

BAB II

GAMBARAN UMUM PONDOK TETIRAH DZIKIR

BERBAH SLEMAN

A. Sejarah dan Letak Geografis Pondok Tetirah Dzikir

Pondok Tetirah Dzikir merupakan Panti Rehabilitasi Korban NAPZA dan Penyandang Kelainan Jiwa. Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir didirikan tahun 2010 dibawah naungan Yayasan Tetirah Dzikir (SK Kemenkumham No. AHU.3869.AH.01.04.Tahun 2010). Akte pendirian Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir dengan No Akte : No. 5 Tanggal 28 Mei 2012 dengan Notaris : Muhammad Agus Hanafi, S.H,. Dengan ijin Operasional Panti Rehabilitasi Yayasan Tetirah Dzikir, berdasarkan SK Kepala Badan Kerjasama dan Penanaman Modal Nomor :222/4308/KP2TSP/2017, Tanggal 7 September 2017. Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir didirikan oleh KH. Muhammad Trihandono, S.S. selaku Pemimpin Lembaga, sekaligus pengelola dan pengasuh Pondok Tetirah Dzikir.²⁶

Muhammad Trihardono, S.S. yang alumni jurusan Sejarah UGM, Setelah lulus berguru ke Abah Anom di Pondok Suryalaya Tasikmalaya. Dari Tasikmalaya pada awalnya menyembuhkan dua pasien di Dusun Kuton, Berbah. Kemudian pindah ke desa Mlangi Godean beberapa tahun, kemudian sempat

²⁶ Data Profil Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir tahun 2018.

pindah ke Cangkringan dan kembali ke Kuton dengan dukungan di balik layar kakak kandungnya Ir. Agus Suyanto yang alumnus Kehutanan UGM.²⁷

Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir adalah wadah penanganan dan pembinaan korban NAPZA dan penyandang masalah kejiwaan. Hal ini merupakan sebuah upaya yang dilakukan sebagai bentuk kepedulian mengingat semakin banyak jatuh korban dampak persoalan degradasi kesadaran manusia, dimana di jaman yang semakin modern di era globalisasi sekarang ini perhatian manusia lebih banyak dipengaruhi oleh nilai-nilai hedonisme, kompetisi, krisis ekonomi, yang bagi sebagian manusia menjadi ancaman dalam menghadapi masa depan yang mengakibatkan ketidak seimbangan psikis, krisis jati diri, penyalahgunaan NAPZA, penyakit-penyakit kronis jasmani dan rohani.²⁸

Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir memiliki visi : terwujudnya kehidupan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani, terciptanya harmoni dalam kehidupan masyarakat, khususnya para korban NAPZA dan penyandang masalah kejiwaan agar normal kembali.²⁹ Membantu orang-orang yang bermasalah jiwanya, agar sembuh atau lebih baik kondisinya daripada dijalan atau di keluarga.³⁰ Serta misi : memperkenalkan peran Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir kepada masyarakat luas. Menangani para korban NAPZA dan penyandang masalah kejiwaan untuk dilakukan pembinaan dan bimbingan dalam mengenali jati diri kembali secara utuh dan bermartabat. Dalam mewujudkan visi dan misi tersebut Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir bersama-saa dengan

²⁷ <https://pondoktetitahdzikir.wordpress.com/profil/>

²⁸ Data Profil Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir tahun 2018.

²⁹ Data Profil Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir tahun 2018.

³⁰ <https://pondoktetitahdzikir.wordpress.com/profil/>

pemerintah, swasta, LSM, maupun badan lain yang sejalan dengan visi dan misi untuk menangani persoalan korban NAPZA dan penyandang masalah kejiwaan dengan berlandaskan prinsip melayani masyarakat dengan ketulusan hati dan motivasi ibadah.³¹

Secara geografis Pondok Tetirah Dzikir terletak di Dusun Kuton RT 07 RW 16, Tegaltirto, Berbah, Sleman. Terletak di tengah persawahan yang hijau dan udaranya sejuk, jauh dari keramaian. Jalan menuju Pondok Tetirah Dzikir sangat mudah diakses dari jalan utama, kemudian memasuki gapura Dusun Kuton. Pondok teritah dzikir terletak di belakang sekolah Madrasah Tsanawiyah/Madrasah Aliyah Ibnu Sina dan persis di belakang kelompok pengolahan sampah “Ngudi Mulyo”.

Lokasinya memang cukup terpencil. Dari pusat pemerintahan Kabupaten Sleman, butuh waktu sekitar 45 menit untuk sampai lokasi Pondok Tetirah Dzikir di Dusun Kuton, Tegaltirto, Berbah. Jika kondisi lalu lintas tak terlalu padat, waktu tempuh bisa lebih cepat. Tempat rehabilitasi korban narkoba, penyandang kelainan jiwa, dan psikotik jalanan ini berjarak sekitar dua kilometer dari balai desa setempat. Menyusuri jalan aspal pedesaan hingga jalan tanah. Jalan tanah buatan itulah satu-satunya akses menuju pondok yang dibangun di atas lahan tanah kas desa seluas 3000m². Lokasi pondok di tengah hamparan sawah, persis di belakang kelompok pengolahan sampah “Ngudi Mulyo”.³²

Ada lima bangunan utama yang berderet memanjang di tempat itu. Ada dua berbentuk joglo dan satu limasan. Ketiganya berupa bangunan berbahan kayu

³¹ Data Profil Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir tahun 2018.

³² <http://www.radarjogja.co.id/2014/11/14/pondok-tetirah-dzikir-panti-rehabilitasi-korban-narkoba-dan-penyandang-kelainan-jiwa/>

dan anyaman bambu. Dua bangunan lain bertembok batako rapat dengan beberapa loster udara.

Jumlah santri binaan yang ada di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir dari awal berdiri, terakumulasi hingga sejumlah 76 orang yang merupakan korban NAPZA dan penyandang masalah kejiwaan, berasal dari Yogyakarta, Jawa Tengah, Jawa Barat, Jawa Timur dan sebagian Luar Jawa. Dengan melihat jumlah santri bina dari waktu ke waktu yang semakin meningkat menunjukkan bahwa keberadaan Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir bermanfaat dan semakin dibutuhkan bagi masyarakat.³³

B. Kegiatan Pondok Tetirah Dzikir

Kegiatan yang dilakukan di Pondok Tetirah Dzikir tidak dilakukan setiap hari melainkan terjadwal. Ada beberapa kegiatan yang diberikan Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir kepada pasien atau santri bina, seperti : hari selasa pagi ada kegiatan olahraga untuk menyehatkan fisik. Hari rabu dilaksanakan senam untuk memberikan aura kegembiraan dan kebahagiaan. Hari Ahad pagi dilaksanakan kerja bakti untuk meningkatkan sikap gotong royong sesama santri bina, kerja bakti juga dilakukan bersama masyarakat untuk lebih meningkatkan kedekatan dan dapat bersosialisasi dengan baik. Adapun kegiatan yang dilakukan bulanan seperti manaqiban. Dan menurut pengelola Pondok Tetirah Dzikir juga melaksanakan khataman dua kali dalam seminggu yaitu pada malam rabu atau selasa malam dan malam minggu atau sabtu malam. Kegiatan

³³ Data Profil Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir tahun 2018.

khataman dilaksanakan ba'da sholat maghrib hingga ba'da dzuhur. "*Biasanya di sini juga mengadakan khataman 2 kali seminggu, biasanya malam rabu dan malam minggu.*"³⁴

Kegiatan yang dilakukan setiap hari adalah mandi taubat yang dilakukan pada sepertiga malam, untuk pengobatan pasien. Kemudian kegiatan sosialisasi ke masyarakat untuk mengakrabkan santri bina dengan masyarakat setempat. Untuk santri bina dalam status labil dan awas tidak diperbolehkan mengikuti kegiatan yang sifatnya terjun ke masyarakat, karena dikhawatirkan terjadi hal yang tidak diinginkan. Kegiatan sosialisasi ke masyarakat ini sangat bermanfaat bagi kesegaran fisik dan kesehatan akal para santri bina. Kegiatan ini juga sangat bermanfaat dalam hubungan interaksi sosial dengan masyarakat dan menjalin hubungan baik nantinya. Dengan melakukan kegiatan-kegiatan semacam ini para santri bina merasa dihargai dan diterima oleh masyarakat, karena dengan bersosialisasi pula masyarakat mampu membantu santri bina merasa hidup dengan nyaman.

³⁴ Wawancara dengan bapak Joko selaku pengelola (wawancara pada tanggal 10 November 2018)

BAB III

GAMBARAN UMUM MENGENAI DZIKIR DAN PENYEMBUHAN

KEJIWAAN DALAM TAREKAT QADIRIYAH WA

NAQSYABANDIYAH

A. Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah

Istilah tarekat berasal dari bahasa arab *thariqah* yang berarti *shirath* (jalan) dan *madzhab* (pendapat. W.J.S. poerwadarmita dalam *Kamus Umum Bahasa Indonesia* mengartikan tarekat sebagai jalan, cara, aturan dan persekutuan para penganut tasawuf. Kata ini juga dipakai dalam al-Qur'an, berarti jalan atau cara yang dipakai seseorang untuk melakukan sesuatu.³⁵

Tarekat adalah jalan, artinya jalan menuju Allah dengan berbagai pendekatan, diantaranya mensucikan hati dari kotoran maksiat, dosa dan mengisinya dengan akhlak terpuji. Tarekat sering diidentikkan dengan dzikir. Orang yang mengikuti tarekat pasti banyak amalan dzikir (mengingat Allah). Dzikir metode paling efektif untuk membersihkan hati dan mencapai kehadiran Ilahi. Objek segenap ibadah adalah mengingat Allah serta mengosongkan hati dari kecintaan dan ketertarikan pada dunia fana ini.³⁶

Tarekat berasal dari bahasa Arab *thariqat* yang artinya jalan, keadaan, aliran dalam garis sesuatu. Jamil Shabila mengatakan secara harfiah tarikat berarti

³⁵ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. Xii.

³⁶ Sujarwo, Eli. "Pelaksanaan Dakwah Tarekat Qodiriyyah Wa Naqsyabandiyah dalam pembinaan keagamaan santri pondok pesantren darul ulum rejosu peterongan Jombang Jawa Timur", Skripsi Jurusan Manajemen Dakwah, Fakultas Dakwah, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2010. hlm. 2.

jalan yang terang, lurus yang memungkinkan sampai pada tujuan dengan selamat.³⁷

“Tarekat” طَرِيقَةٌ menurut bahasa artinya “jalan”, “cara”, “garis”, “kedudukan”, “keyakinan” dan “agama”. Kamus “Modern Dictionary Arabic – English” oleh Elias Anthon dan Edward Elias, edisi IX, Kairo tahun 1954 menyatakan bahwa “thariqat” ialah “way” (cara atau jalan), “method” dan system of belief” (methoda dan satu sistim kepercayaan).³⁸

Lebih khusus lagi tarikat di kalangan sufiyah berarti sistem dalam rangka mengadakan latihan jiwa, membersihkan diri dari sifat-sifat yang tercela dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji dan memperbanyak zikir dengan penuh ikhlas semata-mata untuk mengharapkan bertemu dengan dan bersatu secara ruhiyah dengan Tuhan. Jalan dalam tarikat itu antara lain terus-menerus berada dalam zikir atau ingat terus kepada Tuhan, dan terus menerus menghindari diri dari sesuatu yang melupakan Tuhan.³⁹ Dalam perkembangan selanjutnya, tarikat, sebagai disebutkan Harun Nasution, mengandung arti organisasi (tarikat), yang mempunyai syaikh, upacara ritual dan bentuk zikir tertentu.⁴⁰

Adapun kata *thariqah* sendiri itu berarti jalan raya (*road*) atau jalan kecil (*gang, path*). Kata *thariqat(h)* secara bahasa dapat juga berarti metode, yaitu cara yang *khusus* mencapai tujuan. Secara terminologi (istilah) kata *thariqah* itu mula-mula berarti jalan yang harus ditempuh seorang sufi dalam mendekati diri

³⁷ Nata, Abuddin. “*Akhlak Tasawuf*” (Jakarta: Rajawali Pers, 2011). hlm. 269.

³⁸ Said, Fuad. “*Hakikat Tarikat Naqsyabandiah*” (Jakarta: Alhusna Zikra, 1996). hlm. 1.

³⁹ Nata, Abuddin. “*Akhlak Tasawuf*” (Jakarta: Rajawali Pers, 2011). hlm. 270.

⁴⁰ Nata, Abuddin. “*Akhlak Tasawuf*” (Jakarta: Rajawali Pers, 2011). hlm. 271.

kepada Allah swt. Kemudian ia digunakan untuk menunjuk suatu metode psikologi moral untuk membimbing seseorang mengenal Tuhan.⁴¹

Di Indonesia terkenal sebuah tarekat bernama *Qodiriyyah Naqsabandiyyah* (Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah disingkat TQN). Tarekat ini dianggap sebagai tarekat terbesar, terutama di Pulau Jawa. Salah satu pusat penyebarannya berada di Jawa Barat, yaitu di Pondok Pesantren Suryalaya. Kini anggotanya berjuta-juta orang. Tersebar di seluruh pelosok tanah air dan di berbagai negara ASEAN, seperti Malaysia, Singapura, dan Brunei Darusalam.⁴²

Jenis tarekat ini tidak di kenal di Dunia Islam selain dari kawasan tersebut di atas. Di berbagai negeri Islam, selama delapan abad terakhir, hanya dikenal adanya Tarekat Qadiriyyah dan Tarekat Naqsyabandiyah di samping ratusan tarekat lainnya. Nampaknya *Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah* yang berada di Indonesia adalah penggabungan dari kedua tarekat yang dikenal di Dunia Islam tersebut, sebagaimana di berbagai negeri Islam juga tercatat dalam sejarah adanya pemisahan suatu jenis tarekat dari tarekat induknya.⁴³

Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah ialah sebuah tarekat gabungan dari Tarekat Qadiriyyah dan Tarekat Naqsyabandiyah (TQN). Tarekat ini didirikan oleh Syaikh Ahmad Khatib Sambas (1802-1872) yang dikenal sebagai penulis *Kitab*

⁴¹ Nasution, Harun. Sanusi, Ahmad. dkk. "Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah (Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya)" (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah (IAILM), 1990). hlm. 26.

⁴² Nasution, Harun. Sanusi, Ahmad. dkk. "Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah (Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya)" (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah (IAILM), 1990). hlm. 57.

⁴³ Nasution, Harun. Sanusi, Ahmad. dkk. "Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah (Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya)" (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah (IAILM), 1990). hlm. 57.

Fath al-Arifin. Sambas adalah nama sebuah kota di sebelah utara Pontianak, Kalimantan Barat. Syaikh Naquib al-‘Attas mengatakan bahwa TQN tampil sebagai sebuah gabungan karena Syaikh Sambas adalah seorang syaikh dari kedua tarekat dan mengajarkannya dalam satu versi yaitu mengajarkan dua jenis zikir sekaligus yaitu zikir yang dibaca dengan keras (jahar) dalam Tarekat Qadiriyyah dan zikir yang dilakukan di dalam hati (khafi) dalam Tarekat Naqsyabandiyah.⁴⁴

B. Dzikir

Istilah Dzikir sebenarnya merupakan penyingkatan dari ungkapan “dzikrullah” sebagai amalan khas yang mesti ada dalam tarekat. Yang dimaksud dengan dzikir dalam suatu tarekat adalah mengingat dan menyebut nama Allah, baik secara lisan maupun secara batin (jahr/sirri atau khafi). Di dalam tarekat, dzikir diyakini sebagai cara yang paling efektif dan efisien untuk membersihkan jiwa dari segala macam kotoran dan penyakit-penyakit hati. Oleh karena itu hampir semua tarekat mempergunakan metode ini.⁴⁵

Kata Dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu : ”Dzakara Yadzkuru-Dzikran” yang berarti “menyebut, mengingat dan mengucapkan”.⁴⁶

⁴⁴ Mulyati, Sri. “Mengenal dan Memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah di Indonesia” (Jakarta : Kencana, 2005). hlm. 253.

⁴⁵ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, “*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 19.

⁴⁶ Arham, Muhammad Ulil. “Terapi Spiritual Melalui Dzikir Pada Santri Gangguan Jiwa Di PP Al-Qodir Cangkringan Yogyakarta”, Skripsi, Jurusan Bimbingan Dan Konseling, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.

Menurut Hasbi Ash-Syiddieqy yang dimaksud dengan dzikir adalah : Menyebut Allah dengan membaca *tasbeeh* (*subhanallahi*), membaca *tahliel* (*la-illahailallah*), membaca *tahmied* (*Alhamdulillah*), membaca *taqdies* (*Quddusun*), membaca *takbir* (*Allahu akbar*), membaca *hauqolah* (*la haula wala quwwata illa billahi*), membaca *hasbunallah* (*hasbiyallahu*), membaca *basmallah* (*bismillahirrahmanirrahim*), membaca Al-Qur'an majied dan membaca do'a-do'a yang *ma'tsur* yaitu do'a yang diterima dari Nabi Muhammad SAW. Sedangkan menurut pendapat Hasan Al-Bana seorang tokoh Ikhwanul Muslimin dari Mesir sebagaimana yang dikutip oleh Ahmad Syafi'i menyatakan bahwa "semua apa saja yang mendekatkan diri kepada Tuhan dan semua ingatan yang menjadikan diri kita dekat dengan tuhan adalah dzikir."⁴⁷

Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah termasuk tarekat *dzikir*. Menurut para ahli tarekat, tarekat sebenarnya merupakan sebuah metode untuk mendekatkan diri kepada Allah dalam bentuk pengabdian yang khas. Oleh karenanya tarekat bisa bermacam-macam jenis dan bentuknya sesuai dengan keahlian dan kecenderungan masing-masing orang. Hanya saja yang dituntut dalam suatu tarekat (jenis amalan dan pengabdian yang khas bagi seseorang tersebut) haruslah dilakukan secara istiqamah (kontinu) karena hanya dengan istiqamah seseorang akan mendapat hasil dan karunia Allah secara memuaskan sebagaimana firman Allah swt :

⁴⁷ Arham, Muhammad Ulil. "Terapi Spiritual Melalui Dzikir Pada Santri Gangguan Jiwa Di PP Al-Qodir Cangkringan Yogyakarta", Skripsi, Jurusan Bimbingan Dan Konseling, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.

وَأَنْ لَّوِ اسْتَقَّ مُوَا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَا هُمْ مَاءً غَدَقًا

“Dan bahwasanya jika mereka tetap berjalan lurus (konsisten) diatas jalan itu (Agama Islam), benar-benar kami akan memberi minuman kepada mereka dengan air yang segar yang berlimpah-limpah (rezeki yang banyak)”. (QS. Al-Jin (72) : 16)⁴⁸

Salah satu pedoman tata-cara ber-zikir didalam hati menurut Tarekat Naqsyabandiyah. Ada sebelas macam yang harus dikerjakan oleh seorang yang ber-zikir, yaitu:

1. Bersuci, yaitu mengambil air wudhu.
2. Mengerjakan shalat dua raka'at.
3. Menghadap kiblat ditempat yang sepi.
4. Duduk *tawarruk* dengan kebalikan *tawarruk* dalam shalat. Dengan duduk seperti itu dimaksudkan lebih *tawadhuk* dan lebih mengkonsentrasikan perasaan.
5. Mengucapkan istighfar dengan maksud meminta ampun kepada Allah terhadap segala dosa yang pernah dikerjakan. Juga membayangkan bahwa Allah selalu melihat dan mengawasi segala perbuatannya. Istighfar dibaca dengan menghadirkan maknanya sebanyak 5 kali, 15 kali atau 25 kali.
6. Membaca surat Al-fatihah sekali dan surat Al-Ikhlas tiga kali dengan menghadirkan pahalanya kepada ruh Nabi Muhammad saw. dan ruh-ruh semua syekh tarekat Naqsyabandiyah.

⁴⁸ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, “kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah, Jakarta. hlm. 57-58.

7. Memejamkan kedua mata, mengatupkan kedua bibir, dan melekatkan ujung lidah ke langit-langit. Maksudnya untuk memantapkan kekhusyukan dan menghindarkan datangnya lintasan dari penglihatan.
8. *Rabithat al-qadar*. Maksudnya, menaruh perhatian kepada datangnya maut. Caranya dengan membayangkan bahwa Anda telah mati, lalu dimandikan, dikafani, dishalatkan, dibawa ke kubur, diletakkan di liang lahad, ditinggalkan sendiri oleh keluarga dan teman, dan Anda sadar bahwa di saat itu tak ada yang memberi manfaat kecuali amal salih.
9. *Rabithat al-mrusyid*. maksudnya mempertemukan hati murid dengan hati guru (syekh), mengingat rupa guru dalam imajinasinya meskipun dia tidak ada, menganggap hati guru sebagai pancuran yang akan mengalirkan limpahan karunia Ilahi kepada hati murid, dan mengharapkan tercurahnya *barakah* darinya. Syekh adalah *washilah* dan *wasithah*(perantara) untuk sampai ke Allah.
10. Mengkonsentrasikan seluruh indera jasmani, memutus segala lintasan ke dalam hati dan mengarahkan segala potensi diri kepada Allah, seraya mengucapkan: "*Ilahi anta maqshudi wa ridhaka mathlubi*" (Tuhanku, Engkau tujuanku dan ridi-Mu tuntutanmu) sebanyak tiga kali. Lalu diteruskan *zikir* dengannama *zat* (Allah di dalam hati. Lafad Allah terus mengalir di dalam hati bersamaan maknanya bahwa Dia selalu hadir, melihat, dan meliputi).
11. Menunggu berlalunya *zikir* sampai berhenti sebelum membuka kedua matanya. Bila diperlihatkan waktu itu suatu kegaiban (*ghaybah*) atau suatu

kontak kesadaran dengan Allah (*jadzbah*) maka zikir jangan dihentikan dulu pada saat itu.)⁴⁹

C. Penyembuhan Jiwa

Sebelum membahas tentang jiwa menurut pandangan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah, perlu juga dibahas sekilas tentang filsafat kejadian manusia. Kejadian manusia, menurut pandangan tarekat ini, disebabkan karena *qudrat* (ketentuan) dan *iradat* (kehendak) Allah. Dia menjadikan manusia dari dua eksistensi yang berbeda, yaitu eksistensi yang berasal dari '*alam al-amri* (alam perintah) dan eksistensi yang berasal dari *alamal-khalqi* (alam ciptaan). Ada lima entitas yang berasal dari '*alam al-amri*, yang disebut *latha'if* (jama' dari kata *lathifah*, yang berarti kelembutan), yaitu *lathifat al-akhfa*, *latifat al-khafi*, *latifat al-sirriy*, *latifat al-ruhi*, dan *latifat al-qalbi*. Sedangkan yang berasal dari '*alam al-khalqi* ada lima entitas, satu *latifah* dan empat *anasir* (jamak dari unsur). Kelima entitas itu adalah *latifat al-nafsi*, unsur api, unsur udara, unsur air dan unsur tanah.⁵⁰

Dalam pandangan Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah khususnya, dan ummat Islam pada umumnya, jiwa adalah merupakan esensi manusia, ia adalah raja bagi eksistensi kemanusiaannya, sehingga keadaannya sangat menentukan dan berpengaruh bagi dirinya. Pola pikir, sikap dan tingkah laku seseorang akan

⁴⁹ Nasution, Harun. Sanusi, Ahmad. dkk. "Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah (Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya)" (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah (IAILM), 1990). hlm. 75-76.

⁵⁰ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 97-98.

ditentukan oleh keadaan jiwanya. Bahkan keberadaannya juga menentukan sehat dan sakitnya badan jasmani seseorang (soma). Sehingga dalam istilah psikologi modern dikenal adanya penyakit-penyakit psikosomatik.

Keyakinan ini didasarkan pada sabda Nabi:

إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَ هِيَ الْقَلْبُ * رواه البخاري في كتاب الإيمان

“Sesungguhnya pada setiap badan anak-anak Adam (manusia) pasti ada suatu gumpalan, apabila gumpalan itu baik, maka baiklah seluruh tubuhnya, dan apabila gumpalan itu rusak, maka rusaklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah bahwa gumpalan itu adalah qalb.”⁵¹

Dengan demikian, maka kedewasaan kejiwaan seseorang akan sangat menentukan tingkat keharmonisan dalam hidupnya. Dan tujuh tingkatan jiwa tersebut, adalah kedewasaan dan umur rohani seseorang, kita dapat mengukur kecerdasan rohaniah dan tingkat kedewasaan psikologisnya.⁵²

Dalam pandangan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah, jiwa (nafs), adalah kelembutan (lathifah) yang bersifat ketuhanan (rabbaniyah). Sebelum bersatu dengan badan jasmani manusia *lathifah* ini disebut dengan *al-ruh*, dan jiwa adalah ruh yang telah masuk dan bersatu dengan jasad yang menimbulkan potensi kesadaran (*al-Idrak*). Jiwa yang diciptakan oleh Allah sebelum bersatunya dengan jasad bersifat suci. Bersih dan cenderung mendekat kepada Allah,

⁵¹ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, “kembali (*al-inabah*) kejalan yang benar melalui metode *inabah*, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah, Jakarta. hlm. 112.

⁵² Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, “kembali (*al-inabah*) kejalan yang benar melalui metode *inabah*, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah, Jakarta. hlm. 112.

mengetahui akan Tuhannya. Akan tetapi setelah ruh tersebut bersatu dengan jasad akhirnya ia melihat (mengetahui) yang selain Allah, dan oleh karena itu terhalanglah ia dari Allah karena sibuknya dengan yang selain Allah. Itulah sebabnya sehingga ia perlu dididik, dilatih, dan dibersihkan agar dapat melihat, mengetahui dan berdekatan dengan Allah SWT.⁵³

Ruh yang masuk dan bersatu dengan jasad manusia memiliki lapisan-lapisan kelembutan (*latha'if*), sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan *lathifah* yang ada pada diri manusia itu adalah *al-nafs* atau jiwa dalam istilah lain. Jadi jiwa menurut pandangan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah memiliki tujuh lapis berdasarkan nilai dan tingkatan kelembutannya, Yaitu : *Nafs al-amarah*, *Nafs al-lawwamah*, *Nafs al-mulhimah*, *Nafs al-muthmainnah*, *Nafs al-mardliyah*, *Nafs al-kamilah*, *Nafs al-radliyah*.

Sehingga dapat dikatakan bahwa ketujuh lapis kelembutan jiwa tersebut adalah tingkatan kesadaran manusia sepenuhnya.⁵⁴

Sedangkan *lathifat* pada tahapan selanjutnya dipakai sebagai praktisi yang berkonotasi tempat, *lathifat al-nafsi* sebagai tempatnya *nafs al-amarah*, *lathifat al-qalbi* sebagai tempatnya *nafs al-lawwamah*, *lathifat al-ruhi* sebagai tempatnya *nafs al-mulhimah*, dan seterusnya.⁵⁵

⁵³ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 100.

⁵⁴ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 101.

⁵⁵ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 102.

Jiwa *Amarah*, jiwa ini adalah kesadaran yang cenderung pada tabi'at badaniyah, karena dasarnya ia berasal dari unsur jasmaniyah (walaupun bersubstansi *lathifah* karena terlalu lembutnya), dan tidak termasuk unsur. Dan nafsu atau jiwa ini pula yang membawa *qalb* (*lathifat al-qalbi*) ke arah lebih rendah, serta menuruti keinginan-keinginan duniawi yang dilarang oleh syari'at. Jiwa ini merupakan sumber segala kejahatan, dan akhlaq yang tercela, atau *moral deffeck*.⁵⁶

Jiwa *Lawwamah*, jiwa ini adalah suatu kesadaran akan kebaikan dan kejahatan, sehingga ia suka mencela (*al-laum*) baik pada diri sendiri, maupun pada orang lain. Jiwa ini berada pada cahaya hati (cahaya warna kuning yang tak terhinggakan). Karena berada dalam cahaya *qalb* (hati), maka terkadang ia menimbulkan semangat untuk berbuat baik, tetapi juga terkadang ia menimbulkan semangat untuk berbuat tidak baik, dan keinginan untuk maksiat kepada Allah, atau berbuat jahat. Akibat dari model kesadarannya itu maka muncul penyesalan dan akhirnya ia mencela diri sendiri. jiwa ini merupakan sumber munculnya penyesalan.⁵⁷

Jiwa *mulhimah*, pada dasarnya jiwa *mulhimal* ini adalah *lathifat al-ruhi*. Oleh karena itu jiwa ini berada pada lapisan ke tiga dalam sistem interiorisasi jiwa manusia. Kelembutan jiwa ini merupakan kesadaran yang mudah menerima pengetahuan. Jiwa ini juga yang melahirkan kesadaran-kesadaran positif

⁵⁶ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 104.

⁵⁷ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 105.

seperti: *ntawadlu'* atau merendahkan diri, *qanaah* atau menerima kenyataan hidup, dan dermawan.⁵⁸

Jiwa *Muthmainnah* (jiwa yang tenang) adalah jiwa yang diterangi oleh cahaya hati nurani, sehingga bersihdarisifat-sifat yang tercela, dan stabil dalam kesempurnaan. Jiwa ini merupakan awal mula (*starting poin*) untuk tingkat kesempurnaan, maka apabila seorang *salik* (peniti jalan spiritual) telah memiliki jiwa ini, maka berarti ia telah menginjakkan tingkat tarekat menuju kepada tingkat hakikat. Daia mampu berkomunikasi dengan orang lain sementara hatinya berkomunikasi dengan Tuhan. Karena begitu terikatnya dengan Allah.⁵⁹

Pada hakikatnya jiwa ini merupakan realitas dan gejala dari *latifat al-sirri*, maka pusatnya berada di atas susu kiri, jarak dua jari dan condong ke kiri. Warna cahaya yang memancar dari jiwa ini adalah putih yang tak terhinggakan. Ia berada di bawah kaki kekuasaan (*qidam*) Nabi Musa a.s.⁶⁰

Jiwa *mardliyyah*, pada hakikatnya jiwa ini merupakan realitas dari *lathifat al-khafi*, maka ia bersifat sangat lembut dan lebih condong kepada sifat dan kecenderungan *lathifat* ini yang bersih, suci dan cenderung dekat kepada Tuhan, karena jauh dari pengaruh unsur-unsur jasmaniyah. Jiwa ini muncul sebagai kesadaran dan kecenderungan untuk rela (menerima dengan senang hati) akan

⁵⁸ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 106-107.

⁵⁹ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 107-108.

⁶⁰ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 108.

Allah sebagai Tuhannya, sebagai tempat penyerahan diri atas segala urusannya, dan satu-satunya dzat yang berhak untuk diibadahi. Selanjutnya ia senantiasa *taslim* atau menyerah kepada ketentuan-Nya, dan merasakan kenikmatan beribadah kepada-Nya. Sehingga Allah pun meridlainya.⁶¹

Jiwa *Kamillah* ini merupakan penjelmaan dari *lathifah al-akhfa*, ia merupakan kelembutan yang paling dalam pada kesadaran manusia. Dengan demikian ia merupakan kesadaran (jiwa) yang paling bersih dari pengaruh unsur-unsur materi yang lebih rendah. Pusat pengendalian jiwa ini berada ditengah-tengah dada manusia, warna cahayanya hijau yang tak terhinggakan. Jiwa ini berada dalam pengendalian *qidam wilayah* Nabi Muhammad SAW.⁶²

Jiwa ini didominasi oleh sifat-sifat mulia yang sangat utama, yaitu : '*ilmu al-yaqin*, '*ain al-yaqin* dan '*haq al-yaqin*. Selain adanya tiga sifat utama dalam pusat kesadaran (jiwa) ini, maka di sini juga ada sifat ketuhanan yang sangat jelek. Yaitu sifat *al-rububiyah*, yakni sifat ketuhanan yang tidak semestinya dipergunakan oleh manusia, seperti *takabbur*, *ujub*, *riya'*, *sum'ah*, dan sebagainya.⁶³

Jiwa *Radliyah*, jiwa ini sebenarnya merupakan kesadaran ruhiyah dari *lathifah al-qalab*. Oleh karena itu ia bersifat meliputi baik dari aspek ruhaniyah

⁶¹ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 109.

⁶² Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 110.

⁶³ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 110.

maupun jasmaniyah. Ia merupakan jiwa tertinggi bagi manusia secara realitas, manusia sebagai makhluk jasmani dan ruhani, hamba Tuhan sekaligus penguasa alam semesta. Manusia sebagai makhluk tertinggi di antara dua alam, yaitu alam malaikat dan alam syaitan. Sedangkan jiwa *kamilah* (sempurna) merupakan jiwa tertinggi (paling sempurna), jiwa (*nafs*) sebagai ruh yang bersih dari pengaruh unsur-unsur materi.⁶⁴

Metode yang digunakan dalam Tarekat Qadiruyah Wa Naqsyabandiyah dalam Penyucian Jiwa (Metode Tazkiyatun Nafsi) yaitu dengan Dzikir, mengamalkan syari'at, melaksanakan amalan-amalna sunnah, berperilaku zuhud dan wara', 'ataqah atau fida' akbar. Dzikir sebagai Metode Tazkiyatun Nafsi dibagi menjadi dua, yaitu : Dzikir nafi itsbat (dzikir Qadiriyah) dan Dzikir ism dzat (dzikir lathaif). Adapun metode ataupun teknik penyadaran diri yang digunakan adalah Mandi taubat, Shalat, Dzikir, *Qiyam Al-Lail*, dan Puasa.

Penyembuhan atas ketergantungan narkoba dalam Tarekat Qadiriyah wa Naqsyabandiyah merupakan "*ijtihad*" sang mursyid. Pendirian lembaga Inabah sebagai pusat rehabilitasi mental dan psikoterapi di bawah kemursyidan Tarekat Qadiriyah wa Naqsyabandiyah yang merupakan institusi tasawuf, ini dimaksudkan untuk mengajari umat mengenal Tuhan (*ma'rifah*) dan cinta kepada Tuhan (*mahabbah*). Oleh karena itu proses penyembuhan atas gangguan-gangguan kejiwaan atau psikoterapi dalam tarekat ini dilakukan melalui suatu proses penyadaran dirinya sendiri dan mengenal Tuhannya. Hal ini akan

⁶⁴ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 111.

menumbuhkan kembali keimanan mereka dan kecintaan mereka kepada Allah. Setelah mengenal diri sendiri dan mengenal Allah serta memiliki iman dan kecintaan kepada Allah, maka apapun yang diperbuat akan ikhlas dan murni hanya karena Allah; kepatuhan dan ketaatan kepada-Nya bukan karena keuntungan semata dan kenikmatan sesaat, melainkan hanya karena mencari *ridlo* dan perkenan-Nya, serta kebahagiaan hakiki nan abadi, lahir-batin, dunia akhirat.⁶⁵

⁶⁵ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 207-208.

BAB IV
METODE DZIKIR DAN PENYEMBUHAN
GANGGUAN KEJIWAAN DI PONDOK TETIRAH
DZIKIR BERBAH SLEMAN

A. Tahapan Pengkategorian Gangguan Kejiwaan Santri Bina

Berbicara mengenai panti rehabilitasi yang berbasis agama maka salah satunya adalah Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir. Pondok Tetirah Dzikir adalah Panti Rehabilitasi korban NAPZA dan penyandang kelainan jiwa. Pendiri Pondok Tetirah Dzikir beranggapan bahwa lembaga pondok adalah lembaga penyelamat secara spiritual, dengan adanya pondok maka akan terdapat nilai-nilai rohani yang akan mengangkat harkat keterpurukan manusia, selain itu berkumpul dengan orang-orang soleh merupakan salah satu tindakan untuk menyembuhkan jiwa.

Pondok Tetirah Dzikir sendiri memiliki beberapa konsep rehabilitasi dengan pendekatan agama Islam yang diterapkan kepada santri bina atau korban NAPZA dan Penyandang kelaian jiwa. Dalam menangani korban NAPZA dan Penyandang kelainan jiwa Pondok Tetirah Dzikir menerapkan beberapa metode diantaranya adalah mandi *taubat*, *sholat*, *dzikir*, *qiyamul al-lail* (sholat malam) dan puasa. Kelima metode inilah yang digunakan Pondok Tetirah Dzikir untuk melakukan rehabilitasi kepada korban penyalahgunaan NAPZA dan penyandang kelainan jiwa.

Setelah pasien atau santri bina dititipkan di pondok, pembina akan mengamati gerak gerik dan perilaku pasien serta mewawancarainya. Hal ini dimaksudkan sebagai diagnosa awal. Selanjutnya, selama tujuh hari pertama, dilakukan pengamatan khusus, dan biasanya dalam rentang waktu ini pembina telah dapat menyimpulkan jenis dan kategori gangguan kejiwaan pasien yang dititipkannya.⁶⁶

Apabila gangguan kejiwaan si pasien masih ringan, seperti suka berdusta, minum minuman keras yang ringan dan malas sekolah, maka dalam waktu kurang dari tujuh hari biasanya sudah dapat ditalqin dzikir. Akan tetapi jika gangguan kejiwaan anak tersebut agak berat, atau pengaruh racun narkobannya sudah berat, maka perlu waktu sekurang-kurangnya tujuh hari. Bagi para pasien yang mengalami gangguan kejiwaan ringan, dalam waktu satu-dua hari sudah dapat disentuh perasaannya oleh pembina Inabah. Sehingga ia dapat menyadari akan kesalahannya dan kekeliruannya dan bersegera memperbaiki diri alias bertaubat. Jika sudah demikian, ia akan segera ditalqin dzikir. Pasien seperti ini biasanya sembuh dalam waktu empat puluh hari (satu paket).⁶⁷

Penentuan kategori gangguan kejiwaan selain melalui wawancara dengan mursyid atau wakilnya, pembina Inabah dan pasien atau keluarganya, juga dilakukan berdasarkan perawatan dan usaha penyembuhan sebelum dibawa ke Inabah. Pasien yang masuk ke dalam kategori gangguan kejiwaan berat

⁶⁶ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 195.

⁶⁷ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 195.

biasanya memerlukan waktu perawatan yang relatif lebih lama, antara 40 hari sampai 6 bulan atau lebih.⁶⁸

B. Tahapan Perawatan

Pada tahapan perawatan, pasien diajak untuk mengikuti keseluruhan kegiatan ibadah dari mulai bangun tidur (pukul 02.00 dini hari) hingga tidur lagi (21.30). Tehnik terapi spiritual yang dipraktekkan adalah kegiatan ibadah dengan menjalankan serangkaian kegiatan ibadah rutin dan dilakukan secara terus-menerus sebagai berikut:

1. Mandi Taubat

Mandi Taubat termasuk amalan sunnah yang biasa dilakukan oleh para sufi dan ahli tarekat. Mandi taubat dilakukan dengan niat bertaubat atau menghilangkan dosa seluruh anggota tubuh, mulai dari ujung rambut sampai ujung kaki. Caranya dengan mengalirkan air ke seluruh permukaan tubuh, dari atas ke bawah. Mandi taubat di pondok Inabah merupakan kegiatan yang harus dikerjakan oleh seluruh “anak bina” dibawah bimbingan para pembantu pembina Inabah.⁶⁹

Mandi Taubat pada pukul 02.00, setelah bangun tidur

Berdoa sebelum mandi (masuk jamban)

⁶⁸ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, “*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 195-196.

⁶⁹ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, “*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 176-177.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ

“A’udzubillahi minal khubutsi wal khobaaits.”

Mandi taubat dilakukan sebagaimana mandi besar dengan menyiramkan air ke seluruh tubuh dari ubun-ubun sampai ujung kaki sambil terus-menerus membaca doa berikut ini

اللَّهُمَّ أَنْزِلْنِي مُنْزَلًا مُبَارَكًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْمُنْزِلِينَ

“Allahumma anzilnii munzalan mubaarakaw wa anta khairul munzaliin”.

Berdoa setelah mandi (keluar jamban)

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنِ الْأَدَى وَعَافَنِي أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ

“Alhamdulillahil ladzi adzhaba ‘anil adza wa’afanii, asyhadu allaa ilaha illallaah wa asyhadu anna muhammadar rasulullah”.

2. Shalat sunnah li Syukril wudhu’ sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam, seraya berniat :

أَصَلِّسُنَّةً لِشُكْرِ الْوُضُوءِ رَكَعَتَيْنِ مَاءٍ مُؤَمًّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan li syukril wudlu’ rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

3. Shalat sunnah Tahiyatal Masjid sebanyak 2 raka’at dengan satu salam seraya berniat :

أَصَلِّ سُنَّةً تَحِيَّةَ الْمَسْجِدِ رَكَعَتَيْنِ مَاءٍ مُؤَمًّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Usholli sunnatan tahiyatal masjidi rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

4. Shalat sunnah Taubat sebanyak 2 raka’at dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّوْبَةِ رَكَعَتَيْنِ مَاءٍ مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Usholli sunnatan taubati rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

Kemudian bersujud sambil menjerit dalam hati seraya memohon kepada Allah

- Mengharap pengampunan Allah dari segala dosa-dosa
 - Memohon dikabulkan segala maksud
 - Menyatakan rasa syukur atas segala nikmat dan anugerah Allah.
5. Shalat sunnah Tahajjud sebanyak 12 rakaat dengan 6 salam, atau sekurang-kurangnya 2 rakaat, seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّهَجُّدِ رَكَعَتَيْنِ مَاءٍ مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Usholli sunnatan tahajjudi rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

6. Shalat sunnah Tasbih sebanyak 4 rakaat dengan 2 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّسْبِيحِ رَكَعَتَيْنِ مَاءٍ مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Usholli sunnatan tasbihi rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

Pada setiap selesai mengerjakan gerakan gerakan shalat, di samping bacaan yang biasa, membaca tasbih berikut ini :

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

1. Setelah membaca al-Fatihah dan surat

15x

- | | |
|--|-----|
| 2. Waktu ruku', setelah tasbih ruku' | 10x |
| 3. Setelah bacaan i'tidal | 10x |
| 4. Setelah bacaan sujud | 10x |
| 5. Setelah doa duduk | 10x |
| 6. Setelah tasbih sujud | 10x |
| 7. Duduk istirahat (sebelum berdiri dan sebelum baca tahiyyat) | 10x |

Demikian juga pada rakaat yang kedua. Sehingga jumlah bacaan tasbih dalam dua rakaat sebanyak 300x.

7. Shalat sunnah witir sebanyak 11 rakaat dengan 5 rakaat 1 salam atau paling sedikit 3 rakaat seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ الْوَيْتْرِ ثَلَاثَ رَكَعَاتٍ مَاءٍ مُؤَمَّماً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan witri tsalatsa rak'ataini makmuuman lillahi ta'ala”

8. Dzikir sebanyak-banyaknya dengan dzikir jahr dan dzikir khafi sampai menjelang subuh. Selain pada saat ini dzikir juga dilakukan pada setiap selesai shalat fardlu dan shalat dhuha.⁷⁰

Ajaran dzikir merupakan ajaran pokok dalam Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah, karena Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah memang adalah tarekat dzikir seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.⁷¹

Dzikir adalah komitmen seseorang untuk senantiasa menyebut dan mengingat akan asma Allah, menanamkan suatu kesadaran bahwa tiada Tuhan

⁷⁰ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, *“kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 198.

⁷¹ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, *“kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 184.

selain Allah.⁷² Metode Dzikir akan menjadi *autoterapi* atas ketergantungan narkoba pada diri seseorang. Orang melakukan dzikir dengan serius dan berulang-ulang akan merasakannya sebagai *katarsis* (kanalisasi psikologis), bahkan *insight* dan *ASC*. Khususnya ketika seseorang telah atau sedang menerima *talqin* (pengajaran dzikir) oleh guru mursyid dalam hal ini di Tasikmalaya dipegang oleh Abah Anom (Syekh K.H. Shohibul Wafa Tajul Arifin). Karena saat menyaksikan kebesaran kharisma sang mursyid, seorang yang sedang menerima *talqin* tidak jarang menjadi terharu dan mengalami penyadaran yang luar biasa, sampai menangis tersedu-sedu.⁷³

Berdasarkan tulisan Carl Gustav Jung, dapat diangkat adanya delapan aspek psikologi yang sangat menonjol dalam kehidupan TQN PondokPesantren Suryalaya. Diantaranya :

a. *Katarsis*

Katarsis adalah pelepasan emosi-emosi yang terpendam. Proses katarsis ini sangat penting bagi orang-orang yang sedang menghadapi masalah-masalah emosional. Pada umumnya, orang yang sedang menghadapi situasi yang menyedihkan, mengecewakan, menjengalkan, seringkali tidak mau mengungkapkannya kepada orang lain. Mereka lebih suka memendam dalam hatinya atau berusaha untuk melupakannya. Dalam kenyataannya, makin dipendam dan diusahakan melupakannya, makin muncul berbagai macam gangguan fisik

⁷² Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 185.

⁷³ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 185.

dan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan berbagai bentuk penyakit psikologis.⁷⁴

b. *Problem Solving (Pemecahan Masalah)*

Setiap manusia yang hidup, pasti mempunyai masalah. Bila masalah yang dipikulnya dirasakan terlalu berat, biasanya ia mencari orang lain untuk menolongnya dalam memecahkan masalahnya. Bagi anggota masyarakat yang kurang berpendidikan, caranya juga tradisional. Mungkin ia minta bantuan pada teman, tetangga, keluarga, atau yang lainnya. Tetapi bagi anggota masyarakat yang berpendidikan tinggi, biasanya ia datang pada seorang psikolog yang profesional. Di Indonesia sendiri, masih agak jarang/langka orang yang mau menggunakan jasa psikolog. Namun, ada pihak lain yang bisa bertindak sebagai psikolog, seperti tokoh masyarakat, kyai, dan pastor.⁷⁵

c. *Insight*

Insight ini merupakan kesadaran atau pemahaman seseorang tentang suatu hal yang terjadi secara tiba-tiba. Kesadaran ini dapat berupa pemahaman tentang sesuatu dalam dirinya sendiri, terhadap problem yang sedang dihadapi, atau berkaitan dengan pemahaman intelektual. Di dalam TQN, timbulnya insight ini tampak ketika seorang muridmendapat talqin, terutama tatkala melaksanakan tawajjuh. Pada saat itu orang yang terbuka hatinya tidak lagi menggunakan berbagai macam topeng mekanisme pertahanan diri lagi. Insight dalam TQN

⁷⁴ Nasution, Harun. Sanusi, Ahmad. dkk. "Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah (Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya)" (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah (IAILM), 1990). hlm. 225.

⁷⁵ Nasution, Harun. Sanusi, Ahmad. dkk. "Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah (Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya)" (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah (IAILM), 1990). hlm. 226-227.

sering terjadi ketika atau setelah seseorang melaksanakan dzikir. Karena, sebelum zikir, pikiran yang masih kacau akan mengganggu seseorang untuk berpikir jernih. Ketika zikir, pikiran-pikiran kotor yang mengganggu hilang, lalu timbullah ide yang baru.⁷⁶

d. *Individuasi*

Carl Gustav Jung mengatakan, bahwa individuasi adalah suatu proses penemuan seseorang dengan dirinya sendiri (self). Dalam tasawuf, salah satu tujuan dari disiplin spiritual yang dilaksanakan oleh para sufi adalah untuk mencapai penganalan (ma'rifat) pada Allah swt. Bahkan sering terdengar, para sufi berusaha untuk dapat menyatu dengan Allah swt. Hal ini sebenarnya tidak lepas dari penemuan diri sendiri yang hakiki. Seseorang yang menjalankan amalan-amalan dalam tarekat sebenarnya sedang berjalan menuju Tuhannya dengan menembus lapisan-lapisan alam ketidaksadarannya. Dimulai dengan talqin, seseorang memperoleh insight (keterbukaan kesadarannya), kemudian diteruskan dengan melaksanakan zikir dan amalan-amalan lainnya secara sadar, disiplin, dan ikhlas, berarti seseorang semakin dalam memasuki alam ketidaksadrannya. Alam ketidaksadaran menurut konsep psikologi, sama dengan alam yang ada di *alam qalbu* menurut konsep tasawuf. Pada saat riyadloh, seseorang memerangi dirinya, nafsu-nafsunya, dan keakuannya yang menghibab (menghalangi) untuk mencapai ma'rifat.⁷⁷

⁷⁶ Nasution, Harun. Sanusi, Ahmad. dkk. "Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah (Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya)" (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah (IAILM), 1990). hlm. 227-228.

⁷⁷ Nasution, Harun. Sanusi, Ahmad. dkk. "Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah (Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya)" (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah (IAILM), 1990). hlm. 228.

e. *Kecemasan*

Kecemasan ini, merupakan kondisi kejiwaan yang hampir dirasakan oleh setiap orang. Terutama ketika ia menghadapi persoalan berat atau situasi yang menegangkan, sehingga timbul kegelisahan, kepanikan, kebingungan, dan ketidaktentraman. Jaman modern ini, penuh dengan persaingan (kadang-kadang tidak sehat) dan juga pertentangan, yang sering menimbulkan kecemasan. Jaman sekarang adalah *abad kecemasan* (the age of anxiety). Kecemasan yang berlarut-larut akan banyak menimbulkan gangguan-gangguan psikologis, bahkan juga gangguan fisik. Dan inti dari TQN tidak lain adalah mengajarkan kepada semua ikhwannya agar mereka bisa selalu ingat (zikir) pada Allah, baik ketika berdiri, duduk, maupun ketika berbaring. Karena ‘hanya’ dengan ingat pada Allah-lah, hati menjadi tenteram. Untyuk bisa merasakan tenang, zikir harus benar-benar khusyuk. Oleh karena itu tidak heran jika orang-orang yang sudah merasakan dampak zikir hatinya menjadi tenang.⁷⁸

f. *Kontrol diri (Self-Control)*

Kontrol diri merupakan salah satu aspek psikologis yang selalu berkembang sejak kanak-kanak hingga dewasa. Pada masa kanak-kanak, seseorang belum memiliki kontrol diri. Tetapi beranjak dewasa, kontrol diri itu sangat diperlukan. Karena dorongan-dorongan nafsu dan keinginannya semakin menggejolak. Terutama dorongan seksual dan dorongan agresif. Jika seorang remaja tidak memiliki kontrol diri yang baik, maka ia akan dikuasai oleh

⁷⁸ Nasution, Harun. Sanusi, Ahmad. dkk. “Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah (Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya)” (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah (IAILM), 1990). hlm. 229-230.

dorongan-dorongan tersebut, sehingga akibatnya timbul beraneka macam bentuk kenakalan remaja (perkelahian, hamil sebelum menikah).

Kontrol diri itu bila tidak berkebang dengan baik akan menghambat proses pendewasaan seseorang, karena salah satu indikasi dari taraf kedewasaan seseorang adalah sejauh mana kemampuan seseorang mengontrol diri. Oleh karena itu, baik sekali bila seseorang menginjak usia remaja masuk TQN, ditalqin, dan dikembangkan kontrol dirinya.⁷⁹

g. *Makna Hidup*

Victor Frankl (ahli psikologi eksistensial) mengatakan, bahwa pada dasarnya dasar manusia selalu menginginkan hidupnya bermakna. Hidup yang tidak berarti membuat orang mengalami kehampaan eksistensial dan selanjutnya akan menimbulkan frustrasi eksistensial (frustrasi karena tidak dapat memenuhi keinginannya pada makna).

Tradisi tarekat (TQN) ternyata penting artinya bagi masalah makna hidup ini. Didalam TQN, orang belajar menemukan eskintensi (keberadaan) dirinya sendiri yang sejati, siapa sebenarnya dirinya dan apa yang harus dilakukannya dalam kehidupan ini. Disamping itu, mereka juga senantiasa mengisi jiwanya dengan selalu berdzikir kepada Allah, sehingga mereka tidak akan merasakan kekosongan batin. Setiap saat hati, jiwa, dan batin mereka isi dengan zikrullah.⁸⁰

⁷⁹ Nasution, Harun. Sanusi, Ahmad. dkk. "Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah (Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya)" (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah (IAILM), 1990). hlm. 230.

⁸⁰ Nasution, Harun. Sanusi, Ahmad. dkk. "Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah (Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya)" (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah (IAILM), 1990). hlm. 230-231.

h. *Altered States of Consciousness (ASC)*

ASC adalah suatu kesadaran yang berubah atau yang berbeda dengan kesadaran orang dalam keadaan normal. Konsep ini sekarang banyak dibicarakan dalam *Psikologi Transpersonal*, meskipun masalah ini sudah dibicarakan dalam psikologi.

Ciri-ciri dari pengalaman ASC (baik yang abnormal maupun supernormal), antara lain ditandai dengan (1) adanya perubahan dalam fungsi kognitif/pikiran, (2) perubahan dalam suasana hati, (3) perubahan dalam persepsi atau cara memandang dunia luar, (4) perubahan dalam kesadaran diri, (5) perubahan perasaan tentang waktu, dan (6) perubahan fungsi pancaindera. Di dalam TQN, pengalaman ASC sering muncul sebagai dampak dari zikir, baik dampak pada waktu zikir maupun terjadi sesudah zikir.

ASC yang terjadi dalam dunia TQN pada umumnya positif. Fungsi ASC ini adalah untuk penyembuhan, timbulnya pengetahuan, dan pemahaman baru serta mempunyai fungsi sosial. Hal itu juga banyak terjadi dalam TQN (anak-anak yang mengalami kebergantungan narkoba, setelah dibina di INABAH dengan melaksanakan amalan-amalan TQN, ternyata bisa normal kembali).⁸¹

9. Shalat sunnah Qabla Shubuh pada pukul 04.00 sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةً قَبْلَ الصُّبْحِ رَكَعَتَيْنِ مَاءَ مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

“*Ushalli sunnatan qablas shubhi rak'atini makmuuman lillahi ta'ala*”

⁸¹ Nasution, Harun. Sanusi, Ahmad. dkk. “Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah (Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya)” (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah (IAILM), 1990). hlm. 231.

10. Shalat sunnah li Dafil Bala' sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat

أَصَلِّي سُنَّةً لِدَفْعِ الْبَلَاءِ رَكَعَتَيْنِ مَاءً مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Usholli sunnatan lidaf’il bala’ rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

11. Shalat shubuh sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أَصَلِّي فَرَضَ الصُّبْحِ رَكَعَتَيْنِ مَاءً مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Usholli fardlos shubhi rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

Setelah shalat subuh melakukan dzikir jahr 165 kali atau lebih:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Laa ilaaha illallah

12. Shalat sunnah Israq pada pukul 06.00 sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أَصَلِّي سُنَّةَ الْإِسْرَاقِ رَكَعَتَيْنِ مَاءً مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Usholli sunnatal isyraq rak’ataini makmuuman lillahita’ala”

13. Shalat sunnah Isti’dah sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أَصَلِّي سُنَّةَ الْإِسْتِعَادَةِ رَكَعَتَيْنِ مَاءً مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

”Ushalli sunnatal isti’adah rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

14. Shalat Istikhrah sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أَصَلِّي سُنَّةَ الْإِسْتِخَارَةِ رَكَعَتَيْنِ مَاءً مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatal istikharah rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

15. Shalat sunnat dhuha sebanyak 8 rakaat dengan 4 salam, atau paling sedikit 2 rakaat seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ الضُّحَى رَكْعَتَيْنِ مَاءً مُؤْمَاً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatad dhuha rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

16. shalat sunnat Kifaratil Bauli sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ كِفَارَةِ البَوْلِ رَكْعَتَيْنِ مَاءً مُؤْمَمَاً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan kifaratil bauli rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

17. Shalat sunnat Qabliyah Duhur sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ قَبْلِ الظُّهْرِ رَكْعَتَيْنِ مَاءً مُؤْمَمَاً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan qablad duhuri rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

18. Shalat Duhur sebanyak 4 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي فَرَضَ الظُّهْرِ أَرْبَعَ رَكْعَتَيْنِ مَاءً مُؤْمَمَاً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli fardlo duhuri arba’a rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

19. Shalat sunnat Ba’da Duhur sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat:

أُصَلِّي سُنَّةَ بَعْدَ الظُّهْرِ رَكْعَتَيْنِ مَاءً مُؤْمَمَاً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan ba’da duhuri rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

20. Shalat sunnah Qablal Ashar pada pukul 15.00 sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةً قَبْلَ الْعَصْرِ رَكْعَتَيْنِ مَاءٌ مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan qabla ashri rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

21. Shalat Ashar sebanyak 4 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي فَرَضَ الْعَصْرِ أَرْبَعَ رَكْعَاتٍ مَاءٌ مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli fardlo ashri arba’a rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

Dilanjutkan dengan dzikir sebanyak 165 kali (boleh lebih)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

“Laa ilaaha illallaah”

22. Shalat sunnah Qablal Maghrib pada pukul 18.00 sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةً قَبْلَ الْمَغْرِبِ رَكْعَتَيْنِ مَاءٌ مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan qablal maghribi rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

23. Shalat Maghrib sebanyak 3 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي فَرَضَ الْمَغْرِبِ ثَلَاثَ رَكْعَاتٍ مَاءٌ مُؤَمَّا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli fardlol maghribi tsalatsa rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

Dilanjutkan dzikir sebanyak 165 kali (boleh lebih) untuk bacaan

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

“Laa ilaaha illallaah”

24. Shalat sunnah Ba'da Maghrib sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ بَعْدَ الْمَغْرِبِ رَكَعَتَيْنِ مَاءُ مَوْمًا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan ba'dal maghribi rak'ataini makmuuman lillahi ta'ala”

25. Shalat sunnah awwabin sebanyak 6 rakaat dengan 3 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ الْأَوَّابِينَ رَكَعَتَيْنِ مَاءُ مَوْمًا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatal awwabiin rak'ataini makmuuman lillahi ta'ala”

26. Shalat sunnah Taubat sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّوْبَةِ رَكَعَتَيْنِ مَاءُ مَوْمًا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatat taubati rak'ataini makmuuman lillahi ta'ala”

27. Shalat sunnah Birrul waalidain sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ بِرِّ الْوَالِدِينَ رَكَعَتَيْنِ مَاءُ مَوْمًا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan birrul waalidain rak'ataini makmuuman lillahi ta'ala”

28. Shalat sunnah li Hifdhil Iman sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ لِحْفَظِ الْإِيمَانِ رَكَعَتَيْنِ مَاءُ مَوْمًا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan li hifdhil iman rak'ataini makmuuman lillahi ta'ala”

29. Shalat li Syukril Ni'mah sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ لِشُكْرِ النِّعْمَةِ رَكَعَتَيْنِ مَاءُ مَوْمًا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan li syukril nikmah rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

30. Shalat sunnah qablal isya’ sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ قَبْلِ الْعِشَاءِ رَكْعَتَيْنِ مَاءً مُؤَمَّماً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan qablal isya’i rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

31. Shalat Isya’ sebanyak 4 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي فَرَضَ الْعِشَاءِ أَرْبَعَ رَكْعَاتٍ مَاءً مُؤَمَّماً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli fardlol isya’i arba’a rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

32. Shalat sunnah Ba’da al-Isya’ sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ بَعْدَ الْعِشَاءِ رَكْعَتَيْنِ مَاءً مُؤَمَّماً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan ba’dal isya’i rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

Dilanjutkan dengan dzikir sebanyak 165 x (boleh lebih)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

“Laa ilaaha illallaah”

33. Shalat sunnah Syukrul wudhu’ pada pukul 21.30 sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ لِشُكْرِ الْوُضُوءِ رَكْعَتَيْنِ مَاءً مُؤَمَّماً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan li syukril wudlu’ rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

34. Shalat sunnah Mutlak sebanyak 4 rakaat dengan 2 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ الْمُطَلَقِ أَرْبَعَ رَكَعَاتٍ مَاءُ مُؤْمَاً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatan muthlak arba’a rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

35. Shalat sunnah istikharah sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ الْإِسْتِخَارَةِ رَكَعَتَيْنِ مَاءُ مُؤْمَاً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatal istikharah rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

36. Shalat sunnah Hajat sebanyak 2 rakaat dengan 1 salam seraya berniat :

أُصَلِّي سُنَّةَ الْحَاجَةِ رَكَعَتَيْنِ مَاءُ مُؤْمَاً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushalli sunnatal hajati rak’ataini makmuuman lillahi ta’ala”

37. Tidur dengan tatacara sebagai berikut :

Miring ke kanan, tangan diletakkan dibawah pipi lalu membaca doa

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَحْيَا وَبِسْمِكَ أَمُوتُ

“Bismika Allahumma ahya, wa bismika amuut.”

Kemudian terus membaca *يا لطيف* *Yaa lathiif* sampai tertidur.

38. Amalan setelah bangun tidur (berdoa),

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَّا تَنَا وَالْيَهُ النُّشُورِ

“Alhamdulillahil ladzi ahyaanaa, ba’da maa amaatanaa wailaihin nusyur”

39. Berdoa sebelum makan

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ : اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“Bismillahirrahmaan nirrahim, Allahumma baariklanaa fiimaa razaqtanaa waqinaa ‘adzaabannaar”

40. Doa setelah makan

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ

“Alhamdulillahil ladzi ath’amana watsaqana waja’alana muslimiin”.

41. Puasa sunnah

Puasa sunnah juga dianjurkan bagi para pasien yang telah sembuh sebagai pengkondisian agar menambah kualitas keimanan dan ketaqwaannya. Karena dengan iman dan taqwa, maka jiwa seseorang akan semakin tangguh terhadap godaan setan. Puasa sunnah yang dianjurkan adalah senen-kamis, dan puasa kifarat (puasa tiga hari berturut-turut) sebagai tebusan atas segala dosa dan kesalahan.⁸²

Puasa merupakan ajaran pokok dalam Islam, rukun Islam yang lima. Ajaran puasa memiliki nilai tazkiyatun nafsi yang cukup penting, karena puasa (menahan diri dari makan, minum dan berhubungan seks) yang disertai niat ibadah kepada Allah akan meningkatkan kualitas jiwa dan memperlemah daya hewani dan potensi primitif manusia. Puasa menurut ajaran Agama Islam ada dua macam, yaitu puasa wajib (Ramadhan, kifarat, nadzar), dan puasa sunnah.⁸³

Pondok Inabah di Suryalaya menjadikan amalan puasa sebagai sarana atau metode terapi penunjang. Kendati demikian pelaksanaan puasa tidak dipaksakan

⁸² Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, *“kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 204.

⁸³ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, *“kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 191.

karena puasa ini termasuk amalan berat dan membutuhkan kesadaran dan kedisiplinan tinggi dan sulit untuk dimonitir. Tidak semua anak bina dianjurkan untuk melaksanakan amalan puasa sunnah, kecuali kepada mereka yang sudah memiliki kesadaran penuh. Mereka disuruh melakukan puasa-puasa sunnah. Misalnya puasa Senin-Kamis, puasa kifarfat (tiga hari setiap bulan) dan puasa baidh (awal bulan, tiga hari di pertengahan bulan, dan akhir bulan) dalam rangka mendukung proses penyembuhan dan meningkatkan pembentukan kualitas jiwa agar lebih baik.⁸⁴

Tazkiyatun nafsi atau metode penyucian jiwa yang biasa dipraktekkan di dunia tasawuf atau tarekat dapat dipergunakan sebagai metode penyadaran diri, khususnya penyembuhan atas ketergantungan narkoba. Caranya dengan melakukan aktifitas-aktifitas ibadah tertentu secara intensif (*majadah*) melalui bimbingan dan kharisma seorang mursyid dan praktek secara langsung (*directive metode*). Program peribadatan intensif para pengikut tarekat yang biasa dikenal dengan *khalwat* atau *suluk*, bisa diterapkan kepada orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan non-organik atau ketergantungan terhadap obat-obatan terlarang dengan suatu sistem metode Inabah: suatu metode rehabilitasi mental dengan menggunakan pola tazkiyatun nafsi Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah.⁸⁵

⁸⁴ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, “kembali (*al-inabah*) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah, Jakarta. hlm. 192.

⁸⁵ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, “kembali (*al-inabah*) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah, Jakarta. hlm. 206.

Penggunaan tazkiyatun nafsi Tarekat Qadiriya Wa Naqsyabandiyah sebagai metode penyadaran diri didasarkan pada konsep tentang jiwa dan aspek-aspek praktisnya. Jiwa menurut konsep Tarekat ini adalah substansi ketuhanan yang disebut *al-ruh* yang masuk dalam badan jasmani manusia dan menimbulkan daya hidup, daya gerak, dan daya pikir. Atau dalam bahasa lain ketiga daya juga disebut jiwa tumbuh-tumbuhan, jiwa kebinatangan, jiwa rasional. Ketiga jiwa tersebut berasal dari ruh murni yang tercipta dari *al-amri* (alam perintah) atau alam ketuhanan. Jiwa sebagai daya pikir atau jiwa rasional (*nafs al-nathiqah*) juga memiliki potensi dasar kesadaran (*al-idrak*)

Sedangkan jiwa sebagai kesadaran diri dibagi menjadi tujuh tingkat kelembutan jiwa amarah, jiwa lawwamah, jiwa mulhimah, jiwa muthmainnah, jiwa radliyah, jiwa mardliyah dan jiwa kamilah. Dari jiwa amarah sampai dengan jiwa kamilah secara berturut-turut menunjukkan tingkat kelembutannya. Jiwa amarah adalah jiwa yang paling jelek, paling rusak, dan paling kasar, sedangkan jiwa kamilah adalah jiwa yang paling baik, sehat, sempurna dan paling lembut. Di samping itu menunjukkan kelembutannya, urutan-urutan tersebut sekaligus menunjukkan ketinggian atau nilai kebaikan jiwa seseorang. Semakin lembut nilai jiwa seseorang berarti semakin tinggi nilai kebaikannya. Begitu pula sebaliknya. Sedangkan aspek praktis dari konsep jiwa (*tazkiyat al-nafsi*), latihan kejiwaan (*riyadlat al-nafsi*), dan bersungguh-sungguh dalam usaha membersihkan jiwa (*mujahadah*).⁸⁶

⁸⁶ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, “*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriya Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 206-207.

Di sini terlihat jelas bahwa hubungan antara tazkiyatun nafsi dengan penyadaran diri ini adalah hubungan kesetaraan. Tazkiyatun nafsi adalah proses pembersihan jiwa dari kotoran dan penyakit-penyakit rohani, sedangkan penyadaran diri merupakan upaya untuk menumbuhkan kesadaran hakiki dalam pengertian spiritual (sufistik). Proses penyadaran diri juga berimplikasi pada suatu proses penyembuhan terhadap gangguan-gangguan kejiwaan, termasuk ketergantungan terhadap narkoba. Proses penyadaran diri akan membentuk jiwa atau pribadi yang sehat. Dengan demikian tazkiyatun nafsi dengan penyadaran diri akan membentuk pribadi yang sehat jiwanya dan dapat mencapai bahagia (*al-sa'adah*) dan objek terapinya adalah jiwa yang tidak sehat.⁸⁷

42. Adab dan sopan santun dalam pergaulan bahwa jika bertemu sesama muslim mengucapkan salam.

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

“Assalamu’alaikum warahmatullahi wabarakatuh”

Dan menjawab;

وَعَلَيْكُمْ السَّلَامُ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

“wa’alaikum salam warahmatullahi wabarakatuh”.⁸⁸

⁸⁷ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, “kembali (*al-inabah*) kejalan yang benar melalui metode *inabah*, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah, Jakarta. hlm. 208.

⁸⁸ Tugas Doktoral IAIN Syarif Hidayatullah, “kembali (*al-inabah*) kejalan yang benar melalui metode *inabah*, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah, Jakarta. hlm. 196-205.

C. Tahapan Setelah Perawatan

Pada tahapan berikutnya adalah tahapan pasca perawatan. Pada tahapan ini, alumni Pondok Inabah dianjurkan untuk mengikuti Jama'ah Dzikir Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah satu minggu sekali pada jamaah dzikir terdekat.⁸⁹

Tahapan ini memiliki urgensi yang sangat menentukan, karena secara sosiologis alumni akan memiliki teman dan lingkungan (kelompok) untuk mengamalkan ajaran tarekat, menjaga dari pergaulan yang tidak baik dan peningkatan akualitas iman dan ilmu agama. Sedangkan secara psikologis mereka akan mendapatkan rasa tenang dan rasa aman dalam kelompok orang-orang yang shalih.⁹⁰

Oleh karenanya seseorang dapat membentuk *practical reason* atau nalar praktis yang dapat membentuk konsepsi tentang yang baik dan yang terlibat merencanakan hidup dengan memulai kembali usaha yang sebelumnya pernah dilakukan. Santri bina juga merupakan makhluk sosial yang memiliki ketergantungan dengan orang lain, atau dengan kata lain seseorang memiliki emotions atau emosi berupa suatu ikatan orang diluar dirinya sendiri, seperti dapat berempati dengan orang lain.⁹¹

Meskipun efek Napza terkadang bisa dirasakan, tetapi melalui apa yang dikatakan oleh Nussbaum mengenai *senses, imaginations and thought* atau indra, imajinasi dan pikiran dapat diterapkan dengan melakukan ibadah agar dapat

⁸⁹ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 205.

⁹⁰ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 205.

⁹¹ Juliana, Nur Fath. "Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan NAPZA (Studi pada Santri Bina di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta)" Tesis, Program Pascasarjana Sosiologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta. 2018. hlm. 89.

menghilangkan efek dari Napza. Hal ini lah yang disebut dengan proses, penyembuhan dari ketergantungan Napza dapat melalui berbagai macam cara agar efek Napza dapat diatasi selama santri bina benar-benar ingin terlepas dari belenggu Napza.⁹²

Oleh kerennanya, orang-orang yang pernah menjadi korban penyalahgunaan Napza bukanlah sesuatu yang menakutkan dimasyarakat, melainkan mereka yang sudah terbebas dari belenggu Napza harus diberikan kesempatan dalam memenuhi kehidupannya maupun turut serta bersosialisasi di kehidupan sosial bermasyarakat.⁹³

Kehidupan bermasyarakat merupakan sesuatu yang memiliki nilai penting dalam menjalankan hidup. Seseorang tidak akan bisa hidup sendiri tanpa bantuan dari orang lain, pernyataan tersebut merupakan kenyataan yang ada di dalam kehidupan setiap individu yang tinggal bermasyarakat. Begitu juga dengan santri bina yang sudah menyelesaikan rehabilitasi di Tetirah Dzikir dengan tujuan agar sembuh dari pengaruh Napza yang menyerang fisik maupun psikis.⁹⁴

Semuanya itu memperlihatkan bahwa peribadatan-peribadatan dalam ajaran Islam memiliki hikmah yang bersifat tereupatik. Ia dapat berfungsi sebagai metode penyadaran diri dan psikoterapi (terapi terhadap gangguan-gangguan kejiwaan) sebagaimana telah banyak diungkapkan dalam Al-Qur'an dan Hadits Nabi.⁹⁵

⁹² Juliana, Nur Fath. "Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan NAPZA (Studi pada Santri Bina di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta)" Tesis, Program Pascasarjana Sosiologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta. 2018. hlm. 89.

⁹³ Juliana, Nur Fath. "Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan NAPZA (Studi pada Santri Bina di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta)" Tesis, Program Pascasarjana Sosiologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta. 2018. hlm. 90.

⁹⁴ Juliana, Nur Fath. "Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan NAPZA (Studi pada Santri Bina di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta)" Tesis, Program Pascasarjana Sosiologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta. 2018. hlm. 85.

⁹⁵ Tugas Doktorat IAIN Syarif Hidayatullah, "*kembali (al-inabah) kejalan yang benar melalui metode inabah, metode yang didasarkan pada ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Jakarta. hlm. 208.