MODEL TERAPI TOBAT DALAM MENGATASI KEGERSANGAN SPIRITUAL MASYARAKAT PERKOTAAN (STUDI PEMIKIRAN TOKOH SUFI DI JAWA BARAT)

Adeng Muchtar Ghazali
Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Bandung
amgy@uinsgd.ac.id
Naan
Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Bandung
naan@uinsgd.ac.id

ABSTRACT

Penance is a term that indicates "the way to return from something that is shamed by shara 'to something that is praised by Him." Therefore, this Sufi path is the beginning of the practice of the soul, the cleanser of despicable characters, the termination of dependence on those characteristics, and concentration of purpose and purpose only to God alone, becomes the background of this research. This research found several interesting things related to repentance therapy, in the Suryalaya Islamic Boarding School, as the location of this study, it has a proven model of repentance therapy. Therapy carried out by this pesantren directs people who deviate from the teachings of God and His apostles can return to the right path. The technique used to show the 'way' is known as the inabah name, "return". The inabah program is a spiritual-based healing method, by providing awareness to the victims regarding the importance of efforts to re-discover identity, and understand the existence and purpose of life. They are invited to return to the roots of spirituality while realizing their identity and origin. The inabah method consists of; bathing, praying, talqin zikir, and coaching. Talqin zikir is remembrance learning in the heart. Remembrance is not enough to be taught by mouth to be imitated by mouth too, but must be transmitted from the heart to be thrust into the heart which is talqin. Those who can do talqin zikir are only those whose heart is healthy and strong (containing divine light).

Keywords: *repentance, inabah, Sufi, remembrance, spiritual*

PENDAHULUAN

Masyarakat adalah kesatuan hidup manusia yang berinteraksi menurut suatu sistem adat-istiadat tertentu yang bersifat kontinyu, dan yang terikat oleh suatu rasa identitas bersama. Interaksi antar sesama manusia yang berkelanjutan itu akan menjadi kebiasaan, hingga akhirnya dapat melahirkan sebuah tradisi. Misalnya kebiasaan masyarakat pedesaan yang selalu bersama dan bergotong-royong dalam membuat rumah, atau kebiasaan selalu bersama dalam memanen padi di sawah. [1]

Tidak berbeda dengan di desa, masyarakat perkotaan juga memiliki kebiasaan yang sudah menjadi tradisi. Meskipun tidak semua orang kota suka olahraga bersama di tempat-tempat umum, kegiatan itu merupakan fakta sosial yang tidak bisa dikesampingkan. Olahraga bersama tersebut didasarkan kepada kebutuhan individu akan kesehatan sebagai

[1]Kuntjacaraningrat, 1990. *Pengantar Ilmu antropologi,* Jakarta: Rineka Cipta, hlm. 146-147.

penyeimbang dari rutinitas kerja seminggu yang padat. Di sinilah peran kebersamaan muncul, menyentuh sisi individualistik seseorang sebagai makhluk sosial.

Fakta sosial tersebut di atas telah menunjukkan, betapa kuatnya pengaruh kegiatan-kegiatan bersama terhadap seseorang, dimana gagasan-gagasan umum bisa diterima. Emile Durkheim, sebagaimana dikutip oleh Dadang Kahmad, telah memberikan definisi yang jelas dengan mengatakan bahwa fakta sosial adalah suatu cara bertindak yang tetap atau sementara, yang memiki kendala dari luar; atau suatu cara bertindak yang umum dalam suatu masyarakat yang terwujud dengan sendirinya sehingga bebas dari manifestasi individual. [2]

Orang beragama, terlebih umat Islam, mendapatkan pengajaran tentang keseimbangan, keadilan dan visi rasa. Haidar Bagirberpendapat bahwa perjalanan hidup seorang manusia di muka bumi ini bermula dari Allah, hidup di alam penciptaan, dan akan kembali kepada Allah. Ini sesuai dengan firman Allah dalam (QS. Al-Bqarah [2]:156),

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya, "....kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali" [3]

Dalam ajaran tasawuf istilah kembali adalah tobat.Tobat adalah kembali dari sesuatu yang dicela oleh syara' menuju sesuatu yang dipuji olehnya. Menurut al-Ghazali, jalan sufi ini merupakan permulaan latihan jiwa, penyuci tabiat-tabiat tercela, pemutusan ketergantungan kepada tabiat-tabiat itu, dan pengkonsentrasian maksud maupun tujuan hanya kepada Allah semata.

Semua orang memiliki harapan untuk kembali kepada kebaikan-dalam perspektif diri, agama dan keyakinannya akan Allah-kapan pun dan di mana pun. Untuk meniti jalan tobat dibutuhkan keyakinan yang lurus, pasrah dan bersifat totalitas kepada Allah. Bagi sebagian orang, hal tersebut mungkin menyulitkan, terlebih bagi individu yang absen dalam ritual keagamaan. Mungkin saja benar apa yang dikatakan Linda O'Riordan, bahwa setiap individu dan masyarakat di seluruh dunia, saat ini terasing dari martabat sejati?[4] Pencapaian ideal hanya dalam kerangka parsial-kesenangan, kegembiraan dan kesejahteraan-memuaskan hawa nafsu. Demi kepuasan ini pun, tidak sedikit oknum politisi menjajakan simbol agama menjadi tameng bagi kepentingan pribadi dan kelompoknya.

Orang beragama, terlebih umat Islam, mendapatkan pengajaran tentang keseimbangan, keadilan dan visi rasa. Haidar Bagir, sebagaimana dikutip oleh Komarudin Hidayat,[5] berpendapat bahwa perjalanan hidup seorang manusia di muka bumi ini bermula dari Allah, hidup di alam penciptaan, dan akan kembali kepada Allah. Ini sesuai dengan firman Allah yang artinya,

[2] Dadang Kahmad, 2000. *Sosiologi Agama, Rosdakarya* Bandung: Remaja Rosda Karya, hlm. 4.

[3] Dep. Agama RI, 1998. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Surabaya: Al-Hidayah, hlm. 39.

[4] Linda O'Riordan, 2002. *Seni Penyembuhan Sufi.* Jakarta: Serambi, hlm, 21.

[5] Komarudin Hidayat, 2015. *Psikologi Kebahagiaan* Jakarta: Noura Books, hlm, xi.

"*Kami milik Allah dan kepada-Nyalah kita kembali*" (QS. 2:156).

Salah satu yang bisa disebut sebagai aliran agama dalam Islam adalah tarekat. Sebagai sebuah komunitas, tarekat eksis karena para anggotanya. Didalam komunitas tarekat ini, terjadi proses transformasi sosial terkendali yang terbuka dan berkeadaban.[6]

Dari asumsi di atas, *role model tentang tobat* dirasa perlu dan sangat dibutuhkan. Role model terapi tobat dimaksud di sini dalam persepektif sufisme, namun membutuhkan pengujian dari perspektif yang lain, perspektif agama-agama.

Mengkaji agama atau aliran sebuah agama dengan pendekatan Psikologi atau pun sosiologi tidak akan mengungkap secara mendalam tentang teologi atau ajaran suatu agama, karena teologi bukanlah wilayah penelitian ilmu Psikologi atau pun sosiologi. Untuk itu yang menjadi fokus penelitiannya adalah mengenai perilaku keagamaan orang yang diteliti, karena perilaku keagamaan merupakan efek dari keberagamaan pemeluknya. Hal ini bersesuaian dengan teori fungsionalisme, dimana para ahli sosiologi menaruh minat pada penelitian agama bukan pada keyakinan tentang Tuhan suatu agama, tetapi efek dari agama itu sendiri. Hal ini didasarkan pada argumentasi: *pertama*, banyak sistem agama yang bercampur bersama, karena fungsi integrative yang sama yang dijalankan. *Kedua*, banyak sistem keyakinan yang sangat berbeda, tanpa acuan kepada Tuhan atau dewa atau roh halus atau kehidupan sesudah mati, eksis setara dengan agama. di sini ada fungsi yang dijalankan sama, adanya kesetaraan. [7]

Dalam ajaran tasawuf istilah kembali adalah tobat.Tobat adalah kembali dari sesuatu yang dicela oleh syara' menuju sesuatu yang dipuji olehnya.[8] Menurut al-Ghazali, jalan sufi ini merupakan permulaan latihan jiwa, penyuci tabiat-tabiat tercela, pemutusan ketergantungan kepada tabiat-tabiat itu, dan pengkonsentrasian maksud maupun tujuan hanya kepada Allah semata.[9]

Semua orang memiliki harapan untuk kembali kepada kebaikan-dalam perspektif diri, agama dan keyakinannya akan Allah-kapan pun dan di mana pun. Untuk meniti jalan tobat dibutuhkan keyakinan yang lurus, pasrah dan bersifat totalitas kepada Allah. Bagi sebagian orang, hal tersebut mungkin menyulitkan, terlebih bagi individu yang absen dalam ritual keagamaan.

Dari asumsi di atas, *role model tentang tobat* dirasa perlu dan sangat dibutuhkan. Role model terapi tobat dimaksud di sini dalam persepektif sufisme, namun membutuhkan pengujian dari perspektif yang lain, perspektif agama-agama.

Bagi individu yang tergabung dalam sebuah komunitas, atau pun sekte atau aliran sebuah agama, efek agama merupakan hasil dari sebuah riyadhah. Rasa

[6] Ummu Salamah, 2005. *Sosialisme Tarekat*. Bandung: Humaniora, hlm, 191.

[7] Pip Jones, 2009. *Pengantar Teori-Teori Sosial*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, hlm, 58.

[8] Imam al-Qusyairy an-Naisabury, 2000. *Risalatul Qusyairiyah* . Surabaya: Risalah Gusti, hlm, 79.

[9] Abu al-Wafa al-Ghanimi al-Taftazani, 1997. *Sufi dari zaman ke zaman* . Bandung: Pustaka, hlm. 234.

spiritual yang diperoleh melalui pengalaman ini, akan termanifestasikan melalui nilai-nilai etik dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu yang bisa disebut sebagai aliran agama dalam Islam adalah tarekat. Sebagai sebuah komunitas, tarekat eksis karena para anggotanya. Didalam komunitas tarekat ini, terjadi proses transformasi sosial terkendali yang terbuka dan berkeadaban

Tranformasi sosial yang terjadi pada para pengikut tarekat ini menarik untuk dicermati dan diteliti. Bukan aspek keyakinannya yang menjadi objek kajian, melainkan hasil dari keberagamaannya dalam bertarekat. Hal ini bisa mengacu kepada karakteristik analisis fungsionalis, antara lain: *Pertama,* lebih memperhatikan efek suatu aktivitas atau keyakinan, ketimbang unsur-unsur dasar penyusunnya: lebih memperhatikan *kerja* dari aktivitas atau keyakinan tersebut daripada unsur-unsur aktivitas/keyakinan; *Kedua*, Penekanan pada kebutuhan untuk keluar dari eksplanasi warga masyarakat yang dikaji mengenai aktivitas mereka untuk mengungkapkan signifikansi fungsional yang sesungguhnya dari keyakinan dan perilaku yang diinstitusionalisasi.

Berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian ini, dua pertanyaan penelitian yang diajukan memungkin kan diperoleh jawabannya melalui upaya pemecahan masalah sesuai dengan data dan fakta yang ditemukan baik melalui book survey maupun studi di lapangan.

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, hipotesis yang diajukan tergambarkan dalam fokus penelitian yang dirinci dalam bentuk pertanyaan penelitian. Hipotesis ini memungkinkan untuk diteliti dan dapat diperoleh pemecahan masalahnya. Diharapkan, hasil pemecahan masalah ini dapat memberikan kontribusi bagi dunia akademik maupun kebijakan praktis terkait dengan Tasawuf Psikoterapi dan pengamalan agama.

Dua pertanyaan penelitian yang telah penulis ajukan membuka kemungkinan diperolehnya beberapa alternatif pemecahan masalah, yaitu bahwa dasar-dasar teologis yang menunjukkan manusia harus selalu menggunakan "taubat" dalam menjalani kehidupan yang dipahami dan dideskripsikan oleh para Sufi. Dasar-dasar teologis ini bersumber dari teks suci (Alqur'an) dan perilaku yang dicontohkan oleh Rasulullah (As-Sunnah). Berdasarkan pemahaman dan praktek taubat yang dilakukan para Sufi itu dapat dijadikan dasar bagi proses penyembuhan manusia dari kegersangan spiritual.

Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian kualitatif dan bersipat semi kepustakaan (*library research*) karena sebagian didukung oleh fakta dan kejadian di lapangan. Dari sipat penelitian ini dimungkinkan dapat mendeskripsikan dasar-dasar teologis cara penyembuhan melalui taubat dan menemukan tahapan, bentuk, dan pola atau model taubat dalam mengisi kegersangan spiritual pada masyarakat perkotaan.

Atas dasar itu, metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif dengan melibatkan pendekatan sosio-psikologis sebagai alat untuk menganalisis fenomena dan data yang diperoleh.

Pendekatan sosiologis dan fenomenologis dijadikan sebagai satu bidang kajian dalam mendekati dan memahami fenomena yang terjadi dan ditemukan di lapangan. Adapun wilayah kajian penelitian ini adalah meliputi landasan teoritis dan empiris tentang taubat sebagai proses terapis, yang direpresentasikan melalui para Sufi. Terapi tobat, merupakan hasil kajian teoritis dan pengalaman keagamaan. Oleh karena itu, pendekatan dan analisis psikologi-terapan banyak digunakan dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Psikoterapi: Spiritualisme Pengobatan

Psikoterapi lahir sebagai respons dari penderitaan manusia. Pederitaan yang menghantui kehidupan manusia memotivasi nya untuk mencari cara untuk mengurangi, arau sebisa mungkin melenyapkan penderitaan tersebut. Mungkin selama penderitaan itu masih ada psikoterapi akan tetap ada dengan berbagai bentuk dan metodologinya.

Pada sejarahnya, psikoterapi mengalami beberapa tahap perkembangan, di mana setiap tahapan memiliki karakteristik yang berbeda. Tahapan *pertama* dari psikoterapi adalah *magis*.Pada tahapan ini orang-orang yang mengalami gangguan jiwa diasumsikan mendapatkan gangguan dari luar dirinya, semacam gangguan dari roh halus. Pada tahapan magis ini dukun-dukun atau shaman menjadi 'ahli-ahli kejiwaan' yang akan memberikan penanganan pada penderita gangguan tersebut. Karena orang yang mengalami gangguan jiwa pada tahapan ini dianggap mendapat gangguan roh halus, jin, atau setan, maka penanganannya terkadang bersifat tidak manusiawi. Tidak jarang para penderita gangguan jiwa mendapatkan perlakuan kasar seperti pemukulan, atau pemasungan.

Tahapan *kedua* dalam psikoterapi adalah tahapan agama. Pada tahapan ini menitikberatkan kekuatan *supranatural* yang akan menghilangkan penderitaan manusia. Di dalam agama manusia dijanjikan akan terlepas dari penderitaan jika menjalankan ajaran-ajaran agamanya. Pada tahapan ini para tokoh agamalah yang mengambil peran penting dalam menangani para penderita gangguan jiwa.Meskipun belum ada metode yang terstruktur seperti sekarang, pada tahap ini para penderita gangguan jiwa tidak mendapatkan perlakuan kasar seperti sebelumnya.Etika yang diajarkan agama membuat mereka diperlakukan secara lebih manusiawi.

Tahap yang *ketiga* yaitu tahapan filosofis.Banyak yang menghargai ajaran-ajaran etika agama, namun mengingkari adanya kekuatan supranatural yang mengatur segalanya di alam semesta.Mereka beralih kepada penalaran filosofis untuk mengatasi berbagai macam permasalahan hidup.Termasuk masalah penderitaan.

Tahap *keempat* dari perkembangan psikoterapi adalah tahapan *medis* (pengobatan). Perkembangan ilmu pengetahuan telah membawa manusia pada perubahan paradigm, tak terlepas dalam psikoterapi.Gangguan kejiwaan dalam tahapan ini dianggap sebagai gangguan yang bersifat fisika kimiawi dalam otak manusia.Sehingga jika penderita gangguan jiwa mendapatkan diagnosa yang benar, maka dapat ditentukan prosedur pengobatan macam apakah yang sesuai.Pengobatan medis mengandalan obat-obatan, injeksi, dan prosedur pembedahan untuk menangani pasien gangguan jiwa. Dan kelak akan menjadi bagian dari ilmu kedokteran yang dinamakan psikiatri.

Tahap kelima dari evolusi psikoterapi adalah tahapan psikologi.Psikologi merupakan suatu ilmu yang mempelajari fenomena tingkah laku manusia.Teori-teori psikologi seperti psikoanalisa yang digagas oleh Sigmund Freud, dan psikologi analitik yang diciptakan oleh Carl Gustav Jung menjadi acuan dalam merumuskan suatu treatmen psikoterapi untuk menangani penderita gangguan jiwa.

Salah satu madzhab psikologi yang banyak menjadi rujukan dalam *treatment* psikoterapi adalah Psikoanalisa. Madzhab psikologi yang didirikan oleh Sigmund Freud ini memiliki pendapat bahwa gangguan kejiwaan atau *neurosis*adalah ketidak seimbangan antara tiga struktur kejiwaan yaitu: Id, Ego, dan Superego.

Id adalah system kepribadian yang orsinil; kepribadian setiap orang hanya terdiri dari Id. Id merupakan tempat bersemayam naluri-naluri.Id kurang terorganisasi, buta, menuntut, dan mendesak.[10] Id merupakan dorongan alam bawah sadar manusia, keinginan-keinginan manusia yang bersifat instingtif, berupa pencarian akan kenikmatan dan menghindari penderitaan atau rasa sakit.

Ego merupakan peran eksekutif, dialah yang berhubungan dengan kenyataan eksternal dan dialah yang memutuskan apakah akan mengikuti keinginan Id atau menolaknya.[11]

Superego adalah cabang moral atau hukum dari kepribadian.[12]Superego merupakan kaidah moral yang memfilter keinginan manusia.Dia berasal dari norma-norma sosial yang diinternalisasikan pada individu oleh lingkungan kealam bawah sadar.Dan menurut Psikoanalisa, tingkah laku manusia sebagian besar ditentukan oleh alam bawah sadarnya.[13]

Psikoanalisa memiliki pendekatan *problem solving* atau pemecahan masalah.Psikoanalisa mencoba untuk mencari tahu penyebab-penyebab ketidaknyamanan emosional yang dialami pasien dan mencoba berbagai macam solusi berdasarkan analisis yang telah dilakukannya.

---

[10]Gerald Corey, 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama, hlm. 14.

[11]Calvin S. Hall & Gardner Lindzey, 2003. *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)* .Yogyakarta: Kanisius, hlm. 65.

[12]Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hlm. 15.

[13]Calvin S. Hall & Gardner Lindzey, *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*, hlm. 67.

Hubungan antara pasien dan terapis dalam psikoanalisa adalah saling melengkapi.Pasien memproduksi materi berupa fantasi-fantasi dan sejarah hidup masa lalunya.Pasien menceritakan semua itu kepada terapis dan terapis mendengarkannya untuk diinterpreta sikan. Seorang terapis seharusnya adalah orang yang berpribadi hangat, bersikap menerima dan tidak menghakimi.

Menurut Reuben Fine dalam ulasannya tentang psikoanalisa, seorang pasien biasanya membutuhkan waktu satu jam hingga lima jam dalam seminggu selama proses penyembuhan nya. Sesi psikoterapi berlangsung dengan keadaan pasien berbaring diatas dipan, dan pasien diminta untuk berasosiasi bebas yaitu dengan mengatakan apa saja yang muncul dibenaknya.

Suatu sesi berlangsung antara 45 menit hingga satu jam.Aktivitas pasien diatas dipan pada esensinya berupa pembicaraan dan pengungkapan perasaan, sensasi-sensasi, memori-memori berikut asosiasinya. Pada umumnya, sang analis duduk dibelakang pasien, memberi komentar-komentar beragam serta memberikan interpretasi-interpretasi disaat yang tepat.

Aktivitas menganalisa yang serius bisa berlangsung lama mulai dari satu tahun hingga sepuluh tahun bahkan lebih. Tahapan-tahapan pokok proses yang harus dilalui oleh para *analisan* (pasien) adalah sebagai berikut: pemantapan hubungan; analisa yang berlangsung sangat akrab; mengalami dan menghayati krisis penyembuhan pertama; pendalaman terapi; penerobosan dan pendobrakan (yang biasanya memakan waktu lama), dan proses akhir penyembuhan.

Penyucian ada dua macam: lahir dan batin. Jadi salat memerlukan penyucian badan, dan makrifat memerlukan penyucian hati.Kalau dalam kasus pertama air harus bersih, maka dalam kasus kedua, pengesaan dan keimanan harus suci. Kaum sufi selalu melakukan penyucian lahiriah dan pengesaan batiniah.

"Membersihkan hati" bermakna menghapus darinya kecintaan kepada dunia dan hal-hal duniawi serta menghilangkan darinya segenap kesedihan, kedukaan, dan kekhawatiran atas segala sesuatu yang tidak berguna.

Untuk membersihkan hati, para syaikh dalam berbagai thariqah atau tarekat (Jalan sufi menuju Allah) sangat menganjurkan agar memperhatikan praktik yang ditetapkan oleh Allah. Mereka berpandangan bahwa sesuai dengan hikmah tak terbatas Zat Yang Maha Bijaksana, semakin manusia tenggelam dalam berbagai urusan duniawi dan sibuk dengan hal-hal materil maka ia semakin beroleh banyak kesulitan dan bertambah kesal. Oleh karena itu diperlukan berbagai amalan-amalan yang dapat mendekatkan diri kita kepada Allah, dan memalingkan kita dari keduniaan sehingga kita tidak terlalu disibukkan oleh mengurusinya.

Terapis Penyucian Jiwa

Penyucian ada dua macam: lahir dan batin. Jadi salat memerlukan penyucian

badan, dan makrifat memerlukan penyucian hati.Kalau dalam kasus pertama air harus bersih, maka dalam kasus kedua, pengesaan dan keimanan harus suci. Kaum sufi selalu melakukan penyucian lahiriah dan pengesaan batiniah. Oleh karena itu diperlukan berbagai amalan-amalan yang dapat mendekatkan diri kita kepada Allah, dan memalingkan kita dari keduniaan sehingga kita tidak terlalu disibukkan oleh mengurusinya.

Kata salat dalam bahasa Arab diterjemahkan sebagai do'a atau sembahyang, dan juga permohonan ampun, belas kasih, dan kasih sayang. Namun mengartikan salat hanya sebatas do'a atau sembahyang hanya akan membatasi hakikat salat itu sendiri. Sebenarnya praktik salat sangat khusus dan merupakan ciri kehidupan religious yang sangat unik dan pokok dalam Islam dan tasawuf. Nabi saw bersabda, " Yang membedakan antara orang yang beriman kepada Allah dengan orang yang tidak beriman kepada-Nya adalah pelaksanaan salat.

Puasa adalah bentuk pengobatan alamiah yang paling dikenal. Metode yang digunakan berkisar dari penghentian dari suatu makanan tertentu selama jangka waktu singkat, sampai pematangan total terhadap semua makanan dan minuman selama jangka waktu yanga agak lama.

Semua ciptaan, kecuali manusia, mengikuti ketentuan-ketentuan Tuhan yang berasal dari hukum alam.Binatang tidak perlu menahan diri dari makan berlebihan dan penyelewengan aturan makan. Tapi, bagi manusia, cinta akankehidupan duniawi dan godaan hasrat-hasrat jasmaniah merupakan penyebab bagi sebagian besar penyakit. Oleh karena itu, Allah Yang Maha Penyayang telah memberikan pedoman untuk mengontrol dan menghilangkan nafsu-nafsu ini melalui mekanisme puasa.

Puasa utama yang umumnya dilakukan dalam Islam adalah puasa Ramadhan. Ramadhan adalah salah satu bulan dalam kalender Islam, di mana selama sebulan ini Alquran, dan juga Taurat, Zabur, dan Injil, diturunkan pertama kali oleh Allah.

Keunggulan puasa diketahui dari dua sabda nabi saw ini:

Demi Dia yang jiwaku berada ditangan-Nya, bau mulut orang yang berpuasa lebih disukai Allah daripada harumnya minyak kesturi. Surga mempunyai sebuah pintu gerbang yang bernama Rayyan. Hanya orang yang berpuasalah yang akan masuk surga melalui pintu gerbang itu. Allah telah menjanjikan penglihatan-Nya sebagai pahala puasa.

Zikir merupakan bentuk ibadah yang sangat mudah dilakukan.Tidak seperti ibadah-ibadah lain yang telah ditetapkan waktu dan ketentuan-ketentuan lainnya, menurut Ibnu Abbas, zikir bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja. Secara harfiah, arti zikir atau al-dzikr adalah ingat. Zikir berarti mengingat Allah.

Dengan mengingat Allah kita akan merasakan penjagaan dan pengawasan-Nya. Dan Allah berfirman, dalam (QS. Al-Ahzab [33]: 41).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: ".....Wahai orang-orang yang beriman! Ingat-lah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya" [14]

Tujuan dari mengingat Allah secara terus-menerus, menurut kaum Sufi, ialah membangkitkan kecintaan kepada Allah.Menurut mereka, sebab penciptaan dan sumber kebijaksanaan adalah cinta ini.

Terapis melalui Jalan Taubat

Taubat menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah merupakan stasiun awal, pertengahan, dan akhir dari perjalanan manusia menuju Allah swt. Dengan kata lain seorang hamba yang menuju Tuhannya tidak akan mungkin hidup satu hari pun tanpa bertaubat. Ia senantiasa berada dalam maqam ini sepanjang hayatnya. Sedangkan menurut Al-Qusyairi, taubat merupakan tingkat pertama diantara tingkat-tingkat yang dialami oleh para sufi dan tahapan pertama di antara tahapan-tahapan yang dicapai oleh penempuh jalan Allah (salik). Taubat dikatakan langkah awal dalam perjalanan salik karena taubat memiliki arti "kembali".Taubat adalah kembali dari sesuatu yang dicela oleh syara' menuju sesuatu yang dipuji olehnya. Rasulullah saw bersabda, "menyesali kesalahan merupakan suatu taubat." Dan seluruh perjalanan seorang salik adalah untuk kembali kepadaNya, itulah mengapa seorang salik selalu berada dalam maqam ini sepanjang hayatnya. Bukan berarti bahwa setelah sang salik menaiki tangga maqam selanjutnya, maka dia meninggalkan taubat. Melainkan melanjutkan pertaubatannya ke maqam selanjutnya.

Di sini Allah mengarahkan khitab-Nya kepada semua pihak secara menyeluruh. Tobat itu wajib karena muatan maknanya adalah mengetahui bahwa dosa-dosa bisa menghancurkan, serta darinya motivasi yang kuat untuk meninggalkannya. Ini merupakan salah satu komponen keimanan, yakni mengenal.

Kehampaan spiritual tidak terlepas dari pengaruh modernisasi yang begitu kuat dan mulai mengakar pada masyarakat perkotaan. Perilaku masyarakat pada umumnya lebih memilih hidup pragmatis, simple dan tidak terlalu pusing dengan apa yang dilakukan, *easy going*. Kehidupan modern dianggap sebagai solusi hidup sejahtera, karena pada era yang serba maju ini, kedigdayaan teknologi tak terbantahkan dapat membantu manusia hidup lebih mudah.

Keyakinan akan Tuhan mulai luntur, tradisi yang baik seperti silaturrahmi, saling menghormati orang lain dan keakrabannya dengan alam mulai ditinggalkan. Perubahan psikososial tak dapat terelakan yang berujung pada perubahan nilai-nilai sosial yaitu: pertama; Pola hidup masyarakat dari yang semula sosial religious cenderung kearah pola kehidupan masyarakat individual materialistis dan sekuler;

Kedua; Pola hidup sederhana dan produktif cenderung kepada hidup mewah dan konsumtif.

[14]Dep. Agama RI, 1998. *Al-Qur'an.....*, hlm. 647.

Ketiga; Struktur keluarga yang semula *extended family* cenderung kea rah *nuclear family* bahkan sampai kepada *single parent family.*

Keempat: Hubungan kekeluargaan yang semula erat dan kuat, cenderung menjadi longgar dan rapuh.

Kelima; Nilai-nilai agama dan tradisional masyarakat cenderung berubah menjadi masyarakat modern bercorak sekuler dan serba boleh (*permissive society*).

Keeman; Lembaga perkawinan mulai diragukan dan masyarakat cenderung untuk memilih hidup bersama tanpa nikah.

Ketujuh; Ambisi karir yang tak terkendali dapat mengganggu hubungan interpersonal baik dalam keluarga maupun masyarakat.

Usaha Pesantren Suryalaya dalam menolong orang yang mengalami ketergantungan terhadap narkoba, misalnya, melalui metode inabah dapat membawanya pada kefitrahan. Setiap orang memiliki awal yang sama, suci ketika dilahirkan. Metode inabah akan membawa orang yang tersesat secara spiritual akan dibawa pada sebuah kondisi, di mana hamba berhadapan langsung dengan Tuhannya.

Metode Inabah sebagai metode penyembuhan yang telah Abah Anom ciptakan, dilengkapi dengan kurikulum yang sepenuhnya yang didasarkan atas tradisi sufistik. Anak bina[15] memulai kegiatan dengan mandi malam atau yang dikenal dengan nama mandi tobat, kemudian salat tahajud, tasbih, witir, salat sunat qabliyah shubuh, sunat li daf'il bala, salat subuh, salat sunat isyraq, sunat isti'adzah, dhuha, qabliyah dzuhur, zuhur, qabliyah asar, asar, qabliyah magrib, magrib, bakdiyah magrib, sunat awwabin, sunat tobat, sunat birrul walidaen, li syukrin ni'ma', qabliyah isya, isya, bakdiyah isya, syukur, sunat mutlaq, istikharah, dan salat hajat. Setelah selasai salat mereka berzikir.[16]

Ada beberapa tahapan dalam proses terapi taubat. Dalam situs Pesantren Suryalaya disebutkan, metode inabah terdiri dari tahapan-tahapan seperti Mandi, salat, talqin zikir, dan pembinaan. Masing-masing tahapan tersebut diuraikan dan dianalisa oleh beberapa sumber pembanding seperti berikut ini:

Mandi

Lemahnya kesadaran anak bina akibat mabuk, dapat dipulihkan dengan mandi dan wudlu. Mandi dan wudlu akan mensucikan tubuh dan jiwa sehingga siap untuk 'kembali' menghadap Allah Yang Maha Suci.
Makna simbolik dari wudlu adalah: mencuci muka, mensucikan bagian tubuh yang mengekspresikan jiwa; mencuci lengan, mensucikan perbuatan; membasuh kepala, mensucikan otak yang mengendalikan seluruh aktifitas tubuh; membasuh kaki, dan mensucikan setiap langkah perbuatan dalam hidup.

[15]Anak bina merupakan istilah teknis yang digunakan untuk menyebut santri inabah.

[16]Asep Salahudin, 2013. *Abah Anom Wali Fenomenal Abad 21 dan Ajarannya,* Jakarta: Noura Boks, hlm. 56.

Sebagaimana telah disebutkan dalam bab sebelumnya, bahwa salat mengandung syarat-syarat pandahulu an tertentu, seperti[17]: petama; Penyucian secara lahiriah dari najis atau kotoran dan secara batiniah dari hawa nafsu;

Kedua; Pakaian lahiriah supaya bersih dan pakaian batiniah supaya tidak dicemari oleh sesuatu yang diharamkan;

Ketiga; Tempat bersuci diri supaya secara lahiriah bebas dari kotoran dan secara batiniah bebas dari kerusakan akhlak dan dosa;

Keempat; Menghadap kiblat, kiblat lahiriah berupa Ka'bah, dan kiblat batin berupa 'Arasy Illahi, yang berarti rahasia musyahadat;

Kelima; Berdiri secara lahiriah dalam keadaan kukuh (qudrat) dan secara batiniah dalam taman kedekatan dengan Tuhan (qurbat); dan keenam; Niat yang tulus untuk mendekatkan diri kepada Allah;

Salat

Anak bina yang telah di bersihkan atau disucikan melalui proses mandi dan wudlu, akan dituntun untuk melaksanakan salat fardhu dan sunnah sesuai dengan metode inabah. Tuntunan pelaksanaan salat fardhu dan sunnah sesuai dengan ajaran Islam dan kurikulum ibadah yang dibuat oleh Abah Anom.

Latihan salat ini lakukan selama satu bulan.Nyatakan dengan niat dengan tegas dan jelas untuk melakukan salat setiap hari selama satu bulan.Akan menjadi sulit beberapa waktu dan segala macam alasan terlintas dipikiran, abaikan dan tetaplah berpegang pada penetapan tujuan.

Al-Ghazali menjelaskan khusuk dalam salat perspektif hakikat. Individu dikatakan khusuk dalam salatnya ketika: (1) Hatinya hadir; (2) mengerti apa yang dibaca dan diperbuat; (3) mengangung kan Allah Swt.; (4) merasa gentar terhadap Allah Swt.; (5) merasa penuh harap kepada Allah Swt.; dan merasa malu terhadap-Nya.[18]

Talqin Zikir

Anak bina yang telah pulih kesadarannya diajarkan zikir melalui talqîn dzikr.Talqin zikir adalah pembelajaran zikir pada qalbu.Zikir tidak cukup diajarkan dengan mulut untuk ditirukan dengan mulut pula, melainkan harus dipancarkan dari qalbu untuk dihunjamkan ke dalam qalbu yang di talqin. Yang dapat melakukan talqin zikir hanyalah orang-orang yang qalbunya sehat (bersih dari syirik) dan kuat (berisi cahaya ilahi)

Dalam tarekat Qadiriyah, zikir dilakukan dengan suara yang nyaring, dengan zikir utamanya *la ilaha illallah.* Cara melakukannya seperti: (1) pezikir mesti duduk seperti dalam salat sambil menghadap kibat dan harus menutup matanya; (2) mengucapkan la sambil menarik bunyi seperti dari pusar, mengangkatnya ke bahunya dan kemudian mengucapkan ilaha sembari menarik bunyi itu dari otaknya; (3) sesudah itu, ia mengetukkannya, yakni mencamkan kata-

[17]Al-Hujwiri, *Kasyful Mahjub,*....hlm. 269.

[18]Moh. Sholeh, 2012. *Terapi Shalat Tahajud,* Jakarta: Noura Boks, hlm 108.

kat illa Allah dengan kuat pada hatinya, dengan memikirkan hanya Allah lah sang Kekasih, hanya Allah lah wujud hakiki, dan tujuan hakiki dalam kehidupan.

Anak bina ditempatkan pada pondok inabah guna mengikuti program Inabah sepanjang 24 jam. Kurikulum pembinaan ditetapkan oleh Abah Anom mencakup mandi dan wudlu, shalat dan zikir, serta ibadah lainnya.

Secara umum 90 persen di inabah berpusat pada salat dan zikir yang langsung dibimbing Pembina inabah. Salat dan zikir mendominasi kurikulum inabah karena keduanya memiliki daya penyembuh yang luar biasa.

Hasil-hasil penelitian yang dilakukan para ahli yang dilakukan para ahli yang notabene bukan dari kalangan agamawan ini semakin meneguhkan keyakinan akan kebenaran Alquran yang menegaskan adanya hubungan positif antara salat dengan ketenangan, serta kesehatan jiwa. Salat memiliki dampak terapeutik penting untuk meredakan ketegangan saraf akibat masalah sehari-hari dan menurunkan kegelisahan yang diderita sebagian orang, termasuk para korban NAPZA.

Disamping kegiatan-kegiatan tersebut diatas, juga diberikan kegiatan tambahan berupa: Pelajaran baca Al-Qur'an, berdoa, tata cara ibadah, ceramah keagamaan dan olah raga. Setiap anak bina di evaluasi untuk mengetahui sejauhmana perkembangan kesehatan jasmani dan rohaninya. Evaluasi diberikan dalam bentuk wawancara atau penyuluhan oleh ustadz atau oleh para pembina inabah yang bersangkutan.

Mir Valiuddin menyatakan bahwa perbedaan metode zikir kaum sufi didasarkan pada interpretasi para syekh tarekat. Tujuan adalah mengembangkan aspek kepribadian diri pezikir agar tidak mementingkan diri sendiri, kerendah hatian, ketundukan, kedamaian jiwa, dan kebahagiaan.

Syekh tarekat juga memperhatikan kebenaran psikologis bahwa manusia secara tidak sengaja memperhatikan berbagai arah yang berbeda dan suara-suara yang dihasilkan dari arah berbeda pula.

Oleh karena itu, dengan berbagai posisi yang berbeda, syekh tarekat bermaksud mencegah pezikir memperhatikan segala sesuatu selain Allah.[19]

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: pertama; Model terapi tobat yang diteliti adalah Inabah Suryalaya. Inabah memiliki arti kembali seperti halnya arti tobat.

Kedua; model terapi tobat inabah memiliki harapan agar orang yang terpapar narkoba, yang jauh dari Tuhan, bisa kembali kepada-Nya dengan cara tobat melalui serangkaian ibadah

Ketiga; tahapan-tahapan model terapi tobat di Suryalaya Inabah dimulai dengan mandi, salat, zikir talqin dan Pembinaan.

[19]Mir Valiuddin, 2000, *Zikir & Kontemplasi dalam Tasawuf*, Bandung: Pustaka Hidayah, hlm. 133.

DAFTAR PUSTAKA

Abu al-Wafa al-Ghanimi al-Taftazani, 1997, *Sufi dari zaman ke zaman,* Bandung: Pustaka.

Al-Hujwiri, 1992, *Kasyful Mahjub,* Bandung: Mizan.

Adeng Muchtar Ghazali, 2005, *Agama dan Keberagamaan*, Bandung: Pustaka Setia,

Asep Salahudin, 2013, *Abah Anom Wali Fenomenal Abad 21 dan Ajarannya,* Jakarta: Noura Books,

Calvin S. Hall & Gardner Lindzey, 2003, *Teori-teori Psikodinamik (Klinis),* Yogyakarta: Kanisius,

Dadang Kahmad, 2000, *Sosiologi Agama, Rosdakarya,* Bandung: Remaja Rosda Karya, Bandung

Gerald Corey, 2013, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi,* Bandung: Refika Aditama,

Imam al-Qusyairy an-Naisabury, 2000, *Risalatul Qusyairiyah,* Surabaya: Risalah Gusti

Komarudin Hidayat, 2015, *Psikologi Kebahagiaan,* Jakarta: Noura Books,

Kuntjacaraningrat, 1990, *Pengantar Ilmu antropologi,* Jakarta: Rineka Cipta,

Linda O'Riordan, 2002, *Seni Penyembuhan Sufi,* Jakarta: Serambi,

Moh. Sholeh, 2012, *Terapi Shalat Tahajud,* Jakarta: Noura Books,

Mir Valiuddin, 2000, *Zikir & Kontemplasi dalam Tasawuf*, Bandung: Pustaka Hidayah.

Pip Jones, 2009, *Pengantar Teori-Teori Sosial,* Jakarta: Yayasan Obor Indonesia,

Ummu Salamah, 2005, *Sosialisme Tarekat,* Bandung: Humaniora,

Ucapan Terima kasih:

Artikel ini merupakan hasil penelitian tahun 2016 sebagai salah satu bagian dari tugas dan fungsi pokok dosen dalam mengimplementasikan tri dharma perguruan tinggi. Dibiayai dari BOPTAN UIN SGD tahun 2016

Terimakasih atas penyedian dana BOPTAN penelitian tahun 2016