

## BAB II

### TASAWUF DAN KONSEP PENYEMBUHAN

#### A. Tasawuf

Definisi tasawuf sangatlah bermacam dan beragam, begitu juga para ulama' dan para ahli juga mempunyai pengertian yang berbeda-beda dalam mendeskripsikannya. Untuk mendapatkan pengertian yang utuh dari suatu istilah, pertama biasanya diuraikan tentang pengertian logawi (etimologi). Ada beberapa pendapat tentang asal-usul kata tasawuf. Pengertian secara bahasa, tasawuf adalah ilmu untuk mengetahui bagaimana cara menyucikan jiwa, menjernihkan akhlaq, membangun dhahir dan batin, untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi.

Ada beberapa pengertian tasawuf secara bahasa atau etimologi diantaranya yaitu, istilah tasawuf berasal dari kata *safa'* artinya suci, bersih, atau murni. Memang jika dilihat dari segi niat maupun tujuan dari setiap tindakan dan ibadah kaum sufi, maka jelas bahwa semua itu dilakukan dengan niat suci untuk membersihkan jiwa dalam mengabdikan kepada Allah SWT. Menurut al-Kalabazi, para sufi dinamakan demikian karena kemurnian hati dan kebersihan tindakan mereka. Bisyr ibn al-Haris mengatakan, sufi adalah orang yang hatinya tulus terhadap Allah. Yang lain mengatakan, sufi adalah orang yang tulus terhadap Allah SWT dan mendapat rahmat tulus pula.<sup>16</sup> Sehingga jelas bahwa tubuh secara total

---

<sup>16</sup> Asmaran As, *Pengantar Studi Tasawuf*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada), 42

mengalami pembaharuan dan semua sikap ditingkatkan oleh kesucian dan ketulusan hati.

Ada lagi yang mengatakan bahwa tasawuf berasal dari kata *saff* yang artinya saf atau baris. Mengapa demikian? Karena berada pada baris atau *saff* pertama di depan Allah, karena besarnya keinginan mereka akan Dia, kecenderungan hati mereka terhadap-Nya dan tinggalnya bagian-bagian rahasia dalam diri mereka di hadapan-Nya.<sup>17</sup>

Ada pula yang mengatakan bahwa tasawuf berasal dari kata *suffah* atau *suffah al-masjid*, artinya serambi masjid. Istilah ini dihubungkan dengan suatu tempat di masjid Nabawi yang didiami oleh sekelompok para sahabat Nabi yang sangat fakir dan tidak mempunyai tempat tinggal. Mereka dikenal ahli *suffah* dikarenakan mereka adalah orang yang menyediakan waktunya untuk berjihad dan berdakwah serta meninggalkan usaha-usaha yang bersifat duniawi.<sup>18</sup> Jelasnya mereka dinamakan sufi karena sifat-sifatnya yang menyamai sifat orang-orang yang tinggal di serambi masjid (*suffah*) yang hidup bersama Nabi SAW. Suhrawardi mengatakan bahwa mereka berkumpul di masjid Madinah seperti halnya orang sufi yang berkumpul di Zawiyah dan Ribat. Mereka tidak bergerak untuk berusaha mencari nafkah dan kebutuhann hidup. Rasulullah sendiri yang menolong dan mengajak orang banyak untuk memperhatikan dan memberi bantuan kepada mereka. Mereka telah meninggalkan dunia ini terpisah dari rumah dan meninggalkan teman-teman mereka.mereka

---

<sup>17</sup> Ibid, 43

<sup>18</sup> Ibid, 44

mengambil barang duniawi mereka hanya sekedarnya untuk menutupi ketelanjangan dan menenangkan perut mereka yang lapar.

Sementara yang lainnya mengatakan bahwa kata tasawuf berasal dari kata *suf* yaitu bulu domba atau wol, menggambarkan orang yang hidup sederhana dan tidak mementingkan dunia.<sup>19</sup> Maksud dari istilah ini ialah para ulama melihat perilaku para sufi yang hidup dalam kesederhanaan dan kepasrahan terhadap apa yang telah diberikan Allah kepada dirinya. Mereka tidak memakai pakaian yang halus disentuh atau indah dipandang, untuk menyenangkan dan menenteramkan jiwa. Mereka memakai pakaian hanya untuk menutupi ketelanjangan mereka dengan bahan yang terbuat dari kain kasar, *suf* (wol kasar). Karena pakaian yang terbuat dari kain wol secara tidak langsung melambangkan suatu kesederhanaan dalam kehidupannya, dan para sufi pada zaman Rasulullah identik dengan kehidupan yang sederhana dan tidak menyibukkan diri dengan urusan dunia melainkan menyerahkan seluruh hidupnya hanya untuk beribadah kepada Allah SWT. Dari segi bahasa Abuddin Nata dalam bukunya yang berjudul *Akhlak Tasawuf* menjelaskan bahwa yang dinamakan dengan tasawuf adalah sikap mental yang selalu memelihara kesucian diri, beribadah, hidup sederhana, rela berkorban untuk kebaikan dan selalu bersikap bijaksana. Selain itu ia juga mengatakan bahwa tasawuf adalah suatu usaha untuk menyucikan diri dengan cara

---

<sup>19</sup> Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), 179

menjauhkan pengaruh kehidupan serta memusatkan semua perhatiannya kepada Allah Yang Maha Sempurna.<sup>20</sup>

Begitu juga dengan pengertian secara terminologi, tasawuf diartikan secara variatif oleh para sufi. Diantara para ahli itu ialah Imam Ghazali yang mengemukakan pendapat Abu Bakar Al-Kataany yang mengatakan:

Tasawuf adalah budi pekerti: barang siapa yang memberikan bekal budi pekerti atasmu, berarti ia memberikan bekal atas dirimu dalam tasawuf. Maka hamba yang jiwanya menerima (perintah) untuk beramal karena sesungguhnya mereka melakukan suluk dengan nur (petunjuk) islam. Dan ahli zuhud yang jiwanya menerima (perintah) untuk melakukan beberapa akhlak (terpuji), karena mereka telah melakukan suluk dengan nur (petunjuk) imannya.<sup>21</sup>

Sedangkan Imam Ghazali mengatakan dalam kitabnya *Ihya' Ulumuddin* bahwa yang dinamakan dengan tasawuf adalah suatu ilmu yang didalamnya membahas mengenai cara-cara seseorang mendekati diri kepada Allah dengan cara melakukan ibadah dan menjauhi kehidupan dunia yang sifatnya hanya sesaat saja. Sedangkan Asy-Syekh Muhammad Amin Al-Kurdy mengatakan:

Tasawuf adalah suatu ilmu yang dengannya dapat diketahui hal ihwal kebaikan dan keburukan jiwa, cara membersihkannya dari sifat-sifat yang buruk dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji, cara melakukan suluk, melangkah menuju (keridlaan) Allah dan meninggalkan larangannya menuju kepada perintahnya.<sup>22</sup>

Ibnu Khaldun dalam bukunya yang berjudul *Munajat Sufi*, yang dimaksud dengan ilmu tasawuf adalah suatu cabang ilmu dari ajaran islam yang bertujuan agar seseorang tekun dalam beribadah dan memutuskan

---

<sup>20</sup> Ibid, hal. 179

<sup>21</sup> A. Mustofa, *Akhlak Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 1997), hal. 204

<sup>22</sup> Ibid, hal. 203

hubungan selain dengan Allah dan hanya menghadap Allah semata, menolak hiasan-hiasan duniawi yang menyilaukan mata, serta membenci sesuatu yang memperdaya manusia dan menyendiri menuju jalan Allah dalam kholwat dan beribadah.<sup>23</sup> Junayd al-Baghdadi, seorang guru sufi termasyhur mendefinisikan tasawuf sebagai jalan untuk mengingat kembali pemusnahan diri (*fana*) di dalam Allah dan kekal atau terus-menerus (*baqa*) dengan Allah.<sup>24</sup>

Abu Hasan asy-Syadzili mendefinisikan tasawuf untuk melatih jiwa agar tekun beribadah dan mengembalikannya kepada hukum-hukum ketuhanan. Ibnu Ujaibah mengartikan tasawuf sebagai ilmu yang dengannya diketahui cara untuk mencapai Allah, membersihkan batin dari semua akhlak tercela dan menghiasinya dengan beragam akhlak terpuji. Bahkan Ibnu Ujaibah membagi tasawuf menjadi tiga kategori, awalnya tasawuf merupakan ilmu, tengahnya merupakan amal, dan akhirnya merupakan karunia.<sup>25</sup> Atau bisa kita definisikan sebagai tiang penyangga untuk penjernihan hati dari kotoran materi, dan pondasinya adalah hubungan manusia dengan sang Pencipta yang agung dan abadi. Jadi, seseorang sufi merupakan orang yang hati dan interaksinya murni hanya untuk Allah, sehingga Allah memberikan karamah.

Abu Hamzah memaparkan ciri dari seorang sufi atau ahli tasawuf, ia mengatakan bahwa seorang ahli tasawuf yang sejati adalah memilih hidup fakir yang sebelumnya hidup kaya, memilih menghinakan diri

---

<sup>23</sup> Hamka. *Tasawuf Modern*. (Jakarta: Pustaka Panjimas. 1990), 12

<sup>24</sup> Fathullah Gulen. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. (Jakarta: Srigunting, 2001), 1

<sup>25</sup> Syukur, *Sufi Healing*, 51

setelah ia hidup dengan penuh kehormatan, dan memilih untuk menyembunyikan diri setelah ia hidup terkenal. Disini sudah jelas apa yang dikemukakan oleh Abu Hamzah bahwa seorang sufi itu hidup dalam kesederhanaan, tidak mengejar kepentingan dunia, dan menyerahkan semuanya dan mengabdikan dirinya kepada sang Maha Pencipta.

Pengertian tasawuf jika dikontekskan dengan zaman sekarang juga mempunyai pengertian yang beragam. Zakaria al-Anshari mengatakan bahwa tasawuf ilmu yang dengan mempelajarinya dapat mengetahui tentang pembersih jiwa, perbaikan akal budi, serta pembangunan lahir dan batin untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi. Syekh Ahmad Zarooq mendefinisikan tasawuf yaitu ilmu yang dengan dapat memperbaiki hati dan menjadikannya semata-mata bagi Allah dengan menggunakan pengetahuan tentang jalan islam, khususnya fiqih dan pengetahuan yang berkaitan, untuk memperbaiki amal dan menjaganya dalam batas-batas syari'at islam agar kebijaksanaan menjadi nyata. Sedangkan Imam Junaid dari Baghdad mendefinisikan tasawuf sebagai mengambil setiap sifat mulia dan meninggalkan setiap sifat rendah.

Dengan demikian, dari semua pengertian diatas tasawuf dapat diartikan secara sederhana yaitu suatu sistem latihan dengan kesungguhan (*riyadhah-mujahadah*) untuk membersihkan, mempertinggi, dan memperdalam kerohanian dalam rangka mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, sehingga konsentrasi seseorang hanya tertuju kepada-Nya dan tasawuf mengajarkan bagaimana perilaku para Nabi dan Rasul. Di

dalamnya kemudian ada ajaran ibadah, muamalah, dan akhlak sebagai perhiasan bagi para Nabi dan Rasul.

Pada intinya ajaran tasawuf memang berdasarkan ketauhidan dan kecintaan sepenuhnya kepada Allah SWT dan kekasihnya Rasulullah. Kecintaan dan ketauhidan tersebut harus disertai dengan keikhlasan, kesabaran, dan rasa syukur atas segala takdir dan kehidupan dan untuk mencapai jalan tersebut haruslah diimbangi dengan akhlak yang baik.

Dengan demikian, ajaran tasawuf dalam Islam merupakan ilmu untuk memurnikan ajaran keagamaan manusia agar menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT dan tidak rakus terhadap dunia. Sedangkan ajaran tasawuf pada masa Rasulullah SAW lebih dikenal sebagai ajaran penyempurnaan akhlak. Kemudian ajaran ini diamalkan oleh para sahabat, baik akhlak kepada Allah SWT, maupun akhlak kepada Rasulullah SAW.

## **B. Pengobatan Alternatif**

Sebelumnya, istilah alternatif mempunyai pengertian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu satu pilihan, beberapa kemungkinan.<sup>26</sup> Dari pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian pengobatan alternatif dapat dipahami sebagai pengobatan yang dipilih atas beberapa kemungkinan, baik itu medis maupun non medis. Namun dalam beberapa pemahaman masyarakat umum, pengobatan alternatif dimaknai sebagai pengobatan yang dilakukan oleh dokter

---

<sup>26</sup> Partanto, *Kamus Ilmiah*, 23

konvensional atau biasanya mereka mengistilahkan dukun, tabib, paranormal dll.

Menurut Chris W. Green dan Hertin Setyowati dalam bukunya yang bertajuk *Terapi Alternatif*, ada beberapa jenis terapi alternatif yang dewasa ini berkembang, antara lain terapi informasi, terapi spiritual, terapi alam, terapi fisik, terapi musik, dan terapi berupa dukungan kelompok. Dari berbagai jenis terapi inilah muncul jenis-jenis terapi lainnya seperti akupuntur, pijat syaraf, *Sufi Healing*, dan lain-lainnya.<sup>27</sup>

Ada pula yang menyebut istilah lain, yaitu dengan sebutan holistik. Pengobatan holistik adalah pengobatan yang memandang penyakit secara keseluruhan, yakni dari aspek lahir dan batin. Pengobatan ini ada yang menggunakan cara-cara modern dan ada pula yang tradisional.

Seiring dengan menjamurnya berbagai jenis pengobatan alternatif sehingga menjadi sebuah fenomena yang menarik di abad ini. Menurut para praktisi alternatif ada beberapa keuntungan yang bisa didapatkan dengan terapi alternatif, diantaranya yaitu:

1. Mengurangi stress dengan meningkatkan kesehatan jiwa
2. Mengatasi rasa sakit
3. Mengobati infeksi *opportunistik*
4. Menggantikan obat-obatan medis yang dirasa tidak berfungsi baik atau efek sampingnya yang berat
5. Mengatasi efek amping dari obat-obatan medis

---

<sup>27</sup> Chris W. Green dan Hertin Setyowati. *Terapi Alternatif*. (Jakarta: Yayasan Prima, 2004), 5

6. Menambah tenaga dan meningkatkan mutu hidup
7. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
8. Mencegah munculnya infeksi *oportunistik*<sup>28</sup>

### C. *Sufi Healing*

Metode penyembuhan sufis atau dalam istilah bahasa Inggrisnya kita kenal dengan istilah *Sufi Healing*, yaitu metode penyembuhan berdasarkan ajaran-ajaran tasawuf. *Sufi Healing* merupakan metode pengobatan warisan emas peradaban islam yang bersumber langsung dari Rasulullah, kemudian diajarkan kepada para sahabat dan akhirnya dipraktikkan oleh para sufi. Metode penyembuhan ini tidak hanya penting untuk kesehatan tapi sekaligus bernilai ibadah yang merupakan kelebihan dari *Sufi Healing*. Semua jenis penyakit dapat disembuhkan melalui metode *Sufi Healing* baik itu fisik maupun mental karena penyakit itu datangnya dari Allah SWT sehingga penyembuhannya pun juga melalui pendekatan kepada Allah. Ada pun dibantu dengan obat-obatan herbal yang hanya sebagai komplementer.

Sebelumnya, kita mengenal empat model terapi penyembuhan yang ada di dunia ini, diantaranya yaitu:

1. Penyembuhan modern, yaitu penyembuhan menurut disiplin ilmu kedokteran modern.

---

<sup>28</sup> Ibid, 2

2. Penyembuhan tradisional, yaitu penyembuhan yang menggunakan cara akupuntur, pijat, ramuan tumbuh-tumbuhan, dan sebagainya.
3. Penyembuhan spiritisme, yaitu penyembuhan dengan cara yoga, magnetism, hipnotisme, kebatinan, latihan pernapasan, dan sebagainya.
4. Penyembuhan power spiritual, yaitu penyembuhan yang dilakukan oleh seorang sufi atau pengobatan yang dilakukan berdasarkan cara sufi.

Metode penyembuhan modern yaitu penyembuhan yang dilakukan dengan mendeteksi penyebab penyakit, baik itu penyakit medis maupun non medis. Kemudian dengan menggunakan kaidah-kaidah ilmiah untuk mencari dan mendapatkan sesuatu yang dapat menjinakkan atau mematikan penyebab penyakit tersebut. Sedangkan metode penyembuhan power spiritual atau sufi tidak berurusan dengan penyebab penyakit tetapi dilakukan dengan cara berkomunikasi dengan Sang Penyebab Penyakit, yaitu sebagai sebab dari segala sebab. Dalam tradisi sufi kuno, terapi penyembuhan melalui empat cara, yaitu melakukan shalat, doa, obat-obatan tradisional, dan melakukan amalan-amalan tertentu.<sup>29</sup>

Di zaman modern seperti sekarang ini, dalam perkembangan ilmu pengetahuan, ditemukan bahwa nilai-nilai tasawuf dapat dijadikan sebagai penyembuhan penyakit baik itu penyakit psikis maupun fisik. Menurut Syamsul Bahri, penyembuhan ala tasawuf telah berkembang sejak lama, bahkan menjadi pola penyembuhan alternatif yang diminati oleh

---

<sup>29</sup> Jalaludin Rahmat. *Renungan Sufistik*. (Bandung: Mizan, 1997), 93

masyarakat. Dzikir-dzikir dan ritual-ritual sufi secara umum memunculkan energi positif yang datang dari Allah SWT, dan sangat bermanfaat bagi kesehatan, penyembuhan, spiritualitas, serta penyalarsan-penyalarasan.

Lebih spesifik lagi, dzikir-dzikir ala tasawuf terbukti mampu menyelesaikan berbagai persoalan kesehatan, baik itu kesehatan psikis maupun fisik. R.N.L O'riordan dalam pengantar bukunya yang berjudul *Seni Penyembuhan Alami*, menceritakan tentang perjumpaannya dengan tasawuf, yakni ketika ia sedang mengalami depresi berat akibat kehancuran dalam keluarganya. Berkat bimbingan seorang sufi yang bernama Hazrat Salaheddin Ali Nader Shah Angha, ia berhasil keluar dari permasalahannya. Dr. Stuart Grayson, menyatakan bahwa penyembuhan spiritual (*Spiritual Healing*) menawarkan bantuan permanen untuk melegakan diri dari sumbatan rasa khawatir dan masalah-masalah yang mengganggu kehidupan. Lebih lanjut, konsep penyembuhan metode ini membawa revolusi lengkap pada tubuh dan kesehatan fisik, serta perubahan mental dan spiritual seseorang.<sup>30</sup>

Jika dikaitkan dengan dunia medis, menurut Dadang Hawari, dari semua cabang ilmu kedokteran, terdapat dua cabang yang sangat dekat dengan persoalan agama, yaitu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa (*mental health*) demikian juga dengan psikologi. Bahkan untuk mencapai derajat sejahtera pada diri manusia, maka terdapat titik temu antara psikiatri, psikologi, atau kesehatan jiwa di satu pihak dengan agama

---

<sup>30</sup> Ibid, Amin Syukur, 71

sebagai pihak lain. Sementara menurut Amir an-Najar, media sufistik (*ath-thibb ash-shufi*) bukan hanya saja sekedar teori, melainkan juga bersifat praktis. Semua perilaku sufistik dengan berbagai caranya dapat menenteramkan jiwa-jiwa yang lemah dan depresi.

Kalimat *Sufi Healing* terbentuk dari dua buah kata yaitu *sufi* dan *healing*. Kata Sufi sendiri merujuk pada pengertian seorang atau lebih, dari hamba Allah yang sedang berupaya atau mengupayakan orang lain untuk merasakan betapa nikmatnya berhubungan langsung dengan Allah SWT. Sementara *healing* berasal dari kata *heal* yang berarti penyembuhan. Ada beberapa pengertian kata *heal* dalam bahasa Inggris, yaitu *pertama*, membuat utuh atau sempurna, memulihkan kesehatan, bebas dari penyakit. *Kedua*, menuju suatu akhir atau konklusi, menenangkan, dan rekonsiliasi. *Ketiga*, bebas dari sifat-sifat buruk, membersihkan, memurnikan. *Keempat*, akibat suatu obat.

Berdasarkan pemaknaan tersebut dalam disimpulkan bahwa kata *heal* tidak terbatas pada suatu penyakit fisik, melainkan psikis dalam sebuah proses pengalaman yang panjang menuju kesempurnaan, atau paling tidak kembali seperti semula. Hal itu berarti bahwa segala sesuatu yang berupaya untuk kembali ke wujud, karakter, unsur aslinya mengharuskan suatu proses panjang yang berupa pengalaman.<sup>31</sup> Proses tersebut harus dilakukan sendiri dan dari dalam diri sendiri dengan penuh kesungguhan atau dengan kata lain memaksimalkan potensi diri sendiri.

---

<sup>31</sup> R.N.L O'riordan. *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi*. (Bekasi: Gugus Press, 2002), 41

Bagi kaum sufi, *Sufi Healing* telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap *al-bidayah* (permulaan), yaitu memasuki beberapa tahap kesufian, yakni *takhalli* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang merusak), *tahalli* (pengisian jiwa dengan segala sesuatu yang mulia), *tajalli* (menemukan apa yang dicari dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian tahap selanjutnya *mujahadah* dan *riyadhah*, melalui *maqamat* dan *ahwal*, lalu sampailah pada *nihayah* (akhir pencarian). Para sufi menamakan *nihayah* sebagai *maqam* terakhir yaitu *wushul* (pencapaian), *ihsan* (perbuatan yang baik), atau *fana* (ketidakkekalan). Orang yang telah sampai pada tahap ini dinamakan *ahl al-Irfan*.<sup>32</sup>

Tetapi jika bagi orang awam, banyak jalan yang bisa ditempuh untuk melakukan *Sufi Healing*. Adapun jalan-jalan tersebut antara lain, dengan melalui cara berdzikir, shalat, membaca shalawat, dan mendengarkan musik. Cara-cara tersebut dianggap ampuh dalam menyembuhkan penyakit, entah itu penyakit medis maupun nonmedis. Tetapi dengan syarat harus dengan bimbingan seorang guru.

Adapun jalan-jalan tersebut diantaranya, yaitu:

#### 1. Dzikir

Asal kata dzikir yaitu *dzakara-yadz-kuru-dzikran*, yang berarti mengingat. Pengertian ini menurunkan makna terminologinya menjadi ingat kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, ke-Maha-

---

<sup>32</sup> Ibid, Amin Syukur., 72

Sucian-Nya, dan ke-Maha-Terpuji-Nya, dan ke-Maha-Besarannya. Sehingga, menjadi sikap batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan tahlil, tasbih, dan tahmid.

Ensiklopedi Islam memaknai kata dzikir yaitu menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, mengerti, dan perbuatan baik. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dimaknai sebagai, ucapan lisan, gerakan raga, maupun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang telah diajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT, upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepada Allah SWT dengan selalu ingat kepada Allah, keluar dari suasana lupa, masuk kedalam suasana *musyadah* (saling menyaksikan) dengan mata hati, akibat didorong oleh rasa cinta yang mendalam kepada Allah SWT.<sup>33</sup> Dalam al-Qur'an kata dzikir dapat berarti membangkitkan daya ingat (Q.S ar-Ra'du:28), mengambil pelajaran (Q.S al-Baqarah:269). Dengan demikian dzikir secara bahasa dapat diartikan ingat. Dan dalam kehidupan sehari-hari dzikir dapat diartikan sebagai mengingat kepada Allah SWT. Pengertian dzikir sesungguhnya yaitu menghadirkan hati untuk mengingat dan taat kepada Allah.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka pengertian dzikir secara etimologi yaitu ingat kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, ke-Maha Sucian-nya, ke-Maha-Terpujian-Nya, dan ke-Maha-Besaran-Nya. Dzikir dalam arti sempit yaitu merupakan sikap

---

<sup>33</sup> E. Van Donzel. *Encyclopedia of Islam*. (Leiden: EJ. Brill, 1978), 75

batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan tahlil, tasbih, dan takbir, serta membaca al-Qur'an dan membaca doa-doa yang ma'tsur, yaitu doa-doa yang diterima oleh nabi Muhammad. Sedangkan, dzikir dalam arti luas yaitu perbuatan lahir dan batin yang tertuju semata-mata kepada Allah dan sesuai dengan perintah Allah dan Rasul-Nya.

Dzikir adalah elemen terpenting dalam praktik sufisme (tasawuf) karena sesungguhnya pengobatan sufistik (*Sufi Healing*) berpusat pada dzikir sebagai inti diagnosis dan terapinya. Lebih lanjut lagi, dzikir dalam pandangan tasawuf dapat menyebabkan tersingkapnya cahaya (*nur*) Allah SWT, sehingga orang yang berdzikir dapat memperolehnya. Perolehan cahaya itu akan membuat orang yang berdzikir mampu menyingkap rahasia-rahasia (*al-asrar*) Allah SWT, yang disebut dengan istilah *mukasyafah* (tersingkapnya tabir). Dalam al-Qur'an, *mukasyafah* disebutkan dengan berbagai bentuknya, yang melahirkan berbagai pengertian. Merujuk pada al-Qur'an, kata *mukasyafah* berarti hilangnya kesulitan, kemalangan, kemudlaratan, atau siksaan.

Dzikir merupakan nafas dalam kehidupan tasawuf. Ibnu Atha'illah as-Sakandari, membagi dzikir menjadi tiga bagian, yaitu *dzikir jali* (nyata, jelas), *dzikir khafi* (dzikir yang samar-samar), dan *dzikir haqiqi* (dzikir yang sebenar-benarnya).<sup>34</sup> *Dzikir jali* suatu perbuatan mengingat Allah SWT yang lebih menampakkan suara yang jelas

---

<sup>34</sup> Ibid, 73

untuk menuntun gerak hati. *Dzikir khafi* atau *sirri* adalah dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik itu disertai dengan dzikir lisan maupun tidak. *Dzikir haqiqi* adalah tingkat dzikir yang paling tinggi, yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahiriah, dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya untuk memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah dan mengerjakan apa yang diperintah-Nya.

Menurut Amin Syukur, ada beberapa macam cara berdzikir, yaitu *dzikir dzahir* (suara keras), *dzikir Sirr* (suara hati), *dzikir Ruh* (suara roh/sikap dzikir), *dzikir Fi'ly* (aktivitas), dzikir afirmasi, dan dzikir pernapasan.<sup>35</sup> Dzikir model terakhir inilah yang banyak bermanfaat untuk proses penyembuhan fisik. Dzikir pernapasan terdiri dari dua kata, yaitu dzikir dan pernapasan. Sebagaimana diungkapkan sebelumnya pengertian dzikir ialah mengingat, memperhatikan, mengenang sambil mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Sedangkan kata pernapasan, berasal dari kata napas, yaitu aktivitas paru-paru dalam menghirup dan mengeluarkan udara melalui saluran pernapasan. Sehingga dzikir pernapasan adalah aktivitas dzikir yang dibarengi dengan teknik penarikan napas.

Dzikir baik itu secara lisan maupun batin memiliki manfaat yang besar bagi kehidupan seseorang, terutama kehidupan masyarakat modern. Karena salah satu persoalan yang dihadapi oleh masyarakat

---

<sup>35</sup>Ibid, 74

modern ialah krisis eksistensialis diri. Krisis eksistensi diri dapat diatasi jikalau manusia itu sendiri sebagai hamba Allah yang memahami Sang Pencipta dan keterbatasan dirinya.

## 2. Doa

Kata doa, menurut bahasa artinya menyeru, memanggil, memohon, sedangkan menurut istilah yaitu memohon kepada Allah SWT secara langsung untuk memperoleh karunia dan segala yang diridloinya, dan untuk menjauhkan diri dari kejahatan atau bencana yang tidak dikehendakinya.<sup>36</sup> Kata ini diterjemahkan dari bahasa Arab yang berarti permohonan atau permintaan, sehingga secara spesifik pengertian menurut istilah islam, doa berarti permohonan manusia kepada Allah dengan penuh pengharapan agar tercapai segala sesuatu yang diinginkannya dan terhindar dari segala perkara yang ditakuti dan tidak diinginkannya.

Sebagai terapi, doa merupakan sebuah terapi yang sangat luar biasa. Banyak orang yang sembuh dari penyakitnya hanya dengan beberapa ucapan doa dari orang-orang tertentu. Dadang Hawari dalam bukunya berjudul *Dimensi Religi dalam Praktik Psikiatri dan Psikologi*, mengoleksi banyak hasil penelitian dari para ahli mengenai doa sebagai obat. Para peneliti itu antara lain: Mattews (1996) dari Universitas Georgetown, Amerika Serikat, yang menyatakan bahwa dari 212 penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli sebelumnya,

---

<sup>36</sup> Ibid, 79

ternyata 75% menyimpulkan adanya pengaruh positif pada pasien, dan hanya 7% yang menyatakan pengaruh negatif doa terhadap hasil terapi.<sup>37</sup> Manfaat doa terhadap proses kesembuhan pasien terutama terletak pada berbagai penyakit, seperti depresi, kanker, hipertensi, jantung dan penyalahgunaan NAZA (Narkotika, Alkohol, dan Zat Adiktif). Selain itu hasil survei majalah TIME, CNN dan USA Weekend (1996), membuktikan bahwa lebih dari 70% pasien percaya bahwa doa dapat membantu mempercepat kesembuhan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Snyderman (1996) dan Christy (1998), yang menyatakan bahwa doa dan dzikir juga merupakan obat bagi penderita, selain obat dalam pengertian medis.<sup>38</sup>

Berdoa adalah bagian dari kehidupan sufistik. Bagi seorang sufi, tiada hari tanpa doa. Berdoa merupakan bagian dari mujahadah kepada Allah, selain dzikir. Berdoa selalu dimulai dengan membaca bismillah. Bagi seorang sufi, bismillah menurut akar katanya dapat diterjemahkan sebagai berikut, secara harfiah berarti dengan, bersama, atau di dalam, berarti suatu suara, atmosfer, nama atau cahaya Dzat Yang Maha Esa. Dengan demikian ketika kita menyebut kalimat bismillah, maka aliran napas kita akan mengikuti makna tersebut, dengan bersama, atau di dalam suatu atmosfer atau cahaya Dzat Yang Maha Esa. Sehingga pengucapan bismillah akan mengantarkan seseorang mengingat Allah Yang Maha Suci. Kalimat bismillah benar-benar menjadi pintu untuk

---

<sup>37</sup> Ibid, 81

<sup>38</sup> Ibid, 82

masuk ke dalam lingkaran perlindungan Allah, kemudian membersihkan diri dari kotoran setan melalui *ta'awudz*, kemudian berdoa. Demikian juga dengan doa yang didahului dengan *Asma al-Husna* adalah kebiasaan para sufi selain juga digunakan untuk dzikir.

### 3. Shalat

Shalat adalah aktivitas fisik dan psikis, kedua hal tersebut berkaitan erat tidak bisa dipisahkan. Seseorang yang shalat berarti memadukan aktivitas fisik dan psikis secara bersamaan. Ketika tubuh bergerak, maka otak memegang kendali. Ingatan seseorang tertuju pada bacaan dan jenis gerakan. Dan dalam waktu yang bersamaan hati mengikuti dan membenarkan tindakan.

Pemaduan antara aktivitas fisik dan psikis merupakan kegiatan yang luar biasa. Kalau dalam istilah ilmiahnya, shalat itu memadukan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual, dan inilah sisi keistimewaan dari shalat itu sendiri. Dari sisi lain, jika dilihat dari segi gerakan dan bacaannya, shalat dapat dijadikan sebagai terapi fisik dan psikis. Fisik berkaitan dengan gerakannya, dan psikis berkaitan dengan bacaannya. Fisik bermanfaat untuk kesehatan tubuh (jasmani), dan psikis bermanfaat bagi mental dan akhlak (rohani).

Para ahli medis banyak yang pernah mengadakan penelitian tentang berbagai mukjizat gerakan shalat untuk pencegahan dan penyembuhan penyakit. Misalnya saja salah satunya yaitu dr. Sagiran,

M. Kes., Sp. B., dalam penelitiannya menemukan bahwa gerakan shalat itu ternyata mampu membuat ikatan penggantung antara organ tubuh yang satu dengan lainnya menjadi lebih kuat.<sup>39</sup> Ibaratnya buah yang tergantung ditangkainya dilatih dengan goyangan-goyangan angin, makin besar buahnya, makin kuat juga ikatan penggantungnya. Menurutny, hal ini dapat dilakukan posisi berdiri, rukuk, dan sujud dalam shalat. Jika itu dilakukan, maka pada dasarnya seseorang tersebut telah membuat gerakan anti stroke, karena gerakan tersebut akan membuat pembuluh darah menjadi elastis. Ada pun pengaruh posisi rukuk dan sujud terhadap organ-organ dalam adalah memperkuat ikatan penggantung organ ke dinding rongga tempat organ itu berada. Secara anatomi, terutama di dalam perut, organ dalam yang ada penggantungnya akan diperkuat dengan dilatihnya secara terus-menerus dengan perubahan posisi berdiri, rukuk, dan sujud.<sup>40</sup>

Berdiri tegak dalam shalat akan membuat tubuh menjadi tegap, karena seluruh ruas-ruas tubuh diposisikan secara sempurna sesuai pada tempat yang sesungguhnya. Posisi berdiri akan mampu menstimulasi seluruh organ-organ yang berhubungan dengannya, dan mengurangi resiko patah tulang. Takbiratul ihram adalah gerakan efektif *pumping*. Rukuk yang dilakukan secara tenang dan maksimal, dapat merawat kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang

---

<sup>39</sup> Ibid, 83

<sup>40</sup> Sagiran. *Mukjizat Gerakan Shalat*. (Jakarta: Kultum Media, 2007), 39

belakang (sebagai syaraf sentral manusia) beserta aliran darahnya. Rukuk juga dapat memelihara kelenturan sistem keringat yang terdapat di punggung, pinggang, paha, dan betis belakang. Demikian pula tulang leher, tengkuk dan saluran syaraf memori dapat dijaga dengan mengangkat kepala secara maksimal dengan menghadap ke tempat sujud.

Sujud merupakan cara yang maksimal untuk mengalirkan darah dan oksigen ke otak dan anggota tubuh di kepala. Posisi ini juga merupakan teknik untuk membongkar sumbatan pembuluh darah jantung sehingga mencegah koroner. Pembuluh darah halus di otak juga mendapat tekanan lebih sehingga bisa mencegah stroke. Duduk dalam shalat dapat menghentikan aliran pembuluh darah utama di tungkai, sehingga menambah debit aliran darah ke otak, dan organ dalam lainnya, pada waktu yang sama mengembangkan sirkulasi melalui pembuluh kolateral di kaki. Gerakan ini sangat bermanfaat untuk mencegah penyakit diabetes, yang berupa pembusukan kaki akibat gangguan pembuluh darah, dan salam akan memperkuat otot-otot dan seluruh struktur leher berikut fungsi-fungsi refleksnya.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Imam Musbikin dalam bukunya yang berjudul *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*.<sup>41</sup> Dalam setiap gerakan shalat, menurutnya memiliki nilai terapis, baik fisik maupun psikis. Musbikin juga mengupas tentang

---

<sup>41</sup> Imam Musbikin. *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*. (2003), 131-176

doa, doa menurutnya ialah ucapan yang akan membuat seseorang melakukan apa yang diucapkan. Doa dari segi hipnotis, menjadi landasan terapi sakit jiwa. Jika dilakukan dengan sungguh-sungguh, maka akan berpengaruh terhadap jiwa dan badannya.

Semua gerakan shalat adalah gerakan untuk kesehatan. Bahkan, shalat tidak hanya menjaga kesehatan, tapi juga mengembalikan hidup sehat dari berbagai macam penyakit. Dr. Alexis Carel, pemenang hadiah Nobel bidang kedokteran dan direktur riset pada *Rockefeller Foundation* Amerika mengatakan bahwasanya selama ia menjadi seorang dokter, ia melihat banyak pasien yang gagal disembuhkan secara medis, tiba-tiba penyakit itu hilang setelah mereka melakukan shalat. Shalat merupakan meditasi suci yang pelakunya merasakan kehadiran Allah, seperti merasakan panasnya cahaya matahari. Banyak pasiennya yang berpenyakit tuberculosis, radang tulang, luka yang membusuk dan sebagainya, bisa sembuh dengan shalat.<sup>42</sup>

Bila dijelaskan lebih dalam lagi, manfaat shalat sangatlah banyak hanya saja masih belum banyak terungkap. Adapun manfaat shalat diantaranya yaitu, untuk kesehatan jika dilihat dari sisi gerakannya, untuk daya magis, dan untuk tujuan-tujuan tertentu lainnya. Khusus untuk gerakan, banyak diteliti oleh para dokter dan gerakan-gerakan shalat ternyata menimbulkan manfaat kesehatan yang luar biasa.

---

<sup>42</sup> Moh. Ali Aziz. *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2012), 191

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa shalat adalah salah satu bentuk dzikir kepada Allah dan dzikir tersebut akan menimbulkan ketenangan batin sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur'an, yaitu:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Q.S Ar-Ra’du: 28)

Mengapa dikatakan tenang? Karena dengan mengingat Allah, otak manusia akan mencairkan kimia kebahagiaan. Ketenangan batin sangat berpengaruh kepada seluruh tubuh manusia.

Sebagaimana hadis Nabi Muhammad SAW yang berbunyi:

*“Ketahuilah bahwa pada diri manusia terdapat segumpal daging apabila ia baik, maka baiklah seluruh tubuh dan apabila ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh, itulah yang disebut qalb (hati sanubari)”* (HR. Bukhari)

Awalnya hadis ini dimaknai hanya dari sisi moral yaitu barang siapa yang hatinya baik, dan sebaliknya apabila hatinya tidak baik maka perilakunya tidak baik pula. Sedangkan jika dilihat dari sisi medis atau kesehatan, hadis tersebut berarti sebagaimana yang termuat dalam teori *Psiko-Neuro-Endokrin-Imunologi*. Teori ini menjelaskan bahwa dengan hati yang tenang akan mempengaruhi syaraf, dan syaraf akan mempengaruhi sistem kalenjar, kalenjar akan mengeluarkan hormon (dalam tubuh) yang disebut *endokrin* yang sehat yang akan berpengaruh kepada imunitas dan kesehatan fisik.<sup>43</sup> Dengan demikian sel-sel radikal (kanker), atau penyakit lain akan terhenti bahkan hilang.

<sup>43</sup> Ibid, Amin Syukur..., 85

Namun sebaliknya, jika hati seseorang suka stress, marah, rakus, dan sebagainya, maka cairan tubuh yang muncul adalah cairan racun, dan fisik seseorang menjadi lemah, serta mudah terserang penyakit.

Demikianlah cara-cara sufi dalam melakukan penyembuhan terhadap berbagai penyakit yang juga dapat dilakukan oleh orang awam atau dikenal dengan istilah *Sufi Healing*.

Dengan demikian, secara psikologis *Sufi Healing* demikian kuat dalam membantu proses penyembuhan medis. Namun perlu ditambah lagi bahwa pengobatan *Sufi Healing* yang disandarkan pada Sang Pemilik kesembuhan, tentu saja lebih kuat pengaruhnya daripada pengobatan medis yang disandarkan pada material farmasi dan teknologi.