



PSIKOSUFISTIK:

Terapi Jiwa Ibnu Athaillah al-Sakandari

Syaifulloh Yazid

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

syaifulloh2015.uinsa@gmail.com

المخلص

تفحص هذه الدراسة العلاج النفسي بطريقة صوفية إسلامية وفقاً لمنظور ابن عطاء الله السكندري. ابن عطاء الله هو صوفي شهير يتكلم بشكل مكثف عن النفس ومعالجتها، التي لخصت في كتابيه، الحكم وتاج العرش. العلاج التصوفي هو علاج شمولي للنفس المستمد من التعاليم الصوفية التي يمارسها الصوفيون من تعاليم القرآن وسنة النبي محمد (ص). يستخدم هذا البحث بأساليب بحثية للمكتبة من خلال مراقبة ودراسة ووصف النظريات المتعلقة بالنفس وممارساتها العلاجية وفقاً لمنظور ابن عطاء الله. تصوغ هذه الدراسة مشكلتين، هما: كيف يرى ابن عطاء الله في التصوف النفسي وكيف يتم تطبيق المنهج التطبيقي لعلاج النفس وفقاً لمفهوم ابن عطاء الله؟ حصلت هذه الدراسة على نتائج، حيث أن ابن عطاء الله صوفي الذي يولي اهتماماً مكثفاً للغاية ويثقف النفس باستخدام المنهج الصوفي وتعاليمه التي كانت مصدرها القرآن وسنة النبي وأيضاً نشأت من تجربته الرقيقة لعلاج النفس. ومن بين عدة أشكال من العلاجات الصوفية وفقاً لمنظور ابن عطاء الله، أولاً علاج المهدبة والتوبة. ثانياً، تطهير القلب بالتذكير والصلاة. والثالث، العلاج بالخلوة من حب الدنيا والعزلة منه. والرابعة، القناعة (قبول تقسيم الله) والشكر له. خامساً، الاخلاص في العمل والتوكل على الله. يجب تطبيق جميع الأساليب السليمة من العلاج النفسي في الحياة اليومية.

كلمات البحث: ابن عطاء الله، التصوف النفسي، العلاج النفسي

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji terapi kejiwaan secara sufistik menurut Ibnu Athaillah. Beliau adalah seorang sufi masyhur yang intens membahas tentang jiwa dan terapinya,

terutama yang terangkum dalam dua kitabnya, *al-Hikam* dan *Tāj al-‘Arush*. Terapi sufistik merupakan terapi holistik yang berasal dari ajaran tasawuf yang bersumber dari ajaran *al-Quran* dan *Sunnah* Nabi Muhammad SAW. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka dengan mengamati, mengkaji dan mendeskripsikan teori-teori tentang jiwa dan praktek terapinya menurut perspektif Ibnu Athaillah al-Sakandari. Kajian ini merumuskan dua permasalahan, yaitu bagaimana pandangan Ibnu Athaillah terhadap psiko sufistik dan bagaimana menterapi jiwa secara sufistik? Kajian ini mendapatkan hasil, bahwa Ibnu Athaillah adalah seorang sufi yang sangat intensif memperhatikan dan mendidik kejiwaan dengan menggunakan pendekatan ilmu tasawuf dan ajaran-ajarannya yang bersumber dari *al-Quran* dan *Sunnah* Rasulullah juga metode terapi jiwanya berasal dari pengalaman perjalanan sufistiknya. Perhatiannya tersebut termuat dalam dua kitab magnum ompusnya, *al-Hikam* dan *Taj ‘Arush*. Di antara bentuk terapi sufistiknya adalah pertama, terapi muhasabah dan taubat. Kedua, membersihkan hati dengan *zikir* dan *shalat*. Ketiga, *beruzlah* (mengasingkan diri) dan *berkhalwat* (mengosongkan diri). Keempat, *Qanaah* (menerima pembagian Allah) dan *bersyukur*. Kelima, *berikhlas* dan *bertawakkal* kepada Allah. Kesemua metode sufistik terapi jiwa tersebut harus diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Ibnu Athaillah, Psikosufistik, Terapi Jiwa.

PENDAHULUAN

Ibnu Athaillah adalah salah satu sufi yang paling fenomenal. Ulama abakkeenam ini, menjelaskan ilmu tasawuf melalui kalam-kalam hikmah, salah satu metode yang tidak banyak dilakukan oleh penulis kitab tasawuf lainnya.¹ Karya-karya penting Ibnu Athaillah al-Sakandari, adalah Kitab *al-Hikam* dan *Taj' Arush*, yang mengkaji ajaran tasawuf, terutama tentang jiwa dan hati. Hampir semua pondok pesantren di Indonesia mengajarkan ajaran tasawuf yang ditemukan dalam kitab *al-Hikam* ini. Bahkan di banyak majlis ta'lim, *al-Hikam* adalah topik studi utama yang menarik. Ajaran dan praktik sufistik Ibnu Athaillah dibahas dalam kitab *Tāj al-‘Arūs* dan *al-Hikam*. Lebih spesifik lagi, dia banyak berbicara tentang jiwa dan cara mendidiknya dalam kitab tersebut. Kitab ini dikenal dengan nama *Tāj al-‘Arūs al-Hâwî li Tabdzīb al-Nufūs* (Mutiar Pendidikan tentang Jiwa).

Kelestarian ajaran tasawuf Ibnu Athaillah hingga hari ini menunjukkan bahwa ajaran tasawuf, terutama yang ditemukan dalam *al-Hikam* dan *Tāj al-‘Arūs*, telah dianggap sebagai ‘oase’ di tengah ‘gurun’ spiritualitas dan kebutuhan hati dan jiwa manusia terhadap hikmah. Selain itu, masalah manusia menjadi semakin kompleks seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perubahan yang terjadi pada diri manusia dan perubahan yang terjadi di luar dirinya, semuanya akan dapat

¹ Ahmad Fauzi, Psikosufistik Pendidikan Islam dalam Perspektif Pemikiran Syekh Ibnu Athaillah, *Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, Volume 8, Nomor 2, (Agustus 2018), 230. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/intelektual/article/view/714/500>

menimbulkan stress dan tekanan jiwa dan mental.² Manusia modern banyak yang menjalani kehidupan dengan pola konsumtif dan individualis.³ Akibatnya, jiwa manusia semakin terhimpit dan tertekan oleh berbagai konflik yang terjadi dalam berbagai lini kehidupan. *Shock cultural*, isolasi atau keterasingan, dan kegoncangan jati diri dan keyakinan hidup adalah pengalaman yang dialami banyak jiwa manusia modern. Tiba-tiba, kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka hanyalah fatamorgana dan ilusi. Mereka tidak menemukan kebahagiaan batin sebagai hasil dari kesuksesan materi yang mereka capai. Banyak orang memiliki banyak harta tetapi spiritualitas dan jiwa mereka 'kering'.

Pada kondisi seperti ini, jiwa akan gelisah ingin mencari spiritualitas dan kekayaan batin. Meskipun tidak dapat dilihat, kebutuhan imateri atau batin sangat memengaruhi kualitas hidup manusia. Oleh karena itu, siapa pun yang mengabaikannya akan mengalami kegoncangan jiwa yang parah, yang pada gilirannya berdampak negatif terhadap kesehatan fisiknya. Sebaliknya, kekayaan jiwa yang melimpah akan sangat membantu kesehatan dan kestabilan fisik dan ragawi, terutama jika digabungkan dengan kekayaan spiritual. Dalam keadaan seperti ini, ilmu psikologi tampaknya "terbatas" dan tidak mampu menyelesaikannya. Hal ini karena ilmu psikologi telah mengabaikan sisi spiritual agama dalam diri manusia.⁴

Fenomena ini menunjukkan bahwa ajaran kerohanian semakin diminati dan dicari. Termasuk ajaran kerohanian dalam agama Islam, yakni spiritualitas tasawuf, yang berfokus pada *tazkiyah al-nufûs*, yang berarti pembersihan jiwa, dan *itmi'nân al-qulûb*, yang berarti penenangan hati sebagai upaya memenuhi kebutuhan spiritual dan rohani serta membersihkan jiwa dari segala macam penyakit batin. Selain itu, muncul kesadaran tentang keterkaitan antara potensi dan psikis dengan sikap dan tingkah laku.⁵ Ajaran spiritual tasawuf yang terdapat dalam kitab *al-Hikam* dan *Tâj al-'Arûs*, karya intuitif Ibnu Athaillah, merupakan sumber spiritual yang sangat penting bagi jiwa. Dalam konteks psikosufistik, buah pikiran dan intuitif Ibnu Athaillah sangat menarik untuk dipelajari dan dipraktikkan.

Penelitian ini, diharapkan dapat digunakan dalam menterapi jiwa dengan menggunakan pendekatan tasawuf, khususnya perspektif Ibnu Athaillah. Diharapkan, hasil penelitian ini tidak hanya dapat mengobati, menenangkan, memuaskan, dan membimbing seseorang ke arah spiritualitas jiwa dan rohani, tetapi juga menumbuhkan potensi teologis untuk mendorong "pasien" menjadi lebih bertakwa, beriman, tawakkal, qanaah, dan lebih dekat dengan Yang Maha Pengasih, Allah Swt. Oleh itulah, mengkaji pemikiran psikosufistik Ibnu Athaillah adalah sebuah

² Mohammad Rafi Isnawan & Muhammad Asrori Ma'sum, Pemanfaatan Sufi Healing pada Era New Normal Pandemic OVID-19 untuk Menjaga Kondisi Homeostasis Tubuh Masyarakat di Desa Sendang, *IJOIS: Indonesia Journal of Islamic Studies*, Vol.1, No.01, (2020), 78. <http://journal.civiliza.org/index.php/ijois/article/view/6/7>

³ Muhammad Taufiq Firdaus, Konsep Tasawuf Ibnu Atha'illah al-Sakandari dan Relevansinya dengan Konseling Psikosufistik, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.5, No.1, (Mei 2021), 45. <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/2090/pdf>

⁴ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat; Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Keluarga, 2007), 3.

⁵ Dewi Ainul Mardiyah, Terapi Psikospiritual dalam Kajian Sufistik dalam *Jurnal Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, Vol. 14, No.2 (Desember 2016), 234. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/1157/1292>

keniscayaan sebagai usaha dalam menggali dan membumikan ajaran spiritual sufistik. Penelitian ini tidak hanya akan menambah warisan keilmuan Islam, tetapi juga akan memiliki manfaat agamis dan psikologis, namun juga membantu mengatasi krisis kepercayaan dan spiritualitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *library research* untuk menemukan hasil kajian yang diharapkan. Karya-karya Ibnu Athaillah al-Sakandari akan dijadikan sebagai data dan referensi primer, terutama karya monumental beliau, yakni kitab *al-Hikam* dan *Tâj al-'Arûs al-Hâwî li Tabdzîb al-Nufûs*. Selain itu, penelitian ini juga akan menjadikan data dan referensi yang membahas tentang Ibnu Athaillah, spiritualitas, tasawuf dan hati akan dijadikan sebagai rujukan sekunder. Diharapkan, dengan merujuk pada data dan referensi primer dan sekunder tersebut, hasil kajian yang didapatkan bisa bersifat komprehensif.

PSIKOSUFISTIK DAN TERAPI JIWA

Kata Psikologi berasal dari dua kata "*logos*", yang berarti "ilmu," dan "*psyche*", yang berarti "jiwa." Kedua kata tersebut berasal dari Bahasa Yunani. Jadi kata psikologi bias diartikan "ilmu jiwa". Namun, definisi "jiwa" terus diperdebatkan. Istilah "jiwa" memiliki banyak arti. Sehingga, para cendikia menentukan definisi "jiwa" menurut preferensi mereka sendiri.⁶

Psikologi adalah bidang sains yang menyelidiki dan mempelajari bagaimana tingkah laku, aktivitas, dan respons manusia terhadap faktor dan lingkungannya. Oleh karena itu, psikologi biasanya didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari bagaimana jiwa manusia bekerja. Karena jiwa sangat abstrak, tidak jelas, dan tidak dapat diteliti secara menyeluruh, sehingga psikologi hanya mempelajari gejala (kondisi, proses, dan fungsi) jiwa. Gagasan bahwa kondisi, proses, dan fungsi kejiwaan diwakili dan diwakili dalam perilaku manusia adalah dasar studi psikologi tentang perilaku manusia.⁷

Psikologi mengkaji jiwa karena sifat jiwa ditampilkan dalam perilaku manusia. Jadi, dengan melihat, menilai, dan mempelajari tingkah laku seseorang, kondisi jiwa seseorang dapat diketahui. Melihat tingkah laku, ekspresi emosi, dan ucapan verbal dan nonverbal termasuk dalam kategori ini. Sebab itu, studi psikologi akan memungkinkan seseorang untuk mengetahui dan menerangkan berbagai gejala perilaku manusia, serta corak relasi dan kehidupan mereka. Selain itu, mereka memiliki kemampuan untuk memanfaatkan hasil penelitian psikologis untuk menghentikan praktik dan mengurangi efek negatifnya sekaligus meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan hidup manusia. Psikologi diharapkan dapat memprediksi bagaimana pola perilaku manusia dalam berbagai konteks dapat berdampak pada kehidupan sosial dan pribadi di masa depan.⁸

⁶ Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2014), 1.

⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 34.

⁸ Ibid.6.

Sedangkan kata sufistik adalah sinonim kata "sufiyyah", yang berasal dari kata "sufi" dalam bahasa Arab. Kata "sufistik" dalam bahasa Indonesia berasal dari kata bahasa Inggris *sufistic*, yang berarti yang bersifat mistis.⁹ Istilah "sufistik" berasal dari kata "sufi", yang berimbuhan "ik". Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "sufi" dapat didefinisikan sebagai "ahli ilmu tasawuf" atau "ahli ilmu suluk".¹⁰ Karena imbuhan "ik", dalam kata "sufi" berubah menjadi "sifat". Oleh karena itu, kata "sufistik", berarti beraliran tasawuf, atau memiliki sifat tasawuf. Sehingga, istilah "sufistik" mengacu pada sifat yang terkait dengan ilmu tasawuf.

Selama bertahun-tahun, orang telah berdebat tentang asal-usul istilah "tasawuf". Karena kata "tasawuf", atau "التصوف", berasal dari beberapa kata lain. Menurut beberapa orang, al-Ghauths bin Marrah mendapat julukan "صوفة", yang berasal dari kata "التصوف". Ada yang berpendapat, bahwa kata "التصوف" berasal dari penisbahan pada kata "صفاء", karena dinisbahkan pada kesucian dan ketenangan para pelaku tasawuf.¹¹ Selain itu, ada beberapa orang yang mengaitkan kata "التصوف" dengan kata "صفة", yang merupakan barisan pertama dalam shalat. Selain itu, beberapa orang mengaitkan kata "التصوف" dengan kata "أهل الصفة", yang merujuk pada para sahabat Muhajirin dan Ansar yang Rasulullah perhatikan. Rasulullah sendiri meminta orang lain untuk mengasihi dan memperhatikan mereka juga. Setelah melihat etimologi kata "التصوف", jelas bahwa istilah "tasawuf" tidak tepat untuk mengacu pada kata-kata seperti *أهل الصفة*, *صفة*, *صفاء*, *صوفة*, dan *صوفية*. Walau, penisbahan dapat diterima secara logika. Namun, hal itu tetap membuat penisbahan tersebut dianggap salah. Penisbahan kata "صوف" tepat secara bahasa dan memiliki arti yang sama dengan "التصوف".¹² Sebabnya dapat dibenarkan secara makna dan tidak melanggar aturan derivikasi bahasa. Kata "صوف" berarti "bulu", yang merupakan bahan pakaian yang sering dipakai para ahli tasawuf selama perkembangan agama Kristen dan Islam. Karena pakaian bulu ini adalah pakaian kaum bawahan,¹³ berfungsi sebagai simbol kesederhanaan dan kerendahan diri. Penisbahan ini dapat dibenarkan dari segi makna karena pakaian bulu dianggap sebagai salah satu ciri orang-orang yang hidup secara sederhana yang beragama sufi dan zuhud pada zaman dahulu.

Tujuan tasawuf adalah untuk mencapai makrifat dan mendekatkan diri kepada Tuhan dengan melakukan hal-hal baik dan menghindari hal-hal buruk, sesuai dengan aturan Islam (takwa), sehingga hati dan jiwa tetap hidup. Diharapkan cahaya Tuhan akan turun ke dalam hati setelah itu, sehingga hati dapat menjadi alat untuk berhubungan dengan-Nya. Spiritualitas yang dimiliki oleh seseorang sangat

⁹ Abdullah Hadziq, "Psikologi Sufistik dan Humanistik; Studi Pemikiran al-Ghazali dan Abraham Maslow serta Implikasinya bagi Pengembangan Pemikiran Psikologi (Disertasi –Program Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004), 21. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/14395/>

¹⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi ke V, Aplikasi resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/SUFI>

¹¹ Ahmad Tawfiq 'Iyyad, *Al-tasawwuf al-islami: tarikhuhu wa madarisuhu wa tabi'atuhu wa atharuhu* (Mesir: Maktabat al-Anjalu al-Masriyyah, 1970), 13.

¹² Al-Nu'man Sulayman bin Ibrahim al-Baharuhi, *Al-madkhal ila al-tasawwuf al-islami* (Selangor, Malaysia: Karisma Publications SDN BHD, cet.1, 2002), 16. Juga lihat Ahmad Tawfiq 'Iyyad, *Al-tasawwuf al-islami: tarikhuhu wa madarisuhu wa tabi'atuhu wa atharuhu* (Mesir: Maktabat al-Anjalu al-Masriyyah, 1970), 14.

¹³ Yusof Noor, *Ikhtisar ilmu tasawuf* (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, cet.2, 1984), 3-4.

berhubungan dengan hati (*qalb*) karena hati merupakan pusat dari semua kegiatan jiwa. Jika hati sakit maka sakitlah kegiatan atau aktivitas kerohanian.¹⁴

Psikologi sufistik atau psikosufistik dapat didefinisikan sebagai sebuah kajian tentang tingkah laku ataupun perbuatan manusia dengan konsep yang dibangun di atas ilmu tasawuf yang berlandaskan Quran dan Sunnah. Penerapan psikosufistik lebih focus pada pengembangan potensi batin manusia ke arah kesadaran psikologis untuk senantiasa dekat kepada Allah dengan mengendepankan rasa (*dzawq*) dan penyucian diri (*tazkiyah al-nafs*).¹⁵ Karena memang psikosufistik memakai pendekatan ilmu tasawuf yang didasarkan pada Quran dan Sunnah, serta pengalaman batin para pelaku tasawuf (sufi). Secara epistemologi, ilmu tasawuf mendekati jiwa dengan menggabungkan pendekatan *bayani*, *burhani*, dan *irfani*. Pendekatan *bayani* adalah dengan teks al-Quran dan Hadis sebagai referensi keilmuan. Sedangkan pendekatan *burhani* adalah menggunakan akal atau nalar sebagai alat untuk memahami konteks dan melihat pengalaman pribadi para pelaku sufi. Pendekatan *irfani* adalah mengacu pada pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman intuitif dalam bentuk mukasyafah, yang berupa pengalaman batin anugrah dari Sang Pencipta.

Dengan adanya sinkronisasi dan integrasi antara tasawuf dan psikologi, diharapkan bahwa jiwa dapat tetap sehat, seimbang, dan stabil secara lahir dan batin dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga nilai-nilai yang menjadi prinsip tasawuf bisa menjadi landasan dalam membentuk kepribadian Muslim yang beriman, bertakwa dan berakhlak mulia. Pemahaman ini merupakan dasar pembentukan pola pandangan sikap, dan perilaku seorang Muslim.¹⁶

KONSEP HATI IBNU ATHAILLAH

Hati, atau kalbu, menurut Ibn Athaillah, memiliki tiga definisi. Hati dapat merujuk pada akal, otot, atau organ yang terletak di belakang rusuk di bagian kiri tubuh manusia.¹⁷ Tetapi yang dimaksudkan bukanlah organ fisik yang disebutkan dalam literatur medis. Di sini, "hati" mengacu pada berbagai emosi, seperti takut, cinta, dan hormat. Rasa hormat terhadap sesuatu dan pilihan untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu adalah emosi tersebut.¹⁸ Sebagaimana dinyatakan oleh Robert Frager, hati adalah unsur spiritual yang paling dasar. bukan secara fisik hati. Hati adalah sumber inspirasi, kreativitas, belas kasih, dan cahaya batin.¹⁹

Akibatnya, Ibnu Athaillah menyatakan bahwa kebeningan hati harus diperjuangkan dan dipertahankan sepanjang waktu dengan menghindari keinginan

¹⁴ Mohammad Rafi Isnawan & Muhammad Asrori Ma'sum, Pemanfaatan Sufi Healing pada Era New Normal Pandemic OVID-19 untuk Menjaga Kondisi Homeostasis Tubuh Masyarakat di Desa Sendang, 83. <http://journal.civiliza.org/index.php/ijois/article/view/6/7>

¹⁵ Muhammad Taufiq Firdaus, Konsep Tasawuf Ibnu Atha'illah al-Sakandari dan Relevansinya dengan Konseling Psikosufistik, 45. <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/GBK/article/view/2090/pdf>

¹⁶ Ahmad Fauzi, Psikosufistik Pendidikan Islam dalam Perspektif Pemikiran Syekh Ibnu Athaillah, 230. <https://ejournal.uit-lirboyoyo.ac.id/index.php/intelektual/article/view/714/500>

¹⁷ Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, terj. Fauzi Faisal Bahreisy (Jakarta: Zaman, cet.1. 2015), 187.

¹⁸ Ibid. 188.

¹⁹ Robert Frager, *Psikologi Sufi; Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*, terj. Hasmiyah Rauf (Jakarta: Zaman, cet.1, 2014), 59.

hawa nafsu. Karena mengikuti keinginan hawa nafsu hanya akan mengotori hati, hati akan semakin keras seiring waktu. "Kelezatan hawa nafsu yang sudah tertanam di hati adalah penyakit yang parah." Keyakinan, iman, dan makrifat tidak cukup untuk menyembuhkan nafsu dan syahwat yang telah masuk ke dalam hati. Akibatnya, penyakit tersebut semakin parah dan semakin sulit disembuhkan.²⁰

Hati berfungsi sebagai cermin yang dapat memantulkan sehingga kita bisa melihat diri kita sendiri. Cermin harus bening dan bebas dari gambar atau kotoran. Sebab, jika kaca cermin kotor atau tertutupi gambar, otomatis tidak akan berfungsi memantulkan gambar di depannya. Sebagai media untuk berbicara dengan Allah, hati harus kosong dari diri-Nya. Jika tidak, hati akan menjadi gelap dan buram, sehingga cahaya Ilahi tidak akan terlihat dan terpancar dari hati. Ibnu Athaillah menganggap *akwan* sebagai keduniaan yang lebih bersifat negatif karena dapat mengganggu fungsi utama cermin (hati) untuk menerima nur Ilahi. Akibatnya, seorang hamba harus berusaha untuk membersihkan hatinya dengan mengingat dan berdzikir kepada Sang Pencipta.

Memenuhi keinginan nafsu, di sisi lain, dapat membuat hati tertekan. Namun, bagi mereka yang melanggar perjanjian dan mempermainkan iman mereka, Allah akan menimpahkan kekesatan dan kebutaan hati mereka, sehingga hati mereka menjadi keras seperti batu.²¹ Jika hati seseorang buram dan gelap dan tidak tersinari oleh cahaya Tuhan, itu akan berdampak negatif pada perilaku dan sifat mereka. Karena tubuh materi manusia dikelola dan digerakkan oleh hati. Jika hati gelap mengendalikan tubuh manusia, tubuh manusia akan bertindak, bersikap, dan berperilaku sesuai dengan nafsunya sendiri, tanpa mempertimbangkan nilai-nilai Ilahi dan kemanusiaan. Sebagai contoh, bertindak dengan kasar, marah, benci, mengganggu, dan mendhalimi orang lain.

Namun, hati yang penuh dengan cahaya Ilahi dan bersih akan memberi petunjuk dan mengendalikan tubuh manusia untuk bertindak sesuai dengan "bisikan suci", yaitu sesuai dengan ajaran Ilahi dan tetap mempertahankan akhlak kemanusiaan, bahkan akhlak kealamsemestaan. Hati yang suci akan selalu menyebarkan kebaikan, kemaslahatan, dan kedamaian kepada semua orang dengan adil, tanpa membedakan siapa pun dan kapan pun. Hati mudah berubah. Hati ini berubah karena ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol nafsu atau keinginan dirinya, yang mengakibatkan perubahan suasana hati juga. Apalagi, kekuatan akal akan digunakan untuk mendukung nafsu jika akal tidak dapat mengontrolnya. Oleh karena itu, keadaan jiwa atau hati yang sehat adalah adanya keserasian yang sempurna atau integrasi antara berbagai fungsi jiwa, serta kemampuan untuk menghadapi kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasanya terjadi pada orang, dan secara positif merasakan kebahagiaan dan kemampuan.²²

Sebaliknya, gangguan jiwa atau hati yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara berbagai fungsi jiwa dan ketidakmampuan untuk mengatasi kegoncangan

²⁰ Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 188.

²¹ Ibid. 188.

²² Abdul Aziz El-Quussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/ Mental*, terj. Zakiah Darajat (Jakarta: Bulan Bintang, Jilid 1, cet.1, 1974), 38.

adalah penyebab gangguan jiwa. Oleh karena itu, bisa berdampak negatif pada seseorang dan membuat mereka merasa gelisah, gunda, sedih, marah, dan berbagai jenis ketidakbahagiaan atau ketidaktenangan.

Penyakit-penyakit Hati

Menurut Ibnu Athaillah, ada banyak hal yang dapat membahayakan kesehatan dan kebeningan hati seseorang, terutama hal-hal yang melanggar ajaran agama, seperti tidak mematuhi aturan Islam yang diajarkan oleh Rasul. Beberapa hal yang dapat membahayakan kebeningan hati dan kesehatan adalah:

1. Maksiat dan mengikuti nafsu. Maksiat bertentangan dengan ajaran dan aturan Ilahi. Seseorang harus benar-benar percaya bahwa ajaran dan aturan Ilahi pasti bermanfaat bagi semua orang yang mentaatinya, termasuk orang lain dan tempat tinggalnya. Perbuatan ketaatan ini adalah akhlak terpuji. Dengan kata lain, segala tindakan moral yang dapat menghasilkan kesuksesan atau kemenangan berasal dari sifat-sifat baik.²³ Sebaliknya, perbuatan buruk akan menyebabkan pelakunya menderita, serta bahaya dan kerugian bagi orang lain dan lingkungannya. Ibnu Athaillah mengatakan bahwa seorang hamba yang melakukan dosa diselimuti kegelapan. Karena kejahatan mirip dengan api dan kegelapan mirip dengan asapnya. Rumah seseorang pasti akan gelap dan hitam jika dia menyalahkan perapian rumahnya selama tujuh puluh tahun. Begitu juga hatimu, yang akan tertutup oleh dosa. Tobat kepada Allah akan membuat hati menjadi lebih bersih. Oleh karena itu, kehinaan, kegelapan, dan hijab terkait dengan maksiat. Dosa akan hilang dari hidup apabila kita bertaubat kepada Allah.²⁴ Semua maksiat, kelalaian, dan syahwat berasal dari kerelaan diri terhadap keinginan untuk memuaskan hawa nafsu. Sebaliknya, segala ketaatan, kesadaran, dan penghargaan diri bergantung pada tidak adanya kerelaan untuk mengumbar hawa nafsu.²⁵ Kesucian hati dan kebeningan seseorang sangat terpengaruh oleh kemaksiatan mereka. Cara seseorang berpikir, bertindak, dan bersifat sangat memengaruhi sifat hati mereka.

Oleh karena itu, sangat penting bagi seseorang untuk mengekspresikan dan menerima cahaya Ilahi dengan tetap tenang dan murni dalam hatinya. Pada akhirnya, ini akan tercermin dalam perilaku dan tindakan yang jelas dan nyata. Ibnu Athaillah membandingkan hamba yang melakukan dosa dengan periuk besi yang dipanaskan hingga warna hitamnya hilang. Namun, jika periuk itu dibiarkan memasak tanpa dibersihkan, warna hitamnya akan tetap ada hingga retak dan rusak. Bahkan setelah pembersihan, situasi tidak akan pulih.²⁶ Namun demikian, setiap individu yang telah melakukan perbuatan jahat harus membersihkan hati mereka dengan berhenti melakukan segala jenis perbuatan jahat. Karena tindakan itu hanya akan melukai hati individu itu. Selain itu, orang yang melakukan

²³ Hamzah Tualeka Zn., dkk, *Akhlaq Tasawuf*, (Surabaya: IAINSA Press, 2011), 153

²⁴ Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 34-35.

²⁵ Ahmad bin Atha'illah As-Sakandary, *Menggapai Tingkatan Shufi dan Waliyullah*, terj. Musa Turoichan al-Qudsiy (Surabaya: Ampel Mulia, cet.1, 2005), 48.

²⁶ Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 39.

perbuatan jahat akan menjalani kehidupan yang sulit dan selalu gelisah dan gelisah. Semua akibat dari tindakan buruk dan melupakan Tuhan. Situasi ketika tanaman jauh dari sumber air dan pembakaran jauh dari sumber api hampir sama. Sebaliknya, ketaatan menyebabkan situasi terjadi.²⁷

Ibnu Athaillah mengatakan bahwa orang yang dibinasakan oleh dosa dan syahwat sehingga menjadi seperti tempat minum yang usang akan mendapat petaka. Itu adalah keadaan orang-orang yang terkena musibah. Semua makanan dan keinginan seksualnya telah dihabiskan untuk memenuhi kebutuhan toilet dan memuaskan istrinya. Semuanya akan menjadi lebih baik jika dilakukan secara halal. Oleh karena itu, taubat adalah terminal pertama. Setiap hal lain dapat diterima setelah terminal pertama dilewati.²⁸

2. Pamer dan kebanggaan diri. Bangga diri dan riya adalah penyakit hati yang tidak terasa, sehingga banyak orang tidak tahu bahwa dia menderitanya. Karena pada dasarnya, semua orang senang dipuji. Salah satu tanda keunggulan seseorang adalah dengan pujian. Seringkali, orang salah menginterpretasikan nilai-nilai keunggulan ini. Seseorang cenderung percaya bahwa kehebatannya dan keunggulannya berasal dari usaha dan dirinya sendiri. Padahal, Yang Maha Kuasa adalah sumber segala sesuatu.

Menurut Ibnu Athaillah, hendaknya seseorang melakukan perbuatan baik secara rahasia, yang tahu hanya Allah dan dirinya. Kita harus menghindari menunjukkan kepada keluarga. Jika kita menganggap tindakan kita sebagai simpanan di sisi Allah, kita akan mendapatkan manfaatnya pada hari akhir. Harus diingat bahwa nafsu senang dengan pujian atas tindakannya. Setiap orang yang berusaha supaya *abahnya* diketahui, maka ia telah gagal. Apakah pantas seseorang memperbaiki aspek luarnya tapi ia merusak pada aspek dalamnya? Ia seperti penderita lepra yang memakai pakaian baru tetapi tubuhnya penuh dengan nanah. Ia memperbaiki apa yang dilihat oleh orang lain, tetapi ia tidak memperbaiki hatinya, padahal itu lokus Tuhan.²⁹

3. Cinta dunia dan lalai. Dunia adalah *dar al-bala'*, tempat setiap orang diuji. Sudah jelas bahwa dunia berisi berbagai syahwat dan masalah bagi penduduknya, terutama manusia. Berbeda dengan malaikat yang tidak memiliki nafsu. Kehidupan manusia terdiri dari dua komponen: fisik dan spiritual. Manusia harus berurusan dengan hal-hal fisik, dunia, dan materi sepanjang hidup mereka. Sisi batin atau spiritual merupakan 'isi' dari 'wadah' dunia secara fisik dan materi. Ibnu Athaillah mengajarkan agar kita tidak lalai dengan dunia. Dia mengatakan bahwa alam ini pada awalnya adalah penipuan, dan batinnya adalah peringatan; hawa nafsu melihat penipuan lahirnya, sementara mata hati melihat peringatan dan akibatnya.³⁰ Dunia sangat indah bagi mereka yang penuh nafsu. Dia pasti akan malas mengurus dunia jika dia mempertimbangkan konsekuensi batinnya.³¹

²⁷ Ibid., 56.

²⁸ Ibid., 38.

²⁹ Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 375-376.

³⁰ Ahmad bin Atha'illah As-Sakandary, *Menggapai Tingkatan Shufi dan Waliyullah*, 93.

³¹ Ibid.

Menurut Ibn Athaillah, berteman dengan orang yang mencintai dunia akan menarik pada cinta dunia. Namun, jika Anda berteman dengan orang yang mencintai Allah, mereka akan menarikmu kepada-Nya. Sebagaimana sabda Nabi Saw., bahwa seseorang akan dikumpulkan sesuai dengan agama temannya. Setiap individu harus mempertimbangkan siapa yang akan menjadi teman mereka. Dengan cara yang sama seperti Anda memilih pasangan yang baik dan tidak berbahaya dan makanan yang enak, Anda harus mencintai hanya kepada orang yang mengarahkan pada jalan Allah.³²

Seseorang harus berusaha mencari teman dan lingkungan yang ramah. karena teman yang baik memiliki dampak yang signifikan. Jika seseorang sering bergaul dengan teman yang baik, kemungkinan besar dia akan menerima pengaruh positif dari mereka. Sebaliknya, terlalu sering bergaul dengan teman yang tidak sehat dapat membahayakan seseorang. Teman adalah komponen lingkungan hidup. Seseorang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap lingkungan hidupnya, terutama dalam hal perilakunya. Ibnu Athaillah menyatakan bahwa di dunia ada para pencinta yang akan membantu siapa pun yang berteman dengan mereka. Selain itu, jika kita meninggalkan orang fasik, kita akan menemukan wali. Akhirat memiliki para pencinta yang akan membantu mereka yang mendekati mereka. Jumlah mereka dan dukungan mereka terus bertambah. Jika salah satu dari mereka berkurang, cahaya kenabian pasti akan berkurang.³³

PSIKOTERAPI SUFISTIK IBNU ATHAILLAH

Ibnu Athaillah, seorang sufi terkenal, banyak berbicara tentang perawatan dan penyembuhan jiwa dalam kitabnya *al-Hikam* dan *Taj al-'Arus*. Ada beberapa jenis terapi sufistik, menurut Ibnu Athaillah al-Sakandari:

1. Terapi muhasabah dan taubat.

Muhasabah dan taubat sangat terkait satu sama lain, meskipun keduanya adalah perbuatan yang berbeda. Jalan menuju taubat adalah muhasabah. Untuk bertaubat, sebaliknya, seseorang harus selalu mengevaluasi atau memuhasabah dirinya sendiri, terutama mengenai segala amal yang telah dilakukan. Muhasabah mencakup menghitung, mengetahui, dan menyadari tindakan yang salah atau buruk, terlepas dari apakah itu dilakukan dengan sengaja atau tidak sengaja. Dengan melakukan terapi muhasabah atas segala salah dan dosa yang telah dilakukan, dan kemudian menyesali segala salah dan dosa, seseorang akan bebas dari belenggu beban jiwa. Orang yang telah menjalani terapi taubat akan mengalami perbaikan dan ketenangan pikiran. Jika seseorang percaya pada kemaafan-Nya, mereka dapat merasakan dilahirkan kembali. Dengan demikian, beban dosa dan salah yang selama ini membebani hati dan jiwanya dengan sendirinya dihilangkan. Sehingga, mereka yang bertaubat akan beruntung dan mereka yang tidak bertaubat akan rugi.³⁴

³² Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 347.

³³ Ibid., 343.

³⁴ Ibid., 41.

Dalam praktik terapi taubat ini, seorang hamba harus menyadari bahwa perbuatan dosa dan maksiat yang telah dia lakukan merupakan penyakit hati yang harus disembuhkan dan dibersihkan. Taubat adalah pembersihan dan penyucian hati dari penyakit. Perumpamaan taubat yang tulus seperti sabun yang menghilangkan kotoran menempel pada wadah dan membuatnya kembali bersih dan cemerlang. Taubat tulus membersihkan hati dari dosa dan maksiat, sehingga membuatnya kembali cemerlang dan memancarkan iman.³⁵ Demikian juga, jika seseorang melakukan dosa atau kesalahan kepada orang lain, dia tidak hanya berusaha meminta ampunan kepada Allah saja, tetapi juga meminta maaf kepada orang tersebut atas segala dosa dan kesalahannya. Ketika seseorang meminta maaf kepada orang lain dan menerima permintaan maaf dan ridlanya, dia akan merasa nyaman dan bebas dari perasaan bersalah atau dosa terhadap orang lain. Hal ini dapat membantu menenangkan hati dan jiwa.

Pada hakikatnya, muhasabah adalah proses memeriksa diri sendiri terhadap "penyakit" hati dan jiwa dari kesalahan dan dosa. Langkah berikutnya setelah menemukan "penyakit" tersebut adalah bertaubat atau menghilangkan "penyakit" tersebut. *Entah* dosa kepada makhluk-Nya atau kepada-Nya.

2. Terapi, shalat dan zikir.

Hati adalah standar diri seseorang. Jika hatinya sehat dan bersih, maka kebersihannya akan terpancar dalam tingkah laku dan sikapnya. Sebaliknya, penyakit hati dan kekotoran dapat dilihat dalam tingkah laku dan sikap sehari-hari seseorang. Akibatnya, sifat, tingkah laku, dan akhlak seseorang sangat dipengaruhi oleh keadaan hati dan kualitasnya. Seperti yang dinyatakan oleh Ibnu Athaillah, bahwa suasana hati akan tercermin dalam setiap kalimat yang dikeluarkan mulutnya.³⁶ Jika hatinya suci, kata-katanya juga suci. Sebaliknya, jika hati kotor, maka perkataan yang keluar juga kotor. Sumber penyakit batin adalah hati yang kotor.

Ibnu Athaillah berpendapat bahwa jika seseorang tenggelam dalam bangkai dunia, dia tidak layak memasuki hadirat-Nya. Akibatnya, seseorang yang melakukan dosa tidak dapat hadir di hadapan Allah. Jika seseorang mampu membersihkan hatinya dari keburukan, Allah akan membuka pintu ghaib. Jika seseorang terus mengetuk, pintu pasti akan terbuka. Padahal pintu-Nya selalu terbuka. Sebagaimana ungkapan Rabiah al-Adawiyah, *Kapankah gerangan pintu itu ditutup sehingga harus dibuka?*³⁷

Ibnu Athaillah menggambarkan kenikmatan dan kegembiraan dunia dengan kata kiasan "bangkai dunia." Kenikmatan dunia yang tidak kekal dan cepat rusak, seperti daging yang cepat busuk, seperti "bangkai". Namun, kesenangan dan kenikmatan akhirat yang dijanjikan-Nya benar-benar tidak akan hilang. Kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan dunia hanyalah penutup dari kebahagiaan dalam kehidupan akhirat. Oleh karena itu, Ibnu Athaillah menasihati semua orang untuk berhati-hati terhadap racun dunia. Kenikmatan

³⁵ Muhammad Najdat, dalam Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 25.

³⁶ Ahmad bin Atha'illah As-Sakandary, *Menggapi Tingkatan Shufi dan Waliyullah*, 177.

³⁷ Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 119.

dan kepuasan duniawi sebanding dengan mengejar binatang buas. Hal inilah yang membuat hati seseorang kotor dan tertutup oleh bangkai dunia, sehingga cahaya Ilahi sulit masuk.

Ibnu Athaillah mengajak kita semua untuk muhasabah diri dan bertaubat, serta mengerjakan shalat dan berzikir secara teratur untuk membersihkan hati kita. Siapa saja yang mencintai dunia dengan hatinya adalah seperti orang yang membangun bangunan indah, tetapi toilet di atasnya tetap menetesinya. Keadaan akan tetap seperti itu sampai bagian dalamnya tampak sama dengan bagian luarnya. Beberapa orang ada yang terus membersihkannya sampai hati mereka tetap putih. Dibersihkan dengan taubat, zikir, penyesalan, dan istighfar. Sangat mirip dengan keadaan kita ketika berdiri di hadapan Allah.³⁸

Shalat dan zikir adalah metode terapi psikosufistik yang sangat baik untuk mengobati jiwa dan hati. Keduanya juga dapat mengobati penyakit fisik. Melalui zikir dan shalat, seorang hamba dapat mencapai "Segala Sumber". Ini mencakup banyak hal, seperti kebahagiaan, kesembuhan, kekuatan, kemudahan, rizki, dan solusi. Bertemu dengan 'Kekasih' yang memiliki "segala sumber" ini dapat menghasilkan banyak hal positif seperti bahagia, senang, kesembuhan, kekayaan, dan lainnya. Karena Tuhan, yang menciptakan alam semesta, adalah sumbernya. Ibnu Athaillah mendukung gurunya, Syekh Abu al-Hasan al-Syadzili, bahwa orang tidak melaksanakan shalat dengan benar jika dia tetap gelisah ketika mendapat musibah dan masih bersikap kikir ketika mendapatkan kebaikan.³⁹

Menurut Muhammad bin Ali al-Tirmidzi, bahwa Allah telah memanggil orang-orang yang bertauhid untuk melakukan shalat lima waktu karena Dia kasihan kepada mereka. Dia juga memberi mereka berbagai jenis makanan supaya mereka dapat merasakan bahwa karunia Allah ada pada semua yang mereka lakukan dan baca dalam shalat. Dalam hal shalat, gerakan yang dilakukan sebanding dengan makan. Tetapi bacaan shalat mirip dengan minuman. Allah memberikan makanan lima kali setiap hari untuk menghilangkan debu dan kotoran.⁴⁰

Zikir dalam berbagai bentuk, lafadz, dan keadaannya, terutama dalam bentuk shalat, merupakan metode terapi psikosufistik yang sangat potensial dan luar biasa, dan bahkan mungkin menjadi yang paling penting bagi orang-orang muslim dan mukmin. Namun, kualitas zikir dan shalat harus diutamakan. Zikir yang diaktualisasikan dengan mengingat Allah harus memiliki praktik dimensional untuk mencapai ridla-Nya. Hati yang dihiasi dengan ornament zikir mengekspresikan sikap teladan. Sehingga gerak gerik dimaksudkan untuk kesejahteraan kehidupan banyak orang.⁴¹

Hikmah akan memancar dari hati karena tujuan zikir dan shalat adalah untuk mendekat, tunduk, mentaati, dan menghamba kepada Zat yang Maha

³⁸ Ibid., 168.

³⁹ Ibid., 311.

⁴⁰ Ahmad bin Atha'illah As-Sakandary, *Menggapai Tingkatan Shufi dan Waliyullah*, 120.

⁴¹ Zaitur Rahem, Ajaran Pendidikan Anti Korupsi Ibnu Athaillah (Menggali Nilai Pendidikan Moral-Spiritual dari Sebagian Untaian Hikmah Kitab Al-Hikam), *Fikrotuna: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, Volume 6, Nomor 2, (Desember 2017), 592. <https://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/fikrotuna/article/view/3115/2283>

Segalanya. Dengan ridla, hidayah, dan rahmat-Nya, hati akan bersinar. Di mana pun kita berada, cahaya ini dapat membuat kita merasa tenang, bahagia, tenang, tawadlu, dan khusuk. Dengan cara ini, seorang hamba tidak akan takut atau sedih di mana pun dan kapan pun karena dia yakin bahwa Allah bersamanya dan dapat diandalkan setiap saat.

3. *Uzlah* dan *khalwat*.

Uzlah adalah pemutusan hubungan, maknawi bukan hakiki, lahir dengan makhluk, yakni dengan cara mengontrol diri dan menjaga diri dari terpedaya dunia.⁴² *Khalwat* berarti mengosongkan diri dari berbagai godaan syahwat duniawi. *Khalwat* dimaknai sebagai perenahan diri di hadapan Allah dan pemutusan hubungan dengan lainnya.⁴³ Tujuan utama *uzlah* dan *khalwat* adalah sama, yaitu melepaskan diri, khususnya hati, dari segala cengkraman *hubb al-dunyā* yang dapat memalingkan pandangan dari tujuan utama hidup, yakni mengabdikan kepada Sang Pencipta segalanya. Dalam hati hamba terdapat berbagai macam cahaya, namun tercampur dengan perkara dunia sehingga menjadikan hati gelap. Maka hal yang harus dilakukan adalah mengosongkan diri dari hal keduniaan.⁴⁴

Menurut Ibn Athaillah, bahwa *uzlah* merupakan hal terbaik untuk hati yang dengan seseorang bisa masuk pada *tafakkur*. Bagaimana mungkin hati bisa bening kalau gambaran dunia menutupnya? Kalau syahwat masih menghalangi, maka bagaimana mungkin kita bisa mengejar Allah? Bagaimana kita bisa berdiri di hadapan Allah sementara kita tetap kotor? Jika kita belum bertaubat dari kesalahan sebelumnya, bagaimana bisa kita mengharapakan untuk memahami banyak rahasia-Nya?⁴⁵

Oleh karena itu, *uzlah* tidak hanya menghindari kegelapan dunia secara fisik, tetapi juga menggunakan waktu untuk berpikir, merenung, dan introspeksi tentang keadaan diri dan hati. Sehingga hal ini memungkinkan seseorang untuk menemukan dan memahami berbagai rahasia Ilahi. Karena mengetahui dan memahami berbagai rahasia akan meningkatkan pemahaman seseorang tentang Tuhan dan dirinya sendiri. Dengan *uzlah* dan *khalwat*, memungkinkan seseorang untuk menyadari semua dosa, kesalahan, kegagalan, dan penyakit yang mempengaruhi dirinya, terutama yang mempengaruhi hati dan jiwa. Pada akhirnya, dia akan menjadi lebih fokus, tawadlu, dan khusuk untuk meminta "kesehatan dan kesembuhan" jiwa dan hatinya dari berbagai macam penyakitnya.

4. Terapi syukur dan qanaah.

Sangat penting untuk benar-benar percaya bahwa Allah memiliki segala sesuatu dan bahwa segala sesuatu dapat terjadi hanya dengan kehendak-Nya. Keyakinan yang teguh dan izin Allah mendorong segala sesuatu yang terjadi pada

⁴² Abu Amar Bustomi & Muhammad Umar, Pengamalan Pendidikan Ilmu Tasawuf dalam Kitab Al-Hikam Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandri, *Jurnal Al-Ifkar*, Volume XVI, Nomor 02, (September 2021), 56-57. <https://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/ifkar/article/view/PDF/3556>

⁴³ Ibid.

⁴⁴ Murtasyadatul Laili & Moch. Sya'roni Hasan, Konsep Pendidikan Islam dalam Pembentukan Pribadi Kafah Menurut Ibnu Athaillah (Analisis Kitab Al-Hikam), *Urwatul wutqo, Jurnal Kependidikan dan Keislaman*, Vol.11, No2 (September 2022), 226-227. <https://stitutwujombang.ac.id/jurnalstit/index.php/UrwatulWutsqo/article/view/597/298>

⁴⁵ Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 241. Lihat juga Ahmad bin Atha'illah As-Sakadary, *Menggapai Tingkatan Shufi & Waliyullah*, 24.

diri kita. *Entah* yang baik maupun yang buruk.⁴⁶ Dalam *Hikamnya*, Ibnu Athaillah mengatakan;

Apabila mereka tiba di langit (menunaikan) hak kewajiban, atau turun ke bumi (menurutkan) hawa nafsu, maka keduanya itu dengan izin dan keyakinan yang mendalam. Karena itu, mereka tidak memenuhi kewajiban mereka dengan melanggar adab atau lalai, atau dengan menurutkan hawa nafsu, dorongan syahwat yang menggebu-gebu untuk kepuasan duniawi. Sebaliknya, mereka melakukan kedua hal itu dengan bantuan pertolongan Allah, dengan tujuan mendapatkan keridhaan Allah dan berharap kepada-Nya.⁴⁷

Allah Swt melakukan segala sesuatu, baik atau buruk, musibah, bencana, atau yang lainnya. Karena itu, kita harus terus berdoa kepada Allah untuk dimasukkan ke dalam kebenaran dan dibebaskan dari semua perbuatan jahat. Selain itu, kita harus selalu meminta bantuan-Nya untuk tetap konsisten dan melawan nafsu dan keinginan kita.⁴⁸

Ibnu Athaillah berkata, "*Hai hamba Allah, jika Anda meminta kepada Allah, mintalah agar Dia memperbaiki dirimu secara keseluruhan serta memperbaiki dirimu agar anda bisa bersikap ridla menerima pengaturan-Nya.*"⁴⁹ Meskipun kita diwajibkan untuk berusaha, tetapi hasilnya akan ditentukan Allah. Sebab itu, kita harus mengikuti perintah-Nya dan berusaha sesuai dengan perintah-Nya. Kita hanya mengandalkan keputusan-Nya. Kita juga meminta supaya Dia memperbaiki diri sehingga kita ridla pada pengaturan-Nya.⁵⁰ Ketika seorang hamba percaya bahwa Allah Maha Berkehendak atas segala sesuatu, dia juga harus percaya bahwa segala sesuatu yang Dia izinkan harus membawa manfaat dan pelajaran. Karena Allah sangat Bijaksana dan tahu apa yang Dia ingin lakukan.

Jika seorang hamba merasa qanaah atau dapat menerima semua takdir Allah, dia harus bisa *legowo*, *busnudẓann*, atau baik sangka kepada Allah saat menghadapi segala kesulitan dan cobaan dalam hidupnya. Seorang hamba otomatis akan tenang, tidak cemas, dan tidak *suudẓan* kepada Allah Swt. Ketika seorang hamba merasa tenang, maka dalam keadaan ini, jasmani dan batinnya juga akan sehat. Ibnu Athaillah mengatakan, "*Jika Dia memberimu tiga hal, berarti Dia memberimu nikmat yang paling besar; menjaga batas-batas-Nya, setia memenuhi janji-Nya, dan tenggelam dalam penyaksian kepada-Nya.*"⁵¹ Ketiga kenikmatan standar ini memungkinkan orang untuk berhasil. Baik dalam kehidupan dunia maupun di akhirat.

Ketika kita melihat berbagai anugrah yang diberikan Allah kepada kita, kita harus selalu bersyukur atas kasih sayang dan kemurahan hati-Nya yang luar biasa. Jika kita menyadari keberadaan-Nya dan sifat-Nya yang mulia, terutama

⁴⁶ Ahmad bin Atha'illah As-Sakandary, *Menggapai Tingkatan Shufi & Waliyullah*, 252.

⁴⁷ Ibid.

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 507.

⁵⁰ Muhammad Najdat, dalam Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 507.

⁵¹ Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 392.

Kemahamurahan dan Kasih Sayang-Nya, kita semua akan menjadi hamba yang selalu bersyukur dan bahagia. Dengan kemurahan hati dan kasih cinta-Nya, kita tidak seharusnya takut menghadapi semua masalah, kesulitan, dan masalah yang ada di dunia ini. Ibnu Athaillah mengatakan, "*Barang siapa yang tidak mensyukuri nikmat Tuhan, maka berarti berusaha untuk menghilangkan kenikmatan itu. Dan barang siapa berterima kasih atas nikmat-Nya, dia telah mengikatnya dengan kuat.*"⁵² Maka tidak ada lagi alasan bagi manusia untuk tidak bersyukur atas karunia-Nya.

Sikap qanaah atau *neriman* terhadap ketentuan Allah adalah sikap terbaik karena kita percaya bahwa segala sesuatu yang Dia tentukan untuk kita adalah yang terbaik. Allah juga akan meridlai kita semua jika kita mampu menerima ketentuan-Nya dengan qanaah dan ridla. Dia akan rela dan sangat cinta untuk memberi kita segala kenikmatan-Nya, jika Dia telah meridlai kita semua. Ketika kita dapat menunjukkan rasa syukur kita atas limpahan rahmat-Nya, Dia akan terus memberi kita lebih banyak dan lebih banyak lagi. Jika demikian, buat apa kita merasa sedih, takut, gelisah, resah, dan putus asa saat menghadapi semua tantangan yang ada di dunia ini?

5. Ikhlas dan tawakkal kepada Allah.

Ikhlas adalah syarat utama untuk diterimanya amal ibadah. Oleh karena itu, ikhlas adalah inti dari amal ibadah. Istilah "ikhlas" mengacu pada fokus seorang hamba kepada Allah semata-mata saat beribadah. Seorang hamba yang ikhlas akan selalu menjaga rahasia ibadahnya dari orang lain. Dia berharap rahasia ibadahnya hanya diketahui oleh dia dan Tuhannya. Dia akan berusaha sekuat tenaga untuk memastikan bahwa keluarganya tidak tahu apa yang dia lakukan. Ibnu Athaillah berkata

Orang yang disediakan rumah tidak akan suka duduk di tempat sampah, Kerjakan amal baik antara dirimu dan Allah secara rahasia. Jangan menunjukkan kepada keluarga. Jadikan amalmu simpanan di sisi-Nya yang akan kamu peroleh pada hari kiamat. Ingatlah bahwa nafsu sangat senang disebutkan dan dipuji atas perbuatan baiknya. Ada salah satu orang telah berpuasa selama empat puluh tahun tanpa diketahui keluarganya....⁵³

Orang yang ikhlas akan melakukan amal ibadah dengan mudah dan senang karena mereka tidak ingin dilihat atau dipuji. Semuanya bertujuan untuk mengabdikan kepada Allah dan mentaati-Nya. Meskipun dia tidak dilihat orang lain, dia akan tetap menjalankan ibadah dengan konsisten. Dia tidak akan senang orang melihatnya ketika beribadah. Kepada Allah Swt. Supaya tidak ada menggonggonya karena dia ingin berduaan hanya bersama Kekasihnya. Kehidupan sang pencinta bersama orang yang dicintainya sangat indah saat dia sendiri. Jika dia ingin dilihat orang, cintanya tidak murni. Setiap orang yang ingin diketahui *ahwalnya*, dia tertipu.⁵⁴

⁵² Ahmad bin Atha'illah As-Sakandary, *Menggapai Tingkatan Shufi & Waliyullah*, 74.

⁵³ Ibnu Athaillah, *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 375-376.

⁵⁴ Ibid.

Orang yang menipu adalah orang yang riya', yang ingin orang lain tahu seluruh amal ibadahnya. Dia tidak benar-benar beribadah kepada Allah, dia ingin menunjukkan amal ibadahnya kepada orang lain. Menurut Al-Quran sendiri, menafkahkan kekayaan dengan riya' adalah sia-sia dan tidak berpahala. Beribadah dengan tulus akan menghasilkan kepasrahan kepada Sang Pencipta. Orang yang pasrah dan tulus kepada-Nya bahkan akan merasa sangat dekat dengan-Nya, seperti anak yang menunjukkan kasih sayang kepada ibunya. Ibnu Athaillah menyarankan agar kita bersikap "manja" kepada Allah seperti anak kecil kepada ibunya. Setiap kali dia ditolak, dia bersimpuh di hadapan ibunya karena dia tidak mengenal selainnya.⁵⁵

Orang yang ikhlas dalam hidupnya akan merasa nyaman dan tenang secara psikologis karena tidak bersyahwat terhadap pujian, sanjungan, dan perhatian orang lain. Dia akan melakukan apa pun tanpa memperhatikan status sosial, jabatan, atau reputasi, terutama ketika melakukan kebajikan. Menurut Ibnu Athaillah, orang yang memahami akan mengambil dari Allah dan bertawakkal kepada-Nya sehingga mereka mendapatkan bantuan dari-Nya. Jika seorang hamba bertawakkal kepada-Nya, Dia akan menghilangkan kecemasan dan kekhawatiran yang dia miliki. Ia tidak akan mempertimbangkan apa yang telah dijanjikan untuknya. Sebaliknya, dia akan bertindak sesuai dengan perintah Allah. Ia percaya bahwa Allah tidak akan mencegah dia menerima karunia-Nya atau memberikan pekerjaannya kepada orang lain selain dia. Akibatnya, ia selalu merasa lapang, pasrah, dan tunduk. Allah kemudian meningkatkan cahayanya.⁵⁶

Orang-orang yang bertawakkal kepada Allah akan menyadari bahwa hanya Allah yang memiliki kendali atas kehidupan mereka, bahwa Dia memiliki kekuatan dan kekuatan untuk mengontrol apa yang mereka lakukan. Semua kekuatan dan pengawasan, tidak dapat dilepaskan dari-Nya. Karena kesadaran dan keyakinan yang kuat, orang yang bertawakkal berhak atas pemeliharaan, taufik, dan cinta Allah. Mereka akan selalu menikmati kebahagiaan karena dia menyerahkan hidup dan nasibnya kepada Sang Pencipta, Allah Swt.

PENUTUP

Psikosufistik adalah metode terapi atau perawatan jiwa yang didasarkan pada ajaran tasawuf dan dipraktikkan oleh para sufi dalam kehidupan sehari-hari mereka. Metode terapi jiwa sufistik ini berasal dari ajaran dalam al-Quran dan Sunnah Nabi Muhammad Saw. Karenanya metode ini bersifat holistik. Kebeningan hati harus selalu diperjuangkan dengan menghindari hawa nafsu. Karena mengikuti keinginan hawa nafsu hanya akan mengotori hati dan membuatnya keras. Kelezatan hawa nafsu yang sudah tertanam di hati adalah penyakit yang parah. Keyakinan, iman, dan makrifat tidak cukup untuk menyembuhkan nafsu dan syahwat yang telah masuk ke dalam hati. Akibatnya, penyakit tersebut semakin parah dan semakin sulit disembuhkan. Beberapa teori psikosufistik Ibnu Athaillah ini dapat digunakan sebagai

⁵⁵ Ibid., 470.

⁵⁶ Ibid., 471.

praktik terapi jiwa yang harus dilakukan setiap hari untuk menjaga, dan merawat hati, terutama mengobati hati yang sedang sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainul Mardiyah, Dewi. Terapi Psikospiritual dalam Kajian Sufistik. Dalam *Jurnal Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, Vol. 14. No.2 (Desember 2016)
<https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/1157/1292>
- Al-Baharuhi, al-Numan Sulayman bin Ibrahim. *Al-madkhal ila al-tasawwuf al-islami*. Selangor, Malaysia: Karisma Publications SDN BHD, cet.1, (2002)
- Athaillah,,Ibnu. *Mengaji Tajul 'Arus; Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, terj. Fauzi Faisal Bahreisy. Jakarta: Zaman, cet.1. (2015)
- As-Sakandary, Ahmad bin Atha'illah. *Menggapai Tingkatan Shufi dan Waliyullah*, terj. Musa Turoichan al-Qudsiy (Surabaya: Ampel Mulia, cet.1, 2005)
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, (2011)
- Bustomi, Abu Amar & Umar, Muhammad. Pengamalan Pendidikan Ilmu Tasawuf dalam Kitab Al-Hikam Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandri, *Jurnal Al-Ifkar*, Volume XVI, Nomor 02, (September 2021).
<https://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/ifkar/article/view/PDF/3556>
- El-Quussy, Abdul Aziz. *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/ Mental*, terj. Zakiah Darajat. Jakarta: Bulan Bintang, Jilid 1, cet.1, (1974)
- Fauzi, Ahmad. Psikosufistik Pendidikan Islam dalam Perspektif Pemikiran Syekh Ibnu Athaillah, *Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, Volume 8, Nomor 2, (Agustus 2018).
<https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/intelektual/article/view/714/500>
- Firdaus, Muhammad Taufiq. Konsep Tasawuf Ibnu Atha'illah al-Sakandari dan Relevansinya dengan Konseling Psikosufistik, *Islamic Counseling:Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.5, No.1, (Mei 2021).
<http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/2090/pdf>

- Frager, Robert. *Psikologi Sufi; Untuk Trasnformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*, terj. Hasmiyah Rauf. Jakarta: Zaman, cet.1, (2014)
- Hadziq, Abdullah. “Psikologi Sufistik dan Humanistik; Studi Pemikiran al-Ghazali dan Abraham Maslow serta Implikasinya bagi Pengembangan Pemikiran Psikologi (Disertasi –Program Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, (2004)
- Haryanto, Sentot. *Psikologi Shalat; Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*, Yogyakarta: Mitra Keluarga, (2007)
- Isnawan, Mohammad Rafi & Ma’sum, Muhammad Asrori. Pemanfaatan Sufi Healing pada Era New Normal Pandemic OVID-19 untuk Menjaga Kondisi Homeostasis Tubuh Masyarakat di Desa Sendang, *IJOIS: Indonesia Journal of Islamic Studies*, Vol.1, No.01, (2020).
<http://journal.civiliza.org/index.php/ijois/article/view/6/7>
- Iyyad, Ahmad Tawfiq. *Al-tasawwuf al-islami: tarikhubu wa madarisuhu wa tabi’atuhu wa atharuhu*. Mesir: Maktabat al-Anjalu al-Masriyyah, (1970)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi ke V, Aplikasi resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, (2016)
- Laili, Murtasyadatul & Hasan, Moch. Sya’roni. Konsep Pendidikan Islam dalam Pembentukan Pribadi Kafah Menurut Ibnu Athaillah (Analisis Kitab Al-Hikam), *Urwatul wutqo, Jurnal Kependidikan dan Keislaman*, Vol.11, No2 (September 2022).
<https://stiwujombang.ac.id/jurnalstit/index.php/UrwatulWutsqo/article/view/597/298>
- Noor, Yusof. *Ikhtisar ilmu tasawuf*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, cet.2, (1984)
- Sarwono, Sarlito W. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, (2014)
- Tualeka,, Hamzah dkk. *Akhlak Tasawuf*, Surabaya: IAINSA Press, (2011)
- Zaitur Rahem, Ajaran Pendidikan Anti Korupsi Ibnu Athaillah (Menggali Nilai Pendidikan Moral-Spiritual dari Sebagian Untaian Hikmah Kitab Al-Hikam), *Fikrotuna: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, Volume 6, Nomor 2, (Desember 2017).

<https://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/fikrotuna/article/view/3115/2283>