

Dzikrullah: Suatu *Transcendental Being* dan Terapi

Hemmy Heryati Anward
Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan
Universitas Achmad Yani Banjarmasin

Abstrak. Penelitian ini merupakan studi kasus terhadap seorang subjek yang menjalani tarekat tertentu untuk mengatasi problema kehidupannya. Tujuan penelitian ini adalah 1) mengetahui apa dan bagaimana dzikrullah sebagai pengalaman *transcendental*, 2) memahami mengapa dan bagaimana dzikrullah bisa mempunyai efek terapeutik pada orang yang menjalaninya, dan 3) mengumpulkan data empiris untuk memformulasikan hipotesis sehubungan dengan aspek-aspek konsekuensi dari dzikrullah.

Keyword: *dzikrullah, transcendental, dan terapi.*

Abstract. This research is a case study of a subject that has a specific ritual to solve his life problems. The aims of this research are, 1) to know what and how dzikrullah as a *transcendental* experience, 2) to understand why and how dzikrullah can give a therapeutic effect to a person that done it, 3) to collect empirical data for formulating hypothesis by looking at the consequence aspects of dzikrullah.

Keyword: *dzikrullah, transcendental, and therapy.*

Ada berbagai bentuk "jalan spiritual" di Indonesia, baik yang beranjak pada agama maupun pada akar budaya tertentu. "Jalan spiritual" yang beranjak dari agama Islam adalah tasawuf. Tasawuf adalah suatu kegiatan untuk membuka pintu hati ke alam dalam, yang oleh Al-Ghazali disebut alam malakut, yang hanya bisa dibuka dan dimanfaatkan apabila pintu hati yang mengarah keluar (ke arah panca indera dan segala yang bersifat empirik) ditutup. Cara untuk membuka pintu hati yang menghadap ke dalam ini dalam tasawuf disebut Tarekat (*thariqah*). Tarekat ini pada dasarnya terdiri dari dua bagian, yaitu "pensucian hati terhadap apa saja selain Allah" dan

"menenggelamkan hati dalam dzikir kepada Allah" (*Al-Munqidz Min al-Dlalal*, dalam Simuh 1996). Dalam praktiknya, bagian pertama adalah awal dan tidak bisa dipisahkan dari bagian kedua (seperti wudlu bagi orang yang akan menjalankan sholat), sedang dzikir kepada Allah (*dzikrullah*) adalah *saka guru* tarekat, rukun yang paling kokoh bagi jalan menuju kepada Allah yang Maha Tinggi.

Menurut Al-Ghazali (dalam Simuh, 1996), apabila hati itu bersih dari kotoran keduniawian dan *dzikrullah* berhasil dilakukan dengan baik, maka kemudian tidak ada lagi yang lain selain Allah, seluruh penghayatan itu semata-mata tertuju kepada Allah sehingga tidak ada lagi perhatian terhadap

alam sekitar karena kesadaran beralih ke dalam jiwa. Keadaan tersebut menurut Valle (1989), menunjukkan terjadinya *transcendental being*, dimana individu itu mengalami *ASCs (Altered State of Consciousness)* atau *transpersonal experience* (Tart, 1975), sebuah pengalaman dimana ada jarak terhadap masukan sensoris (yang ada hanya keheningan dan atau *ecstasy*) sehingga eksistensi *wadag* dan waktu terhapuskan (Valle, 1989) dengan kata lain, *self* lepas dari realitas fisik dan menyatu dengan kekuatan yang *transcendental*, yang oleh Maslow (dalam Ancok dan Suroso, 1995) dan Al-Ghazali (dalam Simuh, 1996) dianggap sebagai bagian dari kesempurnaan manusia.

Selain itu diuraikan oleh Al-Ghazali (dalam Simuh, 1996) bahwa apabila *dzikrullah* dengan konsentrasi penuh itu berhasil, maka individu akan dapat menangkap Nur Ilahi dengan mata hatinya sehingga dapat menghayati hal-hal yang gaib, bisa mengetahui hal-hal yang telah terjadi dan juga *ngerti sadurunge winarah*. Hal ini sejalan dengan apa yang diuraikan oleh Valle (1989) bahwa pada waktu kesadaran mengalami *transcendental* (kesadaran tanpa objek dan subjek), biasanya disertai dengan kemunculan *in-sights* yang sama sekali tidak diketahui atau dipersepsi, sepenuhnya muncul begitu saja, sebagai akibat dari adanya sesuatu yang lain, yang lebih besar dan kuat di balik diri individu yang dalam bentuknya yang paling murni itu melarutkan individu pada sesuatu yang lebih luas dari sekedar *self* yang biasanya dimiliki. Dengan kata lain, ada kekuatan batin sejati yang muncul di sini, melebihi kekuatan ego (Psikoanalisis-Freud) yang hanya mengacu pada bagaimana individu mampu dengan baik mendamaikan diri dan memelihara harga dirinya dengan

cara meminimumkan konflik antara *id* dan *super ego* (Hamid, 1996).

Bagaimanapun, Al-Ghazali (dalam Simuh, 1996) menyatakan bahwa jalan tasawuf juga merupakan *wasilah* untuk selalu mendapatkan bimbingan lahir dan batin, memberikan ketenangan dan kebahagiaan, merupakan latihan rohani yang dapat melenyapkan sifat-sifat tercela sehingga membangkitkan watak kebaikan, sabar, cinta kasih, keadilan, kejujuran serta keluhuran. Naranjo (dalam Anthony, Echer & Weber, 1987) mengemukakan bahwa pertumbuhan spiritual yang diperolehnya melalui meditasi yoga itu membuat dia lebih rendah hati (bukan rendah diri) dan meningkatkan kapasitasnya untuk memberikan kasih sayang, atau seperti diungkapkan Valle (1989) itu dapat membuat individu jadi lebih sehat secara fisik, memberi kekuatan pada individu untuk dapat melakukan koping dengan efektif sehingga membuatnya lebih mudah menerima dirinya sendiri maupun orang lain sebagaimana adanya. Tart (1975) menyatakan bahwa *ASCs experiences* adalah hal yang sangat vital dalam pembentukan filosofi dan gaya hidup seseorang.

Melalui terbukanya alam gaib (*transcendental experience*), menurut Al-Ghazali (dalam Simuh, 1996) juga bisa diperoleh kemampuan yang luar biasa (termasuk kemampuan penyembuhan). Bagaimana hal ini bisa terjadi, itu dapat dijelaskan melalui apa yang dikatakan oleh Naranjo (dalam Anthony, Echer, & Weber, 1987) sebagai karena dia mempunyai *koneksi tingkat tinggi* yang selalu membimbing dan memberinya kekuatan. Tart (1975) mengemukakan bahwa *d-ASCs (discrete Altered State of Consciousness)* dapat digunakan untuk memanipulasi individu; dalam bentuk manipulasi yang positif. Hal ini tentunya

dapat diartikan sejalan dengan apa yang telah dipostulatkan oleh Wittine (1989) bahwa peningkatan kehidupan dan atau kemampuan spiritual itu dapat digunakan sebagai perspektif dan transformasi potensi pada proses terapiutik dalam usaha untuk meningkatkan dan atau menyembuhkan semua level spektrum identitas, serta memperbaiki intuisi dan kesadaran diri.

Berbagai teori, argumen, maupun asumsi para ahli tersebut akan dijadikan bahan perbandingan dalam pembahasan mengenai hasil atau data empiris yang diperoleh dalam studi kasus ini. Tujuan dari studi kasus ini antara lain: (1) untuk mengetahui apa dan bagaimana dzikrullah sebagai langkah spiritual yang sudah sudah sejak lama ada dan dijalani oleh banyak muslim di Indonesia berdasarkan disiplin psikologi transpersonal, terutama dalam keterkaitannya dengan pengalaman transendental, (2) untuk memahami mengapa dan bagaimana dzikrullah bisa mempunyai efek terapiutik, baik fisik, psikologis maupun sosial pada diri individu yang melaksanakannya, dan (3) untuk mengumpulkan data empiris dalam usaha untuk memformulasikan hipotesis-hipotesis sehubungan dengan berbagai aspek dan konsekuensi dari dzikrullah.

METODE

Subjek Penelitian. Subjek dalam studi kasus ini satu orang. Subjek ditentukan berdasarkan informasi yang diperoleh bahwa ia adalah individu yang mengambil jalan tarekat tertentu dan mempunyai pengalaman unik serta perubahan perilaku dan sikap hidup yang khas sebagai konsekuensi dari jalan yang diambilnya, selain tentu saja ada ungkapan kesediaan dan keterbukaan yang begitu baik dari subjek

(juga isteri dan teman subjek) sehingga dapat diharapkan kemungkinan bisa digalinya data yang memadai dan mendalam sehubungan dengan pengalaman dan kehidupan spiritualnya. Subjek adalah seorang laki-laki berusia 41 tahun berlatar belakang pendidikan S2 di Belanda, dan saat ini bekerja sebagai dosen. Bila dilihat dari riwayat hidupnya, subjek berasal dari sebuah kota Kabupaten di Jateng, anak sulung dari dua bersaudara, ayahnya pensiunan Kepala SMA Negeri, istri saat ini tidak bekerja (dahulu pernah memenangkan kontes kecantikan atau ratu-ratuan), mempunyai 3 orang anak. Subjek dan keluarganya tinggal di perumahan KPR-BTN, keadaan rumah tampak berkecukupan tetapi tidak berlebihan.

Teknik Pengumpulan Data. Pada tahap awal dilaksanakan wawancara bebas dan langsung dengan subjek sebanyak dua kali masing-masing selama kurang lebih dua jam. Ekspresi non verbal selama wawancara diperhatikan. Selanjutnya, wawancara ketiga dan keempat dilaksanakan via telepon, masing-masing selama kurang lebih 40 menit, wawancara kali ini bersifat semi-terstruktur karena di samping mengingat media yang digunakan, juga dihubungkan dengan perolehan data pada wawancara pertama dimaksudkan untuk melengkapi, memperluas atau memperdalam, dan menghindari kesalahan pemahaman, juga dimaksudkan untuk melihat konsistensi informasi yang diberikan oleh subjek.

Untuk kelengkapan data dan *check re-check*, juga digali informasi dari (1) isteri subjek juga mengikutitarekat yang sama yang melalui wawancara semi-terstruktur via telepon selama kurang lebih 35 menit pada saat subjek tidak ada di rumah, (2) dua orang teman subjek, yaitu satu orang bekas teman kuliah dan sampai sekarang bekerja

di lembaga yang sama, dan satunya lagi pernah mengikuti program pendidikan yang sama dengan subjek selama satu tahun yang juga membantu dalam mengobservasi pola hidup dan perilaku subjek sehari-hari, dan (3) seorang informan yaitu individu yang pernah mengikuti tarekat tertentu dengan intensif dan rutin, sekarang sudah tidak lagi, dan karenanya diharapkan dapat memberikan penjelasan objektif (sesuai dengan yang pernah dialami) mengenai pengalaman *transcendental being* atau *ecstasy*.

Prosedur Wawancara. Pada awal wawancara pertama dijelaskan mengenai maksud dan tujuan penelitian sekaligus alasan mengapa subjek dipilih sebagai sampel penelitian. Wawancara dan observasi dititikberatkan pada usaha untuk memperoleh data mengenai hal-hal yang biasa atau tidak biasa dilakukan subjek, dan mengapa itu dilakukan atau terjadi, baik dalam konteks kehidupan sehari-hari maupun kehidupan spiritual dan atau kegiatan dzikrullah subjek. Data tersebut diperoleh baik dari subjek langsung, maupun melalui isteri dan teman subjek, atau teman.

Topik pembicaraan dalam wawancara secara garis besar dibedakan menjadi tiga tema yaitu: (1) yang menyangkut latar belakang, kepribadian, perilaku serta kondisi sosial-psikologis subjek sebelum ikut tarekat, (2) proses dan konsekuensi dzikrullah, berkaitan juga dengan pengalaman subjek pada masa sakit keras, dan (3) efek dzikrullah pada perilaku, kehidupan psikis, sosial dan keagamaan, serta pada kondisi subjek setelah subjek rutin melaksanakan dzikrullah. Wawancara dilaksanakan secara bebas semi-terstruktur, oleh karena itu dalam wawancara tentu saja batasan tema pembicaraan dibuatnya fleksibel agar pembicaraan tidak

terputus-putus karena bagaimanapun semuanya saling berhubungan satu sama lain.

Metode Analisis Data. Pengumpulan dan penganalisisan data dikembangkan bersama dalam sebuah proses yang interatif atau bolak-balik karena saling isi-mengisi.

Setiap selesai satu wawancara atau proses pengumpulan data, data yang diperoleh dianalisis untuk dipahami tema dan saling hubungannya, sekaligus untuk mengetahui data apalagi yang masih diperlukan baik untuk kelengkapan atau kedalaman pemahaman maupun untuk keperluan *check re-check*.

HASIL DAN BAHASAN

Latar Belakang Kehidupan, Pola Perilaku dan Kepribadian, serta Kondisi Sosial-psikologis Subjek sebelum Mengikuti Tarekat

Bagian ini dimaksudkan untuk mengetahui hal-hal yang telah terjadi dan dilakukan atau tidak (bisa) dilakukan oleh subjek sebelum ikut tarekat sehingga selain dapat diperoleh gambaran mengenai apa, siapa dan bagaimana subjek, juga diketahui hal-hal yang melatarbelakangi keputusan subjek untuk mengambil jalan yang sekarang dipilihnya.

Subjek dibesarkan sebagai anak sulung seorang ayah yang kepala SLA dan ibu yang juga seorang pendidik (yang pada masa sekolah atau kuliahnya selalu jadi bintang kelas), subjek dididik, diharapkan dan didorong terutama oleh ibu untuk menjadi individu yang cerdas, tekun, dan dapat berprestasi tinggi.

Oleh sebab itu, sejak di sekolah dasar sampai di perguruan tinggi dan bekerja, subjek biasa dan selalu berusaha untuk

menjadi yang terbaik atau diperhitungkan, merasa selalu tertuntut untuk dapat menunjukkan prestasi yang lebih dan lebih baik lagi sehingga ada perasaan tidak mau kalah dan rasa bersaing juga tinggi ini semua dibenarkan oleh teman subjek.

Selain itu, subjek diberi pendidikan agama yang cukup baik sehingga mempunyai dasar kehidupan yang cukup religius sejak awal, dalam arti diajarkan untuk bertingkah laku sesuai dengan hal-hal yang dituntut, dilarang dan dibolehkan menurut Islam, dan karenanya subjek biasa menjalankan sholat, puasa, mengaji, dan seterusnya. Hal ini sesuai dengan keterangan yang diberikan oleh teman subjek.

Ketika kuliah yang kemudian bekerja atau berkarir di kota yang lebih besar, sebagai individu yang berasal dari daerah, subjek makin tertantang untuk menunjukkan kemampuan diri dan prestasi tinggi. Ada perasaan tidak mau kalah yang tinggi.

Menurut kedua temannya, kadang subjek memang cenderung kurang memperhatikan kepentingan orang lain dalam usahanya untuk mengejar sukses.

Secara gamblang, subjek mengungkapkan bahwa dia keras, menyebalkan, dan tidak mau tahu. Yang penting bisa mencapai yang terbaik. Sebagai ilustrasi subjek (dibenarkan oleh teman subjek) menggambarkan melalui pengalamannya pada waktu mengikuti suatu program pendidikan (yang juga diikuti oleh kedua teman subjek) dimana ada satu ujian lisan yang dilaksanakan secara kelompok, dalam kelompok subjek itu ada beberapa orang yang "lemah" yang perlu "dibantu" agar dapat berhasil, yaitu dengan cara melewati pertanyaan yang lebih mudah sehingga jatuh pada mereka. Akan tetapi subjek tidak mau tahu dalam

hal ini. Dia menjawab saja semua pertanyaan yang terarah kepadanya, sehingga kemudian untuk ujian lisan itu dia dapat nilai terbaik. Berbeda dengan seorang temannya satu kelompok yang sebenarnya juga mampu, tetapi bersedia melewatkan beberapa pertanyaan yang agak mudah agar bisa dijawab oleh mereka yang kurang mampu.

Selanjutnya, tampaknya subjek juga sangat sadar akan kelebihan dirinya sebagai individu yang mempunyai kemampuan di atas rata-rata, yang diungkapkan subjek sebagai berikut: "*cenderung sombong, acuh dan mudah melecehkan atau menyepelkan (kemampuan) orang lain.*" Hal ini dibenarkan oleh teman subjek.

Ketika menikah, kebetulan subjek juga menemukan pasangan hidup yang *sepadan*, yang diungkapkan subjek sebagai berikut "*sama-sama keras, cenderung terlalu memperhatikan penampilan dan gengsi, punya cita-cita dan ambisi yang besar untuk mengejar materi atau status sosial tinggi, sehingga rasa bersaing dan tidak mau kalah dengan kawan seiring juga sama-sama tinggi.*" Hal ini dibenarkan oleh isteri subjek, terutama sehubungan dengan dirinya sebagai wanita cantik yang terbiasa menjadi pusat perhatian.

Masa Sakit Keras dan Pengalaman yang Diperoleh dengan *Dzikrullah*

Subjek mulai ikut tarekat sejak tahun 1987. Jalan ini dipilih tahun 1987. Jalan ini dipilih karena keberagamaannya selama ini belum bisa menjinakkan berbagai perilaku atau sikap tercela yang seharusnya tidak dilakukan sebagai seorang muslim.

Akan tetapi keikutsertaan tersebut belum begitu mendalam, menurut ungkapan subjek hanya begitu-begitu saja, mungkin karena kebutuhan mengenai hal ini

dirasakan belum terlalu mendesak namun bagaimanapun, ketertarikan untuk meningkatkan kehidupan spiritual ini dirasakan, karena subjek (juga dinyatakan oleh isteri subjek) merasakan rumah mereka seperti neraka, yang menurut penjelasan subjek dan isteri itu terjadi karena mereka kurang bisa bersyukur, dan gelisah karena selalu merasa dikejar untuk dapat memenuhi berbagai kebutuhan materi dan atau status sosial yang lebih dan lebih lagi.

Tahun 1988 subjek belajar di Belanda selama dua tahun. Tanpa disertai isteri dan anak-anak, dan disertai pesan ayah untuk selalu makan banyak sehingga subjek *terlalu banyak makan keju selama disana.*

Sebelum pulang kembali di tanah air (1990), subjek langsung ingin terus mengejar berbagai ketertinggalan yang terjadi selama di tinggal studi sehingga kemudian jatuh sakit.

Subjek sakit batu empedu, komplikasi dengan maag, yang kemudian juga mengganggu fungsi limpa. Kondisi sakit yang begitu parah (lever sudah mengerut), membuat dokter menyarankan agar subjek segera dioperasi dengan kesempatan hanya *100/100.*

Malam sebelum subjek dioperasi, subjek dianjurkan oleh seorang rekan (sesama pengikut tasawuf pada masa sebelum pergi ke Belanda) untuk menelpon *guru spiritual mereka* yang berada di Medan, yang mana kemudian menganjurkan agar subjek tidak dioperasi, dan memberikan arahan mengenai subjek mengenai jalan untuk mencari kebutuhan dari penyakitnya, yaitu *dzikrullah dan diet.*

Subjek kemudian membatalkan rencana operasi tersebut dan memutuskan untuk melaksanakan hal-hal yang disarankan oleh *guru spiritualnya*. Subjek menerima arahan tersebut dengan penuh keyakinan dengan pertimbangan

ingin sembuh, dan belum siap untuk meninggalkan anak dan isterinya yang cantik, dan dalam kondisi yang dihadapi saat itu memang tidak ada hal lain yang terbaik selain berserah diri sepenuhnya pada Allah SWT sebagai yang Maha Pencipta, toh dia hanya hamba-Nya.

Bagi subjek, manfaat diet juga diyakini dan sangat masuk akal karena sesuai dengan tuntunan yang ada dalam Al Qur'an yang mengatakan bahwa makanlah olehmu makanan yang halal dan baik, yaitu makanan yang cocok atau sehat dan karenanya tidak mengganggu.

Kepercayaan pada manfaat diet ini sejalan dengan keyakinan subjek akan kekuatan yang terkandung dalam Al Qur'an itu sendiri, yang menurut gambaran subjek dikatakan sebagai berikut: "*kalau kita mampu memahami, menghayati, dan mengamalkan segala petunjuk yang ada dalam Al Qur'an itu, sebagaimana yang seharusnya tepat dan benar, maka atas kehendakNya, kekuatan Al Qur'an itu tidak hanya dapat melawan penyakit fisik manusia, bahkan mampu meluluhlantakan sebuah gunung Merapi sekalipun.*"

Selanjutnya, subjek memutuskan untuk pergi dan dirawat di sebuah surau tarekatnya selama 21 hari di sana. Selain diet, subjek dibimbing oleh petugas pemandu (yang menerima mandat dari guru mereka) untuk dapat melaksanakan *dzikrullah* dengan sebaik-baiknya. Beranjak dari pengalaman ini subjek menggambarkan bahwa: "*pada dasarnya belajar itu akan lebih mudah pada saat kita menderita (kemungkinan berhasilnya bisa mencapai 9 dari 10), dan akan menjadi lebih sulit kalau dalam situasi dimana keadaan kita tidak kurang suatu apa (mungkin dari 10 hanya 1 yang efektif).*"

Dengan demikian subjek dapat melaksanakan *dzikrullah* dengan penuh konsentrasi dan berhasil. Hal ini digambarkan subjek sebagai *dapat merabit (nyerobit) dengan Allah SWT tidak ada hal lain selain Allah*.

Ketika ditanyakan apakah itu berarti subjek mengalami *keterdekatan* atau merasa *menyatu* dengan Tuhan, subjek menolak dengan tegas dan menyatakan bahwa *bukan itu sama sekali yang dia maksudkan. Sebagai manusia biasa, mana mungkin bisa bersatu dengan Tuhan*.

Setelah di-check pada wawancara berikutnya, ungkapan ini ternyata dikemukakan subjek dengan maksud untuk menjelaskan bahwa *tarekat yang diikuti bukanlah aliran yang menyimpang dari ajaran Islam dan sama sekali bukan klenik*.

Lalu mengenai pencapaian *serobit* tersebut digambarkan oleh subjek sebagai berikut: *"seperti bagaimana kalau kita menyetel radio. Kalau gelombangnya pas (tidak ada frekuensi lain yang ikut masuk), maka musik yang didengarkan lalu jadi terasa enak, membuat kita bisa larut di dalamnya sehingga dalam keadaan yang serupa ini, lalu rasa sakit yang adapun jadi berkurang dan berkurang, sampai akhirnya tidak terasa lagi."*

Hal ini dijelaskan oleh subjek sebagai bisa terjadi karena seperti matematika; berapapun bilangan itu kalau dibagi dengan bilangan tak terhingga (Sang Maha Pencipta dan Maha Kuasa), maka ia akan menjadi nol, dan itu berarti bahwa tidak ada intervensi apapun yang dapat masuk atau mengganggu, tetapi kalau bilangan tak terhingga itu tidak ada atau berkurang, maka pasti akan ada intervensi yang masuk sebagai pengganti karena pada dasarnya tidak pernah akan ada kekosongan dalam diri manusia (subjek membuat gambaran/perumpamaan

seperti ini sampai tiga kali), dan masuknya intervensi lain itu berarti adanya gangguan atau godaan, yang dalam kondisi sakit parahnya subjek itu berarti *dirasakannya kembali rasa sakit yang teramat sangat kalau tangannya diangkat saja subjek merasakan kesakitan yang luar biasa*.

Sehubungan dengan hal ini, informan memberikan penjelasan *keadaan transendental itu memang merupakan suatu ecstasy, dimana dalam keadaan itu semuanya lalu terasa ringan, tanpa beban, dan satu kekuatan luar bisa muncul dari dalam diri individu*.

Lebih jauh informan menyatakan: *"karena dirasakan sebagai mengenakan dan memberikan kekuatan ataupun perasaan hebat, maka seperti bagaimana ecstasy pada drug-addict, keadaan transendental pada individu yang mengikuti tarekat itu ada kemungkinan juga bisa membuat mereka menjadi ketagihan selalu ada dorongan untuk merasakan dan berada pada situasi itu lagi sehingga sebagaimana drug-addict, individu lalu menjadi orang yang menarik diri. Hal seperti itu bisa terjadi pada individu yang kurang memenuhi persyaratan (dalam hal kemampuan dan penguasaan diri) atau aliran tarekat yang (mungkin) menyimpang sehingga dorongan ketagihan dan atau ketergantungan pada guru dan tarekat ini bisa saja jadi tidak bisa dikontrol dengan baik, dan/atau dapat disalahgunakan. Individu tidak ada lagi perhatian terhadap hal-hal lain (termasuk pada anak isteri dan pekerjaan), kecuali hanya pada kegiatan tarekatnya, dan menjadi sangat patuh pada guru dan tarekat. Biasanya lalu dikatakan sebagai hanya untuk atau ingin mendekatkan diri pada Allah SWT semata."*

Mengenai kekuatan luar biasa yang bisa diperoleh melalui proses transendental tersebut, informan menjelaskan: *"kekuatan dari dalam diri tereksplorasi oleh adanya suatu keyakinan yang begitu kuat dan mendalam yang dipompakan melalui pelaksanaan dzikrullah yang intensif dan sepenuh hati."*

Setelah dirawat di surau tarekat, kondisi subjek menjadi lebih baik sehingga diperbolehkan pulang untuk meneruskan *dzikrullah* dan diet sendiri di rumah; kemudian subjek juga pergi ke Medan bertemu dengan guru tarekat hingga pada akhirnya dengan terus *dzikrullah* dan disertai program diet, subjek dapat sembuh sampai sekarang. Bahkan, sekarang subjek jarang sakit, seperti terserang batuk atau pilek, padahal sebelumnya ini sangat mudah terjadi pada subjek.

Mengenai diet pada waktu sakit, subjek mengatakan: *"pantang makan daging, garam, dan gula, dan sampai sekarang tidak makan daging, tapi banyak makan buah seperti juice pepaya dan wortel, juga banyak minum susu segar dan madu."*

Masa Setelah Subjek Sembuh dan Melaksanakan Dzikrullah dengan Rutin

Setelah sembuh, subjek tetap berusaha secara konsisten melaksanakan *dzikrullah* ini, baik dalam keseharian (tidak ada intensif artinya tidak selalu sampai mengalami *serobit*) maupun pada waktu tertentu melalui acara *hiqab* atau bersama kelompok tarekatnya (dipandu oleh petugas). Setahun sekali biasanya subjek berusaha untuk bertemu dengan guru tarekatnya.

Mengenai *dzikrullah* dalam aktivitas keseharian, subjek mencontohkan pada saat makan tidak cukup mengingat Tuhan dengan mengucapkan *Bismillah*

di awal makan dan kemudian *Syukur Alhamdulillah* di akhir acara makan, sementara di dalam waktu makan itu sendiri diisi dengan cengkerama yang begitu ramai, yang namanya *dzikrullah* itu di setiap suapan dan kunyahan ingat dan menyebut nama Allah (dalam hati).

Subjek merasa perlu terus melaksanakan *dzikrullah* ini karena itu dirasakan selain meningkatkan kehidupan spiritual dan berpengaruh terhadap kesehatan fisik, juga mempunyai efek positif terhadap perilaku dan kondisi psikologisnya. Hal ini digambarkan subjek (dan isterinya) sebagai berikut sikap keras berubah, subjek merasa dirinya bukan siapa-siapa, karenanya apapun yang terjadi itu tidak akan mengganggu harga dirinya. Hal ini dibenarkan oleh kedua teman subjek. Tidak ada beban. Pikiran dan perasaan tidak dipenuhi oleh hal-hal tidak berguna yang tidak perlu ditampung sehingga kapasitas berpikir dan bekerja itu terasa menjadi lebih besar, emosi juga lebih terkontrol, dan dapat memahami orang lain sesuai dengan latar belakang yang mereka miliki. Dorongan untuk memperhatikan dan berbuat kebajikan pada orang lain (mahasiswa misalnya) juga dirasakan meningkat. Hal ini juga dirasakan oleh teman subjek.

Namun demikian, dalam hal keakraban hubungan sosial, teman subjek menyatakan: *"kadang subjek terasa agak membatasi pergaulannya."*

Mengenai hal ini subjek menyatakan bahwa: *"pergaulan dengan orang tertentu itu memang sering dia batasi, juga dalam situasi tertentu dia membatasi atau menjauhkan diri. Hal ini dilakukan semata-mata karena subjek ingin memelihara diri, tidak ingin terimbas oleh hal-hal tercela yang kemungkinan besar berada di sekitar orang atau situasi tersebut ini jauh dari*

maksud melecehkan, dan sama sekali bukan didorong oleh adanya perasaan sombong."

Selanjutnya, menurut subjek (juga isteri subjek) *dzikrullah* dirasakan benar-benar memberi kekuatan pada mereka untuk mengikuti ajaran (Islam) sesuai dengan yang seharusnya, menuntun tidak berbicara semaunya, dapat memapas segala hawa nafsu yang tidak terkendali, memberi kekuatan untuk memuaskan mata dan telinga, subjek misalnya tidak akan menonton *Baywatch* yang begitu populer di TV.

Ada keyakinan yang amat dalam pada diri subjek mengenai kekuatan *dzikrullah* ini. Orang yang selalu *dzikrullah* itu akan lebih kuat dan tidak akan bisa dihinakan orang, dan hukum Tuhan itu pasti sifatnya. Kalau sampai ada janji Allah yang tidak terwujud, itu semata-mata karena ada rukun syaratnya yang belum terpenuhi.

Sehubungan dengan ini subjek merujuk pada sebuah Hadits yang menyatakan bahwa *Tuhan juga akan berdzikir bagi orang yang melaksanakan dzikrullah sedepa seseorang melangkah mendekati-Nya, maka beribu-ribu depa Tuhan akan mendekati orang tersebut.*

Subjek dan isteri (dengan rendah hati) mengatakan: "*dzikrullah intensif itu tidak membuat mereka dapat dikatakan sampai pada alam malakut, tapi orang lain dengan tingkatan kemampuan tertentu itu bisa mencapai alam tersebut.*"

Namun bagaimanapun subjek menyatakan bahwa: "*dzikrullah itu membuatnya menjadi peka terhadap guidance.*"

Hal ini diperjelas oleh isteri subjek sebagai berikut bila *dzikrullah* dapat dilaksanakan dengan penuh keyakinan dan konsentrasi, maka hati atau jiwa akan terisi sepenuhnya dengan Nur Ilahi sehingga

semuanya menjadi tenang dan hening. Pencapaian ini lalu membuat hal-hal yang *kasyaf* bisa terjadi tidak dicari tetapi datang dengan sendirinya sehingga kepekaan meningkat, walaupun tentu saja ada batas tingkatan tertentu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, juga menjadi *eling* yang mencakup segalanya, termasuk pada apa yang dimakan.

Sebagai contoh isteri subjek (hal yang mirip juga diungkapkan oleh subjek) mengemukakan bahwa: "*pernah seseorang datang. Belum berbicara apa-apa, tapi dia sudah ada dorongan untuk memberikan sesuatu, yang mana ternyata itu memang sedang diperlukan oleh orang yang bersangkutan. Atau, ketika berhadapan dengan seseorang, tiba-tiba dia merasakan orang tersebut sebagai tidak baik, ternyata kemudian orang tersebut memang tidak baik.*"

Subjek dan isteri sama mengakui bahwa sebagai manusia biasa, kadar *dzikrullah* mereka itu memang ada turun naiknya, dan kalau sedang menurun, maka dirasakan adanya banyak gangguan atau godaan (karena syaitan bisa masuk) sehingga kontrol dan kepekaan dengan sendirinya juga jadi menurun.

Beranjak dari pengalaman ini, maka mereka di samping tetap hidup dan berkarya sebagaimana lazimnya, berusaha untuk selalu menjaga ritme *dzikrullah* mereka semaksimal mungkin.

Dzikrullah dan Strategi Koping

Ditemukan bahwa *dzikrullah* itu ditekuni sehubungan dengan adanya kebutuhan baik yang sifatnya fisik (keinginan untuk sehat atau sembuh), psikis (keinginan untuk membebaskan diri dan

berbagai *stress*), sosial (keinginan untuk memperbaiki penyesuaian diri), maupun spiritual (keinginan untuk dapat meningkatkan amal ibadah dan menghindari perbuatan-perbuatan yang tercela menurut agama).

Jadi, ada bukti yang menunjukkan bahwa *dzikrullah* itu ditekuni dalam usaha untuk memperoleh kekuatan agar koping dapat dilakukan dengan efektif. Hal ini sesuai dengan pendapat Valle (1989); individu membuka pintu hati ke alam dalam, mencari *wasilah* untuk mendapatkan bimbingan lahir dan batin (Al-Ghazali dalam Simuh, 1996) sehingga diperoleh peningkatan spiritual yang membuat individu bisa menjadi lebih sehat, baik fisik, psikis, sosial maupun keagamaan (Naranjo dalam Anthony, Echer & Weber, 1987; dan Valle, 1989).

Hal-hal yang terjadi dan dialami pada saat *dzikrullah* dilaksanakan dengan sepele keyakinan dan konsentrasi

Ditemukan bahwa *dzikrullah* yang dilaksanakan dengan konsentrasi penuh bisa membuat individu sampai tidak merasakan lagi rasa sakit luar biasa yang dideritanya. Hal ini menunjukkan bahwa individu mengalami *transcendental being* (Valle, 1989) atau *Altered State of Consciousness* (Tart, 1975).

Jadi, ada bukti yang menunjukkan bahwa selagi *transcendental Being* dimana individu lepas dari realitas fisik dan menyatu dengan kekuatan *transcendental*, itu tidak ada intervensi lain yang bisa masuk dan dirasakan oleh individu (Maslow dalam Simuh dan Suroso, 1995; dan Al-Ghazali dalam Simuh, 1996).

Selain itu, terbukti bahwa pengalaman *transcendental Being* (yang terjadi karena *dzikrullah* dapat dilaksanakan dengan konsentrasi penuh) itu sering disertai

dengan munculnya *insights* tertentu yang terjadi begitu saja, tanpa melalui persepsi individu. Hal mana sesuai dengan uraian Al-Ghazali (dalam Simuh, 1996) dan Valle (1989).

Efek dari dilaksanakannya *dzikrullah* secara intensif dan rutin.

(1) Ditemukan bahwa *dzikrullah* dengan sepele keyakinan dan konsentrasi itu dapat membantu menyembuhkan penyakit fisik bahkan yang parah sekalipun.

(2) Ada bukti yang menunjukkan bahwa dengan *dzikrullah* yang rutin itu bisa diperoleh kekuatan untuk dapat mengatasi berbagai problem psikologis, baik yang disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

(3) Ditemukan bahwa *dzikrullah* yang intensif dan rutin itu membuat individu, selain lebih bisa menerima orang lain apa adanya, lebih bisa memperhatikan kepentingan orang lain.

(4) *Dzikrullah* dirasakan sangat menolong dalam usaha meningkatkan kemampuan individu untuk mengontrol diri sehingga dapat lebih intensif menjalankan syariat agamanya.

Dari keempat hal temuan di atas bisa dilihat bahwa peningkatan kehidupan/kemampuan spiritual mempunyai fungsi terapiutik, baik pada kondisi fisik dan psikis, maupun pada kehidupan sosial dan keagamaan. Temuan ini mempunyai kesesuaian dengan konsep yang dikemukakan, baik oleh Al-Ghazali (dalam Simuh, 1996), Naranjo (dalam Anthony, Echer & Weber, 1987), Tart (1975), Valle (1989), maupun Wittine (1989).

Namun demikian, sebagaimana dikemukakan oleh Tart (1975), data yang ada (dari informan) ternyata juga menunjukkan adanya kemungkinan ASCs itu di-atau tersalahgunakan sehingga individu pada akhirnya bisa di-atau termanipulasi pada situasi yang justru merugikan (menjadi

orang yang *ketagihan, tergantung*, atau *menarik diri*). Jadi, bagaimanapun, perlu diperhatikan bahwa efektifitas pelaksanaan *dzikrullah* itu selain tergantung pada tarekat yang diikuti, juga tergantung pada kondisi, maturitas, dan kemampuan individu yang terlibat. Dengan kata lain, perlu ada kehati-hatian dalam memilih suatu aliran tarekat, selain juga mempertimbangkan hal-hal yang berhubungan dengan *kemampuan diri*, baik sebagai terapis maupun sebagai yang diterapi.

SIMPULAN

Data empiris yang diperoleh menunjukkan bahwa (1) *dzikrullah* memberikan kekuatan pada individu untuk dapat melakukan strategi koping yang efektif, (2) sebagaimana meditasi yoga, *dzikrullah* memungkinkan bagi individu untuk mengalami *transcendental being*, (3) dengan melalui *dzikrullah*, individu bisa memperoleh *insights* tanpa melalui persepsi,

(4) dengan *dzikrullah* diperoleh kekuatan dari dalam diri individu sehingga bisa mengendalikan diri dan dapat menghindari sikap dan perilaku yang tercela, baik secara sosial maupun agama, dan (5) *dzikrullah* mempunyai efek terapeutik; tetapi efektifitasnya bagaimanapun, selain tergantung pada aliran tarekat yang diikuti, juga tergantung pada kondisi, kematangan, dan kemampuan dari individu yang terlibat.

Untuk penelitian di masa mendatang, kelima temuan tersebut dapat digunakan sebagai dasar pijakan atau hipotesis dalam usaha untuk memperoleh data empiris yang lebih detil dan atau lebih luas generalisasinya, baik dilaksanakan sendiri-sendiri untuk masing-masing poin maupun melalui kombinasi dari beberapa poin.

Penting untuk diteliti mengenai mengapa dan bagaimana kondisi dan kemampuan diri individu tertentu itu berkaitan dengan kemungkinan muncul atau terjadinya konsekuensi negatif dari dilaksanakannya *dzikrullah*. □

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D. & Suroso, F.N. (1995). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Belajar.
- Anthony, D. (1983). *Many Inner Lands: An Interview with Claudio Naranjo*. In Anthony, D., Echer, B., & Weber, K. (Eds.), *Spiritual Choices: the Problems of Recognizing Authentic Paths to Inner Transformation*, 1987, 193-209. New York: Paragon House Publisher.
- Breakwell, G.M. (1986). *Coping with Threatened Identities*. London: Methuen & Co. Ltd.
- Hamid, A.R. (1996). *Pengenalan Diri dan Dambaan Spiritual*. (Terjemahan Watjono, D.I.). Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Hartley, J.F. (1994). Case Study in Organizational Research. In Cassell, C. and Symon, G. (Eds.). *Qualitative Methods in Organizational Research* 1994, 200-229. London: Sage Publication Ltd.
- Hidayat, K. & Nafis, M.W. (1995). *Agama Masa Depan: Perspektif Filsafat Perennial*. Jakarta: Penerbit Paramadina.

- Jalaluddin. (1996). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Neher, A. (1990). *The Psychology of Transcendence*. New York: Dover Publications, Inc.
- Orstein, R.E. (1975) Contemporary Sufism. In Tart, C.T. (Ed.), *Transpersonal Psychologies*, 353-388. New York: Harper & Row Publishers.
- Sumih (1996). *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam ke Mistik Jawa*. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya.
- Uke, R.E. (1994) Case Studies. In Denzin, N.K. and Lincoln, Y.S. (Eds.), *Handbook of Qualitative Research*, 236-247. London: Sage Publications.
- Tart, C.T. (1975) Science, States of Consciousness, and Spiritual Experiences: The Need for State-Specific Sciences. In Tart, C.T. (Ed.), *Transpersonal Psychologies*, 11-58. New York: Harper & Row Publishers.
- Twigger, C.L. (1994). *Psychological Attachment to Place and Identity: London Docklands a Case Study*. University of Surrey: Unpublished Ph.D. Dissertasion.
- Valle, R.S. (1989) The Emergence of Transpersonal Psychology. In Valle, R.S., and Halling, S. (Eds.), *Transpersonal Psychology*, VI, 257-268.
- Van Bruinessen, M. (1992). *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*. Bandung: Mizan.
- Wilber, K. (1975). *Psychologia Perennis: the Spectrum of Consciousness*. In Schweiser, K. (Ed.), *Journal of Transpersonal Psychology*, II, 105-132.
- Wittine, B. (1989) Basic Postulates for a Transpersonal Psychotherapy. In Valle, R.S., and Halling, S. (Eds.), *Transpersonal Psychology*, VI, 269-287.
- Yin, R.K. (1994). *Case Study Research: Design and Methods*. (2nd Ed.). London: Sage Publications.