BAB II

KAJIAN TEORI

A. Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah

1. Pengertian Tarekat

Menurut Kharisuddin Aqib dalam bukunya tarekat adalah suatu metode atau cara yang ditempuh seorang salik (orang yang meniti kehidupan sufistik) dalam rangka meningkatkan diri atau jiwanya sehingga dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. Metode yang digunakan oleh seorang sufi besar dan kemudian diikuti oleh murid-muridnya, sebagaimana halnya madzhabmadzhab dalam bidang fiqih dan firqoh-firqoh dalam bidang ilmu kalam (aqidah). Pada perkembangan berikutnya membentuk suatu jam'iyyah (organisasi) yang disebut dengan tarekat.²⁶

Sedangkan Martin Van Bruinessen mendefinisikan tarekat adalah (secara harfiah berarti "jalan") mengacu baik kepada sistem latihan atau meditasi maupun amalan (*muraqabah*, *dzikir*, *wirid* dan sebagainya) yang di hubungkan dengan sederet guru sufi, dan organisasi yang tumbuh di seputar metode sufi yang khas ini. Pada masa permulaan, setiap guru sufi dikelilingi oleh lingkaran murid mereka, dan beberapa murid ini kelak akan menjadi guru pula. Boleh dikatakan, tarekat itu mensistematiskan ajaran metode-metode

²⁶Kharisuddin Aqib, Al-Hikmah Memahami Teosofi Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah (Surabaya: Dunia Ilmu, 2000), 1.

tasawuf. Guru-guru tarekat yang sama semuanya kurang lebih mengajarkan metode yang sama, zikir yang sama dan dapat pula *muraqabah* yang sama. Seorang pengikut tarekat akan beroleh kemajuan dengan melalui sederetan ijazah berdasarkan tingkatnya, yang diakui oleh semua pengikut tarekat yang sama, dari pengikut biasa (mansub) hingga murid selanjutnya hingga pembantu *syaikh* atau *khalifahnya* dan akhirnya hingga menjadi guru yang mandiri (mursyid).²⁷

Al-Syaikh Muhammad Amin Al-Kurdy menjelaskan pengertian tarekat sebagaimana berikut:

"Tarekat adalah pengamalan syari'at, melaksanakan ibadah (dengan rukun) dan menjauhkan diri dari sikap mempermudah ibadah, yang sebenarnya memang tidak boleh dipermudah". ²⁸

Sedangkan pengertian tujuan tarekat secara lebih rinci dapat kita lihat dalam kitab "*Jami'ul Auliya*"", oleh syaikh Najuddin al-Kubra, diterangkan:

"Bahwa syari'at itu merupakan uraian, tarekat itu merupakan pelaksanaan, hakekat itu merupakan keadaan, dan ma'rifat itu merupakan tujuan pokok, yakni pengenalan Tuhan yang sebenar-benarnya. Diberinya teladan seperti bersuci/thaharah, pada syari'at dengan air atau tanah, pada

-

²⁷Martin Van Bruinessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia* (Bandung: Mizan, 1992) hal:15.

²⁸Mahjuddin, *Kuliah Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1991), hal: 109.

hakekatnya bersih dari hawa nafsu dan bersih dari selain Allah, semua itu untuk mencapai ma'rifat kepada Allah. Oleh karena itu orang tidak dapat berhenti pada syari'at saja, mengambil tarekat atau hakekat saja. Ia membandingkan syari'at sebagai sampan dan tarekat sebagai lautan dan ma'rifat itu sebagai mutiara, orang tidak akan dapat mendapat mutiara itu tanpa kapal dan laut.²⁹

Prof. Dr. H. Abu Bakar Aceh mendefinisikan pengertian tarekat adalah jalan, petunjuk dalam melakukan ibadah sesuai dengan ajaran yang ditentukan dan dicontohkan oleh Nabi SAW dan dikerjakan oleh sahabat dan tabi'in turun-temurun sampai kepada guru-guru, sambung-menyambung dan rantaimerantai.30

Menurut L. Massignon, yang pernah mengadakan penelitian terhadap kehidupan tasawuf di beberapa negara Islam, dari situ ia menarik suatu kesimpulan bahwa istilah tarekat mempunyai dua macam pengertian:

Tarekat yang diartikan sebagai pendidikan kerohanian yang sering dilakukan orang-orang yang menempuh kehidupan tasawuf untuk mencapai tingkatan kerohanian yang disebut "al-magaamaat" dan "alahwal".

Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (CV. Ramadani, 1936), hal: 71.
 Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat*., hal. 67.

b. Tarekat yang diartikan sebagai perkumpulan yang didirikan menurut aturan yang dibuat oleh seorang syeikh yang menganut suatu aliran tarekat tertentu. Maka dalam perkumpulan itulah seorang syaikh mengajarkan aliran tarekat yang dianutnya, lalu diamalkan bersama dengan murid-muridnya.³¹

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan tarekat yaitu suatu ibadah yang diupayakan seseorang atau kelompok orang dengan bimbingan seorang mursyid atau pemimpin thariqah untuk membersihkan jiwa, dengan pelaksanaan amaliyah dan ajaran tertentu dan khas yang mempunyai mata rantai turun temurun atau sambung menyambung sampai Nabi Saw, dengan tujuan yaitu agar mencapai ma'rifat kepada Allah, yakni kenal atau dekat dengan Allah Swt, yang dilakukan sendiri atau berjama'ah.

2. Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah

Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah merupakan gabungan nama dari dua nama terdekat, yang didirikan oleh seorang sufi dari Indonesia yang bernama Al-Syaikh Ahmad Khatib Sambas, beliau belajar dan memperdalam ilmu agama (syari'at Islam) serta ilmu tarekat pada guru-gurunya di Makkah pada sekitar pertengahan abad ke-19. Setelah bekal dan ilmu serta wasiat dari gurunya sudah cukup, beliau mendapat petunjuk dan firasat untuk memadukan dua macam tarekat yang telah ia yakini tersebut. Kedua tarekat

³¹ Mahjuddin, *Kuliah Akhlak Tasawuf.*, hal. 110-111

itu adalah tarekat Qodiriyah yang didirikan oleh Al-Syaikh Abdul Qadir Al-Jilany seorang alim sufi dan zahid yang wafat pada th. 561 H/1166 M, dan tarekat Naqsabandiyah yang didirikan oleh Syaikh Muhammad Baha'uddin Al-Waisy Al-Bukhory (717-791 H).³²

Syaikh Naquib al-Attas mengatakan bahwa TQN tampil sebagai sebuah tarekat gabungan karena Syaikh Sambas adalah seorang syaikh dari kedua tarekat dan dalam satu versi yaitu mengajarkan dua jenis dzikir sekaligus yaitu dzikir yang dibaca keras (*jahar*) dalam Tarekat Qadiriyah dan zikir yang dilakukan didalam hati (*khafi*) dalam Tarekat Naqshabandiyah.³³

3. Sejarah dan Silsilah Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di Indonesia

Seperti yang telah diterangkan di atas bahwa tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah ini didirikan oleh Syeikh Ahmad Khotib Sambas, dengan menggabungkan dua tarekat yang berbeda, lalu pada perkembangannya beliau mengajarkan Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah pada muridmuridnya yang berasal dari Indonesia.

Syekh Khatib Sambas mempunyai banyak murid, yang di antaranya adalah murid-murid dari Indonesia. Martin Van Bruinessen dalam bukunya "Tarekat Naqsabandiyah di Indonesia", menjelaskan: "Setelah wafatnya Asy-

Martin Van Bruinessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia.*, hal. 89
 Samsul Munir Amin. *Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Amzah,2012) hal. 363.

Syekh Ahmad Khatib Sambas, hanya ada seorang dari muridnya yang diakui sebagai pemimpin utama tarekat ini. Dia adalah Syekh Abdul Karim dari Banten, yang mana hampir sepanjang hidupnya, ia bermukim di Makkah. Selain beliau dua kholifah yang lain yang berpengaruh adalah Syekh Tholhah di Cirebon dan Ahmad Hasbullah ibn Muhammad (orang Madura yang juga menetap di Makkah)". Selain beliau dua kholifah yang tergolong di masa kini mempunyai hubungan keguruan dengan seorang atau dari ketiga kholifah di atas. Di samping ketiga kholifah di atas ada lagi beberapa kholifah yang terkenal yaitu; Muhammad Ismail Ibn Abdur Rahim dari Bali, Syekh Yasindari Malaya, Syekh Ahmad dari Lampung, Syekh Ma'ruf Ibn Abdillah Khotib dari Palembang, dan Syekh Abdul Karim yang dapat membawa tarekat ini menjadi luar biasa populernya.

Di penghujung tahun 1970 M, Pondok Pesantren Rejoso Darul Ulum Jombang merupakan pusat tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di Jawa Timur dengan pengaruh yang tersebar luas sampai ke pulau Madura. Pendiri Pesantren ini adalah K.H. Tamim asal Jombang. Dan masuknya tarekat ini diperkenalkan oleh menantu laki-lakinya yang bernama K.H. Kholil dari Madura yang telah mendapatkan ijazah dari gurunya yang bernama Syekh Ahmad Hasbullah dari Makkah. Sebelum K.H. Kholil wafat jubah kepemimpinannya diberikan kepada putra K.H. Tamim, yaitu K.H. Ramli.

³⁴Martin Van Bruinessen, *Tarekat Nagsyabandiyah di Indonesia.*, hal. 92.

Kemudian jubah kepemimpinan diturunkan kepda muridnya yang bernama K.H. Utsman Al-Ishaqy.³⁵

Di antara khalifah KH. Ramli Tamim yang paling utama adalah KH. Utsman Al-Ishaki. Ia tinggal di Surabaya dan membuat Pondok Pesantren Jatipurwo di Sawah Pulo Surabaya. KH. Utsman menggantikan posisi kemursyidan KH.Ramli Tamim bersama-sama anak KH. Ramli sendiri yaitu KH. Musta'in Ramli, pada masa kepemimpinan KH. Mustain Ramli terjadi goncangan dalam tubuh tarekat di Jawa Timur. Padahal pada saat itu tarekat itu sudah sangat besar dan sedang berkembang dengan pesatnya. Goncangan itu terjadi karena KH. Mustain Ramli menyeberang dan mengarahkan umatnya untuk berafialiasi ke Golkar pada pemilu 1977. 36

KH. Utsman Al Ishaqi adalah salah satu murid kesayangan KH. Romli Tamimy (ayah KH. Mustain) Rejoso Jombang, Jawa Timur beliau di baiat sebagai mursyid bersama Kiai Makki (sekitar tahun 1977) beliau mengadakan kegiatan sendiri dikediamanya jalan Jati Purwo gang 7 Kecamatan Semampir Surabaya dan Pengikut atau jama'ah Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Al Utsmaniyah yang di pimpin oleh KH. Utsman Al Ishaqi ini berkembang pesat dan sangat banyak.³⁷

_

³⁵Martin Van Bruinessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia.*, hal. 96.

³⁶ Kharisuddin Aqib "Al-Hikmah Memahami Teosofi Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah"., hal: 59

³⁷ Ayun Mandasari "Peranan KH. Achmad Asrori Al Ishaqi dalam Pendirian dan Perkembangan Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Al Utsmaniyah di Desa Domas Kecamatan Menganti Gresik tahun 1988-2000." (Skripsi, Fakultas Adab Dan Humaniora Uin Sunan Ampel, 2016), hal. 6

Di bawah kepemimpinan KH. Utsman Al-Ishaqy, tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah sangat berkembang pesat. Di antaranya adalah daerah Gresik, Sidoarjo, Lamongan dan daerah-daerah lain sekitar kota Surabaya. Dan dalam masa kepemimpinan putranya KH.Ahmad Asrory Al-Ishaqy perkembangan tarekat tersebut bertambah luas sekali sampai pada luar pulau jawa, bahkan sekarang sampai ke negeri tetangga kita yaitu Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam.

Berikut ini adalah silsilah para Mursyid dari tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah Utsmaniyah hingga Nabi Muhammad Saw, sebagaimana berikut:

SILSILAH GURU-GURU TAREKAT QODIRIYAH WA NAQSABANDIYAH YANG MENGIKUTI GARIS NABI MUHAMMAD SAW

- 1. Nabi Muhammad SAW
- 2. Ali Karromallah Wajhah
- 3. Zainal Abidin
- 4. Imam Muhammad Baqir
- 5. Ja'far Shodiq
- 6. Musa Kadzim
- 7. Abi Hasan Ali Ridha
- 8. Al-Ma'ruf Al-Karkhi

- 9. Sariy Al-Saqoty
- 10. Abi Al-Junad Al-Baghdady
- 11. Abi Bakri Al-Silbi
- 12. Abdul Wahid Al-Tamimi
- 13. Abi Al-Fajri Al-Tartusi
- 14. Abi Al-Hasan Al-Hakari
- 15. Abi Al-Said Al-Mubaraki
- 16. Abdul Qadir Al-Jilany
- 17. Abdul Aziz
- 18. Muhammad Al-Hataki
- 19. Syamsuddin
- 20. Syarifuddin
- 21. Zainuddin
- 22. Nuruddin
- 23. Waliyuddin
- 24. Hisamuddin
- 25. Yahya
- 26. Abi Bakrin
- 27. Utsman
- 28. Kalamuddin
- 29. Abi Al-Fatah
- 30. Syekh Al-Murad

- 31. Syamsuddin
- 32. Ahmad Khotib Sambas
- 33. Hasbullah
- 34. Syekh Kholil
- 35. Abi Isomuddin
- 36. Muh. Utsman Al-Ishaqy
- 37. Ahmad Asrory Al-Ishaqy. 38

4. Asas-asas Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah

Dalam dunia sufistik memang sudah tertanam pondasi awal atau asas yang dipakai dalam melakukan suatu amal ibadah kepada sang Khaliq. Maka dari itu para penganut tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah memakai asasasas dalam tarekatnya. Mereka mengenal sebelas asas tarekat, delapan dari asas tersebut dirumuskan oleh Abdul Kholiq Al-Ghujdawani, sedangkan sisanya adalah penambahan oleh Syekh Baha'uddin Naqsabandi. Asas-asas ini disebutkan satu-persatu dalam banyak risalah, masing-masing asas dikenal dalam bahasa Persi (bahasa para Kwajagan dan kebanyakan penganut tarekat Naqsabandiyah India).

Asas-asas yang dirumuskan oleh Abdul Khodir Al-Ghujdawani adalah sebagai berikut:

³⁸Hadrotus Syaikh Al-Murabi Al-Mursyid Achmad Asrori Al-Ishaqy RA, *Setetes Embun Penyejuk Hati*, (Surabaya: Jama'ah Al-Hikmah, 1430 H/2009 M), hal. 84.

- Hush dar dam: "sadar sewaktu bernafas", yaitu suatu latihan konsentrasi, yang bersangkutan haruslah sadar setiap menarik nafas, dan ketika berhenti di antaranya. Perhatian pada nafas dalam keadaan sadar akan Allah, memberikan kekuatan spiritual dan membawa orang lebih hampir kepada Allah.
- Nazar bar qaam: "menjaga langkah", artinya sewaktu berjalan sang murid harus menjaga langkah-langkahnya, sewaktu duduk memandang lurus ke depan.
- 3. **Safar dar watan**: "melakukan perjalanan di tanah kelahirannya". Melakukan perjalanan batin, yakni meninggalkan bentuk ketidaksempurnaannya sebagai manusia menuju kesadaran akan hekekatnya sebagai makhluk yang mulia.
- 4. **Khalwat dar anjuman**: "sepi di tengah keramaian", artinya perintah untuk turut serta secara aktif dalam kehidupan masyarakat, sementara pada waktu yang sama hatinya tetap terpaut kepada Allah SWT saja dan selalu wara".
- 5. Yad kard: "ingat", yakni terus-menerus ingat nama Allah dengan dzikir orang tauhid (berisi formula La Illaha Illa Allah) atau formula dzikir lainnya yang diberikan oleh guru, dalam hati atau dengan lisan.
- 6. **Baz gast**: "kembali", yaitu demi mengendalikan hati supaya tidak condong kepada hal-hal yang menyimpang, sang murid harus membaca dzikir tauhid atau ketika berhenti di antara dua nafas.

- 7. **Niqahdast**: "waspada", yaitu terus-menerus menjaga pikiran dan perasaan dengan selalu dzikir mengingat kepada Allah. Selanjutnya asas-asas tambahan dari Syekh Baha'uddin adalah:
- Wuquf zamani: "memberikan kembali penggunaan waktu", yaitu menempatkan waktu yang kita pakai sebagai keajekan atau istiqomah dalam berdzikir.
- 2. **Wuquf adadi**: "memeriksa hitungan dzikir dengan hati-hati", yaitu berapa kali seseorang membaca dzikir serta mengulang-ulangi dzikir tersebut pada hitungan yang sudah ditetapkan. Karena banyak sekali seseorang itu dzikir, tapi tidak khusyu' dan pikirannya mengembara kemana-mana.
- 3. **Wuquf qolbi**: "menjaga hati tetap terkontrol", dengan membayangkan hati seseorang (yang di dalamnya secara bathin dzikir di tempatnya) berada di hadirat Allah, maka hati itu tidak sadar akan yang lain kecuali Allah, dan dengan demikian perhatian seseorang secara sempurna selaras dengan dzikir dan maknanya.³⁹

Sedangkan dalam tarekat Qodiriyah pokok-pokok dasarnya ada lima, yaitu:

- 1. Tinggi cita-cita.
- 2. Menjaga segala yang haram.

-

³⁹Hadrotus Syaikh Al-Murabi Al-Mursyid Achmad Asrori Al-Ishaqy RA, *Setetes Embun Penyejuk Hati.*, hal. 78.

- 3. Memperbaiki khidmat kepada Allah.
- 4. Melaksanakan tujuan yang baik.
- 5. Memperbesar karunia dan nikmat Allah.⁴⁰

Asas-asas tersebut di atas itulah yang menjadi dasar setiap murid tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah dalam menjalankan ajaran-ajaran ibadahnya setiap hari bahkan setiap saat. Di dalam kitab Manbaul Fadlail secara leih rinci dijelaskan tentang syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh setiap calon murid, sebelum memasuki tarekat. Syarat-syarat itu adalah sebagai berikut:

- Qoshdun Shohibun, artinya menjalankan sifat-sifat ubudiyah, yakni menghambakan diri kepada Allah dan bukan untuk mendapatkan kekramatan, pangkat, dan kedudukan.
- 2. **Shidqun Shorikkhun**, artinya mempunyai 'iktikad yang benar, bahwa sang guru akan dapat menghantarkan dirinya kehadirat Allah.
- 3. Adabun Mardhiyah, artinya akhlak yang diridloi. Maksudnya adalah orang yang masuk tarekat hendaklah menjalankan budi pekerti sebagaimana yang diperintahkan oleh syari'at agama, seperti belas kasihan kepada yang di bawah dan hormat kepada mereka yang sepadan.

_

⁴⁰Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*, hal. 73.

- Ahwaluz Zakiyah, artinya menghiasi diri dengan akhlak yang baik.
 Segala perbuatan, ucapan, dan tindakannya haruslah sesuai dengan yang apa diperintahkan agama.
- Raf'ul Himmah, artinya mempunyai cita-cita yang tinggi. Dalam memasuki tarekat bukan karena ingin mendapatkan kemewahan dunia, tetapi mencapai ma'rifat kepada Allah.
- 6. **Hifdzul Hurmah**, artinya selalu menjaga dan hormat kepada guru, baik dalam keadaan hadir maupun ghaib/tidak ada, santun sesama muslim dan menjaga hak-hak mereka, serta duduk dan patuh terhadap perintah dan larangan Allah.
- 7. **Husnul Hikmah**, artinya melayani dan mengabdi kepada guru dengan baik.
- 8. **Nufudzul 'Azimah**, artinya selalu menjaga dan melestarikan kemauan untuk menjalankan tarekat sampai mencapai tingkat ma'rifat. 41

Hal tersebut di atas menunjukkan betapa banyak dan beratnya kewajiban yang harus dipenuhi oleh seorang sebelum menjadi murid jam'iyah tarekat, oleh karena tidak sembarang orang dapat melaksanakannya. Dan hanyalah orang yang mempunyai hati ikhlas dan tulus serta dengan tekad yang kuat dalam upaya membersihkan kotoran yang ada dalam hati bisa melakukannya.

⁴¹Hadrotus Syaikh Al-Murabi Al-Mursyid Achmad Asrori Al-Ishaqy RA, *Setetes Embun Penyejuk Hati.*, hal. 23-25.

5. Ajaran-ajaran tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah

Sebagaimana yang telah diterangkan di depan, bahwa tujuan tarekat itu adalah mempelajari kesalahan-kesalahan pribadi baik dalam melakukan amal ibadah atau dalam bergaul antar sesamanya serta memperbaikinya. Pekerjaan ini dilakukan oleh seorang syekh atau mursyid, yang pengetahuannya dan pengalamannya jauh lebih tinggi dari pada muridmuridnya. Sang mursyid memberikan bimbingan dan perbaikan sehingga dapat menyempurnakan keislamannya dan memberikan kebahagiaan dalam menempuh jalan kepada Allah. Beberapa pelajaran yang diberikan oleh guru kepada murid-muridnya bertujuan untuk dapat memperbaiki kekurangan-kekurangan yang ada.

Beberapa ajaran yang dilakukan oleh murid-murid tarekat pun bermacam-macam, tergantung dari perintah sang mursyid yang harus dikerjakannya. Di antara ajaran-ajaran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Suluk

Pengertian suluk hampir sama dengan tarekat, keduanya berarti jalan atau cara, tetapi dalam sisi lain pengertian suluk itu ditujukan kepada semacam latihan yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Untuk di Indonesia, istilah suluk (yang harfiahnya berarti "menempuh jalan spiritual")

lebih lazim digunakan, dan lamanya tidak samapai empat puluh hari, biasanya sepuluh hari atau dua puluh hari.⁴²

Maka meskipun tujuan semuanya itu satu, namun suluk atau jalan untuk menempuh tujuan itu bermacam-macam caranya, yaitu dengan melihat kebutuhan perbaikan yang akan dicapai oleh yang berkepetingan. Di antara macam-macam suluk tersebut yaitu:

a. Suluk Ibadah

Jalan yang ditempuh dalam suluk semacam ini penekanannya pada perbaikan syari'at, yang sebenarnya merupakan kehidupan orang seharihari.Suluk semacam ini adalah memperbanyak wudlu', sholat, dzikir, wirid, dan sebagainya.⁴³

b. Suluk Riyadhah

Yaitu latihan diri dengan bertapa, mengurangi makan minum dan semacamnya. Dalam suluk semacam ini ia harus berdaya upaya menahan nafsu dan syahwatnya dari mengerjakan segala kekurangan yang menggengsikan pada tingkah lakunya. Di dalam suluk semacam ini yang paling utama adalah pelajaran akhlak yang diperintahkan di dalam Islam. 44

c. Suluk Penderitaan

Salah satu daripada usaha seorang sufi untuk menormalisir kepribadian dalam dirinya adalah menyuruhnya melakukan safar Taqhorrub

⁴²Martin Van Bruinessen, Kuliah Akhlak Tasawuf., hal. 88.

⁴³Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*, hal. 122. ⁴⁴Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*, hal. 122.

(mendekatkan diri kepada Allah) di dalam tempat atau daerah-daerah lain, suluk seperti ini penting sekali untuk menghilangkan sifat-sifat tasamud. 45

d. Thariqul Khidmah wa bazlul jah

Suluk semacam ini dikerjakan agar sedikit demi sedikit memperoleh kegemaran dalam berbuat khidmad dan kebajikan terhadap sesama manusia.⁴⁶

2. Kholwat

Kholwat boleh diartikan menjauhkan diri dari banyak bergaul dengan manusia atau mengasingkan diri. Dalam keadaan ini seseorang lebih mudah menghilangkan kebimbangan hatinya kepada selain Allah SWT dan menunjukkan seluruh hati dan pikirannya kepada Allah semata.⁴⁷

Ajaran-ajaran suluk di atas mempunyai pengaruh yang banyak sekali dalam pembentukan jiwa karakter seseorang. Misalnya dengan mengamalkan suluk ibadah dan suluk riyadhoh seseorang berupaya untuk dapat menjalin kesinambungan kepada Allah, dan dapat membutuhkan kesadaran akan hakekat kehambaan dihadapan penciptanya.

Di samping hubungan vertikal antara makhluk dengan sang Khaliq (Allah) yang ditempuh lewat kedua suluk di atas, juga terdapat ajaran suluk yang mengajarkan pada setiap pengikut tarekat untuk selalu menjaga akhlak (pergaulannya) dengan sesama murid tarekat, sesama muslim dan terutama

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁴⁵Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*, hal. 123.

⁴⁶Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*, hal. 124. ⁴⁷Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*, 130.

kepada guru (mursyidnya). Suluk tersebut adalah suluk penderitaan dan tariqul khiqmah wa bazlul jah.

Sedangkan ajaran kholwat memberikan pendidikan kepada seseorang akan hakekat hidup yang sebenarnya. Kholwat tidak berarti meninggalkan diri dari kesibukan dunia, akan tetapi kholwat merupakan sarana untuk mengupayakan diri agar tidak berfikir atau terpikat akan kesenangan-kesenangan duniawi saja sehingga melupakan kehidupan yang abadi (akhirat). Baik suluk maupun kholwat keduanya adalah jalan yang dilalui oleh murid tarekat untuk mempertinggi derajatnya, membersihkan dirinya dari kotoran duniawi dan menghiasi dengan akhlak yang mulia.

3. Dzikir

Salah satu bagian yang terpenting dalam tarekat, bahkan yang paling kelihatan adalah dzikir, yang mana dzikir merupakan sarana untuk mengingat Allah dengan segala kebesaran-Nya, dan di dalam ajaran tarekat mengingat Allah itu biasanya dibantu dengan bermacam-macam kalimat dan kata-kata dalam penyebutan asma Allah atau sifat-sifat-Nya. Dalam masalah dzikir ini ulama-ulama tarekat berkeyakinan bahwa:

"Jika hamba Allah telah yakin bahwa lahir dan batinnya dilihat oleh Allah dan segala pekerjaannya diawasi, segala perbuatannya didengarkan dan segala cita-cita serta niatnya diketahui Allah, maka hamba Allah itu akan menjadi hamba yang benar, karena ia selalu ada dalam keadaan memperhambakan diri kepada Allah". ⁴⁸

Pengalaman dzikir ini tidak terbatas dikerjakan oleh golongan tarekat saja, tetapi sebagaimana yang dikerjakan oleh umat Islam pada umumnya. Hal ini sesuai dengan surat Al-Ahzab ayat 41, sebagaimana berikut:

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman berdzikirlah (dengan menyebut asma Allah) dengan dzikir yang sebanyak-banyaknya."

Maka dengan dasar itulah golongan tarekat mempertahankan amalan dzikir tersebut, jadi bukan hanya mengingat Allah dalam hati saja, tetapi kata "Allah" senantiasa terucap oleh lidahnya dan dibarengi melatih seluruh anggotanya. Sedangkan ritual wirid dan dzikir tarekat Qodiriyah wa Nagsabandiyah, dalam kitab *Mambaul Fadloil* disebutkan:

- Dzikir Tauhid, yaitu lafadz (*la ilaha illallah*) dibaca sebanyak 165
 kali setelah sholat lima waktu.
- 2) Dzikir Ismu Dzat, yaitu lafadz (*Allah*) dibaca sebanyak seribu kali setelah sholat lima waktu.⁴⁹

Kemudian selain dzikir di atas, setiap pengikut tarekat juga diwajibkan mengamalkan "wirid khususy atau wirid khatam", pada tempat-tempat yang

⁴⁸Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*, hal. 122.

⁴⁹Hadrotus Syaikh Al-Murabi Al-Mursyid Achmad Asrori Al-Ishaqy RA, *Setetes Embun Penyejuk hati.*, hal. 45.

sudah ditentukan oleh guru tarekat dan sebelumnya di dahului dengan tawasul (lantaran) terlebih dahulu. Rincian dari bacaan dzikir khususy adalah sebagai berikut:

اللهم صل على سيدنا محمد النبي الامي و على اله وصحبه وسلم (100 x) ... با (79 x) ... قل هو الله احد ... ي . (100 x) ... ماراغ سكابها ني كورو طارقة. (1 x) اللهم صل على سي محمد النبي الامي وعلى اله وصحبه . (X 100 x) (100 x). اللهم ي اللهم كافي المهمات. (100 x) (100 x). اللهم يدي اللهم ي ي (100 x). (100 x)اللهم ي ي (100 x). (100 x). اللهم ي ي (100 x) . اللهم صل على سيدنا مجد النبي الامي وعلى اله وصحبه وسلم. (100 x) ... ب . (1 x) ... اللهم صل عل سيدنا محد النبي الامي و على اله وصحبه وسلم.(x 100 x (1100 x). ي اللهم صل على سيدنا محمد النبي الامي وعلى اله وصحبه وسلم. (100 x)

```
اللهم صل على سيدنا محمد النبي الامي وعلى اله وصحبه وسلم. (100 x)
                      ية (100 x) . ي
   اللهم صل على سيدنا مجد النبي الامي وعلى اله وصحبه وسلم. (100 x)
      : اللهم انت مقصودي ورضاك
                                   الفاعدة على هذا الني . (1 x)
   اللهم صل على سيدنا مح النبي الامي وعلى اله وصحبه وسلم. (100 x)
                          ي ي ي ي ي ي (26641 x)
   اللهم صل على سيدنا مجد النبي الأمي وعلى اله وصحبه وسلم. (x 100 x)
               الفاتحة الى حضرو النبي محمد واله وصحبه وسلم. (x)
 يديديديد يامن واسع لطفه اهل السموات والارض نسئلك
                      ي اللهم ان نسئلك يد يد ي
  يفنا ها من غفلتي وذنوبي فانك
ي . اللهم بحق من لطفت به
  وجهته عندك وجعلت اللطف الخفي تابعا له حيث توجه اسئلك ان توجهني
```

محد و على اله وصحبه وسلم والحمد لله رب العالمي 50

Selain amalan-amalan di atas, amalan lain yang dilakukan adalah Manaqiban, yang biasanya dilakukan secara bulanan atau tahunan. Kegiatan tahunan dilakukan untuk mengenang wafatnya Syekh Abdul Qodir Al-Jilany, pada tanggal 11 Robiul Tsani. Acara itu merupakan puncak perayaan, meskipun masih ada perayaan (haul) para wali Allah yang dibarengkan dengan haul kanjeng Asy-Syekh, dan juga perayaan pada setiap bulan yakni pada tanggal sebelasan.⁵¹

Bacaan manaqib Asy-Syekh Abdul Qodir Al-Jilany tersebut tidak hanya terbatas pada amalan tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah saja, akan tetapi bacaan manaqib tersebut ada yang dijadikan sebagai tradisi atau budaya masyarakat guna mengharap barokah (kebaikan), dan ritual semacam ini biasanya dipakai pada acara walimah atau hajatan yang lain. Penghormatan yang lebih kepada baliau (Sykeh Abdul Qodir Al-Jilany) yang mana jika disebut nama beliau maka seluruh muridin mendo'akan atau dengan membaca (rodhiallahuanhu) dan sebagian besar masyarakat yang mempunyai kekeramatan yang dapat memberikan berkah kepada seseorang dengan bacaan manaqib tersebut. Sedangkan di dalam tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah tidak ada perayaan serupa untuk Syekh Baha'uddin Al-Naqsabandy. Puncak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁵⁰Hadrotus Syaikh Al-Murabi Al-Mursyid Achmad Asrori Al-Ishaqy RA, *Setetes Embun Penyejuk Hati.*, hal: 42-43.

⁵¹ Martin Van Bruinessen, Kuliah Akhlak Tasawuf., hal: 97.

perayaan ini hanya dilakukan untuk mengenang wafatnya Syekh Abdul Qodir Al- Jilany, yang diikuti dengan bacaan manaqib beliau dan dzikir bersama.

Demikianlah sekilas beberapa ajaran dan amalan tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah yang diamalkan oleh para pengikutnya bersamaan dengan gurunya.

4. Ba'iat, Ijazah dan Khalifah dalam Tarekat

Seperti tarekat-tarekat lainnya, tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah pun mustahil dapat dimasuki tanpa melalui pintu pembaiatan. Pengertian tentang ba'iat itu sebagai keterangan berikut:

"Seseorang hanya dapat menjadi anggota setelah melalui upacara pembaiatan, persisnya upacara tesebut tempat yang berbeda, tetapi kebanyakan ritual yang demikian itu menyangkut kematian dan kelahiransecara simbolik. Mula-mula sang murid harus melakukan taubat, yaitu dengan mengingat dosa-dosa di masa lampau, memohon pengampunan dan bertekad untuk tidak mengulang lagi semua kebiasaan jelek yang diperbuat masa dahulu. Pada bagian inti upacara tersebut sang murid menyetakan sumpah setia pada syekhnya dan setelah itu ia menerima pelajaran esoteric yang pertama (talqin). 52

Dengan demikian yang dimaksud ba'iat adalah sumpah setia dari calon murid tarekat pada syekhnya, tunduk dan patuh terhadap semua aturan dan perintah gurunya. Hanya melalui ba'iatlah seorang dianggap telah menjadi

⁵²Martin Van Bruinessen, Kuliah Akhlak Tasawuf., hal: 87.

murid dalam sebuah tarekat. Sedangkan pengertian "ijazah', menurut Martin menyatakan sebagai berikut:

"Apabila sang murid telah mempelajari dasar-dasar tarekat dan memperhatikan kemajuannya yang memadai untuk melaksanakan latihanlatihannya sendiri, gurunya akan memberikan ijazah. Ada tingkatan ijazah, setelah yang pertama (ijazah untuk melakukan amalan tarekat, ada ijazah yang lebih bergengsi lagi yang memberikan wewenang kepada sang murid untuk bertindak sebagai wakil syekhnya dalam memberikan pelajaran dan membimbing murid-murid lainnya. Sedangkan ijazah yang tertinggi adalah memberikan wewenang kepada penerimanya untuk bertindak sendiri sebagai seorang syekh dan mengambil ba'iat atas namanya sendiri kepada calonmurid.Sang murid telah menjadi kholifah dari syekhnya dan boleh diutusoleh yang syekhnya tempat telah direncanakan ke untuk menyebarluaskan tarekat tersebut". 53

Pengertian di atas mengandung arti bahwa ijazah adalah pemberian (izin) dari seorang syekh atau guru kepada muridnya untuk melakukan amalan-amalan tarekat, kemudian memberikan bimbingan kepada muridmurid tarekat yang lain, dan bahkan dapat bertindak sebagai seorang syekh, sebagai wakil (kholifah) dari sang syekh, untuk memberikan ba'iat kepada calon murid atas namanya sendiri. Hubungan seorang syekh dengan kholifah adalah seperti hubungan pemimpin dengan pembantunya. Istilah khalifah itu

⁵³Martin Van Bruinessen, Kuliah Akhlak Tasawuf., hal: 87.

sebenarnya sudah ada sejak zaman Nabi SAW, yang mana saat itu Nabi SAW digantikan fungsi kedudukannya oleh seorang khalifah.Maka istilah khalifah (pengganti) juga dapat disandang oleh mereka yang sudah mendapat ijazah tingkatan kedua dalam dunia tarekat.

5. Kedudukan Syekh (guru) dalam Tarekat

Di dalam kitab "Tanwirul Qulub fi Mu'ammalatil Ghuyub" yangdikarang oleh Syekh Muhammad Amin Al-Kurdi, disebutkan bahwa:"Yang dinamakan syekh adalah orang yang sudah mempunyai maqam Rijalul Kamal, seorang yang sudah sempurna suluknya dalam ilmu syari'at dan hakekat menurut al-Qur'an, sunnah, dan ijma', dan yang demikian baru terjadi sesudah sempurna pengajarannya dari seorang mursyid yang sudah sampai pada maqam yang tertinggi, dari tingkat ke tingkat hingga sampaikepada Nabi Muhammad SAW dan kepada Allah SWT dengan melakukan kesungguhan, ikatan-ikatan janji dan wasiat, dan memperoleh ijin dan ijazah untuk menyampaikan ajaran-ajaran suluk itu kepada orang lain. 54

Dari keterangan tersebut, menajdi seorang syekh (guru tarekat) tidaklah mudah disandang oleh sembarang orang, sebab bukan hanya sematamata lengkap pengetahuannya tentang tarekat, tetapi harus lebih mudah dari itu. Seorang syekh harus mempunyai kebersihan rohani dan kesucian bathin atau hati yang murni. Syekh atau guru tarekat mempunyai kedudukan yang penting sekali dalam tarekat. Karena ia tidak saja menjadi pemimpin yang

⁵⁴Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*, hal: 78-79.

mengawasi murid-muridnya dalam kehidupan lahir dan pergaulan sehari-hari, akan tetapi ia merupakan perantara dalam ibadah antara murid dengan Tuhannya.⁵⁵

Peranan guru tarekat terhadap murid tarekat sangat penting sekali demi kemajuan spiritual murid. Ikut sebuah tarekat tanpa mempunyai seorang guru atau syekh adalah mustahil untuk dapat ma'rifat pada Allah. Selain hubungan lahir dalam kehidupan sehari-hari dengan murid, seorang syekh atau guru juga menjalin hubungan bathin. Syekh membantu murid-muridnya dengan berbagai cara, dengan mengajarkan secara langsung dan juga melalui proses yang disebut "tawajjuh". Tawajjuh adalah merupakan perjumpaan di mana seorang membukahatinya kepada syekhnya, kemudian sang syekh akhirnya membawa hati tersebut ke hadapan Nabi Muhammad SAW. ⁵⁶ Tawajjuh ini dapat berlangsung sewaktu pertemuan pribadi atau empat mata antara murid dan mursyid atau istilahnya ba'iat. Sedang ba'iat merupakan kesempatan pertama dari proses tawajjuh, tetapi tawajjuh pun memungkinkan terjadi ba'iat, bahkan ketika sang syekh secara fisik tidak hadir, hubungan dapat dilakukan dengan robhithoh. ⁵⁷

Demikian kedudukan syekh (guru) dalam ajaran tarekat, yang tidak saja sebagai pemimpin dalam mengawasi murid-muridnya, akan tetapi juga

⁵⁵Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*, hal: 79.

⁵⁶Martin Van Bruinessen, Kuliah Akhlak Tasawuf., hal: 86.

⁵⁷Martin Van Bruinessen, *Kuliah Akhlak Tasawuf.*, hal: 87

sebagai wasilah (perantara) ibadah kepada Allah untuk mencapai tingkatan tertinggi ma'rifat.

6. Kedudukan Murid dalam Tarekat

Setelah kita mengetahui sejauh mana kedudukan seorang syekh dalam tarekat, maka alangkah baiknya jika kita juga mengetahui bagaimana kedudukan dan kewajiban sebagai murid dalam ajaran tarekat. Prof. Dr. H. Abu Bakar Aceh dalam hal ini menarik suatu definisi dari pengertian murid, menurut beliau bahwa pengikut tarekat itu juga dinamakan dengan murid, yaitu seorang menghendaki pengetahuan dan petunjuk dalam segala amal ibadahnya.⁵⁸

Murid dalam hal ini tidak hanya berkewajiban mempelajari segala sesuatu yang diajarkan atau yang diperintahkan guru kepada dirinya, ia juga harus patuh dan tunduk pada gurunya, terhadap dirinya sendiri maupun kepada saudara-saudara sesama tarekat, serta orang-orang Islam yang lain. Dengan demikian kedudukan murid dalam tarekat adalah sebagai pengikut dan murid yang setia dan ta'at kepada semua perintah syekh atau gurunya.

Adapun hal-hal yang menjadi kewajiban bagi seorang murid terhadap syekh atau gurunya adalah sebagai berikut:

- 1. Menyerahkan segalanya urusan secara lahir dan batin.
- 2. Murid harus ta'at dan tunduk pada perintah guru.

⁵⁸Khalili Al-Banar, I. Hanafi R., *Ajaran Tarekat (Suatu Jalan Pendekatan Diri Terhadap Allah SWT)*, (Surabaya: C.V. Bintang Remaja), hal.30.

- 3. Murid tidak boleh mempergunjing gurunya.
- 4. Seorang murid tidak boleh melepaskan ikhtiarnya sendiri.
- 5. Seorang murid harus selalu ingat kepada gurunya.
- 6. Seorang murid tidak boleh bertanya banyak untuk kehidupan akhirat dan keimanan, sebelum guru member petunjuk terlebih dahulu.
- 7. Seorang murid harus mempunyai keyakinan dalam hati bahwa berkat yang datang dari Tuhan itu tidak semata-mata permintaannya sendiri, melainkan adanya perantara dari syekhnya.
- 8. Seorang murid tidak boleh menyembunyikan rahasia hatinya, terhadap gurunya (syekhnya).
- 9. Murid harus memelihara keluarga dan kerabat guru.
- 10. Seorang murid tidak boleh memberi saran kepada gurunya.
- 11. Seorang murid dilarang memandang guru ada kekurangannya.
- 12. Seorang murid harus rela memberikan sebagian hartanya.
- 13. Seorang murid tidak boleh bergaul dengan orang yang dibenci oleh gurunya.
- 14. Seorang murid tidak boleh melakukan sesuat yang dibenci gurunya.
- 15. Seorang murid tidak boleh iri dengan murid yang lain.
- 16. Segala sesuatu yang menyangkut pribadinya harus mendapat izin dari gurunya.

17. Tidak boleh duduk pada tempat yang biasa dipakai gurunya.⁵⁹

Dari beberapa hal yang harus dilakukan oleh murid terhadap syekhnya di atas, segala perintah dan larangan gurunya harus diperhatikan dalam setiap keadaan. Tetapi kepatuhan mutlak seorang murid kepada guru tidak berarti bahwa murid tersebut harus mengikuti perintah gurunya yang bertentangan dengan ajaran Islam (syari'at).

B. Stress

1. Pengertian Stres

Menurut Djalinus Syah dalam kamus pelajar mennyebutkan bahwa stres adalah tekanan atau gangguan/kekacauan. Menurut W. E. Maramis, stres adalah masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita, bila kita tidak mengatasinya dengan baik maka akan mengganggu badan (fisik) kita. Agus M. Hardjana menyebutkan bahwa stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidak sepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara

⁵⁹Khalili Al-Banar, I. Hanafi R. *Ajaran Tarekat (Suatu Jalan Pendekatan Diri Terhadap Allah SWT).*, hal: 31-37.

W. E. Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa* (Surabaya: Airlangga Universitas Press, 1994), hal: 65.

keadaan, kondisi dan sumber daya energi biologis, psikologis dan sosial apa adanya.⁶¹

Stres merupakan suatu kondisi ketidak mampuan fungsi tubuh merespon berbagai perilaku-perilaku eksternal yang dianggap berbahaya oleh anggota tubuh. Pada dasarnya setiap orang berpeluang mengalami stres tergantung dari respon mental yang dimiliki oleh orang tersebut. 62

Dari beberapa pendapat serta pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu tekanan yang tidak menyenangkan bagi seseorang karena adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang memaksanya agar mampu beradaptasi sesuai keadaan yang ia alami.

2. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Stres

Stres dapat disebabkan oleh berbagai hal. Biasanya stres akan dialami seseorang apabila ia merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya. Tuntutan ini secaraa umum dapat diklasifikasikan dalam beberapa bentuk yakni:

1. Frustasi

-

⁶¹ Agus M. Hardjana, *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres* (Yogyakarta: Kanisius, 1994), hal: 14.

Sunardy, 10 ciri orang yang mengalami stres, (http://dunia-terang.blogspot.com/2013/08/10-ciri-orang-yang-sedang-mengalami.html), diakses pada hari Rabu , 16 juni 2016 pukul: 22.04 WIB

Frustasi muncul apabila usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan mendapat hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungan, maupun dari diri individu.

2. Konflik

Stres pun bisa muncul apabila seseorang dihadapkan pada suatu kehaarusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan dan tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternatif akan menghasilkan frustasi bagi alternatif akan menghasilkan frustasi bagi alternatif lainnya.

3. Tekanan

Stres juga dapat muncul apabila seseorang mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

4. Ancaman

Antisipasi seseorang terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi merupakan suatu hal yang dapat memunculkan stres. ⁶³

⁶³ Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana 2009), hal: 18-19.

Berbeda dengan empat hal yang dapat menyebabkan stres diatas, Ir. Padmiarso M. Wijoyo menyebutkan dalam bukunya bahwa penyebab atau pemicu stres yang umum ada lima hal, diantaranya:

1. Stres Kepribadian (Personality Stres)

Stres kepribadian adalah stres yang dipicu oleh masalah dari dalam diri seseorang. Berhubungan dengan cara pandang pada masalah dan kepercayaan atas dirinya. Orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan beresiko kecil terkena stress jenis ini.

2. Stres Psikososial (Psychosocial Stres)

Hubungan relasi dengan orang lain di sekitarnya atau akibat dari situasi sosial lainnya merupakan pemicu dari stress psikososial. Contohnya:

- a) Stres adaptasi lingkungan baru, misalnya cinta, masalah keluarga, stres macet dijalan raya, diolok-olok, stress akibat konflik dengan orang disekitarnya dan lain-lain.
- b) Stres karena berbagai kondisi yang mengakibatkan sikap atau perasaan rendah diri (self devaluation), seperti kegagalan mencapai sesuatu yang sangat diidam-idamkan.
- Stres akibat berbagai keadaan kehilangan, seperti posisi, keuangan, kawan atau pasangan hidup yang sangat dicintai.

- d) Stres karena berbagai kondisi kekurangan yang yang dihayati sebagai suatu cacat yang sangat menentukan, seperti penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi dan lain-lain.
- e) Stres akibat berbagai kondisi perasaan yang menyangkut kode moral etika yang dijunjung tinggi tetapi gagal dilaksanakan.

3. Stres Sosio-Kultural

Gaya hidup yang modern telah menempatkan manusia ke dalam suatu kancah stres sosio-kultural yang cukup berat. Perubahan sosio-ekonomi dan sosio-budaya yang datang secara cepat dan bertubi-tubi memerlukan suatu mekanisme pembelaan diri yang memadai.

4. Stres Bio-Ekologi (Bio-Ecological Stres)

Stres bio-ekologi yaitu sters yang dipicu oleh dua hal, yakni:

- a. Ekologi atau lingkungan, seperti: polusi dan cuaca.
- b. Kondisi biologis, seperti: akibat datang bulan, demam, asma, jerawatan, berbagai penyakit infeksi, trauma fisik dengan kerusakan organ biologis, kelelahan fisik, kekacauan fungsi biologis kontinu, bertambah tua dan banyak lagi akibat penyakit dan kondisi tubuh lainnya.

5. Stres Pekerjaan (Job Stres)

Stres ini merupakan stres yang dipicu oleh pekerjaan seseorang. Persaingan jabatan, tekanan pekerjaan, deadline, terlau banyak kerjaan, ancaman PHK, terget tinggi, usaha gagal. Persaingan bisnis. Itu semua adalah beberapa hal umum yang dapat memicu munculnya stres akibat karier pekerjaan.⁶⁴

Dalam kehidupan sosial, manusia tidak dapat lepas dari permasalahan yang ditimbulkan dari lingkungan sosialnya, sehingga ketika manusia tidak dapat mengadakan adaptasi dan menanggulangi permasalahannya, maka akan terjadilah stresor psikososial, kemudian timbullah keluhan-keluhan kejiwaan.

Penyebab stres itu bermacam-macam, misalnya: masalah perkawinan, problema orang tua, hubungan interpersonal, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, penyakit fisik, faktor keluarga, kehilangan seseorang yang dicintai dan lain-lain.

Sedangkan penyebab stress menurut Abraham H. Maslow, apabila manusia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, maka ia akan mengalami gangguan jiwa atau stres. ⁶⁵Adapun kebutuhan yang dikemukakan Maslow tersebut diantaranya:

1. *kebutuhan fisiologis*. Kebutuhan ini adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap manusia untuk hidup, misalnya makan

⁶⁵ Djamaludin Ancok Dan Fuat Nashori, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), hal: 92

_

⁶⁴ Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah dan Mengatasi Stres* (Bogor: Bee Media Pustaka, 2011), hal: 17-21.

- minum dan istirahat. Orang tidak akan memikirkan kebutuhan lainnya sebelum kebutuhan dasar terpenuhi.
- 2. *kebutuhan akan rasa aman (safety)*. Pada dasarnya orang ingin bebas dari rasa takut dan cemas. Manifestasi dari kebutuhan ini diantaranya adalah perlunya tempat tinggal yang permanen, pekerjaan yang permanen.
- 3. *kebutuhan akan rasa kasih sayang*. Perasaan memiliki dan dimiliki oleh orang lain atau kelompok masyarakat adalah sesuatu yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kebutuhan akan terpenuhi bila ada saling perhatian, saling mengunjungi sesama anggota masyarakat. Keintiman di dalam pergaulan hidup sesama anggota masyarakat adalah sesuatu yang menyuburkan terpenuhinya kebutuhan ini.
- 4. *kebutuhan akan harga diri*. Bila kebutuhan ditingkat ketiga telah terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan akan harga diri. Pada tingkat ini orang ingin dihargai dirinya sebagai manusia, sebagai warga Negara.
- 5. *kebutuhan akan aktualisasi diri*. Kebutuhan pada tingkat ini adalah kebutuhan yang paling tinggi, menurut teori Maslow. Pada tingkat ini manusia ingin berbuat sesuatu yang semata-mata karena dia ingin berbuat sesuatu yang merupakan keinginan dari dalam dirinya. Dia tidak ingin menuntut penghargaan orang lain atas apa

yang diperbuatnya. Sesuatu yang ingin dia kejar pada tingkat ini adalah keindahan, kesempurnaan, keadilan dan kebermaknaan. ⁶⁶

Dari pendapat Maslow tentang penyebab terjadinya gangguan kejiwaan atau stres yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa gangguan kejiwaan atau stres disebabkan oleh karena ketidakmampuan manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya kebutuhan hidup, perasaan kurang diperhatikan (kurang dicintai), dan perasaan rendah diri.

3. Tingkatan Stress

Stres dan kewaspadaan yang berkepajangan akan menguras energi dan menyebabkan kelelahan. Orang stress selalu meningkatkan kewaspadaan dan memusatkan perhatiannya pada suatu hal sehingga mengabaikan hal lainnya yang akhirnya menjadi lemah. Misalnya saja anda meneruskan memikirkan target dan batas pekerjaan anda dan mewaspadai kesehatan anda. Mungkin pekerjaan bisa anda selesaikan dengan baik, tetapi kondisi fisik yang terabaikan, makin lama kondisi fisik anda akan menurun, dan suatu saat diserang penyakit. Berdasarkan tingkatannya, stres terbagi 3:

1. Acute Stress

-

⁶⁶Djamaludin Ancok Dan Fuat Nashori," Psikologi Islami"., hal: 93

Stres ini adalah stres yang kita alami setiap hari, yang berawal dari hal yang sederhana, seperti kemacetan diajalan saat berangkat kekantor, data computer tiba-tiba hilang sehingga kita tidak bisa mneyelesaikan pekerjaan, dan lain sebagainya. Efeknya tidak terlalu mengganggu karena selain gampang diatasi, stress ini dapat hilang dengan sendirinya.

2. Periodic Acute Stress

Kondisi ini lebih parah dari stres akut, tapi tidak sampai membuat orang menjadi depresi. Reaksi orang yang mengalami stres ini adalah biasanya menangis. Pada fase ini, dia masih bisa mengatasi persoalannya sendiri, belum memerlukan bantuan psikolog atau psikiater.

3. Chronic Stress

Fase ini harus diatasi dengan bantuan psikolog atau psikiater karena sudah bisa mengakibatkan depresi. Reaksi orang orang yang mengalami tingkat stres ini adalah jika diajak bicara, penderita tidak cepat bereaksi. Kadang-kadang ini bisa menyebabkan pikirannya tidak terarah dalam jangka waktu yang cukup lama.⁶⁷

Menurut Robert J.Van Amberg,stres dapat di bagi kedalam enam tahap sebagai berikut:

_

⁶⁷ Pangkalan Ide, *Yoga untuk Sress* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008), hal. 11-13.

1. Tahap Pertama

Tahap ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya di tanadai dengan munculnya semangat yang berlebihan, penglihatan lebih "tajam"dari biasanya, dan biasanya (namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan dan timbulnya rasa gugup yang berlebihan).

2. Tahap Kedua

Pada tahap ini, dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan karena habisnya cadangan energi. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan antara lain merasa letih sewaktu bangun pagi dalam kondisi normal, badan (seharusnya terasa segar), mudah lelah sesudah makan siang, cepat lelah menjelang sore, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

3. Tahap Ketiga

Jika tahap stres sebelumnya tidak ditanggapi dengan memadai, maka keluhan akan semakin nyata, seperti gangguan lambung dan usus (gastritis atau maag, diare), ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang, gangguan pola tidur (sulit untuk mulai tidur, terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali), tubuh terasa lemah seperti tidak bertenaga.

4. Tahap Keempat

Orang yang mengalami tahap-tahap stres di atas ketiga memeriksakan diri ke dokter sering kali dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Namun pada kondisi berkelanjutan, akan muncul gejala seperti ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas rutin karena perasaan bosan, kehilangan semangat, terlalu lelah karena gangguan pola tidur,kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun, serta muncul rasa takut dan cemas yang tidak jelas penyebabnya.

5. Tahap Kelima

Tahap ini ditandai dengan kelelahan fisik yang sangat, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan dan sederhana, gangguan pada sistem pencernaan semakin berat, serta semakin meningkatnya rasa takut dan cemas.

6. Tahap Keenam

Tahap ini merupakan tahap puncak, biasanya ditandai dengan timbulnya rasa panik dan takut mati yang menyebabkan jantung berdetak semakin cepat, kesulitan untuk bernapas, tubuh gemetar dan berkeringat, dan adanya kemungkinan terjadi kolaps atau pingsan. ⁶⁸

Bilamana diperhatikan, maka dalam tahapan stres di atas, menunjukkan manifestasi di bidang fisik dan psikis. Di bidang fisik berupa kelelahan, sedangkan di bidang psikis berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energi fisik maupun mental yang mengalami defisit terus menerus. Sering buang air kecil dan sukar tidur merupakan pertanda dari depresi.

C. Kontribusi Majelis Tarekat Qadiriyah wa Naqsyabandiyah Al-Utsmaniyah Terhadap Pengendalian Stress

Melihat akibat yang sangat besar pada stress apabila tidak dapat dikendalikan dengan baik, maka kemampuan setiap individu untuk mengendalikan stres sangat dibutuhkan. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku untuk

68 (http://www.psychologymania.com/2012/11/tahap-tahap-stres.html) diakses pada hari

sabtu, 19 juni 2016 pukul: 20.18 WIB

mengelola dan mengendalikan stres sehingga mampu menangkal akibat stress yang negatif.

Perlu kita sadari, stres, kecemasan, depresi pada intinya terletak pada pemahaman (fikiran) yang salah (keliru) terhadap kenyataan, serta hilangnya kesadaran diri. Dan sangkut paut dengan ajaran dan amaliyah didalam suatu lembaga atau organisasi thariqah adalah untuk meluruskan hal tersebut dengan cara mengingat dan meningkatkan kesadaran dan kembali ke jalan yang ditentukan oleh Allah.

Menurut Amin Syukur manusia sekarang ini, sebaiknya lebih mengedepankan akhlak sebagai ajaran mengenai moral, yang hendaknya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna memperoleh kebahagiaan yang optimal. Ajaran-ajaran akhlak dalam tasawuf, terutama tasawuf akhlaki (perilaku baik), membimbing seseorang untuk memiliki akhlak dan sopan santun baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun terhadap Tuhannya. ⁶⁹ Beliau juga berpendapat bahwa nilai-nilai tasawuf bisa dijadikan sebagai penyembuhan penyakit, baik psikis maupun fisik ⁷⁰.

Dapat disimpulkan bahwa dengan melalui pengamalan ajaran tasawuf dan amaliyah thariqah dalam beragama islam akan dapat menjadi obat bagi jiwa seseorang yang mengalami kegoncangan. Ajaran dan amaliyah tasawuf dalam suatu lembaga atau organisasi thariqah ialah bersumber dari pondasi

⁶⁹ M. Amin Syukur, *Tasawuf Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁷⁰Imam Hanafi dkk.*Maqamat Tasawuf Dan Terapi Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Amin Syukur)* (jurnal religi dan psikologi, 2015) hal:19

dasar agama islam yaitu Al-qur'an dan Hadits. Sedangkan Al-Qur'an dapat menjadi obat sebagaimana yang diterangkan dalam Al-Qur'an surat Fushshilat ayat 44 sebagai berikut:

Artinya: Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin (Q.S 41:44).71

Dari ayat tersebut sudah sangat jelas bahwa Al-Qur'an yang menjadi pedoman hidup umat islam dapat menjadi penawar atau obat, dari perintah ibadahnya ataupun anjuran kebaikan yang lainnya. Yang dinamakan obat atau penawar tentunya sasaran utamanya adalah penyakit, melihat potongan surat Al-Qur'an diatas tidak ada ketentuan penyakit tertentu dengan kata lain Al-Qur'an bisa menjadi obat untuk segala penyakit, pengobatan tersebut entah dari dibacakan ayat-ayatnya, mengamalkan perintah didalamnya, ataupun mengamalkan anjuran dan ajaran kebaikan dan kebenaran yang terdapat didalamnya.

Amalan dan ajaran tasawuf didalam organisasi thariqah bersumber dari Al-Qur'an dan Hadist, sedangkan didalam paragraf sebelumnya Allah Swt berfirman didalam kitab-Nya bahwa Al-Qur'an dapat menjadi obat atau penawar. Sejalan dengan itu oleh karenannya para sufi telah membuat rumusan tata cara menerapi penyakit jiwa bagi para pasien mereka, yaitu

digilib.uinsby.ac.id digilib.u

⁷¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur''an dan Terjemahnya*, (Proyek Pengadaan Kitab Suci Al-Qur'an Departemen Agama, Jakarta, 1978) hal: 779

dengan cara menjelaskan kepada para pasien tersebut jalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan ruh keimanan dalam jiwa lemah, mengajak mereka untuk membersihkan niat, memperkuat tekad, menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT dan taqwa kepada-Nya. Dan dianjurkan mereka untuk memenuhi jiwa dengan kejujuran, hati dengan keikhlasan, dan mengisi perut dengan barang-barang yang halal. Kemudian mengajak mereka untuk menerapi jiwa-jiwa yang resah melalui dzikir yang benar, yang dapat menentramkan jiwa yang lemah dan depresi. 72

Dari paragraf diatas dapat kita ketahui bahwa pengaplikasian ilmu tasawuf didalam kehidupan seseorang amatlah penting dikarnakan dengan ajaran dan amaliyahnya akan berdampak pada kemapanan spiritual orang tersebut, sehingga dengan kemapanan spiritual tersebut juga dapat berdampak pada bagaimana seseorang menyikapi faktor-faktor yang berpotensi menyebabkan terjadinya stres ataupun mengatasi stress yang sedang dialami.

Sedangkan apa dan bagaimana ajaran dan amaliyah didalam lembaga thariqah yang menjadi sumbangan atau konstribusi terhadap pembentukan pengendalian stress. Antara lain ialah sebagaimana berikut:

1. Ajaran Akhlak Terpuji

Didalam lembaga thariqah ilmu tasawuf diajarkan oleh pemimpin thariqah terhadap jama'ahnya, dalam ilmu tasawuf sendiri diajarkan agar

_

⁷²Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern.* ter. Ija Suntana (Jakarta: Mizan Publika, 2004), hal. 1.

setiap pribadi mampu mengamalkan, menanamkan dan memiliki sifat atau akhlak terpuji yang mana hal itu juga menjadi suatu impian didalam organisasi thariqah itu sendiri yaitu memiliki akhlak terpuji yang dimilik Nabi Muhammad Saw, karena mempunyai sifat terpuji amatlah penting untuk mencapai ma'rifat atau mengenal dan dekat dengan Allah. Sedangkan sifat atau akhlak terpuji tersebut menurut Syekh Ahmad Rifa'i diantaranya adalah zuhud, qona'ah, sabar, tawakal, mujahadah, ridla, syukur dan ikhlas. Tadengan akhlak terpuji itulah seseorang akan mampu menyikapi faktor-faktor yang berpotensi menjadikan stres dengan baik. Secara rinci akan dijelaskan sebagaimana berikut:

a) Zuhud

Secara etimologis, zuhud berarti *raghaba 'an syai'in wa tarakahu* artinya tidak tertarik terhadap sesuatu dan meninggalkannya. *Zahada fi aldunya*, berarti mengosongkan diri dari kesenangan dunia untuk beribadah. ⁷⁴

Secara terminologi zuhud adalah sikap ketidak pedulian terhadap dunia.

Menurut Abu Sulaiman Ad-Darani beliau berkata "zuhud adalah meninggalkan apapun yang menjadikan anda melupakan Allah SWT.

Adapun Menurut Ibrahim Bin Adam beliau berkata "zuhud itu ada tiga kategori. Ada zuhud yang merupakan fardhu, ada zuhud yang merupakan

⁷³ Nasrudin, *Ajaran-Ajaran Tasawuf Dalam Sastra Kitab "Ri'ayah Al-Himmah" Karya Syekh Ahmad Rifa'I* (jurnal kebudayaan islam, 2015) hal:122

⁷⁴ Amin syukur, *Zuhud di Abad Modern*, hal:. 1

keutamaan dan ada zuhud yang merupakan keselamatan. Zuhud yang merupakan fardhu adalah sikap zuhud terhadap hal-hal yang haram. Zuhud yang merupakan keutamaan adalah sikap zuhud terhadap hal-hal yang halal. Sedangkan zuhud yang merupakan keselamatan adalah sikap zuhud terhadap syubhat".⁷⁵

Adapun zuhud menurut Hasan al-Bashri adalah hendaknya manusia membenci penghambaan terhadap dunia dan semua isinya. Sedangkan menurut Imam Ghazali, zuhud adalah meninggalkan keduniaan karena mengerti bahwa dunia itu hina bila dibanding dengan keindahan akhirat. Menurutnya zuhud itu harus memenuhi 3 unsur, meliputi : *hal* (keadaan jiwa), *'ilmu* dan *'amal*. Perwujudan *hal* ialah keadaan batin atau jiwa seseorang meninggalkan dunia, karena dianggap lebih rendah nilainya daripada akhirat, sehingga jiwanya mencintai yang kedua ini. Perwujudan *'ilmu* ialah seseorang betul-betul mengetahui dunia itu lebih rendah nilainya dibanding akhirat. Dan kedua sikap tersebut harus diwujudkan dalam perbuatan (*'amal*). ⁷⁶

Adapun sikap zuhud menurut Muhammad Ibnu Abidurrahman, beliau mengatakan bahwa sikap zuhud, terbagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut.

1. Zuhud tingkat mubtadi'. Sikap zuhud ini terjadi pada orang yang memiliki sesuatu dari dunia baik harta, pangkat, maupun keindahan dunia lainnya.

⁷⁵Ibnu Rajab Al-Hambali. *Zuhud dunia cinta akhirat* terj. Abu Umar Basyir. Dkk (Solo: Al-Qawam, 2005) hal 45-46

⁷⁶ M. Amin syukur, *Zuhud di Abad Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hal: 81

- Ia berada di pertengahan antara menggunakannya di jalan Allah Swt. dan menikmati dunianya.
- 2. Zuhud tingkat mutawasit .. Sikap zuhud ini merupakan kelanjutan sikap yang pertama. Zuhud pada tingkatan ini menjadikan seseorang tidak lagi enggan menggunakan dunianya untuk kepentingan akhiratnya tanpa merisaukan masa depannya. Ia yakin akan jaminan Allah Swt. bagi dirinya. Sikap zuhud seperti ini telah dicontohkan oleh sahabat Abu Bakar dan Umar bin Khattab. Mereka menginfakkan sebagaian besar hartanya di jalan Allah Swt. tanpa risau dengan masa depan mereka.
- 3. Zuhud tingkat muntahi . Sikap zuhud ini adalah tingkat tertinggi. Orang yang memiliki sikap zuhud ini memandang dunia tidak lebih dari sarana beribadah kepada Allah Swt. Ia memiliki dunia dan mengusahakannya sebagai bagian dari ibadah kepada Allah Swt. Akan tetapi, harta yang dimilikinya tidak memiliki tempat sedikitpun dalam hatinya, bahkan menjadi beban bagi hatinya. Zuhud tingkat ini dicontohkan oleh Rasulullah saw. dan keluarganya.⁷⁷

Dari penjelasan di atas menurut hemat penulis pada intinya sikap zuhud merupakan suatu sudut pandang bahwa akhirat jauh lebih baik di banding dunia dan juga merupakan suatu sudut pandang bahwa dunia merupakan sarana bukan suatu tujuan.

⁷⁷ http.Tingkatan Zuhud Menurut Imam Al-Ghazali Dan Ibnu Abidurrahman Muhammad. Html. Diakses pada tanggal 29 november pukul 22.01 wib. Apabila dikaitkan pada permasalahan stress, sikap zuhud dapat menjadi sebuah pencegahan dalam diri seseorang terhadap sesuatu yang dapat berpotensi menjadikan stres yang disebabkan oleh materi ataupun yang lainnya. pencegahan tersebut dikarenakan kezuhudan yang diaplikasikan dalam meniti kehidupan, seperti halnya sikap terhadap dunia yang hanya sebagai sarana untuk akhirat atau untuk kesempurnaan ibadahnya, dari sikap tersebut sehingga seseorang terbebas dari kerakusan terhadap atau kekurangan terhadap dunia, hatinya putus akan harapan terhadap dunia sehingga dunia yang dimiliki ataupun yang tidak dimiliki sama sekali tidak berpengaruh pada dirinya.

Seperti yang dikatakan Syeikh Muhammad Nawawi bahwa "orang yang zuhud ialah orang tidak merasa bangga dan gembira dengan dunia atau harta yang dimilikiya dan tidak bersedih dan gelisah karena kekurangan serta tidak dimilikinya harta". Oleh karena pandangannya terhadap akhirat lebih utama dan orang yang zuhud cenderung meninggalkan atau tidak terlalu peduli terhadap apapun yang dapat melalaikan dirinya dengan Allah Swt entah mengenai materi ataupun sikap-sikap negatif.

Sikap zuhud juga dapat membentuk sebuah pengendalian terhadap stres yang berkaitan dengan musibah dunia, kezuhudan yang ada dalam diri

⁷⁸Syekh Muhammad Nawawi, *Nasehat Buat Hamba Allah*, terj. Moh Syamsi Hasan (Surabaya: Amelia, 2005) hal: 179

seseorang akan menjadikan orang tersebut mempunyai perasaan ringan dalam menghadapi musibah-musibah dunia, dikatakan oleh Ali Bin Abi Thalib Ra, " barang siapa zuhud terhadap dunia maka akan terasa ringanlah musibah-musibah dunia." Hal itu dikarenakan kezuhudan mempunyai pengaruh-pengaruh positif dalam jiwa, hati dan fikiran, sehingga melahirkan sebuah amalan batin yang baik yang mencakup sikap dan sifat positif, hal itu akan terlihat dari bagaimana cara orang tersebut dalam mengarungi kehidupan didunia.

Mempunyai kezuhudan terhadap dunia di masa modern ini amatlah sangat penting, dikarenakan zuhud adalah sebuah jalan yang memberikan nilai-nilai rohani yang dapat menjadi alat ataupun tameng untuk menyelesaikan dan melindungi dari semua problematika kehidupan dunia sehingga tercipta sebuah keseimbangan jiwa dan menghindarkan dari kegoncangan jiwa.

b) Qana'ah

⁷⁹ Ibnu Rajab Al-Hambali. *Zuhud dunia cinta akhirat* terj. Abu Umar Basyir. Dkk (Solo: Al-Qawam, 2005) hal: 42

Qona'ah adalah keteguhan hati menuju keridlaan Allah serta mencari harta dunia sekadar keperluan hidupnya untuk menunjang ketaatan dalam melaksanakan kewajiban serta menjauhi kemaksiatan. 80

Syekh Muhammad Nawawi berkata: "Orang yang qana'ah yaitu orang yang hatinya tentram (puas) dengan apa yang dimilikinya serta ridha atas bagiannya yang diterima dari Allah SWT".81

Sikap qana'ah dapat menghindarkan seseorang dari permasalahan jiwa yang disebabkan oleh pembagian rizki yang telah Allah SWT tetapkan terhadap setiap hambanya, hal itu dikarenakan sikap menerima kenyataan yang muncul dari dalam diri orang tersebut, sikap qana'ah akan menghindarkan seseorang dari permasalahan yang timbul dari ketidak puasan akan kenyataan hasil, orang yang memiliki sikap demikian akan menerima setiap hasil dari usaha yang dikerjakannya, mendapatkan banyaknya harta maupun mendapatkan sedikitnya harta, mendapatkan kesehatan ataupun sakit, sama sekali tidak ada masalah, dikarenakan adanya penerimaan dalam dirinya terhadap pembagian tersebut.

Qana'ah merupakan lawan dari tama' sedangkan tama' merupakan merasa kurang dan kerakusan, kerakusan dan merasa kurang adalah sebuah

81 Syekh Muhammad Nawawi, "Nasehat Buat Hamba Allah" penerjemah. Moh Syamsi

Hasan (Surabaya: Amelia, 2005) hal: 84

⁸⁰ Nasrudin, Ajaran-Ajaran Tasawuf Dalam Sastra Kitab "Ri'ayah Al-Himmah" Karya Syekh Ahmad Rifa'I (jurnal kebudayaan islam, 2015) hal:199

sikap yang negatif dan sikap negatif akan membawa seseorang yang memilikinya kepada permasalahan yang negatif pula. Sebagaimana yang dikatakan Imam Al-Ghazali bahwa "kerakusan itu akan mendorong dan menyeretnya berperilaku jahat dan berakhlak tercela, melakukan kemunkaran dan merobek-robek kehormatan dan kemuliaan".82

Didalam kenyataan hidup dizaman modern saat ini tidak jarang orang yang mengalami permasalahan yang disebabkan oleh adanya sikap tama' didalam diri seseorang tersebut, sering kita ketahui banyaknya kasus yang diberitakan melalui media mengenai permasalahan ini, mulai dari kasus pembunuhan disebabkan warisan yang perebutan yang kurang menguntungkan, melakukan tindak korupsi, bahkan melakukan bunuh diri disebabkan perekonomian yang sulit. Hal itu terjadi disebabkan tidak adanya sikap qana'ah dalam diri, sikap qana'ah yang kurang ditanamkan dalam diri, dan adanya kecenderungan tama' sehingga permasalaan jiwa yang mematikan menghampiri dalam kehidupan seperti yang dikatakan Imam Al-Ghazali akibat dari tama' didalam paragraf sebelumnya.

Qana'ah sangat perlu dilatih dan ditanamkan dalam diri, sebab dari rasa puas dan menerima kenyataan itulah sehingga permasalahan yang disebabkan dari rasa kecewa dan tidak menerima terhadap kenyataan dapat

 $^{^{82}}$ Imam Al-Ghazali, "Menyingkap Rahasia Qalbu" penerjemah. Moh Syamsi Hasan (Surabaya: Amelia, 2004) hal: 239

terhindarkan, dan dari sikap tersebut kebahagiaan dan diri yang positif juga cenderung kita dapatkan dalam mengarungi kehidupan didunia bahkan hingga akhirat kelak.

c) Sabar

Syeikh Ahmad Rifa'i rnenyebutkan bahwa sifat sabar adalah kesediaan untuk mengatasi kesulitan dalam berbagai usaha yang dibaginya dalam 3 aspek, yaitu: pertama mengatasi kesulitan dalam usaha beribadah menunaikan kewajiban menuju sahnya taat. Selanjutnya kedua mengatasi kesulitan dalam mencapai sahnya taubat dengan berusaha menjauhi kemaksiatan dan tidak melakukan yang tidak semestinya serta yang ketiga mengatasi kesulitan batin dalam menghadapi bencana keduniawian.⁸³

Orang yang sabar akan lebih mampu mengambil keputusan dalam menghadapi sesuatu yang dapat menjadikan stres, sesuai dengan ketentuan syara'.

Cobaan dalam hidup pastilah ada dan semua orang akan mengalaminya, kesabaran sangat dipandang perlu dalam menghadapi persoalan hidup agar buah dari cobaan itu tidak malah menjadi hal yang negatif.

⁸³ Nasrudin, *Ajaran-Ajaran Tasawuf Dalam Sastra Kitab "Ri'ayah Al-Himmah" Karya Syekh Ahmad Rifa'I* (jurnal kebudayaan islam, 2015) hal: 125

Dizaman modern tidak jarang seseorang yang kurang mengaplikasikan sikap sabar ini, sehingga dalam menghadapi persoalan hidup sering mengalami kesedihan dan kegelisahan, hal itu dapat menjadi hal yang negatif dalam kehidupan seseorang apabila terlalu berlebihan dan melewati ketentuan syara'. Dalam persoalan ini kesabaran amatlah perlu diaplikasikan dalam hidup, Imam Al-Ghazali menegaskan akan perlunya sabar beliau berkata "tidak ada senjata yang paling ampuh untuk melawan kesedihan dan kegelisahan, kecuali dengan sabar". 84

Sabar juga dapat menjadikan seseorang menjadi teguh saat ditimpa musibah, sebagaimana yang dikatakan Imam Al-Ghazali beliau berkata "sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana (musibah). Jiwanya tidak bergoncang, hatinya tabah/tahan menghadapi bencana itu, tidak berubah pendiriannya". 85

Dikatakan juga oleh Ibnu Qayyim Al-jauziah didalam kitabnya, "Orang yang ditimpa musibah agar melakukan hal yang paling bermanfaat baginya yaitu sabar dan mencari ridha Allah, karena yang demikian itu akan meringankan musibahnya, dan melipat gandakan pahalanya. Mengeluh dan gunda hati justru membuat musibah itu terasa semakin berat dan

_

⁸⁴ Imam Al-Ghazali, "Al-Insanun 'Arifun 'Indahu Ruuhul 'Adhim" penerjemah. Muhammad Nuh (Mitra press: 2008) hal: 80

⁸⁵ Maftuh Ahnan, "imam Al-Ghazali "sabar" (CV. Bintang pelajar) hal: 7

menghilangkan pahala". 86 Oleh karena itu hendaknya sabar dapat diaplikasikan dalam diri sebab dengan sabar tantangan hidup akan terasa ringan sehingga nantinya upaya mengatasi kesulitan dalam berbagai usaha akan sangat mudah.

Didalam perjalanan hidup seseorang tentulah tidak akan luput dari musibah dan bencana, akan tetapi bagaimana cara meghadapi hal tersebut agar tidak menjadi hal yang negatif, sebab dibalik adanya cobaan berupa musibah dan bencana tersebut apabila seseorang dapat melalui dengan baik, akan berdampak positif pula bagi dirinya dan akan berdampak negatif apabila tidak dapat melalui dengan baik, didunia maupun akhirat kelak.

d) Tawakkal

Tawakkal secara harfiah, berarti menyerahkan diri. Pengertian umumnya adalah pasrah dan menyerahkan segalanya kepada Allah setelah melakukan rencana atau usaha.⁸⁷

Tawakal merupakan gambaran keteguhan hati dalam menggantungkan diri kepada Allah dalam setiap usaha, dikatakan didalam kitabnya bab tawakkal oleh Ibnu Qayyim Al-jauzi bahwa orang yang "dalam keadaan

86 Ibnu Qayyim Al-jauziah, "madarijus salikin", penerjemah. Khatur Suhardi (Jakarta, Pustaka Kautsar: 2010) hal:258

⁸⁷ Tim Penyusun MKD IAIN Sunan Ampel, "Akhlak Tasawuf" (Surabaya, IAIN Press: 2012) hal: 255

seperti itu dia terlepas dari segala kegelisahan, kekhawatiran, kemurungan dan kerugian". Berbeda dengan orang yang sama sekali tidak bergantung pada Allah, Ibnu Qayyim Al-jauzi mengatakan Jika seorang hamba hanya sibuk dengan pilihan dan pengaturannya untuk dirinya sendiri, serta perhatian terhadap nasibnya, tanpa mau peduli terhadap hak Allah, maka Allah akan membiarkan dengan pilihannya itu dan tidak lagi mengurusinya, sehingga dia terus-menerus dibayangi kekhawatiran, kesusahan, kesedihan, ketakutan, kegundahan, kesesalan,keadaan yang buruk dan rasa gelisah. 88 Dari pernyataan tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif bagi psikologis seseorang yang mengaplikasikan sikap tawakkal, dan sebaliknya bagi yang kurang mengaplikasikan sikap tawakkal tersebut.

Bertawakkal juga merupakan perbuatan yang diperintahkan Allah seperti dalam firmannya:

Artinya: "kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya".

⁸⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, "*Mendulang Faidah Dari Lautan Ilmu*" penerjemah. Kathur Suhardi (Jakarta, Pustaka Al-Kautsar: 1998) hal: 60

Melihat perintah dalam ayat tersebut dapat kita ketahui pentingnya bertwakkal kepada Allah, sebab selain tawakkal tersebut merupakan perintah Allah, tawakkal tersebut juga mendatangkan pertolongan dan jalan keluar dalam setiap niat dan usaha kebaikan, sebagaimana dalam firman-Nya tadi Allah juga cinta terhadap orang yang bertawakkal, dan tentunya orang yang bertawakkal dengan sungguh tidak akan dibiarkan oleh Allah karena Allah cinta, dan pastinya Allah tidak akan membiarkan terhadap yang Dia cintai. Didalam kitab karya imam Al-Ghazali, dikatakan bahwa "barang siapa yang sepenuhnya berpegang teguh pada Allah Swt, maka benar-benar Dia (Allah) akan benar-benar menjaga kekuatannya (membentenginya)". Sebagian ulama' juga berkata "Selama anda ridha kepada Allah, dan bertawakkal kepadaNya, tentu anda akan menemukan jalan menuju pada setiap kebaikan"⁸⁹ dari pernyataan tersebut dapat kita ketahui bahwa orang yang bertawakkal pada Allah akan mendapatkan kebaikan dari Allah.

Oleh karena itu hendaknya tawakkal diaplikasikan dalam kehidupan apabila akan berusaha untuk menggapai sebuah tujuan, tawakkal akan menjadi sikap yang positif dan mendatangkan energy yang positif pula terhadap orang yang menerapkannya, sehingga dalam upayanya akan terasa ringan, dan dalam menerima hasilnya seseorang cenderung menerimanya dengan sikap yang positif pula.

⁸⁹ Imam Al-Ghazali, "Menyingkap Rahasia Qalbu" penerjemah. Moh Syamsi Hasan (Surabaya: Amelia, 2004) hal: 408

e) Mujahadah

Mujahadah adalah bersungguh-sungguh memenuhi perintah Allah dengan menetapi kewajiban dan menjauhi kemaksiatan secara lahir maupun batin semaksimal mungkin. 90

Kesungguhan seseorang terhadap memenuhi perintah Allah, dapat menghindarkan seseorang dari gejala-gejala psikis yang negatif, kesungguhan tersebut merupakan suatu bentuk kekokohan spiritual seseorang, sehingga dengan kekokohan spiritual tersebut dan pengaruh amal taat yang dikerjakan dapat menjadikan energi positif dalam pisikis seseorang, yang nantinya dapat terhindarkan dari apapun yang menjadikan kerusakan, sebab didalam suatu perintah Allah tidak hanya pahala yang didapat namun juga terdapat kebaikan bagi yang mengerjakan baik didunia maupun diakhirat, jasmani maupun rohani.

Meninggalkan maksiat dan dosa-dosa juga merupakan sesuatu yang sungguh-sungguh di tinggalkan oleh orang yang bermujahadah kepada Allah, terhadap menjauhi segala kemaksiatan setiap orang juga diperintahkan oleh Allah untuk meninggalkannya, karena dengan meninggalkannya akan berdampak positif bagi pelakunya. Didalam kitab terjemah *nashoihul 'ibad* dikatakan bahwa "barangsiapa meninggalkan dosa-dosa, niscaya hatinya

_

 $^{^{90}}$ Nasrudin, *Ajaran-Ajaran Tasawuf Dalam Sastra Kitab "Ri'ayah Al-Himmah" Karya Syekh Ahmad Rifa'I* (jurnal kebudayaan islam, 2015) hal: 127

menjadi lembut; barang siapa yang meninggalkan makanan haram, dan makan-makanan halal niscaya pikirannya menjadi jernih". Dari sini dapat kita ketahui setiap amal taat dan setiap amal maksiat mempunyai konsekuensi bagi orang yang melakukannya, dosa ataupun pahala, fisik maupun psikis, dan apabila seseorang mengerjakan amal taat dan meninggalkan dosa-dosa, maka yang diperoleh adalah kebaikan pula, sehingga ketenangan hidup, kebahagian dan jiwa yang positif dapat dimiliki dan dirasakan oleh pelakunya dan begitupun sebaliknya.

f) Ridha

Ridha secara harfiah, berarti rela, senang dan suka. Sedangkan pengertiannya secara umum adalah tidak menentang qadha dan qadar Allah, menerima qadha dan qadar dengan hati senang. Mengeluarkan perasaan benci dari hati sehingga yang tinggal didalamnya hanya perasaan senang dan gembira. Merasa senang menerima malapetaka sebagaimana menerima nikmat.⁹¹

Keridhaan terhadap ketentuan Allah merubah pandangan seseorang terhadap musibah atau ketentuan Allah sehingga cenderung terhindar dari sesuatu yang menyebabkan stres dan semacamnya, dikarenakan penerimaan dalam diri terhadap kenyataan yang ia alami.

⁹¹ Tim Penyusun MKD IAIN Sunan Ampel, "Akhlak Tasawuf" (Surabaya, IAIN Press: 2012) hal: 257

Allah berfirman dalam hadist qudsi yang artinya sebagai berikut: "wahai hamba-hamba-Ku, Aku ciptakan engkau hanya untuk menyembah-ku maka jangan bermain-main. Telah aku tentukan bagimu rezekimu. Maka janganlah engkau putus asa. Apabila sedikit jangan bersedih dan apabila banyak jangan gembira. Jika engkau ridha atas segala yang Aku tentukan, maka akan Aku ringankan beban tubuh dan fikiranmu, serta engkau akan menjadi orang yang terpuji disisih-Ku. Namun jika engkau tidak ridha atas segala yang sudah Aku tentukan untukmu, maka akan Aku tambah beban tubuh dan pikiranmu, dan engkaupun akan menjadi orang yang tercela disisi-ku. Aku bersumpah demi kebesaran dan kekuasaan-Ku, akan aku jadikan dunia ini tempat engkau berkuasa dengan sepenuhnya, dan tidak ada yang dapat menimpamu selain apa yang sudah Aku gariskan untukmu." 92

Dapat kita ketahui bahwa seseorang yang ridha terhadap kenyataan yang diterimanya, lebih cenderung mempunyai kondisi psikis yang positif, sehingga berdampak pada fisik dan juga mempunyai sikap-sikap yang positif pula terhadap musibah yang ada.

Seperti yang dikatakan Ibnu Qayyim Al-Jauzi bahwa, "ridha mendatangkan tuma'ninah, hati yang dingin, kedamaian, dan keteguhannya.

⁹² Amr Khaled, "indahnya menjadi kekasih Allah" penerjemah. Deden zaenal muttaqin dkk. (Yogyakarta, Darul Ikhsan: 2004) hal: 156

Sedangkan amarah mendatangkan kegundahan, kegelisahan, dan keguncangan hati". ⁹³

Seringkali musibah yang menimpa seseorang menjadi bertambah parah, akibat hilangnya kerelaan hati dalam menerima keadaan, sehingga hati menjadi kotor dan pikiran kalut, yang pada akhirnya bertambahlah pula permasalahan yang lain dikarenakan respon negative terhadap kenyataan yang menimpanya.

g) Syukur

Syukur dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, diartikan sebagai rasa terima kasih kepada Allah swt, dan untunglah (meyatakan perasaan lega, senang dan sebagainya).

Secara hakikat syukur berarti mengetahui segala nikmat yang berasal dari Allah, baik yang berupa nikmat lahiriah seperti kekayaan materil dan anggota tubuh serta nikmat batiniah seperti diberikannya rasa keimanan dan ketaatan oleh Allah.⁹⁵

⁹³ Ibnu Qayyim Al-jauziah, "madarijus salikin", penerjemah. Khatur Suhardi (Jakarta, Pustaka Kautsar: 2010) hal: 274

⁹⁴ KBBI (Kamus besar bahasa indonesia)

⁹⁵ Nasrudin, *Ajaran-Ajaran Tasawuf Dalam Sastra Kitab "Ri'ayah Al-Himmah" Karya Syekh Ahmad Rifa'I* (jurnal kebudayaan islam, 2015) hal: 128

Kemudian Imam Ghazali menjelaskan bahwa *syukur* tersusun atas tiga perkara, yakni:

- 1. Ilmu, yaitu pengetahuan tentang nikmat dan pemberinya, serta meyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah swt dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah swt dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam memuji-Nya hanya sebagai tanda keyakinan.
- 2. Hal (kondisi spiritual), yaitu karena pengetahuan dan keyakinan tadi melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang memberi nikmat, dalam bentuk ketundukan, kepatuhan. Men-syukur-i nikmat bukan hanya dengan menyenangi nikmat tersebut melainkan juga dengan mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah swt.
- 3. Amal perbuatan, ini berkaitan dengan hati, lisan, dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa *syukur* dengan pujian kepada Allah swt dan anggota badan yang menggunakan nikmat-nikmat Allah swt dengan melaksanakan perintah Allah swt dan menjauhi larangan-Nya. ⁹⁶

Didalam AlQur'an juga ditegaskan oleh Allah mengenai syukur dan kufur dalam surat Ibrahim sebagaimana berikut:

⁹⁶ Imam Ghazali, *Taubat, Sabar dan Syukur*, Terjemah. Nur Hichkmah. R. H. A Suminto, (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia) hal: 197-203

وَإِذْ تَأَذَّ نَ رَبُّكُمْ لَبِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَبِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿

Artinya: "Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".

Dari paparan mengenai syukur diatas apabila dikaitkan pada permasalahan jiwa, syukur dapat menjadi penghalang terhadap sesuatu yang mengakibatkan terjadinya permasalahan jiwa tersebut, seseorang yang senantiasa bersyukur akan merasakan kenikmatan dan kepuasan terhadap apa yang dimilikinya, yang diterimanya, dan yang dialaminya, seseorang yang bersyukur akan lebih mudah bahagia, lebih optimis, dan cenderung memiliki sikap dan perilaku yang positif dalam hidupnya, hal itu merupakan hasil dari adanya rasa syukur dalam diri seseorang. Berbeda dengan orang yang memiliki sikap sebaliknya yaitu kufur akan lebih rentan terkena permasalahan jiwa seperti depresi, stress, frustasi, dsb, orang yang kufur kurang mampu mengontrol terhadap dirinya sehingga sikap dan tingkahlakunya cenderung negatif yang akibatnyapun akan negative pula.

Secara psikologis rasa *syukur* juga dapat memberikan kepuasan pada diri sendiri sehingga mampu menghilangkan perasaan resah ketika gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan.⁹⁷ Oleh karena itu rasa syukur terhadap apa yang ada merupakan sesuatu yang perlu ditanamkan dalam diri sebab dengan adanya syukur sikap dan tingkah laku akan lebih positif, sehingga mendapatkan balasan yang baik dari Allah, berupa pemberian yang baik yang bermacam-macam bentuknya, dari segi psikologis, psikis, dan didunia maupun diakhirat kelak, juga terselamatkan dari akibat yang sebaliknya.

h) Ikhlas

Ikhlas adalah kecenderungan untuk membersihkan hati dengan hanya beribadah kepada Allah saja dan membersihkan hati agar tidak condong beribadah kepada yang selain Allah.⁹⁸

Pengarang kitab *Manazilus Sa'irin* berkata, "*ikhlas artinya membersihkan amal dari segala campuran*." Dengan kata lain, amal itu tidak dicampuri sesuatu yang mengotorinya karena kehendak-kehendak nafsu, entah karena ingin memperlihatkan amal itu tampak indah dimata orang-orang, mencari pujian, tidak ingin dicela, mencari pengagungan dan sanjungan, karena ingin mendapatkan harta dari mereka ataupun alas an-alasan lain yang

⁹⁷ Khairunnas Rajab, *Obat Hati*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2010) hal: 127

⁹⁸ Nasrudin, *Ajaran-Ajaran Tasawuf Dalam Sastra Kitab "Ri'ayah Al-Himmah" Karya Syekh Ahmad Rifa'I* (jurnal kebudayaan islam, 2015) hal: 129

89

berupa cela dan cacat, yang secara keseluruhan dapat disatukan sebagai

kehendak untuk selain Allah, apapun dan siapapun. 99

Dapat kita ketahui ikhlas merupakan suatu perbuatan membersihkan

hati agar hanya semata-mata karena Allah, dalam melakukan amal ibadah

maupun amal kebaikan. Dari sini apabila kita kaitkan dengan upaya mengatasi

permasalahan jiwa, ikhlas dapat menjadi suatu pendirian kuat dalam diri

seseorang terhadap apa yang mendasari perbuatan ibadah dan amal baiknya,

berbuat karena Allah menjadi fokus utama motivasi perbuatan tersebut,

dengan demikian akan berdampak pada kualitas ibadah atau amal kebaikan

tersebut, yang mana amal ibadah atau amal baik yang berkualitas tersebut

mempunyai akibat dan pengaruh pula terhadap orang yang mengerjakannya,

sehingga terhadap permasalahan fisikis dapat terhindarkan oleh karena

kualitas perbuatannya tersebut.

Imam Al-Ghazali juga menuturkan mengenai ikhlas ini, beliau bekata:

"Ikhlas mendatangkan keimanan, kedamaian dan ketenangan. Sikap ini

meneguhkan hatimu ketika engkau menghadapi permasalahan yang samar

dan membingungkan. Engkau tak akan panik ketika menemui permasalahan

yang membingungkan.

⁹⁹Ibnu Qayyim Al-jauziah, "madarijus salikin", penerjemah. Khatur Suhardi (Jakarta, Pustaka

Kautsar: 2010) hal: 227-228

90

Sedangkan kemarahan (lawan dari ikhlas) akan menjadikan hatimu bimbang dan gelisah. Sikap tidak ikhlas menjadikan hatimu sakit dan terkoyak-koyak. Selalu merasa khawatir, dendam dengki sepanjang hidup."

"Jika hatimu merasa ikhlas terhadap takdirNya, maka Allah akan memenuhi dadamu dengan perasaan aman, qanaah dan cukup atas segala nikmat yang diberikan kepadamu.

Buanglah sikap tidak ikhlas terhadap takdir karena hatimu bisa jadi dipenuhi kebencian. Hati seperti ini justru akan sibuk mencari sesuatu yang tidak dapat memberikan kebahagiaan dan kedamaian". ¹⁰⁰

Dari pernyataan tersebut dapat kita ketahui manfaat atau pengaruh yang diakibatkan dari keikhlasan ataupu lawan darinya yaitu ketidak ikhlasan terhadap takdir atau ketentuan dari Allah, dari pernyataan tersebut juga terdapat anjuran terhadap seseorang agar memiliki keikhlasan terhadap ketentuanNya sebab dampak yang ditimbulkan dari keikhlasan tersebut yaitu kesehatan jiwa dan terhindar dari penyakit jiwa dan gejala-gejala buruk kejiwaan yang lainnya, berbeda dengan yang melakukan sebaliknya yaitu ketidak ikhlasan terhadap ketentuanNya justru akan mengalami yang sebaliknya, yatu penyakit jiwa dan permasalahan-permasalahn jiwa.

 $^{^{100}}$ Imam Al-Ghazali, "Al-Insanun 'Arifun 'Indahu Ruuhul 'Adhim" penerjemah. Muhammad Nuh (Mitra press: 2008) hal: 111-115

2. Amalan Dzikir

Pengertian dzikir jika ditinjau dari segi bahasa (lughatan) adalah mengingat, sedangkan dzikir secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah. 101

Secara etimologi dzikir berasal dari kata "zakara" berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat). 102

Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati ulil albab, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dzikir bukan hanya ibadah yang bersifat *lisaniyah*, namun juga qalbiyah. Imam Nawawi menyatakan bahwa yang afdhal adalah dilakukan bersamaan di lisan dan di hati. jika harus salah satunya, maka dzikir hatilah yang lebih di utama. Meskipun demikian, menghadirkan maknanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

¹⁰¹ Ismail Nawawi, Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif *Tasawuf* (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008) hal: 244.

102 Hazri Adlany, et al, al-Qur'an Terjemah Indonesia (Jakarta: Sari Agung, 2002) hal: 470.

dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam dzikir. 103

Dzikir merupakan pengalaman ruhani yang dapat dinikmati oleh pelakunya, hal ini yang dimaksud oleh Allah sebagai penentram hati. Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis al-Hikam (Kata-Kata Hikmah) membagi zikir atas tiga bagian: zikir *jali* (zikir jelas, nyata), zikir *khafi* (zikir samar-samar) dan zikir *haqiqi* (zikir sebenar-benarnya). 104

a. Zikir Jali

Ialah suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula zikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

b. Zikir *Khafi*

Adalah zikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai zikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan zikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. Ia selalu merasakan kehadiran Allah swt. kapan dan dimana saja. Dalam

Nawawi, Risalah Pembersih Jiwa, hal: 244
 Ensiklopedi Islam, jilid 6(Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houve) hal: 332.

dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah swt. Artinya, benda itu bukanlah Allah swt., tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. ia tidak hanya melihat benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya Khalik yang menciptakan benda itu.

c. Zikir *Haqiqi*

Yaitu zikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. Dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah swt. Untuk mencapai tingkatan zikir *haqiqi* ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat zikir *jali* dan zikir *khafi*.

Adapun bacaan-bacaan yang dianjurkan dalam dzikir lisan menurut Hawari adalah sebagai berikut: 105

- 1) Membaca tasbih (subhanallah) yang mempunyai arti Maha Suci Allah.
- 2) Membaca *tahmid* (*alhamdulillah*) yang bermakna segala puji bagi Allah.
- 3) Membaca *tahlil* (*la illaha illallah*) yang bermakna tiada Tuhan selain Allah.
- 4) Membaca *takbir* (*Allahu akbar*) yang berarti Allah Maha Besar.

__

¹⁰⁵ Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Bumiaksara, 2008) hal: 14.

- 5) Membaca *Hauqalah* (*la haula wala quwwata illa billah*) yang bermakna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.
- 6) *Hasballah: Hasbiallahu wani'mal wakil* yang berarti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung.
- 7) *Istighfar*: *Astaghfirullahal adzim* yang bermakna saya memohon ampun kepada Allah yang maha agung.
- 8) Membaca lafadz *baqiyatussalihah: subhanllah wal hamdulillah wala illaha illallah Allahu akbar* yang bermakna maha suci Allah dan segala puji bagi Allah dan tiada Tuhan selain Allah dan Allah Maha Besar.

Dan seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu: 106

- 1) Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya, para kekasih Allah itu biasanya selalu istikamah dalam berdzikir kepada Allah. Sebalikinya, siapa yang lupa atau berhenti dari dzikirnya, ia telah melepaskannya dari derajat mulia itu.
- 2) Dzikir merupakan kunci dari ibadah-ibadah yang lain. Dalam dzikir terkandung kunci pembuka rahasia-rahasia ibadah yang lainnya. Hal itu diakui oleh Sayyid Ali Al-Mursifi bahwa tidak ada jalan lain untuk

Wahab, Menjadi Kekasih Tuhan, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 1997) hal: 87-92

- merawat atau membersihkan hati para muridnya kecuali terus menerus melakukan dzikir kepada Allah.
- 3) Dzikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk hadirat Ilahi. Allah adalah Zat Yang Mahasuci sehingga Dia tidak dapat didekati kecuali oleh orang-orang yang suci pula.
- 4) Dzikir akan membuka dinding hati (hijab) dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut para ulama salaf, terbukanya hijab (kasyaf) ada dua macam: kasyaf hissi (terbukanya pandangan karena penglihatan mata) dan kasyaf khayali (terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui kondisi diluar alam indrawi).
- 5) Menurunkan rahmat Allah, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, "Orangorang yang duduk untuk berdzikir, malaikat mengitari mereka, Allah melimpahkan rahmat-Nya, dan allah juga menyebut (membanggakan) mereka kepada malaikat di sekitarnya."
- Menghilangkan kesusahan hati. Kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah.
- 7) Melunakkan hati, sebagaimana yang dijelaskan oleh Al- Hakim Abu Muhammmad At-Turmudzi "dzikir kepada allah dapat membasahi hati dan melunakkannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari dzikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan api syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan keras. Anggota badannya sulit (menolak) untuk diajak

- taat kepada Allah." Selain itu dzikir juga dapat menghilangkan berbagai macam penyakit hati, seperti sombong, ria, ujub, dan suka menipu.
- 8) Memutuskan ajakan maksiyat setan dan menghentikan gelora syahwat nafsu.
- 9) Dzikir bisa menolak bencana. Dzun Nun Al-Mishri, tokoh sufi kenamaan, pernah mengatakan, "siapa yang berdzikir, Allah senantiasa menjaganya dari segala sesuatu." Bahkan, diantara para ulama salaf ada yang berpendapat bahwa bencana itu jika bertemu dengan orang-orang yang berdzikir, akan menyimpang. Jadi, dzikir merupakan tempat terbesar bagi para hamba, tempat mereka mengambil bekal dan tempat kemana ia senantiasa kembali. Allah telah menciptakan ukuran dan waktu bagi setiap ritual (peribadatan), tetapi ia tidak menciptakannya untuk dzikir. Dia menyuruh hambanya untuk berdzikir sebanyak-banyaknya.

Menurut Anshori dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol prilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali. 107

¹⁰⁷ Afif Anshori, Dzikir dan Kedamaian Jiwa, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003) hal: 33.

Dzikir mempunyai manfaat yang besar terutama dalam dunia modern seperti sekarang, manfaat dzikir dalam kehidupan menurut Amin Syukur antara lain: 108

1) Dzikir memantapkan iman

Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain, ingat yang lain berarti lupa kepada-Nya. Melupakan-Nya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia.

2) Dzikir dapat menghindarkan dari bahaya

Dalam kehidupan ini, seseorang tak bisa lepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Hal ini dapat diambil pelajaran dari peristiwa Nabi Yunus As yang tertelan ikan. Pada saat seperti itu Yunus As berdoa: *la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin* (tiada Tuhan selain engkau, maha suci engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang *dhalim*) (al-Anbiya': 27). Dengan doa dan dzikir itu Yunus As dapat keluar dari perut ikan.

3) Dzikir sebagai terapi jiwa

Islam sebagai agama *rahmatan lil alamin* menawarkan suatu konsep dikembangkannya nilai-nilai *ilahiah* dalam batin seseorang. Shalat misalnya

¹⁰⁸ Amin Syukur dan Fathimah Utsman, *Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati* (SMH) LEMBKOTA, (Semarang: CV. Bima Sakti, 2006) hal: 36.

yang didalamnya terdapat penuh doa dan dzikir, dapat di pandang sebagai *malja*' (tempat berlindung) ditengah badai kehidupan modern' disinilah misi Islam untuk menyejukkan hati manusia. Dzikir fungsional, akan mendatangkan manfaat, antara lain mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, obat penyakit hati dan sebagainya.

4) Dzikir menumbuhkan energi akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui *mass media*. Pada saat seperti ini dzikir yang dapat menumbuhkan iman dapat menjadi sumber akhlak. Dzikir tidak hanya dzikir substansial, namun dzikir fungsional. Dengan demikian, betapa penting mengetahui, mengerti (*ma'rifat*) dan mengingat (dzikir) Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifat-sifat-Nya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan.

5) Dzikir juga dapat mengusir kegelisahan

Sebagaimana yang dikatakan oleh ahli hikmah dalam kitab Nasoihul 'ibad beliau berkata "tiga perkara dapat melenyapkan kegelisahan, yaitu mengingat Allah ta'ala (zikir kepada Allah), menjumpai wali-wali Allah dan

mutiara hikmah orang-orang bijak."¹⁰⁹ Sebab dalam berdzikir seseorang akan merasakan ketenangan dan ketentraman, dengannya juga kegelisahan yang dirasakan dapat menurun dan kemudian kerja otak dan hati akan stabil sehingga juga akan berpengaruh dalam menyikapi kenyataan hidup dengan lebih positif.

Ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologis yang sangat positif, hal itu dapat dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Sementara keyakinan tidak datang dengan sendirinya. Ia harus dicapai dengan melaksanakan dzikir kepada Allah. Allah berfirman:

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tenteram".

Dari ayat diatas dapat diketahui bahwa dengan mengingat Allah yaitu dengan berdzikir maka hati seseorang akan menjadi tentram.

¹⁰⁹ Syekh Muhammad Nawawi, "Nasehat Buat Hamba Allah" penerjemah. Moh Syamsi Hasan (Surabaya: Amelia, 2005) hal: 56

Prinsip pokok dalam dzikir adalah pemusatan pikiran dan perasaan pada Allah dengan cara menyebut nama-Nya berulang-ulang, menyebabkan dzakirin akan mempunyai pengalaman berhubungan dengan Allah. 110

Secara psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan Yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi. Ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada dzat Yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun. ¹¹¹

Berdzikir akan mendekatkan orang yang berdzikir kepada Allah dan orang yang dekat dengan Allah jiwanya akan merasa tentram dan akan selalu merasakan pengawasan Allah SWT. Dengan demikian akan hati-hati dalam bertindak dan menentukan langkahnya. Ia akan berusaha untuk menjalankan apa yang diperintahkan Allah dan akan menjauhi segala yang tidak diridhai Allah. "Kesadaran manusia akan melekat eksistensinya oleh tangan Tuhan akan memekarkan kepercayaan dan harapan bisa hidup bahagia sejahtera juga memiliki rasa keseimbangan dan keselarasan lahir dan batin.¹¹²

 $^{^{110}\}mathrm{Hanna}$ Djumhana Bastaman. "Integrasi Psikologi dengan Islam". (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001) hal:161

¹¹¹ Hanna Djumhana Bastaman. "Integrasi Psikologi dengan Islam"., hal: 161

¹¹² Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989) hal: 289.

Adanya perasaan dekat dengan Allah, manusia akan merasa tentram hidupnya karena ia akan merasa terlindungi dan selalu dijaga oleh Allah sehingga ia merasa aman dan selalu mengontrol segala perbuatannya. "Tanpa kesadaran akan relasi dengan Tuhan maka akan menimbulkan ketakutan dan kesedihan dan rasa tidak aman (tidak terjamin yang kronis serta kegoncangan jiwa". ¹¹³

Jadi dengan berdzikir seseorang akan ingat kepada Allah dan setiap langkahnya akan merasa selalu ditemani oleh Allah atau merasa dekat dengan Allah, sehingga jiwanya akan merasa tenang dan tentram dan juga dapat terselamatakan dari permasalahan jiwa yang begitu banyaknya dialami oleh orang dikehidupan modern ini dikarenakan pondasi spiritualitas yang kurang kokoh dan tidak adanya hubungan dengan Allah.

Dari sini dapat kita simpulkan betapa aktifias dzikir sangat bermanfaat bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari, dapat memicu semangat untuk melakukan perbuatan atau kegiatan yang baik, bisa menjadi sebuah terapi jiwa, mengobati atau mencegahnya dari kegoncangan jiwa, dapat menghindarkan dari bahaya, memantapkan dan mengokohkan iman atau spiritualitas seseorang, serta dapat terhindar dari perbuatan dan sikap yang

_

¹¹³ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam.*, hal: 288.

kurang baik yang mana hal tersebut sangat rentan menimbulkan efek yang kurang baik pula terhadap psikis maupun fisik seseorang.

