

# ***SUFI HEALING:*** **Terapi dalam Literatur Tasawuf**

**M. Amin Syukur**

IAIN Walisongo Semarang  
e-mail: aminsyukur@yahoo.co.id

## **Abstract**

*This study reveals the Sufi healing, a therapy in the literature of Sufism. This study focuses on behaviors associated with the Sufi healing or prevention of disease, both physically and mentally, and then determines the aspects that support a system of rational and empirical therapy. The result achieved through this research is the discovery of an alternative treatment or prevention of appropriate disease in accordance with the tendency of society in the current era, the digital age. After investigation, it is revealed that Sufi healing is a form of alternative therapy that is done by taking the values of Sufism as a means of treatment or prevention. This model has been known in the community since Islam and Sufism itself evolved. Scientific references about the work system of medicine or healing in this manner, was found in a variety of transpersonal psychology theories, in which consciousness become one focus of the study. Medically, it is also known by the term psycho-neurons- endocrine-immunology, where the conclusion states that there is a relationship between mind and body in the health problems for everyone. In other word, the mind influences health.*

\*\*\*

Kajian ini mengungkap tentang *sufi healing*, yaitu terapi di dalam literatur tentang sufisme. Kajian ini memfokuskan pada perilaku yang berasosiasi dengan *sufi healing* atau pencegahan penyakit, baik secara fisik maupun mental, dan kemudian menentukan aspek-aspek yang mendukung sistem terapi rasional dan empirik. Hasil yang diperoleh dari kajian ini adalah penemuan *treatment* alternatif atau preventif terhadap penyakit secara tepat yang sesuai dengan tuntutan masyarakat saat ini. Ditemukan bahwa *sufi healing* merupakan bentuk terapi alternatif yang dilakukan dengan menggunakan nilai-nilai sufisme sebagai cara *treatment* atau pencegahan. Model ini telah dikenal dalam masyarakat sejak Islam dan sufisme berkembang. Rujukan ilmiah dari mengenai sistem kerja pengobatannya dapat ditemukan dalam berbagai teori psikologi transpersonal, di mana kesadaran menjadi fokus kajian. Secara medis, pengobatan ini juga disebut *psycho-neurons-endocrine-immunology*, yang kesimpulannya adalah adanya hubungan antara pikiran dan tubuh dalam kesehatan manusia,

**Keywords:** sufi, sufisme, *sufi healing*, transpersonal, psikologi

## A. Pendahuluan

Akhir akhir ini nampak fenomena menarik dalam dunia kesehatan, berkaitan dengan upaya preventif dan *healing* terhadap penyakit. Berbagai sistem pengobatan muncul sebagai alternatif model penyembuhan, seakan mencoba menandingi kehebatan dan kecepatan dunia kedokteran yang semakin canggih dan mahal. Pengobatan alternatif dengan aneka metode, demikian giat menawarkan diri, baik melalui media cetak, elektronik, maupun berbagai *road show* yang menakjubkan. Ada yang menyebut dirinya sebagai spesialis pengobatan herbal, pengobatan holistik, pengobatan spiritual, dan ada pula yang menyebut istilah *sufi healing*.

Fenomena yang paling menarik adalah *sufi healing*, dimana dzikir merupakan metode utama dalam menyelesaikan berbagai permasalahan kesehatan. *Sufi healing* demikian digandrungi manusia digital, yang konon telah memasuki dunia spiritual. Masyarakat mulai berbondong-bondong mendatangi pengobatan yang menggunakan metode spiritual dalam penyembuhan penyakit, baik dalam upaya mendampingi dunia medis, maupun murni pengobatan tersebut. Alasannya sederhana, bisa karena tergolong murah, bahkan gratis, bisa juga disebabkan oleh nilai *plus*-nya, yakni dapat meningkatkan keimanan dan ketakwaan pasien. Namun yang pasti, era saat ini adalah era spiritual, di mana kebutuhan akan spiritulitas di kalangan masyarakat dunia sedang dalam taraf menggembirakan. Sehingga, wajar jika pengobatan yang bernuansa spiritual (seperti reiki, yoga, dll., tidak ketinggalan *sufi healing*), menjadi incaran para pasien.

Penelitian bertujuan untuk “membumikan” nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari. “Membumikan” di sini dalam arti menjadikan nilai-nilai tasawuf yang selama ini selalu berorientasi ke alam *lahut* (ketuhanan) dan *malakut* (malaikat, langit), bermanfaat secara praktis bagi kehidupan manusia di bumi. Tasawuf yang berorientasi kepada ketuhanan dan kehidupan akhirat, diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, dalam bentuk terapi.

Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah menemukan *sufi healing* dalam literatur tasawuf, sehingga dirumuskan dalam beberapa pokok permasalahan, sebagai berikut: (1) Di manakah letak *sufi healing* dalam literatur tasawuf? dan, (2) Bagaimanakah metode tasawuf dalam melakukan penyembuhan penyakit? Sehingga dengan demikian, kelak hasilnya, diharap-

kan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, terutama institusi IAIN Walisongo Semarang, para praktisi kesehatan, dan umat Islam dalam mencari alternatif kesembuhan melalui cara islami.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang didasarkan pada data-data literer kepustakaan, maka pola berfikir yang dipilih oleh peneliti adalah pola berfikir deduktif-induktif secara mondar-mandir atau berfikir reflektif. Sebagaimana diketahui bahwa suatu penelitian paling tidak memiliki dua sumber data, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Pada penelitian ini, sumber primernya terdiri dari literatur yang langsung berkaitan dengan variabel penelitian, yaitu berbagai data mengenai dasar-dasar *tasawuf* dan *sufi healing*. Sedangkan sumber sekundernya ialah sumber yang menunjang terhadap penelitian ini, yang sifatnya komplementer, yakni data-data mengenai berbagai sistem pengobatan yang banyak dikenal masyarakat, seperti herbal, paranormal dan holistik. Kedua sumber tersebut akan dikoreksi dan diteliti seperlunya, sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Semua data yang telah terkumpul, baik data primer maupun data sekunder, akan diidentifikasi dan diklarifikasi sesuai dengan variabel-variabel penelitian.

Pendekatan penelitian ini ialah pendekatan psikologis. Pendekatan psikologis yang dijadikan dasar pada penelitian ini adalah pendekatan psikologi transpersonal. Hal ini dikarenakan, secara spesifik, penelitian agama, terutama pada persoalan kejiwaan, senantiasa diarahkan pada bidang psikologi tersebut. Menurut Peter Connolly, pendekatan psikologis semacam ini termasuk dalam pendekatan 'lunak', karena inspirasi teoritisnya diambil dari pengalaman personal, penelitian klinis, dan tidak jarang tulisan-tulisan filosofis. Teori-teorinya diuji dalam konteks psikologi terapi, bengkel perkembangan individual, eksperimentasi individual dengan menginduksikan keadaan kesadaran yang berubah (misalnya meditasi, hipnosis, dan lain-lain, termasuk di dalamnya dzikir).<sup>1</sup>

Psikologi transpersonal merupakan jembatan psikologi dan spiritual. Menurut Mustamir Pedak, *The states of consciousness* atau *the altered states of consciousness* (A-SoC), adalah pengalaman seseorang melewati batas-batas kesadaran biasa, misalnya pengalaman memasuki alam kebatinan, kesatuan

---

<sup>1</sup> Peter Connolly, *Aneka Pendekatan Studi Agama*, terjemahan dari *Approaches to the Study of Religion* (1999), (Yogyakarta: LkiS, 2002), h. 224.

mistik, komunikasi batiniah, dan pengalaman dzikir.<sup>2</sup> Melalui berbagai dimensi psikologi transpersonal, maka kesadaran spiritual dalam *sufi healing*, dapat dikaji secara lebih gamblang.

## B. Terapi dalam Literatur Tasawuf

### 1. Pengertian Terapi, Sufi dan Sufisme

Dalam kamus, kata terapi harus ditelusuri dari kata "*therapeutic*" yang berarti kata sifat yang mengandung unsur-unsur atau nilai-nilai pengobatan. Ketika ditambah dengan akhiran 's' di belakangnya (*therapeutics*), maka ia menjadi kata benda yang bermakna ilmu pemeriksaan dan pengobatan. Pemaknaan semacam inilah yang lebih tepat untuk memaknai kata terapi dalam penelitian ini, sebab jika dirujuk pada kata *therapy* sendiri dalam bahasa Inggris, maka artinya menjadi lebih sempit, yaitu pengobatan yang bersifat jasmani.<sup>3</sup> Menurut Chris dan Herti, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit. Tidak disebut 'usaha medis' dan juga tidak disebut menyembuhkan penyakit. Oleh karena itu, terapi lebih luas daripada sekadar pengobatan atau perawatan. Apa yang dapat memberi kesenangan, baik fisik maupun mental, pada seseorang yang sedang sakit dapat dianggap terapi.<sup>4</sup>

Sepakat dengan pengertian di atas, maka terapi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah upaya untuk membuat senang, bahagia, dan tenang orang yang sedang sakit, sehingga ia mampu bertahan dan berusaha melawan rasa sakitnya, dan berbuah kepada kesembuhan. Hal ini dihubungkan dengan korelasi antara *mind* dan *body* dalam konsep *psikoneuroendokrinimonology*. Dengan demikian, terapi dapat dimaknai secara lebih luas, termasuk di dalamnya shalat, puasa, dzikir dan pengelolaan hati, yang kental dalam praktik-praktik para sufi dalam tasawuf.

Sementara istilah 'sufi' dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* dimaknai dengan (n) ahli ilmu tasawuf; ahli ilmu *suluk*.<sup>5</sup> Sedangkan kata 'tasawuf'

<sup>2</sup> Mustamir Pedak, *Metode Super Nol Menaklukkan Stress*, (Jakarta: Hikmah, 2009), h. 30.

<sup>3</sup> Echols, John dan Shadily, Hassan, *Kamus Inggris-Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 1992), h. 586.

<sup>4</sup> Green Chris W. dan Setyowati, Hertin. *Terapi Alternatif*, (Jogjakarta: Yayasan Prima, 2004), h. 7.

<sup>5</sup> Tim Penyusun KKBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PPB-Kemendiknas, 2009), h. 1382.

belum ditemukan kesepakatan dalam merumuskan definisi dan batasan tegas dari para ahli. Hal ini disebabkan terutama karena kecenderungan semacam ini terdapat pada setiap agama, aliran filsafat dan peradaban.<sup>6</sup> Untuk memahami pengertian tasawuf, kita harus merunut dari akar kata tasawuf dan kemunculannya. Pasalnya, tasawuf secara perilaku telah diajarkan Nabi SAW, sedangkan kata tasawuf baru muncul sekitar abad III Hijriyah. Ada beragam pendapat mengenai akar kata tasawuf. Ada yang mengatakan bahwa kata tasawuf berasal dari kata *şufah* (kain dari bulu domba yang berbentuk wol) dengan melihat perilaku para sufi dalam kepasrahannya kepada Allah SWT ibarat kain wol yang dibentangkan.<sup>7</sup> Ada yang mengatakan berasal dari “Ibnu Shauf”, yang dikenal sejak sebelum Islam sebagai gelar dari seorang anak Arab yang shaleh, yang selalu mengasingkan diri di dekat Ka’bah untuk mendekatkan diri pada Tuhan-nya. Bahkan ada yang mengatakan berasal dari kata, ‘*sofia*’, istilah Yunani yang berarti “Hikmah atau Filsafat.” (Djaelani, 1996). Tasawuf sebagai salah satu *mistisisme*, dalam bahasa Inggris disebut *sufisme*. Istilah ini muncul dikaitkan dengan suatu jenis pakaian kasar yang disebut *şuff* atau *wool* kasar, sebagai simbol kesederhanaan.<sup>8</sup> Berbagai istilah lain, seperti *şuffah* yang berarti emperan masjid nabawi yang didiami oleh sebagian sahabat Anshar, *şaf* yang berarti barisan, *şafa* yang berarti bersih/jernih, *şufanah* sebagai nama dari tumbuhan yang dapat bertahan tumbuh di padang pasir<sup>9</sup>, juga menjadi kumpulan definisi dari para ahli. Ada pula yang berpendapat bahwa kata tasawuf berasal dari kata *şifah* (sifat). Kata itu diambil karena seorang sufi merupakan seorang yang menghiasi diri dengan segala sifat terpuji dan meninggalkan sifat tercela. Ada yang berpendapat tasawuf berasal dari kata *şuffah* (sufah), sebab seorang sufi mengikuti ahli sufah dalam sifat yang telah ditetapkan Allah SWT, sebagaimana dalam firman-Nya, “... dan bersabarlah engkau bersama orang-orang yang menyeru Tuhan mereka”.<sup>10</sup> Daud Elhami yang didukung kalangan orientalis, lebih memilih asal kata tasawuf dari *şuf* (bulu domba yang kasar)

<sup>6</sup> Alwi Shihab, *Islam Sufistik*, (Bandung: Mizan, 2001), h. 27.

<sup>7</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* (terj.) (Jakarta: Qisthi Press, 2005), h. 5.

<sup>8</sup> Siregar, Rivay, *Tasawuf: dari Sufisme Klasik, ke Neo-Sufisme*, (Jakarta: Rajawali Press, 2000), h. 31.

<sup>9</sup> Amin Syukur dan Masharudin, *Intelektualisme Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), h. 8.

<sup>10</sup> QS. al-Kahfi, [18]: 28.

dan menganggap kata tasawuf sebagai kata *mushtaq* (*generic*) yang sama formatnya dengan *taqamuş* (memakai kemeja panjang atau gamis).<sup>11</sup>

Sedangkan secara terminology, Zakaria al-Anshari berkata, tasawuf adalah ilmu yang dengannya diketahui tentang pembersihan jiwa, perbaikan budi pekerti serta pembangunan lahir dan batin untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi.<sup>12</sup> J. Spencer Trimingham mendefinisikan seorang sufi atau ahli tasawuf merupakan orang yang bisa berhubungan langsung dengan Tuhan.<sup>13</sup>

Abu Hasan al-Syadzili mendefinisikan tasawuf untuk melatih jiwa agar tekun beribadah dan mengembalikannya kepada hukum-hukum ketuhanan.<sup>14</sup> Ibnu Ujaibah mengartikan, tasawuf sebagai ilmu yang dengannya diketahui cara untuk mencapai Allah, membersihkan batin dari semua akhlak tercela dan menghiasinya dengan beragam akhlak terpuji. Bahkan Ibnu Ujaibah membagi tasawuf dalam 3 kategori, awalnya tasawuf merupakan ilmu, tengahnya merupakan amal dan akhirnya merupakan karunia.<sup>15</sup> Atau bisa didefinisikan sebagai tiang penyangga untuk penjernihan hati dari kotoran materi, dan pondasinya adalah hubungan manusia dengan sang pencipta yang agung. Jadi seorang sufi merupakan orang yang hati dan interaksinya murni hanya untuk Allah, sehingga Allah memberinya *karāmah*.<sup>16</sup>

Dengan demikian, maka tasawuf dapat diartikan sebagai suatu ilmu yang mengajarkan bagaimana meraih derajat sedekat-dekatnya dengan Tuhan. Karena orang yang paling dekat dengan Tuhan adalah para Nabi dan Rasul, maka tasawuf mengajarkan bagaimana perilaku para Nabi dan Rasul. Di dalamnya kemudian ada ajaran ibadah, mu'amalah dan akhlak sebagai perhiasan bagi para Nabi dan Rasul. Term *insān kāmil* menjadi tujuan para sufi, *ma'rifatullāh* menjadi harapan bagi mereka, sehingga mereka menjauhkan diri dari segala sesuatu yang akan menghalanginya dalam mencapai tujuan tersebut.

---

<sup>11</sup> Muhsin Labib, *Mengurai Tasawuf, Irfan dan Kebatinan*, (Jakarta: Lentera, 2004), h. 30

<sup>12</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, *ibid.*, h. 4.

<sup>13</sup> J. Spencer Trimingham, *The Sufi Orders in Islam*, (London: Oxford University Press, 1971), h. 1.

<sup>14</sup> *Ibid.*, h. 4.

<sup>15</sup> *Ibid.*

<sup>16</sup> *Ibid.*

## 2. Metode Terapi dalam Tasawuf

Jalan untuk sampai kepada Allah sangat berkaitan dengan *maqām-maqām* dalam hati, seperti *taubat, wara', zuhd, ṣabr, tawādu', taqwā, tawakkal, riḍā, maḥabbah, dan ma'rifah*,<sup>17</sup> serta berkaitan dengan sifat-sifat terpuji seperti *ṣiddīq, ikhlās, khawf, dan rajā'*. Semua itu sudah diajarkan oleh Rasulullah secara langsung kepada para sahabat, dan dalam tasawuf dikenal dengan istilah *maqāmāt* dan *aḥwāl*.

*Maqām* (jama': *maqāmāt*) adalah hasil kesungguhan dan perjuangan terus menerus, dengan melakukan kebiasaan-kebiasaan yang lebih baik lagi. Sedangkan *ḥāl* (jama': *aḥwāl*) adalah kondisi sikap yang diperoleh seseorang yang datangnya atas karunia Allah SWT kepada yang dikehendaki-Nya.<sup>18</sup>

Selain itu, masih ada istilah-istilah lain yang tergolong sebagai *maqāmāt/aḥwāl*, antara lain *qana'ah* (merasa cukup), *shukur* (berterima atas segala pemberian Allah SWT), *faqr* (sangat membutuhkan dan tidak memiliki sesuatu yang mencukupi kebutuhannya), dan *yaqīn* (mempercayaa berdasarkan kenyataan; mengetahui dengan sebenarnya, dan merasa *yaqīn* dengan sebenar-benarnya). *Maqāmāt* dan *aḥwāl* tersebut adalah bagian dari proses pencapaian seorang sufi menuju Tuhannya. Adapun beberapa *maqāmāt* dan *aḥwāl* yang dapat dinilai sebagai metode terapi antara lain sebagai berikut:

### a. Taubat

Taubat berarti *al-ruju' min 'l-ẓanbi, al-ruju' 'an 'l-ẓanbi*, kembali dari berbuat dosa menuju kebaikan atau meninggalkan dosa. Dalam literatur sufistik, dosa dimaknai sebagai *ḥijāb* (tirai penghalang) dari *al-Mahbūb* (Kekasih). Oleh karena itu menjauhkan diri dari hal-hal yang tidak disukai oleh *al-Mahbūb* adalah wajib. Hal ini dapat dilakukan dengan jalan *al-'ilm* (pengetahuan), *an-nadm* (penyesalan) dan *al-'azm* (kemauan atau niat).<sup>19</sup>

<sup>17</sup> Solihin M. dan Anwar, Rosihon, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), h. 126.

<sup>18</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 6.

<sup>19</sup> Ibn Qudamah al-Maqdisy, *Mukhtaṣar Minhāj al-Qāṣidīn*, tahqiq: Zuhair al-Syawisy, (Beirut: al-Maktab al-Islamy, 2000), h. 289.

Mengenai *hijāb* (penghalang) akibat dosa ini, Ibnu Qayyim al-Jauziyah<sup>20</sup> berpendapat, bahwa ada tiga jenis *hijāb* dalam hati, yaitu *al-ghayn* (lupa), *al-ghaym* (awan), dan *al-ran* (titik kotor). *Hijāb* yang pertama adalah *al-ghayn* adalah jenis penghalang hati yang paling tipis, dan *hijāb* ini sering menutupi para Nabi, sebagaimana terjadi pada Rasulullah SAW:

“Sesungguhnya hatiku sedang lupa, dan sesungguhnya aku memohon ampun (*ber-istighfār*) kepada Allah seratus kali dalam sehari” (HR. Muslim dan lainnya).

Sedangkan *hijāb* yang kedua adalah *al-ghaym* yaitu jenis penghalang yang lebih berat, dan *hijāb* ini sering menimpa kaum mukminin. Sedangkan jenis penghalang ketiga (*al-ran*), sebagaimana dijelaskan Rasulullah dalam haditsnya:

“Apabila seorang mukmin melakukan itu, maka dalam hatinya terdapat satu noktah (titik hitam kotor). Kemudian bila dia bertaubat, melepaskan diri dan memohon ampun, maka hatinya akan mengkilap. Apabila dia menambah dosanya, maka bertambahlah noktah tadi. Itulah hijab, sebagaimana disebutkan dalam al-Qur’an: “Sekali-kali tidak (demikian), sesungguhnya apa yang mereka usahakan itu menutupi hati mereka.”<sup>21</sup>

Dosa sendiri secara psikologis merupakan beban bagi seseorang yang melakukannya. Akibat dosa yang dilakukannya itu, tidak jarang mengakibatkan stress/depresi, yang pada gilirannya mendatangkan penyakit. Hal ini dapat dimaknai dari pemahaman tentang *al-ran* (noktah/titik hitam), yang secara fisik dapat dimaknai sebagai bakteri atau bibit penyakit. Dengan demikian, dosa adalah bibit penyakit secara fisik maupun secara psikis. Cara ampuh untuk menghilangkan bibit penyakit itu, tidak lain kecuali dengan taubat.

## b. *Wara'*

*Wara'* adalah mensucikan hati dan berbagai anggota badan.<sup>22</sup> Berkaitan dengan terapi melalui *wara'* ini, ada sebuah kisah menarik yang dilukiskan oleh Thawil Akhyar dalam bukunya *The Secret of Sufi*:

<sup>20</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus-Salikin (Jalan Menuju Allah)*, terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998), h. 233.

<sup>21</sup> QS. al-Muthaffifin [83]: 14.

<sup>22</sup> Amir al-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, (Bandung: Hikmah, 2004), h. 65-66.

Seorang laki-laki datang kepada seorang dokter dan menceritakan bahwa istrinya tidak bisa melahirkan anak. Dokter memeriksa wanita itu dan mendengar denyut jantungnya, lalu berkata: "Saya tidak bisa mengobatinya, sebab saya menemukan bahwa setidaknya-tidaknnya engkau akan meninggal dunia dalam waktu empat puluh hari. Ketika mendengar keterangan ini, wanita itu pun demikian sedihnya, sehingga ia tidak dapat makan sesuatu pun selama empat puluh hari. Tetapi ia tidak mati dalam jangka waktu diramalkan. Sang suami membawa soal itu kepada dokter, dan dokter kemudian berkata, "Ya, saya tahu itu. Sekarang ia akan menjadi subur". Sang suami menanyakan kembali bagaimana hal itu terjadi. Dokter menjawab, "Istrimu terlalu gemuk, dan ini mengganggu kesuburannya. Saya tahu bahwa satu-satunya jalan yang akan menjauhkannya dari makanan adalah ketakutan akan kematian. Karena itu, ia sekarang sembuh."<sup>23</sup>

Terlepas benar atau salah cerita tersebut, namun paling tidak dapat dipahami bahwa makan adalah baik, tapi jika melebihi kebutuhan, maka makanan justru akan menjadi penyakit. Sebaliknya orang yang *wara'*, akan benar-benar memilih makanan yang bersih dan hanya cukup bagi mencukupi kebutuhan hidupnya, meskipun makanan itu melimpah, menjaga syahwat makan agar tidak menjadi sumber penyakit, baik hati maupun fisik. Dalam sudut pandang lain, perilaku kewara'an ini akan cenderung kepada *zuhud*.

### c. *Zuhud*

*Zuhud (zuhd)* dapat diartikan sebagai sikap mental untuk menjauhkan diri dari kehidupan di dunia demi akhirat, dengan kata lain menyeimbangkan antara aspek-aspek lahiriah dan batiniah, jasmaniah dan ruhaniah. Sebagaimana al-Qur'an mengajarkan doa:

... رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

"... Wahai Tuhan kami! Berilah kami kebaikan di dunia dan akhirat nanti."<sup>24</sup>

Pada ayat tersebut terdapat kata (آتِنَا), *fi'il maḍi* yang berarti "apa yang telah Engkau berikan" di dunia, untuk negeri akhirat. Dengan demikian,

<sup>23</sup> Thawil Akhyar, *The Secret of Sufi*, 1992, h. 75.

<sup>24</sup> QS. al-Baqarah [2]: 201.

materi duniawi untuk akhirat, tetapi jangan melupakan bagianmu di dunia, atau sebaliknya.

Berdasarkan pengertian di atas, maka jelaslah bahwa mentalitas zuhud dapat dijadikan sebagai sarana untuk penyembuhan bagi penyakit jiwa. Penyakit jiwa yang dimaksud tentu saja penyakit jiwa yang disebabkan oleh materi, atau upaya pencarian materi, sehingga melupakan segalanya, bahkan dirinya sendiri. Memporsir tenaga tanpa menghiraukan kesehatan; Memakan makanan yang haram; berlebih-lebihan terhadap yang halal. Pada akhirnya, materi tidak tercukupi, Allah ditinggalkan, dan ia tidak mendapatkan apa-apa, yang ada justru penyakit lahir (seperti diabetes, stroke, patah tulang, dan lain-lain), yang juga bisa jadi disebabkan oleh adanya penyakit psikis (seperti stress/depresi). Dalam hal ini zuhud akan dapat menjadi obat yang mujarab dalam mengatasinya.

#### d. Sabar

Sifat sabar (*sabr*) dalam Islam menempati posisi yang istimewa sebagai inti perbuatan hati (*'amal al-qulūb*). Al-Qur'an mengaitkan sifat sabar dengan bermacam-macam sifat mulia, antara lain keyakinan (QS. al-Sajdah [32]: 24); syukur (QS. Ibrahim [14]: 5); tawakal (QS. al-Nahl [16]: 41-42); takwa (Ali Imran [3]: 15-17); dan, shalat (QS. al-Baqarah [2]: 45-46). Melalui ayat-ayat tersebut di atas, sabar dapat dimaknai sebagai bentuk pengekan (*al-ḥabs wa'l-kuf*), dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap *riḍa* Allah, seperti musibah kematian, sakit, kemiskinan, dan juga hal-hal yang disukai, seperti kenikmatan duniawi yang disukai oleh hawa nafsu. Oleh karena itu, sabar menurut Dzunnun al-Mishry adalah menjauhkan diri dari segala sesuatu yang bertentangan dengan syariat, tenang saat ditimpa musibah, dan menampakkan kecukupan ketika dalam kefakiran. Selain itu, sabar juga dapat diartikan memohon pertolongan kepada Allah (al-Qusyairy: 184). Sedangkan menurut Syeikh Abdul Qadir al-Jilani, sabar terbagi menjadi 3, yaitu: Sabar *lillāh*, yakni sabar menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Sabar *ma'a Allāh*, yakni sabar berada di bawah *qaḍā'* (keputusan) Allah dan perbuatan-Nya yang berupa kesulitan maupun cobaan-cobaan yang ada. Sabar *'alā Allāh*, yakni sabar atas janji-janji Allah, baik yang berhubungan

dengan rezeki, kebahagiaan, kecukupan hidup, pertolongannya, maupun pahala di akhirat nanti (Abd al-Qadir al-Jilani, 195).

Dengan demikian, maka sabar akan dapat dijadikan sebagai sarana penyembuhan yang ampuh. Ketika mendapat ujian berupa sakit, maka seseorang dapat menggunakan kesabarannya dalam menahan serangan rasa sakit dengan mengembalikannya kepada Allah. Sabar atas segala keputusannya, sehingga rasa sakit justru menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memahami betapa besar kekuasaannya. Pada gilirannya, sakit fisik tidak akan menambah sakit psikis dan sebaliknya, jika semuanya dikembalikan kepada Allah Yang Maha Penyembuh.

### **e. *Qana'ah* (Menerima Kenyataan Hidup)**

*Qana'ah*, menerimanya hati terhadap apa yang ada, meskipun sedikit, disertai sikap aktif, usaha. Ia adalah perbendaharaan yang tidak akan sirna. Karena orang yang *qana'ah* hatinya menerima kenyataankaya itu bukan kaya harta, tetapi kayanya hati. Kaya raya dengan hati yang rakus, maka akan tersiksa dengan sikapnya itu. Dasar *qana'ah* ialah firman Allah SWT dalam al-Baqarah [2]: 273.

*Qana'ah* dan *riḍā* itu sebanding dengan *wara'* dengan zuhud. *Qana'ah* adalah awal *riḍā* sebagaimana *wara'* adalah awal dari zuhud. Orang yang *qana'ah* itu tetap bekerja sebagaimana manusia pada umumnya, tetapi dia tidak mengganggung hasil kepada pekerjaannya itu. Amal usaha tidak bisa menjadi pedoman, tidak bisa di-*cagerke* (bahasa Jawa) hasilnya. Jika hanya berpegang teguh terhadap pekerjaan, maka akan menemui kecewaan bila menjumpai kegagalan di kemudian hari, kata Ibn 'Atha'illah dalam matan *al-Hikam*.

Sebagai seorang Muslim di-*taklif* (dibebani) untuk bekerja. Kerja bisa *farḍu 'ain* dan bisa *farḍu kifāyah*. Kerja tidak hanya mencari uang, tetapi untuk mencapai *riḍā*-Nya. Tugas seorang hamba ialah bekerja, sedang pemberian atau *faḍal* (pembagian) adalah tugas Allah SWT. Kerja tidak menjamin hasil, tetapi kita tidak boleh meninggalkan pekerjaan. Kalau kita tidak kerja, berarti kita putus asa dari rahmat-Nya. Ini dilarang.

Orang yang *qana'ah* menganggap cukup dari apa yang ada sebagai pemberian dari Allah, dan orang ini akan terbebas dari sifat *ghurūr* (tertipu), tidak

akan menyaingi Allah; dari sifat *'ujub* (merasa dirinya hebat), dan dari sikap *su-ul adab* (akhlak yang buruk) kepada Allah SWT.

Sikap ini cukup efektif untuk menterapi diri dan/atau orang lain dari penyakit psikis yang sering membawa dampak negatif terhadap kesehatan fisik, karena dari dalam diri seseorang muncul sikap menerima kenyataan, baik ketika sakit maupun sehat, ketika dalam kondisi kaya maupun miskin. Dia merasa bahwa semua sudah ditentukan dalam skenario besar Allah SWT., sambil meyakini bahwa semua yang ada pada dirinya, akan membawa hikmah di belakang hari. Dan dia *riḍā* kepada-Nya dalam keadaannya itu.

#### f. Ridha

Ridha (*riḍā*) secara etimologis berarti rela, tidak marah (Luwis Ma'luf: 265). Menurut Al-Hujwiri, *riḍā* terbagi menjadi 2, yaitu *riḍā* Allah terhadap hambanya, dan *riḍā* hamba terhadap Allah SWT. *Riḍā* Allah terhadap hambanya, adalah dengan cara memberikan pahala, nikmat, dan karamah-Nya, sedangkan *riḍā* hamba kepada Allah adalah melaksanakan segala perintah-Nya dan tunduk atas segala hukum-Nya.<sup>25</sup>

Kaitannya dengan masalah sakit dan kesembuhan, terlihat jelas bahwa *riḍā* menjadi salah satu sarana penenang jiwa atas segala keputusan Allah. Seringkali penyakit menjadi bertambah parah, akibat hilangnya kerelaan hati menerima keadaan, sehingga hati menjadi kotor dan pikiran kalut, yang pada gilirannya penyakit kian bercokol. Jika demikian, maka ridha Allah tidak akan turun kepada hamba untuk memberikan pahala, nikmat dan *karāmah*-Nya, sehingga penyakit menjadi sulit untuk disembuhkan. Oleh karena itu, *riḍā* hamba terhadap *qadā'* dan *qadar* Allah pada dirinya, akan menentukan *riḍā* Allah terhadap hamba-Nya. Dengan kata lain, kerelaan hati menerima penyakit yang ditentukan Allah pada diri seseorang, akan menentukan kesembuhan yang diberikan Allah kepada hamba yang diridhai-Nya.

#### g. Tawakkal

Dalam dalam arti *tafwīḍ* (pasrah lahir batin) ketika menghadapi penyakit, *tawakkal* adalah kunci mencapai kesembuhan. Obat apa pun yang

<sup>25</sup> al-Hujwiri, *Kashf al-Mahjūb*, 1974, h. 404-407.

diinjeksikan ke dalam tubuh, tidak akan bermanfaat manakala dalam hati seseorang tidak ada rasa tawakal dan ridha. Ada pepatah mengatakan, "Jangan pergi ke dukun, kalau engkau membawa obat". Artinya, ketika seseorang diberi obat, dia belum bisa berserah diri pada satu obat, melainkan masih digalaukan oleh adanya obat lain, yang menurutnya memungkinkan untuk menyembuhkan. Ia belum ridha jika diobati dengan satu jenis obat. Hal ini tentu saja, kecil kemungkinan untuk sembuh dari penyakit, sebab goyahnya keyakinan dalam diri akan sembuhnya suatu penyakit. Oleh karena itu, tawakkal dan ridha, dapat dijadikan salah satu terapi untuk mempercepat proses penyembuhan, di samping tentu saja untuk pencegahan penyakit.

#### **h. Ikhlas**

Menurut Erbe Sentanu,<sup>26</sup> dengan melatih gelombang otak untuk tetap bertahan dalam zona ikhlas setiap hari dan mengaplikasikan semua kegiatan kita, maka akan tercipta suatu sikap hidup yang rela dan jujur di dalam diri kita. Rela karena semua yang kita lakukan selalu untuk keperluan yang lebih tinggi, lebih besar, dan lebih mulia. Jujur karena apa pun yang kita lakukan atau tidak kita lakukan adalah memang pilihan kita. Semua itu akan mengubah gelombang energinya menjadi doa yang kita persembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pengalaman menarik dituturkan oleh Erbe, bahwa dulu ia sendiri pernah mengalami kenyataan pahit manakala ia belum juga dikaruniai anak selama enam tahun pernikahan, dan setelah konsultasi ke dokter dinyatakan mandul. Tapi karena keikhlasannya menerima semua itu, dan mengembalikannya kepada Allah, dengan mengubah energi negatif menjadi positif, pada akhirnya ia pun berhasil membuat istrinya melahirkan seorang anak. Ia menyebutnya dengan '*alphamatic*' syukur dalam teori *Quantum Ikhlas*. Lebih lanjut, Erbe menegaskan, bahwa "Tidak ada yang mustahil bagi Tuhan."<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2008), h. 194.

<sup>27</sup> *Ibid.*, h. 196.

### **i. Muqarabah**

*Muqarabah* dalam al-Qur'an dinyatakan jelas berkaitan erat keberadaannya yang senantiasa ada begitu dekat.<sup>28</sup> Selain menunjukkan tentang keberadaan Allah, ayat ini menjelaskan tentang cara membangun keakraban bersama Allah SWT, yaitu berdoa, menjalankan perintah-Nya dan beriman kepada-Nya. Menurut Amin al-Najar, *muqarabah* bersandar kepada-Nya semata, merasa tenteram bersama-Nya, dan meminta pertolongan-Nya. Ketika seorang hamba telah berlaku seperti itu, maka Allah akan menganugerahkan keakraban kepada-Nya.<sup>29</sup>

Kunci penyembuhan dengan metode ini adalah doa, di mana Allah akan mengabulkan doa orang yang dekat dengan-Nya, karena sesungguhnya Dia dekat. Sebagaimana diketahui bahwa kekuatan doa begitu penting dalam terapi apa pun sebagai sugesti diri dan upaya meraih anugerah Allah SWT.

### **j. Muraqabah**

Arti *muraqabah* ialah merasa bahwa Allah SWT itu selalu mengawasi,<sup>30</sup> dan manusia harus merasa selalau diawasi dalam perilaku dan isi hatinya.<sup>31</sup> Dengan kesadaran *muraqabah*, muncul prinsip pengawasan diri dalam dan pada saat mengawasi itu, sadar bahwa kita sedang diawasi oleh-Nya. Hal ini akan berakibat ada kesadaran untuk membimbing dan mengarahkan diri, merasa sedang disorot oleh 'kamera' Ilahi yang menusuk kepada *qalbu*. Diri kita akan terhindar dari kemaksiatan akibat bujuk rayu *hawa nafsu*.

Contoh *muraqabah* ialah kisah Umar ibn Khatthab menguji anak gembala untuk menjual kambing yang dikembalikan, tetapi dia tidak mau menjualnya, karena merasa diawasi oleh Allah. Umar ibn Abadul 'Aziz mematikan lampunya ketika anaknya ingin masuk ke dalam kamar kerjanya untuk membicarakan masalah keluarga. Contoh lain seorang guru yang ingin menguji muridnya, untuk menyembelih burung di tempat yang tidak satupun ada yang melihatnya. Kemudian mereka melakukan perintah sang guru,

---

<sup>28</sup> QS. al-Baqarah [2]: 186.

<sup>29</sup> Amir an-Najar, *Psikoterapi Sufistik*..., h. 97.

<sup>30</sup> QS. al-Nisa [4]: 1.

<sup>31</sup> QS. Qaaf [50]: 16.

namun ada seorang murid yang tidak bisa melaksanakannya, karena dalam keyakinannya tidak satu tempat pun yang sunyi dari pantauan Allah. Murid inilah yang sukses.

Dengan demikian, *muraqabah* pangkal ketaatan dan bisa memelihara diri dari dosa, merasa malu kepada-Nya, berhati-hati dalam berucap, bersikap dan melakukan perbuatan, tidak pernah merasa ditinggalkan Allah, sebagaimana kisah si pencari ular yang selamat dari maut. Orang seperti ini tidak mudah putus asa, bisa mengendalikan hawa nafsunya. Ikhlas dalam menjalankan ketaatan dan bertaubat ketika selesai menjalankan kemaksiatan, ketika menjalankan yang yang diperbolehkan (*mubah*) selalu memelihara tatakerama, bersyukur terhadap nikmat, sabar ketika datang musibah, *istiqamah* dalam kebaikan dan sebagainya yang bernilai positif.

Kesadaran *muraqabah*, akan melahirkan prinsip, *pertama* Tuhan serba hadir; *kedua* ialah malaikat yang merekam amal perbuatan kita; *ketiga* al-Qur`an sebagai pedoman hidup, *keempat* Rasul sebagai *uswah* (teladan); *kelima* masa depan yang membahagiakan, yang kita lakukan harus berporoskan ke depan yang membahagiakan dan *keenam* ialah prinsip keteraturan dalam segala hal, manifestasi dari iman kepada taqdir Allah SWT, baik yang bernilai positif maupun yang bernilai negatif. Orang seperti ini akan terpancar akhlak al-karimah, dan terhindar dari perbuatan dosa. Dan pada gilirannya akan sehat jasmani dan rohani.

#### **k. *Khawf* dan *Rajā'***

Jika dihubungkan dengan masalah sakit dan penderitaan sebagai keputusan Allah terhadap hamba-Nya, maka *khawf* (dalam arti takut kepada Allah atas segala hal yang sebelumnya telah dilakukan, sehingga menuntut taubat yang semurni-murninya, zuhud, *wara'*, dan *maḥabbah*) dan *rajā'* (dalam arti berharap kesembuhan, tetapi tidak mencoba memaksa Allah untuk menyembuhkan, sehingga menuntut *ikhhlās*, *tawakkal*, *shukr* dan *riḍā*), akan sangat dibutuhkan dalam proses penyembuhan. Demikian juga dalam upaya pencegahan terhadap penyakit, baik fisik maupun mental, dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagaimana dimaklumi bahwa ajaran tasawuf adalah salah satu bentuk spiritualitas Islam yang terletak pada pengelolaan hati, sedemikian rupa sehingga dapat benar-benar tertuju kepada Allah SWT. Dengan demikian diharapkan hati seseorang hanya berisi kepasrahan kepada Allah SWT atas segala bentuk *taqdīr* yang diberikan-Nya. Semua itu dilakukan dengan tujuan agar meraih kedekatan dengan-Nya, tanpa batas antara makhluk dan Khaliq, sampai akhirnya memperoleh kelezatan iman dan kebahagiaan dunia akhirat. Inilah konsep awal yang senantiasa dijadikan dasar bagi para sufi dalam melakukan berbagai praktik sufistik. Kaitannya dengan penyembuhan penyakit, maka *maqāmāt* dan *aḥwāl* dapat dijadikan sebagai konsep dasar bagi proses penyembuhan berbagai penyakit, terutama mental, dan dapat juga dijadikan sebagai sumber penyembuhan penyakit fisik, jika dihubungkan dengan teori *psikoneuroendokrinimonologi* yang akhir-akhir ini banyak dikembangkan. Lebih lanjut, dalam psikologi, hal ini masuk dalam psikologi transpersonal, yang dalam konsepsi awam dikenal dengan istilah *sufi healing*.

### I. *Maḥabbah* dan *Ma'rifah*

Dalam kaitannya dengan terapi, *maḥabbah* dan *ma'rifah* merupakan *healing* yang paling mujarab. Ilustrasi sederhana mengenai hal ini dapat disimak melalui hadits *qudsi* berikut:

“Rasulullah bersabda: “Sesungguhnya Allah berfirman: Barang siapa menyakiti kekasih-Ku, maka Aku mengizinkannya untuk diperangi. Dan hamba-Ku tidak mendekati diri kepada-Ku dengan sesuatu yang lebih dicintai bagi-Ku, dari apa yang telah Ku-wajibkan kepadanya. Dan hamba-Ku yang selalu mendekati diri kepada-Ku dengan amalan ibadah sunnah, hingga Aku mencintainya. Maka ketika Aku mencintainya, niscaya Aku menjadi pendengarannya ketika ia mendengar dengannya; Aku menjadi penglihatannya ketika ia melihat dengannya; Aku menjadi tangannya ketika ia memukul dengannya; Aku menjadi kakinya ketika ia berjalan dengannya. Dan apabila ia meminta kepada-Ku, maka Aku akan memberinya. Dan bila ia meminta perlindungan kepada-Ku, niscaya Aku akan melindunginya ....”<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> HR. al-Bukhari

Hadits ini jelas tertuju kepada orang yang mencintai-Nya dan orang yang mengenal-Nya. Dengan kata lain, Allah akan menjaga, melindungi, dan mendampingi kekasih-Nya setiap saat. Secara preferentif terhadap penyakit, tentu saja mahabbah dan makrifah akan menjadi bentuk pencegahan yang luar biasa, sebab bisa langsung dari Yang Menciptakan penyakit. Demikian juga dengan penyembuhan, *mahabbah* dan *ma'rifah* akan mampu menjadi penyembuh yang tidak tertandingi. Hanya saja biasanya orang yang telah sampai pada taraf ini, kesembuhan dari penyakit, bisa menjadi hal yang bukan lagi sebagai tujuan. Ekstrimnya, rasa sakit, bisa jadi justru dinikmati, sebab keinginan untuk selalu dekat kepada Tuhannya (*muqarabah*), bahkan justru ingin segera berada di pangkuan Tuhannya.

### C. Sufi Healing

Kalimat *sufi healing* terbentuk dari dua buah kata yaitu *sufi* dan *healing*. Kata *sufi* sendiri dirujuk pada pengertian seorang atau lebih, dari hamba Allah yang sedang berupaya atau mengupayakan orang lain untuk merasakan lezatnya berhubungan langsung dengan Tuhan. Sementara *healing*, berasal dari kata '*heal*' yang berarti penyembuhan. Ada beberapa pengertian mengenai kata *heal* ini dalam bahasa Inggris, yaitu: <sup>33</sup> *Pertama*, membuat utuh atau sempurna; memulihkan kesehatan; bebas dari penyakit. *Kedua*, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya konflik-konflik antar perseorangan, kelompok dan sebagainya, yang menyebabkan adanya pemulihan persahabatan akibat konflik tersebut); menenangkan; rekonsiliasi. *Ketiga*, bebas dari sifat-sifat buruk; membersihkan, memurnikan. *Keempat*, akibat suatu obat.

Berdasarkan pemaknaan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kata *heal* tidak terbatas pada suatu penyakit fisik, melainkan psikis dalam sebuah proses pengalaman yang panjang menuju kesempurnaan, atau paling tidak kembali seperti semula. Itu berarti bahwa segala sesuatu yang berupaya untuk kembali ke wujud, karakter, unsur aslinya mengharuskan suatu proses panjang yang berupa pengalaman. Proses tersebut harus dilakukan sendiri dan dari dalam diri sendiri dengan penuh kesungguhan, atau dengan kata lain, memaksimalkan potensi diri sendiri.

---

<sup>33</sup> O'riordan, R.N.L. *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi*, terj. Sulaiman al-Kumaiyi dari judul asli *The Art of Sufi Healing*, (Bekasi: Gugus Press, 2002).

Bagi kaum sufi, *sufi healing* telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap *al-bidāyah* (permulaan), yaitu memasuki beberapa tahap kesufian, yakni *takhallī* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang merusak), *taḥallī* (pengisian jiwa dengan segala sesuatu yang mulia), *tajallī* (menemukan apa yang dicari dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari). Kemudian *mujāhadah* dan *riyāḍah*, melalui *maqāmāt* dan *aḥwāl*). Lalu sampailah pada *nihāyah* (akhir pencarian). Para sufi menamai *nihāyah* ini sebagai *maqām* terakhir, yaitu *wuṣul* (pencapaian), *iḥsān* (perbuatan yang baik), atau *fanā'* (ketidakkkekalan). Orang yang telah sampai pada manzilah ini dinamakan *ahl al-'irfān*.<sup>34</sup>

Namun bagi orang awam, banyak jalan yang bisa ditempuh untuk melakukan *healing sufistik*. Jalan-jalan tersebut antara lain sama dengan apa yang dilakukan oleh kaum sufi, yakni dengan melalui cara ber-*dhikir*, *ṣalat*, membaca *ṣalawat*, dan mendengarkan musik. Cara-cara ini terbukti sangat ampuh dalam mengatasi berbagai penyakit. Tentu saja, dengan metode atau *kaifiyah* tertentu atau dengan bimbingan seorang guru.

Semua yang dilakukan tidak lain kecuali harus didasari dengan mengingat dan merasakan, akan kehadiran Allah SWT. Hal ini dilakukan dalam rangka *takhallī* dan *taḥallī* demi mencapai *tajallī*, dalam fase-fase sufistik. Inti ritual ini terletak pada dzikir-nya, baik dalam arti sempit maupun dalam arti yang lebih luas. Oleh karena itu, segala kegiatan *sufi healing*, berpusat dan bertumpu pada dzikir kepada Allah dengan berbagai macam bentuknya. Dalam psikologi transpersonal, hal ini dapat diukur melalui teori kesadaran.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan uraian-uraian pada bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

*Pertama*, melalui penelusuran berbagai literatur mengenai sufisme dan pola pengolahan spiritual, dan langkah-langkah penyembuhan dunia kedokteran serta dunia medis, baik klasik maupun modern, dapat dipahami bahwa *sufi healing* dalam menyembuhkan penyakit bersandar pada ajaran tasawuf. Hal ini dapat dipahami melalui berbagai aktivitas yang dilakukan

---

<sup>34</sup> Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik*..., h. 180.

oleh para sufi, terutama pelaksanaan dan pengalaman dalam *maqāmāt* dan *hāl*, dapat ditarik menjadi suatu proses penyembuhan, baik fisik maupun mental.

*Kedua*, mengenai terapi dalam tasawuf, dapat dilihat dari metode dzikir yang sering diterapkan dalam proses mencapai *maqāmāt* dan *aḥwāl*. Berbagai ritual sufistik, secara psikologis dapat dijadikan sebagai bentuk psikoterapi, dengan didasarkan pada cabang psikoterapi transpersonal. Selain itu, jika dikaitkan dengan dzikir sebagai pusat orbit sufi healing, maka shalat, puasa, doa dan seterusnya, merupakan obat mujarab dalam menyembuhkan berbagai penyakit. Dzikir misalnya, dihubungkan (ditambah dengan metode pernafasan), akan mampu menyembuhkan berbagai jenis kanker ganas (sebagaimana pengalaman peneliti); Shalat, dapat dijadikan sebagai sarana olah raga dan olah rasa, sehingga dapat menjadi terapi yang paling dahsyat (sebagaimana dilaporkan oleh dr. Sagiran<sup>35</sup> dalam penelitiannya); dan lain sebagainya.

*Ketiga*, *sufi healing* dipandang efektif dalam penyembuhan, sebab para sufi menarik akar kesadaran manusia akan keberadaan dirinya sebagai metode pengobatan. Hal ini dapat dipahami, sebab tasawuf, ketika dihubungkan dengan kesehatan, maka garis hubungannya nampak jelas bersinggungan sebagai dua hal yang saling mendukung. Para ilmuan Barat membuktikan hubungan tersebut melalui berbagai penelitian, yang hasilnya sangat mengejutkan, mereka sampai pada kesimpulan bahwa komitmen agama (dalam arti intensitas menjalankan ritual keagamaan, baik dzikir maupun doa), akan dapat mencegah datangnya penyakit, dan mempercepat penyembuhannya.

Efektivitasnya nampak pada kelebihan utama spiritualitas yang menenangkan, dan mengajak para pasien untuk kembali pada fitrahnya, sebagai manusia yang terdiri dari unsur jasmani dan ruhani. Oleh karena itu dapat dipastikan bahwa pada masa yang akan datang, *sufi healing* akan menjadi rujukan utama, baik dalam arti secara utuh *sufi healing*, atau dalam bentuk pendamping dunia medis.[w]

---

<sup>35</sup> Sagiran, *Mukjizat Gerakan Shalat*, (Jakarta: Kultum Media, 2007).

**BIBLIOGRAFI**

- Abdillah, Ibrahim bin, *Hakikat Taubat*, (terj.) Abd. Bashid Abd. Aziz, Jakarta: Pustaka Azzam, 2000.
- \_\_\_\_\_, Amir, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Bandung: Hikmah, 2004.
- Asiyah, Siti Nur, "Peningkatan Imunitas pada Peserta Majelis Dzikir," *Disertasi* Surabaya: UNAIR, 2010.
- Bakri, Syamsul, *The Power of Tasawuf Reiki: Sehat Jasmani Rohani dengan Psiko-terapi Islami*, Yogyakarta: Galang Press, 2009.
- Bukhori, Baidi, *Zikir Al-Asma' Al-Husna: Solusi Problem Agresifitas Remaja* Semarang: Syiar Media, 2008.
- Burhani, Ahmad Najib. *Tarekat Tanpa Tarekat (Jalan Baru Menuju Sufi)*, Yogyakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2002.
- Connoly, Peter (ed.), *Aneka Pendekatan Studi Agama*, terjemahan dari *Approaches to the Study of Religion* (1999), LKiS: Yogyakarta, 2002.
- Echols, John dan Shadily, Hassan, *Kamus Inggris-Indonesia*, Jakarta: Gramedia, 1992.
- Farid, Ahmad, *Tazkiyatun Nafs: Konsep Penyucian Jiwa Menurut Ulama Salaf*, Solo: Pustaka Arafah, 2005.
- Grayson, Stuart, *Penyembuhan Spiritual (Spiritual Healing)*, Semarang: Dahara Prize, 2001.
- Green Chris W. dan Setyowati, Hertin. *Terapi Alternatif*, Jogjakarta: Yayasan Prima, 2004
- Hawari, Dadang. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: FKUI, 2002.
- \_\_\_\_\_, *Doa dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1999.
- \_\_\_\_\_, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1999.

- Hawwa, Sa'id, *Mencapai Maqām Shiddiqin dan Rabbaniyun dalam Perspektif al-Qur'an dan as-Sunnah: Syarah al-Hikam Syaikh Ibnu 'Ata'illah as-Sakandari*, (terj.) Imran Affandi, Jakarta: Robbani Press, 2000.
- \_\_\_\_\_, *Tazkiyatun Nafs: Intisari Ihya Ulumuddin*, (terj.) Abdul Amin, dkk, Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2005.
- Hornby, A.S. *English Oxford Advanced Learner's Dictionary*, New York: Oxford University Press, 1995.
- Ibn Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus-Salikin (Jalan Menuju Allah)*, terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998.
- Ibn Qudamah al-Maqdisy, *Mukhtasar Minhāj al-Qāṣidin*, tahqiq: Zuhair Asy Syawisy, Beirut: al-Maktab al-Islamy, 2000.
- Isa, Abdul Qadir, *Hakekat Tasawuf* (terj.), Jakarta: Qisthi Press, 2005
- Kate dan Mucci, Richard, *The Healing Sound of Music: Manfaat Musik untuk Kesembuhan, Kesehatan, dan Kebahagiaan Anda*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Masyhudi, In'amuzahidin, "Mukasyafah dalam Tasawuf: Studi Pemikiran Mukasyafah Ibn Atha' Allah al-Sakandari," *Disertasi*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2010.
- Muhaya, Abdul, *Bersufi Melalui Musik: Sebuah Pembelaan Musik Sufi oleh Ahmad al-Ghazali*, Yogyakarta: Gama Media, 2003.
- Muhsin Labib, *Mengurai Tasawuf, Irfan dan Kebatinan*, Jakarta: Lentera, 2004.
- al-Najar, Amir, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf: Study Komperatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer* (terj.) Hasan Abrori, Jakarta: Pustaka Azzan, t.th.
- O'riordan, R.N.L. *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi*, terj. Sulaiman Al-Kumaiyi dari judul asli *The Art of Sufi Healing*, Bekasi: Gugus Press, 2002.
- Pedak, Mustamir, *Metode Super Nol Menaklukkan Stress*, Jakarta: Hikmah, 2009.
- Penyusun, Tim, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru-Van Hoeve, 2002.
- \_\_\_\_\_, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: PPB-Kemendiknas, 2009.
- Ramadhani, Eggha Zainur, *Super Health - Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, Pro-U Media: Yogyakarta, 2007.
- Sagiran, *Mukjizat Gerakan Shalat*, Jakarta: Kultum Media, 2007.
- Shihab, Alwi. *Islam Sufistik*, Bandung: Mizan, 2001.

- Siregar, Rivay. *Tasawuf: dari Sufisme Klasik, ke Neo-Sufisme*, Jakarta: Rajawali Press, 2000.
- Solihin M. dan Anwar, Rosihon. *Kamus Tasawuf*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.
- Syukur, M. Amin dan Masharudin, *Intelektualisme Tasawuf*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Syukur, M. Amin, *Masa Depan Tasawuf*, dalam *Tasawuf dan Krisis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- \_\_\_\_\_, *Menggugat Tasawuf dan Sufisme Tanggung Jawab Abad 21*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- \_\_\_\_\_, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- \_\_\_\_\_, Syukur, M. Amin. *Tasawuf Sosial*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- \_\_\_\_\_, *Terapi Hati dalam Seni Menata Hati*, Pustaka Nuun dan Lembkota: Semarang, 2009.
- \_\_\_\_\_, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, Jakarta: Hikmah, 2007.
- \_\_\_\_\_, *Zuhud di Abad Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- al-Taftazani, Abu al-Wafa. *Maddkhal ilā al-Tasawwuf al-Islami*, Mesir: Dar al-Tsaqafah, 1970.
- Taimiyah, Ibn, *Risalah Tasawuf Ibnu Taimiyah*, Jakarta: Hikmah, 2002.
- Trimingham, J. Spencer, *The Sufi Orders in Islam*, London: Oxford University Press, 1971.
- Vos, H. De, *Pengantar Etika*, terj. Soejono Soemargono, Yogyakarta: Tiara Wacana, 2002.