

BAB III

KAJIAN TEORITIS KARYA IMAM AL-GHAZALI SERTA PEMIKIRANNYA MENGENAI TERAPI SELF HEALING

A. Pemikiran Imam Al-Ghazali Tentang Terapi (*therapy*)

1. Pengertian Terapi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi di artikan sebagai usaha untuk memulihkan kesehatan orang yg sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit.¹

Sedangkan dalam kamus psikologi di katakan bahwa terapi, yang dalam bahasa Inggris adalah *therapy*, merupakan suatu bentuk perlakuan dan pengobatan, yang di tunjukan kepada penyembuhan suatu kondisi yang menyimpang (*patologis*) pada diri seseorang.²

Menurut Dr. M. Solihin M. Ag. Terapi dapat juga berarti upaya yang sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang di hadapi klien (*mursyadbih*), dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang profesional.

Pendapat yang berbeda mengatakan bahwa terapi bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab, kata terapi sepadan dengan kata “*Al-Istisyfa’u*”

¹Pubdekdiknas, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta; Pusat Bahasa, 2008), p. 1506.

²J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Pnerjemah: Kartini Kartono, (jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2006), Ed. Ke-1, p. 27.

yang berasal dari “*Syifa-Syasfi-Syifa’an*” yang artinya kesembuhan, menyembuhkan, sembuh.³

Dalam Al-Qur’an ada beberapa ayat yang dapat di jadikan landasan untuk terapi, mengacu pada kata “*Istisyfa*” di atas, salah satu di antaranya ada pada surat Al-Isra/ 17: 82 yang berbunyi ;

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (QS Al-Isra / 17 : 82)

Menurut Imam Al-Ghazali mengenai terapi beliau singgung dalam menjelaskan tentang karyanya yang berjudul *Kimiya’as-Sa’adah*. Istilah Kimia yang digunakan oleh beliau adalah mengubah materi, seperti logam-logam, agar bagaimana mengubahnya menjadi emas. Jadi “Kimia Kebahagiaan” adalah sebuah terapi yang mengubah manusia yang sakit , cemas, gelisah dan lain sebagainya menjadi manusia yang bahagia.⁴

³Ahwan Warsan Munawir, Al-Munawir Kamus Bahasa Arab-Indonesia, (Yogyakarta: Unit Pengadaan buku Ilmiah Keagamaan Pondok Pesantren Al-Munawwir), p. 782, dalam Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Psikotrapi dan Konseling Islam, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru), Cet. Ke-1, p. 231.

⁴A. Mustofa Bisri, *PROSES KEBAHAGIAAN MENGAJI KIMIA’US SA’ADAH IMAM AL-GHAZALI*, Pengantar: M. A. Sahal Mahfudh (Jakarta: PT Qaf Media Kreativa, 2020), p.25-27.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa terapi memiliki artian yang lebih luas dari pada sekedar perawatan ataupun pengobatan dengan obat-obatan. Dengan demikian dapat di katakan bahwa apa-apa yang dapat memberi kesenangan/kenyamanan baik fisik maupun mental pada seseorang yang sakit, dapat di anggap sebagai terapi. Atau dengan kata lain terapi adalah sebuah upaya penyembuhan dari suatu gejala kelainan/gangguan atau juga penyaakit yang tidak hanya menyakiti fisik tapi juga akal dan mental manusia.

2. Pendekatan-pendekatandalam terapi

Seperti yang telah di katakan pada bab sebelumnya bahwa ada banyak sekali jenis terapi, ada terapi yang di gunakan untuk memberikan bantuan penyembuhan dalam bidang kedokteran (medis), dan ada pula yang digunakan dalam bidang kejiwaan seperti :

a. Terepi (Client – Centered)

Cal Ragers mengembangkan terapi clint-centered sebagai reaksi terhadap apa yang di sebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dar psikoanalisis. Pada hakikatnya, pendekatan clint-centered adalah cabang khusus dari terapi humanistik yang menggaris bawah tindakan mengalami klien berikut dunia subjektif dan fenomenalnya.

Pandangan *client-centered* tentang sifat manusia menolak konsep tentang kecenderungan-kecenderungan negatif dasar. Sementara berapa pendekatan beranggapan bahwa manusia menurut kodratnya adalah irasional dan berkecenderungan merusak terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain kecuali jika telah menjalin sosialisasi.

1) Peran dan fungsi terapis

Peran terapis *client-centered* berakar pada cara-cara keberadaannya dan sikap-sikapnya, bukan pada penggunaan tehnik-tehnik yang dirancang untuk menjadikan klien ‘berbuat sesuatu’. Penelitian tentang terapi *client-centered* tampaknya menunjukkan bahwa yang menuntut perubahan keperibadian klien adalah sikap-sikap terapis alih-alih pengetahuan teori-teori atau tehnik-tehnik yang di gunakannya.

Jadi, terapi *client-centered* membangun hubungan yang membantu dimana klien akan mengalami kebebasan yang diperlukan untuk mengeksplorasi area-area hidup yang sekarang diingkari atau didistorsinya. Klien menjadi kurang difensif dan menjadi lebih terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan yang ada dalam dirinya maupun dalam dunia.⁵

⁵Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikotrapi*, (Bandung : PT Refika aditama cet. Ke-7, 2013), p. 91.

b. Teknik Terapi Cognitive Restructuring

Adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Kadang-kadang teknik ini disebut *correcting cognitive distortion* (mengoreksi distorsi kognitif). Cognitive Restructuring melibatkan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbiasa. Cognitive Restructuring didasarkan pada dua asumsi : (1) pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors*, perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri, dan (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat di ubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Biasanya, konselor profesional menggunakan *Cognitive Restructuring* dengan klien yang membutuhkan bantuan yang mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

Doyle mendeskripsikan sebuah prosedur tujuh langkah spesifik untuk diikuti oleh konselor profesional ketika menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dengan klien mereka :

- 1) Kumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu dan masalah saat ini.
- 2) Bantu klien menjadi sadar akan proses pikirannya. Contohkan kehidupan-kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan klien dan diskusikan berbagai interpretasi yang berbeda dengan bukti yang ada.
- 3) Periksa proses berfikir rasional klien, yang memfokuskan bagaimana pikiran klien mempengaruhi kesejahteraannya. Konselor profesional dapat membesar-besarkan pemikiran irasional klien untuk membuat pointnya lebih terlihat oleh klien.
- 4) Memberikan bantuan kepada klien untuk mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola pikiran logis klien dan orang lain.
- 5) Membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
- 6) Ulangi proses pikiran irasional sekali lagi, kali ini dengan mengajarkan aspek-aspek penting kepada klien menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu klien membetuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa di capai oleh klien.
- 7) “Kombinasikan *Thought stopping* dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah), dan relaksasi dan pola-pola logis benar-benar terbentuk.”⁶

⁶Bradley T. Erford, *40 TEHNIK yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2015), Ed. Ke-2, p. 255-256.

c. Teknik Rational Emotive Behavior Therapy

Rational emotive behavior therapy (REBT) (terapi perilaku rasional emotif) di ciptakan oleh Albert Ellis pada 1955 setelah ia menetapkan bahwa terapi Rogerian dan Psikoanalisis adalah metode penanganan yang tidak efektif karena tidak memfokuskan kepada pikiran dan keyakinan klien saat ini. REBT telah mengalami beberapa transformasi, dari terapi rasional ke terapi rasional-emotif, lalu kenamanya yang sekarang, REBT, sebagai upaya untuk mencakup pikiran, perasaan dan perilaku. Ketika Ellis mengubahnya namanya ke REBT, ia menyadari bahwa emosi, perilaku dan pikiran tidak bisa di pisahkan satu sama lain.

Dalam REBT, emosi penting; tetapi, kognisi seseorang adalah sumber berbagai masalah psikologis. Konselor profesional perlu membantu klien memahami bahwa perasaan tidak disebabkan oleh berbagai peristiwa, orang lain, atau masa lalu, melainkan oleh pikiran yang dikembangkan oleh orang tersebut di sekitar situasinya. Ide dasar teorinya adalah, dengan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional, perubahan yang lebih adaptif dalam konsekuensi perilaku dan emosional dapat terjadi, salah satu tujuan REBT adalah untuk membantu klien memperjuangkan unconditional self-acceptance (USA) (menerima dirinya

sendiri tanpa syarat), unconditional other-acceptance (UOA) (menerima orang lain tanpa syarat), dan unconditional life-acceptance (ULA) (menerima hidup tanpa syarat) (Dryden dan David, 2008).⁷

d. Teknik Behavior

Teori behaviorisme lebih menekankan pada perilaku yang dapat di lihat dan dapat di ukur. Konsep behaviorisme pada awalnya di kembangkan oleh Pavlov yang terkenal dengan teorinya pengondisian klasik (classical conditioning), tahap selanjutnya di kembangkan oleh Watson, selanjutnya di perluas oleh Skinner. Pembahasan behavior pada bab ini di fokuskan pada Skinner.⁸

1) Tujuan terapi behavior

Tujuan konseling behavior adalah untuk membantu klien membuang respon-respon lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat.⁹

2) Teknik konseling

Di dalam layanan kegiatan konseling behavior (perilaku), tidak ada teknik konseling baku yang digunakan, teknik yang kurang baik di eliminasi di

⁷Bradley T. Erford, *40 TEHNIK yang Harus Diketahui Setiap Konselor ...*p. 269-270.

⁸Agus Sukirno, *Keterampilan dan teknik konseling*, (Serang: 2015), p. 34.

⁹Agus Sukirno, *Keterampilan dan teknik konseling*,...p. 35.

ganti dengan tehnik yang di anggap baik dengan proses konseling.

a) Disensitasi sistematik

Tehnik ini di kembangkan oleh wolpe yang mengemukakan bahwa semua perilaku neuratic adalah ekspresi dari kecemasan. Dan bahwa respon dari kecemasan dapat di eliminasi dengan mengemukakan yang antagonistik.¹⁰

b) Assertive traning

Merupakan tehnik dalam konseling behavioral yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Contoh, ingin marah, tetapi merespon manis.¹¹

B. Pemikiran Imam Al-Ghazali Tentang Self Healing

Allah menciptakan manusia dalam struktur kepribadian yang paling baikdibandingkan makhluk ciptaan-Nya yang lain. Struktur kepribadian manusiasangat komplit yang mengintegrasikan atas unsur jasmaniah atau fisiologisdan rohaniah atau psikologis.Struktur kepribadian ini perlu dipotret secarautuh, yang diawali dengan mengkaji substansi manusia. Sebab, denganmengkaji substansi ini akan terungkap hakikat

¹⁰Agus Sukirno, *Keterampilan dan tehnik konseling*,...p. 36-37.

¹¹Agus Sukirno, *Keterampilan dan tehnik konseling*,...p. 38.

manusia dan dinamika proses yang dialaminya. Sehingga kita bisa memaknai pengertian tentang *self healing*.¹²

1. Tinjauan Tentang Struktur Kepribadian Manusia

a. Struktur jasmani (jism)

- 1) Jasad (jism) adalah aspek diri manusia yang terdiri atas struktur organisme fisik. Organisme fisik manusia lebih sempurna dibandingkan dengan organisme fisik makhluk-makhluk lain. Setiap makhluk biotik lahiriah memiliki unsur material yang sama yaitu tanah, api, air dan udara. Manusia dikatakan makhluk biotik yang sempurna karena unsur-unsur pembentukan materialnya bersifat proporsional antara keempat unsur tersebut .

Keempat unsur di atas merupakan materi yang abiotik. Ia akan hidup jika diberi energi kehidupan yang bersifat fisik. Energi kehidupan ini lazim disebut sebagai nyawa, karena nyawa manusia hidup. Ibnu Maskawaih dan Abu al-Hasan al-Asyary menyebutnya *al-hayah* (daya hidup) sedang al-Ghazali menyebutnya *al-ruh jasmaniah* (ruh material). Daya hidup ini merupakan vitalitas fisik manusia. Vitalitas ini tergantung sekali pada konstitusi fisik, seperti

¹²Endang Kartikowati, Zubaedi, *Psikologi Agama dan Psikologi Islam* (Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2016), p. 47.

susunan sel, urat, darah, daging, tulang sum-sum, rambut dan sebagainya. Dengan daya ini manusia bisa bernafas, merasakan sakit, panas-dingin, manis-pahit, haus-lapar, seks dan sebagainya. *Al-hayat* berbeda dengan *al-ruh* sebab ia ada sejak adanya sel kelamin, sedangkan *al-ruh* menyatu dalam tubuh manusia.

Dari sini bisa kita simpulkan bahwa jasmaniah memiliki dua natur, natur konkret berupa tubuh kasar yang tampak, dan natur abstrak berupa nyawa halus yang menjadi sumber kehidupan tubuh. Aspek abstrak inilah yang berjasa sehingga jasad mampu berinteraksi dengan ruh. Daya hidup pada manusia memiliki batas, batas itu disebut sebagai ajal. Apabila batas energy tersebut telah habis, tanpa sebab apapun manusia akan mengalami kematian. Daya hidup ini terletak pada semua organ manusia yang sentralnya terletak pada jantung. Apabila organ vital ini rusak atau tidak berfungsi sebagaimana mestinya, maka daya hidup itu akan lepas dari tubuh manusia dan terjadilah dengan apa yang disebut kematian, walaupun daya hidup itu belum habis waktunya. Dalam kapasitasnya sebagai bagian dari keseluruhan system totalitas fisik psikis, maka aspek jismiah memainkan peranan penting sebagai sarana untuk mengaktualisasikan fungsi aspek *nafs* dan aspek ruhaniah dengan berbagai dimensinya.

Dalam al-Quran dijelaskan beberapa fungsi aspek jisim yang membantu cara kerja aspek psikis lainnya. Kulit sebagai alat peraba (Q.S. al-Anam: 7), hidung sebagai alat pencium (Q.S. Yusuf: 94). Proses penciptaan jasmani dalam al-Quran terbagi atas beberapa tahapan. Maurice Bucaille menyatakan bahwa proses penciptaan fisik manusia terbagi menjadi dua bagian, yaitu dari tanah bagi manusia pertama (Adam) dan asal dekat yaitu perpaduan sperma-ovum bagi anak cucunya.¹³

Ada tiga term yang digunakan Al-Qur'an untuk menunjukkan arti manusia. *Pertama*, menggunakan kata yang terdiri dari huruf *alif*, *nun* dan *sin*, seperti; *insan*, *ins*, *nas* atau *unas*. *Kedua*, menggunakan term *basyar*. *Ketiga*, menggunakan term *bani adam* atau *zurriyat adam*.¹⁴

Ibnu Manzur dalam *Lisan 'Arab-nya* sebagaimana dikutip di dalam tafsir tematik departemen agama jilid 4 tahun 2010 menyebutkan bahwa term *insan* mempunyai tiga asal kata. *Pertama*,

¹³Endang Kartikowati, Zubaedi, *Psikologi Agama dan Psikologi Islam* (Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2016), p. 47-48.

¹⁴Rifqi Sururi, “*Manusia dan Kemanusiaan dalam Perspektif at-Tafsir al-Munir Karya Syaikh Wahbah az-Zuhaili*”, dalam *Rifqisururi.wordpress.com*, Dipublikasikan 26 September 2013, <https://rifqisururi.wordpress.com/2013/09/26/manusia-dan-kemanusiaan-dalam-perspektif-at-tafsiral-munir-karya-syaikh-wahbah-az-zuhaili/>, di akses Minggu 4 juli 2021.

anasa yang mempunyai arti *absara* (melihat), *'alima* (mengetahui), *isti'zan* (minta izin). *Ketiga, nasiya* yang artinya lupa sebagaimana riwayat Ibnu Abbas yang menyatakan bahwa, “*Sesungguhnya manusia disebut insan karena ia pernah berjanji dan ia melupakannya*”. *Ketiga, al-uns* yang berarti jinak, antonim dari kata *al-wahsyi* (buas).¹⁵

Kata *al-insan* disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 65 kali, kata *unas* sebanyak 5 kali, kata *ins* sebanyak 18 kali, sedangkan kata *an-nas* sebanyak 242 kali. Penggunaan kata *insan* oleh Al-Qur'an diantaranya adalah untuk menunjukkan:

- a) Manusia mampu menerima pelajaran (Misalnya, al- 'Alaq: 5, ar-Rahman: 3-4.
- b) Manusia mempunyai musuh yaitu Syaitan (Misalnya, Yusuf: 5)
- c) Manusia memikul amanat (al-Ahzab: 72)
- d) Manusia mempunyai keterkaitan dengan etika sopan santun (Al-Ankabut: 8)¹⁶

¹⁵Rifqi Sururi, “*Manusia dan Kemanusiaan dalam Perspektif at-Tafsir al-Munir Karya Syaikh Wahbah az-Zuhaili*”, dalam *Rifqisururi.wordpress.com*, Dipublikasikan 26 September 2013, <https://rifqisururi.wordpress.com/2013/09/26/manusia-dan-kemanusiaan-dalam-perspektif-at-tafsiral-munir-karya-syaikh-wahbah-az-zuhaili/>, di akses Minggu 4 juli 2021.

¹⁶Rifqi Sururi, “*Manusia dan Kemanusiaan dalam Perspektif at-Tafsir al-Munir Karya Syaikh Wahbah az-Zuhaili*”, dalam *Rifqisururi.wordpress.com*, Dipublikasikan 26 September 2013, <https://rifqisururi.wordpress.com/2013/09/26/manusia-dan-kemanusiaan-dalam-perspektif-at-tafsiral-munir-karya-syaikh-wahbah-az-zuhaili/>

Menurut Quraish Shihab, istilah *insan* terambil dari kata *uns* yang berarti jinak, harmonis, dan tampak. Istilah *insan* ini lebih tepat dibandingkan dengan pendapat yang mengatakan bahwa *insan* terambil dari kata *nasiya* yang berarti lupa atau *nasa* yang berarti guncang. Dalam al-Quran kata *insan* sering juga dihadapkan dengan kata jin/jan, yaitu makhluk yang tidak tampak.¹⁷ Kata *insan*, demikian Quraish Shihab, dalam al-Quran digunakan untuk menunjuk manusia sebagai totalitas (jiwa dan raga).

Syaikh al-Maraghi di dalam tafsirnya ketika menerangkan proses pembuatan hati yaitu menyatukan kegiatan berfikir dan menghadirkannya dalam hati dengan menggunakan term *insane*. Syaikh Wahbah menyebut *insan* sebagai *jasad* (badan) dan *ruh*-nya. Dari beberapa keterangan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa term *insan* menunjukkan kaitan manusia dengan sikap yang lahir dari kesadaran penalaran. Maka kata *insan* digunakan Al-Qur'an untuk menunjukkan kepada manusia dengan seluruh totalitasnya, jiwa dan raga. Manusia yang berbeda antara seseorang dengan yang lainnya, akibat perbedaan fisik, mental, dan kecerdasan. Sementara itu, term *basyar* (بشر) disebutkan dalam al-Qur'an sebanyak 26 kali dalam bentuk tunggal

[dalam-prespektif-at-tafsiral- munir- karya-syaikh-wahbah-az-zuhaili/](#), di akses Minggu 4 juli 2021.

¹⁷Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, Mizan, Jakarta, 1999, Cet. IX, hal. 280.

dan hanya sekali dalam bentuk dual (*tasniyah*), yakni dalam surat al-Mu'minun ayat 47. Klasifikasi pemakaian term *basyar* dalam Al-Qur'an dapat dibedakan dalam beberapa kelompok. *Pertama*, menyebutkan organ manusia, menyebutkan kulit (al-Muddatsir: 29). *Kedua*, sosok yang nyata secara umum (Misalnya, Maryam: 17, al-Muddastir: 25). *Ketiga*, manusia akan mengalami kematian (al-Anbiya': 34-35). *Keempat*, substansi dasar awal penciptaan manusia (Misalnya, Shad: 71, al-Furqan: 54). *Kelima*, persentuhan biologis (Misalnya, Ali Imran: 47 dan Maryam: 20). *Keenam*, berkaitan dengan kenabian (Misalnya, Ali Imran: 79, Hud: 27).

Dengan demikian kata *basyar* digunakan Al-Qur'an untuk menunjukkan manusia dari sudut lahiriyahnya serta persamaanya dengan manusia seluruhnya. Karena hal itu Nabi Muhammad Saw, diperintahkan untuk menyampaikan bahwa,

لِقَاءِ يَرَجُوا كَانَ فَمَنْ وَاحِدًا إِلَهُ إِلَهُكُمْ أَنْمَأ إِلَى يُوحَى مِثْلَكُمْ بَشَرًا إِنَّمَا قُلُّ

أَحَدًا رَبِّيَ بِعِبَادَةِ يُشْرِكُ وَلَا صَاحِبًا عَمَلًا فَلْيَعْمَلْ رَبِّيَ

(Aku adalah *basyar* (manusia) seperti kamu yang diberiwahyu (al-Kahfi: 110). Dalam *Lisan al-'Arab* Ibnu Manzur menyebutkan bahwakata *basyar* digunakan untuk menyebut manusia laki-laki atauperempuan baik satu, dua

atau jamak. Adapun term *Bani Adam* (بنآدم) tersusun atas dua kata yaitu *bani* (بنى) dan *adam* (آدم), kata *bani* (بنى) bentuk aslinya adalah *banun* (بنون) sebagai bentuk jamak dari *ibn* (ابن) yang di-*idhofah*-kan dan dalam posisi *nashb* atau *jar*, kata *ibn* (ابن) sendiri berasal dari kata *banawun* (بنو) sedangkan kata *adam* (آدم) adalah berasal dari masdar *al-udmah* (الأدمة) yang mempunyai arti pendekatan (قرابة) atau perantaraan (وسيلة), ada yang mengatakan berasal dari masdar *al-adim* (الأديم) yang mempunyai arti permukaan bumi yakni tanah, karena Nabi Adam diciptakan dari tanah.

Sedangkan kata *zuriyyat* (ذرية) mempunyai makna keturunan. Penggunaan kata tersebut bisa untuk nenek moyang, keturunan, ataupun suatu kondisi. Sedangkan *zurriyati adam* dimaknai sebagai keturunan Nabi Adam. Kata *bani Adam* disebut dalam Al-Qur'an sebanyak 7 kali, yaitu: al-A'raf ayat 26, 27, 31, 35, dan 172, al-Isra' ayat 70, Yasin ayat 60.

Di dalam *at-Tafsir Ruh al-Ma'ani* ketika menafsirkan surah al-A'raf ayat 35, disebutkan bahwa term *bani Adam* digunakan untuk *khitaab* bagi seluruh umat manusia. Hal ini karena kejadian yang berkaitan dengan term tersebut berlaku bagi tiap-tiap kaum, sedangkan apabila ada pendapat yang menyatakan bahwa

term *bani Adam* hanya berlaku untuk umat Muhammad maka niscaya hal itu menyalahi kenyataan yang ada.

Berdasarkan konteks pembicaraan masing-masing ayat, term *baniAdam* dapat dibedakan menjadi tiga kelompok. *Pertama*, keharusan manusia memakai pakaian (al-A'raf: 26, 27 dan 31). *Kedua*, hubungan manusia dengan keimanan (al-A'raf: 172 dan 35, Yasin: 60). *Ketiga*, manusia diberi keistimewaan karena dapat menguasai daratan dan lautan (al-Isra': 70). Sedangkan term *zurriyati Adam* di dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 1 kali yakni dalam surat Maryam ayat 58, yang berbunyi:

أُولَئِكَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ مِنْ ذُرِّيَّةِ آدَمَ
وَمِمَّنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ....

Syaikh Wahbah menafsirkan *zurriyati Adam* dengan makna Nabi Idris. Hal dikarenakan Nabi Idris merupakan yang paling dekat nasab keturunannya dengan Nabi Adam. Berdasarkan ayat-ayat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa term *bani Adam* digunakan oleh Al-Qur'an untuk menunjukkan pengertian manusia secara umum (universal). Sedangkan term *zurriyati Adam* membicarakan tentang diantara orang-orang yang

diberikan nikmat oleh Allah adalah keturunan Adam yang menjadi nabi.¹⁸

2) Struktur ruhaniah

Ruh merupakan substansi psikologis manusia yang menjadi esensi kehidupannya. Sebagai substansi yang esensial, ruh membutuhkan jasad untuk aktualisasi diri. Sebagian ahli menyebut ruh sebagai badan halus (*jism latif*) ada yang menyebut substansi sederhana (*jauhar basith*) dan ada juga substansi ruhani (*jauhar ruhani*). Ruhliah yang membedakan antara eksistensi manusia dengan makhluk lainnya. Ruh berbeda dengan spirit dalam terminology psikologi barat, sebab *term* ruh memiliki arti *jauhar (substance)* sedang spirit lebih bersifat *aradh (accident)*.¹⁹

Dalam bahasa Arab, kata ruh mempunyai banyak arti. Kata روح untuk ruh, ريح (rih) yang berarti angin, dan روح (rawh) yang berarti rahmat. Ruh dalam bahasa Arab juga digunakan untuk menyebut jiwa, nyawa, nafas, wahyu, perintah dan rahmat. Jika kata ruhani dalam bahasa Indonesia digunakan untuk menyebut lawan dari dimensi

¹⁸Rifqi Sururi, “Manusia dan Kemanusiaan dalam Perspektif at-Tafsir al-Munir Karya Syaikh Wahbah az-Zuhaili”, dalam [Rifqisururi.wordpress.com](https://rifqisururi.wordpress.com), Dipublikasikan 26 September 2013, <https://rifqisururi.wordpress.com/2013/09/26/manusia-dan-kemanusiaan-dalam-prespektif-at-tafsiral-munir-karya-syaikh-wahbah-az-zuhaili/>, di akses Minggu 4 juli 2021.

¹⁹Endang Kartikowati, Zubaedi, *Psikologi Agama dan Psikologi Islam* (Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2016), p. 78.

jasmani, maka dalam bahasa Arab kalimat روحاني , روحانيون .

Digunakan untuk menyebut semua jenis makhluk halus yang tidak berjasad, seperti malaikat dan jin. Dalam al-Qur'an, ruh juga digunakan bukan hanya satu arti. Term-term yang digunakan al-Qur'an dalam penyebutan ruh, bermacam-macam. Diantaranya ruh di sebut sebagai sesuatu:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ
مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

Artinya: “Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit". (QS. Al-Isra': 85)”

Hanya saja, ketika ruh manusia diyakini sebagai zat yang menjadikan seseorang masih tetap hidup (الروحانها بحياة النفس) atau seperti yang dikatakan al-Farra' الروح هو الذي يعيش بها الإنسان , serta jawaban singkat al-Qur'an atas pertanyaan ruh (lihat QS. Al-Isra': 85), menunjukkan bahwa ruh akan tetap menjadi "rahasia" yang kepastiannya hanya bisa diketahui oleh Allah semata.²⁰

Ruh adalah aspek psikis manusia yang bersifat spiritual dan transcendental. Bersifat spiritual karena ia

²⁰Endang Kartikowati, Zubaedi, *Psikologi Agama dan Psikologi Islam* (Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2016), p. 54.

merupakan potensi luhur batin manusia. Potensi luhur tersebut merupakan sifat dasar dalam diri manusia yang berasal dari ruh ciptaan Allah. Fungsi ini muncul dari dimensi *al-ruh*. Dimensi *al-ruh* atau spiritual adalah sisi jiwa yang memiliki sifat-sifat *ilahiyyah* dan memiliki daya untuk menarik dan mendorong dimensi-dimensi lainnya untuk mewujudkan sifat-sifat Tuhan dalam dirinya. Potensi-potensi itu melekat pada dimensi-dimensi psikis manusia dan memerlukan aktualisasi. Jadi proses aktualisasi potensi luhur batin manusia itu merupakan sisi empirik dari transendensi sifat-sifat Allah dalam diri manusia. Perwujudan dari sifat-sifat dan daya-daya itu memberikan potensi di dalam diri manusia untuk menjadi Khalifah Allah. Dengan kata lain, dimensi *al-ruh* merupakan daya potensialitas internal dalam diri manusia yang akan mewujudkan secara actual sebagai khalifah Allah.

Endang Kartikowati dan Zubaedi mengutip pendapatIn Tri Rahayu mengutip pendapat Hartati menjelaskan bahwa pembahasan tentang ruh dibagi menjadi dua bagian, yaitu: *ruh* yang masih murni berhubungan dengan zatnya sendiri (*al-munazzalah*) dan ruh yang berhubungan dengan jasmani (*nafsiyyah*). Disebut *munazzalah* karena keadaan potensi ini begitu saja diberikan apa adanya daya upaya atau pilihan. Potensi ini

diciptakan di alam immateri (*alam al-arwah*) atau di alam perjanjian (*alam mistaq* atau *alamal-ahd*). Keberadaannya telah ada sebelum tubuh manusia tercipta, sehingga sifat potensi ini sangat gaib yang adanya hanya diketahui melalui informasi wahyu. Ruh ini dikatakan sebagai potensi fitrah atau alamiah yang menjadi esensi manusia. Fungsinya berguna memberikan motivasi tingkah lakunya. Ruh ini membimbing dinamika kehidupan ruh *nafساني* (*al-gharizah*) manusia. Ruh *al-gharizah* yang dimotivasi oleh *munazzalah* akan menerima pancaran nur ilahi yang suci menerangi ruang kalbu manusia, meluruskan akal budi dan mengendalikan impuls-impuls rendah.²¹

3) Struktur nafs

Nafs dalam khazanah Islam memiliki banyak pengertian. *Nafs* dapat berarti jiwa (*soul*), nyawa, ruh, konasi yang berdaya syahwat dan *ghadab*, kepribadian dan substansi psikofisik manusia. Aspek *nafs* adalah keseluruhan kualitas khas kemanusiaan berupa pikiran, perasaan, kemauan, dan kebebasan. Aspek ini merupakan persentuhan antar aspek *jismiah* dan ruhaniah. Telah dikatakan sebelumnya bahwa keduanya saling membutuhkan di mana antara keduanya saling berlawanan satu sama lain. Di sinilah letak aspek *nafs* berada yang

²¹Endang Kartikowati, Zubaedi, *Psikologi Agama dan Psikologi Islam*,...p. 55.

berusaha mewartahi kedua kepentingan yang berbeda itu. Dengan kata lain *nafs* memiliki natur gabungan antara jasad dan ruh. Apabila ia berorientasi pada natur jasad maka tingkah lakunya menjadi buruk dan celaka, tetapi apabila mengacu pada natur ruh maka kehidupannya menjadi baik dan selamat. Dengan kata lain *nafs* juga dipersiapkan untuk dapat menampung dan mendorong manusia untuk melakukan perbuatan baik dan buruk.

Ibnu Miskawaihi mengemukakan bahwa manusia memiliki tiga macam kekuatan (*al-quwwah nafsiyah*). Pertama, *quwwatun natiqah* (daya pikir) dinamai juga *quwwatun malakiyah* merupakan fungsi tertinggi, kekuatan berpikir, melihat fakta. Alat yang dipergunakannya dari dalam badan adalah otak. Kedua, *quwwatun ghodabiyah* (daya marah) yakni keberanian menghadapi resiko, ambisi pada kekuasaan, kedudukan dan kehormatan. Kekuatan ini disebut juga *quwwatunsab'iyah* (daya kebuasan). Alat yang dipergunakan dalam badan adalah hati. Ketiga, *quwwatun syahwiyah* (nafsu) disebut juga *quwwatun Bahimiyyah* (daya hewani), yakni dorongan nafsu makan, keinginan kepada kelezatan makanan/minuman/ seksualitas dan segala macam kenikmatan indrawi (*allazzat al-lhissiya*).

Alat yang dipergunakannya dari dalam badan manusia adalah "perut".²²

2. Penegrtian Self Healing

Istilah *self healing* merupakan gabungan dua buah kata dari kata *self* dan *healing*. Dalam kamus Istilah Psikologi, *self* diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia disebut dengan diri pribadi. Maknanya kesadaran atas diri sendiri pada individu atau penghayatannya akan kepribadiannya sendiri (Hassan, 1981). Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, diri adalah sebuah kata benda yang menunjukkan orang atau seseorang (terpisah dengan yang lain); badan (Pusat Bahasa, 2008). Pembicaraan mengenai *self* juga menjadi salah satu bahasan dalam kajian tasawuf. Kata *self* merupakan salah satu dari tiga konsep sentral dalam psikologi sufi Robert Frager, yaitu *heart*, *self* and *soul*. Ketiganya memiliki arti: hati, *nafs* (diri) dan *ruh* (jiwa). Robert Frager memandang bahwa *nafs* atau diri merupakan sebuah alat yang pada mulanya terbentuk dari permusuhan yang paling buruk tetapi selanjutnya bisa dikembangkan menjadi alat yang berharga (Husnaini, 2016). Dalam pandangan Frager, *nafs* memiliki sifat yang paling mencolok yakni nafsunya, yang dapat tersebar pada seluruh tubuh manusia juga semua

²²Abidah Hasanah, "Ibnu Miskawaih: Pemikirannya tentang Etika dan Pendidikan", dalam <http://fai-unisma-malang.blogspot.com>, <http://fai-unisma-malang.blogspot.com/2009/01/ibnu-miskawaih-pemikirannya-tentang.html>, di akses pada Minggu 4 juli 2021.

indera dapat berpengaruh, baik itu nafsu seksual maupun nafsu kemewahan.

Sementara penyusun kata keduanya yaitu *healing* memiliki asal kata dari *'heal'*, yang berarti penyembuhan. Tercantum dalam The Webster's Unabridged Dictionary, *heal* dalam Bahasa Inggris memiliki beberapa defisini. Pertama, membuat utuh atau sempurna; memulihkan kesehatan; bebas dari penyakit. Kedua, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya konflik-konflik antar perseorangan, kelompok dan sebagainya, yang menyebabkan adanya pemulihan persahabatan antar konflik tersebut); menenangkan; rekonsiliasi. Ketiga, bebas dari sifat-sifat buruk; membersihkan, memurnikan. Keempat, akibat suatu obat(O'riordan, 2002).²³

Self-healing adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dll), didorong oleh dan diarahkan oleh pasien, sering hanya dipandu oleh insting. Proses tersebut menghadapi nasib campuran karena sifat amatir, meskipun motivasi diri merupakan aset utama. Nilai penyembuhan diri terletak pada kemampuannya untuk disesuaikan dengan pengalaman unik dan persyaratan individu. Proses ini dapat membantu dan dipercepat dengan teknik introspeksi seperti Meditasi, yoga, dan kegiatan-kegiatan

²³Ajeng Pertiwi Rahmawati, dkk "NILAI *SUFISTIK* DALAM *PROSEDUR SELF HEALING*", Syifa al-Qulub, (20 Juli 2020), p. 19.

yang bersifat relaksasi dan refleksi. Penyembuhan diri adalah fase akhir dari Terapi Gestalt.²⁴

O'riordan mendefinisikan *heal* atau penyembuhan sebagai kesadaran akan kesempurnaan yang membantu mengungkapkan ekspresi-ekspresi utuh mengenai bakat-bakat, potensi-potensi dan segala kemampuan yang kita miliki.

Sebagaimana yang telah dipaparkan diatas, ternyata kata *heal* itu tidak terbatas pada suatu penyakit fisik, tetapi juga membahas mengenai aspek psikis yang dalam sebuah proses pengalaman panjang menuju kesempurnaan atau setidaknya dapat kembali seperti sedia kala.

Jadi secara istilah *self healing* adalah fase yang diterapkan dalam proses pemulihan diri sendiri yang didorong dan diarahkan oleh pasien yang dipandu oleh insting diri sendiri, umumnya digunakan pada gangguan psikologis, trauma dan lainnya. Dalam kacamata ilmupsikologi, seperti yang dipaparkan oleh Siti Afifah dalam skripsinya, *self healing* merupakan sebuah proses yang dapat membantu penyembuhan luka batin dengan kekuatan batin sendiri secara penuh untuk melangkah dari penderitaan tanpa bantuan orang lain dan tanpa membutuhkan media apapun. Sedangkan menurut Reza

²⁴ <http://en.wikipedia.org/wiki/Self-healing>/diakses 3-Oktober-2012

Gunawan dalam wawancara di program televisi Indonesia Morning Show oleh NET News, menjelaskan bahwa *self healing* adalah serangkaian pengertian dan juga keterampilan bagaimana seseorang bisa mengelola diri baik secara fisik, mental emosi maupun secara spirit supaya hidup lebih selaras, lebih sehat, lebih waras, lebih bahagia. Selain itu Reza juga memaparkan bahwa self healing merupakan pemberdayaan agar lebih mandiri dan tidak tergantung pihak lain untuk mencapai sehat lahir batin (Net TV, 2014).

O'riordan menyatakan dari penyembuhan itu maka dapat mencerminkan sifat-sifat Tuhan yang terefleksi dalam bentuk cinta, perdamaian, penghargaan dan juga kasih sayang dalam kehidupan sehari-hari.²⁵

Dalam praktiknya *self-healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah. Cara-cara tersebut, sebagai contoh antara lain terkait dengan keberadaan energi tubuh dan cakra, dengan metode yang berdasarkan ide keseimbangan. Cakra manusia bertanggung jawab terhadap banyak aspek kesehatan manusia. Kerja sistem endoktrin misalnya bisa menjadi

²⁵Ajeng Pertiwi Rahmawati, dkk “NILAI SUFISTIK DALAM PROSEDUR SELF HEALING”, Syifa al-Qulub, (20 Juli 2020), p. 19.

sebuah penyakit yang dapat memengaruhi proses pikiran manusia. Keseimbangan cakra dapat meyakinkan bahwa seluruh sistem tubuh fisik manusia bekerja secara benar dan bahwa kesehatan mental manusia juga dalam kondisi seimbang.²⁶

Dari sini kita bisa mendeskripsikan bahwa manusia tidak hanya memiliki organ fisik saja, ternyata masih banyak organ-organ metafisik yang ada di dalam tubuh manusia yang kasatmata seperti halnya hati, jiwa, akal, energi internal dan lain-lain, dengan fasilitas-fasilitas itu sebenarnya manusia mampu membuat hidupnya bahagia dengan terlepas dari semua rasa sakit, dengan kata lain manusia mampu untuk menyembuhkan dirinya sendiri.

3. Tahapan Tahapan Self Healing

Banyak sekali referensi-referensi yang membahas konsep tahapan-tahapan *Self Healing* menurut perspektif mereka sendiri yang penulis temui dengan berbagai landasan, tetapi disini penulis mencoba memberikan tahapan-tahapan *self healing* yang lebih mendekati kepada spiritualis, karena yang kita ketahui bahwa Imam Al-Ghazali bukan hanya seorang cendikiawan ilmiah tetapi beliau juga adalah seorang sufi, yang mengakhiri perjalanan

²⁶Septi Ardianty Budiman, “Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi”, : Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 4 No. 1 (Juni 2017), p. 143.

khazanah keilmuan dengan mempelajari *sufistik* atau *tasawuf*.

Self healing adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan (umumnya dari gangguan psiko-logis, trauma), didorong oleh dan diarahkan oleh pasien, sering hanya dipandu oleh insting. Proses tersebut menghadapi nasib campuran karena sifat amatir, meskipun motivasi diri merupakan aset utama. Nilai penyembuhan diri terletak pada kemampuannya untuk disesuaikan dengan pengalaman unik dan persyaratan individu. Proses ini dapat membantu dan dipercepat dengan teknik introspeksi seperti meditasi dan terapi gestalt. Penyembuhan diri dapat merujuk kepada otomatis, proses homeo-statik tubuh yang dikendalikan oleh mekanisme fisiologis yang melekat dalam organisme.²⁷

Adapun berikut ini tahapan-tahapan *self healing* pada umumnya :

a. Pengakuan Kunci Pemulihan

Adakalanya kita dapat menyelesaikan masalah-masalah kita sendiri. Namun, kita juga harus menyadari bahwa ada waktunya kita memerlukan dukungan, bantuan, dan pertolongan orang lain untuk melihat jalan keluar dari masalah-masalah kita. Terkadang kita kesulitan untuk mengenali masalah emosi yang kita rasakan. Kita sendiri

²⁷Septi Ardianty Budiman, “ *Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing*p.143

tidak tahu bagaimana perasaan kita. Dengan berbicara pada seseorang, kita dapat mengenali apa yang kita rasakan. Lebih mudah bagi kita untuk menyelesaikan masalah kita setelah menemukan apa tepatnya yang kita rasakan. Mengakui perasaan negatif, kekecewaan, kegagalan dan kemarahan kita membuat kita lebih lega dan mampu menenangkan. Dalam keadaan tenang kita dapat berpikir jernih dan akhirnya memungkinkan kita menjalani masalah yang kita hadapi. Hal lain yang kita sadari adalah perasaan bersalah bila kita melakukan kesalahan jika kita akui akan lebih mudah terbebaskan. Kita tidak lagi dibebani rasa bersalah setelah menceritakan kesalahan kita.

b. Self Talk

Self talk yang bisa kita lakukan seperti menulis buku harian. Kita biasa menuangkan perasaan saya dengan menulis. Setelah beberapa waktu, kita membaca kembali tulisan-tulisan kita dan mengingat kembali serta mencari jalan keluar dari apa yang kita tulis sebelumnya. Kita bisa menuliskan semua yang terjadi dalam gejolak emosi, sehingga saat kita membaca ulang kita dapat menemukan perasaan kita saat itu dan membandingkannya dengan perasaan kita saat ini. Dengan menulis, emosi kita tersalurkan dan merasa lebih lega. Kadang setelah menuliskan semuanya, kita dapat bersyukur atas semua

yang kita alami dan lebih lepas dari emosi negatif. Kita dapat sekaligus memotivasi diri kita untuk mengucap syukur.

c. Mengenali Bahasa Tubuh Pribadi

Kita harus ingat untuk selalu menghargai tubuh kita. Kadang kita mengabaikan signal kelelahan yang kita rasakan, kita memaksa diri untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ini membuat kita mengalami penyakit. Jika kita merasa tertekan karena bosan atau kelelahan, sebaiknya kita pergi ketempat-tempat yang membuat kita rileks dan tidak tegang. Sehingga dengan meluangkan waktu untuk merilekskan diri, kita merasa bisa jauh lebih baik. Kita harus mempelajari apa yang kita inginkan saat mengalami kebosanan atau rasa tertekan. Jika tidur merupakan hal yang kita inginkan, maka kita tidur. Jika makan bakso menjadi sesuatu yang kita inginkan, kita makan bakso. Semua untuk mengembalikan kegembiraan dan memberi semangat diri. Kita harus mencari tahu, apa yang sangat ingin kita lakukan sehingga saat kita melakukannya, emosi kita tersalurkan dan merasa siap untuk melanjutkan kehidupan.

d. Memaknai Penderitaan Bersama Tuhan

Kita lebih mampu menyadari arti penderitaan kita. Karena kepercayaan kita kepada Allah bahwa kita telah dipersiapkan untuk menghadapi segala penderitaan yang menimpa kita. Penderitaan perlu dimaknai agar kita dapat lebih kuat dan menguatkan orang lain. sehingga kita dapat melihat hal baik dari kesulitan kita dan dengan melihat hal baik dari kesulitan tersebut, kita merasa damai dan dapat melanjutkan hidup dengan sukacita. Masalah memang tidak akan berhenti, tetapi hati yang damai, membuat kita mampu melanjutkan kehidupan dengan sukacita.

e. Berani Menjalani Masalah

Jika kita telah mampu menerima adanya masalah, biasanya kita mencoba menangani dengan diri sendiri. Pada saat ini, kita mulai dapat mengerti tujuan Tuhan dalam masalah yang kita hadapi, biasanya kita sudah lebih rileks. Masalah yang kita hadapi tidaklah berakhir saat kita dapat memaknainya. Sejujurnya, kadangkala masalah justru seolah-olah semakin berat. Masalah itu membuat kita kuat, jadi kita mengerjakan apapun yang bisa kita kerjakan dan menyerahkan apa yang kita tidak mampu kerjakan ke pada Allah SWT.

f. Proses Lebih Penting Dari Hasil

Pada saat kita mengalami masalah, kita sangat ingin semua masalah itu berlalu sekejap mata. Kita sering

mendengar orang-orang mendapatkan pekerjaan dengan mudah. Sehingga tidak repot lagi untuk mencari pekerjaan, karena telah ada yang menawarkan pekerjaan. Tetapi kita harus bersyukur apa yang diberikan oleh Allah, karena telah menentukan jalan hidup masing-masing orang. Meskipun prosesnya lama, namun proses penantian itu membuat kita lebih sabar.

g. Berhati Pemaaf

Memberi maaf membebaskan kita dari stress yang menyertai kebencian. Belajar memaafkan tidak hanya berlaku bagi orang lain tetapi juga berlaku dalam memaafkan diri sendiri. Kita harus belajar memaafkan diri kita jika saya gagal, dan tidak sempurna. insyaallah, kita lebih semangat setelah belajar memaafkan.²⁸

C. Gambaran Umum Tentang Kitab *Kimiya As'Sa'adah*

Kitab *kimiya as'sa'adah* sangatlah populer dikalangan santri pondok pesantren, apalagi yang berbasis pondok salafiyah murni, bahkan seakan menjadi bahan kajian wajib ketika dalam rangka pengajian pasaran yang biasa dilaksanakan pada momen-momen tertentu, seperti pasaran kajian kitab bulan Ramadhan, bulan Sya'ban, bulan Rajab dan lain sebagainya. Keistimewaan dari kitab *kimiya*

²⁸<http://konselorindonesia.blogspot.com/2011/02/self-healing-and-self-counseling.html>, diakses pada 7 Seb. 2021, pukul 21.03 WIB.

as'sa'ada tersebut adalah terletak pada kandungannya. Sekalipun kecil atau biasa di sebut kitab tipis, namu kita bisa tau kitab ini luar biasa, jangankan kita membaca dan memahami isi kitabnya, ketika kita membaca judul kitabnya saja, kita sudah dapat melihan keistimewaan dari kitab *kimiya as'sa'adah*. Dengan isi kitab yang membahas tentang pengenalan diri kita sebagai manusia, mengetahui aspek jiwa kita, mencoba mendekatkan diri kepada Allah SWT dan lain sebagainya yang secara keseluruhan didasarkan kepada moral religius.

Dalam kitab *kimiya as'sa'adah* penulisnya yakni Imam Al-Ghazali seakan-akan mengajak kita ketika membaca dan memahaminya untuk *bertraveling* kedalam diri kita sebagai manusia. Dan kita di buat sadar oleh Imam Al-Ghazali, bahwa diri kita itu tidak hanya terdapat organ jasad saja namun juga terdapat organ ruh atau jiwa. Al-Imam Al-Ghazali seakan mengajak berjalan-jalam untuk melihat satu persatu aspek apa saja yang ada di dalam jiwa kita, dengan memberikan pemahaman bagaimana cara kerjanya dan cara mengendalikannya setiap organ jiwa kita sebagai manusia. Sampai pada satu pembahasan ketika manusia telah benar-benar mengetahui tentang dirinya dan disitulah Imam Al-Ghazali menggiring untuk bahagia baik hidup di dunia maupun akhirat dengan mengenal sang pencipta yakni Allah SWT, seperti yang di tuliskan oleh Imam Al-Ghazali di dalam pengantar kitab *kimiya as'sa'adah* yakni :

Ketahuilah, manusia tidak diciptakan secara main-main atau sembarangan. Ia diciptakan dengan sebaik-baiknya dan demi tujuan yang mulia. Meski bukan bagian dari Yang Kekal, ia hidup selamanya; meski jasadnya rapuh dan membumi, ruhnyanya mulia dan bersifat ilahi. Melalui tempaan zuhud, ia sucikkan dirinya dari nafsu jasmani dan mencapapai tingkatan tertinggi, tidak menjadi budak nafsu, dan meraih sifat-sifat malakut. Ia temukan surganya dalam perenungan tentang Keindahan Abadi dan tak lagi memedulikan kenikmatan badani. Kimia ruhani yang mamppu menghasilkan perubahan seperti ini, layyaknya kimia yang mengubah logam biasamenjadi emas, tak mudah ditemukan. Buku ini ditulis untuk menjelaskan kimia ruhani tersebut beserta metode operasinya.

Khazanah ilahi yang menuturkan *kimia* ini terkandung dalam hati para nabi. Siapa saja yang mencarinya di tempat lain pasti akan kecewa dan terpuruk di hari berbangkit, ketika dikatakan kepadanya:

لَقَدْ كُنْتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ

الْيَوْمَ حَدِيدٌ ﴿٢٢﴾

... *Telah Kami angkat tirai itu darimmu, dan pandanganmu pada hari ini sangatlah tajam. (Q. 50:22)*

Allah telah mengutus ke dunia ini 124 ribu orang nabi untuk mengajar manusia tentang resep kimia ini dan bagaimana cara menyucikan hati mereka dari sifat-sifat hina

melalui *zuhud*. Jadi, secara ringkas dapat dikatakan bahwa Kimia Kebahagiaan adalah berpaling dari dunia untuk menghadap kepada Allah. Kimia Kebahagiaan terdiri atas empat elemen, yaitu pengetahuan tentang diri, pengetahuan tentang Allah, pengetahuan tentang dunia sebagaimana adanya, dan pengetahuan tentang akhirat sebagaimana adanya.²⁹

Secara umum kitab *kimiya as'sa'adah* terdiri dari 6 bab/fasal pembahasan, yaitu

a. Pembahasan tentang tanda pengenalan diri

Imam Al-Ghazali berpendapat bahwa *Kimiya* atau isi dari kitab *kimiya as'sa'adah* ini adalah pembendahraan kerajaan Allah SWT, jadi tidak akan di temukan *Kimiya* di orang-orang yang awam, dan mereka yang mencari *Kimiya* selain atas drajat kenabian atau nubuah maka merekalah orang-orang yang salah. Dan orang-orang yang telah menemukan *Kimiya* dengan maksud tersebut maka mereka telah menemukan jalan kebenaran dan menjadi tanda pengenalan diri.

b. Pembahasan tentang mengenal diri sendiri dan mengenal hati

Mengenal diri adalah kunci untuk mengenal Tuhan, sesuai ungkapan hadis: “Siapa yang mengenal

²⁹Imam Al-Ghazali, *Kimiya al-Sa'adah Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi (450-505)*, Di terjemahkan dari *The Alchemy of Happiness*, (London: J. Murray, 2001), p. 5-7.

dirinya, ia mengenal Tuhannya,” dan sebagaimana dikatakan Alquran:

سُرِّيهِمْ ءَايَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ
 الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ ﴿٥٣﴾

“Akan Kami tunjukkan ayat-ayat Kami di dunia ini dan dalam diri mereka agar kebenaran tampak bagi mereka.”
 (Q. 41: 53)³⁰

Imam Al-Ghazalipun membahas tentang hati manusia, apa saja yang ada di dalam hati dan aspek-aspek apa saja yang berperan yang bagaimana di ibaratkan olehnya sebagai tentara hati.

c. Pembahasan tentang keajaiban-keajaiban hati

Al-Ghazali membahas tentang hati yang memiliki keunikan, darinya manusia bisa membuka tabir-tabir kemarifatan, dari situ manusia seakan di bukakan kerajaan langit alam malakut dan *lauhil Mahfuzh*. Ketika organ panca indra tidak bisa berdaya hati berperan penting untuk mencapai kebahagiaan.

d. Pembahasan tentang nikmat dan bahagia manusia mengenal Allah SWT

Kebahagiaan sejati tak bisa dilepaskan dari makrifat mengenal Tuhan. Tiap fakultas dalam diri

³⁰Imam Al-Ghazali, *Kimiya al-Sa'adah Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi...*h. 9.

manusia menyukai segala sesuatu yang untuk itu ia diciptakan. Syahwat senang memenuhi ajakan nafsu, kemarahan menyukai balas dendam, mata menyukai pemandangan yang indah, dan telinga senang mendengar suara-suara merdu. Jiwa manusia diciptakan dengan tujuan agar ia mencerpah kebenaran. Karenanya, ia akan merasa senang dan tenang dalam upaya tersebut.³¹

e. Mengenal susunan tubuh dan fungsi-fungsi anggota badan

Pada pembahasan ini Imam Al-Ghazali menjelaskan pentingnya untuk mengetahui susunan tubuh dan anggota-anggota badan yang di terangkan dalam ilmu anatomi, karna menurut Imam Al-Ghazali dengan mengetahui susunan dan fungsi tubuh yang di ciptakan oleh Allah SWT begitu sempurna, manusia akan merasakan ketakjubannya kepada Allah SWT.

f. Perincian ciptaan manusia

Pada pembahasan ini Imam Al-Ghazali menerangkan tentang detailnya penciptaan manusia. Sebab, penciptaan manusia ini adalah kunci untuk mengetahui sifat-sifat ketuhanan. Dan Imam Al-Ghazali berpandangan bahwa itu adalah ilmu yang mulia.

³¹Imam Al-Ghazali, *Kimiya al-Sa'adah Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi...*p. 31.