

Zikir Dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik)

Ahmad Asmuni¹

Abstrak

Kesibukan manusia dengan segala aspek kehidupan yang penuh dengan aktivitas dan rutinitas yang dijalannya, kadang membuat manusia lupa akan dirinya bahkan lupa kepada penciptanya yakni Allah swt. Kondisi yang demikian tentu saja akan membahayakan manusia itu sendiri. Hal ini karena, ketika manusia lupa akan dirinya bahkan sampai lupa pada tuhan, maka kehidupan mereka akan menjadi hampa dan gersang. Dalam keadaan demikian, maka manusia harus banyak berzikir mengingat Allah swt agar jiwanya menjadi tenang, tenang dan bahagia. Karena kebahagiaan yang hakiki bagi manusia sesungguhnya bukan terletak pada harta kekayaan, tapi kebahagiaan manusia yang sesungguhnya ada dalam hatinya. Dan kebahagiaan dalam hati akan diperoleh manusia manakala manusia tersebut selalu dekat dengan tuhan. Karena dengan dekat pada tuhan hatinya akan menjadi tenang dan akan bahagia pula hidupnya.

Kata Kunci: Zikir, Jiwa, Roh, *Nafs*, dan Ketenangan Jiwa.

PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia cinta kedamaian dan ketenangan di dalam hidup dan kehidupannya. Untuk bisa menjadi damai dan tenang dalam hidupnya maka manusia harus tenang dan tenang hatinya, Untuk bisa tenang hatinya, maka manusia harus banyak ingat kepada penciptanya. Salah satu v cara agar manusia bisa ingat kepada penciptanya salah satunya adalah dengan cara zikir.

Zikir adalah media yang bisa membuat hati manusia menjadi tenang dan tenang dan damai. Hal ini sebagaimana firman Allah swt dalam kitab suci Al-Quran berikut ini:

*Artinya: "Ingatlah, Hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."*²

Selain itu Allah pun memerintahkan kepada hamba-Nya untuk selalu berzikir dan bertasbih (ingat kepada Allah swt baik di waktu pagi ataupun di waktu petang. Hal ini sebagaimana dapat dipahami dari firman Allah swt dalam Al-Quran berikut ini:

¹ Penulis dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) dan Pascasarjana Institut Agama Islam (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon Jawa Barat.

² QS. *Al-Ra'ad* 28

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang."

Ayat di atas menunjukkan betapa pentingnya zikir untuk selalu dilakukan oleh hamba-hamba agar hatinya selalu dekat dengan Allah swt. Apabila hati hamba selalu dekat dengan Allah swt, maka hidupnya akan tenteram dan selalu damai serta bahagia.

PEMBAHASAN

A. Zikir

1. Pengertian Zikir

Zikir sebagai media untuk mendekatkan diri kepada Allah swt sesungguhnya memiliki pengertian yang sangat luas. Terkait dengan pengertian zikir, Al-Qur'an dan hadis menyebutkan pengertian zikir yang berbeda-beda. Diantara pengertian zikir yang dijelaskan dalam Al-Quran adalah:

- a. Zikir memiliki pengertian sebagai Al-Qur'an

Artinya: "Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al Quran, dan Sesungguhnya kami benar-benar memeliharanya."³

- b. Zikir memiliki pengertian sebagai shalat Jum'at

Artinya: "Hai orang-orang beriman, apabila diseru untuk menunaikan shalat Jum'at, Maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli.⁴ yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu Mengetahui."⁵

- c. Zikir memiliki pengertian sebagai ilmu

Artinya: "Kami tiada mengutus Rasul Rasul sebelum kamu (Muhammad), melainkan beberapa orang-laki-laki yang kami beri wahyu kepada mereka, Maka tanyakanlah olehmu kepada orang-orang yang berilmu, jika kamu tiada Mengetahui."⁶

2. Signifikansi dan Urgensi Zikir

Zikir merupakan hal yang sangat signifikan untuk selalu dilakukan oleh hamba-hamba Allah yang ingin selalu dekat dengan-Nya. Karena dengan zikir manusia bisa dekat dengan Allah swt. Mengenai urgensi zikir, Ibnu Abbas

³ QS. (Al-Hijr: 9); ayat Ini memberikan jaminan tentang kesucian dan kemurnian Al Quran selama-lamanya.

⁴ Maksudnya: apabila imam Telah naik mimbar dan muazzin Telah azan di hari Jum'at, Maka kaum muslimin wajib bersegera memenuhi panggilan muazzin itu dan menyinggalkan semua pekerjaannya.

⁵ QS. Al-Jumu'ah: 9.

⁶ QS. Al-Anbiya': 7.

menjelaskan bahwa: "Allah tidak memberikan perintah fardhu kepada hamba-Nya kecuali di situ ada batas-batas yang telah ditentukan. Dalam hal ini, Rasulullah Saw bersabda:

Artinya: "Barangsiapa yang Al-Qur'an dan zikir menjadi kesibukannya, maka Aku akan memberi hal terbaik kepadanya, lebih baik daripada orang yang berdoa meminta kepada-Ku".⁷

3. Manfaat dan Keistimewaan Zikir

Sudah bukan rahasia lagi jika zikir sebagai hal penting bagi manusia untuk bisa berada sedekat mungkin dengan Allah swt. Zikir sesungguhnya memiliki keutamaan dan keistimewaan yang sangat besar. Apabila manusia melakukan zikir dengan baik, maka zikir tersebut akan membuahkan keberuntungan dan kebahagiaan. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh Allah swt dalam Al-Quran:

Artinya: "Hendaklah kamu berzikir kepada Allah sebanyak-banyaknya, agar kamu babagia".⁸

Mengingat betapa luar biasanya keutamaan dan keistimewaan zikir, maka akan merugikan orang-orang yang tidak melakukan zikir. Hal ini karena zikir dapat mendekatkan seorang hamba kepada tuhan-Nya, dan sikap lalai terhadap zikir memudahkan keimanan, memperkuat tarikan hawa-nafsunya, dan menjerumuskannya kepada kemaksiatan. Maka kita hendaknya jangan lupa mengingat Allah, supaya kita senantiasa diberi petunjuk (*hidayah*). Allah berfirman,

Artinya: "Dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan Katakanlah: "Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari pada ini".⁹

Zikir dapat mengingatkan kita supaya meluruskan pikiran, jangan menyimpang dari jalan yang telah Allah tunjukkan. Kita hendaknya senantiasa yakin. Keyakinan yang bisa dijalankan dengan dua cara: *Pertama*, yakin akan kekuasaan Allah yang tak terhingga yang tergambar dalam ciptaan-Nya berupa langit dan bumi beserta segala isinya. *Kedua*, yakin bahwa adanya diri kita di dunia ini tidaklah sia-sia, sesuai dengan firman Allah, bahwa jin dan manusia diciptakan, semata-mata untuk berbakti kepada Allah.

Artinya: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku."¹⁰

⁷(HR. At-Tirmidzi). Lihat. Saifuddin Aman dan Abdul Qadir Isa. *Tasawuf Revolusi Mental Zikir Mengubah Jiwa dan Raga*. Banten: Ruhama. 2014., hlm.141

⁸ M. Yudhie Haryono (Ed). *Al-Quran Kritis*. Jakarta : Nalar Bekerjasama dengan PT. Inti Media Cipta Nusantara. 2003., hlm., 151

⁹ (Q.S. *al-Kahfi*: 24).

Firman Allah swt di atas menunjukkan bahwa manusia tidak diciptakan sia-sia. Dengan demikian, kita pun jangan menyia-nyiakan hidup kita ini. Hidup manusia harus selalu diisi dengan amalan dan perbuatan yang baik karena tujuan diciptakannya manusia tak lain dan tak bukan untuk beribadah kepada Allah swt Sang Pencipta segala yang ada di langit dan di bumi.

Ketiga, yakin bahwa manusia itu pasti mati. Pada suatu saat pasti akan dipanggil pulang (Q.S. al-Anbiya: 35). Apakah kita kelak akan masuk rumah yang telah dipersiapkan dengan baik atautkah kita kelak akan masuk ke gubuk di bawah jembatan, itu merupakan hasil perbuatan manusia itu sendiri. *Keempat*, yakin dan banyak lagi yakin, yakin, dan yakin. Renungkan pula isi surat al-Rahman, di mana, Allah mengulang-mengulang, "*Maka nikmat Tuhan kamu manakah yang kamu dustakan?*"

Perbuatan menyadarkan dan meyakinkan diri seperti dikatakan di atas, disebut *tafakur* (*merenung*), bukan melamun. Hati dan otak bekerjasama. Tafakur akan mengantarkan kita kepada iman yang lebih mantap dan tangguh, tidak mudah kena senggol. Dan, hendaknya kita banyak bersyukur atas segala limpahan rahmat-Nya. Perhatikan ayat-ayat Alquran ini,

Artinya: "*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan Ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, Maka peliharalah kami dari siksa neraka."*¹¹

Zikir akan menjadikan makin dekatnya hamba kepada Allah. Barang siapa sering lupa kepada Allah, maka Allah pun akan menjauhkannya dari rahmat-Nya. Sebaliknya Allah pun akan selalu ingat kepada kita, kalau kita pun selalu ingat kepada-Nya. Firman-Nya,

Artinya: "*Karena itu ingatlah kepada-Ku, niscaya Aku ingat pula kepadamu. Dan, hendaklah kamu bersyukur kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku"*¹²

Berdasarkan suatu hadis yang diriwayatkan Ibn Majah, *Aku beserta hamba-Ku selama ia sebut Aku dan bergerak kedua bibirnya dalam menyebut nama-Ku*. Zikir memberikan pengaruh yang sangat positif pada si ahli zikir sesuai dengan apa yang difirmankan Allah (dalam Q.S. al-Araf: 205), bahwa ahli zikir akan

¹⁰ (Q.S. al-Zariat: 56).

¹¹ (Q.S. Ali 'Imran: 190-191)

¹² (Q.S. al-Baqarah: 152).

merasakan suatu rasa nikmat yang sangat sukar diungkapkan dengan kata-kata karena bahasa terlalu miskin untuk mengungkapkannya.¹³

Ketenangan dan ketenteraman jiwa (*sakinah*) memenuhi seluruh rongga dada. Badan akan terasa ringan sekali, seolah-olah tidak berbadan. Pikiran-pikiran kacau sirna entah ke mana, padahal tadinya sangat menekan sehingga terasa sesak. Pengalaman spiritual seperti ini biasa dirasakan para ahli zikir. Ini adalah kondisi manusia yang tidak mungkin diterangkan dengan akal semata-mata. Ini adalah rahmat Allah Swt., Janji Allah:

*Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."*¹⁴

Rasulullah mengemukakan, bahwa di antara orang yang akan dinaungi Allah di hari tiada naungan, kecuali naungan-Nya, ialah orang-orang yang berzikir kepada Allah di tempat yang sunyi sambil mencururkan air matanya. Cucuran air mata dari seorang ahli zikir, merupakan manifestasi dari *khusuk*-nya kepada Allah sebagai suatu kesadaran batin yang sangat tinggi nilainya.

Barangsiapa bisa mencapai tingkat kesadaran batin seperti itu adalah manusia yang sangat beruntung, dan akan merasakan ketenangan jiwa (*sakinah*) dan kenikmatan spiritual (kelezatan nikmat). Apa sesungguhnya yang menjadikan jiwa bisa merasakan ketenangan dalam keadaan zikir? Dalam keadaan berzikir, si ahli zikir tidak ingat kepada yang lain-lain kecuali kepada Allah. Segala perhatiannya, pikirannya, berserah dirinya hanya ditujukan kepada Yang Maha Pengasih.¹⁵

Bagaimana batin orang yang sedang berzikir dalam upayanya mencari hubungan dengan Allah? Mari kita perhatikan firman Allah,

*Artinya: "Dan bahwasanya: Jikalau mereka tetap berjalan lurus di atas jalan itu (agama Islam), benar-benar kami akan memberi minum kepada mereka air yang segar (rezki yang banyak)."*¹⁶

Orang yang sedang menempuh jalan mendekatkan diri kepada Allah dan berusaha supaya *istiqamah* dalam usahanya itu, pada akhirnya akan menuju ke pengenalan dan perasaan adanya Allah. Dalam keadaan seperti ini, dia akan melihat Allah dengan mata batinnya (*ain al-basyirah*). Pernah Ali ibn Abi Thalib bertanya kepada Rasulullah, *Manakah jalan (tarekat) yang sedekat-dekatnya mencapai Allah?* Dijawab oleh Nabi: *"Tidak lain daripada zikir*

¹³ M. Yudhie Haryono (Ed). *Al-Quran Kritis., op., cit.,* hlm., 153

¹⁴ (QS. *al-Ra'd*: 28).

¹⁵ M. Yudhie Haryono (Ed). *Al-Quran Kritis. op., cit.,* hlm., 154

¹⁶ (Q.S. *al-Jin*: 16).

kepada Allah." Zikir tadi, senantiasa harus ditingkatkan. Tanjakan-tanjakan batin inilah yang berat, tapi bagi orang yang sudah tinggi kualitas berserah dirinya (tawakalnya) tanjakan-tanjakan batin tersebut dapat dilaluinya dengan mudah.

Orang yang dalam keadaan zikir, tidak konsentrasi, tapi kontemplasi dengan maksud mengenal Allah. Sebuah hadis berbunyi, *Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya*. Kita wajib menghadapkan hati kita hanya kepada Allah, maka kita dianjurkan supaya yakin bahwa di dalam menyembah Allah (dalam salat, umpamanya) kita melihat Allah, berdasarkan sebuah Hadis, *Artinya: "Sembahlah Tuhanmu seakan-akan engkau melihat-Nya, jika engkau tidak melihat-Nya, yakinlah bahwa Allah sesungguhnya melihatmu."*¹⁷

Dianjurkan supaya kita berusaha kusuk di dalam salat. Kita harus sadar bahwa segala amal-ibadah itu semata-mata karena Allah. Kita harus yakin bahwa kita sedang berhadapan dengan Allah dan berkomunikasi dengan-Nya. Pada tingkatan batin seperti ini, Allah berkata, "Akulah Allah." Kehadiran hati dari orang yang sedang kusuk tadi berkata, "Engkaulah Allah." Lalu Allah berkata pula, "Salatlah untuk mengingat Aku."

Orang yang salat, tapi sama sekali tidak ada kehadiran hatinya kepada Allah, menurut pendapat orang sufi, salatnya tidak sah. Imam al-Ghazali mengatakan, bahwa pada orang yang sedang kusuk, terbukalah "cahaya yang gaib" di dalam hatinya. Ketika orang mengira bahwa al-Ghazali telah mencapai derajat yang begitu dekat kepada Allah, lalu bertanya tentang pengalaman itu, beliau menjawab, "Barangsiapa mengalaminya, hanya akan dapat mengatakan bahwa hal itu merupakan suatu hal yang tidak dapat diterangkan, indah, utama, dan janganlah bertanya lagi." Beliau melanjutkan, bahwa hanya hati yang telah bersih dan murni itulah yang dapat melihat Allah.

Para supi dalam menggapai posisinya sebagai seorang sufi harus melalui berbagai tingkatan yang disebut dengan istilah *maqam* atau station. Dalam usahanya tersebut para sufi terkadang butuh waktu lama bahkan tidak jarang para sufi tersebut mengalami kegagalan dan harus mengulangi dari maqam sebelumnya.

Dengan demikian, posisi atau *maqam* sufi tidak begitu saja dengan mudah diraih oleh para *salik* Karena itu, untuk mencapai tingkatan tinggi seperti dicapai al-Ghazali, para sufi rida melakukan latihan-latihan jiwa yang berat untuk mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela (*takhalli*) dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji (*tahalli*) serta rela memutuskan segala hubungan yang dapat merugikan kesucian dirinya, serta mempersiapkan dirinya untuk menerima pancaran Nur Ilahi (*tajalli*). Semua usaha tersebut jika dilakukan dengan segala kesungguhan hati, biasanya berhasil. Menurut al-Ghazali, ini disebabkan karena

¹⁷ M. Yudhie Haryono (Ed). *Al-Quran Kritis. op., cit.,* hlm., 155

Allah adalah Maha Cahaya bagi segala ciptaan-Nya. Karena Dia adalah Sumber Cahaya dan Ilmu. Apabila Allah telah menembus hati hamba-Nya dengan Nur, maka pastilah Dia akan melimpahkan rahmat-Nya.

Pada tingkat ini, hati hamba-Nya bercahaya terang-benderang, yang selama itu tertutup (*terhijab*) pun terkuak selebar-lebarnya. Pada tingkat ini, seorang sufi mengalami *fana fi-'llah* (lenyap sifat dirinya dan tenggelam di dalam kehadiran Allah). Keadaan fana ini tidak merupakan akhir dari usaha batin seorang sufi. Kata al-Ghazali, setelah sampai pada tingkat ini, seorang sufi masih harus naik lagi ke beberapa tingkat yang tidak terjangkau kata-kata. Ini disebut *tajalli* (memperoleh kenyataan Allah).

Seperti dikatakan Junaid al-Baghdadi, "Hatimu itu rumah Allah. Jangan biarkan yang lain duduk di dalamnya, kecuali Allah. Kamu tidak akan mencapai *baqa* (kekal dengan Allah) sebelum melalui *fana*." Seorang sufi yang sampai di tingkat fana, pasti sudah melewati tingkat penghancuran diri sendiri. Diri sendiri tidak dihitung lagi (*egoless*). Makin tinggi hidup kerohaniannya, seorang sufi akan begitu dekat kepada Yang Mahasuci, sehingga ia merasa seolah-olah bersatu dengan Allah. Tingkat ini disebut *ittihad* (*unio-Mystica*).

Penghancuran diri itu senantiasa diikuti oleh *baqa* (kekal, tetap). Kalau seorang sufi sudah dapat menghancurkan dirinya (*egoless* tadi), maka apa pun hilang, termasuk perasaan dan kesadaran tentang adanya tubuh kasar dirinya (*bodiless*). Sebenarnya dirinya tetap ada, makhluk-makhluk di sekelilingnya pun tetap ada, hanya saja, ia sendiri yang tidak lagi menyadari semua itu. Salah satu Hadis juga menceritakan keadaan Nabi kita pada suatu saat. Dia tak mengenali istrinya Aisyah dengan mengajukan pertanyaan: "Aisyah mana?" Dijawab oleh Aisyah: "Anak Abu Bakar," Nabi bertanya kembali "Abu Bakar mana?".¹⁸

Hubungan yang telah begitu dekat dengan Allah, yaitu di mana seorang sufi merasa dirinya telah bersatu dengan Allah dan berbicara dengan nama Allah, dalam sejarah kesufian, merupakan kejadian-kejadian yang tidak aneh. Kita pernah mendengar nama al-Hallaj (Husein ibn Mansur al-Hallaj) yang misalnya terkenal dengan ucapannya *Ana 'l-Haqq* (bahwa Aku adalah Allah).

4. Macam-Macam Zikir

Salah satu hal yang banyak dilakukan oleh kaum sufi (pengikut tarekat) sebagai salah satu upayan yang dilakukan dalam mendekati diri kepada Allah adalah dengan cara berzikir. Istilah zikir sering pula disebut dengan wirid. Dalam dunia tasawuf atau tarekat dikenal banyak jenis zikir atau wirid. Namun, menurut pendapat A. Rivay Siregar, dari sekian banyak ragam jenis wirid, nampaknya yang paling banyak digemari dan diamalkan tarekat, ada tiga macam lafadz wirid, yaitu: *wirid istighfar*, *wirid shalawat*, dan *wirid dzikir*.¹⁹

¹⁸M. Yudhie Haryono (Ed). *Al-Quran Kritis. op., cit.*, hlm., 157-158.

¹⁹ Rivay Siregar. *Tasawuf Dari Sufisme Klasik Ke Neo Sufisme*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 1999., hlm., 274.

Terkait dengan masalah zikir, penulis berpendapat bahwa semua jenis zikir tersebut adalah baik dan sah-sah saja untuk dilakukan oleh orang yang ingin mendekatkan dirinya kepada Allah. Namun demikian, untuk para *salik* (orang yang sedang berguru tarekat) biasanya zikir atau wirid yang dibaca oleh *salik* (murid) akan ditentukan oleh mursyidnya. Karena *mursyid* dianggap lebih tahu dan lebih mengerti amalan zikir apa yang harus dibaca oleh muridnya supaya lebih cepat smpat kepafa tuhannya.

Meski demikian, bagi mereka yang tidak ikut komunitas tarekat tertentu, boleh memilih sendiri lafadz zikir atau lafadz wirid apa yang dianggap tepat untuk diamalkan agar bisa cepat sampai berada sedekat mungkin dengan tuhannya.

B. KETENANGAN JIWA

1. Pengertian Jiwa.

Nafs dalam bahasa Arab mempunyai banyak arti, dan salah satunya adalah jiwa. Oleh karena itu ilmu jiwa dalam bahasa Arab disebut "*Ilmu Nafs*", dan persoalan *nafs* ini telah banyak dibahas dalam kajian filsafat, psikologi dan juga ilmu tasawuf.

a. Pengertian *Al-Nafs* (Jiwa) Prespektif Filsafat

Jiwa memiliki banyak pengertian. Jiwa dalam prespektif filsafat, diklasifikasikan dengan bermacam-macam makna, antara lain:

- 1) Jiwa merupakan substansi yang berjenis khusus, yang dilawankan dengan substansi materi, sehingga manusia dipandang memiliki jiwa dan raga.
- 2) Jiwa merupakan suatu jenis kemampuan, yakni semacam pelaku atau pengaruh dalam berbagai kegiatan.
- 3) Jiwa adalah sebagai jenis proses yang tampak pada organisme-organisme hidup.
- 4) Ada yang menyamakan pengertian jiwa dengan pengertian tingkah laku.²⁰

b. Pengertian *Al-Nafs* (Jiwa) Prespektif Psikologi

Jiwa dalam konteks psikologi, lebih dihubungkan dengan tingkah laku, sehingga yang dimaksud ilmu jiwa adalah ilmu tentang tingkah laku. Karena suatu ilmu itu harus logis dan empiris, sedangkan jiwa itu sendiri tidak dapat diselidiki secara empiris maka dari itu yang diselidiki dalam psikologi adalah perbuatan-perbuatan yang dipandang sebagai gejala-gejala dari jiwa, atau tingkah laku manusia itu telah menggambarkan sisi kejiwaannya.

Teori-teori psikologi, baik Psikoanalisa (yang menempatkan keinginan bawah sadar sebagai penggerak tingkah laku), teori Behaviorisme (yang menempatkan manusia sebagai makhluk yang tidak berdaya menghadapi lingkungan sebagai stimulus), maupun teori Humanisme (yang memandang manusia

²⁰ Noer Rohmah. *Pengantar Psikologi Agama. Ibid.*, hlm., 305

sebagai makhluk yang memiliki kemauan baik dalam merespon lingkungan), semua memandang jiwa sebagai sesuatu yang berada di belakang tingkah laku.²¹

c. Pengertian *Al-Nafs* (Jiwa) Prespektif Tasawuf

Istilah *Al-Nafs* banyak mendapat perhatian dari para pakar dan pemikir. Istilah *al-nafs* selalu menarik untuk dibahas baik dalam ruang seminar maupun dalam ruang perkuliahan bahkan di ruang terbuka yakni ruang kehidupan manusia yang tanpa dibatasi oleh dinding-dinding. *Al-nafs* di kalangan ahli tasawuf, diartikan sesuatu yang melahirkan sifat tercela. Al Ghazali misalnya menyebut *nafs* sebagai pusat potensi marah dan syahwat pada manusia serta sebagai pangkal dari segala sifat tercela.²²

d. Pengertian *Al-Nafs* (Jiwa) Prespektif Al-Quran

Kata "Jiwa" dalam al-Qur'an diwakili dengan kata "*Nafs*". Meskipun makna "*nafs*" ini secara umum bisa diartikan sebagai "diri". Penggunaan kata "*nafs*" yang berarti "jiwa" difirmankan Allah dalam al-Qur'an tidak kurang dari 31 kali, sedangkan kata "*nafs*" (*anfus*) yang bermakna "diri" telah difirmankan tidak kurang dari 279 kali dalam al-Qur'an.²³

Berikut ini beberapa ayat dari al-Qur'an yang menggambarkan tentang pengertian "jiwa", antara lain yaitu: QS. *Az Zumar*: 42

Artinya: "Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; Maka dia tahanlah jiwa (orang) yang Telah dia tetapkan kematiannya dan dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan."²⁴ Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir."²⁵

Ayat di atas menjelaskan bahwa; orang-orang yang mati itu rohnya ditahan Allah sehingga tidak dapat kembali kepada tubuhnya; dan orang-orang yang tidak mati hanya tidur saja, rohnya dilepaskan sehingga dapat kembali kepadanya lagi. Dari ayat ini memberikan pengertian kepada kita semua bahwa "jiwa" dipersamakan dengan "roh".

Selanjutnya dalam ayat lain yakni QS. *Yusuf*: 22 Allah berfirman

²¹ Hasan Langgulung, *Manusia dan Pendidikan.*, Jakarta : Al-Husna., 1983., hlm., 26.

²² Al-Ghazali. Abu Hamid. *Fatihah Al-Ulum.* Al-qahirat : Mathbath Shubaihi. 1963., hlm., : 1345. Dalam. Noer Rohmah. *Pengantar Psikologi Agama.* Yogyakarta; Teras. 2013., hlm., 306

²³ M. Yudhie Haryono (Ed). *Al-Quran Kritis., op., cit.,* hlm., 307

²⁴ Maksudnya: orang-orang yang mati itu rohnya ditahan Allah sehingga tidak dapat kembali kepada tubuhnya; dan orang-orang yang tidak mati Hanya tidur saja, rohnya dilepaskan sehingga dapat kembali kepadanya lagi.

²⁵ QS. *Az Zumar*: 42

Artinya: "Dan tatkala dia cukup dewasa,²⁶ kami berikan kepadanya hikmah dan ilmu. Demikianlah kami memberi balasan kepada orang-orang yang berbuat baik."²⁷

Ayat di atas menjelaskan bahwa jiwa adalah "sesuatu" yang ada dalam diri kita, yang memiliki kemampuan semakin tinggi dalam menangkap ilmu dan hikmah. Dia bisa memahami makna yang tersimpan di dalam suatu informasi. Bahkan dia juga bisa melakukan analisa dan mengambil keputusan dalam menyerap ilmu dan hikmah tersebut. Hal seperti ini terutama akan terjadi pada mereka yang mau memproses pengalaman jiwanya ke arah yang baik dan positif.²⁸

Terkait dengan masalah ruh atau jiwa Allah pun berfirman dalam Al-Quran surat *Asy Syam* : 7-10 berikut ini:

Artinya: "Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya."²⁹

Firman Allah swt di atas, menjelaskan kepada kita semua bahwa jiwa itu akan mengalami penyempumaan pada usia dewasa setelah melewati proses kehidupan, pengalaman, dan pembelajaran. Dan dalam proses penyempumaan itu jiwa bisa mengarah kepada kebaikan, atau sebaliknya pada keburukan. Semua itu tergantung pada manusia itu sendiri, apakah dia berusaha mengisi jiwanya dengan selalu berbuat kebaikan, atau justru manusia itu sendiri yang selalu mengotori jiwanya dengan melakukan hal-hal yang dilarang oleh agama.

Jika manusia selalu berusaha membersihkan jiwanya, maka beruntunglah manusia itu. Karena jiwa yang bersih akan memberikan manfaat yang besar bagi hidupnya baik di dunia maupun di akhirat kelak. Begitu pula sebaliknya bila ia selalu mengotori jiwanya dengan perbuatan-perbuatan maksiat maka ia akan merugi, karena jiwa yang kotor itu akan memunculkan berbagai masalah dan penderitaan sepanjang hidupnya di dunia dan diakhirat kelak ia akan menghadapi siksaan yang amat berat dari Tuhan.³⁰

Selain itu, Allahpun berfirman dalam Kitab Suci al-Quran;

Artinya: "Maka berjalanlah keduanya; hingga tatkala keduanya berjumpa dengan seorang anak, Maka Khidhr membiinuhnya. Musa berkata:

²⁶ Nabi Yusuf mencapai umur antara 30 - 40 tahun.

²⁷ Qs. *Yusuf*: 22

²⁸ Noer Rohmah. *Pengantar Psikologi Agama., op., cit* Yogyakarta; Teras. 2013., hlm., 308.

²⁹ QS. *Asy Syam* : 7-10

³⁰ Noer Rohmah. *Pengantar Psikologi Agama., op., cit.,* hlm., 09

"Mengapa kamu membunuh jiwa yang bersih, bukan karena Dia membunuh orang lain? Sesungguhnya kamu telah melakukan suatu yang mungkar".

Dari dialog antara Nabi Musa dengan Nabi Khidir tersebut, memberikan petunjuk pada kita bahwa jiwa pada dasarnya adalah suatu potensi yang bersih/suci. Sehingga Rasulullah pun mengatakan dalam sunnahnya bahwa orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani atau Majusi.

Artinya: "Setiap anak yang lahir dalam keadaan fitrah. Maka kedua orangtuanyalah yang akan membuatnya menjadi Yahudi, Nasrani ataupun Majusi."³¹

Maka dari itu jiwa yang merupakan potensi yang sudah memiliki kecenderungan untuk melakukan kebaikan akan tidak bisa aktual manakala orang tua atau lingkungannya (masyarakat/teman sebaya) tidak memberikan dukungan dalam bentuk pendidikan atau pengaruh yang positif terhadap jiwa tersebut. Sehingga dengan demikian potensi hanya tinggal sebuah potensi saja yang tidak bisa teraktualisasi karena tidak pernah diberi stimulus yang sesuai dengan potensi tersebut.³²

Noer Rohmah dalam bukunya yang berjudul *Pengantar Psikologi Agama* menjelaskan bahwa Dari beberapa cuplikan ayat di atas, maka dapat pengertian tentang jiwa sebagai berikut:

- 1) Jiwa adalah sesuatu yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan kualitas, seiring dengan berkembangnya fisik manusia, mulai dari janin sampai dewasa.
- 2) Bahwa jiwa dibesarkan oleh bertambahnya pengalaman dan ilmu pengetahuan yang diserapnya. Jiwa terlahir dalam keadaan tidak tahu apa-apa, dan menjadi dewasa ketika mampu menyerap ilmu sebanyak-banyaknya dan memahami hikmah yang terkandung didalamnya.
- 3) Bahwa jiwa bisa bersama-sama ada dengan fisik. Namun sekali waktu juga terpisah dari fisiknya. Dan keduanya masih tetap hidup sendiri-sendiri.
- 4) Jiwa merupakan sesuatu yang bisa kena pengaruh dari luar berupa "tekanan" positif maupun negatif, berupa rasa senang, sedih, kecewa, puas, bahagia dan lain-lain.
- 5) Jiwa bisa berinteraksi dengan dunia luar lewat fasilitas yang dimiliki badan, yaitu berupa panca indera dan indera keenam alias hati. Salah satu fungsi yang paling dasar adalah "memahami".
- 6) Bahwa kualitas jiwa juga bergantung kepada kualitas fisik, terutama otak. Jika kualitas fisik dan otak mengalami gangguan, maka jiwa juga

³¹ Al-Hadis.

³² Noer Rohmah. *Pengantar Psikologi Agama*, op. cit., hlm., 310

bakal mengalami gangguan, karena fungsi jiwa ternyata direpresentasikan oleh sel-sel yang terdapat di otak.

- 7) Bahwa jiwa adalah sosok yang bertanggung jawab terhadap segala perbuatan yang dilakukan oleh seorang manusia. Jiwa memiliki kebebasan untuk memilih ke-baikn atau keburukan dalam hidupnya, dan segala akibat dari perbuatannya akan kembali kepadanya.³³

Dari berbagai penjelasan tentang jiwa di atas, maka bisa diambil sebuah kesimpulan umum bahwa yang dinamakan jiwa adalah 'sosok" non fisik yang berfungsi dan bersemayam di dalam tubuh seorang manusia. Ia bertanggung jawab terhadap seluruh perbuatan kemanu-siaannya. Eksistensi jiwa terbentuk ketika ia bergabung dengan fisiknya. Dan kemudian "tidak berfungsi" ketika terpisah dari badannya. Antara jiwa dengan fisik dapat diibaratkan seperti dua sisi yang berbeda dalam satu keping mata uang, yang tidak bisa berfungsi sendiri-sendiri. Keduanya baru berfungsi ketika ada bersama-sama.

2. Antara Roh, Jasad, dan Jiwa

Jalaluddin Rakhmat sebagaimana dikutip oleh Undang Ahmad Kamaluddin dalam bukunya yang berjudul *Filsafat Manusia* menjelaskan menulis bahwa menurut para sufi, manusia adalah makhluk Allah yang paling sempurna di dunia ini. Hal ini, seperti yang dikatakan Ibnu 'Arabi, bukan hanya karena merupakan khalifah Allah di bumi yang dijadikan sesuai dengan citra-Nya, melainkan juga karena ia merupakan *mazhaz* (penampakan atau tempat kenyataan) asma dan sifat Allah yang paling lengkap dan menyeluruh. Allah menjadikan Adam (manusia) sesuai dengan citra-Nya.³⁴ Setelah jasad Adam dijadikan dari alam jisim, Allah meniupkan roh-Nya ke dalam jasad Adam. Allah berfirman:

*Artinya: "Maka apabila Aku telah menyempurnakan (kejadian)nya, dan Aku telah meniupkan roh (ciptaan)-Ku, ke dalamnya maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud.".*³⁵

Jasad manusia dalam prespektif para sufi hanya alat, perkakas, atau kendaraan bagi rohani dalam melakukan aktivitasnya. Manusia pada hakikatnya bukan jasad lahir yang diciptakan dari unsur-unsur materi, tetapi rohani yang berada dalam dirinya yang selalu mempergunakan tugasnya. Karena itu, pembahasan tentang jasad tidak banyak dilakukan para sufi dibandingkan

³³ *Ibid.*, hlm., 311-312

³⁴ Undang Ahmad Kamaluddin *Filsafat Manusia*. Bandung.: CV. Pustaka Setia. 2012., hlm., 210

³⁵ Yang dimaksud dengan sujud di sini bukan menyembah, tetapi sebagai penghorma. Lihat (Q.S. *Al-Hijr* : 29)

pembahasan mereka tentang roh (*ar-ruh*), jiwa (*an-nafs*), akal (*al-'aql*), dan hati nurani atau jantung (*al-qalb*).

Terkait dengan masalah roh dan jasad, banyak ulama yang menyamakan pengertian antara roh dan jasad. Roh sesungguhnya berasal dari alam arwah yang memerintah dan menggunakan jasad sebagai alatnya, sedangkan jasad berasal dari alam ciptaan, yang dijadikan dari unsur materi. Para ahli sufi membedakan roh dan jiwa. Roh berasal dari tabiat Ilahi dan cenderung kembali ke asal semula. Ia selalu dinisbahkan kepada Allah dan tetap berada dalam keadaan suci. Karena bersifat kerohanian dan selalu suci, setelah ditiup Allah dan berada dalam jasad, roh tetap suci.³⁶

Roh di dalam diri manusia berfungsi sebagai sumber moral yang baik dan mulia. Jika roh merupakan sumber etika yang mulia dan terpuji, lain hal dengan jiwa. Jiwa adalah sumber etika tercela. Al-Farabi, Ibnu Sina, dan Al-Ghazali membagi jiwa pada jiwa nabati (tumbuh-tumbuhan), jiwa hewani (binatang), dan jiwa insani. Jiwa nabati adalah kesempurnaan awal bagi benda alami yang organis dari segi makan, tumbuh, dan melahirkan. Adapun Jiwa hewani, di samping memiliki daya makan untuk tumbuh dan melahirkan, juga memiliki daya untuk mengetahui hal-hal yang kecil dan daya merasa, sedangkan jiwa insani mempunyai kelebihan dari segi daya berpikir (*al-nafs-al-nathiqah*).

Daya jiwa yang berpikir (*al-nafs-al-nathiqah* atau *al-nafs-al-insaniyah*) menurut para filsuf dan sufi merupakan hakikat atau pribadi manusia. Dengan hakikat, ia dapat mengetahui hal-hal yang umum dan khusus, Dzatnya dan Penciptaannya. Karena diri manusia tidak hanya memiliki jiwa insani (berpikir), tetapi juga jiwa nabati dan hewani, jiwa (*nafs*) manusia menjadi pusat tempat tertumpuknya sifat-sifat yang tercela pada manusia. Irutah sebabnya, jiwa manusia mempunyai sifat yang beraneka sesuai dengan keadaannya. Apabila jiwa menyerah dan patuh pada kemauan syahwat dan memperturutkan ajakan setan, yang memang pada jiwa ada sifat kebinatangan, ia disebut jiwa yang menyuruh berbuat jahat. Firman Allah sebagai berikut:

Artinya: "Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyanyang." ³⁷

Apabila jiwa selalu dapat menentang dan melawan sifat-sifat tercela, ia disebut jiwa pencela, sebab ia selalu mencela manusia yang melakukan keburukan dan yang teledor serta lalai berbakti kepada Allah. Hal ini ditegaskan oleh-Nya,

³⁶ Undang Ahmad Kamaluddin. *Filsafat Manusia.op., cit.,* hlm., 211

³⁷ (Q.S. Yusuf : 53)

Artinya: "Dan aku bersumpah dengan jiwa yang selalu menyesali (dirinya, sendiri)".³⁸

Akan tetapi, apabila jiwa dapat terhindar dari semua sifat yang tercela, ia berubah jadi jiwa yang tenang (*an-nafs al-muthmainnah*). Allah juga menegaskan:

Artinya: "Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan Iwmba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."³⁹

Jadi, jiwa mempunyai tiga buah sifat, yaitu jiwa yang telah menjadi tumpukan sifat yang tercela, jiwa yang telah melakukan perlawanan pada sifat tercela, dan jiwa yang telah mencapai tingkat kesucian, ketenangan, dan ketenteraman, yaitu jiwa *muthmainnah*. Jiwa *muthmainnah* inilah yang menjamin manusia untuk masuk surga.

Adapun yang dimaksud dengan Jiwa *muthmainnah* adalah jiwa yang selalu berhubungan dengan roh. Roh bersifat ketuhanan sebagai sumber moral mulia dan terpuji, dan ia hanya mempunyai satu sifat, yaitu suci. Jiwa mempunyai beberapa sifat yang ambivalen. Allah SWT. berfirman:

Artinya: "Demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)nya, maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya."⁴⁰

Ayat di atas menunjukkan bahwa sesungguhnya dalam jiwa terdapat potensi buruk dan baik karena jiwa terletak pada perjuangan baik dan buruk. Karena itu, bagi mereka yang selalu berusaha untuk memupuk kebaikan bagi jiwanya maka akan baiklah jiwanya. Begitupun sebaliknya, jika manusia memupuk jiwanya dengan keburukan maka akan menjadi buruk pula jiwanya.

SIMPULAN

Jiwa manusia memiliki dua kecenderungan yakni kecenderungan kepada kebaikan pada satu sisi, dan kecenderungan kepada keburukan pada sisi yang lain. Agar jiwa selalu cenderung kepada kebaikan, maka manusianya pun harus berusaha baik. Untuk bisa baik manusia harus selalu dekat dengan tuhan, Untuk bisa dekat dengan tuhan, manusia harus memperbanyak zikir yaitu ingat kepada Allah swt. Zikir sangat penting bagi manusia. Hal ini selain zikir dapat mendekatkan jiwa hamba kepada tuhan, zikir juga dapat membuat hati hamba

³⁸ Maksudnya: bila ia berbuat kebaikan ia juga menyesal Kenapa ia tidak berbuat lebih banyak, apalagi kalau ia berbuat kejahatan. Lihat Q.S. *Al-Qiyamah* : 2.

³⁹ (Q.S. *Al-Fajr*: 27-30)

⁴⁰ (Q.S. *Asy-Syams* : 7-8)

tenag. Dengan ketenangan hati, maka manusia akan menjadi bahagia dalam hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Endang Saifuddin Anshari. *Wawasan Islam.*, Jakarta: Rajawali Press., 1986.
- Hamka. *Filsafat Hidup. Memecahkan rahasia Kehidupan Berdasarkan Tuntunan Al-Quran dan As-sunnah.*: Jakarta: Republika Penerbit., 2015.
- Jalaludin. *Islam Aktual.* Bandung: Mizan. 1991.
- M. Anwar Abdul Fatah. *Tradisi Orang-Orang NU.* Yogyakarta: PT LKiS Pelangi Aksara. 2010.
- Mujaddidul Islam Mafa. *Menyibak Kedahsyatan Dzikir: Cara Religius Untuk Meraih Ketakwaan, Kekayaan Lahir Dan Batin Serta Kesehatan Secara Hakiki.* T.tp: Lumbung Insani. 2009.,
- M. Yudhie Haryono (Ed). *Al-Quran Kritis.* Jakarta: Nalar Bekerjasama dengan PT. Inti Media Cipta Nusantara. 2003.
- Nurcholis Madjid. *Islam Doktrin dan peradaban: Sebuah Telaah Kritis tentang Masalah Keimanan, Kemanusiaan, dan Kemodernan.* Jakarta: yayasan Wakaf Paramadina. 1995. hlm., 450
- Rivay Siregar. *Tasawuf Dari Sufisme Klasik Ke Neo Sufisme.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 1999
- Saifuddin Aman dan Abdul Qadir Isa. *Tasawuf Revolusi Mental Zikir Mengobati Jiwa dan Raga.* Jakarta: Ruhama. 2014
- Sidi Gazalba. *Sistematika Filsafat.* Buku. Jakarta: Bulan Bintang. 1976.
- Sulisyanto. *Pengantar Filsafat Dakwah.* Yogyakarta: Sukses Offset., 2006.
- Undang Ahmad Kamaluddin. *Filsafat Manusia.* Bandung: CV. Pustaka Setia. 2012

