

SENI ALA SUFI DALAM PENDEKATAN DIRI KEPADA TUHAN DAN IMPLIKASINYA DALAM PSIKOTERAPI ISLAM

Nuraini A. Manan

Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah
Pisangan Barat, Ciputat Tangerang Banten
Email: nurainiamanan@yahoo.com

ABSTRACT

Art is a medium for the achievement of spiritual truth, its position can be compared with philosophy. Religion, art and philosophy are among the world which allows people who regarded as the material can enter into spiritual nature or spiritual nurture. The totality of one's self and consolidation to achieve the essence of the spiritual nature can be realized with the arts as a tool. Sufi worlds have proven how the servants of Allah SWT reach the creator through language and art activities. Al-Hallaj band al-Rabiah Adawiyah relied their live to God and explained the beautiful of *ma'rifah* through poetic. Likewise with Jalaludin Rumi, who enjoyed the existence of God through religious dances. Not all of us can understand the nuances of pleasure and mortality experienced by the Sufi's, but to explore the beauty of language and meaningful religious dance, will make our souls fly to the spiritual sense. Sufi's life was identical with the value of beauty in the art in the form full of philosophical meaning. The expressions of beauty and love are manifested in the form of Sufi poetry and dance, its aim to show how much love of Sufi to Allah SWT. In remembrance of a long and deep contemplation of the nature of the creator, the Sufis came to the place which enable them to open the veil between himself and their great creator, so that they reached the climax of human self-awareness; there was only themselves in the mortality together with their loved one.

Kata Kunci: Sufi, Psikoterapi Islam, Kontemplasi

Pendahuluan

Pemberian nilai baik dan buruk, indah dan jelek menjadi kebiasaan bagi seseorang untuk menuangkan ekspresi yang dimunculkan dari penglihatannya. Cabang filsafat yang membicarakan hal tersebut dinamakan filsafat seni atau secara umum dikenal dengan istilah estetika. Dalam kehidupan manusia, seni menjadi faktor penting yang selalu hadir di seluruh aspek kehidupan. Seni dalam berbagai bentuk merupakan manifestasi dari rasa, karsa dan karya manusia. Keindahan seni tidak saja menggugah seseorang untuk menuangkannya dalam bentuk syair, puisi, nyanyian, tari dan lukisan yang dipersembahkan kepada sesama manusia sebagai tanda cinta atau kagumnya, akan tetapi seni juga mampu

melahirkan pengalaman religius sebagai simbol dari cinta dan hasrat untuk selalu dekat dengan Pencipta¹.

Alam rohani juga dapat dipahami lebih jelas lewat penalaran manusia yang dikembangkan dalam lembaga filsafat. Apakah hakikat dunia rohani itu? Siapakah Tuhan itu? Apakah hakikat manusia itu? Alam rohani juga dapat di masuki manusia berkat temuan kreativitas artistik para seniman dengan intuisinya. Dalam sebuah karya musik kita diajak memasuki suasana perasaan yang tidak pernah kita alami dalam hidup sehari-hari. Dalam lukisan kita memasuki penghayatan pengalaman atau perasaan tertentu yang kita rasakan benar, tetapi kita tidak mampu menjelaskannya. Dalam sastra kita merasakan munculnya kekuasaan kata-kata dan ajaibnya berbagai imajinasi yang tidak pernah kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Semua karya seni besar itu memberikan pengalaman baru dari dunia yang kita kenal sebelumnya. Inilah keajaiban kesenian. Para penggiat seni telah mencuri sesuatu dari alam yang tidak kita kenal sebelumnya, alam asing, alam rohaniah, untuk dibawa ke dunia nyata ini agar penghayatan manusia atas sesuatu bertambah kaya, baru dan segar².

Dengan demikian, lembaga agama, filsafat dan seni adalah media bagi manusia untuk dapat menjangkau dunia atas yang bersifat spiritual dan rohaniah itu. Dalam agama, pengalaman adalah pengalaman roh. Dalam filsafat, temuan filsuf dari dunia sana disebut esensi. Sementara itu dalam seni, temuan para seniman disebut imajinasi kreatif. Dalam ketiga lembaga tersebut dipertemukan dunia atas dan dunia manusia. Seni berusaha membuat perenungan tentang dunia material dan manusia ini untuk melihat adanya kenyataan lain yang belum pernah dilihat manusia. Seni menjadi dunia medium antara materialism dan kerohanian yang kekal. Seni adalah sesuatu yang memuat hal-hal yang transendental, sesuatu yang tidak kita kenal sebelumnya, menjadi nyata dan dapat kita pahami.

Pencarian eksistensi Tuhan melalui pengalaman estetis merupakan hasil interaksi manusia dengan seni, secara sangat radikal dan berani ditemukan oleh kaum mistis dalam sejarah kehidupan tasawuf Islam. Syair-syair yang dilantunkan Mansur al-Hallaj dan tarian berputar-putar Jalaludin al-Rumi telah membawa alam sadar mereka menuju ke alam supranatural yang memabukkan. Seni bukanlah sesuatu yang hampa tanpa nilai, tapi harus diakui seni memberikan jawaban tentang banyak hal pada manusia, yang akhirnya mengantarkan manusia pada kesadaran yang mendalam tentang hakekat dirinya.

Seni dan Persoalan Filsafat

Munculnya pertanyaan-pertanyaan dalam dunia filsafat tidak saja di latar belakang oleh kekaguman dan keheranan para filsuf ketika mereka memperhatikan alam semesta, tetapi persoalan filsafat juga muncul dari seni, kepercayaan, ilmu dan peristiwa-peristiwa lainnya dalam kehidupan manusia. Manusia yang memiliki akal budi sebagai potensi untuk berpikir selalu dihadapkan dengan berbagai permasalahan sebagai eksekusi dari pengalaman dan aktifitas sehari-hari. Pertanyaan-pertanyaan tidak selalu bersifat praktis dan aktual, sering kali cenderung bersifat umum, supranatural, mencengangkan dan implikatif.

¹Jujun S. Suriasumantri, *Ilmu Dalam Perspektif Moral, Sosial dan Politik*, (Jakarta: Gramedia, 1986), hal. 196

²Jacob Sumardjo, *Filsafat Seni*, (Bandung: ITB, 2000,) hal. 8

Pengkajian persoalan filsafati secara mendalam dan komprehensif hanya dilakukan pada bagian-bagian khusus dari kegiatan manusia yang benar-benar menyentuh imajinasinya, dan sangat diperlukan oleh manusia yang kemudian melahirkan cabang-cabang khusus dalam bidang filsafat, walaupun tidak menutup kemungkinan bahwa hal-hal umum lainnya dari pengalaman manusia dapat menghadirkan permasalahan bagi filsafat, namun cabang khusus jauh lebih menarik perhatian para filsuf. The Liang Gie menyebutkan hanya ada sebelas cabang filsafat khusus yang tumbuh berkembang luas diantaranya : (1) Filsafat Seni (2) Filsafat kebudayaan (3) Filsafat Pendidikan (4) Filsafat Sejarah (5) Filsafat Bahasa (6) Filsafat Hukum (7) Filsafat Budi (8) Filsafat Politik (9) Filsafat Agama (10) Filsafat Kehidupan Sosial³.

Seni terkadang dipahami dalam berbagai konteks yang sangat ditentukan oleh seseorang yang mengartikannya. Secara umum seni sering dilihat dalam nuansa keindahan yang menyejukkan. The Liang Gie mengartikan seni sebagai proses untuk menciptakan sesuatu yang indah, berguna dan menakjubkan dari hasil aktivitas akal budi dengan bantuan jasmaniah manusia. Dalam banyak hal istilah seni dipakai untuk menunjukkan karya seni, berbentuk benda yang indah dan bermanfaat. Seni sebagai proses, karya seni sebagai produk dan seniman sebagai pencipta sebagaimana disebutkan sebelumnya telah menimbulkan berbagai masalah filsafat yang menjadi input untuk kegiatan refleksi dari budi manusia⁴.

Tidak dapat dipungkiri bahwa seni memiliki korelasi yang sangat erat antara filsafat seni dan estetika, namun keduanya tidak boleh dianggap sama. Keindahan tidak saja terdapat dalam seni, tetapi juga terdapat di alam, dan ini hanyalah salah satu dari beberapa konsep yang terdapat dalam filsafat seni. John Hospers menyatakan bahwa filsafat seni lebih sempit dibandingkan dengan estetika, sebab filsafat seni hanya berorientasi pada konsep yang berhubungan dengan karya-karya seni. Bila dilihat secara sistematis, filsafat seni bukan cabang estetika, filsafat seni adalah cabang filsafat khusus. Implikasi dari konstruksi ini adalah filsafat seni muncul sebagai persoalan khusus dari kegiatan dan pengalaman manusia, yang merupakan persoalan-persoalan substantif filsafati. Filsafat seni adalah perluasan dari estetika, sebab diskursus filsafati dimulai dari keindahan dan kemudian merambah memasuki bidang seni⁵.

Seni dalam Pencarian Tuhan

Mistisme adalah istilah yang diberikan kepada sekelompok orang yang berusaha mensucikan diri supaya lebih dekat dengan sang Pencipta dan dengan ikhlas meninggalkan semua bentuk keindahan dunia. Dalam dunia Islam mistisme dikenal dengan sebutan *tasawuf*, yang berasal dari kata *safa* (suci), *saf* (baris), *suffah* (penghuni masjid nabawi), *sophia* (hikmah) atau *suf* (bulu domba). Tasawuf berobsesi untuk membawa manusia kepada kedekatan hakiki dengan Tuhan, sehingga hidup menjadi sempurna tidak terasing dan teralienasi. Jalan yang harus ditempuh terus menerus untuk mendapatkan kesempurnaan dalam kehidupan tasawuf dikenal dengan *maqam* dan *ahwal*. Maqam adalah tingkatan

³The Liang Gie, 1979, *Suatu Konsepsi Ke Arah Penertiban Bidang Filsafat*, (Yogyakarta: Karya Kencana, 1979), hal. 125

⁴*Ibid*, hal.12

⁵Eidelberg, Ludwig, *Take of Your Mask*, (New York: Pyramid,1967), hal. 55.

atau jenjang yang harus dilalui seorang sufi, sedangkan ahwal adalah kesucian dan kebenaran manusia, yang meliputi tiga aspek, yaitu, aspek jasmani, aspek hak milik dan aspek rohani yang berpusat di hati. Aspek jasmani di ekspresikan dalam ibadah yang luas dan berkesinambungan; dari aspek hak milik di ekspresikan dalam bentuk muamalah yang halal dan bermanfaat bagi kemaslahatan umat manusia; dari aspek rohani diekspresikan dalam bentuk akhlak yang terpuji, untuk mengungkapkan hubungan manusia dengan Allah dan hubungan manusia dengan manusia⁶.

Inti kehidupan spiritualitas mistik adalah pemahaman subyektif manusia, dalam semua pengalaman, terutama pengalaman beragama yang bersifat individual dan subyektif, meskipun pengalaman tersebut sangat ditentukan oleh lingkungan. Konsep individual mistik identik dengan pengalaman (akulah Tuhan).⁷

Menelusuri kehidupan para sufi, secara gamblang kita akan menemukan betapa kehidupan keseharian sufi dipenuhi oleh sikap penuh keindahan dan nilai seni. Suatu pola hidup yang sangat jarang kita temukan pada sebagian besar umat Islam lainnya. Sebagaimana di ungkapkan oleh Suhrahwardi dalam bukunya *Awarif al-Ma'arif*, semua permasalahan dalam kehidupan still yang berhubungan dengan cara makan, berpakaian, tidur, berjalan, duduk, semua diatur secara rapi. Suatu disiplin kehidupan yang bernilai moral tinggi. Misalnya, makanan harus bersih, dilarang mengatakan makanan tidak enak, jangan menghembus makanan atau minuman. Suapan pertama dimulai dengan membaca Bismillah dan selesai makan membaca hamdalah dengan tidak meninggalkan sedikitpun sisa dan makanan yang dimakan.

Aktivitas hidup yang penuh kerapian itu mereka jalankan berdasarkan keyakinan bahwa kerapian, keteraturan, keindahan, budi pekerti yang mulia, merupakan titik awal yang mampu mengantarkan manusia pada kesempurnaan rohani dan menjadi jembatan menuju kedekatan pada Tuhan. Maka dalam setiap gerak langkah, tutur kata, bahkan sampai pada persoalan yang kecil, diatur secara rapi. Bagi para sufi setiap nafas yang dihembuskan, setiap kedipan mata, setiap langkah kaki yang diayun, seluruhnya dihadapkan kepada norma yang bernilai ibadah dan dilakukan karena motivasi eskotologis. Ridha Allah adalah hal terakhir yang dicari para sufi. Allah Maha Indah, dan untuk menuju yang Maha Indah itu maka manusiapun harus dapat bertutur dan bertindak dengan indah.

Corak pemikiran kaum sufi sangat menarik untuk dikaji apalagi dalam kaitannya dengan keindahan seni. Syair yang dikemas dengan nilai sastra tinggi, hanya mampu dipahami oleh orang awam dari kulitnya saja, akan tetapi tidak mampu menembus nilai-nilai religius yang terkandung didalamnya, karena sangat sukar bagi seseorang untuk mengungkapkan makna yang sebenarnya dan syair-syair mereka. Syair tersebut pada hakekatnya meng-ungkapkan eksistensi Tuhan yang sangat dekat dengan manusia, dan bukan hal yang mustahil bila manusia dapat menyatu dengan sang Pencipta, apabila manusia sudah bisa mencapai tingkat tertinggi dan penyucian diri menuju ke jalan Tuhan.

Salah seorang Sufi Islam yang memiliki pengaruh di kalangan ulama Fiqih di zamannya adalah Mansur al-Hallaj. Ulama ini di lahirkan di kota Baiza,

⁶Amin Abdullah, *Studi Agama, Normativitas atau Historitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), hal. 167.

⁷Ibn Syamsuddin Khalkan, *Wafayatul 'Ayan*, (Mesir: Naddah, 1948), hal. 407

yang berada di wilayah Persia pada 244 H / 858 M. Nama lengkapnya Abu Mughits al Husein Ibn Mansur Ibn Muhammad, akan tetapi Ia lebih dikenal dengan panggilan al-Hallaj yang berarti pembersih kapas.⁸ Hulul adalah paham yang beranggapan bahwa Tuhan mampu menyusup atau memasuki tubuh-tubuh manusia suci yang dikehendakiNya. Bagi al-Hallaj, Tuhan dapat melebur dalam tubuh manusia, bila Tuhan telah masuk dan menyatu dengan tubuh manusia, tubuh yang kelihatannya seperti tubuh al-Hallaj tetapi jiwa yang ada didalamnya adalah jiwa al-Hallaj dan Tuhan, ini tergambar pada se bait syairnya

Aku adalah Dia yang kucintai
Dan Dia yang kucintai adalah Aku
Kami adalah dua jiwa yang bertempat di satu tubuh
Jika kau lihat aku kau lihatlah Dia
Dan jika kau lihat Dia terlihatlah kami

Gambaran konsep hulul yang demikian, sungguh sangat menggetarkan jiwa, bahkan ketika penyatuan terjadi, al-Hallaj bagai orang yang kesurupan mendengungkan ucapan *anal Haqq* (Akulah Tuhan).⁹

Penghayatan dan kecintaan para sufi yang dimunculkan dalam bentuk syair yang indah, membuat al-Hallaj lupa segala-galanya. Akan tetapi ketika dia terlepas dari perasaan cinta Ilahiyahnya yang mendalam dan kembali menjadi al-Hallaj dalam sosok seorang insan biasa, al-Hallaj mengaku tidak pernah mengatakan dirinya sebagai Tuhan. Perkataan anal haqq tercetus ketika figur al-Hallaj sudah dimasuki oleh Tuhan, bahkan al-Hallaj menegaskan, semua anggapan mengenai konsep penyatuannya yang menihilkan Tuhan, seperti yang dikatakannya “aku adalah rohani Yang Maha Benar, dan bukanlah yang Maha Benar itu aku, aku hanya satu dari yang benar, maka bedakanlah kami, al-Hallaj dalam kesadaran penuhnya tidak mengakui dirinya menyerupai tuhan. Sikap antusias yang menggebu-gebu membuat al-Hallaj berada pada kondisi *without self control*, terutama ketika ia merasakan kenikmatan dan limpahan kebahagiaan dalam zikir panjangnya, nyaris tak sadarkan diri seperti orang yang dimabuk cintanya (*isyk*)¹⁰.

Kondisi spiritual yang dialami oleh al-Hallaj disebut *syatahad*, suatu kondisi dimana seorang sufi sudah mampu menembus alam estetik Tuhan, sehingga hilanglah semua sifat kemanusiaannya, dan terucaplah dari mulutnya kata-kata ganjil yang sangat sulit untuk diterjemahkan dalam bahasa yang sebenarnya. Bagi siapapun yang mendengar statement ini, pastilah mereka akan menyangka bahwa sufi tersebut telah menyekutukan Allah dan menganggap dirinya Tuhan, sehingga putusan hukuman matipun sering dijatuhkan oleh seorang hakim terhadap para sufi. Sebagaimana yang terjadi pada al-Hallaj.

Al-Hallaj benar-benar menemukan pengalaman religius melalui pengalaman estetik dari keindahan yang paling indah yaitu Allah SWT. Sikap al-Hallaj yang selalu dimabuk cinta, membuatnya sering mengucapkan kata-kata dirinya sebagai Tuhan walaupun dalam kondisi yang tidak sadar, pada gilirannya Ulama Fiqih yang merasa “terganggu” dengan pemikiran al-Hallaj, berhasil menyeret al-Hallaj ke tiang gantungan. Bagaimanapun al-Hallaj telah menemukan

⁸Yunasril Ali, *Membersihkan Tasawuf dari Syirik, Bid'ah, dan Khurafat*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1992), hal. 30

⁹Simuh, *Tasawuf dan Perkembangan*, (Jakarta: Rajawali Press, 1996), hal. 176

¹⁰Laily Mansur, *Ajaran*, 211-212.

eksistensi Tuhan melalui pengalaman mistik religius dalam keindahan syair-syairnya. Pengalaman religius yang tidak bisa dipahami oleh siapapun kecuali dirinya sendiri.

Menurut Rabiah rasa rindu dan pasrah kepada Allah, seluruh ingatan dan perasaan hanya ditujukan kepada Allah. Dalam ungkapan-ungkapannya dicetuskan melalui gubahan prosa yang indah. “Wahai Tuhanku, tenggelamkanlah aku dalam mencintaimu, sehingga tidaklah membimbang aku dari padamu. Ya Tuhan bintang di langit telah gemerlapan, mata yang terjaga telah tertidur, pintu-pintu istana telah dikunci dan tiap pencinta telah menyendiri dengan yang dicintainya, dan inilah aku berada dihadapan-Mu. Tuhanku, malam telah berlalu siang segera kau terima hingga aku merasa sedih, demi kemahakuasaan-Mu, inilah yang akan kulakukan selama aku Engkau beri hayat. Sekiranya engkau usir aku dari depan pintu-Mu, aku tidak akan pergi, karena cinta pada-Mu telah memenuhi hatiku”.

Dalam syairnya yang lain Rabiah al-Adawiyah mengungkapkan: “Buah hatiku, hanya Engkaulah yang kukasihi. Beri ampun pembuat dosa yang datang kehadiran-Mu, Engkaulah harapanku, kebahagiaan dan kesenanganku, hatiku telah enggan mencintai selain engkau”. Untaian syair bermakna cinta yang indah dipersembahkan oleh Rabi’ah kepada Allah, sebagai manifestasi dari kepasrahannya yang mendalam. Ungkapan yang estetis dan filosofis ini telah membuat perasaan Rabiah seperti bertemu dan berdialog secara dekat dengan Allah, sehingga semua rasa dan cinta terpantul indah dalam kosa katanya. Kerinduan akan pertemuan dengan Allah menjadi harapan yang tersirat dari setiap syairnya.

Menurut Rabiah tujuan hidup satu-satunya yang sepatasnya dimiliki oleh setiap manusia ialah mencintai dan dicintai oleh Allah SWT. Rabiah mengumpamakan Allah dengan “*Divine Beauty*”. Agar dapat sampai kepada-Nya, seorang sufi kecantikan di alam ini, merenungkan dan meresapinya secara mendalam.

Sebab kecantikan dan keindahan adalah ciri-ciri dari zat yang suci. Oleh karena itu cinta adalah salah satu ahwal yang akan mengantarkan seseorang kepada zat yang dicintainya. Cinta manusia kepada keindahan merupakan hal yang disukai Allah, karena Allah sendiri adalah sumber asasi dari segala keindahan.

Bagi para sufi mencintai bukanlah titik akhir dari tujuan yang ingin mereka raih, lebih jauh dari itu, para sufi akan mendekat bahkan bersatu dengan yang dicintainya. Untuk menuju ke sana, seorang sufi akan berusaha menjauhkan diri dari segala bentuk kejahatan, dan menjadikan dirinya seorang yang bermoral suci. Sebab dengan moral yang suci maka ia akan sampai pada keindahan yang sempurna. Sifat-sifat yang ada pada dirinya, perlahan akan sirna dan terwujudlah kesatuan dirinya dengan yang dicintai tanpa ditutupi oleh tabir sedikitpun.

Kesatuan antara yang mencintai dan dicintai bukanlah hal yang mustahil bagi seorang sufi. Pernyataan ini diungkapkan oleh Abu Yazid al-Bustami, seorang sufi yang cukup kontroversial di zamannya. Dalam konsepnya tentang al-fana dan al-baqa, Yazid mengatakan bahwa manusia pada hakikatnya se-esensi dengan Allah, sehingga manusia dapat bersatu dengan Allah melalui peleburan eksistensinya sebagai suatu pribadi yang berkesadaran sebagai manusia. Peleburan ini disebut *fana an-nafs*, yang berarti hilangnya kesadaran akan jasad tubuh kasarnya, kesadaran menyatu dengan zat Allah.

Fana bukan berarti hancurnya jasad sebagai materi empiris dari makhluk yang di namakan manusia. Tubuh kasarnya sama sekali tidak hilang atau hancur, yang hilang adalah kesadaran akan dirinya sebagai manusia, karena fana tersebut tidak merasakan lagi akan eksistensi jasad kasarnya. Inilah suatu fase ketika kontemplasi dan konsentrasi mendalam hanya ditujukan kepada Yang Maha Esa, sehingga semua unsur lain di luar yang Esa itu menjadi hilang, tinggallah sang pencari pencipta dengan sang pencipta, yang kemudian melebur dalam satu. Ketika hanya ada keindahan dan kenikmatan dalam alam spiritual maka cerapan indra manusia yang secara kodrati menuju pada nilai seni tinggi, bertemu dalam satu dunia yang tidak mungkin dilukiskan kepada siapapun kecuali bagi mereka yang telah mampu mencapai dunia itu. Pengalaman estetis ini hanya akan dialami oleh para sufi yang telah tenggelam dalam lautan cinta dan rindu pada sang pencipta.

Seorang sufi yang mengamati alam semesta tidak terbatas pada persepsi empiris saja, namun lebih jauh dari itu, mereka ingin menembus celah-celah yang tidak bisa dijangkau oleh panca indera. Keindahan dunia adalah manifestasi dari keindahan sang pencipta. Keindahan seni penciptaan dunia, seharusnya mengubah manusia untuk memahami alam supernatural dari gambaran alam natural. Akan tetapi hanya sedikit orang-orang yang mampu memahami pesan-pesan Ilahiyah di balik megahnya alam semesta ini. Mereka yang berilmu, beriman, memahami seni dan mendapatkan pengalaman religius lewat perantaraan pengalaman estetis yang mampu menemukan hakekat dirinya. Para sufi telah membuktikan, bahwa mereka telah menemukan sang pencipta dalam penghayatan yang mendalam tentang eksistensi alam. Seperti al-Hallaj, Rabiah al-Adawiyah, Abu Yazid al-Bustami, dan tokoh-tokoh sufi lain, menuangkan kecintaan kepada Tuhan dalam bentuk syair dalam bentuk tarian ritual.

Dalam Perspektif Jalaluddin Rumi, manusia harus mampu memanfaatkan apa yang ada disekitarnya untuk membentuk jiwa sehingga selalu ingat dan menghambakan dirinya kepada Allah SWT. Karena motivasi untuk selalu mengingat Allah yang diikuti oleh para kecintaan mendalam, akan membuat perasaan cinta tumbuh menjadi *asyk maksyuk*, dan dalam tingkat ini akan terbuka segala rahasia yang ada. Akan tetapi pada kebanyakan orang, semua itu menjadi sirna karena pengaruh nafsu dan materi yang berkuasa dalam dirinya. Menurut Rumi, dalam diri manusia perasaan cinta harus senantiasa ditumbuhkan, karena cinta itu ada pada semua yang ada. Cinta menjadi alat penggerak bagi semua makhluk menuju cinta abadi. Cinta demikian akan berkembang menjadi cinta tanpa batas yang akhirnya bertemu dengan cinta hakiki. Seperti terungkap dalam senandungnya:

“Bukan dari Adam aku mengambil nasib
Tapi debu nan jauh di sana,
Jalan yang sunyi sepi tiada berujung
Aku lepaskan diriku dari tubuh dan nyawa
Dan aku mulai menempuh hidup baru
Dalam roh kecintaan abadi”

Bentuk kecintaan Rumi kepada Khaliknya adalah kecintaan dalam makam yang tertinggi. Rumi tidak memberi limit tertentu untuk cintanya, Rumi terus tenggelam dalam lautan ketuhanan. Persahabatannya dengan Syaikh Hisamuddin, yang juga salah seorang mistikus, telah banyak membantu Rumi untuk menulis-

kan pengalaman mistiknya. Bersama Syaikh Hisamuddin, Rumi juga mengembangkan tarekat yang dikenal dengan tarekat *Jalaliyah* atau *maulawiyah*. Tarekat ini di Barat dikenal dengan nama *The Whirling Dervishes* (Para Darwis yang Berputar-putar), karena para penganut tarekat ini melakukan tarian berputar-putar yang diiringi oleh gendang dan suling, seiring dengan suara music mereka melantunkan zikir kepada Allah sampai mereka mencapai tingkatan *ektase* (fana), suatu keadaan mabuk yang tak terkendali akibat penghayatan yang mendalam pada makna zikir yang dilantunkan ketika menari. Tarian dengan gerak berputar-putar tersebut telah mampu mengantarkan para pengikut Rumi menemukan cahaya Tuhan yang tidak bisa dimengerti oleh orang lain. Tarekatnya menyebar dari Turki ke siria, Iran, Mesir, dan kenegara lainnya.

Apabila rasa cinta mendalam telah menyatu dalam bingkai seni yang estetis, maka sejuta rasa tentang rindu akan terungkap. Hati yang telah dipenuhi oleh rasa cinta kepada Tuhan, terpantul dalam bentuk karya seni yang indah. Bagi sebagian orang tarian hanya sekadar tontonan pengisi waktu luang, akan tetapi bagi para sufi, justru tarian menjadi sarana untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Kecintaan yang dituangkan dalam bingkai seni, sungguh tak terjangkau maknanya bagi kebanyakan orang, tetapi bagi seorang sufi itu merupakan aktivitas religious yang dapat membawa jiwa raga mereka pada nuansa katuhanan yang penuh kedamaian dan kebahagiaan.

Implikasinya dalam Psikoterapi Islam

1. Dalam Perspektif bahasa kata psikoterapi berasal dari kata “psyche” dan “therapy” psyche mempunyai beberapa arti antara lain: Jiwa dan hati; Psyche, simbol keabadian; Ruh, akal dan diri (dzat); Freud, Conscious-Unconscious; Bahasa Arab, *nafs 'anfus* (nufus) memiliki beberapa arti, diantaranya: jiwa, roh, darah, jasad, orang, diri dan sendiri

Dari sejumlah arti dapat dipahami bahwa psyche (*nafs*) adalah bagian dari diri manusia dari aspek nya yang lebih bersifat rohaniah yang lebih banyak menyinggung sisi dalam diri eksistensi manusia, daripada fisik atau jasmaninya.

Firman Allah SWT. dalam Q.S. al-Fajr 89: 27-30:

Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, Masuklah ke dalam syurga-Ku.

Adapun kata therapy (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata therapy sepadan dengan yang berasal dari artinya menyembuhkan. Firman Allah SWT memuat kata syifa Q.S. Yunus 10: 57 dan al-Isra': 82, as-sajadah: 44.

Psikoterapi ialah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan guru atau teman.

Lewis R. Wolberg MO (1997) dalam bukunya berjudul “The Technique of psychotherapy, mengatakan bahwa:

“Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional

dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan professional dengan pasien, yang bertujuan:

- a. Menghilangkan – mengubah – atau menemukan gejala-gejala yang ada
- b. Memperantarai (perbaikan) pada tingkah laku yang rusak dan
- c. Meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi Saw atau secara empiric adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikatNya, Nabi dan RasulNya, atau ahli waris pada NabiNya.

Firman Allah SWT QS. Al-Baqarah: 282, al-Alaq: 5, al-Jumuah: 2, al-Fathir: 88, al-Isra: 7 dan Asy-Syamsu: 9.¹¹

2. Beberapa teori psikoterapi menekankan bahwa cara kita berpikir, utamanya tentang diri kita sendiri, akan sangat mempengaruhi kehidupan kita. The feeling good handbook, pertama-tama dengan mengubah pola-pola pikir. Pikiran negative dapat menimbulkan situasi stress serta merugikan. Terapi emotif rasional mengajarkan bahwa permasalahan hidup kita berasal dari asumsi-asumsi (pikiran-pikiran) irasional yang kita miliki tentang dunia. Solusinya adalah mengubah cara berpikir kita.

Contoh-contoh asumsi yang keliru adalah pendapat bahwa seseorang harus selalu dicintai oleh semua orang, atau bahwa seseorang harus sempurna dalam segala hal. Ide dasarnya adalah bahwa bukan apa yang terjadi dalam kehidupan kita yang membuat kita tidak bahagia, melainkan bagaimana kita memandang tentang apa yang terjadi atas diri kita.¹²

Sisi berikutnya dari keseluruhan jiwa adalah ruh *nafsânî*. Jiwa pribadi terletak pada otak dan terkait dengan sistem saraf. Jika perkembangan jantung dan sistem peredaran darah membedakan hewan dari tanaman, maka perkembangan sistem saraf yang kompleks membedakan manusia dari hewan.

Sistem saraf yang sangat maju ini menghasilkan kapasitas untuk memori yang lebih besar dan untuk perencanaan dan pemikiran yang lebih kompleks. Kecerdasan jiwa pribadi membuat kita mampu memahami lingkungan kita yang jauh lebih dalam daripada kemampuan yang dimiliki oleh jiwa mineral, tumbuhan, dan hewani.

Jiwa pribadi juga tempat ego, kita memiliki ego positif dan ego negatif. Ego positif mengatur kecerdasan kita dan memberikan kepekaan terhadap diri kita sendiri. Ia dapat berupa tekanan untuk menghargai diri sendiri, bertanggung jawab, dan integritas. Di sisi lain, ego negatif adalah tekanan untuk bersikap egois, angkuh, dan merasa terpisah dari manusia lainnya dan Tuhan. Ego positif adalah teman yang baik di jalan spiritual. Ia dapat memberikan ketenteraman bathin pada saat guncangan-guncangan tak terhindarkan muncul selama kita berada di jalan spiritual. Ego negative adalah musuh. Ia merusak, pandangan kita dan mencemari hubungan kita dengan dunia.

Salah satu perbedaan utama antara keduanya adalah bahwa ego positif menjadi budak kita dan ego negative tak henti-hentinya berupaya untuk

¹¹M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), Cet. 1, hal. 222.

¹²Lynn Wilcox, *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf*, (Jakarta: Serambi, 2003), Cet. I, hal. 173.

menjadi tuan kita. Banyak manusia yang pintar namun memiliki sedikit atau bahkan tidak memiliki belas kasih. Pembunuhan masal adalah manusia, tetapi ada sesuatu yang penting yang hilang di dalam diri mereka. Mereka tidak memiliki hati. Pada tingkat yang tidak terlalu ekstrem, banyak orang mengembangkan ego negatif mereka secara berlebihan dan tidak mengembangkan hati mereka. Kemanusiaan orang-orang tersebut menjadi terhambat ketika jiwa pribadi mendominasi dan mengalahkan fungsi jiwa insan.¹³

Oleh karena itulah, para sufi telah menunjukkan kepada kita bagaimana caranya membersihkan jiwa dalam sebuah program penyucian jiwa “tazkiyat al-Nafs” penyucian jiwa tersebut dimulai melalui:

- a. “Tathahhur” yaitu membersihkan diri dari segala kotoran atau penyakit jiwa.
- b. “Tahaqquq” yaitu menanamkan sifat-sifat terpuji menggantikan sifat-sifat tercela dalam jiwa.
- c. “Takhalluq” yaitu menirukan segala sifat-sifat atau nama-nama yang indah dari Allah dan Rasulullah atau dengan istilah yang berbeda tetapi tujuannya sama, tahap-tahap itu dinamakan oleh para sufi dengan istilah-istilah “takhalli, tahalli dan tajalli”

Meskipun begitu, perlu disadari bahwa pelimpahan cahaya Ilahi ke dalam hati seorang hamba tidak bisa diusahakan sepenuhnya oleh manusia. Tugas kita hanyalah mempersiapkan (isti’dâd) jendela kaca hati kita untuk menerima cahaya itu dengan cara membersihkan sesering mungkin. Adapun datang tidaknya cahaya itu tergantung pada kehendak Yang Maha Kuasa.¹⁴

Ketika “jiwa” kita mengarahkan dirinya ke arah asalnya yang bersifat rohani. Ia disebut roh; ketika ia mengadakan penalaran rasional dan diskorsif, ia kita sebut “akal”, ketika ia berkemampuan untuk mendapatkan cahaya dari Tuhan secara langsung (mukâsyafah), ia disebut “qalb”, dan ketika ia berhubungan dengan badan, maka ia disebut “nafs”. Karena itu dapat disimpulkan bahwa roh, akal, *qalb* dan *nafs*, sesungguhnya sama dalam esensinya, tetapi berbeda dalam fungsinya sehingga mereka mendapat nama yang berbeda.¹⁵

Dalam kaitan ini, Professor Angha mengajarkan, “Agar kebenaran dapat mengungkapkan dirinya sendiri dan menggembirakan jiwa, perlembutlah jiwamu. Cahaya-cahaya kebenaran bersinar hingga menembus hati, tapi hati terlalu dikuasai oleh godaan dan hasrat sesaat”.

“Pesan Ilahi—pesan yang berasal dari kedalaman surga memandu para pencari yang tersesat agar kembali ke rumah kebenaran. Dan tangan yang menyembuhkan dengan kekuasaan Tuhan, serta jiwa yang memantapkan dan menenangkan hati yang berserah, semuanya akan senantiasa hidup dalam lindungan Tuhan Yang Maha Kuasa.¹⁶

¹³Robert Frager, *Hati Diri, 4 Jiwa*, (Jakarta: Serambi, 2002), Cet. I, hal. 150 dan 152.

¹⁴Mulyadhi Kertanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 156.

¹⁵*Ibid.* hal. 94.

¹⁶Lynn Wilcox, *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf*, (Jakarta: Serambi, 2003), Cet. I, hal. 277.

Kesimpulan

Seni memberikan manusia kemampuan untuk menilai tentang sesuatu yang indah dan sesuatu buruk. Seni juga memberikan pengetahuan tentang eksistensi manusia secara mendalam dan personal, membuat manusia bisa membaca banyak symbol misteri yang belum terpecahkan, menciptakan kesadaran penuh akan siapa manusia. Kemampuan memahami seni akan mengantarkan manusia pada tahap estetis, dimana segala sesuatu dilihat dalam keindahan hakiki yang sulit untuk dijelaskan. Pengalaman estetis dalam seni identik dengan pengalaman religious dalam agama.

Tasawuf menawarkan apa yang tidak bisa diberikan, atau tidak bisa diberikan, oleh psikologi dan psikoterapi modern. Sebab, keduanya tidak memilikinya untuk ditawarkan jalan menuju transformasi, kesatuan, ketenangan, dan kelangsungan hidup. Tasawuf bukanlah penjelasan, melainkan pencarian dan penelusuran (penelusuran jalan menuju makna, jalan menuju keterhubungan dengan sumber cahaya).

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdullah, Amin., *Studi Agama, Normativitas atau Historisitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996
- Eidelberg, Ludwug, *Takr of Your Mask*: New York: Pyramid, 1967.
- Frager, Robert., *Hati Diri dan Jiwa*. Jakarta: Serambi, 2002, cet. I.
- Khalkan, Ibn Syamsuddin., *Wafayatul'ayan*, Mesir: Naddah, 1948.
- Sumardjo, Jacob., *filsafat seni*, Bandung: ITB, 2000
- Suriasumantri, Jujun S., *Ilmu Dalam perspektif Moral, Sosial, dan Politik*, Jakarta: Gramedia, 1986.
- Kertanegara, Mulyadhi., *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Jakarta: Erlangga, 2002
- Mansur, Laily., *Ajaran dan Teladan Para Sufi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996.
- Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya*, Jakarta: Raja Wali Press, 1996
- R.M, Soedarsono., *Pengantar sejarah Kesenian*, Yogyakarta: Wacana Ilmu, t.th.
- Gie, The Liang., *Suatu konsepsi Ke Arah Penerbitan Bidang Filsafat*, Yogyakarta: Karya Kencana, 1979
- Ali, Yunasril, *Membersihkan Tasawuf Dari Syirik, Bid'ah dan Khurafat*, Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1992
- adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran., *Psikoterapi Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001, cet. I.
- Wilcox, Lynn., *Ilmu Jiwa Berjumpa Tasawuf*, Jakarta: Serambi, 2003, cet. I