya dua hal yang perlu diperhatikan selama manusia berada di dunia ini. *Pertama*, perlindungan dan pemeliharaan jiwanya; *kedua*, perawatan dan pemeliharaan badan, mengingat badan itu sendiri mempunyai makna yang penting dan sekaligus menjadi tempat berdiamnya jiwa.

MISTICAL EXPERIENCE YANG DIHASILKAN DARI RIYA<D>AH AN-NAFS

Berangkat dari struktur manusia yang terdiri atas *qalb*, '*aql*, *nafs*, dan *ru>h*', para sufi mengembangkan beberapa pola untuk pengendalian dan pembersihan diri. *Pertama*, metode iman, Islam, dan ihsan. Pola ini didasarkan atas hadits Nabi tentang dialog Nabi Muhammad dan Malaikat Jibril.¹⁶

Hadits tersebut menunjukkan tiga cara membersihkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah: yaitu metode iman yang berkaitan dengan prinsip-prinsip kepercayaan kepada Tuhan dan kepada hal-hal yang ghaib. Metode Islam berkaitan dengan prinsip-prinsip ibadah dan mu'amalah; dan metode ihsan yang terkait erat dengan prinsip-prinsip moral dan etika. Masing-masing metode saling berkaitan dalam satu sistem sehingga pencapaian kebersihan jiwa yang sesungguhnya bukan sekadar menempuh salah satu metode tersebut melainkan menjalankan secara keseluruhan dan terpadu.

Adapun pola *kedua* berpendapat tentang konsep *ta'alluq*, *takhalluq* dan *tah}aqquq*. Pola ini dianggap sebagai tiga metode dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah.¹⁷ Proses *ta'alluq* adalah kesadaran menggantungkan diri dan pikiran kepada Allah dengan cara berpikir dan berpikir kepada Allah. Proses *takhalluq* adalah adanya kesadaran diri untuk menginternalisasikan sifat-sifat dan asma-asma Allah pada pikir dan perilaku manusia. Proses *tah}aqquq* merupakan kesadaran diri akan adanya kebenaran, kemuliaan, keagungan Allah, sehingga tingkah lakunya didominasi oleh-Nya.

Sedangkan pola ketiga yang juga dibentangkan untuk mendapatkan kualitas pribadi yang luhur dan mendekatkan diri kepada Allah adalah rangkaian metode yang ditempuh melalui beberapa tahapan. *Pertama*, disebut *takhalli>*, artinya mengosongkan diri dari sifat-sifat yang kotor, tercela, dan maksiat. Diantara hal-hal yang mendapatkan perhatian pada fase ini adalah meninggalkan syirik, kufur, fasik, sombong, riya', dengki, ujub, takabur dan sebagainya. *Kedua* tahapan *tah}alli>*, artinya upaya mengisi diri dengan sifat-sifat yang baik. Tahapan kedua ini diyakini memiliki banyak tingkatan (*maqa>ma>t*) dan kondisi spiritual (*ah}wa>l*). Diantaranya, taubat dari segala sesuatu yang mengandung dosa, menjaga diri dari hal-hal yang subhat (*wara>'*), zuhud, merasa butuh dengan Allah (*faqr*), sabar, tawakkal, ikhlas, takut dan pengharapan (*khawf wa raja>'*), dan istiqamah. Bahkan al-Ghazali memberikan tata cara khusus berupa pelatihan psikofisik (*riyadah an-nafs*) yang harus ada dalam tahapan kedua ini.¹⁸

Ketiga, tahapan *tajalli*>, artinya penampakan sifat-sifat Allah pada diri manusia setelah sifat-sifat buruknya dihilangkan dan tabir yang menghalangi telah lenyap. Tahapan ini biasanya didahului oleh *al-fana*> dan *al-baqa*>'. Seorang telah mampu menghilangkan wujud jasmaniah dengan cara menghilangkan nafsu impulsif dan tidak terikat oleh materi dan lingkungannya. Kondisi ini kemudian menjadi wujud rohaniah yang ditandai dengan tetapnya sifat-sifat ketuhanan. Inilah rangkaian tahapan yang dapat mengantarkan seseorang kepada kondisi kebersihan jiwa dan kebersamaan dengan Tuhan.

Sementara itu, sadar akan keberadaan struktur manusia tersebut, para ilmuwan modern mempopulerkan beberapa temuan tentang *kecerdasan*¹⁹ yang mampu membawa manusia mencapai kesuksesan hidup, keberhasilan dan kebahagiaan. Selain kecerdasan bersentuhan dengan struktur *al-'aql* atau aspek-aspek kognitif, ia terkait erat dengan struktur *al-qalb* yang mampu menumbuhkan aspek-aspek afektif, seperti kehidupan emosional, moral, spiritual, dan agama. Karena itu, jenis-jenis kecerdasan pada diri seseorang sangat beragam seiring dengan potensi yang ada pada dirinya.

Pada awal abad kedua puluh, muncul teori *intelligence quotient* (IQ) yang menilai kecerdasan berhubungan dengan proses kognitif seperti berpikir, menilai dan mempertimbangkan sesuatu. Kekhasan kecerdasan ini terletak pada pemikiran rasional, logis, cenderung linier, dan merupakan derivasi dari aspek formal, berlogika Aristotelian serta matematis, seperti $3 + 3 = 6$. Model kecerdasan ini banyak diilustrasikan dengan komputer yang memiliki tingkat IQ tinggi karena dapat beroperasi hampir tanpa salah sama sekali.²⁰ Sampai-sampai pola IQ ini merasuk kuat ke dalam budaya masyarakat bahwa ber-IQ tinggi menjamin kesuksesan hidup, dan sebaliknya ber-IQ sedang-sedang saja, apalagi rendah, begitu suram masa depan hidupnya.

Pada tahun 1995 melalui *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* Daniel Goleman mengajukan temuan bahwa ada jenis kecerdasan lain yang menyebabkan orang menjadi sukses dan kemudian ia populerkan dengan *emotional intelligence* (*emotional quotient*, EQ), mengingat banyak orang-orang yang ber-iQ tinggi gagal dan orang yang ber-IQ sedang-sedang justru menjadi berhasil. Goleman menyatakan dengan EQ, emosi bisa dilatih, dibimbing dan diarahkan kepada kecerdasan. Caranya dengan mengenali emosi terlebih dahulu.²¹ Dengan kata lain, paradigma EQ lebih mengacu pada kesadaran diri untuk mengendalikan emosi sebagai modal utama seseorang mencapai kesuksesan.

Kemudian pada tahun 1997 Robert Coles, seorang peneliti pada

Harvard University Health Services memunculkan teori *moral Intelligence* (*moral quotient*, MQ) yang menyatakan bahwa kecerdasan moral adalah bidang ketiga dari kegiatan otak (setelah kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional) yang berhubungan dengan kemampuan yang tumbuh perlahan-lahan untuk merenungkan mana yang benar dan mana yang salah, dengan menggunakan sumber emosional dan intelektual pikiran manusia.²² Kecerdasan moral tidak dapat dicapai dengan menghafal atau mengingat kaidah dan aturan yang ada, melainkan membutuhkan interaksi dengan lingkungan kesehariannya.

Perkembangan berikutnya, di tahun 2000 menemukan jenis kecerdasan lain yang disebutnya *spiritual Intelligence* (*spiritual quotient*, SQ). Bahkan penemunya Danah Zohar dan Ian Marshall menyebut SQ sebagai *the ultimate intelligence* atau puncak kecerdasan.²³ SQ lebih merupakan sebuah konsep yang berhubungan dengan bagaimana seseorang cerdas dalam mengelola dan mendayagunakan makna-makna, nilai-nilai, dan kualitas-kualitas kehidupan spiritualnya. Kehidupan spiritual ini berpusat pada kesadaran jiwa (*the soul consciousness*) yang menimbulkan hasrat untuk hidup lebih bermakna (*the will to meaning*) dan mencari makna hidup (*the meaning of life*).

Keempat model kecerdasan diatas, meskipun berbeda satu dengan lainnya dapat dipahami dengan pendekatan sistemik. Artinya, masing-masing kecerdasan merupakan bagian-bagian yang otonom tetapi saling terkait. Secara konseptual, semua kecerdasan diatas, dapat dipahami secara terpisah, tetapi dalam perilaku nyata masing-masing dapat dianggap sebagai suatu tahapan kualitas seseorang, bahkan dapat pula berbaur menjadi satu. Dalam satu perilaku terkadang memiliki muatan kecerdasan intelektual *an sich* tanpa disertai muatan emosi atau moral. Seseorang yang telah memiliki kecerdasan emosi terkadang disertai pula kecerdasan moral, dan bersamaan itu pula terdapat kecerdasan spiritual. Hanya saja kualitas kepribadian akan menjadi lebih berkualitas apabila keempat model Q tersebut ada secara bersama-sama dalam diri seseorang.

Uraian tentang pola pencapaian kualitas kemanusiaan diatas, baik versi para sufi maupun ilmuwan modern, menunjukkan adanya proses perkembangan diri manusia adalah secara bertahap. Perkembangan dari tingkatan yang rendah sampai pada tingkatan yang paling tinggi pada dasarnya menggambarkan dinamika pengalaman keagamaan seseorang. Sebab pengalaman beragama (*religious experience*) merupakan suatu pengetahuan yang timbul dari perasaan dalam kesadaran beragama, yaitu perasaan yang membawa keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan. Bahkan

Nico Syukur mengatakan pengalaman beragama hanya timbul dari pergaulan praktis dengan dunia.²⁴

Menurut Alexis Carrel pengalaman beragama merupakan suatu pengalaman yang menakjubkan (*misterium tremendum*) dan mencekam, mempesona dan terpicat oleh-Nya (*misterium fascinatum*). Kedua perasaan tersebut dapat dialami manusia sampai pada tingkatan tertinggi, yaitu pengalaman mistik. Memasuki wilayah mistis tanpa persiapan teknik yang matang dan rumit sama mustahilnya dengan menjadi atlet tanpa menjalani latihan fisik.²⁵ Orang yang akan mengalami perjalanan yang sulit dan berat ini akan sangat mungkin hidup dalam pengalaman mistik-spiritual. Pengalaman ini secara jelas menunjukkan adanya proses transformasi kualitatif pada diri manusia.

Dari sudut pandang mistisisme, pengalaman mistik-spiritual memiliki beragama variasi.²⁶ Inti dari aneka pengalaman mistik adalah merasakan adanya kehadiran Tuhan dalam kesadaran dirinya, sehingga muncul proses kesadaran yang sering disebut sebagai kesadaran ketuhanan (*God Consciousness*). Proses spiritual inilah yang mengantarkan manusia ke arah *enlightenment* atau pencerahan menuju kearifan spiritual. Yakni, manusia menemukan kesadaran lebih tinggi yang menjadikan hidupnya terasa aman (*security*), damai (*peace*), lestari dan abadi (*eternal*), serta penuh perasaan cinta dan kasih sayang (*love*).

Pengalaman mistik yang dirasakan oleh seseorang ini akan berimplikasi pada kepuasan rohani, kenikmatan spiritual, sehingga selalu tercipta harmoni diri ke hadirat Ilahi. Inilah puncak kenikmatan keberagamaan yang sejak awal telah mengikat diri pada sesuatu -- meminjam istilah Nurcholish Madjid—“perjanjian primordial” atau ikatan spiritual manusia untuk mengakui Allah sebagai Tuhannya, seperti dilukiskan Allah dalam firman-Nya:

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ
أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

“Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): “Bukankah Aku adalah Tuhanmu sekalian”? Mereka semua menjawab: “ya, benar, kami semua menjadi saksi”. (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: “Sesungguhnya kami adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)”.

Dalam kondisi inilah, seseorang yang mengalami kondisi aslinya, yakni kesucian jiwa, akan selalu *eternal* meski tidak mempunyai identitas apa-apa karena bersifat non materi, tetapi juga tidak akan kehilangan apa pun jua. Itulah sebabnya, manusia ini selalu merasakan keamanan secara spiritual yang senantiasa membuatnya damai, puas, dan penuh cinta kasih.

Dalam kehidupan keseharian, seseorang yang telah mengalami kondisi spritual ini hampir cenderung mengisi lembaran kehidupan dengan sepenuhnya otentik dan *genuine*, indah, dan sempurna dalam aktivitas kemanusiannya. Inilah otentisitas hidup manusia spiritual yang sebenarnya sederhana saja yaitu kepekaan diri terhadap seluruh realitas sekitar, mengingat orientasi sosial ini justru sebenarnya merupakan implikasi dari komitmen spritual.

Dengan demikian, *riyadah an-nafs* akan memunculkan beberapa pengalaman mistik. *Riyadah* yang dilakukan seseorang mempunyai potensi pencapaian akan tingkatan-tingkatan yang ada dalam perjalanan spiritual. Dengan menghilangkan sifat-sifat buruk, melatih dan membiasakan mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji, seseorang akan mendapatkan pengalaman mistik yang bermacam-macam. Melakukan latihan secara tulus dipastikan mendapatkan keadaan-keadaan tertentu (*ah}wa>l*) dari Allah sebagai wujud keseriusan dalam memperbaiki diri dan beribadah kepada-Nya.[]

Catatan Akhir

¹Abu Hamid Muh}ammad Al-Ghazali, *Kimya' as-Sa'dat*, (Beirut: al-Maktabah al-Sa'biyyah, tt.), h. 111.

²De Boer T.J., *The History of Philosophy in Islam*, (New York: Dover Publication Inc., 1967), h. 131.

³Ahmad Daudy, *Kuliah Filsafat Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), h. 115; Lihat juga, Al-Ghazali, *Kimya>*, h. 112.

⁴Al-Ghazali, *Mihrab Kaum Arifin: Apresiasi Sufistik Untuk Para Salikin*, ter. Drs. Hasan Abroro, MA., Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 1999, h. 63-64.

⁵Jalaluddin Rakhmat, "Konsep-konsep Antropologi" dalam Budhy Munawar-Rachman (ed.), *Kontekstualisasi Doktrin Islam dalam Sejarah*, (Jakarta: Paramadina, 1994), h. 77.

⁶Ibn Qayyim al-Jawzi>, *ar-Ru>h} fi> al-Kala>m 'ala> 'Arwa>h} al-Anwa>r wa al-Ahwa>' bi ad-Dali>l min al-Kita>b wa as-Sunnah wa al-As\>a>r wa Aqwa>l al-'Ulama>*, (Beirut: Da>r al-Fikr, 1992), h. 213.

⁷*Ibid.*, h.214.

⁸*Al-qalb* bagi Al-Ghazali dapat dilihat dari dua aspek; yaitu *qalb* jasmani dan *qalb* ruhani. Yang pertama adalah daging yang berbentuk seperti jantung pisang yang

terletak di dalam dada sebelah kiri, dan sering disebut jantung (*heart*). Sedang *qalb* ruhani adalah bersifat halus, ketuhanan, dan ruhani yang berhubungan dengan *qalb* jasmani. *Qalb* memiliki insting yang disebut *an-nu>r al-ila>hi>* dan *al-bas{i>rah al-bat{i>nah* yang memancarkan keimanan dan keyajinan. Karena itu, *qalb* mampu memperoleh *ma'rifat* dan mencapai puncak pengetahuan yang menghasilkan *ilham* dan *kasf*. Lihat Al-Ghazali, *Ih{ya>` Ulu>m ad-Din*, Jilid III, (Beirut: Da>r al-Kita>b al-Isla>mi>, tt.), h. 3-4.

⁹*Al-'aql* merupakan potensi yang terletak di kepala yang lazim disebut otak yang dipersiapkan untuk memperoleh pengetahuan (*ma'rifah*) dan kognisi (*mudrikah*). Akal diartikan juga sebagai energi yang mampu memperoleh, menyimpan dan mengeluarkan pengetahuan. Menurut Al-Ghazali akal mampu mengantarkan eksistensi manusia pada tingkat kesadaran, tetapi tidak mampu mengantarkan pada tingkat supra-kesadaran. Sebab baginya aktivitas akal itu meliputi *an-naz{ar* (melihat dengan memperhatikan), *at-tadabbur* (memperhatikan secara seksama), *at-ta'ammul* (merenungkan), *al-istibsyar* (melihat dengan mata batin), *al-i'tiba>r* (menginterpretasikan), *at-tafki>r* (memikirkan), dan *at-taz'akkur* (mengingat). Lihat Victor Said Basil, *Manhaj al-Bah{s' an al-Ma'rifah 'inda Al-Ghazali*, (Beirut: Da>r al-Kita>b al-Libna>ni>, tt.), h. 54.

¹⁰*An-nafs* merupakan kombinasi antara kekuatan *al-gad{abiyah* (menghindar dari yang membahayakan) dan kekuatan *asy-syahwatiyyah* (menginduksi diri dari yang menyenangkan). Karena itu dalam terminologi psikologi *an-nafs* lebih dikenal dengan daya konasi atau kemauan untuk berkreatasi, berkemauan, dan berkehendak. Lihat C.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Rajawali, 1989), h. 101; Bandingkan Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Press, 1996), h. 46-47; Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Rajawali Press, 2001), h. 56-57; Rismiyati E.K., "Konsep Manusia menurut Psikologi Behavioristik: Kritik dan Kesejajaran dengan Konsep Islam, dalam *Metodologi Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), h. 48-51.

¹¹Al-Ghazali, *Kimya>*, h. 116.

¹²Al-Ghazali, *Risa>lah al-Ladu>niyah*, (Beirut: Da>r al-Kutub al-H{adi>s'ah, tt.), h. 100.

¹³Al-Ghaza>li, *Mi'ra>j as-Sa>likin*, dalam *Majmu>'ah ar-Rasa>'il*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1414), h. 69.

¹⁴Al-Ghazali, *Misykah al-Anwa>r*, (Kairo: Da>r al-Kutb al-Isla>m, 1978), h. 77-78.

¹⁵Al-Ghaza>li, *Ma'a>rif al-Quds fi> Mada>rij Ma'rifah an-Nafs*, (Kairo: Maktabah al-Jundi, 1964), h. 203.

¹⁶Arti hadis tersebut adalah: "Hai Muhammad, beritahu kepadaku tentang Islam, beliau menjawab : *Islam* adalah engkau bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusannya, mendirikan shalat, menunaikan zakat, puasa Ramadhan dan haji ke Baitullah jika mampu. Jibril bertanya lagi : beritahu padaku tentang iman. Nabi menjawab : *Iman* adalah engkau percaya kepada Allah, Malaikat-Malaikat, kitab-kitab, rasul-rasul, hari akhir dan baik-buruknya taqdir. Jibril bertanya lagi : beritahu

kepadaku tentang ihsan. Nabi menjawab: *Ihsan* adalah engkau menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, apabila engkau tidak melihat-Nya maka Dia melihatmu” (HR. Muslim dari Umar bin Khattab). Lihat Imam Muslim, *S}ah}i>h} Mulim*, CD ROOM Muassasah Hadits Syareef, 1996, entri *ihsa>n*.

¹⁷Komaruddin Hidayat, “Manusia dan Proses Penyempurnaan Diri”, dalam Budhy Munawar-Rachman (ed.), *Kontekstualisasi*, h, 191-192

¹⁸Pelatihan psikofisik (*riyadah an-nafs*) tersebut adalah: (1) *Musya>ratah*, yaitu menentukan syarat bagi diri sendiri, melalui cara: membekali diri dengan iman dan ilmu pengetahuan; memperingati diri menjauhi segala maksiat dan mendekati perbuatan baik; (2) *Mura>qabah*, yaitu mawas diri dari perbuatan maksiat agar selalu dekat kepada Allah; (3) *Muh}a>sabah*, yaitu membuat perhitungan diri terhadap tingkah laku yang dilakukan; (4) *Mu}a>qabah*, yaitu menghukum diri karena melakukan perbuatan negatif dengan cara berbuat baik; (5) *Muja>hadah*, yaitu bersungguh-sungguh berusaha menjadi baik dengan sekuat tenaga mengekang hawa nafsu; (6) *Mu}a>tabah*, yaitu menyesali diri dari perbuatan dosa dengan cara bertaubat dan kembali kepada hukum dan aturan Allah; dan (7) *Muka>syafah*, yaitu membuka peluang atau tabir agar tersingkap rahasia Allah. Pada bagian ini tabir penghalang antara manusia dengan rahasia Tuhan mulai hilang sehingga seseorang mengetahui hukum-hukum dan rahasia Tuhan secara *hal al-yaqin* ketika seseorang telah memperoleh *kasyf* maka pola hidupnya selalu benar dan baik terhindar dari hal-hal yang buruk dan dapat mengantarkan kebahagiaan hidup di dunia dan akherat. Lihat al-Gaza>li>, *Ih}ya>*, juz IV, h. 417-447.

¹⁹Kecerdasan dalam bahasa Inggris *intelligence* artinya pemahaman, kecepatan, dan kesempurnaan sesuatu. Crow and Crow mengemukakan bahwa inteligensia berarti kapasitas umum seseorang yang dapat dilihat pada kesanggupan pikirannya dalam mengatasi tuntutan kebutuhan-kebutuhan baru, keadaan ruhaniah secara umum yang dapat disesuaikan dengan problema dan kondisi yang baru di dalam kehidupan. Lester D. Crow dan Alice Crow, *Psikologi Pendidikan*, terj. Z. Kasijan, (Surabaya: Bina Ilmu, 1984), h. 205.

²⁰Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ : Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, terj. Rahmani Astuti dkk. (Bandung: Mizan, 2001), h. 3.

²¹Bagi Daniel Goleman kecerdasan emosional merupakan cara kerja otak kanan, sedang kecerdasan intelektual adalah hasil kerja otak kiri. Otak kanan manusia memiliki ciri yang acak, tidak teratur, intuitif, dan holistik, sedangkan otak kiri memiliki karakter kerja yang logis, sekuensial, rasional, dan linier. Kedua belahan otak ini harus diperankan sesuai dengan fungsinya, sebab jika tidak maka masing-masing belahan akan mengganggu pada belahan yang lain. Lihat Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, terj. T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999), h. 411-419.

²²Robert Coles, *Menumbuhkan Kecerdasan Moral pada Anak*, terj. T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000), h. x, 3.

²³Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ*, h. 4.

²⁴Nico Syukur Dister ofm, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, (Jakarta: Penerbit Kanisius, 1988), h. 21.

²⁵Alexis Carrel, *Misteri Manusia*, terj. Kania Rusli dkk., (Bandung: Remaja Karya, cet. I, 1987), h. 124-125.

²⁶Dalam tradisi spiritual Budha, misalnya penghayatan pengalaman mistik bisa dipakai manusia untuk mencapai *Nirvana*; Zen untuk menggapai *Satori*, Nurcholish Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban*, (Jakarta: Paramadina, 1995), h. 9.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad, *Kimya> as-Sa>'da>t*, (Beirut: al-Maktabah as-Sa>biyyah, tt).
- , *Ih}ya> 'Ulu>m ad-Di>n*, Jilid III, (Beirut: Da>r al-Kita>b al-Isla>mi>, tth).
- , *Ma'a>rif al-Quds fi> Mada>rij Ma'rifah an-Nafs*, (Kairo: Maktabah al-Jundi, 1964).
- , *Mi'ra>j as-Sa>liki>n*, dalam *Majmu>'ah ar-Rasa>'il*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1414).
- , *Mihrab Kaum Arifin: Apresiasi Sufistik Untuk Para Salikin*, ter. Drs. Hasan Abroro, MA., (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 1999).
- , *Misykah al-Anwa>r*, (Kairo: Da>r al-Kutub al-Isla>m, 1978)
- , *Risa>lah al-Ladu>niyah*, (Beirut: Da>r al-Kutub al-H{adi>s\ah, tth).
- al-Jawzi>, Ibn Qayyim, *ar-Ru>h} fi> al-Kala>m 'ala> 'Arwa>h} al-Anwa>r wa al-Ahwa>' bi ad-Dali>l min al-Kita>b wa as-Sunnah wa al-As\>r wa Aqwa>l al-'Ulama>'*, (Beirut: Da>r al-Fikr, 1992)
- Basil, Victor Said, *Manhaj al-Bah{s\ 'an al-Ma`rifah 'inda Al-Ghazali*, (Beirut: Da>r al-Kita>b al-Libna>ni>, tth).
- Carrel, Alexis, *Misteri Manusia*, terj. Kania Rusli dkk., (Bandung: Remaja Karya, 1987).

- Chaplin, C.P., *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Rajawali, 1989)
- Coles, Robert, *Menumbuhkan Kecerdasan Moral pada Anak*, terj. T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000).
- Daudy, Ahmad, *Kuliah Filsafat Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989).
- Dister., Nico Syukur ofm, *Pengalaman dan Motivasi Beragama*, (Jakarta: Penerbit Kanisius, 1988)
- Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosional*, terj. T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999).
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Rajawali Press, 1996
- Madjid, Nurcholish, *Islam Doktrin dan Peradaban*, (Jakarta: Paramadina, 1995).
- Marshall, Danah Zohar dan Ian, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, terj. Rahmani Astuti dkk. (Bandung: Mizan, 2001).
- Mudzakir, Abdul Mujib, dan Jusuf, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Rajawali Press, 2001).
- Rakhmat, Jalaluddin, "Konsep-konsep Antropologi" dalam Budhy Munawar-Rachman (ed.), *Kontekstualisasi Doktrin Islam dalam Sejarah*, Jakarta: Paramadina, 1994
- Rismiyati, DR, E.K., "Konsep Manusia menurut Psikologi Behavioristik: Kritik dan Kesejajaran dengan Konsep Islam, dalam *Metodologi Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1992.